

INTRODUCTION BY PETER D. HANSEN, M.D.

On Becoming a Person

CARL R. ROGERS

A THERAPIST'S VIEW OF
PSYCHOTHERAPY

BY THE AUTHOR OF *A Way of Being*

HARVARD BOOKS

Table of Contents

TIEN TRINH THANH NHAN

Phan 1. LY THUYET VE TAM LY - TRI LIEU VA SU TRUONG THANH CUA CON NGUOI

Chuong 1: TOI LA AI?

Chuong 2. GIA THUYET VE CAC VIEC LAM GIUP CHO CON NGUOI TRUONG THANH

Chuong 3. NHUNG DAC TINH CUA LIEN HE TRI LIEU

Chuong 4. CHUNG TA BIET GI VE TAM TRI LIEU DUOI KHIA CANH KHACH QUAN VA CHU QUAN?

Chuong 5. VAI CHIEU HUONG RO RET TRONG TRI LIEU

Chuong 6. THANH NHAN CO NGHIA LA GI?

Chuong 7. SONG CON NGUOI THAT CUA MINH MOT QUAN DIEM CUA NHA TRI LIEU VE MUC TIEU CA NHAN

Chuong 8. QUAN DIEM CUA MOT NHA TRI LIEU VE DOI SONG DEP: CON NGUOI SONG TRAN DAY

Phan 2. UNG DUNG VAO NHUNG LANH VUC KHAC NHAU CUA DOI SONG

Chuong 9. DAY VA HOC NHUNG SUY TU RIENG

Chuong 10. SU HOC HOI THUC SU TRONG TRI LIEU VA TRONG GIAO DUC

Chuong 11. NHUNG LIEN QUAN GIUA THAN CHU TRONG TAM TRI LIEU VOI DOI SONG GIA DINH

Chuong 12. DUONG DAU VOI NHUNG TRUC TRAC TRUYEN THONG GIUA NGUOI VOI NGUOI, NHOM VOI NHOM

Chuong 13. THU PHAT BIEU MOT DINH LUAT KHAI QUAT VE SU TUONG GIAO GIUA NGUOI VOI NGUOI

Chuong 14. TIEN TOI MOT LY THUYET VE SANG TAO

MUC LUC



TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN ON BECOMING A PERSON

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Tác giả: Carl Rogers

Bản dịch của TS. Tô Thị Ánh và Vũ Trọng Ứng,

LỜI GIỚI THIỆU CỦA DỊCH GIẢ:

Tôi hân hạnh được giới thiệu quyển Tiến Trình Thành Nhân, bản dịch từ “On becoming a Person”, một cuốn sách rất nổi tiếng của nhà tâm lý Hoa Kỳ, Carl Rogers.

Carl Rogers sinh năm 1902 tại Oak Park, một vùng ngoại ô của Chicago. Ông bước vào ngành hướng dẫn trẻ em và trị liệu năm 1928. Sau khi đỗ bằng Tiến sĩ tâm lý, ông phụ trách Phân khoa Nghiên cứu Tâm lý trẻ em tại Đại học Rochester. Từ năm 1940 trở đi, Roger được mời dạy tại các Đại học Ohio (1940-1945), Chicago (1945-1947) và Wisconsin (1957-1963).

Những nét chính trong phương pháp trị liệu của ông thành hình trong mười năm kinh nghiệm với trẻ em và người lớn, được trình bày trong cuốn “Counseling and Psychotherapy” (Hướng dẫn và Tâm lý trị liệu) 1942. Sau đó một thời gian, ông hệ thống hóa tư tưởng của mình và đặt tên cho đường hướng trị liệu mới mà ông đã vạch ra trong cuốn “Client – Centered Therapy” (Thân chủ Trọng tâm Trị liệu) xuất bản năm 1951.

Mười năm sau, với quyển “On Becoming a Person” (Tiến Trình Thành Nhân) 1961, Rogers cho in những bài diễn thuyết tiêu biểu nhất cho suy nghĩ của ông trước những vấn

đề khoa học, triết học, tâm lý, giáo dục, xã hội, được đặt ra cho một nhà tâm lý học và trị liệu trong hơn ba mươi năm (1928-1961). Mặc dù sau này Rogers có viết thêm rất nhiều, nhưng cuốn “On Becoming a Person” đã có một ảnh hưởng rất lớn khắp thế giới và được coi như sách giáo khoa trong ngành Tâm lý trị liệu.

Từ năm 1964 cho đến khi ông qua đời (1987), Rogers sống tại La Jolla, California, nơi ông đã sáng lập “Trung tâm nghiên cứu con người” (Center for Study of the Person). Trung tâm này gồm có 40 chuyên viên tâm lý, xã hội, giáo dục. Họ gặp nhau thường xuyên để trao đổi kinh nghiệm và thực hiện nhiều chương trình chung, hướng về mục tiêu nhân bản. Cùng lúc, Rogers tiếp tục giảng dạy, trị liệu, hội họp, điều hành những “nhóm gặp gỡ căn bản” (basic encounter group), vẽ tranh, chụp ảnh, làm vườn và viết sách báo.

Ngoài những bài đăng trên báo chí, ông đã xuất bản: “Person to Person” (Người với Người) 1967; “Freedom to Learn” (Tự do học hỏi) 1969; “Carl Rogers on Encounter Group” (Carl Rogers nói về Nhóm gặp gỡ) 1970; “Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives” 1972 (Trở thành đồng nhiệm: Hôn nhân và những lựa chọn khác); “Carl Rogers on Personal Power” (Carl Rogers nói về Quyền lực con người) 1977; “A way of Being” (Một nếp sống) 1980.

Những năm sau này, Rogers được mời đi hướng dẫn những nhóm gặp gỡ căn bản ở Nam Mỹ, Âu châu, Nga và Phi châu. Ông đang dự định đi Nam Phi hè năm 1987, thì qua đời vào tháng 2 năm đó.

Lúc đương thời, ông nhận được nhiều bằng chứng cho thấy rằng công trình của ông hơn 50 năm qua trong ngành Tâm lý trị liệu đã giải thoát nhiều cuộc đời khỏi bóng tối dày đặc tâm bệnh. Đồng thời, những khám phá của ông về Tâm lý xã hội, Năng động nhóm, Tương quan giữa con người, đã khơi dậy những thái độ mới trong cách sống và liên hệ với tha nhân. Trong lĩnh vực đó, ảnh hưởng của ông cũng sâu đậm và rộng lớn.

Phương hướng Tâm lý trị liệu của Rogers rất gần gũi với Á Đông: bản chất con người là thiện, với những khuynh hướng tiến đến phát triển tiềm năng và xã hội hóa. Nhưng có những người bị vướng mắc chỗ nào đó và cần được trợ giúp để tìm lại động lực căn bản nơi mình. Phương pháp Rogers đặt trọng tâm nơi thân chủ, tin tưởng sức bật dậy nơi con người, và cung cấp mọi điều kiện để giúp thân chủ đối diện với chính mình hầu giải tỏa sự bế tắc của bản thân.

Quyển “On Becoming a Person” gồm 21 chương. Chúng tôi đã chọn 14 chương để cho ra mắt độc giả trong ấn phẩm đầu này. Bảy chương còn lại, đào sâu những vấn đề triết học và nghiên cứu, chúng tôi hy vọng sẽ có dịp bổ sung cho những độc giả có yêu cầu

muốn biết trọn nguyên bản.

Trước khi dứt lời, tôi muốn bày tỏ lòng cảm phục đối với một người thầy vô cùng lỗi lạc và cũng hết sức khiêm tốn. Với ông, mọi người dám là mình, vì ông không có mảy may phòng vệ, ông đón nhận người khác và cuộc sống như nó hiện ra ngay lúc đó, trong một bầu không khí phóng khoáng, lồng gió, tươi mát và hồn nhiên.

Vào mùa thu 1986, ông đã sang Matxcova để đáp lại lời mời của các nhà tâm lý và đây là cảm tưởng của hai người đã đón tiếp ông: “Thế giới có những người thông minh kiệt xuất, còn Rogers là người có phẩm chất nhân cách kiệt xuất. Chúng tôi lần đầu tiên thấy một con người tự do bên trong, thật sự chân thành với bản thân và với mọi người.” (A. Orlov và L. Radzikhoski).

Giờ đây xin trân trọng mời bạn đọc tiếp xúc trực tiếp với tác giả và mong rằng bạn cũng sẽ có được sự hứng thú mà chúng tôi cảm thấy, mỗi lần giới thiệu trang chân thật, đơn sơ, thâm trầm và đầy tình người này.

*TPHCM mùa xuân 1992,
Tô Thị Ánh – Tiến sĩ tâm lý*

[Phần 1. LÝ THUYẾT VỀ TÂM LÝ – TRI LIỆU VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA CON NGƯỜI](#)

[Phần 2. ỨNG DỤNG VÀO NHỮNG LÃNH VỰC KHÁC NHAU CỦA ĐỜI SỐNG](#)

Phần 1. LÝ THUYẾT VỀ TÂM LÝ – TRI LIỆU VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA CON NGƯỜI



TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN

Chương 1: “TÔI LÀ AI?”

Chương 2. GIẢI THUYẾT VỀ CÁC VIỆC LÀM GIÚP CHO CON NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

Chương 3. NHỮNG ĐẶC TÍNH CỦA LIÊN HỆ TRI LIỆU

Chương 4. CHÚNG TA BIẾT GÌ VỀ TÂM TRI LIỆU DƯỚI KHÓA CẠNH KHÁCH QUAN VÀ CHỦ QUAN?

Chương 5. VÀI CHIỀU HƯỚNG RÕ RẾT TRONG TRI LIỆU

Chương 6. THÀNH NHÂN CÓ NGHĨA LÀ GÌ?

Chương 7. “SỐNG CON NGƯỜI THẬT CỦA MÌNH” MỘT QUAN ĐIỂM CỦA NHÀ TRI LIỆU VỀ MỤC TIÊU CÁ NHÂN

Chương 8. QUAN ĐIỂM CỦA MỘT NHÀ TRI LIỆU VỀ ĐỜI SỐNG ĐẸP: CON NGƯỜI SỐNG TRÀN ĐẦY

Chương 1: “TÔI LÀ AI?”



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 1. LÝ THUYẾT VỀ TÂM LÝ – TRI LIỆU VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA CON NGƯỜI](#)

Sự phát triển tư tưởng nghề nghiệp và triết lý cá nhân của tôi

Chương này đúc kết hai buổi diễn thuyết về tôi. Cách đây năm năm tôi được mời đến nói chuyện trước một lớp trung cấp tại Đại học Brandeis về đề tài “Tôi là ai”, thay vì nói về khoa tâm lý trị liệu của tôi. Làm sao tôi có những tư tưởng và trở thành con người hiện nay của tôi? Tôi nhận thấy lời mời trên là một cơ duyên rất nhiều ý nghĩa, do đó tôi cố gắng đáp lời yêu cầu đó.

Năm ngoái, tổ chức diễn đàn sinh viên tại Đại học Wisconsin cũng đạt lời mời tương tự. Họ yêu cầu tôi nói về tôi trong chương trình “Những buổi diễn thuyết cuối cùng” của họ, một chương trình theo đó vị giáo sư diễn giảng bài cuối của ông trong đó có phần nói hoàn toàn về cá nhân ông. Trong dịp nói chuyện lần này, tôi đã biểu lộ tôi một cách đầy đủ hơn lần trước về những điều học hỏi của riêng tôi hoặc về những chủ đề triết lý mà tôi cho là có ý nghĩa đối với tôi.

Trong chương này, tôi đã đúc kết cả hai buổi diễn thuyết trên, và giữ lại tính cách thân mật của lần trình bày đầu tiên.

Hai buổi diễn thuyết trên đã giúp tôi nhận thức được rằng thính giả khao khát muốn biết thế nào về diễn thuyết đang nói với họ hoặc dạy họ. Vì thế, tôi quyết định mở đầu quyển sách của tôi với chương này, hy vọng nó sẽ nói lên một ít điều về tôi – và do đó – cũng tạo thêm bối cảnh và ý nghĩa cho những chương kế tiếp.

Chủ đề mà nhóm thính giả trên muốn tôi trình bày là đề tài “Đây là tôi”. Trước lời mời này, tôi cảm thấy nhiều phản ứng khác nhau, nhưng có một điều mà tôi muốn nói ra là tôi cảm thấy vinh hạnh và được đề cao khi thấy có người muốn biết tôi là ai. Tôi có thể quả quyết với bạn rằng đó là một lời mời rất độc đáo và tôi sẽ cố gắng đáp lại với tất cả lòng chân thực của tôi.

Vậy, tôi là ai? Tôi là một tâm lý gia đã quan tâm đặc biệt về khoa tâm lý trị liệu từ

hiều năm qua. Thế có nghĩa là gì? Tôi không có ý định làm cho bạn phải nhàm chán vì phải nghe tôi kể dài dòng về công việc của tôi. Tôi xin trích dẫn một vài đoạn trong lời tựa cuốn sách “Thân chủ trong tâm lý trị liệu” của tôi để nói lên một cách chủ quan ý nghĩa của công việc đó. Trong cuốn sách trên, để độc giả có một vài cảm nghĩ về chủ đề của nó, tôi đã viết thế này: “Cuốn sách này nói về vấn đề gì? Tôi có thể trả lời rằng đó là một cuốn sách nói về một kinh nghiệm sống, về những đau khổ và hy vọng, về sự âu lo và niềm vui được thể hiện nơi phòng hướng dẫn của nhà trị liệu. Nó cũng nói về sự thuần nhất trong mối tương giao mà mỗi nhà trị liệu thiết lập với thân chủ của mình và đồng thời cũng đề cập đến những đặc tính chung mà chúng tôi đã tìm được qua những tương giao đó. Cuốn sách này cũng đề cập đến những kinh nghiệm rất cá biệt của mỗi chúng ta. Về một thân chủ trong phòng của tôi, đang ngồi bên góc bàn nỗ lực phấn đấu để được là mình, nhưng cũng rất kinh hoàng sợ được là mình. Thân chủ đó đang cố gắng đúng với kinh nghiệm hiện tại của mình nhưng cũng tỏ ra rất run sợ trước viễn ảnh đó. Cuốn sách này nói về tôi, khi tôi đang ngồi ở đây với thân chủ kia, đối diện với y, và cùng tham dự vào tiến trình tranh đấu của y một cách sâu xa và nhạy cảm. Nói cũng phản ánh tôi khi tôi buồn phiền về sự sai lầm của mình trong việc tìm hiểu thân chủ và những khi tôi không thấy đúng được một khía cạnh nào đó trong cuộc sống của y. Những lần tôi thất bại như vậy thật cụ thể tựa như có người ném một vài vật gì vào màng lưới nhện, đó là tiến trình đang trưởng thành của thân chủ tôi. Nhưng cuốn sách này cũng nói lên sự vui mừng của tôi khi tôi được đặc ân khai sinh cho một nhân cách – chứng kiến với thán phục sự xuất hiện của một con người – một cuộc khai sinh mà tôi đã góp phần giúp đỡ quan trọng. Nó cũng đề cập đến cả thân chủ và tôi khi chúng tôi cùng ngạc nhiên quan sát những năng lực dường như ăn rễ sâu trong vũ trụ nói chung. Cuốn sách này, tóm lại, nói về cuộc sống – một cuộc sống tự phôi bày linh động qua tiến trình trị liệu, cuộc sống với tất cả sức mạnh mù quáng và khả năng tàn phá kinh khủng của nó, nhưng cũng có sức bật mạnh mẽ hướng tới sự tăng trưởng, nếu có cơ hội thuận tiện.

Tôi hy vọng đoạn trên đem lại cho bạn một vài hình ảnh về công việc tôi làm và cảm nghĩ của tôi về công việc ấy. Tôi nghĩ bạn có thể thắc mắc tôi đã dấn thân vào công việc này như thế nào, cũng như tìm hiểu một số những quyết định và chọn lựa của tôi khi làm công việc đó. Vậy để tôi trình bày một vài điểm tâm lý trong tiểu sử của tôi – mà theo thiên ý – dường như rất có liên quan đến đời sống nghề nghiệp của tôi.

NHỮNG NĂM ĐẦU

Tôi sinh trưởng trong một gia đình có truyền thống đạo đức tôn giáo rất chặt chẽ, lấy sự làm việc cần cù là một đức tính được tôn thờ. Tôi là con thứ tư trong số sáu người con trong gia đình. Cha mẹ tôi rất quan tâm đến chúng tôi về mọi phương diện, kể cả cách cư

xử của chúng tôi cũng được ông bà kiểm soát chặt chẽ. Gia đình tôi khác hẳn mọi gia đình khác: chúng tôi không uống rượu, không khiêu vũ, không đánh bài hoặc coi hát, ít giao dịch với chung quanh, chỉ dành thời giờ để làm việc thực nhiều. Đó là quan niệm sống của cha mẹ tôi và tôi cũng chấp nhận như vậy. Riêng tôi, tôi cũng có lúc phải khó khăn thuyết phục các con tôi tin rằng nước ngọt cũng có chút hương vị tội lỗi nhẹ nhàng, và bây giờ tôi còn nhớ cái cảm tưởng hư hỏng của tôi khi lần đầu tiên tôi uống chai nước pop. Chúng tôi đã sống vui vẻ trong gia đình, nhưng không hòa đồng với nhau. Vì thế tôi đã là một cậu bé khá cô đơn chỉ biết mài miệt đọc sách và suốt thời kỳ trung học chỉ hẹn hò có hai lần với bạn gái.

Khi tôi lên mười hai tuổi, cha mẹ tôi mua một nông trại và dọn nhà đến đó ở, vì hai lý do sau đây: Trước hết, cha tôi, sau khi đã trở thành một doanh nhân giàu có, muốn có một trang trại để giải trí. Nhưng quan trọng hơn nữa, theo tôi nghĩ, thì dường như cha mẹ tôi nghĩ rằng một gia đình có con ngày một khôn lớn như tôi, phải tránh xa những “cám dỗ” của đời sống thành thị.

Sống ở đó, tôi phát triển được hai lợi thú mà có lẽ đã có một ảnh hưởng thực sự đến công việc sau này của tôi. Tôi đã say mê những con mồi thường bay về đêm và đã trở thành một chuyên viên về các giống mồi đẹp như Luna, Polyphemus, Cecropia và các giống khác sống ở khúc gỗ. Tôi đã chăm chú nuôi những con mồi mà tôi bắt được – và qua công việc chăm nuôi tỉ mỉ này – tôi đã nhận thức được một ít niềm vui và thất vọng của một khoa học gia khi cố gắng quan sát thiên nhiên.

Cha tôi thì cương quyết khai thác nông trại mới của ông với phương pháp khoa học, vì thế ông đã mua nhiều sách nói về khoa học canh nông. Ông khuyến khích mấy anh em chúng tôi phải tự làm lấy một công việc gì xét ra có lợi ích, vì thế các anh tôi và tôi đã nuôi được một bầy gà con, cả cừu, heo và bò nữa. Nhờ chăn nuôi như vậy, tôi đã trở thành một sinh viên về khoa học nông nghiệp, nhưng mãi đến mấy năm gần đây tôi mới nhận thức được một ý niệm căn bản về khoa học mà tôi đã thấm thậ được qua công việc trên. Trước đây không ai nói cho tôi biết rằng cuốn sách “Thực phẩm và Chăn nuôi” của Morison không phải dành cho một thiếu niên mười bốn tuổi đọc, vì thế tôi đã vùi đầu vào hàng trăm trang sách trên để tìm hiểu cách làm thí nghiệm, cách kiểm soát từng đàn súc vật, cũng như những điều kiện và phương pháp giúp sản xuất sữa và thịt. Tôi đã học được cách thí nghiệm một giả thiết khó như thế nào. Tôi cũng đã thấm thậ được một kiến thức và một sự tôn trọng đối với những phương pháp của khoa học áp dụng trong lĩnh vực thực hành.

VIỆC HỌC HÀNH CỦA TÔI Ở ĐẠI HỌC

Tôi bắt đầu theo học ngành canh nông tại Đại học Wisconsin. Một trong những điều mà bây giờ tôi còn nhớ rõ nhất, đó là lời tuyên bố hùng hồn của một giáo sư nông khoa về vấn đề học hỏi và sử dụng những sự kiện. Ông đã đặc biệt nhấn mạnh tính chất vô dụng của một kiến thức thuần túy sách vở và đã thẳng thắn tuyên bố: “Không nên là một kho đạn, mà phải là khẩu súng”.

Trong hai năm đầu của tôi ở Đại học, mục tiêu nghề nghiệp của tôi đã thay đổi, từ ước muốn được là một khoa học gia về nông nghiệp thành ước muốn đi giảng đạo. Sự thay đổi này bắt nguồn từ những buổi đi nghe diễn thuyết về tôn giáo dành cho sinh viên. Rồi tôi quay sang học lịch sử, bỏ nông khoa, vì tin rằng môn học này sẽ chuẩn bị tôi một cách tốt đẹp hơn.

Trong năm đầu, tôi được tuyển chọn trong số mười hai sinh viên Mỹ sang Trung Hoa tham dự Hội nghị của Liên đoàn Sinh viên Kitô giáo Thế giới. Đây là một kinh nghiệm quan trọng nhất đối với tôi. Năm đó là năm 1922, tức là bốn năm sau thế chiến thứ nhất. Tôi nhận thấy người Pháp và người Đức vẫn còn hiềm khích nhau một cách trầm trọng mặc dù giữa các nhân với nhau, họ có vẻ rất thân thiện. Hoàn cảnh đã đưa tôi đến chỗ xác quyết rằng những người thành thật và ngay thẳng có thể tin tưởng vào những chủ thuyết tôn giáo dị biệt. Đây là lần đầu tiên, tôi đã tự giải phóng mình khỏi những tư tưởng tôn giáo của cha mẹ tôi, nghĩa là tôi nhận thấy tôi. Thái độ độc lập về tư tưởng này của tôi đã tạo nên sự buồn phiền không nhỏ và sự căng thẳng trong mối tương giao giữa tôi và cha mẹ tôi. Nhưng bây giờ khi nhìn lại, tôi nhận thấy chính nhờ giai đoạn này mà tôi đã trở thành một người độc lập. Dĩ nhiên, trong khoảng thời gian trên, tôi đã cảm nhận được nhiều phản kháng và chống đối trong thái độ của tôi, nhưng biến cố đưa đến “rạn nứt” quan trọng đã xảy ra trong thời gian sáu tháng tôi sang thăm Trung Hoa, và từ sau biến cố này, tôi thấy tôi, đã bị cắt đứt khỏi mọi ảnh hưởng của gia đình.

Ở đây tôi đang thuật lại những yếu tố đã ảnh hưởng đến sự phát triển nghề nghiệp của tôi hơn là nói về sự tăng trưởng nhân cách của tôi, nhưng tôi cũng xin được vấn tắt đề cập đến một yếu tố rất quan trọng trong đời sống của tôi. Đó là sự kiện tôi yêu một cô gái rất đáng mến mà tôi đã quen biết từ nhiều năm trước. Sự kiện này xảy ra vào lúc tôi du hành sang thăm Trung Hoa. Mặc dù đôi bên cha mẹ bằng lòng với thái độ lưỡng lự, chúng tôi đã thành hôn với nhau sau khi đã tốt nghiệp Đại học để cùng lên học Cao học. Từ đó đến nay, tuy tôi không thể hoàn toàn khách quan nhận định, nhưng tình yêu bền bỉ và sự hợp tác tích cực của nàng đã là một yếu tố quan trọng làm cho đời tôi luôn phong phú. Tôi đã quyết định theo học khoa Thần học tại Chủng viện Union Theological Seminary, tức là trường có khuynh hướng tự do nhất ở Hoa Kỳ thời đó (1924) để chuẩn bị cho hoạt động tôn giáo sau

này của tôi. Tôi không bao giờ hối tiếc hai năm học tập ở đó. Tôi đã có dịp tiếp xúc với một số học giả và giáo sư tầm tiếng, đặc biệt là Tiến sĩ A.C. Mc Giffert, là người rất tin tưởng vào tự do tìm tòi, dù cho phải đi tới đâu để tìm chân lý.

Sở dĩ tôi biết rõ về các trường Đại học với tất cả những luật lệ khe khắt của nó như hiện nay là vì tôi đã có được một kinh nghiệm rất có ý nghĩa tại Chủng viện Union. Khi theo học ở đó, một nhóm sinh viên chúng tôi cảm thấy rằng người ta đang nhét vào đầu chúng tôi những ý tưởng, trong khi ước vọng chính của chúng tôi là được nói lên những thắc mắc và nghi ngờ của mình và tìm cách khai thông những khắc khoải đó. Vì thế, chúng tôi đã yêu cầu Ban Giám Đốc nhà trường cho phép chúng tôi được tổ chức một khóa Hội thảo để lấy tín chỉ. Khóa Hội thảo này không cần có giảng viên, và chương trình thảo luận bao gồm những thắc mắc của chúng tôi. Yêu sách của chúng tôi được chấp thuận với một giới hạn duy nhất là sẽ có một giảng viên trẻ tuổi đến dự thính hội thảo và chỉ tham gia thảo luận khi nào chúng tôi yêu cầu. Quả thật, khóa Hội thảo này đã làm chúng tôi thỏa mãn sâu xa và đã làm sáng tỏ mọi vấn đề. Bây giờ tôi mới nhận thấy rằng sự kiện này đã đưa tôi tiến xa hơn nữa trên đường phát triển một thứ triết lý sống của riêng tôi. Trong cuộc Hội thảo trên, đa số hội thảo viên – trong đó có tôi- đã nêu ra những thắc mắc phản ánh đường lối suy tư của họ ở ngoài phạm vi tôn giáo. Tôi nhận thấy những vấn đề như ý nghĩa cuộc đời và khả năng cải thiện tốt đẹp đời sống cho cá nhân có lẽ thực sự là mối quan tâm cho tôi, nhưng tôi không thể hoạt động trong một lĩnh vực mà tôi cảm thấy bó buộc phải tin theo một chủ thuyết tôn giáo đặc biệt nào. Niềm tin của tôi đã thay đổi rất nhiều, và rất có thể còn tiếp tục thay đổi. Đối với tôi, nếu phải tuyên xưng một lô niềm tin để cốt giữ vững nghề nghiệp của mình thì thật quả là một điều đáng sợ. Tôi muốn tìm một lãnh vực trong đó tôi có thể chắc chắn rằng tự do tin tưởng của tôi sẽ không bị giới hạn.

TRỞ THÀNH MỘT TÂM LÝ GIA

Những lãnh vực đó là lĩnh vực nào? Khi theo học tại Chủng viện Union, tôi đã bị cuốn bởi những bài giảng thuyết về tâm lý và tâm trị liệu, là những môn học đang bắt đầu phát triển vào thời bấy giờ. Các ông Goodwin Watson, Harriuson Elliott và Marian Kenworthy là những người đã đóng góp nhiều cho môn học trên. Tôi cũng theo thêm nhiều khóa nữa tại trường Sư phạm thuộc Đại học Columbia. Tôi học về Triết lý Giáo dục với giáo sư William H. Kilpatrick và bắt đầu thực hành trị liệu cho trẻ em dưới sự hướng dẫn của giáo sư Leta Stetter Hollingworth. Lúc ấy tôi lại thấy công việc hướng dẫn trẻ em lôi cuốn tôi, nên sau đó tôi đã chuyển sang ngành hướng dẫn trẻ. Từ đây, tôi bắt đầu coi mình là một tâm lý gia trị liệu. Tôi chọn công việc này với một ý thức khá lu mờ, thật ra bị lôi cuốn bởi những công việc làm.

Thời gian ở trường Sư phạm (Teacher's College) tôi đã xin được một học bổng nội trú tại Viện Hướng dẫn trẻ, một cơ sở mới thiết lập do Quỹ Thịnh Vượng Chung bảo trợ. Tôi vẫn thường ghi nhớ mãi năm đầu tiên tôi sống trong Viện này. Lúc ấy cơ sở còn ở trong tình trạng lộn xộn, ai muốn làm gì mặc ý. Tôi nhận thấy tinh thần hiếu động của Freud thể hiện nơi Ban Giám đốc nhà trường – gồm các ông David Levy và Lawson Lowrey – đã xung đột trầm trọng với quan điểm hoàn toàn khách quan và khoa học, thể hiện mạnh mẽ ở trường Sư phạm. Bây giờ nhìn lại, tôi thấy quả thật tôi đã học hỏi một kinh nghiệm quý giá nhờ giải quyết sự xung đột đó trong tôi. Khi tôi rời khỏi Viện trên, tôi đang dần thân hoạt động trong hai lãnh vực hoàn toàn khác biệt nhau và cả hai lãnh vực này sẽ không bao giờ hội tụ.

Vào cuối thời gian nội trú trên, tôi may mắn kiếm được một việc làm để giúp đỡ gia đình tôi mặc dù lúc đó tôi chưa hoàn tất văn bằng Tiến sĩ. Sự kiện này thật đáng ghi nhớ đối với tôi, vì ở thời kỳ đó công việc làm không phải dễ kiếm. Tôi được mượn như một tâm lý gia làm việc cho Ban Nghiên cứu Trẻ em thuộc Cơ quan Ngăn ngừa sự Độc ác đối với Trẻ em của Đại học Rochester ở Nữu Ước. Tất cả có ba tâm lý gia làm việc ở đây và tôi được trả lương mỗi năm 2.900 Mỹ kim.

Bây giờ nghĩ lại công việc đã làm, tôi cảm thấy vui thích mặc dù hơi kinh ngạc. Tôi vui sướng vì đã có dịp làm công việc tôi mong muốn, mặc dù lương bổng không cao lắm. Lại nữa, cũng vì công việc trên mà tôi ít được tiếp xúc nghề nghiệp với ai. Nhưng tôi nghĩ rằng nếu tôi có cơ hội làm được việc tôi lưu tâm nhất, thì mọi việc sẽ diễn ra tốt đẹp.

NHỮNG NĂM Ở ĐẠI HỌC ROCHESTER

Thời gian mười hai năm ở Đại học Rochester là khoảng thời gian vô cùng quý giá. Ít nhất là trong tám năm đầu của mười hai năm này, tôi đã hoàn toàn để hết tâm trí vào công việc thực hành tâm lý, như dò tìm triệu chứng và hoạch định chương trình trị liệu cho những trẻ em hư hỏng và xấu số, do các tòa án và cơ quan gởi đến cho chúng tôi. Đây là một thời gian tương đối bị cô lập vì nghề nghiệp, bởi lẽ mối quan tâm duy nhất của tôi lúc đó là làm sao trị liệu hữu hiệu hơn cho các thân chủ của chúng tôi. Chúng tôi đã phải sống với những thất bại cũng như những thành công để được học hỏi thêm. Chúng tôi chỉ có một tiêu chuẩn duy nhất cho bất cứ phương pháp nào áp dụng đối với trẻ em trên và phụ huynh của chúng, đó là tiêu chuẩn hỏi xem công việc mỗi ngày, tôi bắt đầu công thức hóa những quan điểm của riêng tôi.

Trong thời gian được huấn luyện, tôi đã say mê đọc những tác phẩm của Tiến sĩ William Healy. Theo ông, nạn phạm pháp thường phát sinh do những xung đột về dục tính,

nghĩa là khi xung đột này được giải tỏa thì nạn phạm pháp cũng chấm dứt. Trong một hai năm đầu làm việc ở Đại học Rochester, tôi đã có dịp săn sóc cho một thanh niên mắc chứng thích đốt lửa một cách cuồng nhiệt. Phòng vấn anh ta hết ngày này sang ngày khác trong phòng giam, tôi đã dần dần khám phá ra ước muốn đốt lửa của anh có liên quan đến ước muốn thủ dâm của anh. Thế là vấn đề được giải quyết! Nhưng nếu bị cấm đoán, anh lại mắc chứng bệnh trên.

Bây giờ tôi còn nhớ sự khúc mắc mà tôi cảm thấy trong thời gian đó. Tiến sĩ Healy có thể sai lầm, và có lẽ tôi đã học được một cái gì mà ông không biết. Sự kiện vừa nêu trên cũng đã kích động tôi nghĩ rằng có thể có những lỗi lầm trong đường lối giảng dạy độc quyền, mặc dù chúng tôi vẫn còn có thể khám phá được một kiến thức mới.

Ngay sau khi đến làm việc tại Rochester, tôi đã hướng dẫn một nhóm thảo luận về vấn đề phỏng vấn. Tôi đã khám phá một tài liệu đã xuất bản về một cuộc phỏng vấn với một phụ huynh. Bản phỏng vấn còn đủ từng chữ một, trong đó người phỏng vấn đã tỏ ra tế nhị, sâu sắc và khéo léo điều khiển cuộc phỏng vấn đến ngay trọng tâm của vấn đề một cách nhanh chóng. Tôi sung sướng được dùng bản phỏng vấn này như một thí dụ tốt đẹp về kỹ thuật phỏng vấn hay.

Ít năm sau đó, tôi có dịp được làm một cuộc phỏng vấn tương tự và tôi đã nhớ ngay đến tài liệu quý báu trên. Tôi vội đọc lại bài phỏng vấn đó. Đọc rồi tôi thấy kinh hoàng, vì dường như chuyên viên phỏng vấn trên đã sử dụng một kỹ thuật phỏng vấn khéo léo nào đó để buộc tội nữ thân chủ của mình về những hành động thiếu ý thức, và đã làm cho bà ta không nhìn nhận được chính lỗi lầm của bà. Lúc này tôi mới hiểu rằng một cuộc phỏng vấn như vậy – theo kinh nghiệm của tôi – sẽ không ích gì cho phụ huynh hoặc cho con trẻ. Sự kiện trên cũng làm tôi nhận thức rằng tôi đang từ bỏ bất cứ phương pháp nào có vẻ hỏi thúc hoặc ngăn cản trong tương giao trị liệu, vì những phương pháp này chẳng bao giờ hữu hiệu cả.

Vài năm sau đó, tôi ghi nhận biến cố thứ ba nữa. Trước đây, tôi đã học hỏi để biết kiên nhẫn và tỏ ra khéo léo hơn trong việc diễn tả lại cho một thân chủ hành vi của y, cố gắng làm cho thật thích hợp để y dễ chấp nhận. Tôi đã từng tiếp xúc một bà mẹ rất thông minh, có cậu con tính tình ngang ngược. Vấn đề thấy rõ là bà ta đã sớm ruồng rẫy đứa con đó, nhưng qua nhiều lần phỏng vấn, tôi không thể nào làm cho bà nhận ra vấn đề đó, mặc dù đã khéo léo đúc kết những bằng chứng mà chính bà đã trưng ra. Kết cuộc không đi đến đâu và tôi đành đầu hàng. Tôi nói với bà ấy rằng tôi và bà đều cố gắng, nhưng đã thất bại, vậy nên từ bỏ cuộc trị liệu. Bà ta đồng ý, bắt tay tôi rồi ra về. Nhưng khi ra đến cửa, bà

quay lại hỏi tôi đã có lần nào hướng dẫn cho người lớn ở đây chưa. Tôi khẽ gật đầu. Thấy thế, bà nói: “Vậy tôi ước muốn được ông giúp đỡ tôi một chút! Nói rồi bà đến ngồi trên chiếc ghế mà trước đó bà đã ngồi, và bắt đầu kể lể sự tuyệt vọng của bà về hôn nhân, về những lộn xộn trong cuộc sống chung với chồng bà và tất cả những gì bà cảm thấy thất bại và bối rối. Những sự kiện này hoàn toàn khác hẳn trường hợp đau lòng mà trước đó bà đã đề cập tới. Từ đây cuộc trị liệu thật sự mới bắt đầu và kết cuộc rất thành công.

Trường hợp trên là một trong những biến cố giúp tôi kinh nghiệm rằng chỉ có thân chủ là người biết rõ vết thương nằm ở chỗ nào, chiều hướng ra sao, vấn đề chính yếu là gì và kinh nghiệm nào đã được chôn lấp sâu xa. Tôi cũng bắt đầu nhận thức rằng nếu tôi không có một nhu cầu cần biểu lộ sự khôn khéo và kiến thức của tôi, thì tốt hơn tôi nên trông cậy vào thân chủ để biết chiều hướng phải đi trong tiến trình trị liệu.

TÂM LÝ GIA?

Trong thời gian này tôi cũng bắt đầu nghi ngờ tôi trong vai trò một tâm lý gia. Đại học Rochester đã cho tôi biết rõ là công việc tôi đang làm lúc đó không phải là công việc về tâm lý, và giới chức Đại học này cũng không quan tâm gì đến việc giảng dạy của tôi tại Phân khoa Tâm lý. Tôi có đến tham dự những buổi họp của Hiệp Hội Tâm lý Hoa Kỳ và ở đây tôi thấy rất nhiều tài liệu về những phương pháp học tập của những con chuột với những cuộc thí nghiệm mà tôi thấy dường như không liên can gì đến công việc tôi đang làm lúc đó. Tuy nhiên, những chuyên viên về tâm lý xã hội ở đây dường như có chung một quan điểm với tôi, vì thế tôi đã tham gia tích cực vào công việc xã hội ở nhiều phạm vi khác nhau. Nhưng phải chờ cho tới ngày Hội Tâm lý Ứng Dụng được thành lập, tôi mới thực sự trở thành một tâm lý gia hoạt động.

Tôi bắt đầu giảng dạy cho Phân khoa Xã Hội Học về phương pháp làm sao tìm hiểu và giải quyết những vấn đề của trẻ. Sau đó, phân khoa Giáo Dục cũng muốn coi giáo trình của tôi như những giáo trình của phân khoa này. (Trước khi tôi rời Đại học Rochester, phân khoa Tâm lý Học cũng yêu cầu được lấy giáo trình của tôi cho phân khoa này, nghĩa là cuối cùng chấp nhận tôi là một tâm lý gia). Gợi lại những kinh nghiệm này giúp tôi nhận thức tôi đã tỏ ra cương quyết như thế nào trong chọn lựa đường hướng riêng của mình, và tỏ ra không quan tâm nhiều đến vấn đề có nên hòa mình theo người khác hay không.

Tôi không tiện nói ở đây việc thiết lập một Trung tâm Hướng dẫn riêng biệt tại Đại học Rochester cũng như kể lại cuộc tranh chấp gay go với một số bác sĩ tâm thần. Đây chỉ là những rắc rối về quản trị, và không có ảnh hưởng nhiều đến việc phát triển tư tưởng của tôi.

CÁC CON TÔI

Trong những năm tôi làm việc tại Đại học Rochester, các con tôi cũng dần dần vượt qua thời kỳ ấu thơ và qua sự trưởng thành của chúng – tôi đã học hỏi được nhiều hơn về vai trò của cá nhân, về sự phát triển và những tương giao giữa con người với nhau. Bây giờ nghĩ lại tôi thấy tôi không phải là một người cha thực hoàn hảo khi các con tôi còn nhỏ, nhưng may là vợ tôi lại rất hoàn hảo. Sau này với thời gian, tôi đã trở nên hiểu biết hơn đối với các con tôi.

Dù sao đi nữa, được sống với hai con tôi, một trai một gái, chia sẻ với chúng mọi niềm vui nỗi buồn từ tuổi thơ cho đến lúc trưởng thành, là một đặc quyền vô giá đối với tôi. Nói khác đi, một trong những điều làm cho vợ chồng tôi được thỏa mãn nhất là chúng tôi có thể thực sự cảm thông sâu xa được với các con đã trưởng thành của chúng tôi và cả với vợ chồng của chúng nó nữa.

NHỮNG NĂM SỐNG Ở ĐẠI HỌC OHIO

Năm 1940, tôi nhận một chức vụ ở Đại học tiểu bang Ohio. Lý do duy nhất mà Đại học này mời tôi là tác phẩm “Trị liệu trẻ em” mà tôi đã viết trong những dịp đi nghỉ. Trái với sự mong đợi của tôi, Đại học trên đã cho tôi hưởng trọn qui chế giáo sư thực thụ, và điều này làm tôi rất ngạc nhiên. Tôi rất phấn khởi với nhiệm vụ giảng huấn ở bậc đại học này.

Chính nhờ nỗ lực giảng dạy những điều tôi đã học hỏi được về việc cư xử và khai đạo cho sinh viên đã tốt nghiệp ở Đại học Ohio mà lần đầu tiên tôi bắt đầu ý thức rằng có lẽ tôi đã phát triển được một quan điểm riêng, do kinh nghiệm đem lại. Khi tôi tìm cách làm sáng tỏ một vài tư tưởng này qua một tài liệu viết tại Đại học Minnesota vào tháng chạp năm 1940, tôi đã gặp phải phản ứng rất mạnh mẽ. Sự kiện này đã cho tôi kinh nghiệm đầu tiên là một tư tưởng mới lạ của tôi – dù có vẻ rất hấp dẫn đối với tôi – vẫn có thể là một đe dọa đối với người khác. Hơn thế nữa, tôi cũng cảm thấy nghi ngờ và bối rối không ít khi thấy mình trở thành mục tiêu cho những chỉ trích, những bênh vực hoặc chống đối của dư luận. Tuy nhiên, tôi vẫn cảm thấy phải đóng góp một cái gì, và tôi đã viết bản thảo cuốn Hướng dẫn và Tâm lý trị liệu trình bày cảm nghĩ của tôi về một chiều hướng hữu hiệu hơn nữa cho khoa trị liệu.

Khi tôi đem bản thảo đến thương lượng thì nhà xuất bản nói rằng tác phẩm của tôi hấp dẫn và mới lạ, nhưng không biết những lớp học nào sẽ dùng được. Tôi cho biết là tôi đã dạy một khóa ở Đại học và hiện đang đảm trách một lớp khác. Nhưng theo ý nhà xuất bản thì tôi đã có một lầm lỗi lớn là không viết một giáo trình thích hợp với lớp mà tôi đã dạy. Ông tỏ ý nghi ngờ không biết tác phẩm của tôi có bán nổi hai ngàn cuốn hay không. Tuy nhiên ông bằng lòng nhận xuất bản sau khi thấy tôi có ý muốn tìm một nhà xuất bản khác.

Bây giờ thì tôi không biết rằng giữa tôi và nhà xuất bản, ai phải ngạc nhiên hơn ai về mức tiêu thụ của tác phẩm trên, vì cho đến nay đã bán được bảy mươi ngàn cuốn và còn đang tiếp tục được tiêu thụ.

NHỮNG NĂM GẦN ĐÂY

Cho đến nay, tôi đã viết thành tài liệu tất cả những gì tôi đã dạy trong năm năm ở Đại học Ohio, mười hai năm ở Đại học Chicago và bốn năm ở Đại học Wisconsin. Ở đây, tôi sẽ vẫn tắt nhấn mạnh đến hai hoặc ba điểm có ý nghĩa đối với tôi. Trước hết, tôi đã học hỏi được cách hòa mình thật sâu đậm vào những tương giao trị liệu với một số thân chủ ngày một gia tăng. Đây là một điều vô cùng khích lệ, mặc dù đôi khi nó có thể làm cho tôi hoảng sợ khi một thân chủ bị rối loạn nặng tỏ ý muốn tôi phải vượt mức khả năng của mình hơn nữa để đáp ứng nhu cầu của y. Dĩ nhiên, thực hành việc trị liệu đòi hỏi chuyên viên trị liệu phải phát hiện liên tục con người của mình, mặc dù điều đó đòi hỏi nhiều nỗ lực, nhưng cuối cùng sẽ là một đền bù khích lệ.

Tôi cũng muốn được đề cập ở đây tính chất quan trọng ngày một gia tăng của công trình khảo cứu. Trị liệu là một phạm vi kinh nghiệm mà tôi có thể cho phép mình chủ quan. Nhưng nghiên cứu là phạm vi mà tôi phải hết sức tỏ ra khách quan, và áp dụng những phương pháp khoa học để thẩm định xem mình có lừa dối mình hay không. Niềm tin của tôi là chúng ta sẽ khám phá ra được những quy luật về nhân cách và hành động, là những quy luật rất quan trọng cho sự tiến bộ và hiểu biết của con người, cũng như quy luật về trọng lực hoặc những quy luật về môn nhiệt động học.

Trong hai mươi năm qua, tôi đã trở nên quen thuộc hơn với dư luận chỉ trích, nhưng tôi vẫn kinh ngạc trước những phản ứng của người khác đối với những tư tưởng của tôi. Theo ý tôi, dường như tôi đã trình bày tư tưởng của tôi một cách tạm thời để được độc giả hay sinh viên chấp thuận hay bác bỏ. Nhưng rất nhiều lần và ở nhiều nơi khác nhau, quan điểm của tôi đã làm cho nhiều tâm lý gia, nhiều chuyên viên hướng dẫn và nhà giáo dục phải nổi sùng, khinh bỉ hoặc chỉ trích dữ dội. Khi làn sóng công phẫn này dần dần xẹp xuống trong giới những phản đối trên thì mấy năm qua nó lại dâng lên trong giới bác sĩ tâm thần. Một số chuyên viên này đã nghĩ rằng đường lối làm việc của tôi là một đe dọa đối với nhiều nguyên tắc bất di bất dịch mà họ theo đuổi tha thiết nhất. Nhưng theo ý tôi thì sự chỉ trích trên cũng chưa thể sánh với tai hại gây nên bởi những “môn đệ” vô trách nhiệm. Họ là những người đã thâm nhập được cho mình một chút quan điểm mới – rồi khởi từ đó – cũng tham gia tranh luận với những hiểu biết vừa chính xác vừa sai lầm về tôi và công việc của tôi. Đôi khi tôi thấy khó mà phân biệt mình đã bị “bạn” hay “thù” làm tổn thương nhiều hơn.

Có lẽ một phần cũng vì bị phiền nhiễu, chỉ trích mà tôi đã đi đến chỗ đánh giá cao cái đặc quyền được tách mình ra khỏi chung quanh. Dường như những năm thành công nhất trong công việc của tôi là những thời kỳ tôi có thể hoàn toàn không biết người khác nghĩ gì về tôi, về công việc của tôi, và tôi chỉ còn biết chăm chú vào công việc mình đang làm. Tôi và vợ tôi đã sống ẩn dật ở Mỹ Tây Cơ và vùng vịnh Carribean, nơi đây không ai biết tôi là một tâm lý gia, và tôi đã dành phần lớn thì giờ vào hội họa, đi bơi hoặc chụp ảnh màu một số cảnh đẹp. Thời gian ở những nơi này, tuy chỉ dành mỗi ngày từ hai tới bốn giờ cho công việc chuyên môn, nhưng tôi đã đạt được những thành quả tốt đẹp nhiều hơn bất cứ thành quả nào trong mấy năm qua. Vì thế, tôi đánh giá cao đặc quyền được sống riêng một mình.

MỘT VÀI ĐIỀU HỌC HỎI QUAN TRỌNG

Trên đây là một vài nét đại cương về đời sống nghề nghiệp của tôi. Tôi muốn mời bạn đi sâu vào một số điều học hỏi mà tôi đã lãnh hội được sau hàng ngàn giờ đồng hồ làm việc thân mật với những cá nhân đau khổ.

Tôi xin nói ngay rằng những điều học hỏi này rất có ý nghĩa đối với tôi, nhưng tôi không biết nó có đúng đối với bạn hay không. Tôi không có ước vọng trình bày những điều này như một kim chỉ nam cho bất cứ ai. Phần tôi, tôi nhận thấy rằng khi có ai sẵn sàng nói cho tôi biết một ít điều về những đường hướng nội tâm của người đó, thì điều này rất có giá trị đối với tôi, nếu nó giúp tôi nhận thức thêm rằng những đường hướng của tôi không giống như vậy. Trong tinh thần đó, tôi xin cống hiến những điều học hỏi này.

Ở mỗi trường hợp, tôi đều tin rằng những điều này đã một phần nào hướng dẫn hành động và niềm xác tín trong tôi khá lâu trước khi tôi ý thức rõ được như vậy. Đó là những điều học hỏi lẻ tẻ và chưa đầy đủ, nhưng tôi chỉ có thể nói được rằng hiện giờ – và từ trước đến nay – những điều học hỏi này rất quan trọng đối với tôi. Tôi liên tục học đi học lại những điều đó. Thường khi tôi không hành động đúng với nó, nhưng sau đó tôi vẫn ước muốn được áp dụng như vậy. Hơn nữa, tôi cũng thường không nhận ra một hoàn cảnh mới, có thể áp dụng được những điều học hỏi này.

Thực ra, những điều học hỏi này không cố định, mà luôn luôn thay đổi. Có một số điều cần được nhấn mạnh hơn nữa, và cũng có những điều đôi khi ít quan trọng hơn, nhưng nói chung đều rất có ý nghĩa đối với tôi.

Tôi sẽ lần lượt trình bày mỗi điều bằng một vài câu nói lên ý nghĩa riêng của nó. Rồi tôi sẽ khai triển thêm. Những điều học hỏi đầu tiên là những điều nói nhiều về sự tương giao với người khác. Sau đó là những điều nói về giá trị cá nhân và những niềm xác tín.

Những học hỏi liên quan đến sự tương giao với người khác:

1a.

