

HỒI ỨC,  
GIẤC MƠ,  
SUY NGÃM

## MEMORIES, DREAMS, REFLECTIONS

by Carl Gustav Jung

Recorded and edited by Aniela Jaffé

Translated from the German by Richard and Clara Winston

Vintage Books Edition, April 1989

Copyright © 1961, 1962, 1963 by Random House, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

This edition published by arrangement with Pantheon, an imprint of Knopf Doubleday Group, a division of Penguin Random House LLC.

## HỒI ỨC, GIẤC MƠ, SUY NGẪM

Tác giả: Carl Gustav Jung, Aniela Jaffé thực hiện phần ghi âm, Richard Winston và Clara Winston chuyển ngữ từ phiên bản tiếng Đức

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam, 2025

Bản dịch tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam

Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam xuất bản, bìa mềm, tay gấp, 2025

Thiết kế và trình bày: Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam

### Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam - thành viên của Alpha Publishing Group.

CÔNG TY CP SÁCH OMEGA VIỆT NAM (OMEGA PLUS) thành lập tháng 9/2016 với định hướng xuất bản tri thức nền tảng trong lĩnh vực Khoa học Nhân văn, Khoa học Tự nhiên, Chính trị - Xã hội, Triết học, Nghệ thuật... Đến nay, chúng tôi đã xuất bản gần 500 đầu sách thuộc 7 tủ sách, bao gồm: Kinh điển, Sử Việt, Khoa học, Nhân vật Vĩ đại, Nghệ thuật, Tủ sách Đòi người và Tủ sách Y sinh. Thông qua việc xuất bản các ấn phẩm có giá trị, mang hàm lượng tri thức cao, qua các hoạt động nhằm đưa tri thức hữu ích đến cộng đồng, Omega Plus mong muốn đóng góp theo cách riêng vào sự phát triển đang ngày càng mạnh mẽ của xã hội.

Không phần nào thuộc sở hữu của Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam và được chủ sở hữu nhượng quyền trong xuất bản phẩm này được phép sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất hoặc truyền đi dưới bất kỳ hình thức nào hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào gồm điện tử, cơ khí, sao chụp, ghi âm hoặc mọi hình thức và phương tiện khác mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

### Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Jung, Carl Gustav

Hồi ức, Giấc mơ, Suy ngẫm / Jung, Carl Gustav ; Aniela Jaffé ghi âm; Vũ Hoàng Linh dịch. - H. : Thế giới ; Công ty Sách Omega Việt Nam, 2025. - 528 tr. ; 24 cm

ISBN 978-632-604-675-5

1. Jung, Carl Gustav, 1875-1961, Bác sĩ tâm thần học, nhà tâm lý học

2. Cuộc đời 3. Sự nghiệp 4. Tự truyện

150.92 - dc23

TGK0291p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: [info@omegaplus.vn](mailto:info@omegaplus.vn)

Liên hệ ebooks, hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: [truyenthong@omegaplus.vn](mailto:truyenthong@omegaplus.vn)

Liên hệ dịch vụ bản quyền, xuất bản, ký gửi và phát hành: [dichvu@omegaplus.vn](mailto:dichvu@omegaplus.vn)

# Carl Gustav Jung

Aniela Jaffé  
*thực hiện phần ghi âm*

## HỒI ỨC, GIẤC MƠ, SUY NGẪM

Richard và Clara Winston *chuyển ngữ sang tiếng Anh*

Vũ Hoàng Linh *dịch*

⊕ MEGA+



NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI

## **ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI OMEGA+**

Phụ trách xuất bản: Trần Hoài Phương

Phụ trách bản quyền: Kim Ngân

Điều phối sản xuất: Vũ Thị Dung

Biên tập viên: Trịnh Thu Hằng

Thiết kế bìa: Hoàng Duy Khánh

Trình bày: Vũ Lê Thư

Thư ký xuất bản: Bùi Thị Huyền

**ĐƠN VỊ HỢP TÁC TRUYỀN THÔNG**



<https://www.facebook.com/tramdocvn>

website: <http://tramdoc.vn/>

# Mục lục

Lời giới thiệu.....	7
Lời nói đầu .....	19
I. Những năm đầu đời.....	23
II. Thời học sinh .....	44
III. Thời sinh viên.....	116
IV. Các hoạt động tâm thần học.....	150
V. Sigmund Freud .....	190
VI. Đối diện với vô thức.....	220
VII. Công trình.....	259
VIII. Tháp.....	290
IX. Những chuyến du hành.....	309
X. Thị kiến.....	373
XI. Về cuộc sống sau cái chết .....	385
XII. Những suy tư muộn màng.....	419
Suy ngẫm.....	456
Phụ lục .....	462
Chú giải thuật ngữ.....	501
Mục từ tra cứu.....	517

## Lời giới thiệu

*Anh ta nhìn vào Linh hồn chính mình với một chiếc kính viễn vọng.  
Nhưng gì trông có vẻ không đều đặn,  
anh ta đã thấy và chỉ ra  
đó là những Chòm sao xinh đẹp;  
và anh ta đã thêm vào Ý thức  
những thế giới ẩn giấu bên trong các thế giới.*

COLERIDGE, *Notebooks* (Số tay)

Cuốn sách này được khởi nguồn từ Hội nghị Eranos tổ chức tại Ascona vào mùa hè năm 1956. Ở đó, xuất bản viên Kurt Wolff, trong cuộc trò chuyện với những người bạn từ Zürich, đã bày tỏ mong muốn rằng nhà xuất bản Pantheon Books của ông ở New York sẽ xuất bản một cuốn tiểu sử của Carl Gustav Jung. Tiến sĩ Jolande Jacobi, một trong những cộng sự của C. G. Jung, đã đề xuất giao trọng trách viết tiểu sử này cho tôi.

Tất cả chúng tôi đều biết rõ rằng nhiệm vụ này không hề dễ dàng. Người ta đều biết rằng Jung không thích phơi bày cuộc sống cá nhân trước công chúng. Thật vậy, ông chỉ chấp thuận sau một thời gian dài ngờ vực và do dự. Nhưng một khi đã đồng ý, ông dành cho tôi trọn một buổi chiều mỗi tuần để cùng làm việc. Xét đến khối lượng công việc thường xuyên của ông và việc ông dễ mệt mỏi – bởi khi đó ông đã ngoài 80 – đó là một lượng thời gian rất lớn.

