HNUE JOURNAL OF SCIENCE
Social Sciences 2026, Volume 71, Issue 1, pp. 153-162
This paper is available online at https://hnuejs.edu.vn/ss
DOI: 10.18173/2354-1067.2026-0015

SELF-HEALING IN NAGAI KAFŪ'S SHORT STORIES FROM THE PERSPECTIVE OF *IYASHI*

Nguyen Huu Minh
PhD student of Department of Literature, University of Education, Hue University, Hue, Vietnam
*Corresponding author: Nguyen Huu Minh,
e-mail: nguyenhuuminh@dhsphue.edu.vn

Received November 24, 2025.
Revised January 26, 2026.
Accepted February 26, 2026.

Abstract. Drawing on traditional Japanese aesthetics and the healing spirit embedded in Japanese culture, this study adopts a structural–systematic method combined with an intercultural approach to examine two forms of self-healing therapies manifested in Nagai Kafū's short stories: art therapy and nature therapy. The study aims to explore the therapeutic dimension of literature in Kafū's works through the construction of narrative spaces, storytelling, language, and tone, thereby articulating existential reflections on human life. In doing so, the paper not only affirms Nagai Kafū's conscious engagement with preserving and revitalizing traditional Japanese identity but also highlights the healing dimension of his literature in relation to the trend of *iyashi-kei bungaku* (healing literature) that has flourished in Japan since the 1990s.

Keywords: self-healing, art therapy, nature therapy, Nagai Kafū, *iyashi*.

LIỆU PHÁP TỰ CHỮA LÀNH TRONG TRUYỆN NGẮN CỦA NAGAI KAFŪ NHÌN TỪ TINH THẦN *IYASHI*

Nguyễn Hữu Minh
NCS Khoa Ngữ văn, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế, Huế, Việt Nam
*Tác giả liên hệ: Nguyễn Hữu Minh,
e-mail: nguyenhuuminh@dhsphue.edu.vn

Ngày nhận bài: 24/11/2025.
Ngày sửa bài: 26/1/2026.
Ngày nhận đăng: 26/2/2026.

Tóm tắt. Nhìn từ mỹ học Nhật Bản truyền thống và tinh thần chữa lành trong văn hóa của người Nhật, bằng phương pháp cấu trúc - hệ thống, hướng tiếp cận liên văn hóa, bài viết phân tích hai *liệu pháp tự chữa lành* được thể hiện trong truyện ngắn của Nagai Kafū là *liệu pháp nghệ thuật* và *liệu pháp thiên nhiên*. Mục đích của nghiên cứu là khám phá tinh thần trị liệu bằng văn chương trong truyện ngắn của Nagai Kafū qua việc nhà văn kiến tạo không gian, câu chuyện, ngôn ngữ, giọng điệu… nhằm gửi gắm đến người đọc những ưu tư, trăn trở về vấn đề hiện sinh của con người. Từ đó, bài viết không chỉ khẳng định ý thức gìn giữ và phát huy bản sắc truyền thống Nhật Bản của Nagai Kafū mà còn cho thấy tinh thần chữa lành bằng văn học của ông trong sự đối sánh với xu hướng *iyashi-kei bungaku* (văn học chữa lành) thịnh hành ở Nhật Bản từ thập niên 1990 đến nay.

Từ khóa: tự chữa lành, liệu pháp nghệ thuật, liệu pháp thiên nhiên, Nagai Kafū, *iyashi*.

1. Mở đầu

Nagai Kafū (1879–1959) là một trong những gương mặt tiêu biểu của nền văn học Nhật Bản cận hiện đại. Sống và viết trong sự bất toàn của lịch sử đất nước từ thời Meiji đến thời Shōwa, nhà văn từng đối mặt với tình cảnh lạc lõng trước xã hội, sự xung đột giữa đam mê cá nhân với kì vọng gia đình, nỗi cô đơn trong đời sống hôn nhân, cũng như những bất mãn với chính quyền. Dẫu vậy, ông vẫn kiên định theo đuổi đam mê với nghệ thuật truyền thống và

thiên nhiên Nhật Bản. Chính những yếu tố này đã xoa dịu tinh thần của Kafū, đồng thời trở thành liệu pháp tự chữa lành được ông thể hiện trong phần lớn truyện ngắn.

Đánh giá về tầm vóc của Kafū, nhà nghiên cứu Nguyễn Nam Trân nhận định: "Nagai Kafū có thể không phải là cây bút lớn nhất trong nền văn học Nhật Bản cận đại, nhưng chắc chắn ông là nhà văn tài hoa và độc đáo hơn bất cứ ai, một mình một chiếu giữa làng" [1; 5]. Cho đến nay, truyện ngắn của ông đã được nghiên cứu từ nhiều bình diện khác nhau. Từ góc nhìn văn học sử, Edward Seidensticker với bộ sách *Kafū the Scribbler: the life and writings of Nagai Kafū, 1879-1959* (1990) (Kẻ viết lách Kafū: Cuộc đời và sự nghiệp sáng tác của Nagai Kafū (1879–1959)) đã nghiên cứu kết hợp giữa tiểu sử và phê bình văn học để lí giải sự ảnh hưởng yếu tố cuộc đời đến các tác phẩm của Kafū [2]. Một trong những yếu tố then chốt đó là những trải nghiệm ở Mỹ và Pháp của văn hào cũng đã được Rachael Groom nghiên cứu trong luận văn *Modern Japanese Writers Encounter The West: the Impact of Experiences Abroad of Nagai Kafū and Arishima Takeo* (2008) (Cuộc gặp gỡ giữa các nhà văn Nhật Bản hiện đại với phương Tây: Ảnh hưởng từ trải nghiệm ở nước ngoài của Nagai Kafū và Arishima Takeo) [3].

Từ góc nhìn tự sự học, bộ sách *Fictions of Desire: Narrative Forms in the Novels of Nagai Kafū* (2000) (Những hư cấu của dục vọng: Hình thức tự sự trong các tiểu thuyết của Nagai Kafū) của Stephen Snyder đã đề cập trực tiếp đến chiến lược trần thuật trong một số tác phẩm hư cấu của Kafū. Cụ thể, công trình này chỉ ra cách Kafū phô diễn và tiếp biến các kĩ thuật tự sự phương Tây. Đồng thời, Snyder cũng làm rõ các chiến lược tu từ gắn liền với quyền lực nam giới, thể hiện qua việc nhà văn lựa chọn kĩ nữ và mại dâm làm chủ đề tự sự [4].