Trong khi tiếp xúc với những người khác, tôi đã nhận thấy rằng nếu tôi hành động có vẻ như không trung thực là tôi, thì kết cuộc chẳng giúp ích gì cho ai cả. Nghĩa là, nếu thực sự tôi bức mình và gay gắt, mà lại làm ra vẻ bình thản vui vẻ thì chẳng ích gì. Nó cũng chẳng ích lợi gì khi tôi làm ra vẻ biết câu giải đáp trong khi thực sự mù tịt hoặc thực sự mình chống đối, nhưng lại vờ tỏ ra là người muốn yêu thương kẻ khác. Mặt khác, nếu thực sự tôi hốt hoảng và bất an nhưng lại tỏ ra rất tự chủ, thì cũng chẳng ích gì cho ai.

Nói một cách khác, trong tương giao của tôi với tha nhân, nếu tôi cố mang mặt nạ để che dấu tâm trạng thực sự của tôi ở bên trong, thì mối tương giao của tôi chẳng đem lại kết quả hữu ích nào. Nghĩa là, tôi không thể thiết lập được những giao hảo tốt đẹp với người khác. Đây là điều học hỏi tôi đã đã thực sự lãnh hội được, nhưng đúng ra tôi chưa lợi dụng triệt để được nó.

Thực tế vẫn cho thấy là những lỗi lầm của tôi trong những tương giao cá nhân, cũng như những lần tôi không giúp ích được cho người khác, hầu hết được bắt nguồn từ một số thái độ phòng vệ của tôi hoặc cách ứng xử bề ngoài của tôi có phần mâu thuẫn với cảm nghĩ thực sự của tôi.

2a.

Điều học hỏi thứ hai tôi có thể chấp nhận lắng nghe chính tôi và hành động đúng là tôi, thì tôi thấy có hiệu quả hơn. Mấy năm qua, tôi đã học hỏi để biết lắng nghe mình một cách thích đáng hơn. Vì thế bây giờ tôi biết được tôi đang cảm thấy gì, tôi đang tức giận, hoặc đang từ chối người này, đang trù mến và thăm thiết với người kia, đang cảm thấy nhàm chán hoặc không chú ý đến việc diễn ra trước mắt, đang khao khát được tìm hiểu người kia hay đang âu lo về mối tương giao của tôi với người nọ. Tóm lại, giờ đây, tôi có thể lắng nghe trong tôi tất cả những thái độ, những tình cảm khác nhau này. Nói một cách khác, tôi cảm thấy tôi đã trở nên thích đáng hơn trong sự biểu lộ tôi là tôi. Cũng nhờ thế mà tôi thấy dễ dàng hơn khi chấp nhận mình là một con người thực sự chưa hoàn hảo, nhưng đã biết hành động đúng theo con đường mà mình muốn hành động trong mọi trường hợp.

Đối với một số người, điều này có thể là một đường hướng rất kỳ lạ. Đối với tôi nó lại có giá trị, vì cái nghịch lý lạ lùng là khi tôi chấp nhận tôi như tôi thực sự là, thì tôi lại thấy mình thay đổi. Tôi tin rằng tôi đã học được điều này ở các thân chủ của tôi cũng như qua kinh nghiệm của riêng tôi: là chúng ta không thể thay đổi và không thể tách rời ra khỏi

những gì làm thành con người của chúng ta cho đến khi nào chúng ta hoàn toàn chấp nhận nó. Khi đó, sự thay đổi sẽ xảy ra mà hầu như không ai nhận thấy.

Thái độ nhìn nhận tôi là tôi đem lại một kết quả nữa là sự tương giao trở nên thực sự với tất cả ý nghĩa sống động của nó. Nếu tôi có thể chấp nhận sự kiện tôi đang bị thân chủ này quấy rầy hoặc làm khó chịu thì rất có thể tôi sẽ chấp nhận kinh nghiệm đã thay đổi và những tình cảm đã thay đổi có thể xảy đến lúc đó trong tôi và trong thân chủ đó. Tương giao thực sự thường có khuynh hướng thay đổi hơn là cố định một chỗ.

Vì thế tôi thấy có hiệu quả khi tôi biểu lộ qua thái độ của tôi tất cả những gì là tôi, nghĩa là biết được giới hạn chịu đựng và khoan dung của mình đến đâu và chấp nhận điều này như một sự kiện. Mặt khác, tôi cũng ý thức được rằng khi nào tôi muốn uốn nắn người khác và cũng chấp nhận điều này như một sự kiện trong tôi. Tôi ước muốn chấp nhận những tình cảm như: nồng nàn, tha thiết, dễ dãi, tử tế và hiểu biết, tức những tình cảm có trong con người thực của tôi. Khi tôi chấp nhận tất cả những thái độ tình cảm này như một sự kiện, một thành phần trong tôi, thì mối giao hảo của tôi với người khác trở nên đúng với ý nghĩa mong muốn và có thể phát triển hoặc sẵn sàng thay đổi.

3a.

Đến đây tôi xin đề cập đến một điều học hỏi chính, có ý nghĩa rất lớn đối với tôi. Điều học hỏi này có thể được diễn tả như sau: Khi tôi có thể cho phép mình hiểu biết người khác thì đó là một điều quý giá to lớn mà tôi đã học hỏi được. Câu nói này của tôi có vẻ kỳ lạ đối với bạn. Thực ra có cần thiết cho phép mình hiểu biết kẻ khác hay không? Theo tôi thì cần thiết. Phần nhiều, khi nghe người khác nói, phản ứng đầu tiên của chúng ta là lập tức thẩm định giá trị, hoặc phán đoán hơn là tìm hiểu ý nghĩa của lời nói đó. Khi có người biểu lộ một cảm tình hay thái độ hoặc niềm tin tưởng nào đó, thì hầu như tức khắc chúng ta có khuynh hướng đưa ra những lời bình phẩm như “đúng”, “ngu”, “không bình thường”, “không hợp lý”, “sai”, hoặc “không hay”. Rất ít khi chúng ta cho phép mình tìm hiểu một cách chính xác ý nghĩa câu nói của diễn giả. Tôi nghĩ chắc tại vì tìm hiểu là điều có vẻ liêu lĩnh chẳng. Nếu tôi thực sự cho phép tôi tìm hiểu người khác thì rất có thể là sự hiểu biết này sẽ làm tôi thay đổi. Vì thế tôi nói cho phép mình tìm hiểu người khác một cách sâu xa, tường tận quả thật không phải là một chuyện dễ. Nó cũng là một điều hiếm có nữa.

Thực ra, hiểu biết là được phong phú trên hai phương diện. Khi tôi làm việc với các thân chủ bị tuyệt vọng, tìm hiểu được cái thế giới kỳ quặc của người bị thác loạn tâm lý, hiểu được hoặc cảm thông những thái độ của người cảm thấy đời quá bi thảm, hoặc hiểu được tâm trạng của người đang cảm thấy mình là đồ bỏ, thì quả thật là những điều hiểu

biết làm cho tôi phong phú thêm. Từ những kinh nghiệm này, tôi học hỏi được những cách làm thay đổi con người của tôi, và làm cho tôi trở thành một người khác hẳn, nhưng biết đáp ứng hơn nữa.

Nhưng có lẽ điều quan trọng hơn nữa là sự hiểu biết của tôi về những cá nhân này khiến họ cũng thay đổi. Sự hiểu biết của tôi cho phép họ chấp nhận những lo sợ của họ, cùng với những tư tưởng kỳ lạ, những tình cảm bi thảm và chán nản, cũng như chấp nhận những lúc họ cảm thấy can đảm, tử tế, yêu thương và nhạy cảm. Theo kinh nghiệm của tôi và của những người khác thì khi ta thực sự hiểu biết những tình cảm trên, ta cũng dễ chấp nhận chúng ở trong ta. Khi đó, ta sẽ thấy ta và những tình cảm đó luôn thay đổi. Mặt khác, được người ta hiểu biết mình cũng có một giá trị tích cực và quan trọng không kém sự tìm hiểu người khác.

4a.

Đến đây, tôi xin đề cập đến một điều học hỏi nữa, quan trọng đối với tôi. Đó là sự kiện tôi cảm thấy được phong phú khi tôi tạo được điều kiện thuận lợi để người khác có thể truyền thông cho tôi những cảm tình của họ, và ngay cả cái thế giới nội tâm riêng tư của họ nữa. Vì hiểu biết là điều được đền bù thỏa đáng, nên tôi muốn loại bỏ những hàng rào ngăn cách giữa tôi và người khác để họ có thể biểu lộ họ một cách đầy đủ hơn nếu họ muốn.

Trong tương giao trị liệu, có một số phương cách mà tôi có thể dùng để làm cho thân chủ cảm thấy dễ bộc lộ mình hơn. Bằng thái độ của tôi, tôi có thể tạo ra một sự an toàn trong không khí tương giao để cho sự cảm thông có thể thực hiện được. Thí dụ tỏ thái độ hiểu biết đúng về thân chủ, chấp nhận y là người có những nhận thức và tình cảm như vậy cũng rất hữu ích.

Nhưng khi ở vai trò nhà giáo, tôi đã thấy rằng nếu tôi tạo được những điều kiện giúp người khác có thể chia sẻ tâm tình của họ đối với tôi, thì quả thực tôi đã được phong phú. Vì thế, tôi thường cố gắng – mặc dù cũng luôn thất bại – tạo cho lớp học một bầu không khí mà trong đó học sinh có thể biểu lộ được cảm tình của chúng khác nhau và khác với cả thầy dạy của chúng. Tôi cũng thường yêu cầu sinh viên viết cho tôi những tờ phản ứng trong đó họ có thể biểu lộ những cảm tình của họ đối với người giảng dạy, hoặc nói đến những khó khăn mà họ đã gặp khi theo học. Những tờ bày tỏ phản ứng này không liên can gì đến thứ hạng họ. Đôi khi, trong một khóa học, những buổi diễn giảng lại được đón nhận với những phản ứng trái ngược nhau. Có sinh viên thì tuyên bố: “Với không khí của lớp học này tôi cảm thấy một thứ tình cảm nổi loạn khó diễn tả.” Nhưng cũng phát biểu về cảm tưởng về lớp học trên, một sinh viên ngoại quốc lại nói: “Lớp chúng ta đã theo một phương pháp học

tập khoa học và có kết quả nhất. Nhưng đối với những sinh viên từ lâu vẫn quen được giảng dạy bằng phương pháp diễn giảng và chăm chú nghe thầy dạy như chúng tôi, thì phương pháp mới này không sao có thể hiểu được, chúng tôi chỉ quen nghe giảng viên, rồi thụ động ghi chép và nhớ thuộc lòng những giảng khóa để đi thi. Dĩ nhiên là phải mất một thời gian lâu để cho sinh viên bỏ những thói quen cũ của mình, dù cho những thói quen đó có tốt đẹp và hữu ích hay không.” Được nghe những cảm nghĩ rất trái ngược nhau như thế này là một điều khích lệ lớn đối với tôi.

Tôi cũng ghi nhận sự kiện trên ở những nhóm học tập do tôi chủ xướng. Tôi ước muốn được giảm bớt sự sợ sệt hoặc thái độ phòng vệ để các nhóm viên có thể biểu lộ tình cảm của mình một cách tự do. Đây là một điều thích thú nhất, và đã đưa tôi đến một quan niệm hoàn toàn mới về vai trò điều khiển.

5a.

Đến đây tôi xin trình bày một điều học hỏi nữa, rất quan trọng đối với tôi trong công tác hướng dẫn. Điều học hỏi này có thể được tóm tắt như sau: Khi tôi có thể chấp nhận một người khác, thì đó là một phần thưởng lớn lao.

Kinh nghiệm đã cho tôi biết rằng thực tình chấp nhận một người cùng với tất cả tình cảm của người đó, chắc chắn không phải là một điều dễ dàng. Liệu tôi có thể cho phép một người khác gây hấn với tôi không? Liệu tôi có thể chấp nhận người đó mặc dù thái độ nhìn đời của y khá hấn thái độ của tôi? Liệu tôi có thể chấp nhận y khi thấy y tỏ ra khâm phục tôi và muốn sống theo tôi? Tất cả vấn đề chấp nhận là thế đó, và muốn chấp nhận không phải là chuyện dễ. Đối với chúng ta, chúng ta thật rất khó mà chấp nhận để con em mình, hoặc cha mẹ, vợ chồng mình cảm nghĩ khác chúng ta về một số vấn đề đặc biệt nào đó. Sở dĩ thế vì mỗi người chúng ta – do ảnh hưởng văn hóa – đều muốn tin rằng “người khác cũng phải cảm nghĩ và tin như tôi”. Do đó, chúng ta không thể cho phép thân chủ hoặc sinh viên của chúng ta khác chúng ta hoặc sử dụng kinh nghiệm theo đường lối riêng tư của họ. Trên bình diện quốc gia, chúng ta không thể cho phép một quốc gia khác cảm nghĩ quá khác biệt với chúng ta. Nhưng theo nhận xét của tôi, nếu mỗi cá nhân được sống tách biệt khỏi người khác, có quyền sống theo kinh nghiệm riêng tư của mình để tìm ra ý nghĩa cho đời mình qua kinh nghiệm ấy, thì quả thật đó là một trong những tiềm năng vô giá của cuộc sống. Mỗi cá nhân là một hòn đảo riêng của mình và cá nhân đó chỉ có thể bắc cầu đi qua những hòn đảo khác nếu trước hết y muốn được là y và cũng được người khác công nhận như vậy trong tư cách đó. Như vậy khi tôi có thể chấp nhận một người khác, chấp nhận tất cả tình cảm, thái độ và niềm tin của y như những thực tế trong con người y, thì lúc đó tôi đang giúp

y trở thành một con người và đối với tôi, điều này có giá trị rất lớn.

6a.

Tiếp đến một điều học hỏi nữa, có thể hơi khó diễn tả. Đó là nếu tôi tỏ ra cởi mở với những thực tại ở trong tôi và ở nơi người khác, thì càng ít muốn vội vã ổn định mục tiêu. Khi tôi cố gắng lắng nghe tôi để thấy kinh nghiệm diễn tiến trong tôi – và hơn thế nữa – khi tôi càng giữ thái độ lắng nghe đó với người khác, tôi lại càng cảm thấy tôn trọng những tiến trình phức tạp của cuộc sống. Vì thế, tôi lại càng thấy ít có khuynh hướng muốn hấp tấp ổn định sự việc, đặt mục tiêu, và uốn nắn người khác để thúc đẩy họ đi vào con đường tôi mong muốn. Tôi cảm thấy rất hài lòng vì được là tôi và để người khác là người khác. Tôi biết rõ điều này có vẻ rất kỳ lạ, hầu như đó là một quan điểm của Đông phương. Đời có nghĩa là gì, nếu chúng ta không làm một cái gì cho người khác, không khuyến dụ họ chấp nhận mục đích của chúng ta và không rao giảng cho họ những điều mà chúng ta nghĩ họ nên học? Sống để làm gì, nếu chúng ta không làm cho người khác cảm nghĩ như chúng ta? Làm sao để mọi người có được quan điểm thụ động như quan điểm mà tôi đang diễn tả? Tôi tin chắc rằng những thái độ vừa nêu trên có trong phản ứng của nhiều người trong các bạn.

Tuy nhiên, theo khía cạnh nghịch lý trong kinh nghiệm của tôi, nếu tôi càng giản dị muốn là tôi trước những phức tạp của cuộc sống, và nếu tôi càng muốn tìm hiểu và chấp nhận những thực tế trong tôi cũng như nơi người khác, thì tôi cảm thấy có thêm thay đổi. Một sự kiện rất nghịch lý là trong chừng mực mà mỗi người chúng ta muốn được là mình, thì lúc đó không những ta thấy ta đang thay đổi mà ngay cả cá nhân ta giao tiếp cũng đang thay đổi nữa. Ít nhất đây là một khía cạnh rất sống động trong kinh nghiệm của tôi, và cũng là một trong những điều học hỏi sâu xa nhất mà tôi đang lãnh hội được qua nghề nghiệp và đời sống cá nhân của tôi.

Đến đây tôi xin đề cập đến một vài điều học hỏi khác, ít liên quan đến vấn đề tương giao, nhưng liên hệ nhiều đến hành động và giá trị mà tôi đang theo đuổi:

1b.

Trước hết là điều tôi có thể tín nhiệm kinh nghiệm của tôi.

Một trong những điều căn bản mà tôi đã nhận thức từ lâu – và hiện giờ còn học hỏi – là khi một điều gì ta cảm thấy có giá trị và đáng làm, thì thực sự nó đáng làm. Nói một cách khác, kinh nghiệm đã dạy cho tôi biết rằng khi toàn thể cơ năng của tôi nhận thức một hoàn cảnh nào đó, thì nhận thức này đáng tín nhiệm hơn hiểu biết bằng lý trí của tôi.

Tất cả đời sống nghề nghiệp của tôi đều đã đi theo những con đường mà người khác

nghĩ là ngu xuẩn, và chính tôi, tôi cũng có nhiều nghi ngờ. Nhưng tôi không bao giờ hối tiếc là đã đi vào những con đường mà tôi cảm thấy là đúng, mặc dù tôi vẫn thường cảm thấy cô đơn hoặc ngu xuẩn đôi khi.

Tôi nhận thấy rằng khi tôi tín nhiệm một nhận thức nào đó, không phải do thông minh điều khiển, tôi đã tìm thấy sự khôn ngoan trong hướng đi. Tôi thấy rằng khi tôi đi theo một trong những con đường không thông thường này, vì thấy nó đúng, thì các đồng nghiệp của tôi cũng đi theo tôi trong năm mươi năm và tôi không còn cảm thấy cô đơn độc hành nữa.

Khi tôi dần dần tín nhiệm toàn thể mọi phản ứng của tôi một cách sâu xa hơn, tôi cũng nhận thấy tôi có thể sử dụng những phản ứng này để hướng dẫn tư tưởng của mình. Tôi càng trở nên biết tôn trọng những tư tưởng mơ hồ đó mà đôi khi đã xuất hiện trong tôi và dường như rất có ý nghĩa. Tôi tin rằng những tư tưởng không rõ rệt đó sẽ dẫn đưa tôi đến những chân trời quan trọng. Tôi nghĩ đến những tư tưởng đó qua thái độ tín nhiệm toàn thể kinh nghiệm của tôi – mà tôi cho là còn khôn ngoan hơn cả lý trí của tôi nữa. Tôi chắc nó có thể sai lầm nhưng ít sai lầm hơn tâm trí của tôi. Max Weber, một nghệ sĩ, đã diễn tả rất đúng thái độ này khi ông nói: “Trong lúc nỗ lực sáng tạo, tôi tùy thuộc phần lớn vào yếu tố tôi chưa biết đến và cũng chưa từng sáng tạo”.

Liên quan mật thiết tới điều học hỏi này là điều tôi nhận thấy rằng sự thẩm định giá trị của người khác không giúp hướng dẫn gì cho tôi. Sự phán đoán của người khác cũng không bao giờ là một hướng dẫn đối với tôi mặc dù ta phải lắng nghe và chấp nhận họ. Đây là một điều học hỏi khó hấp thụ. Tôi còn nhớ trước kia có một nhân vật nhận trí thức mà tôi xem như là một tâm lý gia uyên thâm hơn tôi rất nhiều, đã có lần nói rằng tôi làm lỗi trong quyết định chọn ngành tâm lý trị liệu. Nghề này không bao giờ đưa tới đâu, và ở cương vị một tâm lý gia, tôi cũng không có cơ hội thực hành nghề đó.

Trong mấy năm sau này, đôi khi tôi cũng có dịp nhận thấy rằng, dưới mắt một số người, dường như tôi là một thứ lang y giả hiệu, hành nghề không có giấy phép, tác giả của một mớ lý thuyết tai hại về trị liệu, một người thích quyền lực, một nhân vật huyền bí... Và tôi cũng nhận thấy rằng nếu người ta khen tặng tôi quá mức thì cũng làm cho tôi bối rối quá độ, nhưng tôi không quá quan tâm đến chuyện này vì tôi đã cảm thấy chỉ có một người duy nhất có thể biết đến công việc tôi đang làm là lương thiện, ngay thẳng và tốt đẹp hay giả dối, phòng vệ và không lương thiện. Người đó chính là tôi.

Tôi sung sướng có được tất cả mọi bằng chứng về việc tôi đang làm và sự chỉ trích – dù thân thiện hay thù ghét – cũng như khen ngợi – thành thật hay nịnh bợ – đều nằm trong bằng chứng ấy. Nhưng thẩm định ý nghĩa và sự hữu dụng của bằng chứng này là việc tôi

không thể trao phó cho bất cứ ai.

2b.

Một điều học hỏi nữa của tôi chắc sẽ không làm cho bạn ngạc nhiên, là đối với tôi kinh nghiệm được coi là thẩm quyền cao nhất.

Có thể nói kinh nghiệm của riêng tôi là tiêu chuẩn của giá trị. Tư tưởng của người khác và của tôi cũng không đáng tin cậy bằng kinh nghiệm của tôi. Chính nhờ kinh nghiệm mà tôi phải vận dụng cách này cách khác để tiến tới gần chân lý hơn nữa trong tiến trình thành nhân của tôi.

Có thể nói, Thánh Kinh và các tiên tri, Freud và mọi công trình tìm tòi, mặc khải của thượng đế hay con người cũng không thể đi trước kinh nghiệm trực tiếp của tôi.

Nói theo danh từ của nhà ngữ ý học thì kinh nghiệm của tôi có quyền lực cao hơn, khi nó trở nên căn bản hơn. Do đó, toàn bộ kinh nghiệm sẽ có thẩm quyền nhất ở bình diện thấp nhất của nó. Nếu tôi đọc một lý thuyết về tâm lý trị liệu, nếu tôi tìm cách công thức hóa lý thuyết đó dựa trên công việc của tôi nơi các thân chủ, và nếu tôi cũng có một kinh nghiệm trực tiếp về tâm lý trị liệu với thân chủ nào đó, thì mức độ thẩm quyền (thẩm quyền: authority) sẽ gia tăng theo thứ tự mà tôi đã liệt kê những kinh nghiệm này.

Không phải kinh nghiệm của tôi có thẩm quyền bởi vì nó không sai lầm. Nó là căn bản của thẩm quyền bởi vì nó luôn luôn có thể được kiểm chứng bằng đường lối mới mẻ. Bằng cách ấy, những sai lầm thường xuyên của nó luôn luôn được sửa chữa.

3b.

Một điều học hỏi riêng nữa là tôi sung sướng được khám phá trật tự trong kinh nghiệm. Tôi không sao tránh khỏi tìm kiếm ý nghĩa, tính cách ngăn nắp hoặc cái vẻ có quy luật của toàn bộ kinh nghiệm. Chính thái độ tò mò này đã đưa tôi đến chỗ công thức hóa những điều tôi đã trình bày, và tôi rất thích thú được tò mò như vậy. Tôi đã nhờ đó mà nghiên cứu sự ngăn nắp trong công việc bề bộn của các chuyên viên trị liệu trẻ em, và đã hoàn thành tác phẩm “Vấn đề trị liệu cho trẻ.” Sự tò mò này cũng đưa tôi đến chỗ công thức hóa những nguyên tắc tổng quát có thể áp dụng trong ngành Tâm lý trị liệu, và tham chiếu để viết một số sách hoặc bài vở. Nó cũng hướng dẫn tôi nghiên cứu để thí nghiệm nhiều loại hình thức quy luật mà tôi đã gặp phải trong kinh nghiệm. Nó cũng khích lệ tôi đề ra những lý thuyết nhằm sắp đặt cho có thứ tự những gì đã kinh nghiệm được và áp dụng trật tự này vào những lãnh vực mới, chưa khám phá nhưng có thể được thí nghiệm thêm nữa.

Có thể nói tôi đã nhận thức được rằng cả hai công trình nghiên cứu khoa học và

phương pháp kiến tạo lý thuyết đều nhằm sắp đặt trật tự bên trong của những kinh nghiệm quan trọng. Nghiên cứu là một nỗ lực bền bỉ nhằm tìm ý nghĩa và trật tự qua những biểu lộ của kinh nghiệm chủ quan. Sự thật là tôi lấy làm thỏa mãn được chiêm ngưỡng vũ trụ trong trật tự, cũng như hiểu được những liên hệ lớp lang trong thiên nhiên.

Tôi dốc tâm vào nghiên cứu và kiến tạo lý thuyết là cốt để thỏa mãn nhu cầu nhận thức và ý nghĩa, một nhu cầu chủ quan của tôi. Nhưng đôi khi tôi cũng đã nghiên cứu vì lý do khác – vì muốn thỏa mãn người khác, muốn thuyết phục những đối thủ hoặc những người hoài nghi, muốn tiến bộ về nghề nghiệp, muốn có uy tín hay vì những lý do khác. Những lỗi lầm trong sự phán đoán và hoạt động chỉ giúp thuyết phục tôi thêm tin tưởng mạnh mẽ rằng chỉ có một lý do tốt đẹp để theo đuổi những hoạt động khoa học, đó là nhu cầu đang hiện hữu trong tôi để tìm hiểu ý nghĩa của mọi sự.

4b.

Một điều học hỏi nữa mà tôi đã mất lâu ngày để hấp thụ được, đó là mọi sự kiện đều thân hữu. Tôi rất chú ý đến sự kiện hầu hết các tâm lý gia trị liệu, đặc biệt là các nhà phân tâm học, đã khẳng khái từ chối điều tra một cách khoa học công việc trị liệu của họ hoặc cho phép người khác làm như vậy. Tôi có thể hiểu được thái độ này vì tôi đã cảm thấy nó. Đặc biệt trong những cuộc điều tra đầu tiên của chúng tôi, tôi còn nhớ rõ sự âu lo đợi chờ kết quả tra cứu. Giả sử giả thuyết của mình không đúng, giả sử mình quan niệm sai lầm, hoặc giả sử ý kiến của mình không chứng minh được. Mỗi cái giả sử như vậy, bây giờ nhìn lại, tôi thấy dường như trước đây tôi đã coi những sự kiện như những kẻ thù đáng sợ, như những điều mang tai họa đến. Có lẽ tôi phải mất một thời gian lâu dài để nhận thức được rằng những sự kiện đều rất thân thiện. Trong bất cứ lãnh vực nào, một sự kiện hiển nhiên nhỏ bé cũng có thể đưa ta đến gần kề chân lý hơn. Và được gần kề chân lý bao nhiêu thì chẳng bao giờ lại là một điều tai hại hoặc bất mãn. Vì thế, mặc dù tôi vẫn ghét điều chỉnh lại tư tưởng của tôi, cũng như không chịu từ bỏ những đường lối cũ về nhận thức và quan niệm, nhưng ở một mức độ thâm sâu nào đó, tôi vẫn phải nhìn nhận rằng học tập có nghĩa là chấp nhận những điều chỉnh như vậy, dù cho nó là một kinh nghiệm đau lòng nhưng luôn luôn đưa đến cái gì thỏa thích hơn, một cái gì chính xác hơn về cách hiểu đời.

Chính vì thế mà hiện nay đối với tôi, một trong những lãnh vực hấp dẫn nhất cho suy tư và hoài nghi là lãnh vực tôi không thấy xuất hiện bóng dáng một số tư tưởng nòng cốt của tôi. Hiểu được khía cạnh khúc mắc của sự kiện này đã giúp tôi xích lại gần chân lý một cách thích thú hơn. Tóm lại, tôi cảm thấy chắc chắn rằng mọi sự kiện đều là những thân hữu của tôi.

5b.

Một điều học hỏi nữa có thể coi là thích thú nhất vì nó làm cho tôi cảm thấy mình giống người khác một cách rõ rệt. Điều học hỏi này có thể được diễn tả thế này: Cái gì có vẻ cá nhân nhất thì cũng lại phổ quát nhất. Có nhiều lần nói chuyện với sinh viên hoặc với nhân viên điều hành, hay phải viết lách điều gì, tôi đã biểu lộ tâm tình tôi một cách riêng tư đến nỗi tôi nghĩ rằng không ai có thể hiểu được vì nó có vẻ độc đáo của riêng tôi quá. Hai trường hợp viết điển hình như vậy là lần viết bài tựa cho cuốn “Thân chủ trọng tâm” (bị các nhà xuất bản coi là không phù hợp nhất) và một bài viết về “Nhân vị hay khoa học”. Trong hai trường hợp này, tôi có dịp nhận thấy chính cái cảm nghĩ mà tôi cho là của riêng cá nhân tôi nhất là khó cho người khác hiểu được thì thực ra lại là một tâm tình gây ra âm hưởng nơi nhiều người khác. Sự kiện này đã đưa tôi đến chỗ tin tưởng rằng cái gì có vẻ cá nhân nhất, có vẻ độc đáo nơi mỗi người chúng ta thì có lẽ lại là yếu tố được người khác lãnh hội một cách sâu xa nhất nếu được chia sẻ hoặc phải biểu lộ ra. Điều này giúp tôi hiểu được các nghệ sĩ và thi sĩ là những người dám biểu lộ cái độc đáo của chính họ.

6b.

Còn một điều học hỏi nữa mà có lẽ là căn bản cho tất cả những điều tôi đã nói ở trên. Điều học hỏi này đã đến với tôi trong hơn hai mươi năm qua, với sự cố gắng giúp ích cho những người bị tuyệt vọng vì những chuyện riêng tư của mình. Điều học hỏi này chỉ đơn giản có thể này: Theo kinh nghiệm của tôi thì mọi cá nhân đều có một đường hướng căn bản tích cực. Trong những cuộc tiếp xúc sâu xa nhất với các thân chủ trị liệu ngay với cả những người có vấn đề rắc rối nhất, những người có hành động chống lại xã hội nhất, hoặc có những tâm tình bất thường nhất, tôi vẫn nhận thấy điều nhận định trên là đúng. Mỗi khi tôi có thể cảm thấy hiểu được những tâm tình mà họ đang diễn tả, và chấp nhận họ như những cá nhân riêng biệt ở đúng vị trí riêng của họ, tôi thấy họ ngã chiều theo những hướng đi rõ rệt. Đó là những hướng nào? Để mô tả, tôi tin rằng những danh từ đúng đắn nhất phải là: tích cực, tiến đến chỗ mình là trung tâm xây dựng, tiến đến trưởng thành và tiến đến xã hội hóa (socialization).

Tôi còn nhận thấy rằng cá nhân càng được hiểu biết và chấp nhận bao nhiêu, thì y càng tiến tới chỗ bỏ rơi những mặt nạ giả dối mà y vẫn đeo trước cuộc đời, và y càng tiến về chiều hướng đi lên hơn.

Tôi không muốn bị hiểu lầm về điều này. Tôi không lạc quan quá mức về nhân bản. Tôi hoàn toàn ý thức rằng ngoài thái độ phòng vệ và sợ hãi bên trong ra, người ta ai cũng có thể và đã từng có những hành động nói được là tàn bạo và phá hoại kinh khủng, là ấu trĩ, là

làm tổn thương và chống lại xã hội. Nhưng một trong những kinh nghiệm khích lệ nhất đối với tôi là được làm việc với những cá nhân đó và khám phá ra những khuynh hướng tích cực mạnh mẽ ở nơi họ cũng như trong tất cả chúng ta ở những bề diện thâm sâu nhất.

7b.

Tôi xin kết thúc bằng một điều học hỏi sau cùng như thế này: Ở khía cạnh tích cực nhất, cuộc sống là một tiến trình luôn trôi chảy và thay đổi, trong đó không có gì là cố định. Ở trong tôi cũng như ở các thân chủ của tôi, cuộc sống phong phú nhất là khi nó là một tiến trình đang trôi chảy. Kinh nghiệm điều này vừa làm cho say mê mà cũng làm cho ta lo sợ. Tôi nhận thấy tôi được sung mãn nhất là khi tôi để cho dòng suối kinh nghiệm lôi cuốn tôi theo chiều hướng đi lên, tiến tới những mục đích mà tôi mới chỉ ý thức lơ mờ. Để mình trôi đi như vậy với dòng suối kinh nghiệm và cố gắng tìm hiểu tính cách phức tạp luôn luôn thay đổi của nó sẽ cho ta thấy rõ rệt là không có điểm cố định nào. Do đó, khi tôi có thể ở trong một tiến trình như vậy, tôi thấy rõ là không thể có trong tôi một hệ thống đã hoàn tất về niềm tin hoặc những nguyên tắc bất di bất dịch. Đời sống được hướng dẫn bằng sự hiểu biết và giải thích luôn thay đổi của kinh nghiệm trong tôi. Nghĩa là cuộc sống luôn luôn đang trong tiến trình hình thành.

Vì thế tôi nhận thấy rõ là tôi không thể khuyến khích hay thuyết phục người khác tin theo một thứ triết lý, hoặc niềm tin hay nguyên tắc nào. Tôi chỉ có thể cố gắng sống theo sự giải thích ý nghĩa hiện tại của kinh nghiệm tôi, và cố gắng cho người khác được quyền và tự do để phát triển cái tự do nội tâm của họ, và từ đó, tìm được sự giải thích có ý nghĩa cho kinh nghiệm riêng của họ.

Nếu có một điều được gọi là chân lý, thì tôi tin rằng tiến trình tìm kiếm cá nhân trên đây phải nhằm hướng đó. Và đây cũng là điều tôi đã kinh nghiệm trong một phạm vi giới hạn.

Chương 2. GIẢI THUYẾT VỀ CÁC VIỆC LÀM GIÚP CHO CON NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 1. LÝ THUYẾT VỀ TÂM LÝ – TRI LIỆU VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA CON NGƯỜI](#)

Ba chương II, III, và IV cách nhau một thời gian sáu năm, từ 1954 tới 1960. Chúng được truyền khắp nước từ những nơi phát xuất – Oberlin, Ohio, St Louis, Missouri, và Pasadena, California. Chúng cũng xuất hiện trong một thời kỳ có rất nhiều công trình khảo cứu, tới độ những phát biểu đề nghị trong chương thứ nhất đã được xác nhận khá vững chắc vào thời gian xuất bản chương III.

Trong bài nói chuyện ở Oberlin College năm 1954 sau đây, tôi đã cố gắng đúc kết, trong một khoảng thời gian ngắn nhất có thể được, các nguyên tắc cơ bản của tâm liệu pháp đã được trình bày dài dòng trong các tác phẩm của tôi như (Counseling and Psychotherapy) (1942) và (Client – Centered Therapy) (1951). Ở đây tôi, chỉ chú tâm trình bày mối tương giao trợ lực và các kết quả của nó, chứ không muốn mô tả hoặc bình luận về diễn trình tạo nên sự thay đổi.

Việc đối diện với một người bất an, xung đột, đang đi tìm và trông đợi sự giúp đỡ, đã luôn luôn tạo nên một thách thức lớn lao đối với tôi. Tôi có đủ kiến thức, phương pháp, sức mạnh tâm lý, kỹ năng – tôi có đủ tất cả những gì cần để giúp đỡ một người như vậy không?

Hơn hai mươi lăm năm tôi đã cố gắng đương đầu với loại thách thức này. Nó khiến tôi phải vận dụng mọi kiến thức, nghề nghiệp của tôi, các phương pháp đo lường nhân cách chính xác tôi đã học được tại trường Đại học Sư Phạm Columbia, các thâm kiến về phân tâm học của Freud, các phương pháp của Viện hướng dẫn trẻ em, nơi tôi đã làm việc với tư cách một nội trú viên, những phát triển liên tục trong lãnh vực tâm lý trị liệu mà tôi đã tham dự mật thiết, bản trình bày tóm tắt công việc của Otto Rank, các phương pháp của tâm bệnh xã hội học, cùng nhiều phương pháp khác không thể kể hết. Nhưng điều có ý nghĩa hơn tất cả là sự học hỏi liên tục nơi chính kinh nghiệm của tôi, và của các đồng nghiệp cộng sự của tôi ở Trung tâm Khái đạo, trong khi cố gắng khám phá cho chính mình những phương sách hữu hiệu để giúp đỡ những người đang sầu khổ. Dần dần tôi đã phát triển được một đường lối làm việc xuất phát từ kinh nghiệm trên, đường lối này được trác

nghiệm, gạn lọc cùng tu chỉnh lại bởi nhiều kinh nghiệm, nhiều khảo cứu khác nữa.

GIẢ THUYẾT TỔNG QUÁT

Vấn tắt, sự thay đổi đã diễn ra nơi tôi là trong những năm đầu hành nghề tôi thường đặt câu hỏi, “làm cách nào tôi có thể chữa trị, hoặc trị liệu, hoặc thay đổi người này?”, thì nay tôi sẽ hỏi, “làm cách nào tôi có thể đem lại một mối tương giao để người ấy sử dụng mà tự phát triển?”

Nhờ đặt vấn đề theo đường lối thứ hai này, tôi mới biết rằng bất cứ điều gì tôi đã học hỏi được, đều có thể áp dụng cho tất cả mọi tương giao của tôi với tha nhân, chứ không phải chỉ áp dụng riêng đối với những thân chủ có vấn đề. Bởi lý do này, tôi cảm thấy những điều tôi học hỏi được qua kinh nghiệm riêng, có ý nghĩa đối với tôi, cũng có thể có ý nghĩa đối với bạn, trong kinh nghiệm riêng của các bạn, vì tất cả chúng ta đều phải sống trong sự tương giao với người khác.

Có lẽ, tôi nên bắt đầu bằng điều học hỏi tiêu cực, đó là dần dần tôi đã nhận ra rằng tôi không thể giúp gì được một người đang bất an, bằng bất cứ một phương pháp nào dựa trên kiến thức, trên sự tập luyện, hoặc trên những gì người khác dạy cho tôi. Các phương pháp khá hấp dẫn và trực tiếp này, trong quá khứ, tôi đã thử dùng rất nhiều lần. Có thể giảng giải cho một người về chính người đó, phác họa những giai đoạn sẽ đưa người đó tới chỗ trưởng thành, huấn luyện cho người đó biết sống một lối sống thỏa đáng hơn. Nhưng theo kinh nghiệm của tôi, tất cả các phương pháp như vậy sẽ vô ích và vô hiệu. Nhiều nhất, chúng chỉ có thể tạo ra một sự thay đổi tạm thời, sớm tan biến và làm cho người đó càng tin vào sự yếu kém của mình hơn nữa.

Việc thất bại của những phương pháp duy lý này đã thúc đẩy tôi nhận ra rằng, sự thay đổi phải đến qua kinh nghiệm trong sự tương giao. Vì vậy, tôi sẽ cố gắng trình bày thật ngắn và giản dị, một vài giả thuyết cốt yếu về mối tương giao hữu dụng càng ngày càng được cả kinh nghiệm lẫn các khảo cứu xác nhận.

Tôi có thể phát biểu giả thuyết chính yếu trong một câu như sau: Nếu tôi có thể đem lại được một loại tương giao nào đó, thì người khác sẽ khám phá thấy trong chính họ cái khả năng sử dụng mối tương giao ấy để lớn lên, và sự thay đổi cùng sự phát triển con người của họ sẽ diễn ra.

MỐI TƯƠNG GIAO

Xin tách giả thuyết trên ra làm ba phần lớn để giải thích xem ý nghĩa của mỗi phần đối với tôi như thế nào. Loại tương giao mà tôi muốn đem lại là gì?

Tôi nhận thấy rằng tôi càng chân thực trong sự tương giao, thì mối tương giao càng hữu hiệu. Điều này có ý nghĩa là tôi cần phải ý thức cảm quan của chính tôi, tới mức nào có thể được, hơn là trình diện một cái mặt nạ bên ngoài, trong khi giữ một thái độ khác hẳn ở mức sâu hơn hay ở vô thức. Chân thực cũng là muốn sống và muốn biểu lộ, trong lời nói, trong hành vi của tôi, những cảm quan, cùng thái độ khác nhau hiện hữu trong tôi. Chỉ có cách này mối tương giao mới thực hữu, và sự thực hữu hết sức quan trọng, như là một điều kiện tiên quyết. Chỉ khi nào tôi cung cấp thực tại chân thực trong tôi, thì người khác mới có thể tìm được thực tại trong họ. Tôi thấy điều này xác thực, cả với các thái độ mà tôi không ưa thích cũng như đối với các thái độ dẫn tới một mối tương giao tốt đẹp. Điều cực kỳ quan trọng là phải chân thực.

Điều kiện thứ hai là, tôi càng cảm thấy chấp nhận yêu thích một người, thì tôi càng tạo ra được mối tương giao mà người ấy có thể dùng được. Chữ chấp nhận, tôi có ý chỉ sự nhiệt tình tôn trọng người ấy như một con người có giá trị tự tại vô điều kiện – giá trị bất kể đến địa vị, hành vi, hoặc cảm quan của người ấy. Nó có nghĩa là tôn trọng và yêu mến người ấy như một con người riêng biệt, muốn cho người ấy là người ấy ngay trong lúc này, bất kể sự thể hiện đó tiêu cực hay tích cực như thế nào, bất kể chúng trái ngược với thái độ của người ấy trong quá khứ tới đâu. Sự chấp nhận mọi phương diện biến chuyển của người ấy tạo cho người ấy một mối tương giao ấm cúng, an toàn, và sự chắc chắn được yêu mến, được tôn trọng như một con người là một thành phần hết sức quan trọng trong mối tương giao hữu hiệu.

Tôi cũng thấy rằng trong mối tương giao có ý nghĩa tôi luôn luôn muốn hiểu rõ – muốn cộng cảm bén nhạy mọi cảm quan và thông đạt của thân chủ, y như thân chủ cảm trong lúc đó. Chấp nhận không có ý nghĩa nhiều nếu nó không đưa đến sự cảm thông. Chỉ khi tôi cảm thông được các cảm quan và tư tưởng, dù chúng hết sức kinh khủng đối với bạn, hết sức yếu đuối, hết sức tình cảm, hoặc hết sức kỳ quái – chỉ khi tôi thấy chúng y như bạn thấy chúng, chấp nhận chúng, chấp nhận bạn, thì bạn mới thực sự cảm thấy được tự do thám hiểm mọi hốc kẹt kín dấu và những nứt rạn đáng sợ trong nội tâm của bạn, cũng như những kinh nghiệm thường chôn vùi của bạn. Sự tự do này là một điều kiện quan trọng của mối tương giao. Đây cũng là sự tự do hoàn toàn đối với mọi loại thẩm định giá trị đạo đức hay chẩn đoán, vì mọi thứ thẩm định giá trị như vậy luôn luôn có tính cách đe dọa.

Vậy, mối tương giao tôi thấy hữu ích là mối tương giao được định tính bằng một sự trong suốt về phần tôi, trong đó cảm quan thực sự của tôi hiển hiện rõ ràng, bằng sự chấp nhận người khác như một con người riêng biệt có quyền có giá trị riêng, và bằng một sự cảm thông sâu xa khiến tôi có thể nhìn thế giới riêng tư của người ấy qua con mắt của

người ấy. Khi các điều kiện trên được thực hiện, thì tôi trở thành một bạn đồng hành của thân chủ tôi, theo chân họ trong sự tìm kiếm chính mình, mà bây giờ họ cảm thấy được tự do đảm nhiệm.

Không phải lúc nào tôi cũng có thể thực hiện được loại tương giao này đối với người khác. Nhưng tôi xin nói rằng, khi tôi giữ được trong tôi những thái độ vừa mô tả, và khi người khác có thể kinh nghiệm được tới mức độ nào những thái độ đó, thì tôi tin, sự thay đổi và sự phát triển con người một cách xây dựng “nhất định” sẽ phải xảy ra – tôi chỉ dùng chữ “nhất định” sau khi đã suy nghĩ rất lâu và kỹ càng.

ĐỘNG LỰC CỦA SỰ THAY ĐỔI

Giai đoạn thứ hai trong giả thuyết chính yếu của tôi là, con người sẽ khám phá được trong chính mình khả năng sử dụng mỗi tương giao này để lớn lên. Tôi sẽ cố gắng trình bày ý nghĩa của giai đoạn này đối với tôi. Dần dần kinh nghiệm đã khiến tôi phải kết luận rằng con người có trong chính mình cái khả năng và xu hướng tiềm ẩn, nếu không phải là hiển nhiên, tiến tới sự trưởng thành. Trong một bầu không khí tâm lý thích hợp, xu hướng này sẽ được giải tỏa, và trở thành thực sự hơn là tiềm tàng. Nó hiển hiện trong cái khả năng con người hiểu rõ các phương diện của đời mình, và của chính mình, đang làm cho mình đau đớn và bất mãn, một sự hiểu biết dò dẫm ở bên dưới sự hiểu biết có ý thức về mình, để đi tới những kinh nghiệm bị che dấu khỏi mình vì bản chất đe dọa của chúng. Điều này tự biểu lộ trong xu hướng tổ chức lại nhân cách và mỗi tương giao của mình với cuộc đời, theo những cung cách được coi là trưởng thành hơn. Người ta dù gọi nó là hướng phát triển, xu hướng thực hiện bản ngã, hoặc xu hướng tiến tới, thì nó cũng là động lực chính yếu của đời sống, và theo những phân tích sau cùng, nó là một xu hướng mà tất cả mọi phương pháp trị liệu tâm linh đều phải dựa vào. Nó là sự thúc đẩy hiển hiện trong mọi đời sống hữu cơ và nhân loại – trải rộng ra, bành trướng ra, trở nên tự chủ, phát triển, trưởng thành... xu hướng biểu lộ ra và tác động mọi khả năng của cơ thể. Xu hướng này có thể bị chôn sâu dưới nhiều tầng phòng vệ tâm lý đóng cứng, có thể bị che dấu đằng sau những mặt nạ phủ nhận sự hiện hữu của nó, nhưng tôi tin rằng nó hiện hữu trong mọi người, và chỉ đợi những điều kiện thuận tiện để được giải tỏa và biểu lộ.

KẾT QUẢ

Giai đoạn thứ ba của giả thuyết tổng quát là sự thay đổi và phát triển của con người sẽ xảy ra. Giả thuyết của tôi là, trong một tương giao như vậy con người sẽ tự tổ chức lại nhân cách của mình, cả ở mức ý thức cũng như vô thức, theo một phương cách để đương đầu với đời sống một cách xây dựng hơn, thông minh hơn, và trong một đường lối xã hội

hóa hơn, thỏa đáng hơn.

Ở đây tôi có thể rời khỏi sự suy tư lý thuyết để đem vào khối lượng kiến thức khảo cứu đang được tích lũy càng ngày càng gia tăng. Hiện giờ chúng ta biết rằng những người sống trong một tương giao như vậy, dù chỉ trong một số giới hạn, cũng thay đổi một cách sâu xa và đầy ý nghĩa về nhân cách, thái độ và hành vi, sự thay đổi không có trong những nhóm kiểm soát. Trong mối tương giao đó, con người trở nên hợp nhất hơn, hữu hiệu hơn. Con người ấy có những tính tình của một người lành mạnh, sống tràn đầy. Người ấy sẽ thay đổi quan niệm về chính mình, thực tế hơn trong những quan điểm về bản thân mình. Người ấy trở nên ưa thích hơn mẫu người mà người ấy ao ước. Người ấy đánh giá mình cao hơn. Người ấy sẽ tự chủ và tự tin hơn. Người ấy sẽ hiểu rõ chính mình hơn, cởi mở đối với kinh nghiệm của mình hơn. Trong thái độ, người ấy sẽ chấp nhận người khác hơn, thấy người khác giống mình hơn.

Trong hành vi, người ấy cũng biểu lộ những thay đổi tương tự. Người ấy bị ức chế bởi những stress và sẽ hồi phục rất mau. Bạn bè nhận thấy người ấy trưởng thành hơn, và có thể đương đầu với hoàn cảnh một cách sáng tạo hơn.

Đó là những thay đổi mà chúng ta biết đã xảy ra nơi những người vừa hoàn tất một loạt các buổi trị liệu trong bầu không khí tâm lý gần giống như mối tương giao tôi đã mô tả. Mỗi một lời phát biểu trên đều dựa trên những bằng chứng khách quan. Còn cần phải thực hiện nhiều công cuộc khảo cứu thêm nữa, nhưng không còn ai nghi ngờ gì về hiệu lực của mối tương giao như vậy trong việc tạo ra sự thay đổi nơi nhân cách của con người.

MỘT GIẢ THUYẾT RỘNG HƠN VỀ CÁC TƯƠNG GIAO NHÂN LOẠI

Đối với tôi, điều hấp dẫn nhất của các khám phá trên không phải chỉ là chúng chứng tỏ hiệu lực của một hình thức trị liệu tâm lý, dù điều này không phải là không quan trọng. Sự hấp dẫn là do sự kiện các khám phá trên đã biện minh cho một giả thuyết rộng lớn hơn về tất cả mọi tương giao nhân loại. Người ta có đủ mọi lý do để nghĩ rằng tương giao trị liệu cũng chỉ là một trường hợp của những tương quan giữa người với người, và cũng là một qui luật như thế sẽ chi phối các tương quan khác. Vậy người ta rất có lý để giả thiết rằng nếu cha mẹ tạo được bầu không khí như tôi đã mô tả đối với con cái, thì con cái sẽ trở nên tự chủ hơn, xã hội hóa hơn, và trưởng thành hơn. Nếu thầy giáo tạo được một tương giao như vậy với lớp học, thì học sinh sẽ trở nên những học viên tự giác, độc đáo hơn, kỷ luật tự giác hơn, ít lo âu và ít bị người khác điều khiển hơn. Nếu nhà cầm quyền, hoặc nhà lãnh đạo quân sự hay kỹ nghệ tạo được một không khí như vậy trong tổ chức của mình thì nhân viên sẽ trở nên có trách nhiệm hơn, sáng tạo hơn, có thể thích ứng với những vấn đề mới mẻ

hơn, có tinh thần cộng tác hơn. Đối với tôi, có thể nói rằng chúng ta đang thấy một lãnh vực mới của những tương giao nhân loại xuất hiện, trong đó, ta có thể khẳng định là nếu có những điều kiện và thái độ nào đó, thì các sự thay đổi rõ rệt sẽ xảy ra.