Chúng tôi bắt đầu vào mùa xuân năm 1957. Đã có đề xuất rằng cuốn sách không nên được viết dưới dạng “tiểu sử” mà theo hình thức một “tự truyện”, với chính Jung là người kể chuyện. Kế hoạch này đã định hình dạng thức của cuốn sách, và nhiệm vụ đầu tiên của tôi chỉ đơn giản là đặt câu hỏi và ghi chép lại câu trả lời của Jung. Mặc dù ban đầu ông khá dè dặt, nhưng không lâu sau đó ông nhanh chóng hăng hái với công việc. Ông bắt đầu kể cho tôi về bản thân, quá trình phát triển, những giấc mơ và những suy nghĩ của mình với sự quan tâm ngày càng tăng.

Đến cuối năm đó, thái độ tích cực của Jung đối với những nỗ lực chung của chúng tôi đã dẫn đến một bước đi mang tính quyết định. Sau một giai đoạn xáo trộn nội tâm, những hình ảnh thời thơ ấu vốn vị chôn vùi từ lâu dần nổi lên trong tâm trí của ông. Ông cảm nhận được sự kết nối của chúng với các ý tưởng trong các tác phẩm ông viết khi về già, nhưng không thể nắm bắt rõ ràng. Một buổi sáng nọ, ông thông báo với tôi rằng ông muốn trực tiếp ghi chép lại những ký ức thời thơ ấu của mình. Đến thời điểm này, ông đã kể cho tôi khá nhiều về những kỷ ức đầu đời, nhưng câu chuyện vẫn còn nhiều khoảng trống lớn.

Quyết định này vừa khiến tôi hài lòng vừa làm tôi bất ngờ, bởi tôi biết việc viết lách đối với Jung là một áp lực lớn thế nào. Ở độ tuổi đã cao như vậy, ông sẽ không dám nhận bất cứ việc gì như thế trừ khi ông cảm thấy đó là một “nhiệm vụ” được thúc đẩy từ bên trong. Điều này chứng tỏ rằng cuốn “tự truyện” xuất phát từ chính như cầu nội tâm sâu xa của Jung.

Một thời gian sau bước phát triển mới này, tôi đã ghi lại một nhận xét của ông: “Các cuốn sách của tôi luôn là vấn đề của số phận. Có điều gì đó không thể đoán trước về quá trình viết, và tôi không thể tự quy định cho mình một hướng đi nhất định nào. Vì vậy, cuốn ‘tự truyện’ này đang đi theo hướng hoàn toàn khác với những gì tôi hình dung lúc ban đầu. Tôi cần phải ghi lại những ký ức thời thơ ấu của mình. Nếu tôi lơ là dù chỉ một ngày, ngay lập tức các triệu chứng

khó chịu về thể chất xuất hiện. Ngay khi tôi bắt tay vào làm việc, chúng biến mất và đầu óc tôi cảm thấy hoàn toàn minh mẫn.”

Vào tháng 4 năm 1958, Jung hoàn thành ba chương về thời thơ ấu, những ngày đi học và những năm tại đại học của ông. Ban đầu ông gọi chúng là “Về những sự kiện đầu đời của tôi.” Những chương này kết thúc với việc hoàn thành các nghiên cứu y khoa của ông vào năm 1900.

Tuy nhiên, đây không phải là đóng góp trực tiếp duy nhất mà Jung đã thực hiện cho cuốn sách. Vào tháng 1 năm 1959, ông đang ở tại biệt thự thôn quê của mình tại Bollingen. Mỗi buổi sáng, ông dành thời gian để đọc các chương được chọn của cuốn sách khi đó đã được định hình. Khi đọc xong chương “Về cuộc sống sau khi chết,” ông nói với tôi: “Một điều gì đó trong tôi đã được đánh động. Một dòng cảm hứng đang dâng trào, và tôi phải viết.” Đó là nguồn gốc của phần “Những suy tư muộn màng”, nơi ông bày tỏ những niềm tin sâu sắc nhất và có lẽ cũng là những niềm tin có sức lan tỏa nhất của mình.

Đến mùa hè cùng năm 1959 đó, cũng tại Bollingen, Jung viết phần về “Kenya và Uganda”. Phần viết về người da đỏ Pueblo được lấy từ một bản thảo chưa xuất bản và còn dang dở liên quan đến các câu hỏi chung về tâm lý học của người nguyên thủy.

Để hoàn thiện các chương “Sigmund Freud” và “Đối diện với vô thức”, tôi đã đưa vào một số đoạn từ một buổi hội thảo được trình bày năm 1925, trong đó Jung lần đầu tiên nói về sự phát triển nội tâm của mình.

Chương “Các hoạt động tâm thần” dựa trên các cuộc trò chuyện giữa Jung và các bác sĩ trợ lý trẻ của bệnh viện tâm thần Burghölzli ở Zürich vào năm 1956. Khi ấy, một trong những cháu trai của ông đang làm việc tại đây với tư cách bác sĩ tâm thần. Các cuộc trò chuyện diễn ra tại nhà của Jung ở Küsnacht.

Jung đọc bản thảo của cuốn sách này và đã phê duyệt. Thỉnh thoảng ông chỉnh sửa một số đoạn hoặc thêm tài liệu mới. Về phần

mình, tôi đã sử dụng những ghi chép từ các cuộc trò chuyện của chúng tôi để bổ sung cho các chương do chính ông viết, mở rộng những ám chỉ đôi khi quá cô đọng của ông, và loại bỏ những phần trùng lặp. Càng về cuối quá trình biên soạn cuốn sách, công việc của ông và của tôi càng kết hợp ngày càng chặt chẽ.