Từ góc nhìn nữ quyền, bài viết "Nagai Kafū's feminist perspective" (Quan điểm nữ quyền của Nagai Kafū) của Rachael Hutchinson trong cuốn *The Routledge Handbook of Modern Japanese Literature* (2016) (Cẩm nang Routledge về văn học Nhật Bản hiện đại) tập trung phân tích hình tượng người phụ nữ trong các sáng tác của Kafū, qua đó làm rõ sự phản kháng và khả năng chữa lành của họ trước xã hội đương thời và trước diễn ngôn nam quyền. Từ đó, tác giả đánh giá: "bằng cách tập trung vào những người phụ nữ bị gạt ra bên lề xã hội, Kafū có thể lên tiếng phê phán sâu sắc hơn về một trật tự xã hội vốn được thiết lập để đàn áp những phụ nữ không có cơ hội tiếp cận với của cải hay giáo dục thông qua gia đình hoặc hôn nhân" [5; 105].

Từ góc nhìn so sánh, bộ sách M*odern Japanese Fiction and Its Traditions: An Introduction* (1978) (Văn xuôi hư cấu Nhật Bản hiện đại và các truyền thống của nó: Nhập môn) của J.Thomas Rimer đã dành Chương 8: *Nagai Kafū and Mori Ōgai: The Past versus the Present The River Sumida and Sansho the Steward* (Nagai Kafū và Mori Ōgai: Quá khứ và hiện tại qua *Dòng Sumida* và *Sansho, một truyện buôn người*) để nghiên cứu tác phẩm *Dòng Sumida* trong sự đối sánh với truyện *Sansho, một truyện buôn người* của Mori Ōgai [6].

Đặc biệt, *kỹ nữ* thường là hình tượng gây nhiều tranh cãi về yếu tố diễm tình trong truyện ngắn của ông. Bài viết *The posthumous censorship trial of Nagai Kafū* (2007) (Việc kiểm duyệt tác phẩm của Nagai Kafū sau khi ông qua đời) của Kirsten Cather đã nghiên cứu việc kiểm duyệt truyện *Yojohan Fusuma No Shitabari* khi tác phẩm này bị đánh giá là truyện ngắn khiêu dâm. Qua đó, bài viết nhằm mục đích minh oan cho danh tiếng của tác giả [7]. Hay một hình tượng khác được ông chú ý thể hiện trong các tác phẩm của mình, đó là *thành thị*. Đối tượng này đã được Gala Maria Follaco phân tích trong hai bài viết: *Modes of Urban Representation in the Works of Nagai Kafū* (1879–1959) (2017) (Những hình thức tái hiện không gian đô thị trong các tác phẩm của Nagai Kafū (1879–1959)) và *Sound, Smell, Objects, and the Discursive Space of Nagai Kafū's 1920s Fiction* (2023) (Âm thanh, mùi hương, đồ vật và không gian diễn ngôn trong các tác phẩm hư cấu thập niên 1920 của Nagai Kafū). Tác giả nhận định "Không gian thành thị trong tác phẩm của Kafū mang tính chất phân mảnh và chuyển động, được tạo nên từ nhiều lớp hình ảnh đan xen, vừa tái hiện trải nghiệm cá nhân giữa đô thị hiện đại, vừa phản chiếu sự phân mảnh của cái tôi, một trong những mối bận tâm hàng đầu của ông" [8; tr.130].

Một lược sử ngắn những công trình nổi bật như trên có thể cung cấp một nhận định tổng quan rằng: Nagai Kafū rất được giới nghiên cứu quan tâm, song khám phá truyện ngắn của ông dưới góc độ trị liệu tâm lí như những cấu trúc thẩm mỹ mang giá trị xoa dịu tinh thần con người vẫn còn là khoảng trống. Và mặc dù từ thập niên 1990 đến nay, xu hướng *văn học chữa lành* (iyashi-kei bungaku) đã trở thành một hiện tượng văn hóa – văn học quan trọng của Nhật Bản đương đại, nhưng những nghiên cứu hiện nay mới chủ yếu khám phá trường hợp các nhà văn đương đại, rất ít công trình nghiên cứu các tác phẩm thời cận đại từ góc nhìn này.

Để lấp đầy khoảng trống nghiên cứu này, bài viết tiếp cận truyện ngắn của Nagai Kafū từ mỹ học truyền thống và tinh thần iyashi, phân tích hai hình thức tự chữa lành: *liệu pháp thiên nhiên* (nature therapy) và *liệu pháp nghệ thuật* (art therapy). Qua đó, nghiên cứu làm rõ giá trị trị liệu của văn chương Kafū trong mối liên hệ với bản sắc văn hóa Nhật Bản và xu hướng văn học chữa lành đương đại.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Ý thức chữa lành bằng văn chương của Nagai Kafū nhìn từ tinh thần *iyashi* trong văn hóa Nhật Bản

Trong văn hóa Nhật Bản, "*iyashi*" (癒やし) không chỉ là khái niệm được sử dụng để chỉ việc điều trị những chấn thương, bệnh tật của con người mà còn thể hiện ý thức hướng đến sự an yên, cân bằng, chữa lành của người Nhật. Tinh thần này tương hợp với những phạm trù thẩm mỹ cấu thành hệ giá trị truyền thống Nhật Bản, tiêu biểu như: *wa* (hòa), *makoto* (chân), *kokoro* (tâm), *seijaku* (tĩnh), *mujo* (vô thường), *shizen* (tự nhiên)… Một số biểu hiện tiêu biểu của tinh thần chữa lành trong văn hóa xứ sở Phù Tang có thể thấy rõ qua nghi lễ thanh tẩy bằng nước *Misogi* của tín ngưỡng Thần đạo, qua phương pháp thiền *Zazen* của Phật giáo Thiền tông, qua nghệ thuật cắm hoa *ikebana*, qua nghi lễ Trà đạo hay qua nghệ thuật sửa đồ gốm bị vỡ *kintsugi*… Ở bình diện văn học, ý thức *iyashi* đã sớm được thể hiện từ thi ca cổ điển như *Man'yōshū* (Vạn diệp tập), từ tinh thần *aware* (bi cảm) và *mujo* (vô thường) trong *Genji monogatari* (Truyện kể Genji), cho đến tùy bút cung đình thời Heian và thẩm mỹ *ninjo* (nhân tình) thời Edo. Qua đó, *iyashi* đã trở thành nghệ thuật sống an nhiên giữa cuộc đời vô thường; cũng là phương pháp giúp người Nhật học cách chung sống với vạn sự.