KẾT LUẬN

Tôi đã chia sẻ với các bạn những điều tôi đã học hỏi được trong khi cố gắng giúp đỡ những người bất an, đau khổ, không thích ứng. Tôi đã phác họa giả thuyết càng ngày càng có ý nghĩa đối với tôi – không phải chỉ trong sự tương giao với những thân chủ sầu khổ, nhưng trong tất cả mọi loại tương giao của tôi với người khác. Tôi đã nói rằng những kiến thức khảo cứu được đủ để hỗ trợ giả thuyết trên, nhưng cũng vẫn còn cần nhiều công cuộc nghiên cứu hơn nữa. Bây giờ tôi muốn tập hợp các điều kiện giả thuyết tổng quát trên thành một câu khẳng định và chỉ rõ các hậu quả của chúng.

Nếu tôi tạo được một mối tương giao định tính bằng:

- một sự chân thực và trong suốt, trong đó tôi sống với các cảm quan thực của tôi.
- một sự nhiệt tình tôn trọng và chấp nhận người khác như một cá nhân riêng biệt.
- một khả năng nhạy cảm để nhìn thế giới của người đó và chính người đó y như người đó nhìn họ.

Thì người kia sẽ:

- kinh nghiệm và hiểu được những phương diện của chính mình mà trước đây đã bị đè nén.
- thấy mình trở nên hợp nhất hơn, có thể hành động hữu hiệu hơn.
- trở nên giống mẫu người mà mình ao ước muốn trở thành hơn.
- tự chủ hơn và tự tin hơn.
- trở nên người hơn độc đáo hơn, và tự bộc lộ hơn.
- hiểu người khác và chấp nhận người khác hơn.
- có thể đương đầu với những vấn đề của đời sống một cách thích đáng và dễ chịu hơn.

Tôi tin rằng những khẳng định này vẫn đứng vững dù tôi nói về mối tương giao của tôi với một thân chủ, với một nhóm sinh viên, với một tập thể nhân viên, với gia đình tôi hoặc con cái tôi. Dường như, đối với tôi, ở đây chúng ta đã có một giả thuyết đại cương đem lại những khả năng hấp dẫn cho sự phát triển những con người sáng tạo, thích ứng và tự chủ.

Chương 3. NHỮNG ĐẶC TÍNH CỦA LIÊN HỆ TRỊ LIỆU



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 1. LÝ THUYẾT VỀ TÂM LÝ – TRỊ LIỆU VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA CON NGƯỜI](#)

Từ lâu tôi đã có lòng tin mạnh mẽ – có những người bảo đó là một ám ảnh – rằng liên hệ trị liệu chỉ là một loại đặc biệt của những liên hệ giữa người với người nói chung, và rằng tất cả những liên hệ này đều bị chi phối bởi cùng một quy luật. Đó là chủ đề tôi đã chọn cho mình khi được yêu cầu nói chuyện tại hội nghị của American Personnel and Guidance Association tại St Louis năm 1958.

Nổi bật trong bài này là sự phân đôi giữa khách quan và chủ quan là một phần rất quan trọng trong kinh nghiệm của tôi những năm gần đây. Tôi thấy rất khó viết một bài hoặc là hoàn toàn khách quan hoặc là hoàn toàn chủ quan. Tôi muốn đưa hai thế giới đó lại gần nhau, ngay cả khi tôi không thể giảng hòa chúng một cách trọn vẹn.

Sự quan tâm của tôi đến khoa Tâm Lý Trị Liệu đã tạo cho tôi một sự quan tâm đến mọi thứ liên hệ trợ lực. Qua từ này tôi muốn nói đến một liên hệ trong đó ít nhất một bên có ý định khuyến khích nơi bên kia sự tăng trưởng, phát triển, trưởng thành, hoạt động tốt hơn và khả năng đối phó với đời lớn hơn. Bên kia, theo nghĩa này có thể là một cá nhân hay một nhóm, nói cách khác, một liên hệ trợ lực có thể được định nghĩa như là một liên hệ trong đó một trong những tham dự viên có ý định đem lại cho một hay cả hai phía sự nhận định năng lực tiềm ẩn bên trong cá nhân, đồng thời sự biểu lộ và sử dụng năng lực ấy.

Tới đây thì rõ ràng là một định nghĩa như vậy bao trùm một rặng dài những liên hệ, nhằm giúp sự tăng trưởng được dễ dàng. Nhất định trong đó có liên hệ giữa mẹ và con, cha và con. Nó có cả liên hệ giữa thầy thuốc và bệnh nhân. Liên hệ giữa thầy giáo và học trò cũng thường nằm trong định nghĩa này, mặc dầu có một số thầy giáo không nhằm mục đích giúp cho sự trưởng thành. Nó cũng bao gồm hầu hết những liên hệ hướng dẫn viên và thân chủ, bất kể chúng ta nói đến hướng giáo dục, hướng dẫn nghề nghiệp hay hướng dẫn tâm tình. Trong lãnh vực vừa đề cập tới trên đây, nó bao quát một rặng dài những liên hệ giữa nhà tâm lý trị liệu và bệnh nhân tâm thần, nhà trị liệu và người rối trí hay bị tâm thần nhẹ, và liên hệ giữa nhà trị liệu và con số càng lúc càng đông những người gọi là “bình

thường” đến với khoa trị liệu để cải tiến hoạt năng của mình hay là xúc tiến sự tăng trưởng cá nhân.

Phần lớn, đây là những liên hệ giữa hai người. Nhưng chúng ta cũng nên nghĩ đến một số đông những tác động hỗ tương giữa một người và nhóm, nhằm tạo thành những liên hệ nâng đỡ. Một số người điều khiển muốn cho liên hệ của họ với những nhóm cộng sự thành những liên hệ cổ vũ thăng tiến, mặc dầu một số khác không nhằm mục đích ấy. Sự tác động hỗ tương giữa người trị liệu và nhóm của người ấy thuộc về loại này. Mỗi liên hệ của người cố vấn cộng đồng với nhóm cộng đồng cũng vậy. Sự tác động hỗ tương giữa nhà cố vấn kỹ nghệ và nhóm điều hành cũng nhằm đóng vai liên hệ nâng đỡ. Có lẽ sự kê khai này cho thấy sự kiện là nhiều người khác tham dự, đi vào phạm trù những tác động hỗ tương nhằm tăng tiến sự phát triển và sự hoạt động trưởng thành hơn.

CÂU HỎI

Nhưng đâu là những đặc tính của những liên hệ thực sự giúp đỡ, và làm dễ dàng sự tăng trưởng? Và ở đầu bên kia, có thể nhận ra những đặc tính nào khiến một liên hệ không trợ lực, mặc dầu có ý định thành khẩn làm tăng tiến sự tăng trưởng và phát triển? Chính vì những câu hỏi này, nhất là câu hỏi thứ nhất mà tôi muốn mời các bạn cùng tôi tham quan ít nẻo đường mà tôi đã thăm dò, và xác định với các bạn tôi đang đứng đâu, vào lúc này, trong suy tư của tôi về những vấn đề này.

NHỮNG CÂU TRẢ LỜI DO NGHIÊN CỨU CUNG CẤP

Câu hỏi rất tự nhiên trước hết là: có một cuộc nghiên cứu thực nghiệm nào có thể cho chúng ta lời giải đáp khách quan về những vấn đề này không? Chưa có nhiều công trình nghiên cứu trong lĩnh vực này, nhưng kết quả đạt được rất khích lệ và gợi hứng. Tôi không thể báo cáo hết được nhưng tôi muốn làm một cuộc thăm dò khá rộng rãi về những công trình đã được thực hiện và lược kể lại một vài kết luận. Làm như vậy thì phải giản lược, và tôi ý thức được rằng mình không đối xử công bằng lắm với những nghiên cứu đang được đề cập đến, nhưng chúng có thể cho các bạn cảm tưởng là những bước tiến dựa trên sự kiện đang được xúc tiến và đủ gợi óc tò mò của các bạn để xem xét những công trình nghiên cứu ấy, nếu các bạn chưa có dịp đọc.

NHỮNG KHẢO SÁT VỀ THÁI ĐỘ

Hầu hết các bài nghiên cứu soi sáng những thái độ về phía người trợ lực, những thái độ làm cho người ta trưởng thành (growth – promoting) hay cản trở sự trưởng thành (growth – inhibiting). Chúng ta hãy cùng xem xét một vài bài.

Một cuộc nghiên cứu thận trọng về những liên hệ cha mẹ – con cái được Baldwin và những người khác thực hiện vài năm trước đây tại Viện Fels chứa đựng những dữ kiện rất hay. Trong những phân loại về thái độ của cha mẹ đối với con cái thì loại “chấp nhận dân chủ” (acceptant democratic) có vẻ giúp tăng trưởng nhất. Khi cha mẹ có những thái độ âu yếm và dân chủ đối với con thì chúng thấy có sự phát triển trí năng mau lẹ (I.Q. gia tăng), nhiều độc đáo, nhiều an ninh tình cảm và tự chủ, ít bị kích động hơn những đứa trẻ thuộc loại gia đình khác. Mặc dầu lúc đầu sự phát triển xã hội tính có phần chậm, chúng là những thủ lãnh thân thiện và không hung hãn khi đến tuổi đi học.

Khi những thái độ của cha mẹ được xếp loại là “hất hủi ra mặt” (actively rejectant) thì những đứa con phát triển trí năng chậm, ít sử dụng những tài năng chúng có, và thiếu tính độc đáo. Chúng bất ổn trong tình cảm, chống đối, hung hãn và ưa cãi lộn. Những đứa con của cha mẹ có những triệu chứng thái độ khác, được xếp vào giữa những thái cực này.

Tôi chắc chắn là những khám phá liên quan đến sự phát triển trẻ em này không làm chúng ta ngạc nhiên. Tôi muốn gợi ý rằng chúng ta cũng áp dụng đúng đối với những liên hệ khác, và người hướng dẫn hoặc bác sĩ hay người điều hành nếu có tình cảm nồng hậu và cởi mở, biết tôn trọng cá tính của người khác, thường biết thương yêu mà không chiếm hữu, thì họ sẽ giúp cho sự triển nở được dễ dàng giống như cha mẹ với những thái độ ấy.

Tôi xin sang một cuộc nghiên cứu thận trọng trong một lãnh vực rất khác. Whitehorn và Betz (1) điều tra về sự thành công của một nhóm bác sĩ thường trú trong khi làm việc với những bệnh nhân tâm thần phân liệt (schizophrenic) trong một trại tâm thần. Họ chọn cho cuộc khảo sát đặc biệt này bảy người đặc lực nhất và bảy người có thân chủ với độ cải biến thấp nhất. Mỗi nhóm trị khoảng năm mươi bệnh nhân. Các nhà điều tra cứu xét tất cả dữ kiện cho thấy nhóm A (nhóm thành công) khác với nhóm B chỗ nào. Họ tìm thấy một số khác biệt đầy ý nghĩa. Các bác sĩ trong nhóm A có khuynh hướng hiểu người bệnh trong ý nghĩa đặc biệt mà một số hành vi hiện ra với bệnh nhân thay vì coi họ như một ca bệnh hay một đối tượng chẩn bệnh. Hơn nữa mục tiêu của họ nhằm vào nhân cách của bệnh nhân, thay vì nhằm giảm bớt những triệu chứng hay chữa bệnh. Người ta thấy rằng những bác sĩ đặc lực, trong tác động hàng ngày, chủ yếu đem đến một sự tham gia tích cực – liên hệ người-với-người. (Họ ít dùng đến những phương pháp gọi là thụ động buông lỏng (passive permissive). Họ lại càng ít dùng những phương pháp như suy diễn, dạy bảo hay khuyên lơn, hay nhấn mạnh đến sự chăm sóc cụ thể bệnh nhân. Sau hết, họ tỏ ra có khả năng hơn nhóm B để gây dựng một mối liên hệ trong đó bệnh nhân cảm thấy tin tưởng nơi bác sĩ.

Mặc dầu các tác giả thận trọng nhấn mạnh rằng những điều tìm thấy ở đây chỉ liên

quan tới những người bị tâm thần phân liệt mà thôi, tôi có khuynh hướng không đồng ý. Tôi nghi là những sự kiện tương tự sẽ được tìm thấy trong một cuộc nghiên cứu về bất kỳ loại liên hệ trợ lực nào.

Một cuộc khảo sát hay khác nhằm vào cách thức người được giúp đỡ nhìn mỗi liên hệ. Heine (2) quan sát những cá nhân đã trải qua trị liệu tâm lý và trường phái Adler. Bất cứ với hình thức trị liệu nào, những thân chủ này nhận thấy những thay đổi giống nhau trong bản thân họ. Khi được hỏi về điều gì đã góp công vào những thay đổi đã xảy ra, họ đưa ra những lời giải nghĩa khác nhau, tùy thuộc vào hướng đi của nhà trị liệu. Nhưng sự đồng ý của họ về những yếu tố chính mà họ thấy đã giúp ích còn có ý nghĩa hơn nữa. Họ nêu ra là những yếu tố sau đây liên quan đến thái độ trong mối tương giao, đã góp công vào những thay đổi nơi họ, đó là: lòng tín nhiệm nơi nhà trị liệu, cảm giác được hiểu biết bởi nhà trị liệu; cảm tưởng độc lập để lựa chọn và quyết định. Phương pháp trị liệu mà họ cảm thấy giúp ích họ nhất là trị liệu làm sáng tỏ và khẳng định rõ ràng những cảm nghĩ mà thân chủ đề cập đến cách mờ ảo và ngập ngừng. Mặt khác, cũng có một sự đồng ý cao độ giữa những thân chủ, bất luận hướng đi nào của các nhà trị liệu, về những yếu tố vô bổ trong liên hệ. Những thái độ về phía nhà trị liệu như thiếu thích thú, xa cách hay cách biệt, và quá nhiều cảm tình, được thấy là vô bổ. Còn về phương pháp, họ thấy là vô bổ khi các nhà trị liệu đưa ra lời khuyên trực tiếp và chi tiết liên quan tới những quyết định hay là quá chú trọng tới việc đã qua thay vì những vấn đề hiện tại. Những lời gợi ý hướng dẫn đưa ra một cách nhẹ nhàng được coi là trung bình – vô thưởng vô phạt.

Fielder (3), trong một công trình khảo sát được trích nhiều thấy rằng các nhà trị liệu thành thạo thuộc những trường phái khác nhau đều hình thành những mối liên hệ giống nhau, với thân chủ. Những yếu tố tạo thành đặc tính những liên hệ này, làm cho chúng khác hẳn những liên hệ tạo dựng bởi các nhà trị liệu kém thành thạo thì ít được biết đến. Những yếu tố này là: khả năng hiểu biết ý nghĩa và tình cảm của thân chủ; tính nhạy cảm đối với những thái độ của thân chủ; sự quan tâm đầy nhiệt tình nhưng không dính líu quá đáng về tình cảm.

Cuộc khảo sát của Quinn cho thấy điều gì liên quan với sự hiểu biết những ý nghĩa và tình cảm của thân chủ. Cuộc khảo sát của ông gây ngạc nhiên ở chỗ là nó cho thấy “sự hiểu biết” những ý nghĩa và tình cảm của thân chủ, cốt yếu là thái độ khao khát muốn hiểu. Quinn chỉ trình bày cho các chuyên viên những câu khẳng định ghi băng của các nhà trị liệu rút ra từ những cuộc phỏng vấn. Những chuyên viên này không biết nhà trị liệu trả lời cho câu hỏi nào hay là thân chủ phản ứng ra sao trước lời đáp ứng của ông. Ấy vậy mà mức độ hiểu biết vẫn có thể thẩm định được qua tài liệu này như thể là nghe lời đáp trong lúc đối thoại.

Điều này xem như một bằng chứng có tính kết luận rằng chính thái độ muốn hiểu biết đã được truyền đạt.

Về phẩm chất tình cảm của mối tương giao, Seeman thấy rằng sự thành công trong tâm lý trị liệu liên hệ mật thiết đến sự quý trọng lẫn nhau sâu đậm và tăng dần giữa thân chủ và nhà trị liệu.

Một cuộc khảo sát khá hay của Dittes (4) cho thấy liên hệ này rất tinh tế. Dùng phép đo sinh lý, phản xạ tâm lý điện đồ (Psychogalvanic) để đo lường những phản ứng lo âu hay sợ sệt hay báo động của thân chủ, Dittes so sánh những xiên lệch của sự đo lường này với sự đánh giá của các chuyên viên về độ chấp nhận hay dễ dãi của nhà trị liệu. Thấy rằng khi nào thái độ của nhà trị liệu thay đổi, dù chỉ một chút, theo chiều hướng giảm độ chấp nhận thì những xiên lệch đột ngột gia tăng đáng kể. Hiển nhiên là khi liên hệ được kinh nghiệm như là ít chấp nhận thì cơ thể tổ chức chống đe dọa, ngay cả trên bình diện sinh lý.

Mặc dù không thu thập đầy đủ tất cả những khám phá của những công trình nghiên cứu trên, ít ra chúng ta cũng thấy nổi bật một vài điểm. Một là sự kiện những thái độ và tình cảm của nhà trị liệu quan trọng hơn là đường hướng lý thuyết của ông ta. Những phương thức và kỹ thuật của ông ta không quan trọng bằng thái độ của ông. Cũng nên lưu ý là chính cái cách mà thân chủ nhận thức được những thái độ và những phương thức của ông mới đáng kể đối với thân chủ, và sự nhận thức này là điểm then chốt.

NHỮNG TƯƠNG GIAO “CHẾ TẠO”

Tôi xin phép quay sang một loại nghiên cứu khác hẳn, mà các bạn có thể cảm thấy không ưa, nhưng lại có ảnh hưởng đối với bản chất của mối tương giao thuận lợi. Những cuộc khảo sát này liên quan tới cái mà chúng ta có thể gọi là những tương giao được chế tạo.

Verplaneck, Grennspon và những người khác cho thấy rằng có thể điều khiển ngôn ngữ trong một mối liên hệ. Nói rất ngắn gọn, nếu nhà thí nghiệm nói “ờ, ờ” hay “tốt” hay gật đầu khi nghe một số từ hay câu nào đó, thì những loại từ ấy có khuynh hướng gia tăng bởi vì chúng được tăng lực (reinforced). Thấy rằng dùng phương thức như vậy, người ta có thể làm gia tăng nhiều thể loại ngôn từ khác nhau, như danh từ số nhiều, lời chống đối, lời xác định ý kiến. Đối tượng thí nghiệm hoàn toàn không ý thức được là mình đang bị ảnh hưởng bởi những căng lực đó. Điều này có nghĩa là bằng cách tăng cường có chọn lựa như vậy, chúng ta có thể đưa người kia đến việc sử dụng bất kỳ loại câu mà chúng ta đã quyết định tăng cường.

Vẫn theo những nguyên tắc về tạo điều kiện tác dụng (operant conditioning) so Skinner và nhóm ông khai triển, Lindsley cho thấy là một người bị tâm thần phân liệt (schizophrenic) kinh niên có thể được đặt trong một “liên hệ trợ lực” với một cái máy. Cái máy, giống như máy bán hàng, được sáng chế để thưởng nhiều loại hành vi khác nhau. Lúc đầu nó chiê thưởng – bằng cục kẹo, điều thuốc hay tấm hình – tác phong nhấn đòn bẩy (lever pressing) của bệnh nhân. Nhưng cũng có thể vận máy để sau nhiều lần giật chiếc đòn bẩy, máy cung cấp một giọt sữa cho con mèo con đói – có thể trông thấy trong một khung rào khác. Trong trường hợp này sự thỏa mãn có tính cách vị tha. Kế hoạch cũng được khai triển để thưởng hành vi xã hội hay vị tha tương tự đối với một bệnh nhân khác ở phòng kế bên. Hạn chế duy nhất đối với các loại hành vi có thể được thưởng là ở mức độ máy móc tinh xảo của người thí nghiệm.

Lindsley nhận thấy nơi một số bệnh nhân một sự cải thiện đáng kể. Riêng tôi, tôi không thể không bị xúc động khi nghe mô tả về một bệnh nhân đã tiến từ tình trạng suy thoái kinh niên đến độ được hưởng đặc ân tự do đi lại ngoài vườn; sự thay đổi này rõ ràng là nhờ sự tác động hổ tương của người đó với cái máy. Sau đó, nhà thí nghiệm quyết định khảo sát về sự chấm dứt thí nghiệm, nghĩa là dù có nhấn đến mấy lần đi nữa thì cũng chẳng có một phần thưởng nào hiện ra. Bệnh nhân dần dần thoái hóa, không ngăn nắp, không tương giao, và đặc quyền đi lại phải bị rút đi. Hiện tượng nào nê này (theo tôi) cho thấy rằng ngay cả trong liên hệ với một cái máy, sự tin cậy thật là quan trọng nếu muốn cho liên hệ đó thực sự giúp ích.

Còn một cuộc nghiên cứu thú vị về liên tục được chế tạo do Harlow và những người phụ tá của ông thực hiện, lần này làm với khỉ. Vào một giai đoạn của cuộc thí nghiệm, người ta đưa ra hai đồ vật trước những con khỉ con bị tách rời khỏi mẹ ngay sau khi sanh. Một cái có thể gọi là “mẹ cứng”, một ống tròn, nghiêng, kết bằng giấy kẽm, có núm vú, mà khỉ con có thể bú. Vật kia là “mẹ mềm”, một chiếc ống tương tự làm bằng cao su xốp và vải mềm. Mặc dù với bà “mẹ cứng”, nó được nuôi no nê, nhưng nó càng lúc càng thích bà “mẹ mềm” hơn. Những hình chiếu trên màn ảnh cho thấy nó dứt khoát “liên hệ” với vật này, chơi với nó, thích nó, bám lấy nó để được trấn an khi có những vật lạ đến gần, và dùng sự an ninh này làm căn cứ để từ đó bước vào thế giới đầy nguy hiểm.

Trong số những ý nghĩa hứng thú của cuộc nghiên cứu này, có một điểm khá rõ. Không một số lượng phần thưởng thức ăn trực tiếp nào có thể thay thế cho những phẩm chất nhận thức được mà con vật nhỏ xem ra rất cần và khao khát.

HAI CUỘC NGHIÊN CỨU GẦN ĐÂY

Tôi xin phép được kết thúc sự thăm dò rộng lớn những công trình nghiên cứu mà có thể làm bạn phân vân, bằng cách kể lại hai cuộc tìm tòi rất gần đây. Thứ nhất là cuộc thí nghiệm do Ends và Page (6) thực hiện. Làm việc với những người ghiền rượu kinh niên đã được tòa án gửi vào một bệnh viện công sáu mươi ngày, các ông dùng ba phương pháp tâm lý trị liệu nhóm. Phương pháp mà họ tin là hữu hiệu nhất là phép trị liệu dựa trên lý thuyết học với hai yếu tố (two-factor theory of learning); phương pháp thân chủ trọng tâm đứng thứ nhì; phương hướng có chiều hướng phân tâm có ít hữu hiệu nhất. Nhưng kết quả cho thấy rằng cách trị liệu dựa trên lý thuyết học không những là không giúp ích mà còn có hại phần nào. Kết quả còn tệ hại hơn cả kết quả của nhóm kiểm soát không được trị liệu. Phân tâm trị liệu đem lại vài kết quả, và thân chủ – trọng tâm – trị liệu đem lại lượng lớn nhất về thay đổi tích cực. Những kết quả được theo dõi sau đó, kéo dài hơn một năm rưỡi, đã xác định kết quả tại bệnh viện, với sự cải thiện lâu dài nhất là phương pháp thân chủ trọng tâm, kế tiếp là phương pháp phân tâm, kế nữa là nhóm kiểm soát, và cuối cùng là những người được trị liệu bằng cách lý thuyết học hồi.

Vì thấy có điều khó hiểu về cuộc nghiên cứu này, có gì bất thường là phương pháp mà các tác giả đề cao lại tỏ ra ít hữu hiệu nhất, tôi đã suy nghĩ và tìm ra manh mối, theo chỗ tôi tin tưởng, trong sự mô tả phép trị liệu dựa trên lý thuyết học. Thiết yếu gồm có (a) nhận ra và đặt tên cho những cách cư xử đã tỏ ra không thỏa mãn (b) thám hiểm một cách khách quan cùng với thân chủ những lý do đằng sau những cách cư xử này, và (c) thiết lập qua sự giáo dục lại, những thói quen giải quyết vấn đề một cách hữu hiệu hơn. Nhưng trong tất cả sự tác động hỗ tương này thì mục đích theo như họ phát biểu, là phải vô cá tính (impersonal). Nhà trị liệu “cho phép cá tính của mình hiện ra càng ít càng nào tốt chừng nấy”, “Nhà trị liệu nhấn mạnh tích cách vô danh của mình trong hoạt động, nghĩa là ông phải cẩn thận tránh ảnh hưởng bệnh nhân với những đặc tính của nhân cách riêng của mình. Đối với tôi điều này xem như manh mối khả dĩ gây thất bại cho phương pháp này, khi tôi cố gắng suy diễn sự kiện dưới ánh sáng những cuộc khảo cứu khác. Từ chối không hiện ra như một con người và đối xử với một người khác như một đồ vật, thì đừng hòng hữu ích cho ai.

Cuộc khảo sát sau cùng mà tôi muốn nhắc đến là cuộc khảo sát vừa được Halkides (7) hoàn tất gần đây. Bà bắt đầu bằng một quan điểm lý thuyết của tôi, liên quan đến những điều kiện cần và đủ cho sự thay đổi trị liệu. Bà đưa ra giả thiết là có liên hệ đầy ý nghĩa giữa mức thay đổi nhân cách có tính xây dựng nơi thân chủ, và bốn biến số thuộc người hướng dẫn: (a) độ cảm thông sâu xa đối với thân chủ do người hướng dẫn biểu lộ. (b) độ tình cảm tích cực (sự tôn trọng tích cực vô điều kiện) biểu lộ bởi nhà hướng dẫn, lời nói phù

hợp với tình cảm nội tâm (d) mức độ tương xứng giữa sự đáp ứng của nhà hướng dẫn, với sự biểu lộ của thân chủ trong lúc diễn tả tình cảm sâu đậm.

Để thử nghiệm những giả thuyết này bà tuyển lựa theo nhiều tiêu chuẩn, một nhóm gần mười ca có thể xếp loại như là “thành công nhất” và một nhóm mười ca “ít thành công nhất”. Rồi bà chọn một đoạn phỏng vấn thâu băng trong giai đoạn đầu và cuối của mỗi ca này. Từ mỗi cuộc phỏng vấn này, bà nhặt ra một cách ngẫu nhiên chín đơn vị tác động hỗ tương: một câu của thân chủ và đáp ứng của người hướng dẫn. Như vậy bà được chín tác động hỗ tương lúc đầu, và chín tác động hỗ tương lúc kết thúc, từ mỗi ca. Việc làm này cho bà mấy trăm đơn vị được sắp xếp một cách ngẫu nhiên. Những đơn vị từ một cuộc phỏng vấn lúc ban đầu của một ca không thành công có thể nằm bên cạnh những đơn vị từ một cuộc phỏng vấn về sau của một ca thành công, v.v...

Ba chuyên viên không biết về những ca này, hay độ thành công của chúng, hay là nguồn gốc của bất kỳ đơn vị nào, giờ đây lắng nghe tài liệu này bốn lần. Họ đánh giá mỗi đơn vị dựa trên một thang điểm, trước hết về mức độ cộng cảm (empathy) thứ đến về thái độ tích cực của nhà hướng dẫn đối với thân chủ., thứ ba là sự trung thực hay là hồn nhiên, thứ tư là mức độ theo đó sự đáp ứng của người hướng dẫn tương xứng với cường độ xúc cảm trong sự diễn tả của thân chủ.

Tôi nghĩ là tất cả chúng ta ai được biết cuộc khảo cứu này cũng coi đó là một cuộc mạo hiểm táo bạo. Liệu những chuyên viên lắng nghe những đơn vị đơn độc của tác động hỗ tương có thể thẩm định đúng đắn về những đức tính tinh vi như tôi đã đề cập đến không? Và ngay cả khi sự phê phán ấy đáng tin cậy đi nữa, thì mười tám câu trao đổi giữa người hướng dẫn và thân chủ rút ra từ mỗi ca – một mẫu rất nhỏ của hàng trăm hàng nghìn trao đổi như thế có thể xảy ra trong mỗi ca – liệu có mang lại một tương quan nào với kết quả trị liệu hay không? Hy vọng có vẻ mong manh.

Những điều tìm thấy thật đáng ngạc nhiên. Thấy có thể đạt được độ chính xác cao giữa các chuyên viên, phần lớn những tương quan giữa các chuyên viên nằm giữa khoảng 0.80 và 0.90 ngoài trừ biến số cuối cùng. Cũng tìm thấy mức độ cộng cảm liên quan một cách đáng kể ở mức 0.01 đến những trường hợp thành công. Độ cao về sự kính trọng tích cực vô điều kiện cũng liên quan đến những ca thành công, ở mức 0.01. Ngay cả sự thẩm định về sự chân thật hay trung thực của người hướng dẫn – tầm mức theo đó những lời nó của ông phù hợp với tình cảm của mình – thì liên quan đến kết quả thành công của ca, và một lần nữa ở độ 0.01. Chỉ có trong cuộc thăm dò về mức độ tương xứng của sự diễn đạt tình cảm là kết quả không phân minh.

Cũng đáng chú ý là những điểm cao của những biến số này, không liên quan một cách có ý nghĩa hơn đến những đơn vị lúc sau cùng, so với những đơn vị lúc ban đầu. Điều này có nghĩa là những thái độ của nhà hướng dẫn hoàn toàn không thay đổi từ đầu đến cuối. Nếu ông có khả năng cộng cảm thì ông sẽ như vậy từ đầu đến cuối. Nếu ông thiếu chân thật, thì điều này sẽ hiện ra trong những buổi gặp gỡ đầu cũng như những buổi gặp gỡ sau.

Như bất kỳ cuộc nghiên cứu nào, công trình này có những hạn chế của nó. Nó liên quan đến một loại liên hệ trợ lực: tâm lý trị liệu. Nó mới áp dụng có bốn biến số xem như có ý nghĩa. Có lẽ còn nhiều biến số khác nữa. Dầu sao nó cũng đánh dấu một bước tiến có ý nghĩa trong việc nghiên cứu những mối liên hệ trợ lực. Tôi xin phép xác định những kết quả một cách đơn giản nhất có thể được. Nó dường như cho thấy rằng phẩm chất của tác động hỗ tương giữa nhà hướng dẫn và thân chủ có thể được phán đoán một cách thỏa đáng trên căn bản một mẫu rất nhỏ của cách ứng xử của ông. Nó cũng có nghĩa là nếu nhà hướng dẫn trung thực hay trong suốt – những lời của ông phù hợp với những tình cảm của ông thay vì mâu thuẫn – nếu nhà hướng dẫn yêu thích thân chủ một cách vô điều kiện; và nếu nhà hướng dẫn hiểu những tình cảm thiết yếu của thân chủ như chúng hiện ra cho thân chủ – thì có nhiều cơ may là liên hệ đó sẽ hữu hiệu.

MỘT VÀI BÌNH LUẬN

Đây là một số nghiên cứu đã chiếu một ít ánh sáng lên bản chất của liên hệ trợ lực. Chúng đã khảo cứu về những diện khác nhau của vấn đề. Chúng đã đề cập đến vấn đề từ những bối cảnh lý thuyết khác nhau. Chúng đã sử dụng những phương pháp khác nhau. Chúng không thể đem so sánh với nhau một cách trực tiếp. Tuy nhiên đối với tôi hình như chúng dẫn đến một số khẳng định chắc chắn. Rõ ràng là những liên hệ hữu ích có những đặc tính khác hẳn những liên hệ không giúp ích gì. Những đặc tính cách biệt này trước hết liên quan đến những thái độ của người giúp đỡ một đằng, và đàn khác đến sự nhận thức về mối liên hệ, của người được giúp. Cũng rõ ràng là những cuộc nghiên cứu đã được thực hiện cho tới nay chưa cho chúng ta những câu trả lời chung quyết về mối liên hệ trợ lực là gì, và nó được hình thành như thế nào?

TÔI CÓ THỂ TẠO MỐI LIÊN HỆ TRỢ LỰC NHƯ THẾ NÀO?

Tôi tin rằng trong mỗi người trong chúng ta đang làm việc trong lãnh vực giao tế nhân sự đều có một vấn đề tương tự là phải biết dùng thứ kiến thức do nghiên cứu đem đến như thế nào. Chúng ta không thể mù quáng theo những khám phá này một cách máy móc, vì như thế chúng ta phá hủy những đức tính về nhân cách mà chính những cuộc nghiên cứu này cho thấy là có giá trị. Tôi thấy dường như chúng ta phải sử dụng những công trình khảo

sát này, trải nghiệm chúng với kinh nghiệm riêng của chúng ta và phải đặt thêm những giả thiết mới và tiến xa hơn, để sử dụng và trải nghiệm trong chính những liên hệ sau này của chúng ta.

Vì thế, thay vì cố gắng nói cho các bạn cách mà bạn nên sử dụng những khám phá tôi đã trình bày, tôi muốn nói với các bạn những câu hỏi mà những cuộc nghiên cứu này và kinh nghiệm trị liệu của tôi đã nêu lên cho tôi, và một số giả thuyết tạm thời và có thể đổi thay, đã hướng dẫn hành vi của tôi, trong khi tôi đi vào cái mà tôi hy vọng sẽ là những liên hệ trợ lực, với sinh viên, đồng nghiệp, gia đình hay thân chủ. Tôi xin liệt kê một số câu hỏi và nhận xét này.

1. Có cách nào tôi có thể được người khác nhận thức là đáng tin cậy, chắc chắn, trung kiên (consistent), theo nghĩa sâu xa không? Cả nghiên cứu lẫn kinh nghiệm cho thấy rằng đó là điều rất quan trọng và qua nhiều năm tôi đã tìm thấy cái mà tôi tin là những phương cách sâu sắc và tốt hơn để trả lời câu hỏi này. Đạo trước, tôi đã từng nghĩ rằng nếu tôi chu toàn tất cả những điều kiện bề ngoài của sự tín nhiệm – giữ đúng hẹn, tôn trọng tính chất kín đáo của buổi gặp gỡ v.v... và nếu tôi hành động trước sau kiên trung trong các buổi gặp gỡ, thì điều kiện này sẽ được hội đủ. Nhưng kinh nghiệm cho thấy rằng lúc nào cũng sẵn sàng tiếp nhận, chẳng hạn, mà thật ra tôi cảm thấy khó chịu hay nghi ngờ hoặc có tình cảm không tiếp nhận nào khác, thì chắc chắn về lâu dài sẽ bị nhận thức như là không đáng tin cậy. tôi đi đến chỗ nhận định rằng tín nhiệm không đòi hỏi phải cứng nhắc kiên trì nhưng người ta có thể dựa vào tôi như một người thật. Từ "trung thực" (congruent) là từ mà tôi dùng để diễn tả cái thể cách mà tôi muốn có. Điều này có nghĩa là bất kỳ tình cảm hay thái độ nào tôi đang kinh nghiệm, phải phù hợp với sự nhận thức của tôi về thái độ ấy. Khi điều đó xảy ra, tôi là người đồng nhất hay nguyên vẹn vào lúc đó, và tôi có thể hiện ra như tôi thật sự cảm thấy bề trong. Đây là một thực tế mà theo kinh nghiệm của tôi, những người khác nhận thức là đáng tin cậy.

2. Một câu hỏi rất gần câu trên là điều này: Cách diễn tả của tôi có đủ trong suốt để con người của tôi có thể được thông truyền rõ ràng không? Tôi tin rằng phần lớn những thất bại của tôi để hoàn tất một liên hệ trợ lực, đều do những lời giải đáp không thỏa đáng về hai câu hỏi này. Khi tôi đang có thái độ phiến hà với một người khác, nhưng không ý thức được điều đó, thì sự thông truyền của tôi chứa đựng những thông điệp trái nghịch nhau. Những lời nói của tôi đưa ra một thông điệp, ứng bằng những cách tinh vi, tôi cũng truyền đạt sự phiến hà mà tôi cảm thấy, à điều này làm cho người kia bối rối, và làm người ấy mất tin tưởng, mặc dù chính anh ta cũng chẳng ý thức được điều gì đang gây khó khăn giữa chúng tôi. Khi với tư cách là một người cha hay một người trị liệu hay một giáo viên hay một người quản

trị, tôi thất bại không nghe được điều gì đang xảy ra trong tôi, tôi thất bại do sự phòng vệ của chính tôi, không cho tôi nhận thấy những tình cảm của chính mình, thì cái loại thất bại này xem như hậu quả dĩ nhiên. Đối với tôi, bài học căn bản cho bất kỳ ai muốn tạo một liên hệ trợ lực là: sống thành thật và trong suốt là một điều an toàn. Nếu trong một liên quan nào đó tôi trung thực, nếu những tình cảm liên quan đến mối liên hệ, không bị dấu diếm đối với tôi hay đối với người kia, thì hầu như tôi có thể chắc chắn rồi mối liên hệ sẽ hữu ích.

Có một cách khác để nói điều này, có vẻ lạ lùng đối với các bạn, là nếu tôi có thể tạo được một liên hệ trợ lực cho chính mình – nếu tôi ý thức một cách nhạy cảm và chấp nhận những tình cảm của chính mình – thì có nhiều hy vọng là tôi có thể được liên hệ trợ lực đối với người khác.

Nhưng, chấp nhận bản thân mình, theo nghĩa này, và để người khác nhìn thấy thông suốt qua nó, thì đó là công việc khó nhất mà tôi biết, và là điều mà tôi chưa bao giờ đạt tới đầy đủ. Nhưng nhận ra đây là công việc của mình cũng là phần thưởng lớn lao, bởi vì nó đã giúp tôi tìm thấy điều gì đã bị trục trặc trong những liên hệ giữa người với người, và đặt chúng lại vào chiều hướng xây dựng hơn. Nếu tôi phải giúp sự triển nở nhân cách của những người khác có quan hệ với tôi, thì tôi phải tăng trưởng, và nếu điều này thường gây đau đớn, thì nó cũng rất phong phú.

3. Câu hỏi thứ ba là: Liệu tôi có thể để mình kinh nghiệm những thái độ tích cực đối với người kia không – những thái độ nồng nàn, chăm sóc, ưa thích, quan tâm, kính trọng. Đó không phải là chuyện dễ đâu. Tôi thấy nơi chính tôi, và thường cảm thấy nơi những người khác, sự sợ sệt tình cảm này. Chúng ta sợ rằng nếu mình được tự do kinh nghiệm những tình cảm này đối với người khác, mình có thể mắc bẫy trong đó. Chúng có thể đi tới chỗ chúng ta, hoặc chúng ta có thể thất vọng trong sự tin tưởng của chúng ta, và những hậu quả đó chúng ta sợ. Vì vậy, để phản ứng lại, chúng ta có khuynh hướng giữ một khoảng cách ữa chúng ta và những người khác – tỏ ra xa vời, một thái độ “chuyên nghiệp”, ột liên hệ vô cá tính.

Tôi cảm thấy mãnh liệt rằng một trong những lý do quan trọng để chuyên môn hóa lãnh vực là vì nó giúp giữ được khoảng cách này. Trong những lãnh vực trị bệnh, chúng ta khai triển những thể thức định bệnh phức tạp, nhìn con người như đồ vật. Trong việc dạy học và trong ngành hành chính, chúng ta khai triển đủ mọi thứ có thể giữ mình khỏi cảm thấy lo lắng, nếu chúng ta nhìn nhận mọi liên hệ giữa hai con người. Đó là một thành công thời điểm nào đó, chúng ta học hỏi được rằng lo lắng cho người khác là một điều an toàn, và cũng an toàn khi ta liên hệ với người khác như một người mà chúng ta có những tình

cảm tích cực.

4. Một câu hỏi khác mà tầm quan trọng tôi đã học được trong chính kinh nghiệm bản thân của tôi là: Liệu tôi có một nhân cách đủ mạnh mẽ để biệt lập khỏi người kia không? Liệu tôi có thể là một kẻ biết tôn trọng vững vàng những tình cảm, những nhu cầu của mình cũng như của người đó không? Liệu tôi có làm chủ và nếu cần, thì diễn tả tình cảm riêng của tôi là một cái gì thuộc về tôi và cách biệt hẳn tình cảm của anh ta? Tôi có đủ mạnh mẽ trong sự biệt lập của tôi, để khỏi bị chán nản bởi sự suy nhược của anh ta, xao xuyến bởi nỗi sợ hãi của anh ta, và đắm chìm bởi sự lệ thuộc của anh ta không? Cái tâm của tôi có đủ gan dạ để nhận thấy rằng tôi không bị hủy hoại bởi cơn thịnh nộ của anh ta, bị xâm chiếm bởi nhu cầu lệ thuộc của anh ta, cũng không bị nô lệ hóa bởi tình yêu của anh ta, nhưng tôi vẫn tồn tại biệt lập, ới những tình cảm và quyền lợi riêng của tôi? Khi tôi có thể tự do cảm thấy cái sức mạnh của một người biệt lập thì lúc đó tôi có thể để cho mình đi sâu hơn vào sự hiểu biết và chấp nhận người kia, bởi vì tôi không sợ đánh mất chính mình.

5. Câu hỏi kế tiếp liên hệ chặt chẽ với câu trên: Tôi có thấy đủ an tâm để cho phép người kia được biệt lập không? Tôi có thể cho phép anh ta được hiện ra như trong tâm trạng anh lúc ấy, thành thật hay giả dối, ấu trĩ hay trưởng thành, tuyệt vọng hay quá tự tin? Tôi có cho anh ấy được tự do là mình không? Hay tôi cảm thấy là anh ta phải theo lời khuyên của tôi, ặc ở vị thế phụ thuộc ít nhiều nơi tôi, hay rập khuôn theo tôi? Đến đây, tôi nhớ tới một cuộc khảo sát nhỏ rất hay của Farson, cho thấy rằng nhà hướng dẫn ít thành thạo, có khuynh hướng xúi người ta rập theo mình, có những thân chủ rập khuôn theo ông. Mặt khác nhà hướng dẫn thích nghi hơn và thông thạo hơn có thể tác động hỗ tương với một thân chủ qua nhiều buổi gặp gỡ mà không can thiệp vào tự do của thân chủ để phát triển một nhân cách khác hẳn nhân cách của nhà trị liệu. Tôi muốn được thuộc vào nhóm sau, dù với tư cách là cha mẹ hay giám đốc hay nhà hướng dẫn.

6. Một câu hỏi khác mà tôi tự đặt ra là: Tôi có thể tự để mình vào hẳn trong thế giới tình cảm và ý nghĩa riêng tư của thân chủ và nhìn chúng như người kia nhìn thấy không? Tôi có thể bước vào thế giới riêng của anh toàn diện đến nỗi tôi mất hết ý muốn đánh giá hay xét đoán đó nữa? Tôi có thể đi vào đó một cách nhạy cảm tới độ tự do đi lại mà không dẫm đạp lên những ý nghĩa hết sức quý giá đối với anh ta? Tôi có thể nói rộng sự hiểu biết này một cách lờ mờ hay lẫn lộn? Tôi có thể nói rộng sự hiểu biết này một cách vô hạn định không? Tôi nghĩ tới người thân chủ đã nói: “Mỗi khi tôi thấy một người, vào một lúc nào đó, hiểu một phần con người của tôi, thì không sao tránh khỏi cái lúc mà tôi biết rằng họ lại không hiểu tôi... Điều tôi khổ công tìm kiếm là một người hiểu được tôi”.

Về phần tôi, tôi thông cảm được điều này, và truyền đạt nó cho thân chủ, dễ hơn là cho sinh viên trong một lớp hay là cho đồng nghiệp trong một nhóm mà tôi tham dự. Có sự cảm dỗ mạnh mẽ muốn “chỉnh” sinh viên, hay chỉ cho một đồng nghiệp những lầm lẫn trong suy nghĩ của ông ta. Thế mà khi tôi có thể tự cho phép mình hiểu trong những hoàn cảnh này thì có lợi cho cả hai bên. Và với thân chủ trong trị liệu, tôi thường bị xúc động trước sự kiện là dù chỉ có một chút hiểu biết thông cảm – một cố gắng dò dẫm và thiếu sót để bắt lấy tình trạng bối rối phức tạp về ý nghĩa với thân chủ – cũng hữu ích; lẽ đương nhiên là sự hữu ích sẽ tối đa nếu tôi có thể bắt gặp và nói lên rõ ràng những ý nghĩa của kinh nghiệm mà người ấy thấy không rõ và rối ren.

7. Một vấn đề khác nữa là liệu tôi có thể chấp nhận mỗi khía cạnh của người kia y như người đó để cho tôi thấy không? Liệu tôi có tiếp nhận y như y đang hiện ra không? Liệu tôi có truyền đạt được thái độ này không? Hay là tôi chỉ có thể tiếp nhận anh một cách có điều kiện, chấp nhận một số mặt nào của những tình cảm, và âm thầm hoặc công khai phản đối những mặt khác. Theo tôi kinh nghiệm, khi mà thái độ của tôi có điều kiện thì y không thể thay đổi hay tăng trưởng trên những phương diện mà tôi không thể tiếp nhận y trọn vẹn. Và khi về sau và đôi khi quá muộn – tôi ráng phát hiện ra tại sao tôi đã không thể chấp y về mọi phương diện, thường thường tôi thấy rằng chính vì tôi sợ hãi hay thấy bị đe dọa bởi vài mặt của tình cảm của y. Nếu tôi muốn hữu ích hơn thì chính tôi phải tăng trưởng và chấp nhận chính tôi trên những phương diện này.

8. Một vấn đề rất thực tế được nêu lên với câu hỏi này: Liệu tôi có thể hành động với đầy đủ tinh tế trong quan hệ để cho cách đối xử của tôi không bị xem như một đe dọa? Công việc mà chúng tôi bắt đầu làm khi nghiên cứu những hiện tượng thể lý trong tâm lý trị liệu, xác định công trình nghiên cứu của Dittes, và cho thấy người ta rất dễ bị đe dọa trên bình diện thể lý. Phản ứng tâm lý điện đồ – sự đo lường độ dẫn của da – lún sâu xuống khi nhà trị liệu đáp lại bằng vài lời mạnh dạn hơn là những tình cảm của thân chủ. Với một câu như “Chà, anh có vẻ bị giao động quá”, kim hầu như nhảy bật ra khỏi giấy. Tôi muốn tránh ngay cả những đe dọa nhỏ như thế, không phải vì sự nhạy cảm quá độ với thân chủ tôi, mà chính vì một xác tín dựa trên kinh nghiệm, là nếu tôi có thể giải thoát y hoàn toàn khỏi những đe dọa bên ngoài, thì y có thể bắt đầu cảm được và đối phó với những xung đột nội tâm mà y thấy đe dọa trong chính bản thân y.

9. Một diện đặc biệt nhưng quan trọng của câu hỏi trên đây là: Liệu tôi có thể giải thoát y khỏi cái sợ bị người khác đánh giá không? Hầu như trong mỗi đoạn đời chúng ta – ở nhà, ở trường, ở sở làm – chúng ta thấy mình tùy thuộc vào những thưởng phạt do người ngoài đánh giá. “Tốt đấy”, “Xấu đấy”, “Đáng điểm ưu”, “Thế là thất bại”, “Hướng dẫn thiệt

hay”, “Đáng điểm ưu”, “Hướng dẫn đỡ ẹt”. Những lời xét đoán như vậy là một phần của cuộc đời chúng ta từ trẻ tới già. Tôi nghĩ rằng chúng có ích phần nào về mặt xã hội, những cơ chế và tổ chức như thể nhà trường và nghề nghiệp. Như mọi người khác, tôi thấy mình hay đánh giá như vậy. Nhưng tôi kinh nghiệm là chúng không giúp cho sự trưởng thành cá nhân, đó tôi không tin rằng chúng là thành phần của một liên hệ trợ lực. Một điều khá lạ lùng là một sự đánh giá tích cực về lâu, về dài cũng mang tính ách đe dọa như một sự đánh giá tiêu cực, vì bảo cho một người biết là y tốt ngụ ý rằng mình cũng có quyền nói là y xấu. Cho nên tôi đã đi tới chỗ cảm thấy càng giữ mối liên hệ ngoài vòng phê phán và đánh giá, thì càng dễ cho người kia đạt tới lúc nhận ra rằng khả năng lượng giá, trung tâm của trách nhiệm nằm ngay trong anh. Ý nghĩa về giá trị của kinh nghiệm của anh suy cho cùng, là tùy thuộc nơi anh, không một xét đoán bên ngoài có thể thay đổi được. Bởi thế tôi muốn tạo được một liên hệ trong đó tôi không đánh giá người kia, ngay cả trong thâm tâm mình. Tôi tin là điều đó sẽ cho người kia được tự do trở thành chịu trách nhiệm cho chính mình.