Nguồn gốc của cuốn sách ở một mức độ nào đó đã xác định nội dung của nó. Những cuộc trò chuyện hay những lời tường thuật tự nhiên khó tránh khỏi mang phong thái thân mật, và giọng điệu đó đã lan tỏa ra toàn bộ “tự truyện”. Các chương là những vệt sáng rất nhanh chóng thoảng chiếu những sự kiện bên ngoài diễn ra trong cuộc đời và công việc của Jung. Bù lại, chúng truyền tải bầu không khí trong thế giới trí tuệ của ông và trải nghiệm của một người mà với ông tâm lý học là một thực tế sâu sắc. Tôi thường yêu cầu Jung cung cấp dữ liệu cụ thể về các sự kiện bên ngoài, nhưng đều vô ích. Trong ký ức của ông chỉ còn lại bản chất tinh thần từ những trải nghiệm cuộc đời, và chỉ điều này mới dường như đáng để ông nỗ lực kể lại.

Quan trọng hơn nhiều so với những khó khăn trong cách tổ chức văn bản chính thức là những trở ngại trước đó, mang tính cá nhân hơn, mà Jung từng nhắc tới trong một lá thư gửi một người bạn từ thời sinh viên. Trả lời một yêu cầu vào cuối năm 1957, đề nghị ông ghi lại những ký ức thời niên thiếu, Jung viết:

“... Bạn hoàn toàn đúng. Khi già đi, chúng ta bị thu hút trở lại, cả từ bên trong lẫn bên ngoài, với những ký ức của tuổi trẻ. Một lần trước đây, khoảng 30 năm trước, các học trò của tôi từng đề nghị tôi kể về cách tôi hình thành những khái niệm về vô thức. Tôi đã thực hiện yêu cầu này bằng cách tổ chức một buổi hội thảo<sup>1</sup>.

---

1. Chính là buổi hội thảo năm 1925 đã được nhắc đến trước đó. (RW&CW)

\* *Lưu ý*: Các cước chú của Aniela Jaffé được ghi (AJ), của Richard và Clara Winston được ghi (RW&CW), của Carl Jung được ghi (CGJ), của người biên tập được ghi (BT), và các cước chú còn lại là của dịch giả.

Trong những năm gần đây, từ nhiều phía đã có ý kiến rằng tôi nên làm điều gì đó tương tự như một cuốn tự truyện. Tôi không thể hình dung mình sẽ làm bất cứ điều gì như vậy. Tôi biết quá nhiều về những cuốn tự truyện, với những sự tự lừa dối và những lời nói dối trắng trợn của chúng, và tôi hiểu quá rõ về sự bất khả của việc tự khắc họa bản thân, nên tôi không muốn mạo hiểm vào một nỗ lực như thế.

“Gần đây tôi được yêu cầu cung cấp thông tin tiểu sử, và trong quá trình trả lời một số câu hỏi, tôi đã khám phá ra trong ký ức của mình những vấn đề khách quan nhất định dường như cần được xem xét kỹ lưỡng hơn. Vì vậy, tôi đã cân nhắc kỹ và đi đến kết luận rằng tôi sẽ tạm gác lại các nghĩa vụ khác đủ lâu để xem xét những khởi đầu đầu tiên của cuộc đời mình một cách khách quan. Nhiệm vụ này hóa ra khó khăn và độc đáo đến mức, để có thể tiếp tục, tôi đã phải hứa với bản thân rằng kết quả sẽ không được công bố trong thời gian tôi còn sống. Một lời hứa như vậy dường như là thiết yếu để đảm bảo cho tôi sự tách biệt và bình tĩnh cần thiết. Rõ ràng là tất cả những ký ức còn sống động trong tôi đều liên quan đến những trải nghiệm cảm xúc gây ra sự bối rối và đam mê trong tâm trí – khó có thể là điều kiện tốt nhất cho một bản tường thuật khách quan! Lá thư của bạn ‘tự nhiên’ đến vào đúng lúc khi tôi gần như đã quyết định dứt thân.

“Định mệnh vốn luôn an bài như vậy đối với tôi – rằng tất cả các khía cạnh ‘bên ngoài’ của cuộc đời tôi đều chỉ là điều ngẫu nhiên. Chỉ có những gì bên trong mới chứng tỏ có thực chất và giá trị quyết định. Kết quả là, mọi ký ức về các sự kiện bên ngoài đã mờ nhạt, và có lẽ những trải nghiệm ‘bên ngoài’ này không bao giờ thực sự quan trọng, hoặc nếu có thì cũng chỉ vì chúng trùng hợp với các giai đoạn phát triển nội tâm của tôi. Một phần lớn những biểu hiện ‘bên ngoài’ của cuộc đời tôi đã biến mất khỏi ký ức – vì lý do, theo tôi, là tôi đã dành cho chúng tất cả năng lượng của mình. Tuy nhiên, chính những điều này lại tạo nên một tiểu sử có

ý nghĩa: những người đã gặp, những chuyến đi, những cuộc phiêu lưu, những rối ren, những cú sốc của số phận, v.v.. Nhưng ngoại trừ một vài trường hợp đặc biệt, tất cả những điều này đối với tôi đã trở thành những ảo ảnh mà tôi hầu như không nhớ và tâm trí tôi không có mong muốn tái dựng, vì chúng không còn khuấy động trí tưởng tượng của tôi nữa.

“Mặt khác, ký ức của tôi về những trải nghiệm ‘bên trong’ đã trở nên sống động và đầy màu sắc hơn. Điều này đặt ra một vấn đề trong việc diễn đạt mà tôi hầu như không đủ sức xử lý, ít nhất là trong hiện tại. Thật đáng tiếc, vì những lý do này, tôi không thể thực hiện yêu cầu của bạn, dù tôi rất lấy làm tiếc vì sự bất lực này của bản thân...”

Lá thư này thể hiện thái độ của Jung. Dù ông đã “quyết định dẫn thân”, lá thư vẫn kết thúc bằng một lời từ chối. Cho đến ngày ông qua đời, mâu thuẫn giữa khẳng định và từ chối vẫn không bao giờ được giải quyết hoàn toàn. Luôn có một phần nghi ngờ còn lại, một sự tránh né khỏi những độc giả tương lai. Ông không coi những hồi ký này là một công trình khoa học, thậm chí không phải là một cuốn sách của chính mình. Thay vào đó, ông luôn nói và viết về nó như là “dự án của Aniela Jaffé”, mà ông đã đóng góp. Theo yêu cầu cụ thể của ông, cuốn sách này không được đưa vào *Tuyển tập Tác phẩm* của ông.