Nhấn mạnh về đặc trưng *iyashi* trong văn học Nhật, nhà nghiên cứu Nguyễn Tiểu Linh nhận định: "Bởi vì có lịch sử hình thành lâu đời nên văn học Nhật Bản nhanh chóng hình thành một thứ thi pháp chữa lành riêng, tập trung vào việc gợi không gian đầy cảm giác với những đoạn miêu tả miên man, không phục vụ cho việc phát triển tình tiết truyện" [9]. Trong luận án *Healing literatures by contemporary Japanese female authors: Yoshimoto Banana, Ogawa Yoko, and Kawakami Hiromi* (2018) (Văn học chữa lành của các nữ nhà văn Nhật Bản đương đại: Yoshimoto Banana, Ogawa Yoko và Kawakami Hiromi), nhà nghiên cứu Yuko Ogawa cũng chỉ ra rằng trong quá trình hiện đại hóa, văn học Nhật Bản đảm nhận chức năng "chữa lành" tinh thần và cảm xúc cho con người giữa xã hội biến động, đặc biệt từ thập niên 1930 với các tác phẩm nhấn mạnh sự tái sinh thông qua kết nối với thiên nhiên và văn hóa truyền thống [10; 9]. Vượt lên trên chiến tranh, dịch bệnh hay sự bùng nổ của thời đại kinh tế, ý thức chữa lành của người Nhật vẫn luôn được khẳng định như một thuộc tính cố hữu, thể hiện sự kết nối khăng khít giữa con người với thiên nhiên và với bản sắc văn hóa dân tộc.

Trong thực tế, không ít nhà văn thời cận hiện đại đã tìm đến văn chương như một phương thức tự chữa lành. Natsume Sōseki (1867-1916) – văn hào lỗi lạc thời Minh Trị từng chấp nhận từ bỏ chức danh giáo sư đại học của mình để chọn nghề viết khi đã bốn mươi tuổi. Kể từ đây, ông viết như một cách giải tỏa những ám ảnh và lo âu về quãng thời gian du học, về xã hội Nhật đang trong thời kì đổi mới đầy biến động, về chứng bệnh thần kinh và chứng đau dạ dày ngày một nghiêm trọng. Kenji Miyazawa (1896-1933) cũng đã đến với văn thơ như cách nuôi dưỡng

tinh thần, chuyển hóa nỗi đau và gieo niềm hy vọng. Đó là lí do dù sống trong tình cảnh bệnh tật triền miên, xung đột niềm tin tôn giáo với cha, phải đón nhận cú sốc trước sự ra đi của người em gái; văn chương của ông vẫn đong đầy yêu thương và tinh thần hòa hợp với thiên nhiên. Ngay đến Dazai Osamu (1909-1948), ông đã "sống và viết 'cùng một nghĩa như nhau', thành thực mà bi đát" [11] như phương cách cầm cự nỗi tuyệt vọng. Dù nhà văn từng nhiều lần tự sát thất bại và cuối cùng thành công vào năm 1948, song trong suốt mười lăm năm trước đó, ông đã viết liên tục như để đối diện với cái tôi tự hủy.

Còn với Nagai Kafū, bằng lối viết tự thuật đặc trưng, ông đã bày tỏ niềm đam mê cùng những điều bản thân quan tâm ngay trong những câu chuyện được kể. Trước hết, đó là tình yêu với thiên nhiên. Ông say mê miêu tả thiên nhiên trong hầu hết các tác phẩm từ cây cối, hoa cỏ, dòng sông đến bầu trời, ánh trăng, màn sương… Việc miêu tả này chiếm phần lớn dung lượng nội dung truyện, khiến các tác phẩm của ông thường nặng chất ký. Bên cạnh đó, ông sở hữu vốn hiểu biết uyên thâm về văn hóa truyền thống Nhật Bản. Điều này có thể dễ nhận biết qua những tên gọi được ông nhắc đến và miêu tả một cách sinh động trong các tác phẩm từ những loại hình nghệ thuật đến các món ăn, vật dụng, kiến trúc nhà ở… Chính sự kết nối với thiên nhiên và nghệ thuật truyền thống đã trở thành những "phương thuốc tự chữa lành" giúp Kafū vượt qua nhiều biến cố cuộc đời. Đó vừa là nghệ thuật sống, vừa là *ikigai* (mục đích sống) mà nhà văn đã lựa chọn và theo đuổi.

Đặc biệt, từ giữa những năm 1990, khi nền kinh tế bong bóng của Nhật Bản (1986-1991) sụp đổ (bursting economic bubble), làn sóng văn hóa chữa lành (*Iyashi boom*) bùng nổ mạnh mẽ từ điện ảnh, hội họa, âm nhạc, văn học, ẩm thực đến du lịch, thiết kế thẩm mỹ, công nghiệp manga và anime… Nhiều liệu pháp chữa lành tiếp tục được đề xuất trở lại và ngày càng được chú trọng hơn. Một số trong đó đã được áp dụng vào các lĩnh vực khác nhau của y học như: *liệu pháp hương thơm* (aromatherapy), *liệu pháp âm nhạc* (music therapy), *liệu pháp tắm rừng* (shinrin-yoku), *liệu pháp nghệ thuật* (art therapy), *liệu pháp thực vật* (plant therapy) hay *liệu pháp động vật* (animal assisted therapy)… Riêng về lĩnh vực nghệ thuật, nhà nghiên cứu Lisette Gebhardt đánh giá *iyashi* không chỉ tồn tại như là một diễn ngôn văn hóa - xã hội vĩ mô ở Nhật Bản, mà còn trở thành thuộc tính của tất cả các ngành nghệ thuật đương đại Nhật Bản [13; 262].

Ở khía cạnh văn học, "chữa lành" trở thành xu hướng sáng tác đương đại nổi bật từ cả trước và sau đại dịch Covid-19. Nhiều nhà văn đương đại đã tiếp nối tinh thần này, góp phần định hình dòng *iyashi-kei bungaku* trong bối cảnh xã hội nhiều biến động. Chuyên gia nghiên cứu Nhật Bản - Paul Roquet trong công trình "*Ambient literature and the aesthetics of calm: Mood regulation in contemporary Japanese fiction*" (2009) (Văn học Ambient và mỹ học của sự tĩnh lặng) đã cho rằng 'healing boom' phản ánh sự chuyển dịch lâu dài của văn hóa Nhật sang mô hình "mood-regulating culture" (văn hóa xoa dịu cảm xúc), khi các phương tiện truyền thông được sử dụng như công cụ điều tiết cảm xúc cá nhân [14; 87]. Sau này, ông tiếp tục phát triển luận điểm này trong cuốn *Ambient media: Japanese atmospheres of self* (2016) (Truyền thông *ambient*: Những không gian bản thể của cái tôi trong văn hóa Nhật Bản), nhấn mạnh tiềm năng chữa lành thực sự của "*ambient literature*" (Tạm dịch: văn học không gian). Từ đó, tác giả chỉ ra rằng văn học *ambient* mang lại sự chữa lành và thư giãn thực sự cho độc giả chứ không đơn thuần là một hình thức xoa dịu xã hội [15].