10. Một câu hỏi sau cùng: Liệu tôi có thể gặp người kia như một người đang trong tiến trình trở thành, là tôi bị trói buộc bởi quá khứ của y, và quá khứ của tôi? Nếu trong cuộc gặp gỡ của tôi với y, tôi đối xử với y như một đứa bé ấu trĩ, một học sinh dốt, một người bị bệnh thần kinh, mỗi quan niệm này của tôi đều hạn chế khả năng thay đổi của y. Buber, triết gia hiện sinh của trường Đại học Jerusalem, dùng từ “xác nhận người khác”, đối với tôi thật có nghĩa. Ông nói: “Xác nhận có nghĩa là... thừa nhận tất cả tiềm năng của người khác... Tôi có thể nhận thấy trong y, hiểu biết trong y, con người mà y đã được... tạo dựng để trở thành... Tôi xác nhận anh trong chính tôi, rồi trong anh, trong liên quan với tiềm lực nay đến... nó có thể được phát triển, có thể tiến hóa”. Nếu tôi tiếp nhận người kia như một cái gì cố định, đã được chẩn đoán và xếp hạng, đã được uốn nắn bởi quá khứ, thì tôi đóng góp phần xác định giả thuyết hạn chế này. Nếu tôi chấp nhận y như là một tiến trình thay đổi, thì tôi đang làm điều mà tôi có thể làm, để xác định hay thực hiện những tiềm năng của y.

Ở điểm này tôi thấy là Verplanck Lindsley, và Skinner làm việc trong điều kiện thực tế cũng đi đến quan điểm của Buber, triết gia hay nhà thần bí. Ít nhất họ đến gần nhau trên nguyên tắc; một cách khá lạ kỳ. Nếu tôi chỉ nhìn liên hệ như một cơ hội để tăng cường một số những từ ngữ hay những ý kiến nơi người kia, thì tôi có khuynh hướng xác định y như món đồ vật – một món đồ xét về mặt căn bản chỉ là máy móc và điều khiển được. Và nếu tôi thấy điều là tiềm năng của y, thì y có khuynh hướng hành động theo những cách thức ủng hộ cho giả thuyết này. Bởi thế tôi phải – dùng từ của Buber – xác nhận anh như một người đang sinh sống, có thể phát triển nội tâm một cách sáng tạo. Riêng tôi thích lại giả thuyết thứ hai này.

KẾT LUẬN

Trong phần đầu của bài này tôi đã duyệt lại một vài đóng góp mà việc nghiên cứu đã đem lại cho kiến thức chúng ta về những mối liên hệ giữa con người. Cố gắng giữ thứ kiến thức này trong trí, sau đó tôi nêu lên những câu hỏi phát sinh từ quan điểm nội tâm và chủ quan khi tôi đi vào những liên hệ với tư thế một con người. Nếu tôi có thể trả lời tất cả những câu hỏi mà tôi đã nêu lên, ở thể khẳng định, thì tôi tin rằng tất cả những mối liên hệ của tôi sẽ là những liên hệ trợ lực, sẽ giúp trưởng thành. Nhưng tôi không thể trả lời tích cực cho hầu hết những câu hỏi này. Tôi chỉ có thể cố gắng trong chiều hướng của câu trả lời tích cực mà thôi.

Điều này làm nảy lên trong trí tôi một mối hoài nghi lớn rằng mối liên hệ trợ lực tối đa là loại liên hệ tạo ra bởi một người chín chắn về phương diện tâm lý. Hay nói khác đi, mức độ mà tôi có thể tạo được những liên hệ giúp cho sự tăng trưởng của những người khác như là những cá nhân biệt lập, tùy thuộc ở mức trưởng thành mà tôi đã đạt tới. Về một vài khía cạnh, đây là một ý tưởng gây bối rối, nhưng cũng đầy hứa hẹn, đầy thách thức. Nó chứng tỏ rằng nếu tôi chuyên tâm tạo nên những liên hệ trợ lực thì tôi có một việc làm suốt đời rất hấp trước mắt tôi, và phát triển những tiềm năng của tôi trong chiều hướng tăng trưởng.

Tôi còn một điều áy náy là vấn đề mà tôi cố giải quyết cho mình trong bài này, có thể ít liên quan tới sở thích và công việc của các bạn. Nếu vậy thì tôi rất tiếc. Nhưng tôi cũng được an ủi phần nào bởi vì tất cả chúng ta, những người đang làm việc trong lãnh vực giao tế nhân sự và đang cố gắng tìm hiểu trật tự căn bản của lãnh vực đó, chúng ta đang dấn thân vào công cuộc quyết liệt nhất của thế giới ngày nay. Nếu chúng ta đang ưu tư tìm hiểu trọng trách của chúng ta với tư cách là những nhà quản trị, nhà giáo, nhà hướng dẫn giáo dục, nhà hướng nghiệp, nhà trị liệu, thì chính chúng ta đang giải bài toán sẽ định đoạt tương lai của hành tinh này. Vì tương lai sẽ không tùy thuộc vào ngành khoa học vật lý. Nó tùy thuộc vào chúng ta là những kẻ đang nỗ lực tìm hiểu và giải quyết những tác động hỗ tương giữa những con người, đang cố gắng kiến tạo những mối liên hệ trợ lực. Tôi hy vọng rằng những câu hỏi mà tôi đặt ra cho chính mình cũng giúp ích phần nào cho các bạn đạt tới sự hiểu biết và một viễn ảnh nào đó, trong khi các bạn cố gắng làm dễ dàng sự tăng trưởng trong mối liên hệ của các bạn.

Chú thích:

1. Whitehorn and Betz – A study of psycho therapeutic relationships between physicians and schizophrenic patients, 1954.

2. Heine- Unpublished Doctoral Dissertation University of Chicago, 1950.
3. Fielder: Quantitative Studies on the Role of Therapists feelings toward their patients – New York, 1953.
4. Dittes, Galbanic skin response as a measure of patients' reaction, 1957.
5. Harlow, The nature of love, 1958.
6. Ends and Page, a study of three types of group psychotherapy, 1957.
7. Halkides, An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change, 1958.

Chương 4. CHÚNG TABIỆT GÌ VỀ TÂM TRỊ LIỆU DƯỚI KHÁI CẠNH KHÁCH QUAN VÀ CHỦ QUAN?



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 1. LÝ THUYẾT VỀ TÂM LÝ – TRI LIỆU VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA CON NGƯỜI](#)

Mùa xuân năm 1960 tôi được mời tới Viện Kỹ thuật Californie với tư cách một người khách trong chương trình “Các nhà lãnh đạo Mỹ” của họ, do Cal Tech – YMCA đỡ đầu, hội này đã sắp đặt hầu hết các chương trình văn hóa cho Viện. Như một phần của bốn ngày thăm viếng này, tôi được mời nói chuyện tại một buổi hội thảo của các giáo sư và hội đồng khoa. Tôi sốt sắng muốn nói về tâm trị liệu theo một đường lối có ý nghĩa đối với các nhà khoa học, mà tôi có thể trình bày tóm tắt được tất cả những công trình khám phá về phép trị liệu này. Mặt khác, tôi cũng muốn làm thật sáng tỏ rằng, mối tương giao chủ quan và cá nhân ít ra cũng là một thành phần cơ bản của sự thay đổi trị liệu. Vì thế, tôi đã cố gắng trình bày cả hai phương diện. Trong bài này tuy tôi có sửa đổi chút, nhưng đây vẫn là những gì thiết yếu nhất tôi đã nói với cử tọa ở Cal Tech.

Tôi hài lòng vì bài thuyết trình dường như đã được tiếp nhận nồng nhiệt, nhưng tôi còn hài lòng hơn nữa là, từ đó, một số người đã kinh nghiệm sự trị liệu, đã đọc các thủ bản, và dường như đã được phấn khởi rất nhiều qua phần mô tả kinh nghiệm nội tâm của thân chủ về trị liệu (phần thứ hai của bài). Điều này làm cho tôi thỏa lòng, bởi tôi vẫn đặc biệt ham mê các ghi chú cách thân chủ cảm và thấy sự trị liệu như thế nào.

Trong lãnh vực trị liệu tâm lý, người ta đã thực hiện được bước tiến bộ đáng kể trong thập niên vừa qua là đo lường những kết quả của sự trị liệu trên nhân cách và hành vi của thân chủ. Trong hai, ba năm gần đây một tiến bộ nữa đã được thực hiện là tìm ra những điều kiện cơ bản trong mối tương giao trị liệu, để hoàn thành việc trị liệu, để giúp cá nhân phát triển, hướng tới trưởng thành về tâm lý. Nói một cách khác đây là tiến bộ mà chúng tôi đã được thực hiện được để minh định yếu tố nào trong mối tương giao giúp cho con người trưởng thành.

Tâm liệu pháp không đem lại động lực cho sự phát triển hay trưởng thành đó. Động lực này ở trong chính cơ thể của con người, giống như xu hướng phát triển và trưởng thành về thể chất nơi con người, miễn là người ta cung cấp cho nó những điều kiện thỏa đáng tối

thiếu. Những phương pháp tâm lý trị liệu đóng một vai trò cực kỳ quan trọng trong việc giải phóng và giúp cho khuynh hướng phát triển và trưởng thành tâm lý của con người được dễ dàng khi nó bị ngăn chặn, bế tắc.

NHỮNG HIỂU BIẾT KHÁCH QUAN

Ngay phần đầu của bài nói chuyện này, tôi muốn tóm tắt những gì tôi biết về các điều kiện đã giúp cho sự trưởng thành tâm lý được dễ dàng, và những gì tôi biết về diễn trình và các đặc tính của sự trưởng thành này. Tôi xin giải thích rõ, tôi muốn nói gì, khi tôi nói rằng tôi sẽ tóm tắt những điều tôi “biết”. Tôi có ý nói, tôi sẽ giới hạn những lời phát biểu của tôi trong những điều tôi đã có bằng chứng thực nghiệm khách quan. Chẳng hạn, tôi sẽ nói về các điều kiện của sự trưởng thành tâm lý. Sau mỗi nhận xét tôi có thể kể một hoặc hai khảo cứu, trong đó, người ta nhận thấy cá nhân đã không thay đổi khi thiếu chúng, hoặc chúng chỉ có một quá mức thấp. Như một nhà nghiên cứu tuyên bố, điều chúng tôi đã thực hiện được là tìm ra những yếu tố đầu tiên tạo nên sự thay đổi, giúp cho việc cải thiện nhân cách và hành vi được dễ dàng, theo chiều hướng phát triển con người. Có lẽ, tôi phải thêm rằng, sự hiểu biết này, cũng như mọi kiến thức khoa học khác, chỉ có tính cách thí nghiệm, chắc chắn là không đầy đủ, và phải được sửa đổi, được đính chính lại từng phần, được bổ túc bằng những công việc cực nhọc khác trong tương lai. Tuy nhiên chẳng có một lý do nào để phải biện hộ cho cái kiến thức tuy nhỏ, nhưng rất dày công thu lượm, mà chúng tôi hiện có.

Tôi muốn chia sẻ kiến thức chúng tôi đã thu thập được này, thật vắn tắt, rõ ràng, và bằng một ngôn ngữ thường ngày. Người ta nhận thấy rằng cá nhân sẽ thay đổi dễ dàng khi người trị liệu hiện ra bên ngoài y như bên trong khi trong mối tương giao với thân chủ, người trị liệu hết sức chân thật, không làm bộ, hoặc đeo mặt nạ, sống công khai những cảm quan, thái độ đang diễn ra ở trong mình ngay lúc ấy. Chúng tôi đã dùng tiếng “congruence” để cố gắng mô tả điều kiện này. Dùng tiếng này, chúng tôi có ý muốn nói rằng các cảm quan mà người trị liệu đang kinh nghiệm đều sáng tỏ đối với mình, đối với ý thức của mình, người trị liệu có thể sống các cảm quan đó, là các cảm quan đó, và có thể truyền thông các cảm quan đó nếu thích hợp. Không một ai thực hiện được đầy đủ điều kiện này, nhưng người trị liệu càng có thể lắng nghe và chấp nhận điều gì đang diễn ra trong chính mình, càng có thể sống tất cả những cảm quan phức tạp của mình, không sợ hãi, thì người ấy càng “congruence” cao độ.

Một trong các điều làm cho chúng ta không ưa những buổi phát thanh và phát hình thương mại là do giọng nói của xướng ngôn viên, do người đó đóng một vai trò, đang nói những điều mình không cảm thấy. Đó là một ví dụ về sự không trung thực (“incongruence”).

Mặt khác, chúng ta biết, những người chúng ta tin cậy được phần nào, là những người chúng ta cảm thấy họ đang thành thật, chúng ta đang giao tiếp với chính con người của họ, chứ không phải với một cái bề ngoài lễ độ hay nghề nghiệp. Chính đặc tính mà chúng ta cảm được này, các cuộc khảo cứu đã nhận thấy nó gắn liền với việc trị liệu có hiệu quả. Người trị liệu càng chân thật, càng hợp nhất trong tương giao, thì càng có nhiều phần chắc là sự thay đổi về nhân cách của thân chủ sẽ xảy ra.

Bây giờ đến điều kiện thứ hai. Khi người trị liệu kinh nghiệm được thái độ nồng nhiệt, tích cực, và chấp nhận, đối với những gì trong con người của thân chủ, thì thái độ này sẽ tạo ra sự thay đổi. Điều này hàm ý là người trị liệu chân thành mong muốn thân chủ sống bất cứ một cảm quan nào đang diễn ra trong lòng thân chủ lúc đó. Sợ hãi, bối rối, đau đớn, kiêu hãnh, giận dữ, thù ghét, yêu thương, can đảm, hay kinh hoàng. Có nghĩa là người trị liệu quan tâm đến thân chủ, theo cách không chiếm hữu. Có nghĩa là người trị liệu tôn trọng thân chủ một cách toàn diện, không có điều kiện. Qua điều này, tôi có ý nói người trị liệu không chỉ chấp nhận thân chủ khi thân chủ hành động cách này, và không chấp nhận khi thân chủ hành động cách kia. Nó có nghĩa là một tình cảm tích cực, không dè dặt, không phê phán. Từ ngữ tôi thường dùng để chỉ điều này là một sự “tôn trọng tích cực”, vô điều kiện. Các công trình khảo cứu cũng chứng tỏ rằng người trị liệu càng kinh nghiệm được thái độ trên, thì sự trị liệu càng dễ thành công.

Điều kiện thứ ba chúng tôi gọi là sự cảm thông trọn vẹn. Khi người trị liệu cảm các cảm quan và ý nghĩa cá nhân mà thân chủ đang kinh nghiệm trong mỗi lúc, khi người trị liệu có thể tri giác chúng từ “bên trong”, như thân chủ tri giác, và khi người ấy có thể thông đạt những điều mình cảm thông đó cho thân chủ, thì điều kiện thứ ba được thỏa mãn. Tôi nghĩ, mỗi người trong chúng ta đều thấy rằng loại cảm thông trên hết sức hiếm hoi. Chúng ta chẳng nhận được mà cũng chẳng cảm thông một cách hoàn toàn khác hẳn. “Tôi hiểu điều gì không tốt đã xảy đến cho bạn.”, “Tôi hiểu cái gì đã làm cho bạn hành động cách đó”, hoặc “Tôi cũng đã kinh nghiệm sự bối rối của bạn và tôi phản ứng hoàn toàn khác hẳn”, đó là những loại cảm thông mà chúng ta thường cho và nhận, một loại cảm thông có tính cách thẩm định, phê phán từ bên ngoài. Nhưng khi có người hiểu được tôi và cảm thấy như thế nào, mà không muốn phân tích tôi, hoặc phê phán tôi, thì tôi có thể triển nở và trưởng thành trong không khí đó. Công cuộc khảo cứu cũng xác nhận nhận xét chung này.

Khi người trị liệu có thể nắm được kinh nghiệm từng phút, từng phút, đang diễn ra trong thế giới nội tâm của thân chủ y như thân chủ thấy và cảm kinh nghiệm đó, mà không để mất chính mình trong diễn trình cảm thông ấy, thì sự thay đổi thế nào cũng xảy ra.

Các cuộc nghiên cứu nhiều thân chủ khác đều chứng tỏ rằng, khi người trị liệu có đủ ba điều kiện trên, và khi thân chủ tri giác được chúng tới một mức độ nào đó, thì thân chủ thấy mình đau đớn, nhưng nhất định là học hỏi được nhiều và trưởng thành, và cả thân chủ lẫn người trị liệu đều coi kết quả là một sự thành công. Theo các nghiên cứu của chúng tôi thì dường như chính những thái độ như thế, hơn là kiến thức, kỹ thuật, và sự khéo léo của người trị liệu, chịu trách nhiệm trước hết về sự thay đổi trong việc trị liệu.

NHỮNG ĐỘNG LỰC CỦA SỰ THAY ĐỔI

Các bạn có thể hỏi: “Nhưng tại sao một người đang đi tìm sự giúp đỡ lại trở nên lành mạnh hơn, khi người ấy được tham dự, trong một thời gian, vào mối tương giao với một nhà trị liệu có những yếu tố trên? Việc này xảy ra như thế nào?” Thì đây tôi xin cố gắng trả lời thật vắn tắt cho câu hỏi của các bạn.

Phản ứng của người thân chủ kinh nghiệm được loại tương giao trị liệu tôi vừa mô tả, trong một thời gian, là một phản ứng hỗ tương với các thái độ của người trị liệu. Trước hết, khi thấy người khác lắng nghe một cách chấp nhận các cảm quan của mình, dần dần người ấy có thể lắng nghe chính mình. Người ấy bắt đầu nhận những sự thông đạt từ trong chính mình – ý thức rằng mình đang giận dữ, nhận biết khi mình sợ hãi, cũng như khi mình cảm thấy lòng đầy can đảm. Khi người ấy trở nên mở rộng hơn đối với những gì đang diễn ra trong mình, người có thể lắng nghe các cảm quan mà mình đã luôn luôn chối bỏ hoặc ức chế. Thân chủ có thể lắng nghe các cảm quan dường như hết sức kinh khủng đối với mình, hoặc cảm quan hết sức lộn xộn, hết sức bất thường, hết sức hổ thẹn, mà chưa bao giờ thân chủ có thể nhận biết, trong chính mình.

Trong khi học nghe chính mình, thân chủ cũng trở nên chấp nhận mình hơn. Khi biểu lộ những khía cạnh dẫu kín để sợ của chính mình, thân chủ thấy người trị liệu luôn luôn tôn trọng mình và các cảm quan của mình một cách tích cực vô điều kiện. Dần dần thân chủ cũng tiến tới chỗ có cùng một thái độ như vậy đối với chính mình, chấp nhận đúng như con người thật của mình, và vì thế thân chủ sẵn sàng tiến bước trên tiến trình thành nhân.

Và cuối cùng, vì lắng nghe các cảm quan nội tâm một cách chính xác hơn, trở nên ít phê phán, và chấp nhận mình hơn, thân chủ cũng tiến tới chỗ trung thực, toàn diện hơn (congruence). Thân chủ thấy mình có thể bước ra khỏi đằng sau tấm mặt nạ mình đã sử dụng, vứt bỏ những hành vi phòng vệ, và công khai trở thành cái gì thật sự là mình. Khi các sự thay đổi trên diễn ra, khi thân chủ trở nên ý thức chính mình hơn, chấp nhận mình hơn, ít phòng vệ và cởi mở hơn, thân chủ thấy rằng, cuối cùng, mình được tự do thay đổi và phát triển theo những chiều hướng tự nhiên đối với cơ thể con người.

DIỄN TRÌNH

Bây giờ tôi xin trình bày bằng những khẳng định phát xuất từ những khảo cứu thực nghiệm. Tôi thấy thân chủ di chuyển trên mỗi số của một hàng số liên tiếp. Bắt đầu từ bất cứ chỗ nào trên mỗi hàng số, thân chủ cũng di chuyển tới cuối hàng có những số cao hơn.

Về cảm quan và ý nghĩa riêng tư, thân chủ tránh xa tình trạng, trong đó cảm quan không được nhận thức, không được thừa nhận, không được biểu lộ. Thân chủ tiến tới chỗ linh động hơn, trong đó các cảm quan thay đổi không ngừng được kinh nghiệm ngay tức khắc, một cách ý thức, chấp nhận, và có thể được biểu lộ ra rất chính xác. Diễn trình còn bao hàm một sự thay đổi trong cung cách kinh nghiệm của mình. Một ví dụ là, con người quá lý trí thường nói về mình và cảm quan của mình một cách trừu tượng, khiến các bạn không biết cái gì đang thực sự diễn ra trong người ấy. Từ sự xa cách đó, thân chủ tiến tới chỗ trực tiếp kinh nghiệm, công khai sống trong sự kinh nghiệm của mình, và biết rằng mình có thể quay về kinh nghiệm để khám phá những ý nghĩa hiện hữu của nó.

Diễn trình bao hàm một sự nới rộng việc nhận thức kinh nghiệm. Từ sự giải thích kinh nghiệm theo những đường lối cứng rắn, được coi như những dữ kiện ngoại tại, thân chủ tiến tới sự giải thích luôn luôn thay đổi, mở rộng, về ý nghĩa của kinh nghiệm, những cơ cấu được đổi mới bởi mỗi một kinh nghiệm mới.

Nói chung, sự thực hiển nhiên chứng tỏ rằng, diễn trình tránh xa sự cố định, sự ngăn cách với cảm quan và kinh nghiệm, tránh xa một quan niệm cứng rắn về bản thân, sự xa lánh người khác và hành động phi nhân bản. Diễn trình hướng tới sự trôi chảy; sự thay đổi; sự trực tiếp với cảm quan và kinh nghiệm; chấp nhận cảm quan và kinh nghiệm; thí nghiệm những cơ cấu mới, khám phá một bản ngã luôn luôn thay đổi, trong kinh nghiệm luôn luôn thay đổi của mình; những tương giao thực sự, thân mật; và sự hợp nhất toàn diện của đời sống.

Chúng tôi còn đang tiếp tục học hỏi thêm nữa về diễn trình, theo đó, sự thay đổi đã diễn ra này, và tôi không dám chắc bài tóm tắt hết sức ngắn ngủi hôm nay lại được một phần cái phong phú của sự khám phá của chúng tôi.

NHỮNG KẾT QUẢ CỦA VIỆC TRỊ LIỆU

Sau đây tôi xin nói về những kết quả của việc trị liệu, về những sự thay đổi lâu dài, đã xảy ra. Cũng như bao điều khác tôi đã nói, tôi sẽ tự giới hạn vào những lời phát biểu có bằng chứng khảo cứu hãn hoi. Thân chủ thay đổi và tổ chức lại quan niệm về bản ngã của mình. Thân chủ tránh xa việc coi mình là không thể chấp nhận được đối với chính mình, như

là không đáng tôn trọng, như là phải sống theo tiêu chuẩn của người khác. Thân chủ tiến tới một quan niệm về mình như là một người có giá trị, một con người tự điều khiển, có thể tạo ra những tiêu chuẩn và thẩm định mọi giá trị trên nền tảng kinh nghiệm của chính mình. Thân chủ phát triển nhiều thái độ tích cực hơn đối với mình. Thân chủ phát triển nhiều thái độ tích cực hơn đối với mình. Một thiên khảo cứu chứng minh rằng lúc bắt đầu trị liệu các thái độ hiện có đối với bản ngã là bốn phần năm tiêu cực, nhưng đến giai đoạn thứ năm của việc trị liệu, các thái độ tích cực đối với bản ngã gấp đôi thái độ tiêu cực. Thân chủ trở nên ít phòng vệ hơn, và do đó, cũng mở rộng hơn đối với kinh nghiệm của mình cũng như của người khác. Thân chủ trở nên thực tiễn hơn, và cá biệt hơn trong những nhận thức của mình. Thân chủ cải thiện nhiều trong sự thích ứng về tâm lý, dù được đo bằng trắc nghiệm Rorschach, hay trắc nghiệm TAT, bằng sự định giá của nhà trị liệu, hay bất cứ một chỉ số nào khác. Các mục tiêu và lý tưởng của thân chủ về mình cũng thay đổi để cho chúng dễ được thực hiện hơn. Sự sai biệt ban đầu giữa bản ngã thật sự và bản ngã thân chủ mong muốn đã bị giảm thiểu vô cùng. Căng thẳng mọi loại đều được giảm trừ – căng thẳng thể chất, cũng như những lo âu, phiền muộn về tâm lý. Thân chủ mô tả hành vi của chính mình như là trưởng thành hơn, và điều quan trọng nhất, thân chủ được những người biết rõ mình coi là đã cư xử theo cung cách trưởng thành hơn.

Không những chỉ có các khảo cứu trong thời gian trị liệu chứng minh là có sự thay đổi mà các khảo cứu theo dõi sau khi trị liệu từ sáu cho đến mười tám tháng cũng chứng tỏ rằng các thay đổi vẫn còn tồn tại. Có lẽ, các dữ kiện tôi vừa đưa ra sẽ làm sáng tỏ rằng tại sao tôi cảm thấy chúng tôi đang tiến gần tới điểm chúng tôi có thể viết một phương trình đích thực trong lãnh vực tế nhị này của sự tương giao giữa người với người.

Sử dụng tất cả những khám phá do các khảo cứu hiện có, thì sau đây là phương trình sơ khởi mà chúng tôi tin là chứa đựng nhiều dữ kiện:

Thân chủ càng nhận thức được rằng người trị liệu chân thực hay thành thực, cảm thông tôn trọng mình một cách vô điều kiện, thì thân chủ càng tránh xa lối sống ngưng đọng, cố định, vô cảm, vô ngã, và càng hướng theo lối sống được đánh dấu bởi sự kinh nghiệm một cách linh động, thay đổi và chấp nhận, những tình cảm cá biệt của riêng mình. Hậu quả của chuyển động này là một biến đổi trong nhân cách và hành vi của thân chủ hướng tới sự trưởng thành và lành mạnh tâm linh, tới những tương giao thực tiễn với bản ngã, với tha nhân, và với hoàn cảnh xung quanh.

HÌNH ẢNH CHỦ QUAN

Tới đây, tôi đã nói về diễn trình của việc khảo đạo và trị liệu một cách khách quan, nhấn

mạnh những gì chúng tôi biết, và viết ra thành một phương trình trong đó, ít nhất chúng tôi có thể dùng được những từ ngữ chuyên biệt. Nhưng bây giờ, tôi thử cố gắng đạt tới những dữ kiện trên, tôi sẽ trình bày công thức này y như nó diễn ra một cách chủ quan trong người trị liệu cũng như trong thân chủ. Tôi muốn làm như vậy vì việc trị liệu, như nó diễn ra một cách chủ quan trong người trị liệu cũng như trong thân chủ. Tôi muốn làm như vậy vì việc trị liệu, như nó đã diễn ra, là một kinh nghiệm hết sức cá nhân, chủ quan. Kinh nghiệm này có những đặc tính hoàn toàn khác hẳn các đặc tính khách quan của nó được nhìn từ bên ngoài.

KINH NGHIỆM CỦA NGƯỜI TRỊ LIỆU

Đối với người trị liệu, đây là sự mạo hiểm mới trong sự tương giao. Người trị liệu cảm thấy: “Đây là một người khác, thân chủ của mình. Mình hơi sợ anh ấy, sợ những miền sâu thẳm trong anh cũng như sợ những miền sâu thẳm nơi chính mình, nhưng khi anh ấy nói, mình cảm thấy kính trọng anh, cảm thấy có một mối thân tình ruột thịt đối với anh ấy. Mình cảm thấy thế giới anh ấy đáng sợ cho anh biết là chừng nào, và anh cố bám chặt vào để giữ vững nó. Mình muốn cảm các cảm quan của anh ấy và muốn anh ấy biết mình cảm thông được hết các cảm quan đó. Mình muốn anh ấy biết rằng mình đứng chung với anh trong cái thế giới nhỏ bé chật chội, gò bó của anh, và mình có thể nhìn thế giới đó một cách tương đối không sợ hãi. Có lẽ mình có thể làm nó thành một thế giới an toàn hơn đối với anh. Mình muốn các cảm quan của mình trong mối tương giao với anh càng sáng tỏ và trong suốt chừng nào càng hay chừng ấy, để chúng trở thành một thực tại đối với anh. Mình muốn các cảm quan của mình trong mối tương giao với anh trong cuộc hành trình đáng sợ vào nội tâm của anh, vào sự sợ hãi, thù ghét, và yêu đương đã bị chôn vùi mà anh không bao giờ có thể khơi cho chúng trào ra được trong anh. Mình nhìn nhận rằng đây là một cuộc hành trình hết sức hiện sinh và hết sức bất ngờ đối với mình, cũng như đối với anh, và mình có thể không ý thức được sự sợ hãi của mình, sẽ co rút trở lại vào nội tâm mình, vì một vài cảm quan mà anh ấy khám phá được. Tới mức này, mình biết mình sẽ bị giới hạn trong khả năng giúp đỡ anh rất nhiều. Mình biết, nhiều lần sự sợ hãi của anh coi mình như một người vô tâm, hay ruồng rẫy, một kẻ quấy rầy, không hiểu được anh. Mình muốn chấp nhận trọn vẹn các cảm quan này trong lòng anh, nhưng mình cũng hy vọng những tình cảm chân thực của mình sẽ lộ ra thật rõ rệt để anh không thể nào không nhận thức được. Trên hết mọi điều, mình muốn anh ấy gặp nơi mình một con người thực sự. Mình không cần phải lo ngại rằng các cảm quan của mình có tính cách trị liệu hay không. Cái gì mình hiện hữu, cái gì mình cảm, đã đủ tốt để làm một nền tảng cho sự trị liệu rồi, nếu như mình có thể sống cái gì mình hiện hữu, cái gì mình cảm trong đó, một cách thật trong suốt, trong sự tương

giao với anh ấy. Lúc đó, có lẽ anh sẽ có thể sống cái gì anh hiện hữu, một cách công khai, không sợ sệt.

KINH NGHIỆM CỦA THÂN CHỦ

Và thân chủ, về phần mình, trải qua nhiều giai đoạn khá phức tạp mà người ta chỉ có thể gợi ý ra mà thôi. Có lẽ sơ lược các cảm quan của thân chủ đã thay đổi theo những cách sau đây. “Mình thấy sờ sợ ông ta. Mình muốn được giúp đỡ nhưng không biết có nên tin ông ta không. Ông ta có thể thấy những điều mình không thấy nơi mình, những thành phần đáng sợ và xấu xa. Dường như ông ta không phán xét mình, nhưng mình chắc là có. Mình không thể nói cho ông ta biết những kinh nghiệm đã qua có liên quan tới mỗi bận tâm của mình. Ông ta dường như hiểu được những điều đó, vậy mình có thể thổ lộ về mình một chút xíu nữa.

“Nhưng vì bây giờ mình đã chia sẻ với ông ta những gì thuộc khía cạnh xấu của mình, chắc ông ta đang khinh mình. Mình tin chắc điều đó, nhưng kỳ lạ là mình chỉ tìm thấy rất ít bằng chứng về điều đó. Bạn có nghĩ rằng điều tôi kể với ông ấy không đến nỗi xấu xa quá không? Mình có thể không cần hỗ trợ về nó vì nó là một phần của mình không? Mình không còn cảm thấy ông ta khinh mình nữa. Điều này khiến mình cảm thấy muốn đi xa hơn, khám phá mình, có lẽ biểu lộ mình nhiều hơn. Mình thấy ông ta là thứ bạn đồng hành như mình đã làm – hình như ông ta thực sự biết cảm thông”.

“Nhưng bây giờ mình lại thấy sợ, và lần này sợ hết sức là sợ. Mình không biết rằng việc khám phá những chỗ kín đáo xa lạ của mình sẽ làm cho mình cảm được những cảm quan mà mình chưa bao giờ kinh nghiệm trước đây không? Thật rất kỳ lạ, bởi vì một phần nào, chúng không phải là những cảm quan mới lạ gì. Mình cảm biết chúng vẫn luôn luôn có đó. Nhưng dường như chúng xấu xa và khó chịu quá nên không bao giờ mình dám để cho chúng trào ra ở trong mình. Và nay, khi mình sống những cảm quan này với ông ta nhiều giờ, mình cảm thấy run sợ kinh khủng, dường như thế giới của mình sụp đổ ra từng mảnh. Thế giới này thường vững chắc, kiên cố. Bây giờ thì lỏng lẻo, dễ thấm thấu, dễ bị chỉ trích, tấn công. Thật chẳng thích thú gì phải biết cảm biết những cảm quan mà trước đây mình luôn luôn sợ hãi. Đó là lỗi của ông ta. Nhưng lạ thay, mình mong mỏi được gặp ông ta và cảm thấy an toàn khi ở cạnh ông ta.

Mình không biết mình là ai nữa, nhưng đôi lúc, khi mình đang sống vài tình cảm, thì dường như mình vững chãi và thực sự trong một giây phút, mình bối rối vì những mâu thuẫn tìm thấy trong mình – Mình hành động một cách và cảm một cách khác. Mình nghĩ một việc và cảm một việc khác. Thật là ngạc nhiên vô cùng. Đôi khi cũng thật phiêu lưu và buồn cười

thấy mình cố khám phá xem mình là ai. Nhiều lúc mình chợt bất gặp cảm giác rằng có lẽ mình là con người có giá trị, bất kể nó có nghĩa gì.

“Mình bắt đầu thấy rất thỏa mãn, mặc dầu thường là đau đớn, để chia sẻ thật đúng điều mình đang cảm thấy lúc này. Bạn biết không, cố lắng nghe chính tôi và nghe những gì đang diễn ra trong tôi, thật là rất hữu ích. Tôi không quá sợ cái gì đang diễn ra trong tôi nữa. Nó dường như rất đáng tin cậy. Tôi dùng nhiều giờ gặp gỡ với ông ta để đào sâu vào trong tôi, để biết tôi đang cảm gì. Đó là một việc rất đáng sợ, nhưng tôi muốn biết. Tôi luôn luôn tin cậy ông ta, và điều này giúp tôi. Tôi cảm thấy tôi rất dễ bị tổn thương và bất xứng, nhưng tôi biết ông ta không muốn làm tôi tổn thương, và tôi còn tin ông ta trọng tôi nữa. Tôi cho rằng khi tôi cố gắng đi sâu vào trong chính tôi, thì có lẽ tôi có thể cảm được cái gì đang diễn ra trong tôi, và có thể biết được ý nghĩa của nó, tôi sẽ có thể biết tôi là ai, và tôi cũng sẽ biết tôi phải làm gì. Ít nhất, đôi lúc tôi cảm thấy biết như vậy, cạnh ông ta.

“Tôi cũng có thể nói cho ông ấy nghe thật đúng là tôi đang cảm thấy như thế nào về ông ta trong một lúc nào đó và, thay vì điều này giết chết mối tương giao, như tôi thường sợ, nó lại làm cho tương giao sâu thêm. Bạn có nghĩ rằng tôi cũng có thể sống những cảm quan của tôi như thế với người khác không? Có lẽ điều này cũng sẽ không quá nguy hiểm đâu.

Bạn biết không, tôi cảm thấy như thể tôi đang trôi trên dòng sông hết sức phiêu lưu, tôi đang là chính tôi. Đôi khi tôi thất bại, đôi khi tôi bị tổn thương, nhưng tôi biết rằng các kinh nghiệm này không có gì tàn bạo cả. Tôi không biết thật đúng tôi là ai, nhưng tôi có thể cảm được, các phản ứng của tôi vào lúc nào đó, và dường như hợp thành một nền tảng vững chắc cho hành vi của tôi trong mọi lúc. Có lẽ đây có nghĩa là tôi trở thành chính tôi. Nhưng có lẽ, tôi chỉ có thể làm được điều này vì tôi cảm thấy được an toàn trong mối tương giao với người trị liệu. Hay tôi có thể là chính tôi như vậy ngoài mối tương giao đó không? Tôi tự hỏi. Có lẽ tôi có thể.”

Điều tôi vừa trình bày không diễn ra mau lẹ đâu, có thể cần nhiều năm. Có thể vì những lý do gì, chúng ta không biết rõ, nó sẽ không xảy ra. Nhưng ít nhất, nó cũng đủ để gọi ra một cái nhìn từ nội tâm về hình ảnh có kiện chứng đã được trình bày, đó diễn trình tâm lý trị liệu như nó xảy ra trong cả người trị liệu lẫn thân chủ.

Chương 5. VÀI CHIỀU HƯỚNG RÕ RỆT TRONG TRỊ LIỆU



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 1. LÝ THUYẾT VỀ TÂM LÝ – TRỊ LIỆU VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA CON NGƯỜI](#)

Trong phần II, dù đã có mô tả giản lược về quá trình thay đổi nơi bệnh nhân, nhưng chỉ đặc biệt chú ý đến mối liên hệ khiến những sự thay đổi ấy có thể xảy ra được. Trong chương này và chương kế tiếp, nội dung đề cập một cách đặc biệt hơn nhiều đến bản chất của kinh nghiệm thay đổi ngay bên trong bệnh nhân.

Tôi đặc biệt thích chương này. Chương này được viết trong niên khóa 1951 – 1952 vào thời kỳ mà tôi thực sự đang cố gắng cảm thụ để rồi diễn tả những hiện tượng xem như thiết yếu đối với việc trị liệu. Lúc đó cuốn Client – centered Therapy (thân chủ trọng tâm trị liệu) của tôi vừa được ấn hành, nhưng tôi đã không hài lòng với chương nói về quá trình trị liệu, đã được viết cách đó khoảng hai năm. Tôi muốn tìm thấy một thể thức chủ động hơn để thông đạt điều đã xảy ra đối với bệnh nhân.

Do đó, tôi chọn trường hợp một bệnh nhân mà sự trị liệu có ý nghĩa nhiều đối với tôi, trường hợp mà tôi đang tìm hiểu theo quan điểm nghiên cứu và lấy nó làm cơ sở, tôi cố gắng diễn tả những nhận định về quá trình trị liệu đang hình thành trong óc tôi. Tôi cảm thấy rất liều lĩnh và thiếu tự tin khi nêu quan điểm rằng nơi những bệnh nhân được trị liệu thành công dường như có sự yêu mến thực sự đối với chính bản thân. Tôi lại càng thiếu tự tin khi phát biểu giả thuyết là cốt lõi của bản chất con người là tích cực (positive). Lúc đó tôi không lường trước được là những điểm này càng lúc càng được kinh nghiệm bản thân xác minh.

Quá trình của khoa tâm lý trị liệu, như chúng ta đã biết qua sự định hướng tập trung vào bệnh nhân là một thứ kinh nghiệm duy nhất và sinh động, khác biệt cho từng cá nhân, nhưng lại cho thấy một qui luật và trật tự phổ quát đáng ngạc nhiên. Càng nhận thấy sự tất nhiên về nhiều mặt của quá trình này tôi càng băn khoăn về loại câu hỏi thường được tôi nêu lên liên quan tới nó: (compulsion neurosis); “Chắc bạn không đòi hỏi nó tẩy xóa một tình trạng bệnh tâm thần căn bản?”; “Liệu nó có phù hợp để đối phó với những vấn đề tình dục không?”; “Áp dụng cho những người cà lăm hay những người đồng tính luyến ái?”; “Những sự lành bệnh này có kéo dài mãi mãi không?”... Những câu hỏi này, và những câu hỏi tương

tự như thế, thì cũng dễ hiểu và có lý như khi hỏi rằng những tia gamma có chữa hữu hiệu những chỗ da nứt ở tay chân không? Nhưng theo tôi, chúng được đặt sai khi chúng ta ráng đào sâu thêm kiến thức xem khoa tâm lý trị liệu là gì, hay là nó có thể làm gì. Trong chương này tôi sẽ hỏi xem ra chính xác hơn liên quan tới quá trình hấp dẫn và theo qui luật mà chúng ta gọi là trị liệu, và cố gắng trả lời một phần nào đó.

Tôi xin phép giới thiệu vấn đề như sau. Hoặc giả do tình cờ, hoặc do thấu đáo, do kiến thức khoa học, do sự tinh tế trong khoa giao tế, hay do phối hợp tất cả những yếu tố này, mà chúng ta biết cách tạo nên một tiến trình có thể mô tả được, tiến trình này gồm một chuỗi những sự việc tuần tự và có ảnh hưởng nối tiếp, chúng có khuynh hướng giống nhau nơi các bệnh nhân. Ít nhất chúng ta cũng biết ít điều về những điều kiện của thái độ cần có để diễn trình ấy có thể tiến triển. Chúng ta biết rằng nếu người trị liệu có trong thâm tâm những thái độ tôn trọng sâu xa và chấp nhận trọn vẹn bệnh nhân, và có những thái độ tương tự đối với những tiềm năng của bệnh nhân để đối phó với bản thân và những hoàn cảnh của người ấy, nếu những thái độ này thấm đượm sự đầm ấm, tình nồng hậu ấy sẽ biến đổi những thái độ trên thành loại yêu mến thiết thân rất sâu xa đối với thân chủ và nếu đạt tới mức độ cảm thông khiến thân chủ có thể bắt đầu thấy rằng người điều trị hiểu thấu những tình cảm mà mình đang trải qua và chấp nhận mình ở chỗ sâu thẳm của sự hiểu thấu này, lúc đó chúng ta có thể chắc chắn rằng diễn trình đã khởi đầu. Lúc đó, thay vì đòi tiến trình này phục vụ những cứu cánh mà chúng ta có trong đầu (dù những mục tiêu ấy có đáng ca ngợi thế nào đi nữa), chúng ta hãy chỉ đặt câu hỏi duy nhất nhờ đó khoa học có thể thực sự tiến triển. Câu hỏi này là: “Bản chất của diễn trình này là gì, những gì xem ra là những đặc tính cố hữu, nó đi theo chiều hướng hay những chiều hướng hay những chiều nào, và cái gì, nếu có, là mức đến tự nhiên của cuộc tiến hành này? Khi Benjamin Franklin nhìn thấy những tia sáng lóe ra từ chiếc chìa khóa cột trên giây điều của ông, may thay, ông không bị ngợp bởi những ứng dụng thực tiễn và tức thời của nó. Thay vào đó, ông bắt đầu tìm hiểu quá trình căn bản khiến những hiện tượng ấy có thể xảy ra. Mặc dầu nhiều câu giải đáp được đưa ra có đầy những lầm lỗi về chi tiết, nhưng sự tìm tòi đã có kết quả, vì câu hỏi đúng đắn đã được nêu ra. Cũng vậy tôi muốn yêu cầu chúng ta đặt câu hỏi tương tự như thế với khoa tâm lý trị liệu và hỏi câu hỏi ấy với đầu óc mở, – chúng ta nên cố gắng mô tả, nghiên cứu và hiểu biết tiến trình ấy cho phù hợp với những yêu cầu trị liệu của chúng ta, hay là những tín hiệu đã có từ trước, hay là sự hiển nhiên từ một số lĩnh vực khác. Chúng ta hãy kiên nhẫn xem xét khoa này như nó hiện ra trong khuôn khổ của chính nó.

Trước đây tôi đã cố gắng bắt đầu mô tả khoa trị liệu lấy bệnh nhân làm trung tâm. Ở đây tôi sẽ không lặp lại sự mô tả này nữa, ngoại trừ để nói rằng những bằng chứng hiển

nhiên về lâm sàng và nghiên cứu dường như cho thấy một số đặc tính liên tục trong diễn trình: sự gia tăng về những thấu triệt nội tâm, về sự trưởng thành trong hành vi, về những thái độ trong sự nhận thức và chấp nhận bản ngã; có những thay đổi về liên hệ trị liệu và những thay đổi đặc thù về sự cấu trúc nhân tính, về cách xử sự, và điều kiện sinh lý.

Ngoài một số bản mô tả sai lầm, đã có sự cố gắng tìm hiểu tiến trình của khoa trị liệu lấy bệnh nhân làm trung tâm bằng thể thức riêng của nó, như nó thể hiện trong kinh nghiệm lâm sàng, trong những trường hợp phỏng vấn có ghi băng và trong khoảng chừng trên bốn mươi bản nghiên cứu đã được thực hiện trong lãnh vực này.

Mục tiêu tôi theo đuổi trong chương này là vượt qua loại tài liệu này và định hình cho vài khuynh hướng trong khoa trị liệu chưa được lưu ý nhiều. Tôi muốn nói về vài chiều hướng và ít điểm chung cuộc có vẻ là đặc tính cố hữu của tiến trình trị liệu, mà chúng ta chỉ mới bắt đầu nhận định một cách rõ rệt, những điều tiêu biểu cho những hiểu biết đầy ý nghĩa, và chưa được khảo sát. Trong nỗ lực truyền lại những ý nghĩa một cách hoàn chỉnh tôi sẽ minh họa bằng tài liệu lấy ra từ những cuộc phỏng vấn ghi âm của một bệnh nhân. Tôi cũng sẽ hạn chế cuộc thảo luận vào diễn trình thân chủ trọng tâm bởi vì tôi rất cuộc phải nhìn nhận rằng diễn trình, chiều hướng và kết quả của khoa trị liệu có thể khác biệt trong những định hướng trị liệu khác nhau.

KINH NGHIỆM TIỀM NĂNG CỦA BẢN NGÃ

Một đặc điểm trong tiến trình trị liệu rất hiển nhiên trong tất cả những trường hợp, có thể được gọi là sự ý thức về kinh nghiệm, hay cũng có thể gọi là “sự cảm thụ kinh nghiệm”. Ở đây tôi gán cho nó nhãn hiệu “kinh nghiệm bản ngã”, mặc dầu nhãn hiệu ấy chưa phải là từ chính xác. Trong sự an toàn của mối liên hệ với một nhà trị liệu theo phương pháp thân chủ trọng tâm, vắng mặt hẳn mối đe dọa thực thụ hay tiềm tàng đối với bản ngã, bệnh nhân có thể tự cho phép mình xem xét những mặt khác nhau của kinh nghiệm riêng của mình, đúng như người ấy cảm thấy, đúng như bắt gặp chúng bằng giác quan và tạng phủ, chứ không bóp méo chúng cho phù hợp với quan niệm hiện hữu về bản ngã. Nhiều điểm trong số này tỏ ra cực kỳ tương phản với quan niệm về bản ngã, và bình thường không thể cảm thấy thật đầy đủ, nhưng trong mối liên hệ an toàn ấy, chúng có thể được phép lọt qua để đột nhập ý thức mà không bị bóp méo. Như thế chúng thường theo mẫu mực lưu đồ. “Tôi như thế và như thế, vậy mà tôi cảm thấy tình cảm này rất xa lạ với bản ngã tôi”; “Tôi yêu mến cha mẹ tôi, nhưng có nhiều khi tôi thấy chua cay lạ thường với các vị ấy”; “Thực tình tôi chẳng tốt gì, nhưng đôi lúc tôi thấy mình còn tốt hơn bất kỳ người khác”. Như vậy trước tiên tôi phải để ý câu nói: “Tôi là một bản ngã khác với một phần kinh nghiệm của tôi”. Sau, câu

ấy biến thể thành: “Có lẽ tôi có nhiều bản ngã khác hẳn nhau, hay có lẽ bản ngã tôi chứa đựng nhiều mâu thuẫn hơn là tôi vẫn tưởng”. Và sau nữa, câu nói ấy sẽ biến đổi thành ra câu thể này: “Trước đây tôi chắc rằng tôi không thể là kinh nghiệm tôi đang có về mình – điều đó mâu thuẫn quá – nhưng bây giờ tôi bắt đầu tin tưởng rằng tôi có thể là tất cả kinh nghiệm của tôi”.

Có lẽ một cái gì đó thuộc bản chất của mặt này về trị liệu có thể được nêu lên từ hai đoạn phỏng vấn bà Oak. Bà Oak là một người nội trợ tuổi gần bốn mươi, bà gặp nhiều khó khăn trong liên hệ hôn nhân và gia đình khi bà đến xin trị liệu. Khác với nhiều bệnh nhân, bà đặc biệt thích theo dõi những diễn biến trong nội tâm bà, bà những cuộc phỏng vấn thấu bằng chứa đựng nhiều tư liệu, từ khung nhận thức bên trong của bà, về sự hiểu biết điều gì đang xảy ra. Như vậy là bà cố nói thành lời, những gì ngấm ngấm nhưng không diễn tả ra được nơi nhiều bệnh nhân. Vì lý do này, phần lớn những đoạn trích ở trong chương này rút ra từ trường hợp bà Oak.

Từ phần đầu của cuộc phỏng vấn thứ năm đã nổi lên thứ tư liệu mô tả ý thức kinh nghiệm mà chúng ta đã thảo luận.

Bệnh nhân: “Điều đó xảy đến một cách rất mơ hồ. Nhưng như ông thấy, tôi cứ tiếp tục có cái ý nghĩ là toàn thể cái quá trình này đối với tôi như thể là đang xem xét về những mảnh vụn chấp hình. Hình như tôi đang xem xét những mảnh rời rạc không có ý nghĩa gì lắm. Cảm chúng khơi khơi trong tay, chưa bắt đầu nghĩ tới ngay cả một mô hình nào đó. Cái ý nghĩ đó cứ tiếp tục đến với tôi. Và điều này tôi thấy là lạ, vì tôi, tôi không thích trò lắp hình đó. Trò chơi ấy thường khiến tôi bực mình. Nhưng đó là cảm nghĩ của tôi. Và tôi muốn nói là mình nhặt lên những mảnh nhỏ (bà làm hiệu bằng tay suốt cuộc đàm thoại hầu làm cho những lời khẳng định của bà thêm linh hoạt) chẳng có ý nghĩa gì ngoại trừ cái cảm tưởng là mình trần trụi chúng trên tay mà không thấy chúng như một mô hình, nhưng qua sự sờ nắn, tôi có cảm giác là nó sẽ vừa khít vào một chỗ nào đó.