Jung đặc biệt kín tiếng khi nói về những cuộc gặp gỡ với mọi người, cả những nhân vật công chúng và bạn bè thân thiết cũng như người thân. “Tôi đã nói chuyện với nhiều người nổi tiếng trong thời đại của mình, những nhân vật vĩ đại trong giới khoa học và chính trị, các nhà thám hiểm, nghệ sĩ và nhà văn, hoàng thân và các tài phiệt tài chính; nhưng nếu thành thật mà nói, chỉ một vài cuộc gặp gỡ trong số đó mới thực sự là những trải nghiệm có ý nghĩa đối với tôi. Các cuộc gặp gỡ ấy giống như những con tàu trên đại dương, khi chúng hạ cờ chào nhau. Thường thì, những người này có điều gì đó muốn hỏi tôi mà tôi không được tự do tiết lộ. Vì vậy, tôi không giữ

lại ký ức nào về họ, dù những người này có quan trọng đến mức nào trong con mắt thế gian. Những cuộc gặp gỡ ấy không có điểm báo nào; chúng nhanh chóng phai nhạt và không mang lại hệ quả sâu xa. Nhưng về những mối quan hệ quan trọng đối với tôi, và những thứ đến với tôi như những ký ức trong quá khứ xa xôi, tôi không thể nói ra, bởi chúng không chỉ liên quan đến cuộc sống thâm sâu của tôi mà còn của người khác. Vai trò của tôi không phải là để mở ra trước công chúng những cánh cửa đã mãi mãi đóng kín.”

Sự thiếu vắng các sự kiện bên ngoài, tuy nhiên, đã được bù đắp một cách trọn vẹn bởi việc miêu tả những trải nghiệm nội tâm của Jung và bởi sự tích lũy phong phú những suy nghĩ mà, như chính ông nói, là một phần không thể thiếu trong tiểu sử của ông. Điều này trước hết đúng với những quan niệm tôn giáo của ông, bởi cuốn sách này chứa đựng lời di chúc tôn giáo của Jung.

Jung được dẫn lối đối diện với các câu hỏi tôn giáo qua những con đường khác nhau. Đó là những thị kiến thời thơ ấu của ông, đưa ông đối mặt với thực tế của trải nghiệm tôn giáo và điều đó đã theo ông suốt cuộc đời. Đó là niềm tò mò không thể kìm nén đối với mọi điều liên quan đến nội hàm của tâm thức và những biểu hiện của nó – niềm thôi thúc tìm hiểu đặc trưng cho công việc khoa học của ông. Và, cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, là lương tâm nghề nghiệp của ông với tư cách là một bác sĩ. Jung luôn coi bản thân trước hết là một bác sĩ, một bác sĩ tâm thần. Ông nhận thức rõ rằng thái độ tôn giáo của bệnh nhân đóng một vai trò quan trọng trong liệu pháp điều trị các bệnh về tâm lý. Quan sát này trùng khớp với phát hiện của ông rằng tâm thức tự phát sinh ra các hình ảnh với nội dung tôn giáo, rằng nó “vốn có tính tôn giáo.” Ông cũng nhận thấy rằng nhiều chứng loạn thần kinh nảy phát từ việc coi thường đặc điểm cơ bản này của tâm thức, đặc biệt là trong nửa sau của đời người.

Quan niệm về tôn giáo của Jung khác biệt trên nhiều phương diện so với Kitô giáo truyền thống – đặc biệt trong cách ông lý

giải vấn đề của cái ác và quan niệm về một Thượng Đế không hoàn toàn tốt lành hay nhân từ. Từ góc nhìn của Kitô giáo giáo điều, Jung rõ ràng là một “kẻ ngoài cuộc”. Dù nổi tiếng khắp thế giới, sự xác quyết này vẫn đè nặng lên ông qua phản ứng từ bên ngoài mà các tác phẩm của ông nhận được. Điều này khiến ông đau buồn, và đôi chỗ trong cuốn sách này, ông bày tỏ sự thất vọng của một nhà nghiên cứu cảm thấy rằng các ý tưởng tôn giáo của mình không được hiểu đúng. Hơn một lần, ông cay đắng nói: “Họ đã thiêu sống tôi như một kẻ dị giáo vào thời Trung cổ!” Phải đến sau khi ông qua đời, ngày càng nhiều nhà thần học mới bắt đầu thừa nhận rằng Jung là một nhân vật nổi bật trong lịch sử tôn giáo của thế kỷ chúng ta.

Jung tuyên bố rõ sự trung thành của mình với Kitô giáo, và những tác phẩm quan trọng nhất của ông xử lý các vấn đề tôn giáo của các Kitô hữu. Ông nhìn nhận những câu hỏi này từ quan điểm tâm lý học, chủ ý vạch ra ranh giới giữa nó và cách tiếp cận thần học. Khi làm vậy, ông nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hiểu biết và suy tư, trái ngược với yêu cầu về đức tin của Kitô giáo. Ông coi đây là một điều hiển nhiên, một nhu cầu thiết yếu của cuộc sống. “Tôi thấy tất cả những suy nghĩ của mình xoay quanh Thượng Đế như các hành tinh xoay quanh Mặt Trời, và bị Ngài cuốn hút một cách khó cưỡng. Tôi sẽ cảm thấy đó là một tội lỗi thô bạo nhất nếu tôi kháng cự lại”, ông viết năm 1952 cho một mục sư trẻ tuổi.