Có thể thấy, sự nở rộ của làn sóng văn học chữa lành xuất phát từ bối cảnh khủng hoảng xã hội khi mà những căng thẳng, nỗi cô đơn và sự kì vọng thành tích đã khiến một bộ phận người Nhật trở nên dễ tổn thương và trầm cảm hơn bao giờ hết. Cùng với đó, các tác phẩm văn học mang xu hướng chữa lành thường ngắn gọn về hình thức, dễ đọc về nội dung với việc thể hiện những liệu pháp giúp xoa dịu tâm lí đa dạng. Ngoài ra, tinh thần *iyashi* trong văn học Nhật không chỉ được thể hiện qua đề tài hay cảm thức sáng tác, mà còn trở thành nguyên tắc tổ chức tự sự. Thay vì khắc họa rõ những xung đột, cao trào, các truyện kể hướng đến việc duy trì nhịp điệp chậm rãi, giàu khoảng lặng, góp phần tạo hiệu ứng xoa dịu đối với trạng thái cảm xúc của

cả nhân vật lẫn người đọc. Đó là những lí do khiến cho các tác phẩm mang tinh thần chữa lành trở thành lựa chọn ưu tiên của nhiều độc giả hiện nay. Đồng thời, chúng cũng lí giải vì sao việc nghiên cứu về xu hướng văn học chữa lành đến nay vẫn là chủ đề nóng.

2.2. Hai liệu pháp tự chữa lành trong truyện ngắn của Nagai Kafū

Tự chữa lành (self-healing) là thuật ngữ chỉ khả năng nội sinh của cơ thể, giúp cân bằng lại các khía cạnh thể chất, tinh thần và cảm xúc để phục hồi sự toàn vẹn, từ đó duy trì và nâng cao sức khỏe theo cách tiếp cận toàn diện [16]. Đây là hình thức chữa lành mang tính chủ động, trong đó người bệnh được nhìn nhận như chủ thể am hiểu sâu sắc về đời sống của chính mình, giữ vai trò trung tâm trong việc định hướng tiến trình trị liệu. Trong số các phương thức tự chữa lành phổ biến hiện nay, *trị liệu nghệ thuật* (creative arts therapies) nói chung và *viết trị liệu* (writing therapy) nói riêng là liệu pháp hữu ích nhằm ứng dụng trị liệu nghệ thuật để giải phóng cảm xúc [17]. Từ góc nhìn nhân văn y khoa, đây là liệu pháp thể hiện cầu nối giữa văn học với y học, hướng đến việc sử dụng ngôn ngữ nhằm truyền tải câu chuyện của bản thân như cách đối diện và hiểu sâu chính mình, từ đó phần nào giúp giải tỏa cảm xúc và hồi phục tinh thần [18].

Từ lí thuyết chấn thương, "chữa lành không phải là làm cho chấn thương tinh thần biến mất như chưa từng xảy ra, mà là tìm cách thích nghi, xử lí và điều hướng những chấn thương ấy trong lần tái diễn sau này" [19; 898]. Nhà nghiên cứu Suzanne LaLonde trong cuốn *Trauma and Literature* (2018) cho rằng: "Việc chữa lành bị ràng buộc và phụ thuộc vào sự lặp lại cho thấy rằng quá trình này không bao giờ hoàn tất" [20; 204]. Theo đó, chữa lành không phải là sự chấm dứt đau khổ, không đồng nhất với việc khỏi bệnh, mà là cách chúng ta đối diện và chung sống cùng những tổn thương. Nhìn từ cơ chế tự chữa lành của con người khi phải đối mặt với những chấn thương tinh thần, việc Sigmund Freud đề xuất cặp bản năng đối lập là *bản năng sống* (Eros) và *bản năng chết* (Thanatos) cũng cho ta hình dung về khả năng tự chữa lành của mỗi người. Ở bình diện này, tự chữa lành có thể được xem như một cơ chế tự nhiên nhằm chống lại, phục hồi và phản kháng những chấn thương tâm lí [19].

Trong mỹ học Nhật Bản, sự quan tâm đến vấn đề chữa lành không chỉ khẳng định tầm quan trọng của liệu pháp *tự chữa lành* đối với đời sống; mà còn phản ánh giá trị cốt lõi của tư tưởng Nhật Bản. Một số phạm trù như *mono no aware, wabi-sabi* hay *ma* đều hàm chứa ý niệm về sự chấp nhận vô thường, chấp nhận khiếm khuyết và hướng đến việc đối diện với tự ngã. Những khái niệm này góp phần kiến tạo nền tảng văn hóa cho ý thức "tự chữa lành" của người Nhật.

Nhìn lại sự nghiệp cầm bút của Nagai Kafū, có thể thấy ông đã đối mặt với không ít nỗi đau, khủng hoảng cá nhân và sự thất vọng sâu sắc về quá trình hiện đại hóa đất nước. Tuy vậy, Kafū vẫn không ngừng viết cho đến tận những năm tháng cuối đời. Ông từng tự nhận: "ông chỉ là một nhà văn nói lên cảm xúc và tâm tình của mình và của người trong một xã hội đang đà tan biến mà không bao giờ có thể tìm thấy lại" [12; 386]. Kafū không chỉ viết để phơi bày một cách chân thành con người của mình, mà còn thể hiện thái độ tỉnh thức trong việc tạo ra không gian tinh thần riêng biệt thông qua hình thức kể chuyện, việc lựa chọn chi tiết miêu tả hay kiểu giọng điệu mang tính chiêm nghiệm. Bởi vậy, tuy không đặt vấn đề "tự chữa lành" một cách trực tiếp bằng các diễn ngôn cụ thể nhưng tinh thần này vẫn bàng bạc trong văn chương của ông. Đặc biệt, các nhân vật trong truyện ngắn của Kafū luôn nỗ lực lựa chọn lối sống hiện sinh phù hợp, hướng bản thân gần gũi với thiên nhiên và nghệ thuật như những phương tiện giúp xoa dịu cảm xúc. Đó chính là những phương cách tự chữa lành được Kafū thể hiện trong các tác phẩm.

2.2.1. Liệu pháp thiên nhiên

Nhìn tổng quát, những tác phẩm của Kafū thường có cốt truyện đơn giản, kết cấu theo dạng hồi tưởng đan xen hiện tại như cách để nhân vật tự soi chiếu bản thân từ những sự kiện đã qua. Thay vì đối mặt với mọi thứ một cách trực diện hay hướng đến việc đấu tranh để vượt khỏi cơn khủng hoảng hiện sinh, các nhân vật mà ông thể hiện thường tự tách biệt xã hội nhằm hướng cái nhìn vào những điều thực sự làm nên nhân vị. Một trong những điều đặc biệt đó chính là thiên

nhiên. Ngoài thực tế, nhiều công trình khoa học đã chỉ ra vai trò chữa lành của thiên nhiên. Một số nghiên cứu thực nghiệm cho thấy việc trải nghiệm thiên nhiên không chỉ giúp tái tạo năng lực nhận thức [21] mà còn đẩy nhanh quá trình hồi phục tự nhiên [22], giảm nguy cơ trầm cảm và lo âu [23] hay cải thiện trí nhớ làm việc và khả năng tập trung [24]. Bên cạnh đó, không ít hoạt động văn hóa của người Nhật gắn liền với thiên nhiên cũng là những phương thức tự chữa lành hữu hiệu như: "tắm rừng" (shinrin-yoku), tắm suối khoáng nóng (onsen) hay thiền vườn đá.