Nhà trị liệu: “Và lúc này đó là quá trình, sờ thấy cái cảm xúc, hình thù và cả tập hợp những mảnh khác nhau với cảm giác chung là thế nào chúng cũng vừa khít vào một chỗ đó, nhưng tất cả chú ý xoáy vào câu hỏi: “Cái cảm giác ấy giống với cảm giác gì? Và cấu trúc của nó như thế nào?”

BN: “Đúng thế. Hầu như có cái gì thật cụ thể trong đó. Cái, cái...”

NTL: “Bà không thể diễn tả điều đó mà không sử dụng hai tay. Một cảm xúc có thật như thấy bằng giác quan.”

BN: “Đúng rồi. Một cảm giác rất khách quan, nhưng tôi chưa bao giờ cảm thấy gần gũi với chính mình đến thế.”

NTL: “Đồng thời vừa đứng ngoài vừa nhìn vào chính bà, vậy mà thấy gần gũi với chính mình cách đó hơn là...”

BN: “Ấy vậy mà lần đầu tiên sau nhiều tháng tôi không nghĩ tới những vấn đề của mình. Tôi thực sự không, không tìm cách giải quyết chúng.”

NTL: “Tôi có cảm tưởng là bà không ngồi xuống để giải quyết “những vấn đề của tôi”. Không còn cái cảm tưởng ấy nữa.”

BN: “Đúng vậy! Đúng vậy! Điều tôi muốn nói là mình không định ngồi xuống để lắp bức hình ráp thành cái gì. Tôi phải nhìn ra bức tranh đã. Có thể vì, có thể vì tôi đang tận hưởng cảm giác do quá trình tạo ra. Hay là tôi thực sự đang học được một điều gì đó.”

NTL: “Ít nhất là có ý nghĩa về mục tiêu tức thời cảm giác ấy là điều mình nhắm, không phải bà làm việc đó để nhìn thấy tấm hình, nhưng có sự thỏa mãn khi làm quen với từng mảnh một. Có phải thế không?”

BN: “Đúng vậy. Và nó vẫn còn là một thứ cảm xúc, một xúc giác. Thật là thích thú. Đôi khi không hẳn là điều thú vị, tôi chắc như vậy, nhưng...”

NTL: “Một loại kinh nghiệm khác biệt...”

BN: “Dạ, khác lắm.”

Đoạn trích này cho thấy rõ ràng việc để cho tư liệu lọt vào tầm ý thức mà không toán tính chiếm lấy nó như một phần của bản ngã, hay liên hệ nó với tư liệu khác tàng trữ trong ý thức. Đó là, nói cho thật rõ, sự ý thức về tầm rộng lớn của những kinh nghiệm, vào lúc mà, không có ý nghĩ liên hệ nó với bản ngã. Về sau có thể nhận định rằng cái gì đó đã cảm thấy có thể trở thành thành phần của bản ngã. Vì thế tiêu đề của phần này mới có tên là “Kinh nghiệm tiềm năng của bản ngã”.

Sự kiện đây là một hình thái mới và bất thường của kinh nghiệm được diễn tả trong một đoạn lời lẽ thì lúng túng, nhưng đầy cảm xúc của cuộc phỏng vấn thứ sáu.

BN: “Ồ, tôi thấy mình nghĩ rằng trong những buổi trị liệu này, ờ, dường như tôi đang ca một bản. Điều này nghe như mơ hồ, ờ, thực ra tôi không hát – một thứ bài ca không âm nhạc. Dường như có bài thơ vọng lên. Và tôi thích ý tưởng này. Tôi có ý nói nó dường như vọng lên tai tôi mà không có nội dung gì lắm. Và trong lúc theo dõi nó, tình cảm khác cũng phải đến. Phải, tôi tự hỏi mình, đây có phải hình thái mà những trường hợp như tôi sẽ đi

đến không? Có thể là tôi nói ra lời, và có những lúc say sưa với những lời này không? Và, tiếp tục theo đuổi, tôi có làm mất thời giờ của ông không? Và rồi hoài nghi, hoài nghi. Rồi có một điều gì khác xảy đến cho tôi. Ờ, nó từ đâu đến nhỉ, tôi không biết, không phải là ảnh hưởng tất nhiên của suy nghĩ. Ý tưởng làm tôi ngạc nhiên: À ra chúng ta làm từ từ, chúng ta không bị tràn ngập hay là nghi ngờ, hay tỏ ra chú tâm, hay thích thú lắm khi những người mù tập đọc bằng ngón tay của họ chữ Braille. Tôi không biết – có thể là cái thứ gì đó, lẫn lộn hết. Có thể là một điều gì đó tôi đang trải qua.”

NTL: “Để xem tôi có hiểu được điều gì về chuỗi tình cảm này hay không. Trước hết dường như là bà đang – và tôi cho đó là một thứ cảm giác tích cực – đang viết thành một bài thơ – một bài ca không âm nhạc bằng cách nào đó, nhưng là một điều gì đó đầy sáng tạo, và rồi lại có cảm tưởng hoài nghi về điều đó. “Có lẽ tôi đang nói những lời, những lời đó lôi cuốn tôi, những lời thực ra đầy bông lơn”, và rồi có cảm tưởng rằng có lẽ bà hầu như đang học hỏi một loại cảm giác mới, thứ kinh nghiệm hết sức mới như là đối với người mù qua các đầu ngón tay sờ thấy ý nghĩa.”

BN: “Ờ, ờ...” (ngưng lại)... “Nhiều khi tôi tự nghĩ chúng ta có thể đi sâu vào sự kiện đặc biệt này hay sự kiện đặc biệt kia. Và rồi thì khi tôi lại đây thì điều đó không đúng nữa, nó có vẻ giả tạo. Và rồi thì xâu chuỗi những lời nói này không phải là bịa đặt, và rồi đôi lúc lại nghi đó chỉ là chuyện bịa đặt. Có cảm tưởng như đúng là mình đang viết nhạc... Có lẽ đó là lý do hôm nay tôi hoài nghi về toàn thể sự việc, bởi vì đó là điều không bị gò ép. Và thực tình tôi cảm thấy điều mình nên làm là hệ thống hóa lại sự kiện này. Tôi phải cố gắng hơn và...”

NTL: “Đó là một thẩm tra sâu sắc về điều tôi đang làm gì đối với một bản ngã không chịu thúc đẩy cho các sự việc được tác động, được giải quyết”. (ngưng nói).

BN: “Rồi lại còn một sự kiện, tôi thật tình thích cái điều kia, điều tôi không biết, hãy gọi nó là một cảm giác thương tâm. Tôi muốn nói – là tôi cảm thấy những điều mà trước đây chưa bao giờ cảm thấy. Điều ấy tôi cũng thích lắm. Có lẽ đó là thể thức để làm việc đó. Cho tới nay tôi cũng không biết.”

Đây là một sự biến đổi chắc chắn xảy ra trong trị liệu đạt tới độ sâu. Sự việc này có thể tóm tắt linh động trong câu nói “Tôi đến đây để được giải quyết nhiều vấn đề, và bây giờ tôi thấy là tôi chỉ đang kinh nghiệm chính tôi”. Và với bệnh nhân này sự biến đổi thường đi kèm bởi một sự suy nghĩ theo trí tuệ là việc đó sai lầm, và bởi một sự đánh giá cao đầy xúc động về sự kiện “việc đó gây thoải mái”.

Chúng ta có thể kết luận về đoạn này rằng một trong những chiều hướng căn bản

trong việc tiến hành trị liệu là sự thông dong kinh nghiệm những phản ứng bằng cảm xúc và nội tạng của cơ thể mà không nỗ lực liên hệ với những kinh nghiệm của bản ngã. Điều này thường được kèm theo bởi sự xác tín rằng thứ chất liệu này, điểm chung kết của diễn trình này là người bệnh khám phá ra rằng người đó có thể là kinh nghiệm của mình với những mâu thuẫn nông nổi và đa tạp, rằng người ấy có thể ý thức được bản ngã qua kinh nghiệm của y, thay vì cố gắng áp đặt bản ngã trên kinh nghiệm, từ chối không chịu ý thức những yếu tố không thích hợp với mình.

KINH NGHIỆM ĐẦY ĐỦ VỀ MỐI LIÊN HỆ ĐẦY TÌNH THƯƠNG

Một trong những yếu tố của khoa trị liệu mà chúng mới ý thức được gần đây là tới mức nào đó sự trị liệu là một cuộc học hỏi đối với bệnh nhân, học chấp nhận toàn vẹn và tự do không chút sợ sệt những tình cảm tích cực từ người khác. Hiện tượng này không xảy ra một cách rõ rệt trong tất cả trường hợp. Nó đặc biệt đúng trong những trường hợp trị liệu lâu dài, nhưng không nhất thiết giống nhau trong mọi trường hợp. Nhưng đây là thứ kinh nghiệm sâu xa đến nỗi chúng tôi bắt đầu tự hỏi phải chăng đây là chiều hướng mang nhiều ý nghĩa trong tiến trình trị liệu, có lẽ nó xảy ra tới mức độ nào đó mà không nói lên được, trong tất cả những trường hợp trị liệu thành công. Trước khi thảo luận về hiện tượng này, chúng ta hãy cho nó một hình hài bằng cách kể lại kinh nghiệm của bà Oak. Kinh nghiệm này đột ngột xảy đến cho bà giữa cuộc phỏng vấn thứ 29 và 30, và bà dành hầu hết buổi phỏng vấn sau để đề cập tới nó. Bà bắt đầu cuộc nói chuyện như sau:

BN: “À, tôi có một khám phá rất đáng chú ý. Tôi biết đó là – (cười thành tiếng) Tôi thấy là ông cũng quan tâm xem sự việc xảy ra như thế nào (cả hai cùng cười). Tôi có cảm tưởng như thế là – “Có lẽ tôi sẽ để ông bước vào trong hành trình.” Lần này trên một tờ khai bệnh, tôi sẽ có câu trả lời đúng. Đột nhiên tôi thấy lóe lên – trong mối liên hệ thầy thuốc và bệnh nhân, ông thực tình tha thiết với điều gì xảy ra trong việc này. Và đó là một sự khám phá – không hẳn thế. Nói thế không diễn tả hết. Điều gần nhất tôi tới được là một sự thành thoi, chứ không phải buông trôi, nhưng...(ngừng lờl) đó là một sự giãn nở mà không căng thẳng nếu điều ấy có nghĩa gì. Tôi không biết.”

NTL: “Nghe như đó không phải là một ý tưởng lạ, nhưng đó là một thứ kinh nghiệm như thực sự cảm thấy là tôi thực tình lo lắng và nếu tôi nói đúng ý thì bà muốn để tôi lo lắng cho bà.”

BN: Dạ phải.

Việc để cho nhà trị liệu và mối lo lắng nhiệt tình của ông ta đến với cuộc đời của bà chắc chắn là một nét sâu thẳm nhất của sự trị liệu trong trường hợp này. Trong một cuộc

nói chuyện sau khi đã kết thúc việc trị liệu bà đã hồn nhiên đề cập tới thứ kinh nghiệm này coi nó là một sự nổi bật. Thế có nghĩa là gì?

Có điều chắc chắn là hiện tượng này không phải là một sự chuyển di (transference). Một vài tâm lý gia kinh nghiệm đã từng được phân tâm, có cơ hội quan sát về sự phát triển mối liên hệ trong một trường hợp khác hơn trường hợp này. Họ là những người đầu tiên phản đối việc sử dụng những từ chuyển di và phản chuyển di để mô tả hiện tượng này. Lý do chính để họ nhận xét như vậy là vì đây là một điều hổ tương và tương xứng trong khi sự chuyển di và phản chuyển di là những hiện tượng đặc biệt chỉ có một chiều và không thích hợp với những thực tại của hoàn cảnh.

Chắc chắn một trong những lý do khiến hiện tượng này thường xảy ra trong kinh nghiệm của chúng tôi là vì với tư thế của những người trị liệu chúng tôi dần dần ít sợ những thứ tình cảm tích cực (hay tiêu cực) đối với bệnh nhân. Trong khi cuộc trị liệu tiến hành, những tình cảm của nhà trị liệu về sự chấp nhận và tôn trọng đối với bệnh nhân chuyển thành gần như thán phục khi chứng kiến một cuộc tranh đấu sâu xa và dũng cảm của một người để được là chính mình. Tôi nghĩ trong nội tâm người trị liệu có một kinh nghiệm sâu xa của sự cùng chung số phận – chúng ta có nên gọi là tình huynh đệ – giữa con người. Kết quả là ông ta cảm thấy phản ứng yêu thương, tích cực và ấm áp đối với bệnh nhân. Điều này đặt ra một vấn đề cho bệnh nhân, như trong trường hợp này, thấy khó lòng tiếp nhận thứ tình cảm tích cực nơi người khác. Nhưng một khi đã tiếp nhận rồi, thì phản ứng không tránh khỏi nơi bệnh nhân là thư giãn để cho tình cảm ấm cúng yêu thương của người khác làm giảm bớt sự căng thẳng và sự sợ hãi trong khi phải giáp mặt với cuộc sống.

Nhưng chúng ta đang đi trước bệnh nhân của chúng ta. Chúng ta hãy xem xét một vài khía cạnh của thứ kinh nghiệm này đúng như nó xảy ra cho bà ta. Trong những buổi nói chuyện lúc ban đầu bà có đề cập tới sự kiện là bà không thương nhân loại, và một cách mơ hồ và bướng bỉnh bà cảm thấy mình là phải, mặc dù có những người cho là bà sai. Một lần nữa, bà đề cập tới vấn đề này khi thảo luận về các kinh nghiệm này đã làm sáng tỏ những thái độ của bà đối với người khác.

BN: “Điều kế tiếp xảy ra cho tôi làm tôi suy nghĩ và bây giờ còn suy nghĩ là – tôi cũng không hiểu tại sao – cái điều tôi băn khoăn khi mình nói rằng “Tôi không thương nhân loại”. Tôi luôn luôn đinh ninh là vậy. Tôi biết rằng đó là một điều tốt, thấy không? Và tôi nghĩ, tôi đã làm sáng tỏ điều đó trong tôi, việc đó liên can gì với tình trạng này, tôi không biết. Nhưng tôi thấy rằng tôi không thương nhưng tôi quan tâm kinh khủng.”

NTL: “Tôi hiểu.”

BN: “Có thể rõ nghĩa hơn khi nói rằng quan tâm kinh khủng đến điều gì xảy ra. Nhưng sự quan tâm – thành hình – cơ cấu của nó là chỗ hiểu biết nhưng không muốn bị lôi cuốn vào, hay là đóng góp vào những điều mà đối với tôi, coi như giả tạo và tôi coi là trong sự yêu thích có một loại yếu tố cuối cùng. Nếu bạn làm điều đó, thì coi như bạn đã làm đủ. Đó là...”

NTL: “Chính cái điều đó, gần như vậy.”

BN: “Phải. Đối với tôi điều khác này, sự quan tâm, không phải một từ ngữ tốt – Tôi có ý nói là, xem như chúng ta cần một từ khác hầu diễn tả sự kiện này. Nói rằng đó là một sự kiện không thuộc riêng ai thì không có nghĩa bởi vì nó không đúng. Tôi cảm thấy nó là thành phần của một toàn khối. Nhưng đó là một cái gì sẽ không ngừng lại...Tôi thấy rằng người ta cáo thể có cái cảm giác yêu thương nhân loại, yêu thương người khác và đồng thời – tiếp tục hòa vào những yếu tố làm cho người khác bị loạn thần kinh, làm họ đau yếu – và tôi thấy muốn chống đối lại những điều này.”

NTL: “Bà khá quan tâm để muốn hiểu và để muốn tránh đóng góp vào bất kỳ điều gì có thể tạo thêm bệnh loạn thần kinh, hay thêm khía cạnh đó trong đời sống con người.”

BN: “Vâng, và đó là (ngừng nói). Vâng, có cái gì trong chiều hướng đó – À, một lần nữa, tôi phải trở lại vấn đề tôi cảm thấy về điều gì khác này như thế nào. Đó là – Thực sự tôi không được vờ gọi để nhượng bộ trong một cuộc tranh luận – Không có gì là chung quyết...Nhiều lúc tôi bực mình khi tôi – tôi phải nói với chính mình “Tôi không yêu thích nhân loại”, nhưng tôi luôn luôn biết rằng có điều gì tích cực. Rằng có thể là tôi đúng. Và – có thể tôi hoàn toàn sai vào lúc này, nhưng đối với tôi hình như bằng cách nào đó giá trị trị liệu có thể hoàn thành. Tôi không thể nhận định nó rõ rệt được, à hay là tôi nói đó là quá trình học tập, sự theo dõi khi nhận thức rằng – Vâng, ông có sự quan tâm trong một hoàn cảnh nào đó. Đơn giản thế thôi. Và trước đây tôi chưa hề ý thức tới điểm này. Tôi có thể đóng cánh cửa này lại và bước ra ngoài, và trong lúc thảo luận về trị liệu, nói rằng nhà trị liệu có thể cảm thấy như thế – nhưng tôi muốn nói là mình không có thứ kinh nghiệm sống động về điều đó.”

Trong đoạn này, mặc dầu bà ta cố gắng diễn tả những tình cảm riêng của bà, xem như điều bà ta nói ra là thái độ đặc tính của người trị liệu. Thái độ này trong trường hợp tốt nhất, không có khía cạnh lẫn lộn của đa số kinh nghiệm mà chúng ta gọi là yêu thương. Đó chỉ là tình cảm cởi mở mộc mạc của con người đối với tha nhân, cái thứ tình cảm, theo tôi, còn căn bản hơn cả tình yêu dục tính hay tình cha mẹ. Đó là sự quan tâm đầy đủ đến một người nào đó khiến bạn không muốn gây trở ngại cho sự phát triển của y, mà cũng không

muốn dùng người ấy vào mục tiêu nảy nở của mình, bạn miễn nguyện khi để người đó tự do trưởng thành theo cung cách của y.

Bệnh nhân của chúng ta tiếp tục thảo luận về nỗi khó khăn khi bà ta trước đây phải phấn đấu để tiếp nhận sự giúp đỡ hay tình cảm tích cực từ những người khác, và thái độ này đang thay đổi như thế nào.

BN: “Tôi có cảm nghĩ... là chính ông cũng phải cố gắng nhiều, nhưng dầu sao ông cũng phải có khả năng ấy đối với người khác (Bà nói rằng đã có nhiều lần lẽ ra bà có thể đã tiếp nhận tình người ấm áp và sự dịu dàng từ những người khác). Tôi có cảm tưởng là mình sợ sẽ bị hủy hoại (Bà quay lại nói về chính việc chữa bệnh và cảm nghĩ của bà về nó). Tôi có ý nói về việc chính mình bị xâu xé. Tôi cảm thấy thế – Hầu như có lần tôi đã nói lên điều này – nhiều lần cái cảm tưởng mạnh mẽ nhất vẫn là việc riêng của tôi, của riêng tôi thôi. Tôi phải dẹp cái ý nghĩ ấy đi. Ông thấy không?”

NTL: “Đây là một thứ kinh nghiệm rất khó mà nói ra một cách chính xác, nhưng ở đây tôi nhận ra sự khác biệt trong mối tương quan này, đi từ cảm nghĩ “đây là vấn đề của riêng tôi”, “Tôi phải giải quyết lấy”, “Tôi đang giải quyết điều đó”.v.v..., đến cảm nghĩ đối khác – “Tôi có thể để ông dự vào”.

BN: “Vâng. Bây giờ. Tôi có ý nói, chính thế, nó như là, vâng ta có thể gọi là quyền hai. Tôi vẫn còn đơn độc trong vấn đề, nhưng tôi không còn nữa – thấy chưa – Tôi...”

NTL: “Vâng, sự trái nghịch ấy đã tóm lược vấn đề có phải như vậy không?”

BN: “Vâng.”

NTL: “Toàn thể câu chuyện là cái cảm tưởng – mọi khía cạnh của kinh nghiệm là của riêng tôi, điều này không tránh được và cần phải thế. Nhưng đấy chưa phải là tất cả vấn đề. Nó có thể được chia sẻ và sự quan tâm của người khác có thể dự vào – đó là điểm mới.”

BN: “Phải, và đó là – mặc dầu đó là, sự việc phải như thế. Tôi có ý nói – là phải vậy mới được – Có, có cảm tưởng “như thế là tốt đẹp”. Tôi có ý nói, điều đó nói lên cho tôi, giải tỏa cho tôi. Có cảm tưởng là trong sự quan tâm này, coi như ông đứng lùi về phía sau, đứng ngoài, và nếu tôi, tôi cắt ngang – tôi vạt xập những cây sậy cao, điều đó tôi làm được, và ông có thể – tôi có ý nói là ông sẽ không bối rối nếu phải lách qua những bụi ấy. Tôi không biết – Nói thế cũng không rõ nghĩa lắm.”

NTL: “Ngoại trừ bà cảm thấy rằng cái cảm nghĩ trên đây của bà thật đúng, phải không?”

BN: “Vâng.”

Đoạn trích này há không nói lên cốt tủy của tiến trình xã hội hóa hay sao? Khám phá ra rằng không có gì là hủy hoại khi tiếp nhận tình cảm tích cực của một người khác, không nhất thiết phải kết thúc trong thương tổn, mà thực sự “cảm thấy sượng” khi có một người khác bên mình trong khi mình chiến đấu để đối phó với đời – đây có thể là một điều học hỏi sâu xa nhất đối với một cá nhân, dù trong trị liệu hay bên ngoài.

Một phần của sự mới lạ, ở mức độ không lời của kinh nghiệm này được bà Oak diễn tả trong những phút cuối của buổi nói chuyện thứ 30.

BN: “Tôi đang trải qua một thứ – có lẽ là thứ học hỏi đáng giá nhất – Tôi biết là tôi hay nói rằng những điều hiểu biết của tôi chẳng giúp gì cho tôi ở đây. Tôi có ý nói là thứ kiến thức thấu hoạch được chẳng giúp gì cho tôi. Nhưng đối với tôi quá trình học hỏi ở đây đầy động lực, tôi có ý nói là một phần của tôi – Tôi tự hỏi không biết tôi có thể dàn trải điều mà tôi kinh nghiệm ở đây, thành kiến thức thụ đắc không?”

NTL: “Nói khác đi, loại kiến thức ở đây thuộc một loại khác hẳn và có chiều sâu cũng khác, rất chủ yếu, rất thật. Và rất quý giá đối với bà, nhưng câu hỏi bà đặt ra là: Có bao giờ tôi sẽ có một cái mức độ sâu xa hơn cả mức hiểu biết không?”

BN: “Tương tự như thế.”

Những ai muốn áp dụng trong trị liệu những cái gọi là định luật học hỏi rút ra từ sự thuộc lòng những vắn vô nghĩa sẽ có lợi khi nghiên cứu đoạn trích này một cách cẩn thận. Việc học hỏi khi nó diễn ra trong trị liệu là một sự kiện toàn thể, thuộc về con người toàn diện và thường là không thành lời, nó có thể theo hoặc không theo những nguyên tắc trong sự học tập bằng trí năng những tư liệu tầm thường ít có liên quan tới bản ngã.

Dẫu sao điều này chỉ là nói ngoài đề.

Chúng ta hãy kết luận về đoạn này bằng cách nói lại tính chính yếu của nó. Rất có thể là một trong những đặc tính của cuộc trị liệu có ý nghĩa và sâu xa là bệnh nhân khám phá ra rằng không có gì tai hại khi tiếp nhận đầy đủ vào kinh nghiệm của mình, tình cảm tích cực mà người trị liệu dành cho họ. Có lẽ một trong những lý do tại sao điều này lại khó khăn như thế là vì nó liên quan mật thiết đến cảm tưởng “Tôi xứng đáng được yêu thích”. Điều này chúng ta sẽ xét tới trong phần sau. Hiện giờ ta có thể nêu lên điều này: một khía cạnh của trị liệu là sự kinh nghiệm đầy đủ và tự do một quan hệ thân tình, có thể nói cách chung như sau: “Tôi có thể cho phép người nào đó quan tâm về tôi, và trong thâm tâm tôi, có thể tiếp nhận sự săn sóc đó. Điều này cho phép tôi nhận ra là tôi lưu tâm, và lưu tâm rất nhiều về những người khác.”

SỰ ƯA THÍCH BẢN NGÃ

Trong nhiều bài viết và bài nghiên cứu đã được xuất bản liên quan tới thân chủ trọng tâm trị liệu có sự nhấn mạnh đến việc hội nhập bản ngã như một trong những hướng tiến tới và kết quả của việc trị liệu. Chúng ta đã xác định được sự kiện là khi tâm trị liệu thành công, những thái độ tiêu cực về bản thân giảm sút và những thái độ tích cực gia tăng. Chúng ta đã đo lường được sự gia tăng từng bước trong việc chấp nhận bản ngã và nghiên cứu sự gia tăng tương quan trong việc chấp nhận người khác. Nhưng trong khi tôi xem xét lại những lời khẳng định này và so sánh chúng với những ca gần đây, tôi cảm thấy chúng quá yếu đối với sự thật. Người bệnh không những chấp nhận chính mình – câu nói này có thể hàm chứa một sự chấp nhận ngại ngùng và miễn cưỡng điều không tránh được – sự thực là người đó đi tới yêu thích chính mình. Đây không phải loại ưa thích khoác lác và tự mãn, mà là một thú vị âm thầm được là mình.

Bà Oak làm nổi bật cái chiều hướng này một cách khả ái trong cuộc nói chuyện thứ 33. Cuộc phỏng vấn này xảy ra mười ngày sau cuộc phỏng vấn mà lần đầu tiên bà nhận với chính bà rằng người điều trị quan tâm đến mình. Đoạn trích này nói lên khá linh động niềm vui âm thầm được là chính mình, với thái độ như cáo lỗi, mà trong văn hóa của chúng ta, người ta cảm thấy cần phải có đối với loại kinh nghiệm đó. Trong ít phút cuối cùng của cuộc phỏng vấn, biết là sắp hết giờ của mình rồi bà nói:

BN: “Một điều làm tôi băn khoăn – và tôi sẽ nói nhanh bởi vì tôi có thể trở lại vấn đề này lần khác – một cảm giác mà đôi lúc tôi không xua đi được. Cảm thấy mãn nguyện lắm với chính mình. Trở lại kỹ thuật Q (8). Có lần tôi ở đây bước ra và như bị thôi thúc, tôi đặt tấm phiếu đầu lên “Tôi có một nhân cách hấp dẫn”, nhìn nó tôi ngỡ ngàng nhưng cứ để nó ở đó, bởi vì tôi thành thật cảm thấy thế – và điều đó làm tôi bực bội và bây giờ thì tôi hiểu. Đôi khi có một cảm giác khoan khoái không có gì hơn được – Nhưng đó chỉ là – tôi không biết có phải là một thứ mãn nguyện không. Một lối rẽ ngang rõ rệt và điều đó làm tôi băn khoăn. Thế nhưng – Tôi ngạc nhiên – tôi ít khi nhớ lại những điều tôi nói ở đây. Tôi có ý nói là tôi tự hỏi tại sao đó lại là điều tôi xác tín. Tôi cảm thấy bị thương tổn khi tôi nghe có người nói với đứa trẻ “Đừng khóc”. Tôi có ý nói là tôi luôn luôn cảm thấy rằng như thế là không đúng; tôi thấy là nếu nó đau thì cứ để nó khóc. Và bây giờ đến cái cảm giác thú vị mà tôi có. Gần đây tôi đi tới chỗ cảm thấy – cũng có cảm giác gần như vậy. Chúng ta không phản đối khi con trẻ cảm thấy khoan khoái – Tôi thấy ở đây không có gì là kiêu căng – Có lẽ đây là cách mà mọi người nên cảm thấy.”

NTL: “Hầu như bà có khuynh hướng nghi ngờ mình về cảm tưởng này, và nếu như bà

cứ tiếp tục suy nghĩ, có thể sẽ đi đến hai mặt của một tấm ảnh, là nếu đứa trẻ muốn khóc, sao nó lại không nên khóc? Và nếu nó muốn cảm thấy mãn nguyện với chính nó, thì nó không có toàn quyền cảm thấy mãn nguyện sao? Và điều có liên hệ với vấn đề này, điều tôi thấy, là có sự đánh giá cao về chính mình mà nhiều lần bà đã kinh nghiệm.”

BN: “Có vậy.”

NTL: “Tôi thực sự thấy mình là một người phong phú và ý vị”.

BN: “Gần như thế. Và rồi tôi nói với chính mình “Xã hội chúng ta đẩy chúng ta chạy vòng tròn và chúng ta lạc lối”. Và tôi tiếp tục trở lại với những cảm tưởng của tôi về trẻ nhỏ. Vâng, có thể là chúng phong phú hơn chúng ta. Có thể là chúng ta đã mất mát trong quá trình trưởng thành.”

NTL: “Có thể là chúng có sự khôn ngoan hiểu biết mà chúng ta đã mất.”

BN: “Đúng thế. Hết giờ của tôi rồi.”

Ở đây, cũng như đối với nhiều bệnh nhân khác, bà muốn tự biện hộ khi nhận định ra là mình đã đi đến chỗ yêu mến, thích thú và trân trọng bản thân mình. Người ta có cảm tưởng như đó là một sự vui thích thoải mái và hồn nhiên, một thứ vui sống nguyên thủy có lẽ tương tự như con cừu tung tăng trên đồng cỏ, như loài cá duyên dáng bay lên lặn xuống trong những làn sóng. Bà Oak cảm thấy đó là một điều bẩm sinh đối với cơ thể hài nhi, một điều chúng ta đã đánh mất trong quá trình trưởng thành.

Từ lúc đầu trong trường hợp này người ta đã thấy có gì báo hiệu tình cảm này, có một đoạn có lẽ làm sáng tỏ bản chất nền tảng của nó. Trong cuộc phỏng vấn thứ 9, bà Oak một cách lúng túng biểu lộ một cái gì đó bà luôn luôn giữ kín cho mình. Ta thấy bà tiết lộ một cách khó khăn vì bà ngừng lại rất lâu trước khi lên tiếng.

BN: “Ông biết rằng như vậy là ngu, nhưng tôi chưa bao giờ nói với ai điều này (cười luống cuống) và chắc là nói ra thì tốt cho tôi. Đã nhiều năm, ồ, có lẽ từ hồi còn niên thiếu, từ mười bảy tuổi đến nay tôi đã có cái mà tôi đặt tên lấy là “những tia lóe của sự lành mạnh”. Tôi chưa nói cho ai biết điều này (lại bối rối cười) trong những thoáng ấy tôi thực sự đã đi lạc và đi xa tới mức nào rồi. Đó chính là cái cảm giác đôi lúc thấy mình là một con người đồng nhất sống trong một thế giới hỗn độn kinh khủng.”

NTL: “Chỉ là thoáng qua và ít khi, nhưng có những lần mà bà thấy hình như toàn thể con người bà hành động và cảm xúc trong một thế giới hỗn độn.”

BN: “Đúng vậy. Và tôi biết rằng chúng ta đã thực sự đi lạc quá xa con đường trở thành lành mạnh. Và dĩ nhiên người ta không dùng những từ này.”

NTL: “Cảm giác là không an toàn khi nói đến con người đang ca hát của bà” (9)

BN: “Người đó sống ở đâu?”

NTL: “Hầu như không có chỗ nào cho thứ người ấy sống cả.”

BN: “Lẽ dĩ nhiên, ông biết, đó là lý do khiến cho tôi – xin đợi một chút- khiến tôi ở đây đặc biệt chú trọng đến cảm xúc. Có lẽ là tại thế.”

NTL: “Bởi vì toàn thể con người bà chỉ hiện hữu với tất cả tình cảm của bà. Phải chăng vì thế mà bà ý thức nhiều về các mối cảm xúc?”

BN: “Thật thế. Nó không, nó không chối bỏ cảm xúc, đúng vậy.”

NTL: “Toàn thể con người bà sống mọi cảm xúc thay vì gạt chúng sang một bên.”

BN: “Đúng thế” (ngừng) “Tôi cho rằng về phương diện thực tế có thể nói rằng điều tôi phải thực hiện là giải quyết một vài vấn đề, những vấn đề từng ngày. Ấy vậy mà tôi lại đi cố gắng giải quyết, giải quyết cái gì khác thật lớn lao, trọng đại hơn những vấn đề nhỏ mọn từng ngày. Có lẽ điều đó tóm tắt được toàn thể sự việc.”

NTL: “Tôi không biết nói thế này có sai với ý bà không, là theo quan điểm cố hữu của bà thì bà phải để thời giờ suy nghĩ về những vấn đề đặc biệt. Nhưng bà băn khoăn là làm như thế có thể bà không đi tìm kiếm toàn thể con người bà và có thể điều này còn quan trọng hơn việc giải quyết những vấn đề hàng ngày.”

BN: “Tôi nghĩ chính là như thế. Chính thế đấy. Đúng với điều tôi muốn nói.”

Nếu chúng ta có lý khi gộp hai thứ kinh nghiệm lại với nhau, và chúng ta có lý khi coi chúng là đặc thù, thì chúng ta có thể nói là cả hai trường hợp trong trị liệu cũng như trong kinh nghiệm thoáng qua trong thời gian trước đó của bà, bà đã từng hưởng được một sự trân trọng thích thú, lành mạnh và mãn nguyện với chính bản thân bà như một con người linh động và toàn vẹn, và kinh nghiệm này xảy đến khi bà không gạt bỏ cảm xúc của mình mà sống với chúng.

Tôi thấy đây là một sự thực quan trọng và thường bị lãng quên trong tiến trình trị liệu. Nó hữu hiệu trong chiều hướng cho phép người bệnh cảm thấy trọn vẹn, và ý thức được tất cả phản ứng của y kể cả những tình cảm và xúc động. Trong lúc xảy ra như vậy, cá nhân cảm thấy một sự yêu thích tích cực đối với chính mình, một sự trân trọng thành thật với bản thân như một đơn vị hoạt động toàn vẹn, đó là một kết quả quan trọng trong việc trị liệu.

KHÁM PHÁ THẤY CỐT LÕI CỦA NHÂN CÁCH LÀ TÍCH CỰC

Một trong những quan điểm cách mạng nhất phát triển nhờ kinh nghiệm lâm sàng là sự

nhận định ngày càng gia tăng rằng cốt lõi thâm sâu của bản chất con người, những lớp sâu xa nhất của nhân cách, nền tảng của “bản chất thú vật” là tích cực – được xã hội từ căn bản, tiến bộ, hợp lý và thực tiễn.

Quan điểm này xa lạ với nền văn hóa hiện tại của chúng ta nên tôi không mong gì nó được chấp nhận, và thực ra nó có vẻ cách mạng quá về nội dung nên không thể chấp nhận nó nếu chưa tìm hiểu được tới nơi. Và ngay cả khi nó vượt qua những thử nghiệm này, vẫn khó mà chấp nhận. Tôn giáo, và nhất truyền thống Thiên Chúa giáo, Tin Lành, đã thâm nhập văn hóa của chúng ta với quan điểm là con người từ căn bản là tội lỗi, phải cần đến điều gì gần như phép lạ thì bản chất tội lỗi của con người mới được giải trừ. Trong khoa tâm lý, Freud và những người theo ông đã trình bày những lý luận có sức thuyết phục rằng tiềm thức (id), bản chất căn bản và vô thức của con người, được cấu tạo trước tiên bởi những bản năng; những bản năng này nếu thả lỏng chúng thì kết quả sẽ là loạn luân, sát nhân và đủ loại tội ác. Tất cả vấn đề trị liệu, theo quan niệm của nhóm này là làm thế nào để kiềm chế được những lực lượng hoang dại này một cách lành mạnh và xây dựng, hơn là bằng cung cách đât giá của con người đau thần kinh. Nhưng quan niệm rằng từ trong thâm tâm, con người là phi lý, chống đối xã hội, muốn hủy hoại người khác và bản thân, vẫn được chấp nhận hầu như không cần phải tra hỏi. Lẽ dĩ nhiên đôi khi cũng có tiếng nói phản kháng. Maslow biện hộ mạnh mẽ cho bản tính thú vật của con người, nêu lên rằng những tình cảm chống đối xã hội – thù hận, ghen tuông v.v....- là kết quả của thất bại nơi những thôi thúc căn bản đòi tình yêu, an toàn, liên đới và những thôi thúc ấy tự chúng thì tốt. Và Montagu cũng vậy, khai triển luận đề cho rằng sự cộng tác, chứ không hẳn đấu tranh, là luật căn bản của đời sống con người. Nhưng những tiếng nói lạc lõng ấy ít được nghe tới. Tổng quát thì quan điểm của các nhà chuyên nghiệp và của người thường vẫn là, con người từ trong bản chất cần được kiểm soát hay được che đậy hoặc cần đến cả hai thứ đó.

Nhìn lại nhiều năm kinh nghiệm trị bệnh và nghiên cứu, chính tôi cũng rất chậm trễ trong việc nhận ra sự sai lầm của cái quan niệm nghề nghiệp và phổ thông này. Tôi tin rằng nguyên do chính chỉ vì trong trị liệu, người ta không ngừng tìm thấy những tình cảm hận thù và chống đối xã hội (nơi người bệnh) nên dễ đi đến kết luận đó là bản chất con người. Phải từ từ mới thấy rằng những tình cảm hoang dại và chống đối xã hội này không phải là những nét sâu nhất, mà cũng không mạnh nhất, và cái cốt tủy thâm sâu nhất của nhân cách con người là chính cái sức sống (organism), cái sức sống vừa tự tồn (self-preserving) vừa mang xã hội tính.

Để cho luận cứ này có ý nghĩa đặc biệt hơn, tôi xin trở lại ca bà Oak. Vì điểm này quan trọng nên tôi sẽ trích ra phần khá dài của bài nói chuyện ghi băng để làm sáng tỏ loại

kinh nghiệm mà tôi đã dựa vào đó để xây dựng những lời khẳng định ở trên. Có lẽ những đoạn trích cho thấy từng lớp nhân cách mở ra cho đến khi ta thấy được những phần sâu thẳm nhất.

Trong buổi nói chuyện thứ 8 bà Oak cuốn lớp tự vệ thứ nhất lại, và khám phá ra sự chua cay và khao khát trả thù nằm bên dưới.

BN: “Ông biết không, trong lãnh vực bắn loạn tình dục, tôi có cảm tưởng là tôi bắt đầu khám phá ra rằng điều này rất tệ, rất tệ. Tôi thấy rằng tôi thực sự cay đắng. Rất cay đắng. Tôi – tôi không nuốt hận nữa. Tôi nghĩ tôi như có cảm tưởng là “Tôi đã bị gạt gẫm” (Giọng nói của bà se lại và cổ họng nghẹn ngào) Và tôi che đậy rất khéo, đến độ không quan tâm tới nó một cách ý thức nữa. Nhưng tôi không khỏi ngạc nhiên khi thấy làm như vậy, tôi nói thế nào nhỉ, như một thứ thăng hoa, nhưng bên dưới có một sức mạnh chịu đựng – rất chịu đựng, nhưng đồng thời đó là một sức mạnh sát nhân.”

NTL: “Như vậy là có cảm tưởng “Tôi đã bị gạt gẫm. Tôi che dấu đi và như không quan tâm tới nữa nhưng bên dưới hiện diện rõ rệt một sự cay đắng tiềm ẩn và rất mạnh”.

BN: “Nó mạnh lắm – tôi biết là nó mạnh khủng khiếp.”

NTL: “Hầu như là sức mạnh chế ngự.”

BN: “Tôi ít khi ý thức về nó. Hầu như không bao giờ... Cách duy nhất tôi có thể mô tả nó là, đó là một thứ gì sát nhân nhưng không có bạo lực. Nó giống như là cảm tưởng muốn trả thù... Lẽ dĩ nhiên là tôi không trả thù thật, nhưng tôi muốn lắm. Thực sự tôi muốn trả thù.”

Cho tới điểm này lời giải thích thông thường hoàn toàn phù hợp, Bà Oak có khả năng nhìn xuống bên dưới cái bề mặt của hành vi mình, được kiểm soát cho phù hợp với xã hội, và thấy phía dưới ấy có một thứ tình cảm sát nhân đầy thù ghét và khao khát trả thù. Điều này vẫn tiếp diễn, trong lúc bà tiếp tục khám phá tình cảm đặc biệt đó cho tới mãi sau này của cuộc trị liệu. Bà nêu lên chủ đề ấy trong buổi nói chuyện thứ 31. Bà gặp khó khăn lắm mới bắt đầu được, bà thấy bị bế tắc trong tình cảm và không thể nhận ra cái cảm xúc đang trào dâng trong lòng bà.

BN: “Tôi có cảm tưởng điều đó không phải là tội lỗi (ngừng nói và bật khóc). Lẽ dĩ nhiên, tôi không nói thành lời được. (Rồi kèm theo một cơn xúc động) Chỉ có đau xót kinh khủng.”

NTL: “Không phải là tội, ngoại trừ cảm giác là mình bị thương tổn quá nhiều.”

BN: (Bật khóc) “Thường tôi cũng phạm lỗi đó, nhưng trong những năm sau này khi tôi

nghe cha mẹ bảo con “Nín đi”. Tôi có cảm tưởng như khổ sở, tại sao họ lại bắt chúng nín? Chúng cảm thấy tủi thân, và còn ai tủi thân chính đáng hơn đứa trẻ. Tôi nghĩ là họ nên để cho nó khóc. Và thấy thương cho nó. Một cách khách quan. Đây tôi kinh nghiệm tình cảm đó trong lúc này. Đúng vào lúc này...”

NTL: “Thoảng như có cái hương vị tình cảm khi bà tự khóc thương mình.”

BN: “Vâng, và ông lại thấy có sự xung khắc. Nền văn hóa của chúng ta không cho phép người ta tự thương tủi. Nhưng không phải thế, tình cảm của tôi không hẳn là như vậy.”

NTL: “Bà nghĩ rằng có sự cản trở về văn hóa không cho tủi phận. Và thấy tình cảm của bà không hẳn là điều mà văn hóa cấm kỵ.”

BN: “Và dĩ nhiên tôi đi tới chỗ hiểu và thấy rằng tôi đã che đậy (khóc). Nhưng che đậy với nhiều đắng cay; và sự đắng cay đó, lại phải che dấu nữa. (tiếp tục khóc). Đó là điều tôi muốn dứt bỏ. Tôi hầu như bắt cần là mình khổ hay không.”

NTL: (nhẹ nhàng và với sự cảm thông trù mền đối với sự đau đớn mà bệnh nhân đang trải qua) “Bà cảm thấy ở đây từ dưới đáy sâu một thứ tình cảm đầy nước mắt thương thân. Nhưng bà không thể để lộ nó ra, không được để lộ ra, cho nó bị che lấp với cay đắng, điều này bà không thích, bà muốn gạt bỏ nó đi. Bà hầu như có cảm giác thà chịu đau đớn còn hơn là cảm thấy cay đắng (ngừng nói). Và hình như điều bà muốn nói mạnh nhất là “Tôi thực tình đau khổ, và tôi đã cố che đậy điều đó”.

BN: “Tôi chưa biết điều này.”

NTL: “Coi như một khám phá mới.”

BN: (nói cùng một lúc) “Tôi thực tình không biết. Nhưng nó gần như trong cơ thể tôi – làm như tôi nhìn thấy bên trong mình những giây thần kinh, những phần cơ thể dập nát”. (khóc).

NTL: “Làm như thể là những sắc thái tinh tế nhất trong cơ thể bà bị đập dẹp hay bị thương nặng.”

BN: “Vâng, và tôi cảm thấy “Khổ thân lắm quá”.

NTL: “Không thể không cảm thấy thương hại con người của bà.”

BN: “Tôi không nghĩ là mình cảm thấy thương hại toàn thể con người ấy, nhưng chỉ một mặt nào đó.”

NTL: “Khổ tâm phải nhìn thấy thương tích này.”

BN: “Vâng.”

NTL: (âm, ừ).

BN: “Và dĩ nhiên là có sự cay đắng đáng nguyên rửa mà tôi muốn loại bỏ. Nó làm cho tôi khốn khổ. Vì nó là thứ xảo trá. Nó đánh lừa tôi.” (ngừng nói).

NTL: “Tôi có cảm tưởng là bà muốn dứt bỏ sự cay đắng này vì theo bà nó không chính đáng.”

BN: (Bệnh nhân khóc, ngừng nói khá lâu). “Tôi không biết. Dường như điều tôi nghĩ là chính đáng; có ích lợi gì đâu mà gán cho nó tiếng tội lỗi. Nói rằng để đuổi bắt những yếu tố làm cho trường hợp của tôi hấp dẫn? Như vậy có ích gì? Đối với tôi hình như chìa khóa của vấn đề nằm trong tình cảm tôi đang có.”

NTL: “Bà có thể tìm dấu vết của một nhãn hiệu và đeo đuổi nó, nhưng bà cảm thấy rằng cốt lõi của toàn thể câu chuyện nằm trong kinh nghiệm mà bà đang có ở đây.”

BN: “Đúng vậy – Tôi không biết cái gì sẽ xảy đến cho tình cảm đó. Có lẽ không gì cả. Hình như bất cứ hiểu biết nào đến với tôi cũng là một phần của sự đau thương đó – Thôi gọi nó bằng tên gì cũng được (ngừng nói). Người ta không thể đi đây đi đó với một vết thương phơi trần như vậy. Bằng cách nào đó giai đoạn kế tiếp của quá trình phải là sự chữa lành.”

NTL: “Xem chừng như bà không thể tự phơi bày mình ra nếu một phần nào đó của con người bà bị thương tích như vậy, vì thế bà tự hỏi xem có nên chữa trị vết thương trước hết không.” (ngừng nói).

BN: “Tuy nhiên thật là buồn cười (ngừng nói). Nghe như một lời khẳng định hoàn toàn hỗn độn hay như một câu phương ngôn cổ xưa nói rằng người mắc bệnh tâm thần không muốn từ bỏ những triệu chứng của mình. Nhưng không phải thế đâu. Tôi muốn nói là chỗ này không đúng. Tôi hy vọng điều này nói lên được cảm nghĩ của tôi. Tôi không ngại đau khổ. Tôi có ý nói rằng tôi không ngại lắm. Tôi e ngại nhiều hơn tình cảm cay đắng, chính cái đó là nguyên nhân của sự thất bại này – Tôi ngại nó hơn.”

NTL: “Có phải thế này không? Rằng dù bà không thích sự đau khổ, nhưng bà cảm thấy có thể chấp nhận được. Chịu đựng nổi nó. Nhưng chính những điều đã che đậy sự khổ sở ấy, như sự cay đắng chẳng hạn – trong lúc này bà không chịu nổi.”

BN: “Vâng. Gần đúng như thế. Dường như đối với loại tình cảm thứ nhất tôi còn đối phó nổi. Tôi còn có thể được những thú vui khác. Nhưng loại cảm xúc kia, tôi có ý nói đến sự thất bại – nó hiện ra bằng nhiều cách. Tôi bắt đầu nhận định được.”

NTL: “Sự thương tổn bà có thể chấp nhận. Đó là một phần của cuộc sống. Bà còn có thể hưởng thụ được. Nhưng để cho cả đời bị phân tán trong thất bại và cay đắng thì bà

không thích, bà không muốn, và bây giờ thì bà đã ý thức hơn điều đó.”

BN: “Vâng. Bây giờ thì không tránh né được nữa. Ông thấy không, tôi ý thức hơn nhiều về điều đó (ngưng) Tôi không biết. Ngay lúc này tôi không biết bước sau sẽ như thế nào. Tôi thực tình không biết (ngưng). May mắn thay đây là sự phát triển, cho nên điều mà tôi đang cố nói lên là tôi nghĩ rằng mình còn đang sinh hoạt. Tôi vẫn còn đang vui hưởng và –”

NTL: “Bà chỉ muốn nói cho tôi biết là bằng nhiều cách bà vẫn tiếp tục sống bình thường.”

BN: “Chính thế. Ồ tôi nghĩ là phải ngưng lại để đi về.”

Trong phần trích dài dòng này, chúng ta thấy rõ là nằm bên dưới sự cay đắng, sự thù hận và ý muốn trả thù cái thế giới đã gạt gaim bà, có một thứ tình cảm ít chống đối xã hội hơn, một kinh nghiệm đã bị thương tích. Và điều cũng rất rõ rệt là ở một bình diện sâu xa bà không muốn biến những tình cảm sát nhân thành hành động. Bà không ưa gì chúng mà muốn gạt bỏ chúng.

Phần trích sau đây xuất phát từ cuộc trò chuyện thứ 34. Nội dung rời rạc, thường là vậy khi một người muốn nói lên sự xúc cảm sâu xa của mình. Ở đây bà cố gắng tiến sâu vào lòng mình. Bà nói là khó có thể nói rõ.