Cuốn sách này là chốn duy nhất trong số rất nhiều tác phẩm của Jung trong đó ông nói về Thượng Đế và về trải nghiệm cá nhân của ông với Ngài. Khi viết về sự nổi loạn của mình thời trẻ chống lại nhà thờ, ông từng nói: “Vào thời điểm ấy, tôi nhận ra rằng Thượng Đế – ít nhất là đối với tôi – là một trong những trải nghiệm tức thời nhất.” Trong các công trình khoa học của mình, Jung hiếm khi nói về Thượng Đế; ở đó, ông cẩn thận sử dụng thuật ngữ “hình ảnh Thượng Đế trong tâm thức con người.” Đây

không phải là một mâu thuẫn. Trong một trường hợp, ngôn ngữ của ông là chủ quan, dựa trên trải nghiệm nội tâm; trong trường hợp khác, đó là ngôn ngữ khách quan của nghiên cứu khoa học. Trong trường hợp đầu tiên, ông đang nói như một cá nhân, người mà suy nghĩ bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc mãnh liệt, trực giác, và trải nghiệm của một cuộc đời dài và đặc biệt phong phú; trong trường hợp thứ hai, ông đang nói như một nhà khoa học tự ý thức hạn chế bản thân vào những gì có thể được chứng minh và hỗ trợ bằng các căn cứ. Với tư cách là nhà khoa học, Jung là một người theo chủ nghĩa thực nghiệm. Khi Jung nói về trải nghiệm tôn giáo của mình trong cuốn sách này, ông đang giả định rằng độc giả sẵn sàng bước vào thế giới của ông. Những tuyên bố chủ quan đó chỉ có thể được đón nhận bởi những ai từng có những trải nghiệm tương tự – hay, nói theo cách khác, bởi những người mà trong tâm thức của họ, hình ảnh Thượng Đế mang các đặc điểm giống hoặc tương tự như của ông.

Mặc dù Jung tích cực và có quan điểm khẳng định trong việc thực hiện “tự truyện”, trong một thời gian dài thái độ của ông đối với triển vọng xuất bản cuốn sách vẫn theo chiều hướng phê phán và có tính tiêu cực – và điều này hoàn toàn có thể hiểu được. Ông khá lo sợ phản ứng của công chúng, một phần vì sự thảng thốt mà ông đã tiết lộ những trải nghiệm và ý tưởng tôn giáo của mình, và một phần khác vì sự thù địch mà cuốn sách *Answer to Job* (Trả lời Job) từng gây ra là vẫn còn quá mới, và sự thiếu thấu hiểu hay hiểu lầm của thế giới nói chung đã khiến ông vô cùng đau đớn. “Tôi đã giữ kín những tư liệu này suốt cả đời, và chưa từng muốn chúng được công khai với thế giới; bởi nếu bị công kích, tôi sẽ chịu tổn thương còn sâu sắc hơn so với những cuốn sách khác của mình. Tôi không biết liệu lúc đó tôi có đủ xa rời thế giới này để những mũi tên chỉ trích không còn chạm tới tôi, và liệu tôi có thể chịu đựng nổi những phản ứng tiêu cực hay không. Tôi đã chịu đủ nỗi đau từ sự thiếu thấu hiểu và cô lập mà người ta rơi vào khi nói

những điều mà người khác không sao hiểu được. Nếu cuốn *Trả lời Job* đã bị hiểu sai nhiều đến thế, thì cuốn ‘hồi ký’ của tôi có lẽ sẽ còn chịu một số phận tệ hơn nữa. Cuốn ‘tự truyện’ là cuộc đời tôi, được nhìn dưới ánh sáng của những hiểu biết mà tôi đạt được qua các nỗ lực khoa học của tôi. Hai điều ấy là một, và vì vậy cuốn sách này đòi hỏi rất nhiều ở những người không biết hoặc không thể thấu hiểu các ý tưởng khoa học của tôi. Cuộc đời tôi, theo một nghĩa nào đó, là tinh hoa của tất cả những gì tôi đã viết, chứ không phải ngược lại. Cách tôi sống và cách tôi viết là một sự thống nhất. Mọi ý tưởng và nỗ lực của tôi đều là chính tôi. Do đó, cuốn ‘tự truyện’ chỉ là dấu chấm trên chữ i mà thôi.”

Trong những năm mà cuốn sách hình thành, một quá trình chuyển hóa và khách thể hóa cũng đang diễn ra trong Jung. Qua từng chương, ông như thể dần rời xa bản thân mình, cho đến khi cuối cùng ông có thể nhìn thấy chính mình cũng như ý nghĩa của cuộc đời và công việc của mình từ một khoảng cách nhất định. “Nếu tôi hỏi giá trị của cuộc đời mình, tôi chỉ có thể đo lường bản thân so với các thế kỷ và sau đó tôi phải nói, ‘Vâng, nó có ý nghĩa gì đó.’ Nhưng nếu đo bằng các ý tưởng của thời nay, thì nó chẳng có ý nghĩa gì cả.” Sự phi cá nhân, cảm thức về tính liên tục của lịch sử được thể hiện trong những lời này ngày càng hiện rõ hơn trong suốt cuốn sách – điều mà độc giả sẽ nhận ra.

Chương có tiêu đề “Còn trình,” với cái nhìn tổng quát ngắn gọn về nguồn gốc của những tác phẩm quan trọng nhất của Jung, là chưa trọn vẹn đầy đủ. Làm sao có thể khác đi được, khi tuyển tập tác phẩm của ông đã bao gồm gần 20 tập? Hơn nữa, Jung chưa bao giờ có khuynh hướng đưa ra một bản tóm tắt các ý tưởng của mình – dù trong cuộc trò chuyện hay trong những gì ông viết. Khi được yêu cầu làm điều đó, ông trả lời theo phong cách đặc trưng, một cách khá quyết liệt: “Chuyện đó hoàn toàn nằm ngoài phạm vi của tôi. Tôi không thấy ý nghĩa nào trong việc công bố một bản

tóm tắt của các bài viết mà tôi đã dày công trình bày nghiên cứu chi tiết. Tôi sẽ phải bỏ qua tất cả bằng chứng của mình và dựa vào một kiểu tuyên bố mang tính phân loại khái quát thứ làm cho các kết quả nghiên cứu của tôi không dễ hiểu hơn chút nào. Hoạt động nhai lại đặc trưng của động vật móng guốc chẳng hề kích thích khẩu vị của tôi...”

Do đó, bạn đọc nên coi chương này như một phác thảo hội tưởng được viết để đáp ứng cho một dịp đặc biệt, và không nên mong đợi nó sẽ toàn diện.