Đối với Kafū, thiên nhiên như người bạn đồng hành trên mọi chuyến hành trình dù cho đó là Nhật Bản, Mỹ hay Pháp. Trong truyện ngắn *Hết tàu đến xe*, ông bộc bạch: "Thiên nhiên ở Mỹ như tượng trưng cho tình yêu của một người cha, vô cùng nghiêm khắc; trong khi đó, thiên nhiên nước Pháp đúng là ái tình của người con gái chứ không chỉ là cái từ tâm của bà mẹ" [1; 231]. Tương tự, trong *Truyện lạ bờ Đông*, dù đang theo sau một cô kỹ nữ khiến bản thân yêu thích, nhân vật "tôi" vẫn nhận thức: "giữa những tàng cổ thụ xanh um […] tính ra không nơi nào cây cối rậm rạp như thế. Chốn này hình như lâu ngày không ai coi sóc, dây leo bò lan, phủ dày lên trên làm cho những lùm trúc bên dưới trông thấp hẳn. Hoa bìm trên hàng rào dọc bờ mương. Tất cả đều hết sức quyến rũ khiến cho tôi không thể cầm lòng, phải dừng bước lại trong giây lát" [12; 148]. Trong chiến lược tự sự của Kafū, thiên nhiên được miêu tả bằng một giọng điệu trầm lắng, có khi tách khỏi logic nhân quả của cốt truyện và thường gắn liền với những suy tư hiện sinh. Qua đó, việc kiến tạo thiên nhiên trong những trường hợp này vừa góp phần làm mạch truyện được kể một cách nhẹ nhàng, vừa là liệu pháp tinh thần giúp các nhân vật tìm lại trạng thái cân bằng nội tâm. Không chỉ là cảnh quan nơi diễn ra các tình huống, thiên nhiên được miêu tả mang vẻ đẹp chiêm nghiệm về thế giới tự nhiên cũng như sự bất toàn của thời cuộc. Trong truyện ngắn *Những con phố mùa thu*, tác giả đã gửi gắm những ưu tư của mình vào thiên nhiên: "Những cánh rừng miền bắc châu Âu thường chìm đắm trong sự huyền bí; trong khi ở Pháp, vì nằm hơi chếch về phía nam, tính chất nhu hòa của nó làm nảy nở một nỗi sầu muộn còn lớn hơn nhưng đồng thời mang một vẻ đẹp không sao tả nổi. Nỗi sầu muộn ấy không nuôi dưỡng tư duy của chúng ta, ngược lại, nó khiến cho tâm hồn ngất ngây tức khắc" [1; 233]. Qua đó, thiên nhiên vừa là tấm gương phản chiếu nội tâm con người, vừa khơi dậy nỗi ưu sầu sâu thẳm. Ở một tác phẩm khác – *Lá dẻ rụng*, thiên nhiên hiện lên vừa mang niềm bi cảm, vừa gợi sự bất toàn trong chu trình thành – trụ – hoại – diệt: "Trong thành phố Paris, cạnh những đại lộ đông người, nơi giáo đường yên tĩnh, từ công viên cho đến ngã tư hay bờ sông, nơi đâu cũng thấy người ta trồng một loại cây gọi là marronnier, vốn cùng họ với cây tochinoki (cây dẻ cười) ở Nhật. Đầu tháng Tư, chúng bắt đầu đâm chồi và chẳng bao lâu đã có được những chiếc lá non chìa ra năm cánh rộng ở đầu mỗi cọng con. Màu xanh của lá hết sức dịu dàng và mềm mại, một thứ màu mà chúng ta khó lòng thấy ở cây cối trên đất Nhật. Vào những ngày xuân, ánh nắng từ bầu trời trong xanh chiếu xiên ngang qua vòm lá sẽ được nhuộm bằng cái màu của lá để trở nên tinh tế hơn và tạo ra một thế giới như thấy trong mơ. Khoảng tháng năm, cây lại nở ra những đóa hoa trắng xanh kết thành chùm lớn […] Còn mùa thu, khi cái lạnh hai buổi sớm, chiều đã khiến cho những vỉa hè trở nên trơn ướt, cũng là lúc người ta cảm được nỗi buồn về sự mong manh của mọi vật, thì chỉ trong vòng một đêm thôi, mấy cây dẻ này đã trút hết lá" [1; 250]. Tinh thần chữa lành trong trường đoạn trên đến từ sự tỉnh thức của "tôi" trước thiên nhiên. Qua hình ảnh cây marronnier thay lá theo chu trình bốn mùa, Kafū gợi lên cảm thức vô thường và sự chấp nhận tự nhiên trước mất mát. Ông không chỉ tỉ mỉ quan sát sự chuyển biến của cây dẻ từ xuân cho đến thu, từ sáng sớm đến xế trưa rồi chiều tối, mà còn gắn kết thiên nhiên với con người. Con người không ngắm thiên nhiên bằng cặp mắt phán xét, mà ngược lại bằng tình yêu và sự ngưỡng mộ. Dù lòng người có trở nên rối bời thì thiên nhiên vẫn trong trẻo và đẹp đẽ kì lạ: "Mỗi ngày, trăng càng mọc trễ và ánh trăng càng trở nên trong vắt. Hơi ẩm đọng lại và bám lấy những luồng gió trên dòng đại giang khi len vào bên trong tấm áo mát yukata khiến người ta phải rùng mình. Thế rồi mặt trăng chỉ mọc về khuya lúc mọi người đã an giấc. Bất kể sáng, trưa, chiều, mây luôn tụ lại thật nhiều trên bầu trời. Chúng di động thường xuyên, tuy che kín tất cả nhưng đôi khi cũng rời nhau ra như cố ý để lại một mảng xanh trên bầu trời" [12; 28]. Câu chuyện tuổi trẻ của

Chokichi trong truyện ngắn *Dòng Sumida* trở nên được xoa dịu bởi thiên nhiên. Dù bản thân anh gặp không ít bối rối, hoang mang về các vấn đề tình cảm, học hành, tương lai nhưng sau đó, dưới ngòi bút trần thuật của tác giả, tất cả đã trôi qua nhẹ nhàng như sự xuất hiện của ánh trăng, đám mây, luồng gió hay cơn mưa. Những sắp xếp này như một liệu pháp tự chữa lành tâm hồn, giúp con người gia tăng sự sảng khoái tinh thần và tìm thấy sự cân bằng cảm xúc.