BN: “Tôi không biết là mình có thể nói về điều này hay chưa. Tôi cũng thử xem sao. Điều gì đó, một cảm xúc – một sự thôi thúc phải nói ra. Tôi biết là không có nghĩa lắm. Tôi nghĩ rằng có lẽ nếu tôi có thể nói ra và nói ra một cách khách quan hơn, điều đó sẽ hữu ích cho tôi hơn. Tôi không biết nói như thế nào nhỉ – hình như tôi muốn nói về bản ngã của tôi. Và điều này dĩ nhiên là tôi đã nói đến hết giờ này sang giờ khác. Nhưng vẫn chưa hẳn là bản ngã của tôi. Gần đây tôi có ý thức khước từ một số khẳng định, vì đối với tôi những lời này có vẻ lý tưởng quá. Tôi nhớ đã có lời nói hoài: còn ích kỷ hơn thế, còn ích kỷ hơn thế. Cho tới khi – tôi vỡ lẽ ra rằng chính đó là điều tôi ám chỉ, nhưng sự ích kỷ mà tôi muốn nói, mang một ý nghĩa khác. Tôi dùng từ “ích kỷ” và tôi có cảm tưởng là chưa bao giờ diễn đạt nó trước đây. A – tôi vẫn sẽ tiếp tục nói về nó. Một nhịp tim đập. Một điều luôn luôn ý thức và nó vẫn nằm đấy. Và tôi cũng muốn có thể dùng tới nó – như đi xuống tận đáy. Và tôi cũng muốn có thể dùng tới nó – như đi xuống tận đáy. Tôi không biết nói thế nào! Làm như tôi đã chiếm được một góc nào dưới đó và làm quen với cơ cấu của nó. Có cái gì như là sự ý thức được rằng mình không bị đánh lừa, mình không bị lôi vào sự vật, như một hiểu biết có phê bình. Nhưng mặt khác – lý do là nó bị che dấu – nó không phải là một phần của cuộc sống hàng ngày. Và có nhiều lúc tôi cảm thấy điều đó khủng khiếp, nhưng rồi cũng không

đáng sợ lắm. Nhưng tại sao vậy? Tôi nghĩ rằng mình biết. Và điều ấy cũng giải thích cho tôi nhiều điều lắm. Đó là một cái gì hoàn toàn không có thù ghét. Tôi nói là hoàn toàn. Không có tình yêu nhưng hoàn toàn không có thù ghét. Nhưng đó là – đó là một tình trạng hấp dẫn... Tôi đoán rằng có lẽ tôi là loại người thích làm khổ thân mình, hay là đuổi bắt lấy những sự vật để ráng tìm ra toàn thể. Và tôi tự bảo rằng, xem nào, đây là thứ cảm giác mạnh mẽ mà mi có. Nó không liên tục. Nhưng mình đôi khi cảm thấy nó có. Nó không liên tục. Nhưng mình đôi khi cảm thấy nó và khi mình để cho mình cảm thấy nó thì mình sẽ cảm thấy. Ông biết đó, có những từ để diễn tả sự kiện này mà người ta thấy trong khoa tâm bệnh học. Nó hầu như giống tình cảm đôi khi được gán cho những điều ta đọc thấy. Tôi có ý nói là, có những yếu tố nào đó: nhịp tim nhảy, sự hồi hộp, sự hiểu biết. Và tôi đã nói – tôi bắt gặp một điều. Tôi có ý nói tôi rất can đảm, chúng ta nói thế nào nhỉ – một sự thúc đẩy về tình dục được thăng hoa. Và tôi nghĩ rằng, đây này, tôi nắm được nó. Thực sự tôi đã giải quyết vấn đề. Và không còn gì thêm nữa. Và trong một thời gian tôi hoàn toàn mãn nguyện với chính mình. Vấn đề là như vậy. Và rồi tôi lại phải công nhận nó không như vậy. Bởi vì điều gì đó, tôi đã nó có trước khi bị thất bại ghê gớm về phương diện tình dục. Rồi tôi bắt đầu thấy một chút, ở bên trong trung tâm vấn đề là sự chấp nhận liên hệ dục tính, thứ duy nhất mà tôi nghĩ là có thể được. Vấn đề nằm ở đây. Dục tính không bị thăng hoa, hay thay thế. Không, trong sự hiểu biết của tôi – chắc chắn là có một cảm nghĩ được lột bỏ hết những gì người ta gán cho tình dục, ông hiểu tôi nói gì chớ? Không có sự đuổi bắt, đeo đuổi, tranh chấp – không có thù ghét, mà tôi nghĩ đã từng len lỏi vào đấy. Tuy vậy thứ cảm nghĩ này còn gây bối rối phần nào.”

NTL: “Tôi muốn xem là mình có bắt đúng ý bà đôi chút không. Làm như bà đã làm quen với bản ngã trên căn bản kinh nghiệm, từng viên gạch một, và nhờ thế trở nên “ích kỷ” hơn, có bản ngã tính hơn – trong sự khám phá ra cốt tủy của bà khác biệt với nhiều mặt khác, bà đi tới nhận ra, một sự nhận định rất sâu xa và hứng thú, rằng cốt tủy của bản ngã đó không những không có hờn ghét, mà còn có cái gì giống như một vị thánh, một cái gì rất trong sạch, đó là từ tôi muốn dùng. Và bà có thể cố làm giảm nó. Bà có thể nói, có lẽ đây chỉ là một sự tôn vinh, có lẽ đây là một biểu lộ bất bình thường, một sự kỳ dị... Nhưng trong thâm tâm, bà biết rằng sự diễn đạt dục tính phong phú, nhưng vấn đề xem còn lớn lao và sâu xa hơn thế nữa. Tuy có nhiều khả năng bao gồm tất cả những gì là thành phần của sự diễn đạt dục tính.”

BN: “Gần gần như thế... Đó là một thứ, một thứ đi xuống. Nó đi xuống khi mà người ta nghĩ là nó phải đi lên, tôi chắc như vậy đó là một thứ đi xuống.”

NTL: “Đó là một sự đi xuống và hầu như tự dìm mình trong bản ngã.”

BN: “Vâng – nhưng tôi không tưởng nó sang một bên được. Nó chỉ hiện diện. Đường như điều này quan trọng hết sức, mà tôi phải nói ra.”

NTL: “Tôi cũng muốn ghi lại một trong những ý đó để xem mình có hiểu không. Hình như bà muốn nói là có cái gì đó mà bà phải vươn lên để bắt lấy, một cái gì chưa chắc đã hiện hữu. Nhưng thực ra bà cảm thấy phải đi xuống để bắt lấy cái đó nằm sâu dưới kia.”

BN: “Vậy đó. Tôi có một cách – và dĩ nhiên lúc nào đó ta phải xem kỹ việc này – khước bỏ hầu như mãnh liệt tất cả những gì đứng đắn, khước bỏ lý tưởng. Ta phải vươn lên với lấy một cái gì đó tôi không biết, tôi cảm thấy không theo kịp. Cái đó rất mỏng manh nếu người ta bắt đầu kéo nó xuống. Tôi không hiểu tại sao có cảm giác rõ rệt là đi xuống.”

NTL: “Không phải là vươn lên một lý tưởng mong manh mà bước xuống một thực tế vững chắc lạ lùng...”

BN: “Vâng.”

NTL: “Còn lạ lùng hơn...”

BN: “Vâng, một cái gì đó mà người ta không lật đổ được. Nó vẫn đứng đó – Tôi nghĩ thế sau khi nghe ông tóm tắt lại vấn đề. Nó vẫn tồn tại.”

Bởi vì nội dung trên được trình bày một cách lẫn lộn tưởng nên rút ra những luận điểm liên tiếp mà bà đã diễn tả:

Tôi đang nói về bản thân tôi như ích kỷ (self –ish) nhưng với nghĩa hàm súc hơn từ này.

Tôi đã quen thuộc với cơ cấu bản ngã tôi, và biết sâu xa về mình.

Trong lúc đi sâu vào con người mình, tôi khám phá được một cái gì đó rất hấp dẫn, một cốt tủy hoàn toàn không hận thù.

Nó không là thành phần của cuộc sống hàng ngày. Nó có thể là bất bình thường.

Lúc đầu tôi nghĩ đó chỉ là bản năng tình dục được thăng hoa.

Nhưng không phải thế, nó bao quát hơn, sâu xa hơn dục tính.

Người ta tưởng rằng đó là điều mà người ta khám phá ra khi leo lên vùng trời mong manh của các lý tưởng.

Nhưng thực sự, tôi bắt gặp nó khi xuống sâu trong lòng mình.

Hình như đó là một cái gì chính yếu và bền bỉ.

Đây có phải là một thứ kinh nghiệm thần bí mà bà ta đang diễn tả không? Hình như

nhà trị liệu cảm thấy thế, qua ý vị của những lời đáp ứng của ông. Tác giả chỉ muốn nói là nhiều bệnh nhân cũng đi tới kết luận tương đồng như thế. Chính bà Oak, trong buổi phỏng vấn sau, buổi thứ ba mươi lăm, nói về cảm xúc của bà một cách rõ ràng, ngắn gọn và thực tế hơn. Bà cũng giải thích tại sao đó là một kinh nghiệm khó khăn mà mình phải trải qua.

BN: “Tôi nghĩ là tôi rất vui mừng khi bắt gặp mình, hay muốn nói về mình. Đây là một việc riêng tư, mà người ta không nói tới. Tôi hiểu thứ tình cảm ngại ngùng của mình. Làm như tôi chối bỏ tất cả những gì mà văn minh tây phương chủ trương. Và bản khoán tự hỏi không biết mình có đúng không, nghĩa là có đi đúng đường không, và dĩ nhiên trong lòng thì cảm thấy điều đó đúng. Và như vậy tức là có mâu thuẫn. Và tới điểm này, bây giờ, thì tôi nghĩ như vậy. Có sự kiện mà tôi gọi là không có thù hận. Đó là điều rất thật. Nó xâm nhập vào những công việc mà tôi làm tôi tin tưởng... Tôi nghĩ điều này tốt. Đó là điều tôi nói với chính mình, thấy không, mi đã nhồi vào đầu ta, ngay từ lúc đầu, những mê tín, cấm kỵ và những học thuyết sai lệch, những luật lệ và khoa học của mi, những chiếc tủ lạnh và những trái bom nguyên tử của mi. Nhưng ta đâu có tán thành, mi hoàn toàn không thành công. Tôi muốn nói là tôi không làm theo thiên hạ. Đúng là như vậy.”

NTL: “Cảm nghĩ của bà vào lúc này là bà rất ý thức về những áp lực văn hóa – không luôn luôn ý thức rõ rệt nhiều, nhưng “có quá nhiều loại áp lực này trong đời tôi – và bây giờ tôi xuống sâu hơn trong lòng tôi để tìm xem tôi thật sự nghĩ gì” và dường như vào lúc này bà rất xa nền văn hóa của bà, và điều này đáng sợ phần nào, nhưng cũng thật dễ chịu. Có phải...”

BN: “Vâng, bây giờ tôi có cảm tưởng như thế là tốt, thực thế... Nhưng còn có cái khác – một cảm tưởng mới chớm nở, và hầu như thành hình rồi. Như một kết luận, là tôi sẽ ngưng tìm tòi một điều gì đó rất tệ hại. Bây giờ tôi không biết tại sao. Nhưng tôi muốn nói – đó là như vậy. Tôi đang nói với chính mình, dựa theo điều mà tôi biết, mà tôi khám phá được – Tôi tin chắc là tôi đã gạt bỏ được sợ hãi, và tôi cả quyết rằng mình không sợ bị chấn thương, tôi còn chờ đón nó nữa. Nhưng cứ theo những chỗ mà tôi đã đi qua, những gì tôi đã học được, và cũng xét theo những gì mà tôi không biết, có lẽ đây là một trong những khám phá mà tôi phải ghi nhớ ngày tháng. Và bây giờ tôi không hề có ý cáo lỗi hay dấu diếm, tôi có thể khẳng định đơn giản rằng tôi không tìm thấy cái gì mà vào lúc này xem ra xấu xa.”

NTL: “Phải như vậy không? Khi bà càng lúc càng đi sâu vào nội tâm mình, và trong khi bà suy nghĩ về những điều bà đã khám phá được, đã học hỏi được v.v... thì sự tin tưởng trở nên mãnh liệt là dù bà có đi xa tới đâu đi nữa, thì những điều mà bà bắt gặp không phải là

những điều ghê tởm và đáng sợ. Chúng mang một đặc tính khác hẳn.”

BN: “Phải, tương tự như vậy.”

Ở đây, ngay cả khi bà ta nhận thấy tình cảm của bà đi ngược lại với văn hóa của mình, bà vẫn cảm thấy bó buộc phải nói rằng cốt tủy của con người bà không xấu xa, không quá đồi sai lầm nhưng có cái gì tích cực. Dưới cái lớp hành vi bề ngoài được kiểm soát, dưới sự cay đắng dưới sự tổn thương có một bản ngã tích cực và không thù hận. Đó là bài học mà thân chủ của chúng ta đã cho chúng ta từ lâu, nhưng chúng ta đã chậm trễ trong sự học đó.

Nếu như không hận thù có vẻ như một ý niệm trung lập hay tiêu cực thì chúng ta nên để bà Oak giải thích về ý nghĩa của nó. Trong cuộc phỏng vấn thứ ba mươi chín, khi cảm thấy cuộc trị liệu của bà sắp kết thúc, bà trở lại chủ đề đó.

BN: “Tôi tự hỏi tôi có cần làm sáng tỏ – đối với tôi thì rõ lắm, và có lẽ đó mới thật là vấn đề: tôi có một cảm giác tưởng rất mạnh đối với thái độ không hận thù. Hiện giờ chúng ta đưa nó lên bình diện lý trí – thành ra nghe như tiêu cực. Nhưng trong sự suy nghĩ của tôi, không phải chỉ suy nghĩ nhưng tình cảm và suy nghĩ, văng trong sự suy nghĩ nữa – nó còn tích cực hơn thế – hơn cả tình yêu – và đối với tôi là một cái gì dễ dàng hơn – nó ít hận chế hơn. Nhưng tôi thấy nó nghe như, và xem như một sự từ bỏ hoàn toàn nhiều thứ, nhiều tin tưởng. Đối với tôi nó còn tích cực hơn thế nữa.”

NTL: “Bà có thể thấy là đối với nhiều người nó có vẻ tiêu cực nhưng đối với bà nó không có vẻ trói buộc và chiếm đoạt như tình yêu. Dường như nó có nhiều triển vọng và dễ sử dụng hơn...”

BN: “Phải.”

NTL: “Bất kỳ những từ nào hẹp nghĩa hơn.”

BN: “Thật vậy. Đối với tôi, nó dễ hơn. Và hình như tôi tìm được một chỗ nơi đó người ta không bị cưỡng bách phải ban thưởng và cũng chẳng phải trừng phạt. Thật là đáng giá. Tôi thấy hình như nó đem lại một sự tự do.”

NTL: “Khi người ta thoát khỏi nhu cầu thưởng hay phạt, thì theo ý bà có nhiều tự do hơn cho những người liên hệ.”

BN: “Đúng thế.” (ngừng nói). “Dọc con đường này tôi chuẩn bị gặp ít nhiều thương tổn.”

NTL: “Bà không mong thuận buồm xuôi gió.”

BN: “Không.”

Đoạn này là một mẩu chuyện – rút gọn đi nhiều – về sự khám phá của một bệnh nhân là bà càng đào sâu vào nội tâm, thì bà càng thấy ít sợ, thay vì tìm thấy một điều gì hết sức xấu xa nơi bà, bà dần dà bắt gặp cốt tủy của một bản ngã không muốn thưởng, không muốn phạt người khác, một bản ngã không thù ghét, một bản ngã được xã hội hóa một cách sâu xa. Qua thứ kinh nghiệm này liệu chúng ta có thể nói phổ quát rằng nếu chúng ta chịu tiến sâu vào bản chất (organismic nature) của chúng ta, chúng ta sẽ thấy rằng con người là một sinh vật tích cực có xã hội tính? Đó là điều kinh nghiệm trị liệu gợi ra.

LÀ SỨC SỐNG CỦA CHÍNH MÌNH, KINH NGHIỆM CỦA CHÍNH MÌNH

Sợi chỉ xuyên suốt phần nội dung bên trên của chương này là tâm lý trị liệu (ít nhất là thân chủ trọng tâm trị liệu) là một quá trình, qua đó người ta trở thành sức sống của mình – không tự lừa dối, không bóp méo. Như thế có nghĩa là gì?

Ở đây chúng ta đang nói đến một điều trên bình diện kinh nghiệm – một hiện tượng không dễ nói ra thành lời, và điều đó nếu chỉ hiểu trên bình diện ngôn ngữ, thì nó đã bị lệch lạc rồi. Có lẽ nếu chúng ta sử dụng nhiều cách thức mô tả, thì trong kinh nghiệm của độc giả như có tiếng chuông reo, dù là tiếng reo yếu ớt khiến người đó cảm thấy “Ồ, tôi biết rồi, theo kinh nghiệm của riêng tôi cũng có cái gì đó như ông nói”.

Trị liệu dường như là một sự trở lại với thứ kinh nghiệm thuộc giác quan và nội tạng. Trước khi được trị người bệnh có khuynh hướng tự hỏi: “Không biết người khác nghĩ là trong trường hợp này tôi nên làm gì?”, “Không biết cha mẹ hay nền văn hóa của tôi muốn tôi làm gì?”, “Tôi nghĩ mình phải làm gì nhỉ?” Như thế là người đó liên tiếp hành động theo một thể thức được áp đặt trên hành vi của mình. Điều đó không nhất thiết có nghĩa là người ấy luôn luôn hành động phù hợp với ý kiến của người khác. Thực ra anh ta có thể cố gắng hành động sao cho trái nghịch với sự mong muốn của người khác. Dầu sao anh ta cũng hành động tùy thuộc vào những điều mong muốn (thường là những mong muốn được nội tâm hóa) của người khác. Trong quá trình trị liệu, cá nhân đi tới chỗ tự hỏi, liên quan đến những lãnh vực mỗi lúc một mở rộng của môi trường sống của anh ta, “Tôi kinh nghiệm về điều này như thế nào?” “Điều này có nghĩa gì đối với tôi?”, “Nếu tôi xử sự theo cách nào đó, tôi tưởng tượng ý nghĩa mà hành động ấy sẽ có đối với tôi như thế nào?”, “Anh ta sẽ đi tới chỗ hành động trên căn bản gọi là hiện thực – một sự cân nhắc thực tế về những điều hài lòng và bất mãn mà bất cứ hành động nào sẽ đem lại cho anh ta.

Có lẽ để giúp ích cho những người, như tôi, có khuynh hướng suy nghĩ bằng những từ ngữ cụ thể và với mục đích trị liệu, tôi nên tóm lược những ý tưởng này thành những sơ đồ

diễn tả cái quá trình mà nhiều người bệnh trải qua. Đối với bệnh nhân này, nó có nghĩa là “Tôi vẫn tưởng là mình chỉ nên yêu mến cha mẹ thôi, nhưng tôi thấy là tôi kinh nghiệm cả yêu mến lẫn oán ghét cay đắng. Có lẽ tôi là con người được tự do kinh nghiệm cả yếu mến lẫn oán ghét”. Đối với một bệnh nhân khác điều học hỏi là “Tôi vẫn nghĩ tôi chỉ là kẻ tồi tệ và vô tích sự. Bây giờ có lúc tôi thấy mình có nhiều giá trị, lúc khác lại thấy mình có ít giá trị và vô dụng. Có lẽ tôi là người có kinh nghiệm về những mức độ giá trị khác nhau”. Đối với người khác “Tôi đã có quan niệm là không ai có thể thật tình thương tôi vì tôi. Bây giờ tôi thấy sự thương yêu đầm ấm của người khác khá ái đối với người khác. Có lẽ tôi là con người như thế”. Lại còn người khác “Tôi đã được dạy bảo là không được thích thú chính mình – nhưng tôi tự quý trọng mình. Tôi có thể khóc thương tôi, nhưng tôi cũng có thể hưởng thụ được. Có lẽ tôi là một người rất phong phú mà tôi có thể ưa thích và cũng là người mà tôi cảm thấy buồn phiền”. Hay là, nêu ví dụ sau cùng về bà Oak “Tôi đã nghĩ rằng mình tồi tệ về phương diện sâu xa nào đó, rằng những yếu tố căn bản nhất trong tôi thật là ghê tởm và đáng sợ. Tôi không cảm thấy sự tồi tệ ấy, nhưng chỉ cảm thấy sự khao khát muốn sống và để người khác sống. Có lẽ tôi có thể là con người trong thâm tâm rất tích cực”.

Điều gì đã làm nảy nở ra cái phần tiếp theo những câu đầu của những lời phát biểu này? Đó là sự ý thức đạt được. Trong trị liệu người bệnh thêm vào kinh nghiệm thường tình, sự ý thức đầy đủ và không bị bóp méo về kinh nghiệm, nhờ ý thức được. Người ấy có thể ý thức điều thực cảm thụ chứ không phải là điều người ấy tự cho phép mình kinh nghiệm sau khi đã lọc kỹ qua lý trí của mình. Trong chiều hướng đó lần đầu tiên người ấy trở thành một cơ thể với tiềm năng trọn vẹn, với yếu tố dồi dào của ý thức thêm vào sắc thái căn bản của phản ứng giác quan và nội tạng. Người đó trở thành con người mà người ấy là, như lời nói quen thuộc của bệnh nhân khi được điều trị. Lời đó hình như có nghĩa là cá nhân ấy trở thành – trong ý thức – điều mà người ấy là – trong kinh nghiệm. Nói khác đi người ấy là một cơ cấu toàn vẹn và sống tràn đầy.

Tôi có thể thấy phản ứng của một số độc giả “ông định nói rằng kết quả của sự trị liệu là người ta sẽ trở thành không gì khác hơn là một cơ cấu nhân sinh (human organism), một thú vật nhân tính (a human animal)? Ai sẽ kiểm soát nó? Ai sẽ xã hội hóa nó? Lúc đó liệu nó có quẳng hết mọi cấm đoán đi không? Có phải ông chỉ thả lỏng cho con thú, cho dục tính (the id) trong con người phải không? Câu trả lời thích đáng nhất cho những câu hỏi này sẽ là “Trong trị liệu cá nhân thực sự trở thành một cơ cấu nhân sinh với tất cả sự phong phú của nó. Người ấy thực tế có khả năng tự kiểm chế, và nhất thiết được xã hội hóa trong mọi khát vọng của mình. Không có dã thú nào trong con người. Chỉ có con người trong con

người, và chúng ta có thể phóng thích nó”. Như vậy theo tôi, khám phá cơ bản của khoa tâm lý trị liệu, nếu những nhận xét của chúng ta có một giá trị nào đó, là chúng ta biết cộng thêm vào thứ kinh nghiệm giác quan và nội tạng đặc trưng của toàn thể thế giới loài vật, cái ý thức tự do và không méo mó mà chỉ con người mới có, thì chúng ta sẽ được một cơ cấu mang tính thực tiễn rất đẹp và rất xây dựng. Lúc đó chúng ta sẽ có một cơ cấu có ý thức về những đòi hỏi văn hóa cũng như về những nhu cầu sinh lý về thức ăn hay dục tính – nó cũng ý thức về ước muốn được liên hệ thân thiết cũng như ước muốn được phát huy nhân cách – nó cũng ý thức về sự triu mến nhạy cảm và tế nhị đối với người khác cũng như sự thù địch đối với kẻ khác. Khi khả năng đặc thù của con người là ý thức, được hoạt động tự do và đầy đủ như vậy, chúng ta thấy không phải con thú mà chúng ta phải sợ, không phải con vật cần được kiểm soát, nhưng là một cơ cấu có thể thực hiện, qua khả năng phối trí kỳ diệu của hệ não, một thái độ quân bình thực tiễn, nâng cao giá trị bản thân và tha nhân; thái độ này là kết quả của tất cả những yếu tố được ý thức. Nói khác đi, khi con người không được đầy đủ là người – khi người ấy khước từ không nhận vào ý thức những sắc thái khác nhau của kinh nghiệm – thì ta có lý do để sợ anh ta và hành vi của anh ta, như hiện tình thế giới chứng minh. Nhưng khi anh ta là người một cách thật đầy đủ, khi anh ta là cơ cấu toàn vẹn của mình, khi sự ý thức về kinh nghiệm, cái đặc tính chỉ có nơi con người, được hoạt động triệt để, thì anh ta đáng tin cậy, và hành vi của anh ta là xây dựng. Nó sẽ không luôn luôn phù hợp với lẽ lối chung. Nó sẽ được cá nhân hóa. Nhưng nó cũng sẽ được xã hội hóa.

LỜI BÀN THAY KẾT LUẬN

Tôi đã mạnh dạn khẳng định phần trên bởi đó là điều xác tín rút ra từ nhiều năm kinh nghiệm. Tuy nhiên tôi cũng ý thức được sự khác biệt giữa xác tín và sự thật. Tôi không đòi hỏi ai phải đồng ý với kinh nghiệm của tôi, nhưng chỉ xin bạn xét lại xem ý kiến phát biểu ở đây có phù hợp với kinh nghiệm riêng của bạn không.

Tôi cũng không tạ lỗi cho tính chất suy luận lý thuyết của bài này. Phải có một thời gian dành cho việc suy luận cũng như một thời gian cho việc xem xét chứng cứ hiển nhiên. Hy vọng rằng dần dần một số suy luận, quan điểm và dự kiến trị liệu của bài này sẽ được đem ra thử nghiệm, thực hành và xác định dứt khoát.

Chú thích:

8. Đoạn này cần giải thích. Như một phần của cuộc nghiên cứu do một nhân viên trong ban điều hành thực hiện, bệnh nhân được yêu cầu nhiều lần trong thời gian trị liệu, sắp theo thứ tự một số phiếu, mỗi phiếu có một câu tự mô tả, để cho biết hình ảnh của chính mình.

Ở một đầu thì để ra phiếu, hay những phiếu, thích hợp với mình nhất, còn đầu kia là những phiếu không thích hợp với mình nhất. Như vậy khi bà ta nói là bà đặt tám phiếu đầu tiên với câu: “Tôi có một nhân cách hấp dẫn”, có nghĩa là bà coi nó như đặc tính nổi bật nhất về mình.

9. Người điều trị ám chỉ đến một câu nói của bà trong một buổi phỏng vấn trước đây là trong điều trị bà đang hát một bài ca.

Chương 6. THÀNH NHÂN CÓ NGHĨA LÀ GÌ?



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 1. LÝ THUYẾT VỀ TÂM LÝ – TRI LIỆU VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA CON NGƯỜI](#)

Tôi đã diễn thuyết nội dung chương này lần đầu tiên nhân một buổi Hội ở Đại học Oberlin năm 1954. Tôi cố gắng diễn lại dưới một hình thức hoàn toàn chặt chẽ hơn một vài quan niệm về tri liệu mà tôi đã theo đuổi.

Như thường lệ, tôi cố gắng để cho sự suy tư của tôi được theo sát căn nguyên của kinh nghiệm thực sự trong những cuộc phỏng vấn tri liệu, vì thế tôi đã dựa vào những cuộc phỏng vấn được ghi âm lại như những nguồn gốc của những suy diễn mà tôi đã đưa ra.

Khi làm công việc hướng dẫn tại Đại học Chicago, tôi đã có cơ hội tiếp xúc với những người có nhiều vấn đề riêng tư khác nhau. Thí dụ, cậu sinh viên này lo nghĩ về thi rớt ở trường, bà nội trợ kia gặp rắc rối về hôn nhân, ông nọ đang cảm thấy mình loạn choạng đi vào chỗ bế tắc tâm lý... Ông kia, phung phí quá nhiều thì giờ vào chốn ăn chơi, và khi làm việc thì lại không hữu hiệu chút nào. Lại cũng có cậu học trò xuất sắc thường đứng nhất lớp, nhưng lại thấy mình bị tê liệt quá vì tin rằng mình là người không thích nghi đến độ tuyệt vọng và vô phương cứu chữa. Lại có người cha ngã lòng về cách cư xử của đứa con mình. Cô gái kia bị xúc phạm nặng nề vì bị kỳ thị màu da, chị nọ lo sợ rằng cuộc sống và tình yêu đang dừng đọng trôi qua và thành tích học tập tốt đẹp của chị là một đèn bù không xứng đáng. Cũng có một ông cứ đinh ninh rằng những thế lực mạnh mẽ và nham hiểm đang âm mưu chống lại ông ta... Còn rất nhiều người khác đã đến với tôi với biết bao vấn đề riêng tư của họ. Nói được là họ đã đem lại những kinh nghiệm của cuộc sống. Tuy nhiên tôi cũng không hài lòng chút nào về việc làm một bảng phân loại nào đó vì kinh nghiệm đã cho tôi biết là một vấn đề được đưa ra trong cuộc phỏng vấn đầu tiên sẽ không còn là vấn đề được thấy lại trong giờ thứ hai hay thứ ba sau đó. Và cứ như vậy đến cuộc phỏng vấn thứ mười, thì vấn đề đó sẽ hoàn toàn khác hoặc sẽ biến thành một lô những vấn đề khác.

Tuy nhiên, mặc dù gặp phải tình trạng quá phức tạp này, tôi vẫn đi đến chỗ tin rằng có lẽ chỉ có một vấn đề mà thôi. Khi tôi theo dõi kinh nghiệm của nhiều thân chủ qua tương giao tri liệu mà tôi cố gắng tạo cho họ, thì dường như tôi nhận thấy là mỗi thân chủ chỉ đặt ra

một vấn đề tương tự. Nghĩa là nằm dưới bề mặt của vấn đề mà thân chủ đang bức bối – nào khó khăn về việc học, lười thôi với vợ ở nhà, bất mãn với chủ nhân, hoặc khó chịu về những thái độ kỳ lạ và những tình cảm đáng lo sợ của mình – vẫn che dấu một thứ khác ngoài kia. Dường như tôi thấy từ đáy lòng của mỗi người đang phát ra câu hỏi: “Thực sự, tôi là ai? Làm cách nào tôi có thể nhận diện được cái “tôi thực” đó đang ẩn dưới mọi hành động bề ngoài của tôi? Làm sao tôi trở nên chính tôi?”

ĐẲNG SAU MẶT NẠ

Mục tiêu mà một cá nhân ước muốn nhất để đạt được cứu cánh mà người đó vô tình hay hữu ý đang theo đuổi dường như là được trở thành chính con người của mình. Ới thế nghĩa là gì?

Khi có người đến với tôi, bối rối vì bao khó khăn chồng chất, thì điều tốt nhất là cố gắng tạo nên một mối tương giao để người đó cảm thấy được bình an và tự do. Mục đích của tôi cốt để tìm hiểu đường lối cảm nghĩ của người đó trong thế giới nội tâm, chấp nhận y và tất cả con người hiện tại của y và tạo nên một bầu không khí tự do trong đó y có thể cảm nghĩ và hành động theo bất cứ chiều hướng nào y mong muốn. Y sử dụng cái tự do này như thế nào?

Theo kinh nghiệm của tôi, y sẽ sử dụng tự do đó để càng lúc càng trở nên con người mình. Y bắt đầu gỡ bỏ những mặt nạ giả dối hoặc những vai trò mà y đã đóng trong đời sống. Y tỏ ra cố gắng khám phá ra một cái gì có vẻ căn bản hơn, một cái gì thực sự là của mình hơn. Trước hết, y gạt bỏ ra một bên những mặt nạ mà ở một mức độ nào đó, y biết đã đeo vào. Trong một cuộc phỏng vấn trị liệu, một nữ sinh viên trẻ tuổi đã mô tả một trong những “mặt nạ” mà cô đã “đeo” từ bao lâu nay và cho biết sự hoang mang của cô, không biết phía sau cái mặt nạ cốt làm vui lòng người khác đó – có một cái gì thực sự đáng tin cậy hay không:

“Tôi cũng từng nghĩ về vấn đề tiêu chuẩn và cố gắng đề ra một thái độ sống làm cho những người quanh tôi được cảm thấy thoải mái và giải quyết mọi vấn đề một cách êm đẹp. Thực tế cũng đã có những người hài lòng với tôi và có những dịp hội họp hoặc tiệc tùng, tôi đã giúp tạo bầu không khí vui tươi đầm ấm. Nhưng đôi khi tôi cũng làm cho tôi phải sửng sốt vì thấy mình lý luận chống lại điều mà mình đã thực sự nghĩ, khi tôi thấy rằng người phụ trách sẽ không hài lòng nếu tôi không làm như vậy. Nói khác đi, tôi không luôn luôn thấy tôi dứt khoát đối với sự việc ở đời. Lý do là vì tôi đã xử sự như vậy quá nhiều trong gia đình. Tôi đã không đứng lên bảo vệ những xác tín của tôi cho tới ngày tôi không còn biết tôi có xác tín nào nữa không. Cho đến nay, tôi vẫn chưa thực sự chân thành là tôi, nghĩa là chưa

thực sự biết mình là ai. Tôi mới chỉ đóng một thứ vai trò giả tạo!”

Qua những câu đối thoại được ghi lại dưới đây, bạn có thể thấy cô nữ sinh viên trên nhìn lại chiếc mặt nạ mà cô thường đeo, nhận ra sự bất mãn của cô về cái mặt nạ đó và tự hỏi phải làm gì để đến với con người thực của cô núp sau cái mặt nạ đó, nếu thực sự có một con người như vậy.

Trong nỗ lực khám phá con người thực của mình thân chủ sử dụng mối tương giao để dò tìm, để quan sát những khía cạnh khác nhau trong kinh nghiệm riêng của mình ngõ hầu nhận diện được những mâu thuẫn sâu xa mà mình thường phát hiện. Y nhận thấy trong hành vi của mình cũng như trong tình cảm sẵn có của mình, có những điều không xác thực, không phát xuất từ những phản ứng chân thực của lòng mình mà chỉ là những cái tạo nên lớp vỏ bề ngoài – một thứ bình phong – mà mình vẫn nấp sau đó từ bao lâu nay. Người đó khám phá rằng đời mình đã biết bao nhiêu lần được hướng dẫn bởi những động lực thực sự không phải là của mình. Thường thường y thấy mình sống chỉ cốt để đáp ứng những đòi hỏi của người khác, từ cảm nghĩ đến hành động, nhất nhất đều do sự chi phối chung quanh hơn là phản ánh thực sự con người thật của mình. Dường như y thấy mình chẳng có gì gọi là bản sắc riêng cả.

Trình bày những sự kiện này khiến tôi ngạc nhiên nhớ lại những điều mà triết gia Đan Mạch Soren Kierkegaard đã mô tả một cách rất chính xác – với một kiến thức sắc bén về tâm lý – tình trạng nan giải của con người cách đây hơn một thế kỷ. Theo ông, sự tuyệt vọng thông thường nhất đối với một cá nhân là không được lựa chọn, không muốn được là mình, mà lại chọn làm một người khác hơn chính mình. Đây là sự tuyệt vọng sâu xa nhất! Mặt khác, trở thành chính mình thì thoát khỏi tuyệt vọng đó và chọn lựa này là trách nhiệm nặng nề nhất của con người. Khi tôi đọc một số tác phẩm của ông, tôi có cảm tưởng là ông đã từng nghe những lời tâm sự của các thân chủ tôi, giải bày tiến trình tìm lại con người thực của họ ra sao.

Công cuộc khám phá này trở nên gay cấn hơn vào lúc các thân chủ trên bắt đầu gỡ bỏ những mặt nạ trước đây họ không biết là giả dối. Họ bắt đầu công việc đáng sợ là khám phá ra những tình cảm đôi khi dữ dội nơi chính họ. Gỡ bỏ đi mặt nạ mà trước đây bạn vẫn nghĩ nó là phần quan trọng con người thực của bạn thì chắc chắn không phải là một việc dễ làm. Nhưng khi có được một bầu khí tự do để cảm nghĩ và là mình thì bạn sẽ thấy làm được việc trên. Sự kiện này sẽ được thấy rõ qua một vài lời tâm sự của một nữ thân chủ đã hoàn tất cuộc trị liệu. Cô đã từng dùng nhiều hình dung từ khi mô tả cô đã tranh đấu gay go thế nào để tìm lại con người thực của cô:

“Bây giờ khi tôi nhìn sự việc đã qua, tôi phải cố gỡ dần đi từng lớp phòng vệ. Tôi đã xây dựng chúng, rồi gạt chúng ra trong lúc tôi vẫn là tôi. Tôi không biết có gì chứa chất trong đáy lòng, nhưng tôi vẫn phải cố tìm mặc dù cũng rất sợ khi khám phá ra. Trước hết, tôi cảm thấy không có gì ở trong tôi – một sự trống rỗng khi tôi cần và muốn một cái tâm vững chắc. Rồi tôi bắt đầu cảm thấy rằng tôi đang đứng trước một bức tường gạch kiên cố, không thể trèo qua hay chui qua được vì quá cao và quá dày. Một ngày nọ bức tường trở nên trong suốt. Sau đó, dường như bức tường lại biến mất, nhưng ở phía ngoài tôi lại thấy một cái đập đan ngăn những giòng nước lũ chảy xiết. Tôi thấy dường như tôi đang ra sức ngăn cản sức mạnh của những giòng nước đó, và nếu tôi để hở một lỗ nhỏ thôi, thì tôi và tất cả mọi vật chung quanh tôi đều bị thác nước tình cảm – tượng trưng bằng giòng nước kia - cuốn phăng đi mất. Cuối cùng, tôi không còn sức để ngăn cản nữa và đành để nước tràn bờ. Thực sự những gì mà tôi đã làm là buông lỏng trong vòng vị kỷ, hờn ghét rồi thương yêu. Sau kinh nghiệm này, tôi có cảm tưởng mình nhảy từ bờ vực này sang bờ vực kia, mặc dù hơi loạng choạng một chút. Bây giờ tôi không biết là trước đây tôi đang tìm kiếm cái gì hay là tôi đang đi đâu, nhưng lúc đó, tôi cảm thấy tôi đang tiến tới. Đây cũng là điều tôi vẫn thường cảm thấy mỗi khi tôi sống thực sự”.

Tôi tin rằng những điều tôi vừa trình bày ở trên cũng tiêu biểu khá đầy đủ cho những tình cảm của nhiều cá nhân, nghĩa là khi cái hàng rào giả tạo, bức tường hoặc con đê bị phá bỏ, thì cơn cuồng phong tình cảm chất chứa từ lâu trong vực thẳm tâm hồn sẽ cuốn đi tất cả những gì nó đựng phải. Điều này cũng nói lên sự cần thiết thôi thúc cá nhân tìm cách để trở thành con người thực của mình, như trường hợp của người nữ thân chủ mà tôi đã đề cập.

KINH NGHIỆM VỀ TÌNH CẢM

Nói về kinh nghiệm tình cảm, tôi thấy nó tương tự như khám phá ra những yếu tố bí mật trong con người của ta. Hiện tượng mà tôi đang cố gắng mô tả là một cái gì thực khó có thể diễn tả một cách dễ hiểu. Trong đời sống hằng ngày của chúng ta, có hàng ngàn lẽ một lý do ngăn cản chúng ta có kinh nghiệm trọn vẹn về những thái độ của chúng ta. Dường như kinh nghiệm được những thái độ đó một cách tự do và đầy đủ cũng rất nguy hiểm và tai hại nữa. Nhưng trong không khí an toàn và tự do của tương giao trị liệu, những thái độ đó có thể được và thường được kinh nghiệm một cách trọn vẹn đến mức tôi nghĩ nó giúp con người nhận rõ rằng lúc đó mình là sự lo sợ, sự giận dữ, sự trù mến đang diễn ra trong chính mình.

Có lẽ để làm sáng tỏ thêm về điểm này, tôi xin ghi lại dưới đây trường hợp của một

thân chủ. Đây là một sinh viên đã tốt nghiệp, từng khắc khoải rất nhiều về một cảm nghĩ mơ hồ trong anh. Anh đã dần dần nhận ra đó là một thứ tình cảm hoảng sợ – sợ thì rớt không lấy được bằng tiến sĩ (Ph.D.). Sau đây mời độc giả nghe đoạn băng ghi âm những lời đối thoại giữa nhà trị liệu và thân chủ trên.

Thân chủ: Hình như có hai cảm quan đang giằng co trong tôi. Như hai “cái tôi”. Một cái thì sợ sệt, một cái muốn bám giữ lấy mọi thứ, cái tôi đó, tôi đang cảm thấy nó rõ rệt lúc này. Ông biết không, tôi cần một cái gì để bám lấy – và tôi cảm thấy hơi sợ...

Nhà trị liệu: Ừ, ừ... có lẽ đó là cái anh có thể cảm thấy đúng trong phút này, cũng như đã cảm thấy từ trước đến giờ trong tương giao của chúng ta...

Thân chủ: Liệu ông không thể để cho tôi có được cái đó hay sao, vì tôi cần nó lắm. Nếu không có được thì chắc tôi cô đơn và kinh sợ lắm.

NTL: Ừ, để tôi cố bám lấy nó xem sao, vì nếu không được thì tôi cũng thấy sợ hãi kinh khủng. Cứ để tôi thử bám lấy nhé... (ngừng một lúc).

TC: Nó là một thứ, liệu ông không thể giúp tôi có được luận án hay văn bằng tiến sĩ hay sao... Tôi cần nó ghê lắm... Tôi muốn nói...

NTL: Cả hai cái trên cũng chỉ là một điều van xin thôi phải không? Hãy để cho tôi có cái đó vì tôi cần nó ghê lắm. Không có nó thì thật khủng khiếp cho tôi... (Ngừng một lúc lâu).

TC: Tôi có cảm giác... Tôi không thể tiến xa hơn nữa... dù sao đây chỉ là một đứa bé đang van nài... Đáng điệu van xin này như thế nào? (Anh chấp hai tay lại như lúc cầu nguyện)... Trông thế có nực cười không? Bởi vì...

NTL: Anh chấp tay lại như để van nài điều gì...

TC: Dạ đúng! Liệu ông có thể cho tôi cái đó không? Khủng khiếp quá... Ai? Tôi? Mà lại van xin à?...

Những câu đối thoại trích trên có lẽ phản ánh một ít điều mà tôi đã nói ở trên về vấn đề kinh nghiệm tình cảm cho tới tận cùng. Ở đây, người thân chủ trên – trong một lúc – thấy mình chỉ còn là một cậu bé đang van xin, nài nỉ, thế thôi. Nhưng sau đó cậu đã lập tức tỉnh ngộ bằng cách tự hỏi: Ai? Tôi? mà lại đi van xin? Tuy nhiên kinh nghiệm van xin kia vẫn để dấu vết lại. Sau này cậu đã nói: “Phát hiện được những sự kiện mới lạ có trong tôi là điều kỳ thú. Mỗi lần nghĩ lại, tôi thấy ngạc nhiên vì cái cảm giác sợ hãi đó đã chất chứa trong tôi từ lâu”. Cậu nhận ra tình cảm đó đã sôi sục từ lâu, lúc này cậu sống sự lệ thuộc, và lúc đó cậu rất đối ngạc nhiên khi thấy mình như vậy.

Không phải chỉ có tình cảm lệ thuộc được phát hiện bằng cách trên. Người ta có thể khám phá những tình cảm khác như đau đớn, buồn rầu, ghen tị, giận dữ, ước muốn sâu xa, tự tin, kiêu hãnh, điệu dàng và cả tình yêu đang dang dở hiển. Tóm lại, bất cứ xúc động nào của con người.

Điều mà tôi đã dần dần học hỏi được từ những kinh nghiệm trên là cá nhân – trong lúc phát hiện tình cảm của mình như vậy – đã trở nên chính con người thực của mình. Qua trị liệu, khi một người được kinh nghiệm lại tất cả những xúc động của mình một cách có ý thức và cởi mở, người đó đã kinh nghiệm con người thực của mình với tất cả sự phong phú của nó, và trở nên đúng là mình.

KHÁM PHÁ RA MÌNH TRONG KINH NGHIỆM

Trở nên chính mình nghĩa là gì? Đó là một câu hỏi hóc búa nhất – và để trả lời – tôi lại xin mượn lời của một nữ thân chủ viết trong lúc được phỏng vấn trị liệu. Bà ta kể cho biết có bao nhiêu bộ mặt khác nhau mà bà đang mang vào và đã đổ vỡ, đến nỗi bà cảm thấy bối rối nhưng cảm thấy dễ chịu hơn. Bà viết như sau:

“Dường như tôi thấy tất cả mọi nỗ lực nhằm đặt mình vào khuôn khổ đều vô ích và phí phạm. Bạn nghĩ bạn phải trở nên cái khuôn nhưng có rất nhiều mảnh và rất khó sử dụng thích hợp những mảnh vụn đó. Đôi khi bạn đặt chúng không đúng chỗ cho đến khi bạn chán nản và bối rối để đành chấp thuận một tình trạng hỗn loạn; như vậy tốt hơn là tìm cách điều chỉnh nó. Sau đó bạn khám phá ra rằng để cho những cái hỗn độn đó mặc sức tung hoành trong bạn, thì lại thấy xuất hiện một khuôn mẫu sống động mà bạn không phải cố gắng chút nào để tạo ra. Như vậy công việc của bạn chỉ là khám phá nó – và trong tiến trình này – bạn sẽ tìm thấy bạn và chỗ đứng của bạn. Bạn hãy để cho kinh nghiệm của bạn nói cho bạn biết ý nghĩa của nó. Khi bạn tìm cách định nghĩa nó, thì chính là lúc bạn tự tuyên chiến với bạn”.

Bây giờ tôi thử tìm hiểu xem những lời lẽ thơ mộng trên đây của cô có ý nghĩa thế nào. Theo tôi thì cô ấy muốn nói rằng cô ta là cô ta ở chỗ tìm ra cho mình một khuôn mẫu, một trật tự cố định luôn luôn tồn tại trong dòng kinh nghiệm không ngừng thay đổi của cô. Nói khác đi, muốn là con người thực của mình, cô phải khám phá ra sự đồng nhất và hài hòa luôn luôn tồn tại trong những tình cảm và phản ứng thực sự của cô thay vì cố gắng đặt kinh nghiệm của mình vào khuôn khổ của một bộ mặt nào đó, hoặc tạo cho nó thành một hình thức giả tạo, không thích hợp với nó.

Tóm lại, cái bản sắc thực sự là cái gì được khám phá từ trong kinh nghiệm của một cá nhân chứ không phải là cái mình cố tạo ra.

Qua những lời được trích dẫn lại của các thân chủ trên, tôi muốn nói lên ở đây cái bầu không khí thân mật và sự hiểu nhau trong tương giao với nhà trị liệu. Chính nhờ bầu không khí thuận lợi này, mà cá nhân dần dần khám phá ra có cái gì đằng sau mặt nạ mà mình đã hiện ra trước mọi người và đã tự lừa dối mình. Cá nhân được trị liệu cũng có dịp kinh nghiệm một cách sâu xa và sống động nhiều khía cạnh khác nhau vẫn ẩn dấu từ lâu trong con người của mình.

Do đó, đến một mức độ gia tăng nào đó, cá nhân trở nên chính mình, không mang mặt nạ làm vừa lòng người khác, không khinh miệt phủ nhận mọi loại cảm tình, không đóng kịch ra vẻ trí thức thuần lý, mà là sống tự nhiên với những cảm nghĩ và thay đổi. Nói tóm, trở thành chính con người của mình.

CON NGƯỜI XUẤT HIỆN

Tôi tưởng tượng ra một số bạn đang hỏi tôi: “Con người mà cá nhân trên trở thành là người thế nào? Có phải chỉ cần bỏ mặt đi là đủ không? Con người đứng sau mặt nạ đó là loại người nào? Câu trả lời sẽ không dễ vì lý do rõ rệt nhất là mỗi cá nhân đều muốn trở thành một con người độc đáo, và tách biệt với người khác. Tuy nhiên, tôi ước muốn nêu ra một vài đặc tính mà tôi đã ghi nhận được. Thật ra không có một cá nhân nào hoàn toàn tiêu biểu cho những đặc tính này và cũng không ai hoàn toàn có được những nét mà tôi sắp mô tả. Tôi đã dựa vào mối tương quan trị liệu với nhiều thân chủ để rút ra những nét tổng quát này.

THÁI ĐỘ MỞ RỘNG TRƯỚC KINH NGHIỆM

Trước hết, trong tiến trình trở thành con người của mình, cá nhân tỏ ra cởi mở hơn đối với kinh nghiệm của mình. Đây là điều có ý nghĩa lớn lao đối với tôi, vì đó chính là sự đối lập với thái độ phòng vệ. Kết quả nghiên cứu tâm lý đã cho thấy là nếu dữ kiện mà giác quan của chúng ta kinh nghiệm được lại mâu thuẫn với hình ảnh con người thực của ta, thì dữ kiện đó bị bóp méo. Nói khác đi, chúng ta không thể kinh nghiệm được tất cả những điều giác quan ta ghi nhận, mà chỉ nhận thức những gì phù hợp với hình ảnh chúng ta mà thôi.

Trong không khí an toàn thuận lợi của tương giao trị liệu, thái độ phòng vệ dần dần được thay đổi bởi thái độ cởi mở đối với kinh nghiệm. Cá nhân trở nên ý thức rõ hơn về những cảm nghĩ và thái độ sống của mình đúng như những cảm nghĩ và thái độ tồn tại trong y. Y cũng trở nên ý thức về thực tế ở bên ngoài y, thay vì nhận thức nó trong những phạm trù tiền định. Y thấy rằng không phải mọi cây cối đều xanh, mọi người đàn ông đều là những người cha khắc nghiệt, mọi người đàn bà đều từ khước y và mọi kinh nghiệm thất bại đều minh chứng y vô dụng... Y có thể nhìn nhận sự thật hiển nhiên của một hoàn cảnh mới,

đúng như nó là như vậy thay vì bóp méo nó đi theo một khuôn khổ mà y đã có. Nhờ thái độ rộng mở đối với kinh nghiệm như vậy mà y sẽ trở nên thực tế hơn khi giao tế với những người mới trong những hoàn cảnh mới với những vấn đề mới mà y sẽ gặp sau này. Nghĩa là niềm tin của y sẽ không cứng nhắc và y có thể dung thứ sự hàm hồ. Y có thể đón nhận nhiều bằng chứng xung đột nhau mà không muốn xóa bỏ hoàn cảnh tạo ra chúng. Tôi tin rằng thái độ rộng mở ý thức trước thực tại đang diễn ra trong cá nhân ở phút hiện tại là một đặc tính quan trọng của một người đang xuất hiện trong trị liệu.