Bảng thuật ngữ ngắn mà tôi đưa vào ở cuối sách, theo yêu cầu của nhà xuất bản, hi vọng sẽ hữu ích cho độc giả chưa quen thuộc với công trình và thuật ngữ của Jung. Tôi đã lấy một số định nghĩa từ tác phẩm *Wörterbuch der Psychologie und ihrer Grenzgebiete* (Từ điển Tâm lý học và các lĩnh vực cận kề) với sự cho phép của biên tập viên, bác sĩ Kurt von Sury. Bất cứ khi nào có thể, tôi cũng làm rõ các khái niệm của tâm lý học Jung bằng các trích dẫn từ tác phẩm của Jung, và bổ sung các định nghĩa của từ điển theo cách tương tự. Tuy nhiên, những trích dẫn này chỉ nên được coi là những gợi ý mang tính chất tham khảo. Jung thường xuyên định nghĩa lại các khái niệm của mình theo những cách mới và khác nhau, vì ông cảm thấy rằng một định nghĩa cuối cùng là không thể. Ông cho rằng khôn ngoan nhất là nên để những yếu tố không thể giải thích – vốn luôn gắn liền với các thực tại tâm thần – được giữ nguyên như những điều bí ẩn hay huyền nhiệm.

Rất nhiều người đã giúp tôi thực hiện nhiệm vụ vừa đầy cảm hứng vừa khó khăn này. Họ đã thể hiện sự quan tâm không ngừng trong suốt quá trình cuốn sách chậm rãi thành hình, và đã thúc đẩy tiến trình của nó bằng những gợi ý và lời phê bình giàu giá trị. Tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến tất cả. Ở đây, tôi chỉ xin nhắc đến tên Helen và Kurt Wolff ở Locarno, những người đã hình thành ý tưởng của cuốn sách và đã giúp biến ý tưởng đó thành hiện thực;

Marianne và Walther Niehus-Jung ở Küsnacht-Zürich, những người trong suốt nhiều năm cuốn sách dần thành hình đã hỗ trợ tôi bằng cả lời nói và hành động; và R. F. C. Hull ở Palma de Mallorca, người đã đưa ra những lời khuyên và giúp đỡ tôi với lòng kiên nhẫn không mệt mỏi.

*Tháng 12 năm 1961*

ANIELA JAFFÉ

## Lời nói đầu

Cuộc đời tôi là một câu chuyện về sự tự nhận thức của vô thức. Mọi thứ trong vô thức đều tìm cách thể hiện ra ngoài, và nhân cách cũng mong muốn phát triển ra khỏi các điều kiện vô thức và trải nghiệm bản thân như một tổng thể. Tôi không thể sử dụng ngôn ngữ khoa học để truy tìm quá trình phát triển này trong chính mình, vì tôi không thể trải nghiệm bản thân như một vấn đề khoa học.

Những gì chúng ta là trong cái nhìn nội tâm của chính mình, và con người hiện ra như thế nào dưới *góc nhìn vĩnh cửu*, chỉ có thể được diễn đạt thông qua huyền thoại. Huyền thoại mang tính cá nhân hơn và phản ánh cuộc sống một cách chính xác hơn khoa học. Khoa học làm việc với các khái niệm mang tính trung bình, vốn quá chung chung để có thể phản ánh đúng sự đa dạng chủ quan của đời sống cá nhân.

Vì vậy, tôi đã bắt đầu, ở tuổi 83, kể về huyền thoại cá nhân của mình. Tôi chỉ có thể đưa ra những bộc bạch trực tiếp, chỉ có thể “kể chuyện”. Việc các câu chuyện có “đúng” hay không không phải là vấn đề. Câu hỏi duy nhất là liệu những gì tôi kể có phải là truyền thuyết *của tôi*, sự thật *của tôi*.

Viết một cuốn tự truyện thật khó khăn vì chúng ta không có tiêu chuẩn, không có nền tảng khách quan để đánh giá bản thân. Thực sự không có cơ sở phù hợp nào cho sự so sánh. Tôi biết rằng

trên nhiều phương diện tôi không giống những người khác, nhưng tôi lại không biết rốt cuộc mình thực sự như thế nào. Con người không thể so sánh bản thân với bất kỳ sinh vật nào khác; anh ta không phải là khỉ, không phải là bò, không phải là cây. Tôi là một con người. Nhưng làm người có nghĩa là gì? Giống như mọi sinh thể khác, tôi cũng là một mảnh vụn của thân tính vô hạn. Nhưng tôi không thể tự đặt mình đối lập với bất kỳ loài vật nào, bất kỳ loài cây nào hay thậm chí một hòn đá nào. Chỉ có một thực thể huyền thoại mới có thể vượt qua giới hạn của con người. Vậy thì, làm sao một con người có thể hình thành những quan điểm chắc chắn về chính bản thân mình?

Chúng ta là một quá trình tâm lý mà bản thân không kiểm soát được, hoặc chỉ điều khiển được một phần nhỏ. Do đó, chúng ta không thể đưa ra phán xét cuối cùng nào về chính mình hay về cuộc đời mình. Nếu có thể làm điều đó, tức là chúng ta đã biết hết mọi thứ – nhưng thực ra, điều đó chỉ là một sự tự dối mình. Thăm sâu bên trong, chúng ta chẳng bao giờ biết mọi chuyện đã diễn ra như thế nào. Câu chuyện của cuộc đời bắt đầu ở đâu đó, tại một điểm nào đó mà ta tình cờ nhớ được; nhưng ngay cả khi ấy, mọi thứ đã vô cùng phức tạp rồi. Chúng ta không biết cuộc đời sẽ diễn tiến ra sao. Vì vậy, câu chuyện ấy không có khởi đầu rõ ràng, và cái kết cũng chỉ có thể được gợi mở một cách mơ hồ.