Nhìn một cách khái quát, liệu pháp thiên nhiên được Kafū thể hiện trong truyện ngắn của mình có sự cộng hưởng với mỹ học truyền thống khi xem thiên nhiên là diễn ngôn trung tâm. Từ tinh thần này, Kafū đã đề xuất việc lắng nghe và kết nối thiên nhiên như phương thức tự chữa lành đối với các nhân vật. Từ đó, thiên nhiên như nguồn năng lượng giúp họ cân bằng tâm hồn. Ngoài Kafū, trong dòng chảy văn học Nhật Bản thế kỷ XX và XXI, ta còn bắt gặp tinh thần này ở nhiều nhà văn nổi bật. Một số tác giả tiêu biểu có thể kể đến như Natsume Sōseki với *Gối đầu lên cỏ*; Kawabata Yasunari với *Xứ Tuyết, Ngàn cánh hạc, Tiếng rền của núi, Đẹp và buồn*; Haruki Murakami với *Rừng Nauy, Kafka bên bờ biển, Cuộc săn cừu hoang*; Banana Yoshimoto với *Hồ, Amrita, Nắp biển* và *Tạm biệt Tsugumi*. Có thể nói, liệu pháp thiên nhiên đã được các nhà văn Nhật thể hiện một cách xuyên suốt từ thời kì cận đại đến đương đại. Đặc biệt, dưới ngòi bút của Kafū, thiên nhiên đã trở thành không gian giúp trị liệu tâm hồn, vừa thể hiện ý thức thẩm mỹ truyền thống, vừa là sự cảm nghiệm độc đáo mang tinh thần cá nhân sâu sắc.

2.2.2. Liệu pháp nghệ thuật

Theo định nghĩa từ Hiệp hội Trị liệu Nghệ thuật Anh, *liệu pháp nghệ thuật* (art therapy) là một hình thức trị liệu tâm lí "dựa trên quan niệm rằng quá trình sáng tạo nghệ thuật có tác dụng chữa lành và làm phong phú cuộc sống, đồng thời là hình thức giao tiếp phi ngôn ngữ giúp truyền tải suy nghĩ và cảm xúc" [25; 1]. Mặc dù đến thế kỷ XX khái niệm này mới được gọi tên, nhưng những thực hành mang tính trị liệu thông qua nghệ thuật đã tồn tại từ lâu trong đời sống tinh thần Nhật Bản. Một số ví dụ tiêu biểu có thể kể đến như: *Shodo* (nghệ thuật thư pháp), bộ môn giúp tạo ra sự hài hòa giữa tâm hồn và nghệ thuật, mang lại cảm giác bình yên và an nhiên cho người thực hành; *Ikebana* (nghệ thuật cắm hoa), bộ môn giúp thư giãn thông qua thiên nhiên; *Sumi-e* (tranh thủy mặc), nghệ thuật giúp giải tỏa cảm xúc và sự căng thẳng.

Nagai Kafū cũng đã thể hiện niềm đam mê của bản thân đối với nghệ thuật truyền thống Nhật Bản, đồng thời cho thấy kiến thức uyên thâm về văn hóa dân tộc, từ đó khắc họa một cảm quan thẩm mỹ tinh tế, sinh động và đậm chất bản địa. Đó là lí do bên cạnh liệu pháp thiên nhiên, tiếp nhận truyện ngắn của ông, độc giả còn được mời gọi bởi *liệu pháp nghệ thuật*. Sự kiến tạo này không chỉ hiện diện qua một số hình tượng nghệ thuật được miêu tả, mà còn được thể hiện thông qua những tình huống truyện thiên về hồi tưởng, nhịp điệu trần thuật chậm rãi, cùng giọng điệu trầm tĩnh. Chính sự phối hợp này đã tạo nên hiệu ứng trị liệu mang tính thẩm mỹ. Tiêu biểu, trong truyện ngắn *Mưa lê thê*, dù phải đối mặt với bệnh tật, tuổi già và nỗi cô đơn, nhân vật "tôi" vẫn tìm thấy nguồn an ủi và sức mạnh tinh thần trong nghệ thuật. Chính nghệ thuật truyền thống đã xoa dịu tâm hồn của hai nhân vật "tôi" và Yo-san, giúp hai trái tim già nua tìm được sự đồng điệu qua những tục khúc zokkyoku, điệu sonohachi, đàn shamisen, tranh ukiyoe hay tuồng kabuki: "Chỉ còn có hai người, Yo-san và tôi cùng một người tớ gái hầu rượu. Chúng tôi cảm thấy có cơ hội nói chuyện thoải mái với nhau hơn và đã lợi dụng cơ hội này để bình phẩm về những zokkyoku (tục khúc) […] Có cần phải nhắc lại rằng shamisen là một thứ nghệ thuật tinh tế, bi ai đã ra đời từ những xóm lầu xanh cách đây đã trên hai thế kỷ và đã đạt đến sự hoàn hảo hay chăng? Nếu xã hội hiện đại còn duy trì nguyên vẹn cái gọi là làng son phấn – giới mà thế hệ trước mệnh danh là bọn gái buôn hương – thì tiếng đàn shamisen sẽ mãi mãi còn có uy lực […] Quan tể tướng Toyotomi yêu thích trà đạo nhưng trà đạo nào có thể sánh với joruri. Mà hơn thế, trong joruri, giữa bao nhiêu cách diễn tả, hỏi có làn điệu nào bi thương trầm lắng hơn Sonohachi? Nghe một điệu Sonohachi cổ kính, đầy nhục cảm nhưng u nhã ấy, ta có cái thú như có một người đẹp trong tranh ukiyoe hiện ra trong giấc mộng và thủ thỉ bên tai" [12; 100-101]. Nghệ thuật không chỉ là đối tượng thưởng thức, mà còn giúp con người tìm thấy niềm