Có lẽ để làm sáng tỏ thêm ý nghĩa trên, tôi xin trích lại sau đây một cuộc phỏng vấn được ghi âm của một thanh niên, trong đó anh tường trình cho biết anh đã ý thức như thế nào về một số cảm giác cơ thể và một số tình cảm khác của anh.

Thân chủ: Thuật lại tất cả những thay đổi mà mình kinh nghiệm là điều tôi thấy dường như không ai có thể làm được. Nhưng có điều chắc chắn là mới đây tôi đã cảm thấy kính trọng hơn và cũng khách quan hơn đối với thân xác của tôi. Tôi muốn nói là tôi không kỳ vọng quá nhiều về tôi. Trước kia tôi thường chống lại một cảm giác mệt mỏi nào đó mà tôi cảm thấy sau bữa cơm tối. Nhưng bây giờ thì tôi cảm thấy chắc chắn là tôi thực sự mệt mỏi – mặc dù tôi không làm cho tôi mệt mỏi. Vậy mà dường như trước đây tôi luôn luôn chỉ trích sự mệt nhọc của tôi.

Nhà trị liệu: Như vậy anh có thể cứ để cho anh cảm thấy mệt mỏi, thay vì cùng lúc chỉ trích sự mệt mỏi của anh.

TC: Nhưng trước đây tôi cứ bắt tôi không được cảm thấy như vậy. Bây giờ thì tôi thấy rằng tôi không thể chống lại cái cảm giác ấy, vì thực sự tôi thấy mệt nhọc, và cảm thấy như vậy có gì đáng sợ đâu. Tôi nghĩ rằng tôi hiểu tại sao tôi phản ứng như thế khi nhớ đến cách cha tôi phản ứng trước những việc tương tự. Chẳng hạn nếu tôi đau thì tôi nói thẳng như vậy và cha tôi thường than: Ôi trời ơi, lại thêm lời thôi nữa. Nghĩa là dường như...

NTL: Dường như thực sự có một cái gì bức bối về đau ốm thể xác phải không...

TC: Đúng vậy, tôi chắc rằng cha tôi không ưa cái trạng thái đó của thân thể ông, cũng như tôi trước đây vậy. Tôi nhớ lại mùa hè vừa rồi, tôi vặn mình một vòng và nghe tiếng “răng rắc” ở phía sau lưng. Lúc đó tôi thấy đau đớn thực sự. Tôi bèn đi khám bác sĩ và được cho biết là không có gì trầm trọng. Chỗ đau sẽ lành dần nếu tôi không cúi mình xuống nhiều nữa. Đã mấy tháng rồi, gần đây tôi mới nhận thấy vết thương sau lưng đau nhức thực sự – và đó không phải là lỗi tại tôi.

NTL: Điều đó đâu có chứng tỏ rằng anh cố tình.

TC: Không đâu – nhưng tôi thấy dường như tôi mệt mỏi hơn cả mức tôi tưởng, có lẽ là vì tình trạng căng thẳng thường xuyên này. Vì thế, tôi lại đến thăm một ông bác sĩ ở bệnh viện và yêu cầu cho tôi được rọi quang tuyến X, hoặc làm việc gì khác. Đến đây tôi đoán ông có thể nói rằng hiện nay tôi có vẻ nhạy cảm chính xác hơn trước – một thứ nhạy cảm khách quan đối với một trạng thái trong thân thể. Vâng quả thật, tôi có thể nói đây là một sự thay đổi lớn lao trong tôi. Giờ đây, tôi thấy mối tương giao giữa tôi với vợ và hai con tôi cũng đã thay đổi – tôi thấy dường như không có gì tốt đẹp con cái của mình cũng như đón nhận tình yêu đó. Tôi không biết phải nói thế nào nữa về điểm này. Cả hai vợ chồng tôi đều đã tỏ ra tôn trọng Judy hơn (con gái anh), và chúng tôi nhận thấy khi chúng tôi biểu lộ như vậy, con gái chúng tôi đã thay đổi rất nhiều và dường như đây là điều khá sâu.

NTL: Tôi có cảm tưởng là anh đang nói rằng bây giờ anh có thể lắng nghe anh một cách chính xác hơn. Nghĩa là nếu cơ thể anh mệt mỏi, anh để ý ngay và tin chắc như vậy, thay vì chỉ trích sự kiện đó. Nếu thấy đau đớn, anh tin là mình đau đớn, và nếu anh thực sự cảm thấy yêu vợ con anh, anh cứ cảm thấy đúng như vậy và hành động thích hợp trong mỗi hoàn cảnh khác nhau như thế, phải không?

Những lời đối thoại được trích dẫn trên đây có thể tiêu biểu quan trọng cho những điều mà tôi đã nói về thái độ cởi mở đối với kinh nghiệm. Thân chủ trên trước đây không thể để mình tự do cảm thấy đau đớn hoặc bệnh hoạn vì khi ấy bệnh tật đối với anh có nghĩa là điều mà anh không thể cảm thấy triu mến hay thương yêu nó, vì những tình cảm này có nghĩa là yếu đuối đối với anh, cho nên anh muốn giữ bề ngoài của một con người mạnh. Nhưng bây giờ anh có thể chân thực cởi mở đối với kinh nghiệm của cơ năng anh – anh có thể cảm thấy mệt mỏi, hay đau đớn khi cơ thể anh cho anh biết vậy. Anh cũng có thể tự do cảm thấy tình thương mà anh dành cho đứa con gái của anh, cũng như có thể biểu lộ sự bức mình đối với nó, anh có thể sống tràn đầy với những kinh nghiệm của toàn thể cơ năng anh, thay vì không thêm để ý đến chúng như trước kia.

TIN CẬY NƠI BẢN THÂN MÌNH

Thực khó mà mô tả đặc tính thứ hai của những người xuất hiện nhờ trị liệu. Dường như người đó khám phá thêm rằng cơ năng của mình thực đáng tin cậy, nghĩa là nhờ cơ năng y có thể tìm ra hành động thỏa đáng nhất trong mỗi hoàn cảnh.

Có lẽ để giúp bạn hiểu rõ hơn điều tôi muốn diễn tả, tôi xin bạn hãy cùng tôi hình dung ra một người bị đặt trước những chọn lựa như thế này: “Tôi sẽ trở về với gia đình tôi trong dịp nghỉ hè, hay sẽ đi chơi riêng một mình ở nơi khác? Tôi có nên uống nốt ly rượu thứ ba này nữa hay không? Và đây có phải là người mà tôi ước mơ được yêu thương và sống trọn

đòi không?” Bạn hãy nghĩ đến những trường hợp như trên, và thử tìm hiểu xem con người thực xuất hiện qua tiến trình trị liệu sẽ hành động như thế nào. Nếu người đó đạt đến mức độ cởi mở đối với mọi kinh nghiệm, y sẽ nắm vững được mọi dữ kiện cần thiết để chọn lựa thái độ thích hợp cho từng hoàn cảnh. Y biết rõ những cảm nghĩ và những thôi thúc của mình thường thường phức tạp và mâu thuẫn như thế nào. Y có thể tự do cảm thấy những đòi hỏi của xã hội, từ những luật lệ xã hội tương đối cứng nhắc cho đến những ước muốn của bè bạn và gia đình. Y có thể gọi lại trong ký ức của mình những thái độ sống khác nhau và những hậu quả của nó trong nhiều hoàn cảnh tương tự. Bây giờ y cũng có một nhận thức tương đối chính xác về hoàn cảnh ngoại tại với tất cả sự phức tạp của nó. Và y cũng tỏ ra hữu hiệu hơn trong việc vận động cơ thể và ý thức của mình, nhận xét, cân nhắc và dung hòa mỗi kích thích và nhu cầu tùy theo cường độ đòi hỏi của nó. Ngoài ra, y cũng còn có thể nhận thấy mình phải hành động thế nào để thỏa mãn nhanh chóng nhất mọi nhu cầu cấp bách cũng như lâu dài của y tùy theo trường hợp.

Khi cân nhắc và dung hòa mọi yếu tố của sự chọn lựa một nếp sống, cơ thể của y chắc chắn có thể làm lẫn. Vẫn có thể có những chọn lựa sai lầm. Nhưng nhờ thái độ cởi mở đối với kinh nghiệm, y sẽ ý thức được tức khắc và rõ rệt hơn những hậu quả không được khích lệ của những chọn lựa ấy và sẽ mau mắn sửa chữa những sai lầm.

Chúng ta thấy phần nhiều khuyết điểm của chúng ta trong việc cân nhắc và dung hòa là ở chỗ chúng ta cứ qui nạp những sự kiện không nằm trong kinh nghiệm của chúng ta và loại bỏ những yếu tố thực sự có trong kinh nghiệm mình. Vì thế, có người cứ nằng nặc bảo rằng mình uống được rượu mạnh, nhưng nếu nhìn lại kinh nghiệm dĩ vãng, thì điều quả quyết này khó đúng sự thực. Cũng vậy, một thiếu nữ có thể chỉ thấy những đức tính tốt nơi người hôn phu của mình mặc dù nơi người này cũng có nhiều khuyết điểm nếu thẳng thắn nhìn vào kinh nghiệm của cô.

Nói chung, thực tế cho thấy là khi một thân chủ tỏ ra cởi mở đối với kinh nghiệm của mình, y sẽ thấy cơ thể của y đáng tin nhiệm hơn. Y cảm thấy ít sợ hãi trước những phản ứng tình cảm của y, và sẽ gia tăng thêm tin nhiệm và mến chuộng đối với những tình cảm và khuynh hướng phức tạp, phong phú trong con người của y.

Tóm lại, đứng trước mọi trạng thái tình cảm và lý trí cũng như mọi năng hướng và kích động của tâm hồn, thái độ thẳng thắn ý thức có tác dụng tốt đẹp hơn là thái độ canh chừng sợ sệt.

THÂM ĐỊNH GIÁ TRỊ NƠI MÌNH

Trong tiến trình trở thành con người thực của mình, một yếu tố quan trọng nữa phải

được nêu lên là động cơ làm phát xuất mọi chọn lựa và quyết định hay những phán đoán lượng giá. Con người tiến đến trưởng thành càng ngày càng cảm thấy rằng động lực của sự lượng giá đó nằm trong con người của mình. Càng ngày anh càng ít nhìn vào người khác để chờ đợi nơi họ sự khen hay chê, hoặc những tiêu chuẩn phải theo khi chọn lựa hay quyết định. Giờ đây, y nhìn nhận sự có mặt của động lực đó trong y và câu hỏi quan trọng duy nhất của y là: “Có phải tôi đang sống theo một đường lối làm thỏa lòng tôi một cách sâu xa và cũng thực sự biểu lộ được tôi là tôi hay không?”

Theo tôi, có lẽ câu hỏi này là vấn đề quan trọng nhất đối với một cá nhân có tinh thần sáng tạo.

Để làm sáng tỏ thêm nữa, tôi xin được trích dẫn một đoạn ngắn trong cuộc phỏng vấn được ghi âm với một nữ sinh viên tốt nghiệp, đến nhờ tôi hướng dẫn. Trước kia có cô đã bối rối vì nhiều vấn đề và có lúc đã nghĩ đến chuyện tự tử. Khi nói chuyện với tôi, một trong những tình cảm mà cô đã khám phá được là cô rất ước muốn được nương tựa vào người khác để được chỉ giáo cho đường lối sống ở đời.

Cô chỉ trích nặng nề những ai đã không chỉ dẫn đầy đủ cho cô. Bao nhiêu giáo sư mà cô đã có dịp học hỏi đều làm cho cô thất vọng vì chẳng ai dạy cho cô điều gì có ý nghĩa sâu xa. Dần dần cô bắt đầu nhận thức rằng sự khó khăn của cô một phần là ở chỗ cô đã không có sáng kiến nào khi tham dự những lớp học đó. Sau đây là phần trình bày ý kiến của cô. Tôi hy vọng rằng phần này sẽ làm sáng tỏ thêm kinh nghiệm chấp thuận một động lực thẩm định giá trị nằm trong mỗi người chúng ta. Đây là phần trích lại một trong những cuộc phỏng vấn sau này với thiếu nữ trên, trong đó cô bắt đầu nhận thức rằng có lẽ cô đã chịu trách nhiệm một phần về những khiếm khuyết trong việc học hành của cô.

Thân chủ: Bây giờ tôi tự hỏi không biết có phải trước đây tôi chỉ hiểu lơ mờ về mọi vấn đề, chứ không đào sâu hay nắm vững được...

Nhà trị liệu: Nghĩa là cô mới chỉ hiểu phớt qua mỗi cái một chút chứ chưa đi sâu vào vấn đề.

TC: Vâng, đó chính là vấn đề tại sao tôi nói... (ngập ngừng và có vẻ rất suy tư)... tôi không thể trông cậy vào ai giúp tôi học hỏi... tôi phải tự tìm hiểu lấy (nói nhỏ lại) Tôi phải học một mình.

NTL: Như vậy cô đã bắt đầu hiểu. Chỉ có một người là có thể chỉ giáo cho cô. Có lẽ cô nhận thức được rằng không ai có thể dạy cô được!

TC: (ngồi suy nghĩ một lúc lâu) Tôi cảm thấy nhiều triệu chứng sợ hãi (khẽ cười)

NTL: Sợ? Đó là một điều đáng sợ, phải cô muốn nói như vậy không?

TC: (ngừng một lúc rất lâu, dường như để phấn đấu với tình cảm của cô) Hừ, hừ.

NTL: Cô có thể nói thêm về điều cô vừa nói không, quả thực làm cho cô hoảng sợ à?

TC: (cười) Tôi không biết có phải như vậy không. Tôi muốn nói là dường như tôi bị lâm vào một trạng huống hiểm nghèo – nhưng tôi đã nói lên điều đó một cách bất ngờ chính tôi cũng không hay. Đó là một điều thoát ra được.

NTL: Gần như không phải là một khía cạnh trong con người của cô.

TC: Vâng, tôi cảm thấy ngạc nhiên.

NTL: Tựa hồ như là: Trời ơi, tôi nói như vậy sao? (cả hai cười khúc khích).

TC: Đúng vậy, trước đây tôi đã không cảm thấy như thế. Nhưng bây giờ tôi cảm thấy như nó thực sự là một thực thể trong tôi vậy. Tôi cảm thấy một sức mạnh, một cảm giác như là sợ hãi gì đó.

NTL: Nghĩa là có phải cô muốn nói rằng khi đề cập đến chuyện đó cô vừa thấy mình có can đảm nói ra, đồng thời vẫn cảm thấy sợ sệt về điều mình nói, có phải vậy không?

TC: Dạ, dạ tôi cảm thấy như vậy. Tôi đang cảm thấy trong lòng tôi có một cái gì muốn vươn lên, muốn phát ra ngoài. Cái đó lớn và mạnh thực sự. Nhưng trước đây nó hầu như chỉ là một cảm giác muốn được tách khỏi một sự nâng đỡ...

NTL: Cô cảm thấy có một cái gì thâm thúy và mạnh mẽ đang vươn lên và đồng thời cô cũng cảm thấy như cô muốn cắt đứt khỏi mọi trợ giúp khi cô nói đến cái đó phải không?

TC: Có lẽ như vậy – Tôi không rõ. Tôi nghĩ đó là sự rối loạn về một thái độ mà tôi đã theo đuổi từ bao lâu nay.

NTL: Như là một đường lối đang bị lay chuyển.

TC: (Ngừng lại, và với vẻ tự tin) Tôi có cảm tưởng là tôi sắp bắt đầu thực hiện nhiều điều tôi cần làm. Tôi phải tìm ra những cách xử thế mới cho nhiều phạm vi sống của đời tôi. Có lẽ, tôi thấy tôi đang tiến bộ đôi chút về một số lãnh vực nào đó...

Tôi hy vọng những lời trích dẫn trên đây sẽ gợi ý thêm về yếu tố sức mạnh tinh thần mà một cá nhân thuần nhất, chịu trách nhiệm về mình, có thể kinh nghiệm được. Tuy nhiên, nhận định rằng mình là người chọn lựa và thẩm định giá trị cho kinh nghiệm của mình là một nhận định vừa làm phấn khởi vừa gây lo sợ.

ƯỚC MUỐN ĐƯỢC THÀNH NHÂN QUA MỘT QUÁ TRÌNH

Tôi xin trình bày nốt đặc tính cuối cùng về những người cố gắng trở thành chính mình. Với đặc tính này, cá nhân ước muốn trở thành chính mình qua một tiến trình (process) hơn là nhìn nhận mình như một sản phẩm có sẵn (product). Khi đi vào tương giao trị liệu, người thân chủ nào cũng muốn đạt được một tình trạng cố định. Y muốn tiến đến chỗ mà y có thể giải quyết mọi vấn đề của mình, hoặc làm việc được hữu hiệu hơn, hoặc được thỏa mãn về hôn nhân. Nhưng trong tự do của tương giao trị liệu, y loại bỏ những mục tiêu cố định và chấp nhận một ý thức thích đáng hơn, theo đó, y không phải là một thực thể cố định mà đang trên một tiến trình thành nhân.

Có một thân chủ, sau khi trị liệu, đã nói một câu có vẻ khó hiểu như sau: “Tôi chưa hoàn tất việc phối trí và tổ chức lại con người tôi. Tôi nhận thấy công việc này là một tiến trình liên tục khá rắc rối nhưng không làm nản lòng. Tiến trình này rất thích thú và phấn khởi, tuy có lúc ta cũng cảm thấy bối rối tâm trí nhưng được khích lệ vì cảm thấy mình đang hành động. Biết được mình đang được hướng về một nơi nào đó dù không ý thức được rõ rệt nơi đó là chỗ nào.” Qua câu nói này, bạn có thể thấy thái độ tín nhiệm đối với cơ năng của mình như tôi đã nói ở phần trên, cũng như nhận thức được tiến trình trở thành mình như thế nào. Câu nói trên cũng cho thấy cá nhân đó chấp nhận mình là một dòng suối đang hình thành, chứ không phải là một công trình đã hoàn tất. Tiến trình này ví như một dòng sông đang chảy với những thay đổi từ từ hơn là một khối cố định và cứng nhắc – hay hơn nữa – là một khối tiềm năng đang thay đổi liên tục chứ không phải là một thực thể cố định với những sắc thái sẵn có.

Câu nói sau đây cũng nói lên cùng một ý nghĩa đó: “Tất cả kinh nghiệm và những ý nghĩa của nó mà tôi đã tìm được cho đến nay đã cho tôi biết là tôi đang ở trên một tiến trình vừa kỳ thú và đôi khi cũng kinh hoàng. Tôi thấy dường như kinh nghiệm đã lôi cuốn tôi tiến tới hướng này, rồi lại đưa đến những mục tiêu mà tôi chỉ ý thức được một cách lơ mơ, nếu tôi cố tìm hiểu ý nghĩa hiện tại của kinh nghiệm đó. Tôi có cảm giác trôi nổi bồng bềnh giữa dòng kinh nghiệm phức tạp, mặc dù có thể cố gắng tìm hiểu được tính chất phức tạp luôn luôn thay đổi đó”.

KẾT LUẬN

Trên đây là những điều nhận xét của tôi về cuộc sống của những người mà tôi được hân hạnh giao cảm trong nỗ lực giúp họ trở thành chính con người thực của họ. Tôi đã cố gắng mô tả thật chính xác những ý nghĩa dường như có liên quan đến tiến trình thành nhân của con người. Tôi tin chắc rằng tiến trình này không phải chỉ diễn ra trong trị liệu. Tôi cũng tin chắc rằng tôi chưa hiểu rõ hoàn toàn về tiến trình đó, vì kiến thức của tôi cũng luôn luôn

thay đổi về vấn đề này. Tôi hy vọng bạn sẽ chấp nhận tiến trình đó như một bức tranh sống động mà tôi đã phác họa những nét tạm thời, chứ không phải điều gì ổn định.

Lý do tôi muốn nhấn mạnh đến tính chất tạm thời này là tôi ước mong không nói với bạn những câu đại khái như: “Đây là cái bạn trở nên, kia là mục đích của bạn”. Trái lại, tôi chỉ muốn nói đến những ý nghĩa mà tôi cũng như các thân chủ của tôi đã cùng chia sẻ trong kinh nghiệm. Hy vọng bức tranh kinh nghiệm của người khác sẽ làm sáng tỏ thêm ý nghĩa một số kinh nghiệm của riêng bạn.

Tôi cũng nêu rõ rằng mỗi cá nhân dường như đang hỏi mình hai câu thế này: “Tôi là ai? Và làm thế nào tôi có thể trở thành chính tôi?” Tôi cũng nói rằng trong một bầu không khí tâm lý thuận lợi, tiến trình thành nhân sẽ diễn ra, trong đó cá nhân lần lượt gỡ bỏ những mặt nạ ẩn dấu trong con người của mình. Cá nhân cũng khám phá ra một người lạ mặt vẫn hoạt động ở phía sau những mặt nạ ấy. Người lạ mặt ấy chính là y. Tôi đã cố gắng nêu lên những đặc tính phụ thuộc của một người đang hình thành, một người tỏ ra cởi mở hơn đối với tất cả mọi khía cạnh của kinh nghiệm cơ năng, để đi đến tín nhiệm cơ thể của mình như một phương tiện sống rất nhạy cảm. Con người hình thành đó cũng chấp nhận có trong mình một động lực thẩm định giá trị và tìm cách tham dự vào tiến trình đang còn uyển chuyển tiếp diễn, trong đó y liên tục khám phá ra những khía cạnh mới về mình qua dòng kinh nghiệm. Tóm lại, theo thiên ý của tôi, đây là một số những yếu tố liên quan đến tiến trình trở thành một con người thực

Chương 7. “SỐNG CON NGƯỜI THẬT CỦA MÌNH” MỘT QUAN ĐIỂM CỦA NHÀ TRỊ LIỆU VỀ MỤC TIÊU CÁ NHÂN



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 1. LÝ THUYẾT VỀ TÂM LÝ – TRI LIỆU VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA CON NGƯỜI](#)

Ngày nay đa số các nhà tâm lý học xem như sỉ nhục nếu họ bị chỉ trích là có những tư tưởng triết học. Tôi không chia sẻ phản ứng này. Tôi không thể nào không thắc mắc về ý nghĩa của những điều tôi quan sát. Một số những ý nghĩa này dường như bao hàm những tư tưởng hấp dẫn đối với thế giới hiện đại của chúng ta.

Năm 1957, bác sĩ Russel Becker, một người bạn, và trước kia là học trò và đồng nghiệp của tôi, đã mời tôi thuyết trình đặc biệt cho một buổi triệu tập toàn trường ở Đại học Wooster thuộc tiểu bang Ohio. Tôi đã quyết định tìm hiểu rõ hơn ý nghĩa của những phương hướng cá nhân mà các thân chủ đã chọn trong bầu không khí tự do của liên hệ trị liệu. Khi viết xong bài đó tôi rất băn khoăn rằng tôi không diễn tả được gì mới mẻ hoặc có ý nghĩa. Tràng võ tay kéo dài của thính giả đã làm tôi phần nào bớt lo âu.

Khi thời gian trôi qua làm cho tôi có thể nhìn một cách khách quan hơn những gì tôi đã nói, tôi cảm thấy hài lòng ở hai điểm. Tôi tin rằng nó diễn tả đúng các điều nhận xét đối với tôi đã kết tinh thành hai đề tài quan trọng: niềm tin tưởng của tôi nơi cơ thể con người, khi nó hoạt động tự do; và chất lượng hiện sinh của cuộc sống vừa ý, một đề tài được một số triết gia hiện đại nhất của chúng ta trình bày, tuy nhiên nó đã được Lão Tử diễn tả một cách gọn gàng, hơn 25 thế kỷ đây, khi người nói: “Cung cách hành động là hiện hữu”. (The Way to do is to be).

NHỮNG CÂU HỎI

“Mục tiêu của tôi ở đời là gì?”. “Tôi đang nỗ lực để làm gì?”. “Mục đích của tôi là gì?”. Đó là những câu hỏi mà mỗi người tự đặt ra cho mình lúc này hoặc lúc khác, khi thì bình tĩnh và dăm chiêu, khi thì trong bấp bênh đau khổ hoặc tuyệt vọng. Đó là những câu hỏi cũ, cũ rích đã được đặt ra và đã được giải đáp ở mỗi thế kỷ trong lịch sử. Tuy nhiên đó cũng là những câu hỏi mà mỗi người phải đặt ra và giải đáp cho bản thân theo cách của mình. Đó là những câu hỏi mà tôi, với tư cách là nhà hướng dẫn, nghe diễn tả nhiều cách khác nhau, khi

những người đàn ông và đàn bà gặp khốn khổ nội tâm tìm cách học hỏi hoặc am hiểu hoặc lựa chọn, những hướng đi cho cuộc đời họ.

Một phần ta không thể nói gì mới mẻ về những câu hỏi đó. Thực ra lời mở đầu trong nhan đề tôi đã chọn cho bài này được trích trong tác phẩm của một người đã vật lộn với các câu hỏi đó cách đây hơn một thế kỷ. Chỉ diễn tả một ý kiến cá nhân khác về toàn bộ các mục đích được bàn cãi đó, xem ra có vẻ tự phụ rồi. Nhưng vì tôi đã làm việc trong nhiều năm với những con người bất loạn và khó thích nghi, tôi tin rằng tôi có thể nhận ra được một nét chung, một khuynh hướng, một trật tự, trong các giải đáp tạm thời cho những câu hỏi đó, mà họ đã tìm ra cho chính mình. Vì thế tôi muốn chia sẻ với các bạn điều mà tôi cảm thấy rằng con người dường như cố gắng đạt đến, khi họ được tự do lựa chọn.

MỘT SỐ GIẢI ĐÁP

Trước khi thử đưa các bạn vào thế giới kinh nghiệm bản thân tôi với các thân chủ của tôi, tôi muốn nhắc lại với các bạn rằng các câu hỏi mà tôi đã nêu ra không phải là những vấn đề giả tạo và những người trong quá khứ hoặc hiện tại không phải đồng ý trên các giải đáp cả đâu. Khi những người thời xưa đã tự đặt câu hỏi về mục đích cuộc đời, một số đã trả lời theo sách giáo lý là “mục đích chính của con người là ngợi khen Thiên Chúa”. Những người khác nghĩ rằng mục đích cuộc đời là chuẩn bị cho mình được bất diệt. Những người khác đã nhắm một mục tiêu trần thế hơn nhiều – thụ hưởng và buông thả và thỏa mãn mọi ước muốn nhục dục. Có những người khác nữa – và điều này được áp dụng cho nhiều người ngày nay – xem mục đích của cuộc đời là chiếm được của cải vật chất, địa vị, kiến thức, quyền thế. Một số người nhắm mục tiêu hiến thân hoàn toàn và tận tụy cho một chính nghĩa ngoài bản thân, như Thiên Chúa giáo, hoặc Cộng Sản... Một người như Hitler thấy mục tiêu của mình là trở thành lãnh tụ của một nòi giống làm chủ thế giới. Ngược lại, nhiều người Đông phương đã nỗ lực diệt mọi ước muốn cá nhân, làm chủ bản thân đến mức tối đa. Tôi nói đến những sự lựa chọn khác biệt đó để thấy một số những mục tiêu rất khác nhau mà người ta theo đuổi, và để gợi ý rằng thực sự có thể có nhiều mục tiêu.

Trong một công trình nghiên cứu quan trọng gần đây, Charles Morris đã điều tra một cách khách quan, những hướng sống được sinh viên của sáu quốc gia khác nhau yêu chuộng – Ấn Độ, Trung Hoa, Nhật Bản, Hoa Kỳ, Canada và Na Uy (10). Như ta có thể đoán được, ông đã tìm thấy những sự khác biệt rõ rệt về mục tiêu giữa các nhóm đó. Ông cũng đã cố gắng, qua một cuộc phân tích yếu tố của các sự kiện, xác định các giá trị tiềm tàng dường như tác động trên hàng ngàn sự lựa chọn cá nhân riêng biệt đó. Mặc dù không đi vào chi tiết của cuộc phân tích của ông, chúng ta có thể ghi lại năm chiều hướng nổi bật và

phối hợp bằng nhiều cách tích cực và tiêu cực, xem ra đã hướng dẫn những sự lựa chọn cá nhân đó.

Chiều kích giá trị đầu tiên ấy bao hàm sự yêu chuộng một cuộc sống có trách nhiệm, đạo đức, tự kiểm chế, đánh giá cao và bảo tồn những gì con người đã đạt được.

Chiều kích thứ hai đặt trọng tâm nơi niềm hoan hỉ khi con người có hành động đầy nghị lực để thắng vượt trở ngại. Nó bao hàm một sự tin tưởng để khởi xướng thay đổi, trong hướng giải quyết các vấn đề cá nhân và xã hội, hoặc trong việc vượt qua các chướng ngại trong thế giới thiên nhiên.

Chiều kích thứ ba nhấn mạnh giá trị của một cuộc sống nội tâm tự mãn với một ý thức về bản thân phong phú và cao độ. Việc kiểm soát con người và đồ vật bị loại bỏ để đề cao một trực giác sâu sắc và đầy thông cảm đối với bản thân và tha nhân.

Chiều kích thứ tư đề cao một sự cởi mở đối với con người và thiên nhiên. Cảm hứng được xem như đến từ một nguồn ngoài bản thân, và con người sống và phát triển trong sự đáp ứng trung thành đối với nguồn đó.

Chiều kích thứ năm và cuối cùng đặt trọng tâm ở sự hưởng lạc, ở sự thỏa mãn bản thân. Lạc thú đơn sơ của cuộc sống, sự buông theo giờ phút thoáng qua, thoải mái cởi mở đón nhận cuộc sống, được đánh giá cao.

Đây là một cuộc nghiên cứu có ý nghĩa, một trong những cuộc nghiên cứu đầu tiên đã đo lường một cách khách quan các giải đáp từ những nền văn hóa khác nhau cho câu hỏi: Tôi sống để làm gì? Nó đã giúp xác định một số chiều kích cơ bản đã ảnh hưởng sự lựa chọn. Như Morris nói về các chiều kích đó “giống như thể những con người ở các văn hóa khác nhau có cùng chung năm cung căn bản của thang âm nhạc trên đó họ sáng tác những bản nhạc khác nhau”.

MỘT QUAN ĐIỂM KHÁC

Tuy nhiên tôi cảm thấy một cách mơ hồ không được hài lòng với công trình nghiên cứu này. Không có “lối sống” nào mà Morris đặt ra trước mặt các sinh viên như là có thể lựa chọn được, và không có chiều kích nào có vẻ chứa đựng một cách thỏa đáng mục tiêu đời sống nổi bật trong kinh nghiệm của tôi với các thân chủ. Khi tôi nhìn hết người này đến người kia phấn đấu trong những giờ trị liệu, để tìm ra lối sống cho bản thân, dường như có toát ra một mẫu chung, nó không hoàn toàn nằm trong sự mô tả nào của Morris cả.

Cách hay nhất để nói rõ mục tiêu đời sống này như tôi trông thấy nó xuất hiện trong tương quan của tôi với các thân chủ là dùng câu của Soren Kierkegaard: “Sống con người

thật của mình”. Tôi hoàn toàn biết rằng điều này có vẻ đơn giản đến nỗi trở thành phi lý. Sống con người thật của mình xem ra như nói lên một sự kiện hiển nhiên hơn là một mục tiêu... Nó có nghĩa gì? Nó bao hàm những gì? Tôi muốn dành phần còn lại của các nhận xét của tôi cho các câu hỏi đó. Tôi chỉ muốn nói ngay từ đầu rằng nó có vẻ bao hàm một số điều kỳ lạ. Theo kinh nghiệm của tôi với các thân chủ, và theo sự nghiên cứu của bản thân tôi, tôi tự thấy mình đi đến những quan điểm có thể rất xa lạ đối với tôi, mười hoặc mười lăm năm trước đây. Vậy nên tôi tin rằng các bạn sẽ nhìn các quan điểm này với một sự hoài nghi phê bình, và chỉ chấp nhận chúng khi nào chúng phù hợp với kinh nghiệm riêng của các bạn.

HƯỚNG ĐI ĐƯỢC CÁC THÂN CHỦ THEO

Tôi thử vạch ra vài khuynh hướng mà tôi trông thấy khi tôi làm việc với các thân chủ của tôi. Khi tiếp xúc với những người ấy: tôi nhắm tạo một bầu không khí đầy an toàn, ân cần, thông cảm, trong chừng mực mà tôi có thể làm được một cách chân thành. Tôi không thấy rằng can thiệp vào kinh nghiệm của thân chủ bằng chẩn đoán hoặc giải thích, hoặc gợi ý và hướng dẫn là thỏa đáng và hữu ích. Do đó mà các khuynh hướng mà tôi trông thấy, xuất hiện do nơi chính thân chủ, hơn là phát xuất từ nơi tôi.

TRÁNH XA BỀ NGOÀI

Tôi nhận thấy trước tiên rằng, một cách đặc trưng thân chủ cho thấy một khuynh hướng lánh xa cái tôi không phải là họ. Nói cách khác, dù không biết được họ đang hướng về cái gì, nhưng họ đang tránh xa một cái gì đó. Và dĩ nhiên khi làm như vậy, họ đang bắt đầu xác định, dù là một cách tiêu cực, con người của họ.

Đầu tiên, điều này có thể được diễn tả đơn thuần như là sợ phô bày con người thật của mình. Thí dụ một cậu mười tám tuổi nói, trong một buổi gặp gỡ đầu: “Tôi biết rằng tôi không nóng như vậy, và tôi sợ người ta sẽ thấy điều đó. Cho nên tôi làm những việc ấy... Họ sẽ khám phá ra một ngày kia rằng tôi không nóng như vậy. Tôi đang cố gắng lùi lại ngày đó càng xa càng tốt... Nếu ông biết được tôi như tôi biết mình – (ngừng) tôi sẽ không nói cho ông biết con người mà tôi thực sự nghĩ là tôi đâu. Có một chỗ độc nhất mà tôi sẽ không cộng tác, và đúng là chỗ đó... Biết được tôi nghĩ gì về mình, sẽ không giúp cho ý kiến của ông về tôi đâu”.

Rõ ràng là chính việc tỏ ra sợ đó, là một phần của sự trở thành con người của anh ta. Thay vì chỉ là một bề ngoài, như thế đó là con người thật của anh ta, anh ta đang tiến gần hơn đến chính mình, tức là một con người sợ sệt núp đằng sau một bề ngoài, bởi vì anh xem mình xấu xí không thể để cho người khác trông thấy được.

TRÁNH XA NHỮNG CÁI “TÔI PHẢI”

Một khuynh hướng khác thuộc loại đó có vẻ hiển nhiên nơi việc thân chủ tránh xa hình ảnh gò bó về những gì họ “buộc phải sống”. Một số người đã hấp thụ nơi cha mẹ ý niệm “Tôi phải ngoan” một cách sâu xa đến nỗi phải phấn đấu nội tâm kịch liệt lắm, họ mới ra khỏi mục tiêu đó. Thí dụ một thiếu phụ mô tả mối liên hệ bất mãn của cô với cha mình: Trước hết cô ấy kể cô “muốn được cha thương yêu nào”. “Tôi nghĩ rằng trong tất cả tình cảm của tôi đối với cha tôi đó, tôi thực sự rất muốn có một liên hệ tốt đối với ông... Tôi rất muốn cha tôi lo lắng cho tôi, nhưng tôi không nhận được điều mình thực sự mong muốn.” Cô ấy luôn cảm thấy phải đáp lại tất cả đòi hỏi và mong chờ của người cha và “điều đó quá sức chịu đựng. Bởi vì khi tôi đáp lại cái này thì có cái khác, và cái khác và cái khác nữa, và tôi không bao giờ thực sự đáp ứng đầy đủ. Nó giống như một đòi hỏi vô tận.” Cô ấy cảm thấy giống mẹ cô, từng phục và chiều chuộng, luôn cố gắng đáp lại các đòi hỏi của chồng. “Và thực sự tôi “không” muốn trở thành con người như thế. Tôi thấy rằng đó không phải là một cách xử sự hay, nhưng tôi vẫn tin tưởng rằng đó là cách tôi phải sống, nếu tôi muốn được nghĩ đến nhiều, và thương nhiều. Tuy nhiên ai muốn yêu một người lạt lẽo vô duyên như vậy?”. Nhà trị liệu trả lời: “Ai thực sự muốn yêu một tám thảm chùi chân?”. Cô ấy tiếp tục: “Ít ra tôi không muốn được yêu bởi loại người có thể yêu một tám thảm chùi chân!”

Như vậy, mặc dù những lời trên đây không diễn tả gì về con người mà cô có thể đang hướng về, nhưng sự mệt mỏi và chán chường trong giọng nói và lời lẽ của cô ta thấy rõ ràng cô đang tránh xa con người phải ngoan ngoãn, con người phải từng phục.

Một số người nhận ra rằng họ đã cảm thấy bỏ cuộc phải xem mình như xấu, và chính cái ý niệm đó về bản thân họ, mà họ thấy mình đang lánh xa. “Tôi không biết vì sao tôi có cảm tưởng rằng mình nên xấu hổ về bản thân mình... Xấu hổ về mình, trước đây là điều tôi phải thực hiện... Hồi đó có một thế giới trong đó xấu hổ về mình là cách cảm nghĩ tốt nhất... Nếu bạn bị người ta chỉ trích rất nhiều thì cách độc nhất để được một chút tự trọng, là cảm thấy xấu hổ về cái phần nơi bạn mà người ta không chấp nhận đó...”

“Nhưng bây giờ tôi cương quyết từ chối làm những điều theo quan điểm cũ... Giống như thể tôi xác tín rằng có người nói “Con đường độc nhất của anh là phải xấu hổ về chính mình – Vậy anh hãy làm như vậy!”. Và tôi đã chấp nhận điều đó một thời gian dài, rất dài, nhủ rằng: “Phải, chính tôi đó!”. Nhưng bây giờ tôi đứng lên chống lại người đó, nói rằng: “Tôi bất cần những gì anh nói. Tôi sẽ không xấu hổ về chính mình”. Rõ ràng là anh đang từ bỏ ý niệm mình là xấu và đáng hổ thẹn.

TRÁNH XA ĐÁP ỨNG NHỮNG MONG ĐỢI CỦA KẺ KHÁC

Những thân chủ khác thấy mình tránh xa điều mà nền văn hóa mong đợi nơi họ. Trong văn hóa kỹ nghệ thông thường của chúng ta chẳng hạn, như Whyte đã mạnh mẽ nêu lên trong quyển sách gần đây của ông (11), có những áp lực rất lớn để trở thành những đặc điểm mà người ta hoàn toàn mong chờ nơi “con người tổ chức”. Thí dụ ta phải hoàn toàn là một thành viên của nhóm, phải trau dồi cá tính để thích nghi với nhu cầu của nhóm, phải trở thành “con người gọi dĩa có thể điều khiển những con người gọt dĩa”.

Trong một bài nghiên cứu vừa mới hoàn thành về các giá trị của sinh viên trong xứ này, Jacob tóm tắt những điều ông tìm ra bằng những lời sau đây: “Tất cả hiệu quả chính của nền giáo dục đại học trên các giá trị của sinh viên, là làm cho họ chấp nhận toàn bộ những tiêu chuẩn và thái độ tiêu biểu cho nam và nữ sinh viên đại học trong cộng đồng Mỹ... Tác động của kinh nghiệm đại học là... xã hội hóa cá nhân, trau dồi, gọt dĩa hoặc “uốn nắn” các giá trị của họ, để họ có thể ăn khớp một cách thoải mái vào hàng ngũ học sinh đại học Mỹ (12).

Đi ngược lại các áp lực phải hòa mình đó, tôi thấy rằng khi thân chủ được tự do sống theo ý muốn của mình, họ thường hay phản uất và đặt vấn đề về khuynh hướng của tổ chức, của đại học hoặc của nền văn hóa, muốn uốn nắn họ theo khuôn mẫu nào đó. Một trong những thân chủ của tôi phát biểu khá giận dữ: “Tôi đã cố gắng quá lâu sống theo những gì có ý nghĩa đối với kẻ khác, mà thực sự không có ý nghĩa chút nào đối với tôi. Tôi đã cảm thấy mình xứng đáng hơn thế, ở một mức độ nào”. Cũng như những người khác, anh ấy có khuynh hướng tránh xa điều mà người ta mong đợi.

TRÁNH XA LÀM HÀI LÒNG KẺ KHÁC

Tôi thấy rằng nhiều người đã tự huấn luyện bằng cách cố gắng làm đẹp lòng người khác, nhưng một lần nữa, khi họ được tự do, họ tránh xa không muốn sống như vậy nữa. Thí dụ một nhà chuyên nghiệp, nhìn lại quãng đường ông đã trải qua, viết như sau, vào cuối khóa trị liệu: “Cuối cùng, tôi cảm thấy tôi thực sự phải bắt đầu làm những gì tôi muốn làm, không phải những gì tôi nghĩ rằng tôi phải làm, và bất chấp những gì người khác cảm thấy rằng tôi phải làm. Đây là một cuộc đảo ngược hoàn toàn tất cả đời tôi. Tôi đã luôn luôn cảm thấy tôi phải làm việc này việc nọ bởi vì người ta mong đợi điều ấy nơi tôi. Tôi quá ngán điều ấy rồi! Tôi nghĩ rằng từ nay tôi sẽ chỉ sống con người của tôi mà thôi – giàu hay nghèo, tốt hay xấu, hợp lý hay phi lý, lô gích hay không lô gích, trứ danh hay vô danh. Cám ơn ông đã giúp tôi khám phá lại lời của Shakespeare “Hãy trung thành với con người thật của bạn”.

Vậy ta có thể nói rằng, một cách tiêu cực, cá nhân xác định mục tiêu của họ, mục đích của họ, bằng cách khám phá trong sự tự do và an toàn của một liên hệ thông cảm, vài

hướng đi mà họ không muốn theo. Họ thích không dấu điểm chính mình và các tình cảm của mình, đối với bản thân, hoặc ngay cả đối với một số người gần gũi. Họ không muốn sống cái mà họ “phải” sống, dù đó là đòi hỏi do cha mẹ, hoặc nền văn hóa đặt ra, dù điều đó được xác định một cách tích cực hoặc tiêu cực. Họ không muốn uốn mình theo một cách khuôn khổ chỉ để làm hài lòng kẻ khác. Nói một cách khác, họ không muốn sống một cách giả tạo, áp đặt từ bên ngoài. Họ ý thức rằng họ không quý chuộng những mục tiêu đó, mặc dù có lẽ họ đã sống theo chúng suốt đời họ, cho đến nay.

HƯỚNG ĐẾN TỰ ĐỊNH ĐOẠT

Nhưng cái gì được tích cực bao hàm trong kinh nghiệm của những thân chủ đó? Tôi sẽ cố gắng mô tả một số khía cạnh tôi trông thấy trong các hướng đi mà họ theo.

Trước hết, thân chủ hướng về sự tự lập. Ở đây, tôi muốn nói là dần dần người ấy chọn lựa những mục tiêu mà y muốn hướng đến. Y lấy trách nhiệm về bản thân mình. Y quyết định những sinh hoạt nào, và cách cư xử nào có ý nghĩa đối với mình, và những gì không có ý nghĩa. Tôi nghĩ rằng khuynh hướng tự điều khiển này được minh họa rộng rãi trong các thí dụ tôi đã nêu lên.

Tôi không muốn cho cảm tưởng rằng những thân chủ của tôi bước đi một cách vui vẻ hoặc tin tưởng trên hướng này. Thực sự là không. Sự tự do thể hiện chính mình là một sự tự do trách nhiệm kinh khủng và con người hướng về đó một cách trân trọng, sợ sệt và hầu như ban đầu không có chút tin tưởng nào.

Tôi cũng không muốn cho cảm tưởng rằng người ấy luôn luôn có những lựa chọn đúng đắn. Tự điều khiển một cách trách nhiệm có nghĩa là chọn lựa – và rồi học hỏi qua các hậu quả – Cho nên các thân chủ thấy rằng đây là một thứ kinh nghiệm đậm bạc nhưng hứng thú. Như một thân chủ nói: “Tôi cảm thấy sợ hãi và yếu đuối, và không chỗ nương tựa, nhưng tôi cũng cảm thấy một sức mạnh trong tôi”. Đây là một phản ứng thông thường khi thân chủ điều khiển đời mình và hành vi của mình.

HƯỚNG VỀ TIẾN TRIỂN

Điều nhận xét thứ hai khó nói bởi vì chúng ta không có những từ thích hợp để diễn tả. Các thân chủ có vẻ hướng một cách rõ rệt hơn về tiến triển uyển chuyển, thay đổi. Thấy mình hôm nay không còn giống hôm qua, thấy rằng mình không còn giữ những tình cảm như trước, đối với kinh nghiệm hoặc người nào đó, thấy rằng mình không luôn luôn nhất quán, không làm họ bối rối. Họ ở trong một sự thay đổi liên tục, và có vẻ bằng lòng tiếp tục trong dòng lưu chuyển đó. Họ dường như bớt nỗ lực tìm kiếm kết luận và những trạng thái cuối

cùng.

Một thân chủ nói: “Mọi việc chắc chắn đổi thay nhiều, khi tôi không thể nói trước ngay cả hành vi của tôi ở đây nữa. Trước đây, đó là điều tôi có thể nói trước được. Bây giờ, tôi không biết tôi sẽ nói gì sau đây.Ồ, thật là một cảm giác kỳ lạ... Chính tôi cũng ngạc nhiên rằng tôi đã nói những điều đó... Mỗi lúc tôi đều thấy một cái gì mới mẻ. Đó là một sự phiêu lưu, đúng thế, – vào nơi vô định... Bây giờ tôi bắt đầu thường thức điều này, tôi vui mừng về điều này, ngay cả về tất cả những sự tiêu cực đã qua nữa.” Người ấy đang bắt đầu đánh giá mình như là một quá trình hay thay đổi, ban đầu trong giờ trị liệu, nhưng sau này người ấy sẽ thấy điều này đúng trong chính cuộc đời của mình. Tôi không thể không nhớ đến sự mô tả của Kierkegaard về con người thực sự hiện hữu. “Một con người hiện hữu luôn luôn ở trong quá trình trở thành... và diễn tả tất cả tư tưởng của mình theo một diễn trình. Người ấy ở trong tình trạng giống như nhà văn và lối hành văn của ông ta; vì nhà văn chỉ có được lối hành văn độc đáo khi người không dứt điểm, nhưng “chuyển khối nước của ngôn ngữ” mỗi lần người ấy bắt đầu, làm cho từ ngữ thông thường nhất tìm lại được sự tươi mát của một cuộc ra đời mới.” Tôi nghĩ rằng điều này diễn tả rất hay hướng đi mà các thân chủ theo, tiến về phát triển những tiềm năng đang nảy nở hơn là sống hoặc trở thành một mục tiêu cố định nào đó.

HƯỚNG VỀ CHẤP NHẬN SỰ PHỨC TẠP

Điều đó cũng bao gồm một quá trình phức tạp nữa. Có lẽ một sự minh họa sẽ giúp ở đây. Một trong những nhà trị liệu của chúng tôi đã đích thân được tâm lý trị liệu giúp đỡ nhiều, gần đây đã đến bàn với tôi về liên hệ của anh với một thân chủ rất khó và bị bán loạn. Điều làm tôi chú ý là anh ta không muốn nói đến thân chủ ngoại trừ cách ngắn gọn nhất. Anh muốn chắc chắn rằng, anh ý thức rõ ràng sự phức tạp của chính tâm tình anh ta trong liên hệ – những tâm tình nồng nhiệt của anh với thân chủ, sự bất mãn tạm thời và sự khó chịu, sự thông cảm lo lắng cho hạnh phúc của thân chủ, nỗi lo sợ bệnh tình thân chủ có thể nặng hơn, niềm lo lắng của anh về dư luận của kẻ khác, nếu ca này không thành công. Tôi nhận thấy rằng thái độ trên hết của anh ta là nếu anh có thể sống, một cách rất cởi mở và trong suốt, tất cả tâm tình phức tạp, hay thay đổi và đôi khi mâu thuẫn của anh trong mối liên hệ đó, mọi sự sẽ tốt đẹp. Nhưng nếu anh chỉ là một phần của các tâm tình của anh thôi, và một phần là bề ngoài hoặc tự vệ, anh chắc chắn rằng mối liên hệ sẽ không tốt. Tôi thấy rằng ý muốn sống tất cả con người của mình trong mỗi lúc – tất cả sự phong phú và phức tạp, không dấu diếm gì đối với chính mình, và không có gì sợ sệt nơi chính mình – đây là một ước muốn thường có nơi những người đã tiến nhiều trong cuộc trị liệu. Tôi không cần nói rằng điều này rất khó, và là một mục tiêu không thể đạt được đến mức tuyệt đối. Tuy nhiên,

một trong những khuynh hướng rõ rệt nhất nơi các thân chủ là hướng về trở thành tất cả sự phức tạp của con người đang thay đổi của mình, trong những lúc quan trọng.