Cuộc đời của con người là một thí nghiệm đầy bấp bênh. Nó là một hiện tượng phi thường nếu chỉ về mặt con số. Về mặt cá nhân, nó quá ngắn ngủi, quá mong manh, đến mức thật sự là một phép màu nếu bất cứ điều gì có thể tồn tại và phát triển. Tôi đã bị ấn tượng sâu sắc bởi thực tế đó từ khi còn là một sinh viên y khoa trẻ tuổi, và với tôi, thật là một điều kỳ diệu khi tôi không bị hủy diệt quá sớm.

Cuộc sống luôn hiện ra trước mắt tôi như một loài cây sống bám vào thân rễ. Cuộc sống thực sự của nó thì vô hình, ẩn trong thân rễ. Phần xuất hiện trên mặt đất chỉ tồn tại trong một mùa hè

duy nhất. Rồi nó tàn lụi – một ảo ảnh thoáng qua. Khi chúng ta suy nghĩ về sự tăng trưởng và suy tàn không ngừng của cuộc sống và các nền văn minh, chúng ta không thể thoát khỏi ấn tượng về sự hư vô tuyệt đối. Tuy nhiên, tôi chưa bao giờ mất đi cảm giác về một thứ gì đó sống và tồn tại bên dưới dòng chảy vĩnh cửu. Những gì chúng ta thấy là sự bùng nổ, rồi lụi tàn. Nhưng thân rế thì vẫn còn.

Sau cùng, những sự kiện duy nhất trong cuộc đời tôi đáng được kể lại là những khi thế giới bất diệt bùng nổ vào trong thế giới tạm bợ này. Đó là lý do tại sao tôi chủ yếu nói về những trải nghiệm nội tâm, trong đó tôi bao gồm cả những giấc mơ và ảo tưởng của mình. Chúng tạo thành *chất liệu nguyên thủy* cho công trình khoa học của tôi. Chúng là dòng dung nham bỏng cháy mà từ đó hóa thạch dùng cho chế tác kết tinh nên.

Tất cả những ký ức khác về các chuyến du lịch, con người và môi trường xung quanh tôi đã mờ nhạt so với những sự kiện nội tâm này. Nhiều người đã tham gia vào câu chuyện của thời đại chúng ta và đã viết về nó; nếu độc giả muốn tìm hiểu câu chuyện đó, họ có thể tìm đến những người khác hoặc nhờ ai đó kể lại. Sự hồi tưởng về các sự kiện bên ngoài trong cuộc đời tôi phần lớn đã mờ đi hoặc biến mất. Nhưng những lần gặp gỡ của tôi với “thực tại” khác, những cuộc chạm trán với vô thức, thì lại được khắc sâu trong ký ức tôi. Trong cõi ấy luôn có sự phong phú dồi dào, và mọi thứ khác trở nên vô nghĩa khi so sánh với nó.

Tương tự như vậy, những người khác chỉ khắc sâu không thể xóa nhòa trong ký ức tôi nếu tên họ đã được ghi vào cuộn sách định mệnh của tôi ngay từ ban đầu – để rồi việc gặp gỡ họ cũng đồng thời là một dạng hồi tưởng.

Những trải nghiệm nội tâm cũng tạo dấu ấn lên các sự kiện bên ngoài mà tôi trải qua và trở nên quan trọng đối với tôi trong tuổi trẻ hoặc về sau. Tôi sớm nhận ra khi không có câu trả lời từ bên trong cho các vấn đề và sự phức tạp của cuộc sống, thì cuối cùng

chúng cũng chẳng có ý nghĩa là bao. Hoàn cảnh bên ngoài không thể thay thế cho trải nghiệm nội tâm. Do đó, cuộc đời tôi không có nhiều biến cố bên ngoài. Tôi không thể kể nhiều về chúng, vì điều đó sẽ làm tôi cảm thấy trống rỗng và không có thực chất. Tôi chỉ có thể hiểu mình dưới ánh sáng của những sự kiện nội tâm. Chính những điều này tạo nên sự đặc biệt cho cuộc đời tôi, và cuốn tự truyện của tôi là để nói về chúng.

## I.

### Những năm đầu đời

Khi tôi được sáu tháng tuổi, cha mẹ tôi chuyển từ Kesswil bên hồ Constance đến Laufen, nơi có tòa lâu đài và nhà của mục sư nằm phía trên thác Rhine. Đó là năm 1875.

Ký ức của tôi bắt đầu từ năm 2 hoặc 3 tuổi. Tôi nhớ nhà mục sư, khu vườn, nhà giặt đồ, nhà thờ, lâu đài, thác nước, tòa lâu đài nhỏ Wörth, và nông trại của ông quản xứ. Tất cả chỉ là những hòn đảo ký ức trôi bồng bềnh trong biển sương mù, mỗi hòn đảo tách biệt, dường như chẳng liên kết gì với nhau.

Một ký ức hiện về có lẽ là sớm nhất đời tôi, thực ra chỉ là một ấn tượng mơ hồ. Tôi nằm trong xe nôi, dưới bóng mát của một cái cây. Đó là một ngày hè đẹp đẽ và ấm áp, bầu trời xanh thẳm, ánh nắng vàng rực xuyên qua những tán lá xanh. Mui xe nôi được mở ra. Tôi vừa tỉnh dậy và cảm nhận được vẻ đẹp rạng ngời của ngày mới, cùng với một cảm giác hạnh phúc khó tả. Tôi nhìn thấy ánh nắng lấp lánh xuyên qua tán lá và hoa bụi cây. Mọi thứ thật tuyệt diệu, rực rỡ và huy hoàng.

Một ký ức khác: tôi đang ở trong phòng ăn, phía tây ngôi nhà, ngồi trên một chiếc ghế cao, xúc từng thìa sữa ấm có những mẩu bánh mì vỡ vụn. Sữa có mùi vị dễ chịu và một mùi thơm đặc trưng. Đó là lần đầu tiên tôi nhận biết mùi sữa. Đó là khoảnh khắc, có thể nói, tôi bắt đầu ý thức được khứu giác. Ký ức này cũng rất xa xưa.