vui sống trong ký ức văn hóa và sự an nhiên giữa cuộc đời vô thường. Cùng với giọng kể trầm lắng, các vấn đề về bệnh tật, tuổi già và nỗi cô đơn được tác giả diễn giải một cách nhẹ nhàng, gắn liền với những ưu tư của nhân vật. Chính sự thể hiện này đã góp phần quan trọng trong việc thể hiện giá trị chữa lành của tác phẩm. Còn trong *Mấy hôm cảm lạnh*, những tổn thương tinh thần của nhân vật Shinzo không xuất phát từ một biến cố cụ thể mà đến từ tình trạng khủng hoảng kéo dài của bản thân: lạc lõng trước nhịp sống hiện đại, cô đơn trong chính gia đình của mình và sự ý thức sâu sắc về thân phận lạc lõng. Đối mặt với tình trạng này, anh chọn cách sống chậm lại và chiêm nghiệm các giá trị nghệ thuật truyền thống như cách để lắng dịu cảm xúc. Trong khi chờ nàng geisha Masukichi trở về, Shinzo có dịp ngắm nhìn kỹ một vòng căn gác của mình: "Đối diện cái tủ ăn thông vào tường là nơi đặt hai cái tủ bằng gỗ ngô đồng còn mới, có ngăn kéo, và một cái đã cũ, cũ đến nỗi không thể đoán biết nó đã có tự đời nào. Bên trên chúng là những cái tủ be bé và vài chiếc hộp dùng trưng bày con nộm, vợt gỗ đánh cầu và mấy cuốn nhạc phổ để tập đàn (keikobon). Ngoài chúng ra hãy còn có đủ các thứ đồ chơi và các dụng cụ nho nhỏ, ở một góc trên trần nhà có treo một cái cào (kumade) mua ở hội chợ hồi lễ hội Tori no ichi với mục đích cào phúc lộc và một đèn lồng hình cá nóc (fugu) mua được ở đền Thần chồn Anamori […] Ở góc tấm nệm hoa hòe phủ trên kotatsu và rủ xuống mặt sàn lót chiếu đã cũ rách, bao nhiêu là quần áo đang bày vung vãi: một tấm áo bông mặt trong có lót lụa vân chirimen, một cái áo ngủ bằng lụa nằm bên dưới một tấm kimono bằng vải, cả hai được cột lại bằng một cái thắt lưng hẹp bản" [12; 266]. Nghệ thuật bài trí căn phòng riêng của Masukichi được tác giả kể từ lăng kính của một *danna* (người bảo trợ geisha) hết sức chi tiết, gợi vẻ cũ kỹ, dung dị, thể hiện sự kết nối giữa con người với truyền thống. Không diễm lệ, không khoa trương, chỉ thoáng ẩn hiện trong sự hư hao nhưng nghệ thuật Kafū theo đuổi vẫn mang vẻ đẹp riêng, gợi một quá khứ vàng son mà hư phù, vừa là chốn bình yên để tâm hồn của người tiếp nhận được an trú, vừa hướng đến bài học của sự bất toàn. Qua đó, tinh thần *wabi-sabi* được gợi lên nhằm thể hiện sự tàn phai như một phần tự nhiên của hiện hữu, đồng thời hướng nhân vật đến sự tỉnh thức trước cái chưa trọn vẹn và vô thường của cuộc đời.

Điều thú vị, trước khi Kafū xây dựng kiểu nhân vật dấn thân để trải lòng về cái đẹp văn hóa truyền thống thì văn hào Natsume Sōseki cũng từng thử nghiệm điều tương tự trong tiểu thuyết *Gối đầu lên cỏ* (Kusamakura, 1906). Từ sự đối sánh giữa tác phẩm này với một số truyện của Kafū như *Dòng Sumida, Mưa lê thê, Truyện lạ bờ Đông, Cẩm tú cầu* hay *Mấy hôm cảm lạnh*, độc giả dễ thấy những tương đồng nhất định qua việc cả hai cùng sử dụng motip nhân vật dấn thân để trải nghiệm cái đẹp nghệ thuật truyền thống. Cả Sōseki và Kafū đều tỉnh thức trước tình cảnh khủng hoảng và xung đột của văn hóa dân tộc, từ đó ngỡ ngàng về "một Nhật Bản cổ xưa đã biến mất hay đang trên con đường suy tàn" [12; 381]. Tuy nhiên, con đường mà hai nhà văn lựa chọn đối mặt có sự khác biệt. Ở tiểu thuyết của Sōseki, ta thấy rõ sự xung đột khủng khiếp giữa tinh thần Đông – Tây. Ông không chọn phủ định bên nào mà chỉ phê phán tình cảnh xã hội đang chạy theo con đường hiện đại hóa một cách mù quáng. Trong khi đó, Kafū lựa chọn dứt khoát việc lưu giữ văn hóa truyền thống, hướng đến một cuộc sống hưởng lạc, thường xuyên lui tới những xóm lầu xanh và đắm mình trong thế giới văn hóa Edo còn sót lại. Dù cho đời sống xã hội có thay đổi đến đâu, ông vẫn sống tự nhiệm đến cùng, thầm lặng làm tròn vai một "gesakusha" (kẻ viết để giúp vui) cả trong, trước và sau Thế chiến thứ II: "Và cũng từ lúc bấy giờ, tôi bắt đầu lận một cái đãy đựng thuốc lá vào lưng quần, đi lùng mua những bức tranh mộc bản và chơi đàn shamisen" [12; 395-396]. Đáng chú ý, trong cuộc nổi loạn để phản kháng thời cuộc, việc chọn quá khứ cùng văn hóa truyền thống không khiến Kafū trở nên lập dị so với người đời. Ngược lại, đó là lựa chọn tự chữa lành đầy độc đáo: dám khác biệt để là duy nhất, thể hiện bản sắc con người cá nhân. Trong khi xã hội đương thời đang theo đuổi những giá trị Tây phương thì ông lại mải mê bên thế giới lầu xanh, bên những bóng hồng geisha kiều diễm như điều cần làm để níu giữ cái đẹp truyền thống. Dù không phải là nhân vật trung tâm của tiến trình hiện đại hóa văn học Nhật Bản, Kafū vẫn giữ một vị trí nổi bật nhờ lựa chọn thẩm mỹ mang tinh thần tự nhiệm và nhất quán.

Như vậy, lựa chọn dấn thân tìm kiếm và trải nghiệm thế giới nghệ thuật truyền thống là cách để Nagai Kafū cùng nhiều trí thức lớn đương thời như Natsume Sōseki, Akutagawa Ryūnosuke hay Tanizaki Jun'ichirō tự chữa lành chính mình, cũng như nhằm tiếp nối truyền thống văn hóa Nhật Bản. Với Kafū, viết ngoài mục đích chiêm nghiệm hay để kháng cự trước làn sóng hiện đại hóa còn là cách dung dưỡng nhân vị của chính ông. Đó là lí do thế giới nghệ thuật trong truyện của tác giả được hình thành từ những trải nghiệm thẩm mỹ cụ thể: trong từng lối đi ngõ ngách, trong tiếng đàn shamisen, trong hình bóng các geisha, cũng như trong nỗi ưu tư của nhân vật lữ khách. Hành trình dấn thân của ông vì thế không đơn thuần là sự hoài cổ nhuốm màu bi cảm, mà là một nỗ lực hết mình nhằm khơi dậy tinh thần mỹ học hiện sinh Nhật Bản: sống cùng với cái đẹp, chiêm nghiệm về cốt cách cái đẹp, từ đó gìn giữ, bảo tồn và tự chữa lành bởi những cái đẹp đã từng vang bóng.