Lại một ký ức khác: một buổi tối mùa hè tuyệt đẹp. Một người cô nói với tôi: “Giờ cô sẽ chỉ cháu điều này.” Cô dắt tôi ra trước nhà, trên con đường dẫn tới Dachsen. Ở đường chân trời xa xăm, dãy Alps chìm trong ánh hoàng hôn đỏ rực. Buổi tối hôm đó có thể nhìn rõ dãy Alps. “Nhìn kia,” tôi còn nghe cô nói bằng thổ ngữ Thụy Sĩ, “núi phủ một màu đỏ rực.” Lần đầu tiên tôi nhìn thấy dãy Alps một cách có ý thức. Sau đó tôi được biết ngày hôm sau lũ trẻ trong làng sẽ đi dã ngoại đến núi Uetliberg, gần Zürich. Tôi ao ước được đi theo. Nhưng nỗi buồn đến khi tôi được báo rằng trẻ nhỏ như tôi không thể đi cùng, và chẳng có cách nào thay đổi được. Từ đó, Uetliberg và Zürich trở thành vùng đất mộng tưởng, gắn với những dãy núi tuyết phủ đỏ rực.

Một ký ức khác đến từ một thời điểm muộn hơn sau đó. Mẹ tôi đưa tôi đến Thurgau thăm bạn bè, họ có một lâu đài bên hồ Constance. Tôi không thể rời mắt khỏi mặt hồ. Sóng từ tàu hơi nước vỗ vào bờ, ánh mặt trời lấp lánh trên mặt nước, và cát dưới nước bị sóng cuộn thành những đường gợn nhỏ. Hồ trải dài, xa tận tận chân trời. Không gì khiến tôi sung sướng hơn thế, một vẻ đẹp không gì sánh nổi. Từ thời điểm đó, trong tôi hình thành một ý niệm rằng tôi phải sống gần hồ; không có nước, tôi nghĩ, con người không thể sống nổi.

Lại một ký ức khác: những người lạ, sự nhốn nháo, xôn xao. Cô hầu gái chạy đến hét lên: “Mấy ngư dân tìm thấy xác người – trôi từ thác xuống – họ muốn đặt xác trong nhà giặt!” Cha tôi nói: “Ừ, ừ.” Tôi lập tức muốn nhìn thấy xác chết. Mẹ giữ tôi lại và nghiêm khắc cấm tôi ra vườn. Khi mọi người rời đi, tôi lén chạy ra vườn đến nhà giặt. Nhưng cửa bị khóa. Tôi vòng ra phía sau; ở đó có một rãnh nước chảy xuống dốc, và tôi thấy máu và nước nhỏ giọt ra. Tôi thấy cảnh tượng đó kỳ lạ mà hấp dẫn vô cùng. Khi ấy tôi chưa đến 4 tuổi.

Lại một hình ảnh khác: tôi bồn chồn, sốt, không ngủ được. Cha bế tôi trên tay, đi đi lại lại, hát những bài ca thời sinh viên cũ. Tôi nhớ đặc biệt một bài tôi rất thích và luôn khiến tôi dụ lại, “*Alles*

*schweige, jeder neige...*<sup>1</sup> Đại khái khúc đầu là như vậy. Đến giờ tôi vẫn còn nhớ giọng hát của cha, ngân nga bên tôi trong tĩnh lặng của đêm khuya.

Tôi bị ốm, mẹ kể lại sau này, do bệnh chàm toàn thân. Những đêm mờ nhạt về rắc rối trong hôn nhân của cha mẹ vương quanh tôi. Con bệnh của tôi, vào năm 1878, hẳn có liên quan đến việc cha mẹ tạm thời ly thân. Mẹ tôi đã nằm viện ở Basel vài tháng, có lẽ vì bệnh tật cũng bắt nguồn từ những khó khăn trong hôn nhân. Một người bác gái của tôi, độc thân và lớn hơn mẹ tôi khoảng 20 tuổi, đã chăm sóc tôi. Tôi vô cùng buồn khổ vì mẹ vắng mặt. Từ đó trở đi, tôi luôn cảm thấy nghi ngờ mỗi khi ai đó nhắc đến từ “tình yêu.” Cảm xúc tôi gắn với “người đàn bà” trong thời gian dài là sự thiếu tin cậy bẩm sinh. Còn “cha,” ngược lại, đồng nghĩa với sự tin cậy và – bất lực. Đó là xuất phát điểm của tôi. Sau này, những ấn tượng đầu đời ấy đã được hiệu chỉnh: tôi đã tin tưởng bạn bè nam và bị thất vọng, và tôi đã nghi ngờ phụ nữ nhưng lại không thất vọng.

Trong thời gian mẹ tôi đi vắng, cô hầu gái cũng chăm sóc tôi. Tôi còn nhớ cô bế tôi lên, đầu tôi tựa vào vai cô. Cô có mái tóc đen và nước da sẫm, rất khác với mẹ tôi. Tôi vẫn có thể thấy rõ đường chân tóc của cô, cổ cô với làn da sẫm màu, và vành tai. Mọi thứ đó đối với tôi vừa lạ lẫm vừa quen thuộc kỳ lạ. Như thể cô không thuộc về gia đình tôi mà chỉ thuộc về riêng tôi, như thể cô có liên hệ nào đó với những điều huyền bí khác mà tôi không thể hiểu được. Kiểu con gái như vậy sau này trở thành một thành tố của hình ảnh *anima*<sup>2</sup>

---

1. Nguyên gốc tiếng Đức, nghĩa là: “Mọi người hãy im lặng, mọi người hãy nghiêng mình...”.

2. *Anima* là một trong những khái niệm trung tâm trong Tâm lý học phân tích (còn gọi là Tâm lý học chiều sâu) của Carl Gustav Jung – nằm trong cặp đối ngẫu *anima* – *animus*: *anima* là nguyên mẫu (archetype) đại diện cho yếu tố tính nữ bên trong người đàn ông. Ngược lại, *animus* là yếu tố tính nam trong tâm hồn người phụ nữ. Jung cho rằng việc thừa nhận và tích hợp *anima* là một phần quan trọng trong quá trình cá nhân hóa – khi cá nhân đạt tới trạng thái cân bằng, thống nhất và hòa hợp nội tâm, trở thành chính mình một cách trọn vẹn. (*xem thêm* Chú giải thuật ngữ).