3. Kết luận

Văn chương của Nagai Kafū luôn hướng đến những giá trị mỹ cảm của sự dấn thân và chiêm nghiệm, từ đó đúc kết kinh nghiệm cá nhân thành những bài học sâu sắc về hành trình trải nghiệm. Đây là lí do khiến cho việc thể hiện các liệu pháp tự chữa lành của nhà văn thông qua thiên nhiên và nghệ thuật trở nên gần gũi và thiết thực. Bên cạnh đó, những liệu pháp này còn là cách giúp con người nhìn nhận và đối diện với sự bất toàn của đời sống nhân sinh. Ở phương diện tự sự, các câu chuyện thường được ông kể theo kiểu trải nghiệm nhẹ nhàng, ít xung đột, cùng với đó là sự tiết chế cảm xúc nhất định về mặt ngôn ngữ lẫn giọng điệu đã góp phần tạo nên những kiểu không gian bàng bạc tinh thần *iyashi*.

Từ góc nhìn đối thoại giữa tinh thần chữa lành trong văn chương thời cận hiện đại với phong trào *iyashi-kei bungaku* đang thịnh hành ở Nhật Bản trong những thập niên gần đây, chúng tôi cho rằng, dù bối cảnh xã hội và quan điểm thẩm mỹ mỗi thời có sự khác biệt, tinh thần chữa lành của văn chương xứ sở Mặt trời mọc vẫn không ngừng được tiếp nối, có sự kế thừa từ văn hóa truyền thống. Khi ý thức về thiên tính chữa lành của văn chương, tinh thần *iyashi* được các nhà văn từ cận đại đến đương đại thể hiện không chỉ dừng lại ở khía cạnh không gian hay câu chuyện chữa lành; đó còn là sự chú trọng nghệ thuật trần thuật đậm thiền tính hay sự chân thành của hữu thể khi lắng nghe tiếng nói bên trong chính mình. Tuy nhiên, khác với tinh thần chữa lành mà các nhà văn đương đại hướng đến vốn tập trung vào sự chuyển hóa cảm xúc nội tâm, Kafū xây dựng cơ chế trị liệu chủ yếu thông qua thiên nhiên và nghệ thuật Edo – những không gian thẩm mỹ thể hiện rõ bản sắc Nhật. Từ đó, Kafū không chỉ cho thấy tinh thần tự chữa lành dựa vào việc kiến tạo thế giới thiên nhiên và nghệ thuật truyền thống, mà còn thể hiện rõ qua bút pháp tự sự. Việc nhìn nhận về tinh thần *iyashi* từ góc độ này không chỉ có giá trị nhân văn sâu sắc, thiết thực đối với đời sống đương đại, mà còn là khuynh hướng nghiên cứu liên ngành văn học – y học mới mẻ với nhiều khoảng trống cần lấp đầy.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Nagai K, (2022b). *Phóng đãng – Tuyển tập Nagai Kafū* (dịch bởi Nguyễn Nam Trân). NXB Hội Nhà văn, Hà Nội.

[2] Seidensticker E, (1990). *Kafū the Scribbler: the life and writings of Nagai Kafū, 1879-1959*. Center for Japanese Studies, University of Michigan.

[3] Groom R, (2008). *Modern Japanese writers encounter the West: The impact of experiences abroad of Nagai Kafū and Arishima Takeo*. Master's thesis, New Zealand, University of Canterbury.

[4] Snyder S, (2000). *Fictions of desire: Narrative forms in the novels of Nagai Kafū*. Honolulu, University of Hawai'i Press.

[5] Hutchinson R & Morton LD, (2016). *Routledge handbook of modern Japanese literature*. New York, Routledge.

[6] Rimer JT, (1978). *Modern Japanese fiction and its traditions: An introduction*. New Jersey, Princeton University Press.

[7] Cather K, (2007). The posthumous censorship trial of Nagai Kafū. *Japan Forum*, 19(3), 411–428. DOI: 10.1080/09555800701580188.

[8] Follaco, G.M. (2023). Sound, smell, objects, and the discursive space of Nagai Kafū's 1920s fiction. *Literature*, 3(1), 123-132. DOI: 10.3390/literature3010010.

[9] NT Linh, (2024). Xu hướng văn học "chữa lành". *Tạp chí Văn nghệ Quân đội*, 1037.

[10] Ogawa Y, (2018). *Healing Literatures by Contemporary Japanese Female Authors: Yoshimoto Banana, Ogawa Yoko, and Kawakami Hiromi*. Doctoral dissertation, Purdue University.

[11] PV Thịnh, (2005). *Dazai Osamu, tiểu thuyết gia hiện đại Nhật Bản*. http://chimviet.free.fr/vannhat/phamvt/pvtd056.htm.

[12] Nagai K, (2022a). *Geisha – Tuyển tập Nagai Kafū* (dịch bởi Nguyễn Nam Trân). NXB Hội Nhà văn, Hà Nội.

[13] Gebhardt L, (2015). Ghosts, Spirituality and Healing in Post-Fukushima Literature: Yoshimoto Banana's Bibliotherapy for National Recovery. *Proceedings of the Association for Japanese Literary Studies*, 16, 257-275.

[14] Roquet P, (2009). Ambient Literature and the Aesthetics of Calm: Mood Regulation in Contemporary Japanese Fiction, *The Journal of Japanese Studies*, 35(1), 87-111. DOI: 10.1353/jjs.0.0050.

[15] Roquet P, (2016). *Ambient Media: Japanese Atmospheres of Self*. University of Minnesota Press.

[16] Robb WJ, (2006). Self-healing: A concept analysis. *Nursing Forum*, 41(2), 60-77. DOI: 10.1111/j.1744-6198.2006.00040.x.

[17] Ackerman CE, (2025). *Writing Therapy: How It Works & Why It Helps*. https://positivepsychology.com/writing-therapy/.

[18] Farokhi M, (2011). Art therapy in humanistic psychiatry. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2088-2092. DOI: 10.1016/j.sbspro.2011.10.406.

[19] NBT Nhân & BT Truyền (2024). Song đề chấn thương và chữa lành trong tiểu thuyết của các nhà văn nữ ở Nam Bộ đầu thế kỉ XXI. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm TP Hồ Chí Minh*, 21(5), 896-907. DOI: 10.54607/hcmue.js.21.5.4265(2024).

[20] LaLonde S (2018). *Trauma and Literature Cambridge Critical Concepts*. Cambridge University Press.

[21] Kaplan R & Kaplan S, (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

[22] Ulrich RS, (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421. DOI: 10.1126/science.6143402.

[23] Bratman GN, Hamilton JP, Hahn KS, Daily GC & Gross JJ, (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *PNAS*, 112(28), 8567-8572. DOI: 10.1073/pnas.1510459112.

[24] Berman MG, Jonides J & Kaplan S, (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207-1212. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x.

[25] Malchiodi CA., (2003). *Handbook of Art Therapy*. The Guilford Press.