HƯỚNG VỀ CỞI MỞ ĐỐI VỚI KINH NGHIỆM

“Sống con người thật của mình” còn bao hàm nhiều thành phần khác nữa. Một thành phần có lẽ đã được ám chỉ đến rồi là con người hướng về việc sống trong một tương quan cởi mở, thân thiện, gần gũi với kinh nghiệm bản thân. Điều này không xảy ra dễ dàng. Thường, khi thân chủ cảm thấy một góc cạnh nào mới của bản thân, ban đầu y phủ nhận nó. Chỉ khi nào y kinh nghiệm khía cạnh của bản thân đến nay đã bị phủ nhận, thì y mới tạm chấp nhận nó như một phần của chính mình. Như một thân chủ nói với một chấn động mạnh, sau khi kinh nghiệm khía cạnh trẻ con, lệ thuộc của mình: “Đó là một sự xúc động mà tôi không bao giờ cảm thấy rõ rệt – một xúc động mà tôi không giờ có!”. Anh ta không thể chấp nhận kinh nghiệm những tình cảm trẻ con của anh. Nhưng dần dần anh chấp nhận được chúng như là một phần của chính mình, anh sống gần với chúng và trong chúng khi chúng xảy ra.

Một thanh niên khác, cà lăm, với nhiều vấn đề, đã tự mở rộng lòng mình đối với vài tâm tình chôn vùi của anh ta, vào cuối khóa trị liệu. Anh ta nói: “Ồi, đó là một cuộc chiến đấu kinh khủng. Tôi không bao giờ ý thức điều đó. Tôi nghĩ rằng sự đau đớn đã đi đến tột độ. Tôi muốn nói là tôi đang bắt đầu cảm thấy nó, hiện giờ đây.Ồ, đau đớn khủng khiếp... Thật khủng khiếp khi mở miệng. Tôi muốn nói, và rồi tôi không muốn... Tôi đang cảm thấy – tôi nghĩ rằng tôi biết – đó chỉ là căng thẳng – căng thẳng kinh khủng – sự kích động (stress), đó là từ chính xác, tôi đã cảm thấy nhiều stress. Tôi mới bắt đầu cảm thấy nó bây giờ đây, sau tất cả những năm nay... thật khủng khiếp. Tôi không thở nổi nữa, tôi bị ngột ngạt, bị thắt chặt bên trong... Tôi cảm thấy như thể tôi bị đè bẹp (Anh bắt đầu khóc). Tôi chưa bao giờ ý thức điều đó, tôi không bao giờ biết điều đó”. Ở đây, anh ta đang cởi mở đón nhận những cảm giác nội tâm rõ ràng không mới mẻ đối với anh ta, nhưng cho đến giờ phút này, anh chưa bao giờ có thể kinh nghiệm hoàn toàn được. Bây giờ anh tự cho phép mình kinh nghiệm chúng, anh sẽ thấy chúng bớt khủng khiếp, và anh sẽ có thể sống gần gũi với kinh nghiệm bản thân.

Từ từ, các thân chủ hiểu rằng kinh nghiệm là một người bạn gần gũi, chứ không phải là kẻ thù đáng sợ. Và tôi nghĩ đến một thân chủ, vào cuối khóa trị liệu, khi bối rối về vấn đề gì, anh thường úp đầu vào hai bàn tay và nói: “Bây giờ tôi đang cảm thấy gì đây? Tôi muốn biết rõ là cái gì”. Rồi anh ta thường chờ đợi, một cách bình tĩnh và kiên nhẫn, cho đến lúc anh ta có thể nhận ra được hương vị đích xác của các tình cảm xảy đến nơi anh. Tôi

thường thấy rằng thân chủ cố gắng lắng nghe chính mình, cố gắng nghe các sứ điệp và ý nghĩa đang được truyền thông bởi chính các phản ứng sinh lý của mình. Người ấy không còn sợ những gì họ có thể tìm thấy nữa. Dần dần họ muốn gần gũi với các nguồn thông tin nội tâm của mình hơn là trấn áp chúng.

Trong bản nghiên cứu của ông về cái mà ông gọi là những người thực hiện bản ngã (self – actualizing people), Maslow (13) cũng đã ghi nhận một đặc điểm như thế. Nói về những người ấy, ông viết: “Việc họ dễ dàng đi sâu vào thực tại, việc họ tiến gần hơn đến sự chấp nhận và hồn nhiên, giống như thú vật hoặc trẻ con, đòi hỏi một ý thức cao hơn về những thúc đẩy, ước muốn, tư tưởng và phản ứng chủ quan của chính bản thân họ”.

Sự cởi mở lớn hơn đó, đối với những gì xảy ra bên trong, được liên kết với một sự cởi mở tương tự đối với các kinh nghiệm về thực tại bên ngoài. Maslow có thể nói về các thân chủ mà tôi quen biết, khi ông nói: “Những người thực hiện bản ngã có một khả năng kỳ diệu, để luôn luôn đánh giá một cách mới mẻ và ngây thơ, những cái tốt căn bản của cuộc sống, với kính sợ, thích thú, ngạc nhiên và ngay cả xuất thần, dù cho các kinh nghiệm đó có thể cũ mòn đối với kẻ khác”.

HƯỚNG VỀ CHẤP NHẬN THA NHÂN

Một sự cởi mở đối với tha nhân và chấp nhận tha nhân, tương quan mật thiết với sự cởi mở đối với kinh nghiệm nội tâm và ngoại giới, nói chung. Khi một thân chủ bắt đầu có khả năng chấp nhận kinh nghiệm bản thân, người ấy cũng bắt đầu chấp nhận kinh nghiệm của kẻ khác. Người ấy đánh giá cao về kinh nghiệm bản thân lẫn kinh nghiệm tha nhân, theo đúng thực tại khách quan của chúng. Để trích dẫn Maslow nữa, về những người thực hiện bản ngã của ông: “Người ta không than van về nước vì nó ướt, cũng không than van về đá vì nó cứng... Như trẻ nhỏ nhìn thế giới với cặp mắt mở rộng, ngây thơ và không phê phán, chỉ ghi nhận và quan sát mà không tranh luận hoặc đòi hỏi nó phải khác đi, cùng một cách ấy người thực hiện bản ngã nhìn bản tính người nơi chính mình và nơi tha nhân”. Thái độ chấp nhận những gì hiện hữu, tôi thấy nó phát triển nơi các thân chủ trong trị liệu.

HƯỚNG VỀ TIN Ở MÌNH

Còn một cách khác để mô tả đặc tính mà tôi trông thấy nơi mỗi thân chủ, là càng ngày họ càng tin tưởng và đánh giá cao sự tiến triển nơi bản thân họ. Nhìn các thân chủ của tôi, tôi càng hiểu hơn những người có óc sáng tạo. El Greco chẳng hạn, khi nhìn một vài tác phẩm đầu tay của ông, chắc hẳn đã thấy rằng, “những họa sĩ giỏi không vẽ như thế”. Nhưng ông vẫn tin tưởng kinh nghiệm sống của ông, sự tiến triển của bản thân, tin đủ để có thể tiếp tục diễn tả những nhận thức độc đáo của chính mình. Như thế ông ta có thể nói: “Họa sĩ giỏi

không vẽ như thế, nhưng tôi vẽ như thế”. Hoặc trong một lĩnh vực khác, Ernest Hemingway chắc chắn đã biết rằng “Văn sĩ giỏi không viết như thế”. Nhưng may thay, ông đã hướng về trở thành Hemingway, trở thành chính mình, hơn là hướng về quan niệm của một người nào khác về một văn sĩ giỏi. Einstein dường như đã quên rằng nhà vật lý giỏi không nghĩ giống ông. Thay vì thối lui vì thiếu chuẩn bị đầy đủ về vật lý học, ông chỉ hướng về thể hiện Einstein, hướng về suy nghĩ những tư tưởng của ông, hướng về sống sâu sắc và chân thật con người của ông. Đây không phải là một hiện tượng chỉ xảy ra nơi nghệ sĩ hoặc thiên tài thôi đâu. Nhiều lần nơi các thân chủ của tôi, tôi đã trông thấy những người bình dị trở thành suy tư và sáng tạo trong lĩnh vực riêng của họ, khi họ tin tưởng hơn nơi quá trình đang tiếp diễn trong chính bản thân họ, và đã dám cảm nghiệm những tình cảm riêng của mình, dám sống theo các giá trị mà họ khám phá ra bên trong, và dám diễn tả chính mình theo cách độc đáo của họ.

HƯỚNG ĐI CHUNG

Để tôi thử xem tôi có thể diễn tả một cách súc tích hơn điều được bao hàm trong những nét biến chuyển mà tôi trông thấy nơi các thân chủ, và những yếu tố mà tôi đã cố gắng mô tả. Dường như là cá nhân, một cách ý thức và chấp nhận, hướng tới sống quá trình đang thực sự diễn tiến bên trong. Người ấy tránh xa cái không phải là con người của mình, tránh xa bề ngoài. Y không muốn tỏ ra cao hơn con người thật của mình, với những cảm giác tội lỗi hoặc kém tự tin kèm theo đó. Càng ngày y càng lắng nghe những ngõ ngách sâu kín nhất của con người sinh lý và tình cảm của mình, và tự thấy mình càng ngày càng muốn sống một cách đích xác hơn và sâu xa hơn, con người thật đó. Một thân chủ khi bắt đầu cảm thấy hướng đi của mình, tự hỏi một cách ngạc nhiên và nghi ngờ trong một cuộc gặp gỡ “Nếu tôi sống thực sự điều tôi muốn sống, có thích hợp không?”. Kinh nghiệm xa hơn của người ấy và của nhiều thân chủ khác, hướng về một câu khẳng định, Có. Sống con người thật của mình, đó là lối sống mà người ấy đánh giá cao hơn hết, khi người ấy được tự do theo bất cứ hướng nào. Đây không phải chỉ là một sự lựa chọn giá trị trong tâm trí, nhưng là cách mô tả đúng nhất những thái độ mò mẫm, ướm thử, không chắc chắn, của người đang thám hiểm trên con đường hướng về điều y muốn sống.

MỘT SỐ NGỘ NHẬN

Đối với nhiều người, lối sống mà tôi đã cố gắng mô tả có vẻ là một con đường không đem đến hài lòng chút nào. Nếu đó là một sự khác biệt thực sự về giá trị thì tôi tôn trọng nó như là một sự khác biệt. Nhưng tôi nhận thấy rằng đôi khi thái độ ấy do một số ngộ nhận gây ra. Tôi muốn phá tan những ngộ nhận ấy, nếu có thể được.

CÓ PHẢI LÀ BẤT BIẾN KHÔNG?

Đối với vài người, sống con người thật của mình là không thay đổi; nghĩ vậy là quá xa sự thật. Sống con người thật của mình là bước vào trong một quá trình. Sự thay đổi được dễ dàng, có lẽ được tăng lên tối đa, khi ta chịu sống con người thật của mình. Thực vậy, chính con người từ chối các cảm giác và phản ứng của mình, mới là con người hay đến để được trị liệu. Người ấy đã cố gắng thay đổi, thường là trong nhiều năm, nhưng vẫn thấy mình bị cứng đống ở những thái độ mà họ không thích. Chỉ khi nào người ấy có thể trở thành con người thật của mình hơn, có thể trở thành cái mà người ấy phủ nhận nơi bản thân hơn, thì mới có triển vọng thay đổi được.

CÓ PHẢI LÀ XẤU KHÔNG?

Một phản ứng thường gặp hơn đối với lối sống tôi đã mô tả là sống con người thật của mình có nghĩa là trở nên xấu xa, vô luân, tha hồ phóng túng, phá hoại. Nó như có nghĩa là “cọp sổ lòng”. Đây là một quan điểm tôi biết rất rõ vì tôi đã gặp nó nơi hầu hết tất cả thân chủ. “Nếu tôi dám để các tình cảm đã bị ngăn chặn lại trong tôi, tuôn chảy, và nếu tôi phải sống trong những tình cảm đó thì sẽ là một tai họa”. Đây là thái độ nói ra hay không nói ra, của hầu hết mọi thân chủ khi họ tiến đến kinh nghiệm những khía cạnh chưa từng biết của bản thân. Nhưng tất cả quá trình kinh nghiệm của họ về trị liệu đi ngược lại những nỗi lo sợ đó. Họ thấy rằng dần dần họ có thể là sự giận dữ, khi giận dữ là phản ứng thực sự của họ, nhưng giận dữ được chấp nhận như vậy hoặc trong suốt, thì không phá hoại. Họ thấy rằng họ có thể là sự sợ hãi nhưng biết mình đang sợ hãi không hủy diệt họ. Họ cảm thấy họ có thể thương hại mình, và điều ấy không “xấu”. Họ có thể cảm thấy, sống cảm quan tình dục của họ, hoặc tình cảm “lười biếng” của họ, hoặc các tâm tình thù hằn của họ, và trời không sập. Lý do là họ càng có khả năng cho phép các cảm giác đó lưu thông và hiện hữu trong họ, thì chúng càng có một chỗ thích hợp trong một sự hài hòa tình cảm. Họ khám phá rằng họ có những tình cảm khác cùng hòa lẫn với những tình cảm kia tạo nên một thể quân bình. Họ cảm thấy mình thương yêu và âu yếm và quan tâm và dễ hợp tác, cũng như chống đối hoặc đầy ham muốn, hoặc tức giận. Họ cảm thấy hứng thú và hăng say và hiếu kỳ cũng như lười biếng hoặc thụ động. Họ cảm thấy can đảm và thích phiêu lưu cũng như sợ sệt. Các tình cảm của họ khi họ sống gần gũi và chấp nhận sự phức tạp của chúng, tác động trong một sự hòa hợp xây dựng, hơn là lôi cuốn họ theo một con đường xấu xa vô độ nào.

Đôi khi người ta diễn tả sự quan tâm này bằng cách nói rằng nếu một cá nhân sống con người thật của mình, thì sẽ thả lỏng con thú nơi mình ra. Điều này làm tôi hơi buồn cười bởi vì tôi nghĩ rằng chúng ta có thể nhìn các con thú kỹ hơn một chút. Sự tử thường tiêu

biểu cho con “thú thềm mồi”. Nhưng nó thế nào? Nếu nó không bị sai lệch rất nhiều bởi sự tiếp xúc với loài người, thì nó có một số đức tính mà tôi đã mô tả. Chắc chắn rằng nó giết khi nó đói nhưng nó không giết bừa bãi và không ăn quá mức. Nó giữ được đường nét đẹp của nó khá hơn một số chúng ta. Khi còn nhỏ thì nó yếu ớt và lệ thuộc, nhưng nó tiến đến độc lập. Nó không bám chặt vào sự lệ thuộc. Lúc thơ ấu nó ích kỷ và qui về mình, nhưng khi trưởng thành nó chứng tỏ một trình độ hợp lý về tinh thần hợp tác, và nuôi nấng chăm sóc và che chở con cái. Nó thỏa mãn những ước muốn dục tính của nó nhưng điều này không có nghĩa là chạy theo những cuộc truy hoan dâm dăng bừa bãi. Các khuynh hướng và thói thúc của nó có một sự điều hòa bên trong. Theo nghĩa căn bản, nó là một thành viên xây dựng và đáng tin cậy của giống feils leo. Và điều mà tôi đang cố gắng gợi ý là khi ta thực sự và sâu sắc là một thành viên độc đáo của giống người, đó không phải là một cái gì phải làm cho người ta ghê tởm. Ngược lại nó có nghĩa là ta sống một cách hoàn toàn và cởi mở quá trình phức tạp của việc trở nên một trong những thụ tạo nhạy cảm nhất, thông cảm và sáng tạo nhất trên hành tinh này. Theo kinh nghiệm của tôi, sống hoàn toàn con người độc đáo của mình không phải là một quá trình có thể gán cho nhãn hiệu là xấu được. Có những từ thích hợp hơn, đó là một quá trình tích cực hoặc xây dựng, hoặc thực tế, hoặc đáng tin cậy.

ẨN Ý XÃ HỘI

Tôi xin được đi sâu một chút vào một số ẩn ý xã hội của lối sống mà tôi đã cố gắng mô tả. Tôi đã trình bày nó như một hướng có vẻ rất có ý nghĩa đối với cá nhân. Nó có thể có ý nghĩa gì đối với những nhóm hoặc những tổ chức không? Nó có thể là một hướng đi được lựa chọn một cách hữu ích bởi một cộng đoàn, một giáo hội, một tập đoàn kỹ nghệ, một đại học, một quốc gia không? Đối với tôi, điều ấy có thể được. Ta hãy nhìn, chẳng hạn, việc điều khiển đất nước chúng ta về ngoại vụ. Nhìn chung, chúng ta nhận thấy, nếu chúng ta nghe những lời tuyên bố của các thủ lĩnh chúng ta trong những năm qua, và đọc các tài liệu của họ, rằng chính sách ngoại giao của chúng ta luôn luôn đặt nền tảng trên những mục đích đạo đức cao; rằng nó luôn luôn nhất quán với chính sách chúng ta đã theo trước đây; rằng nó không bao hàm ước muốn ích kỷ nào cả; và rằng nó không bao giờ sai lầm trong các phán đoán và lựa chọn của nó. Tôi nghĩ có lẽ các bạn sẽ đồng ý với tôi rằng nếu chúng ta nghe một cá nhân nói như vậy, chúng ta sẽ nhận ra ngay đó chắc là một mã ngoài, và những lời tuyên bố đó không thể diễn tả quá trình thực sự đang diễn tiến nơi người ấy.

Giả sử chúng ta tượng tưởng một chút xem, với tư cách một quốc gia, chúng ta có thể đối phó thế nào trong chính sách ngoại giao của chúng ta, nếu chúng ta sống một cách cởi mở, hiểu biết và chấp nhận con người thật của chúng ta. Tôi không biết chính xác con

người thật của chúng ta ra sao, nhưng tôi nghĩ rằng nếu chúng ta thực sự cố gắng diễn tả con người thật của chúng ta, thì lúc đó mối tương quan của chúng ta đối với các nước ngoài sẽ có những yếu tố này.

Với tư cách là một quốc gia, chúng ta đang ý thức một cách chậm chạp sức mạnh to lớn của chúng ta, và quyền hành và trách nhiệm kèm theo sức mạnh đó.

Chúng ta đang hướng, phần nào vô thức và vụng về, đến việc chấp nhận một địa vị lãnh đạo thế giới, có trách nhiệm.

Chúng ta phạm nhiều lầm lỗi. Chúng ta thường không nhất quán.

Chúng ta rất xa sự hoàn hảo.

Chúng ta có những quyền lợi ở nước ngoài nước rất ích kỷ, thí dụ như dầu hỏa ở Trung Đông.

Mặt khác, chúng ta không có ý muốn đô hộ các dân tộc.

Chúng ta có những cảm tưởng phức tạp và mâu thuẫn đối với sự tự do, độc lập và quyền tự quyết của cá nhân và quốc gia. Chúng ta ước muốn những điều này và tự hào về sự ủng hộ của chúng ta trong quá khứ đối với các khuynh hướng đó, nhưng chúng ta thường sợ những hậu quả của chúng.

Chúng ta đánh giá cao và tôn trọng phẩm giá con người, nhưng khi chúng ta sợ, chúng ta lại tránh xa con đường dẫn đến đó.

Giả sử chúng hiện ra kiểu ấy, trong các liên hệ ngoại giao của chúng ta, một cách thẳng thắn và trong suốt. Chúng ta cố gắng trở thành quốc gia thật của chúng ta trong tất cả sự phức tạp và ngay cả mâu thuẫn của chúng ta nữa. Kết quả ra sao? Đối với tôi kết quả sẽ tương tự như các kinh nghiệm của một thân chủ khi người ấy sống con người thật của mình một cách chân thành hơn. Chúng ta hãy nhìn vài hậu quả có thể xảy đến.

Chúng ta sẽ thoải mái hơn nhiều, vì chúng ta không cần dấu điểm gì cả.

Chúng ta sẽ có thể tập trung vào vấn đề trước mắt, hơn là phí sức lực để chứng tỏ rằng chúng ta đạo đức hoặc nhất quán.

Chúng ta có thể dùng tất cả trí sáng tạo của chúng ta để giải quyết vấn đề hơn là để tự vệ.

Chúng ta sẽ nhìn nhận công khai các quyền lợi ích kỷ của chúng ta, và sự quan tâm thông cảm của chúng ta đối với kẻ khác, và để cho các ước muốn đối lập nhau đó tìm thấy thể quân bình, có thể chấp nhận được đối với chúng ta, với tư cách là một dân tộc.

Chúng ta sẽ có thể tự do thay đổi và lớn lên trong địa vị lãnh đạo của chúng ta, bởi vì chúng ta sẽ không bị ràng buộc bởi những ý niệm cứng nhắc về quá khứ của chúng ta, về bộ mặt ta phải có và nên có.

Chúng ta sẽ thấy rằng người ta sẽ ít sợ chúng ta hơn nhiều, bởi vì kẻ khác sẽ ít có khuynh hướng nghi ngờ cái gì ở đằng sau mã ngoài.

Bởi chính sự thẳng thắn của chúng ta, chúng ta sẽ gọi lên sự thẳng thắn và thực tế nơi kẻ khác.

Chúng ta sẽ tìm giải đáp cho các vấn đề thế giới trên cơ sở các sự kiện thực sự liên hệ, hơn là theo mã ngoài do các bên thương thuyết khoác cho mình.

Nói tóm lại, điều mà tôi muốn gợi ý qua thí dụ tưởng tượng này, là các quốc gia và tổ chức có thể khám phá ra, như các cá nhân đã khám phá, rằng sống con người sâu xa của mình là một kinh nghiệm rất đáng làm. Tôi muốn gợi ý rằng quan điểm này còn quan trọng hơn là một khuynh hướng đã được quan sát trong kinh nghiệm của các thân chủ: nó chứa đựng những hạt giống của triết lý về toàn bộ đời sống con người.

TÓM LƯỢC

Tôi đã bắt đầu cuộc nói chuyện này với câu hỏi mà mỗi người tự đặt ra – Tôi sống để làm gì? Tôi đã cố gắng nói với các bạn điều mà tôi đã học nói các thân chủ của tôi; những người này, trong mối liên hệ trị liệu, không bị đe dọa và được tự do lựa chọn, đã diễn tả trong đời sống của họ, một hướng đi và một mục tiêu chung.

Tôi đã cho thấy rằng họ có khuynh hướng tránh xa sự dấu diếm bản thân, tránh xa sống theo sự mong đợi của kẻ khác. Chiều hướng đặc biệt, tôi đã nói, là thân chủ cho phép mình tự do sống quá trình thay đổi, uyển chuyển của con người họ. Họ cũng hướng về một sự cởi mở thân thiện đối với quá trình đang diễn tiến nơi mình – học lắng nghe chính mình một cách nhạy cảm. Điều này có nghĩa rằng người ấy càng ngày càng trở thành một sự hòa hợp các phản ứng và cảm giác phức tạp thay vì là sự cứng nhắc đơn giản và nông cạn. Điều này có nghĩa là khi người ấy hướng về việc chấp nhận bản thân, người ấy càng ngày càng chấp nhận kẻ khác một cách lắng nghe và thông cảm như vậy. Người ấy tin tưởng và đánh giá cao các quá trình nội tâm phức tạp của mình, khi chúng chớm nở. Người ấy thực tế một cách sáng tạo và sáng tạo một cách thực tế. Người ấy thấy rằng sống quá trình đó nơi bản thân là đưa mức thay đổi và phát triển nơi mình đến tối đa. Người ấy liên tục khám phá rằng sống tất cả con người của mình theo hướng uyển chuyển đó không đồng nghĩa với xấu xa hoặc vô tội. Trái lại, y cảm thấy càng thêm tự hào vì đã trở nên nhạy cảm, cởi mở,

thực tế, tự điều khiển mình từ bên trong, can đảm và sáng tạo, thích nghi với những phức tạp của hoàn cảnh luôn thay đổi. Điều ấy có nghĩa rằng cá nhân, trong ý thức và trong hành động, cố gắng sống thích hợp với phản ứng toàn diện của cơ thể mình. Theo danh từ của Kierkegaard, điều ấy có nghĩa là “sống con người thật của mình”. Tôi tin rằng tôi đã cho thấy rõ rằng đó không phải một hướng đi dễ dàng, cũng không phải là một hướng có thể đạt đến một lần rồi thôi. Nó là một cách sống cứ tiếp tục mãi.

Trong khi cố gắng thám hiểm các giới hạn của một ý niệm như thế, tôi đã gợi ý rằng phương hướng này không phải chỉ nhất thiết dành riêng cho các thân chủ trong trị liệu, hoặc là cho những cá nhân đang tìm một mục tiêu ở đời. Nó cũng có ý nghĩa như thế đối với một nhóm, một tổ chức hoặc một quốc gia, và có thể mang lại những hiệu quả đáng giá như vậy.

Tôi hoàn toàn nhìn nhận rằng lối sống mà tôi đã phác họa ra là một sự lựa chọn giá trị, nhất định khác với các mục tiêu thường được lựa chọn, hoặc được áp dụng trong cách xử thế. Tuy nhiên, vì nó xuất phát từ những con người có nhiều tự do lựa chọn hơn bình thường, và vì nó có vẻ diễn tả một khuynh hướng chung nơi những cá nhân đó, nên tôi hiến nó cho các bạn để suy xét.

Chú thích:

10. Morris. C.W Varieties of Human Value University of Chicago Press, 1956.
11. Whyte, W.H The Organization Man, Simon & Schster, 1956.
12. JACOB P. E Changing Values in College New Haven: Hazon Foudation, 1956.
13. Maslow, A.H. Motivation and Personality, Harper and Bros, 1954.

Chương 8. QUAN ĐIỂM CỦA MỘT NHÀ TRỊ LIỆU VỀ ĐỜI SỐNG ĐẸP: CON NGƯỜI SỐNG TRÀN ĐẦY



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 1. LÝ THUYẾT VỀ TÂM LÝ – TRI LIỆU VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA CON NGƯỜI](#)

Vào khoảng 1952 hoặc 53, trong khi tránh mùa Đông đến những vùng khí hậu ấm hơn, tôi đã viết một bài nhan đề: “Quan điểm về con người Sống Tràn Đầy”. Đây là một cố gắng mô tả hình ảnh con người sẽ hiện ra nếu sự trị liệu kết quả tối đa. Tôi hơi sợ, bởi con người hay biến đổi, tương đối, cá biệt, dường như là kết quả luận lý của diễn trình trị liệu. Tôi cảm thấy có hai câu hỏi. Luận lý của tôi có đúng không? Nếu đúng, thì đây có phải là mẫu người tôi đề cao không? Để có cơ hội duyệt lại các ý tưởng này tôi đã sao chép bài nói trên ra làm nhiều bản, và trong những năm tiếp theo tôi đã phân phát hàng trăm bản cho các nhà khảo cứu liên hệ. Vì tôi tin chắc vào các tư tưởng trong bài, nên tôi đã giao nó cho một trong những tờ báo chuyên về tâm lý lớn nhất. Viên chủ bút cho tôi biết là ông ta sẽ cho in bài này, nhưng ông cảm thấy cần phải lồng vào nó vào trong một cái khung tâm lý cổ điển hơn. Ông ta đề nghị nhiều thay đổi căn bản. Việc này làm tôi cảm thấy rằng có thể bài này không được các tâm lý gia chấp nhận dưới hình thức mà tôi đã viết và tôi bỏ ý định xuất bản. Từ đó, bài “Quan niệm về Con Người Sống Tràn Đầy” vẫn tiếp tục là mối quan tâm của nhiều người, và Tiến sĩ Hayakawa đã viết một bài về bài này trong tờ báo của các nhà Từ ngữ học ETC. Do đó, nó là một trong những bài hiện ra trong trí tôi trước nhất, khi tôi suy nghĩ để viết cuốn sách này. Tuy nhiên, khi đọc lại, tôi thấy rằng sau nhiều năm, nhiều luận đề và tư tưởng chính yếu nhất trong bài đã được hấp thụ và có lẽ được diễn tả hay hơn trong những bài khác. Cho nên tôi miễn cưỡng gạt bỏ nó lần nữa và thay thế bằng một bài diễn tả quan điểm của tôi về đời sống đẹp, dựa trên bài “Con Người Sống Tràn Đầy” và tôi tin là nó diễn đạt được các phương diện thiết yếu của bài trên trong một hình thức ngắn gọn, dễ đọc hơn. Sự nhượng bộ duy nhất của tôi đối với quá khứ là cho thêm vào tên của chương này một cái phụ đề.

Quan điểm của tôi về ý nghĩa của đời sống tốt đẹp đã dựa trên kinh nghiệm riêng khi làm việc với người khác, trong một tương giao hết sức mật thiết và thân mật, được mệnh danh là phép trị liệu tâm lý. Vì vậy, các quan điểm này đều có một nền tảng duy nghiệm hoặc thực nghiệm, trái hẳn với nền tảng duy trí hoặc triết lý. Tôi đã học được đời sống tốt

đẹp là gì, nhờ quan sát và tham dự vào cuộc phấn đấu của những người bối rối, bất an, để thực hiện cuộc đời đó.

Tôi làm sáng tỏ ngay từ đầu là kinh nghiệm này tôi đã thu thập được nhờ ưu điểm của một lý thuyết định hướng đặc biệt về phép trị liệu tâm lý đã được khai triển nhiều năm rồi. Rất có thể là mọi phép trị liệu tâm linh đều giống nhau tự căn bản, nhưng vì tôi không còn tin chắc điều đó như trước đây, nên tôi muốn nói rõ rằng, kinh nghiệm trị liệu đối với tôi có hiệu lực nhất là phép trị liệu mệnh danh “Thân chủ trọng tâm”.

Tôi xin cố gắng mô tả thật vắn tắt phép trị liệu này khi nó đạt tới mức tối đa về mọi mặt, vì qua nó tôi đã học được thế nào là đời sống tốt đẹp. Nếu phép trị liệu đạt tới mức tối đa, cả về cường độ lẫn trường độ, thì có nghĩa là người trị liệu đã lập được một mối tương giao hết sức cá nhân và chủ quan đối với thân chủ, không phải như mối tương giao giữa một nhà khoa học với đối tượng nghiên cứu, hay một thầy thuốc chẩn đoán và trị liệu, mà là mối tương giao giữa một con người với một con người. Có nghĩa là người trị liệu cảm thấy thân chủ là một con người có giá trị nội tại vô điều kiện; giá trị bất chấp tình trạng, hành vi, hoặc cảm quan của thân chủ. Có nghĩa là người trị liệu hết sức chân thật, không núp sau mặt nạ phòng vệ, nhưng gặp thân chủ với những tình cảm mà cơ thể mình đang kinh nghiệm được. Có nghĩa là người trị liệu có thể thông hiểu được thân chủ, không có những rào cản nội tâm ngăn trở mình cảm nghiệm thân chủ trong mỗi lúc tương giao, người trị liệu có thể chuyển đạt cho thân chủ điều gì mình đã cảm thông trọn vẹn với thân chủ. Có nghĩa là người trị liệu thoải mái đi vào mối tương giao này một cách trọn vẹn, không cần ý thức nó sẽ đưa mình tới đâu, sẵn lòng cung cấp một bầu không khí cho phép thân chủ được tự do tới đâu trở thành chính mình.

Đối với thân chủ, phép trị liệu đạt mức tối đa này có nghĩa là một sự khám phá ra các cảm quan càng ngày càng kỳ dị, lạ lùng và nguy hiểm ở trong mình, sự khám phá chỉ có thể xảy ra khi thân chủ dần dần nhận biết rằng mình được chấp nhận vô điều kiện. Thân chủ biết được các thành phần kinh nghiệm của mình, trong quá khứ, đã bị chặn khỏi ý thức vì quá đe dọa và tác hại đối với cơ cấu của cái tôi. Trong mối tương giao, thân chủ thấy mình đang kinh nghiệm đầy đủ, trọn vẹn, các cảm quan đó, tới độ có lúc thân chủ là chính sự sợ hãi hoặc giận dữ, hoặc triu mến, hoặc sức mạnh của mình. Và khi thân chủ sống các cảm quan luôn luôn biến đổi này, trong tất cả mọi cường độ của chúng, thân chủ khám phá ra rằng mình đã kinh nghiệm chính mình, mình là chính các cảm quan đó. Thân chủ thấy hành vi của mình thay đổi theo một cung cách xây dựng hòa hợp với cái tôi vừa mới kinh nghiệm được của mình.

Thân chủ tiến tới chỗ ý thức rằng mình không còn sợ bất cứ cái gì của kinh nghiệm nữa, mà có thể tự do đón nhận nó như một thành phần của bản ngã đang thay đổi và triển nở của mình.

Đây là một bản phác họa những gì phương pháp Thân chủ Trọng tâm sẽ đạt tới khi nó ở mức tối đa, và bối cảnh trong đó tôi đã cấu tạo nên những quan điểm về cuộc sống đẹp.

MỘT NHẬN XÉT TIÊU CỰC

Vì đã cố cộng cảm trong những kinh nghiệm của thân chủ nên dần dần tôi đi tới một kết luận tiêu cực về đời sống đẹp. Dường như đối với tôi, đời sống đẹp không phải là một tình trạng cố định. Theo sự thẩm định của tôi, nó không phải là một tình trạng đạo đức, hoặc thỏa lòng, hoặc niết bàn, hoặc hạnh phúc. Nó không phải là một tình trạng con người được thích ứng, hoặc sung mãn, hoặc hiện thực. Dùng danh từ tâm lý học, thì nó không phải là một tình trạng giảm bớt kích thích, hoặc giảm bớt căng thẳng, hoặc “homeo-stasis”, hoặc quân bình.

Tôi tin rằng, tất cả các danh từ này được dùng với ngụ ý là, nếu người ta thực hiện được một hoặc nhiều tình trạng trên, thì tức là người ta đã thực hiện được mục tiêu của cuộc đời. Thật vậy, đối với nhiều người hạnh phúc hoặc sự thích ứng được coi như là những tình trạng đồng nghĩa với cuộc đời tốt đẹp. Và các nhà khoa học xã hội đã luôn luôn nói đến sự giảm trừ căng thẳng, hoặc sự thực hiện tình trạng quân bình, hoặc thăng bằng, như thể các tình trạng này đã tạo nên mục tiêu của cuộc sống.

Vì vậy, tôi rất ngạc nhiên khi để ý thấy rằng kinh nghiệm của tôi không hậu thuẫn cho một định nghĩa nào trong các định nghĩa trên cả. Nếu tôi chú tâm vào kinh nghiệm của những người đã biểu lộ mức độ tiến triển lớn lao nhất trong tương giao trị liệu, và của những người trong các năm sau khi trị liệu, đã tạo được, và còn đang tạo được, những tiến bộ thực sự hướng về cuộc đời tốt đẹp, thì dường như đối với tôi, họ không được mô tả tương xứng bằng bất cứ một danh từ nào trong các danh từ chỉ những tình trạng cố định của sự sống kể trên. Tôi tin, họ sẽ tự coi như bị thóa mạ, nếu họ được mô tả tương xứng bằng bất cứ một danh từ nào trong các danh từ chỉ những tình trạng cố định của sự sống kể trên. Tôi tin, họ sẽ tự coi như bị thóa mạ, nếu họ được mô tả là “hạnh phúc”, hoặc “thỏa lòng”, hoặc ngay cả “thực hiện bản ngã”. Vì tôi biết họ, nên tôi sẽ coi là thiếu chính xác, khi nói tất cả các thúc đẩy, căng thẳng, của họ được giảm trừ, hoặc nói họ đang ở trong một trạng thái quân bình.

Vì thế, tôi bị thúc đẩy tự hỏi xem có cách nào có thể tổng quát hóa được tình trạng của họ không, có định nghĩa nào có thể gán cho cuộc sống tốt đẹp để xứng hợp với những

sự kiện tôi đã quan sát được không. Tôi thấy điều này không dễ chút nào cả, và những điều sau đây chỉ được phát biểu với tính cách thử đề nghị mà thôi.

MỘT NHẬN XÉT TÍCH CỰC

Nếu tôi muốn thu tóm vào trong một ít chữ điều gì, đối với tôi, xác thực cho những người này, thì tôi tin điều đó sẽ như thế này:

Đời sống tốt đẹp là một tiến trình, chứ không phải là một trạng thái sống. Nó là một chiều hướng tiến tới, chứ không phải là một chỗ đạt đến.

Chiều hướng tạo nên cuộc đời tốt đẹp là chiều hướng được lựa chọn bởi toàn cơ thể, khi con người có được sự tự do tâm lý để tiến theo một chiều hướng nào đó.

Chiều hướng được lựa chọn bởi toàn cơ thể này dường như có những đặc tính đại cương nhận biết được, và các đặc tính này giống hệt nhau nơi nhiều cá nhân khác biệt.

Vậy tôi có thể phối hợp các lời phát biểu trên đây thành một định nghĩa, ít nhất, cũng có thể dùng làm một căn bản để suy nghĩ và thảo luận. Đời sống đẹp, theo quan điểm kinh nghiệm của tôi, là một diễn hình theo một chiều hướng, do cơ thể con người lựa chọn, khi con người được tự do nội tâm để tiến theo một chiều hướng, và các đặc tính đại cương của chiều hướng được lựa chọn này dường như khá phổ quát.

CÁC ĐẶC TÍNH CỦA TIẾN TRÌNH

Bây giờ tôi xin ghi rõ các đặc tính của tiến trình này, y như chúng đã hiện ra nơi không biết bao nhiêu người trong trị liệu.

CÀNG NGÀY CÀNG MỞ RỘNG ĐỐI VỚI KINH NGHIỆM

Trước hết, tiến trình bao gồm sự càng ngày càng mở rộng đối với kinh nghiệm. Giai đoạn này càng ngày càng thêm có ý nghĩa đối với tôi. Nó là một đối cực của sự phòng vệ. Sự phòng vệ, như tôi đã mô tả trong quá khứ, là phản ứng của cơ thể đối với những kinh nghiệm được tri giác hoặc dự đoán là có tính cách đe dọa, là không phù hợp với hình ảnh hiện có của cá nhân về chính mình, hoặc hình ảnh của mình trong tương quan với thế giới bên ngoài. Các kinh nghiệm đe dọa này tạm thời được làm cho vô hại bằng cách bóp méo đi trong ý thức hoặc ngăn chặn không cho tới ý thức. Tôi hoàn toàn không thể thấy được, một cách chính xác, các kinh nghiệm, cảm quan, phản ứng, trong tôi, khác biệt hẳn với hình ảnh về tôi mà tôi đã có. Một phần lớn của diễn trình trị liệu là sự thân chủ liên tục khám phá thấy rằng mình đang kinh nghiệm những cảm quan và thái độ mà từ trước tới giờ mình đã chưa bao giờ ý thức được, mình đã không thể “nhìn nhận” như một phần của chính mình.

Nếu một người đã có thể hoàn toàn mở rộng đối với kinh nghiệm thì tất cả mọi kích thích, hoặc xuất phát trong cơ thể, hoặc từ hoàn cảnh xung quanh, đều sẽ được tự do chuyển đến hệ thần kinh mà không bị bóp méo bởi bất cứ một cơ năng phòng vệ nào. Sẽ không cần có một cơ năng phòng vệ để báo trước cho cơ thể kinh nghiệm nào đe dọa bản ngã. Trái lại, dù kích thích đó là sự va chạm của một hình thể, màu sắc, âm thanh, ở xung quanh với cảm giác thần kinh, hoặc là một dấu vết ký ức trong quá khứ, hoặc là một cảm giác nội tạng, sợ hãi, thích thú, hay ghê tởm, người ấy sẽ sống kích thích đó, sẽ đem nó ra ý thức được trọn vẹn.

Vậy một phương diện của tiến trình mà tôi gọi là “đời sống đẹp” là sự di chuyển khỏi cực phòng vệ tới cực mở rộng cho kinh nghiệm. Cá nhân trở nên có thể lắng nghe chính mình nhiều hơn, có thể kinh nghiệm cái gì đang diễn ra trong mình nhiều hơn. Người ấy mở rộng hơn đối với cảm quan sợ hãi, chán nản, đau đớn, của mình. Người ấy cũng mở rộng hơn đối với cảm quan can đảm, trù mến, và thán phục của mình. Người ấy tự do sống các cảm quan của mình một cách chủ quan, y như chúng hiện hữu trong mình, và cũng tự do ý thức các cảm quan đó. Người ấy có thể sống đầy tràn các kinh nghiệm của cơ thể hơn là chặn đứng chúng khỏi ý thức.

CÀNG NGÀY CÀNG SỐNG HIỆN SINH

Một đặc tính thứ hai của tiến trình tôi cho là đời sống đẹp, là nó bao gồm một khuynh hướng muốn sống tràn đầy trong mọi lúc. Đây là một tư tưởng có thể dễ bị hiểu lầm, và có lẽ hơi mơ hồ trong chính tư tưởng của tôi. Tôi xin cố giải thích xem tôi muốn nói gì.

Tôi tin điều hiển nhiên là khi một người đã mở rộng hoàn toàn đối với kinh nghiệm mới của mình, hoàn toàn không còn sự phòng vệ nào, thì mỗi khoảnh khắc đều mới lạ. Hình trạng toàn diện của kích thích nội tâm hoặc ngoại giới, hiện hữu trong giây phút này, đã không bao giờ hiện hữu trước đây theo cùng một cung cách y hệt. Vì thế, người ấy biết rằng, điều gì tôi sẽ thành trong giây phút tới, chứ tôi cũng như người khác không thể nào nói trước được. Không phải lúc nào tôi cũng thấy thân chủ biểu lộ thật đúng loại cảm quan này.

Một cách để diễn tả sự sinh hoạt trong cuộc sống hiện sinh như vậy, là nói rằng bản ngã và nhân cách sẽ hiện lên từ nhiều kinh nghiệm, hơn là kinh nghiệm biến cải hoặc bóp méo đi cho hợp với cơ cấu của bản ngã được quan niệm trước. Có nghĩa là người ta trở nên một tham dự viên và một quan sát viên của diễn trình liên tục của kinh nghiệm cơ thể, hơn là một kiểm soát viên của diễn trình đó.

Sống như vậy trong mọi lúc có nghĩa là không có sự cứng nhắc, không có sự tổ chức

chặt chẽ, không áp đặt cơ cấu có sẵn lên trên kinh nghiệm. Trái lại, có nghĩa một sự thích ứng tối đa, một sự khám phá ra cơ cấu trong kinh nghiệm, một tổ chức linh hoạt, biến đổi, của bản ngã và nhân cách.

Khuynh hướng sống hiện sinh này rất hiển nhiên đối với tôi nơi những người đang ở trong diễn trình của đời sống tốt đẹp. Hầu như người ta có thể nói rằng nó là đặc tính chủ yếu của diễn trình này. Trái lại, hầu hết chúng ta đều đem một cơ cấu, một sự thẩm định tiền chế vào kinh nghiệm, và không bao giờ chịu rời bỏ nó, nhưng lại nhồi nặn và bóp méo cho kinh nghiệm vừa vặn với những quan niệm có sẵn của chúng ta, bực bội vì tính linh hoạt làm cho kinh nghiệm khó vừa vặn với khuôn mẫu được kiến trúc rất cẩn thận của chúng ta. Mở rộng tâm hồn đối với cái gì đang diễn ra ngay bây giờ, và khám phá trong diễn trình này bất cứ cơ cấu nào đó có thể có, đó là một trong những đặc tính của đời sống tốt đẹp, đời sống trưởng thành, đối với tôi, như tôi đã thấy các thân chủ của tôi đạt tới.

CÀNG NGÀY CÀNG TIN VÀO CƠ THỂ CỦA MÌNH

Còn một đặc tính khác nữa của người đang sống đời sống tốt đẹp là càng ngày càng tin vào cơ thể của mình như một phương tiện để đạt đến hành vi thỏa đáng nhất trong mỗi trạng huống của đời sống. Tôi lại xin giải thích tôi muốn nói gì ở đây.

Khi lựa chọn hành động trong một cảnh ngộ nào, nhiều người thường dựa trên những nguyên tắc hướng dẫn, trên bộ luật do một tập thể hoặc một công đoàn đặt ra, trên sự phê phán của người khác, hoặc theo đường lối hành động của người khác trong những trường hợp tương tự ở quá khứ. Nhưng khi quan sát thân chủ thì các kinh nghiệm họ đang sống dạy tôi rất nhiều, tôi thấy những người đó càng ngày càng tin vào toàn thể phản ứng của cơ thể trước một tình trạng mới, bởi vì càng ngày họ càng khám phá thấy rằng nếu họ mở rộng đối với kinh nghiệm của họ, thì cái gì họ “cảm thấy đúng” là một hướng dẫn viên đầy khả năng, và đáng tin cậy cho những hành vi thật sự thỏa đáng của họ. Vì tôi cố tìm hiểu nguyên do của sự kiện này nên tôi muốn tiếp tục dòng tư tưởng của tôi.

Con người hoàn toàn mở rộng đối với kinh nghiệm của mình thì sẽ đạt tới mọi dữ kiện có thể dùng được trong một tình trạng, để dựa vào mà hành động: những đòi hỏi của xã hội, những nhu cầu phức tạp và có thể mâu thuẫn của chính mình, những hời ức về các tình trạng tương tự của mình, nhận thức của bản ngã về tình trạng hiện tại v.v... Thực ra dữ kiện sẽ rất là phức tạp, nhưng người ấy có thể cho phép toàn cơ thể, ý thức của mình tham dự, xét từng kích thích từng nhu cầu, từng đòi hỏi một, xét từng cường độ tương đối và sự quan trọng của chúng, và sau khi đắn đo, cân nhắc, sẽ khám phá ra được hành động làm thỏa mãn mọi nhu cầu của mình trong tình trạng đó, dùng sự mô tả tương tự, người ta có

thể so sánh người này với một máy điện toán khổng lồ. Vì mở rộng đối với kinh nghiệm của mình, nên mọi dữ kiện từ các ấn tượng giác quan, từ ký ức, từ những điều học hỏi trước đây, từ những tình trạng tạng phủ bên trong, đều được đưa vào máy. Máy coi tất cả vô số những thúc đẩy và động lực này những dữ kiện và mau lẹ tính ra hành động sẽ là véc tơ ít tổn kém nhất để thỏa mãn nhu cầu trong tình trạng đó. Đây là hành vi của con người chúng ta giả thiết.

Khuyết điểm của hầu hết chúng ta làm cho diễn trình này không đáng tin cậy là việc làm đem vào máy các tài liệu không thuộc tình trạng hiện tại, hoặc lại bỏ các tài liệu liên quan tới tình trạng này. Chính vì các hồi ức và học hỏi trước đây được đem vào máy y như thể chúng là thực tại hiện tại, chứ không phải là hồi ức hoặc học hỏi, mà máy mới đưa ra những câu trả lời sai lầm về hành vi. Hoặc khi những kinh nghiệm có tính cách đe dọa bị ngăn chặn khỏi ý thức, và do đó không được đưa vào máy hoặc đưa vào dưới hình thức bị bóp méo, điều này cũng tạo ra sai lầm. Nhưng con người giả thiết của chúng ta thấy rằng cơ thể của mình hết sức đáng tin cậy, bởi tất cả mọi dữ kiện hữu ích sẽ được sử dụng và sẽ hiện ra trong hình thức thật chính xác hơn là bị bóp méo. Do đó hành vi của người ấy càng ngày càng thỏa mãn được nhu cầu của mình – nhu cầu tăng triển, nhu cầu kết thân với người khác, v.v...

Trong việc dẫn đo, cân nhắc và tính toán, cơ thể của người ấy có thể sai lầm. Thông thường nó đưa ra câu giải đáp đúng nhất cho dữ kiện hữu ích, chỉ trừ đôi khi vì dữ kiện thiếu sót mà thôi. Nhưng nhờ yếu tố mở rộng đối với kinh nghiệm, nên bất cứ một sai lầm, một hậu quả đáng tiếc nào, cũng sẽ được sửa sai mau lẹ. Các sự tính toán, có thể nói, luôn luôn ở trong diễn trình được sửa sai, bởi chúng thường được kiểm soát lại trong hành vi.

Có lẽ các bạn không thích lối so sánh với máy điện toán của tôi. Vậy tôi xin trở về với các thân chủ mà tôi biết. Khi thân chủ mở rộng đối với mọi kinh nghiệm của họ, họ thấy càng ngày họ càng có thể tin vào các phản ứng của mình. Nếu cảm thấy thích biểu lộ sự giận dữ, họ sẽ biểu lộ, và cảm thấy việc này phát ra một cách thỏa đáng, bởi họ cũng chú trọng tới các nhu cầu yêu mến, kết thân, và tương giao như vậy. Họ ngạc nhiên về tài trực giác của mình, trong việc tìm ra những hành vi cho các mối tương giao nhân loại phức tạp và phiền toái. Chỉ sau đó, họ mới biết các phản ứng nội tâm của họ đáng tin cậy một cách kinh ngạc như thế nào, trong việc đưa tới những hành vi thỏa đáng.

DIỄN TRÌNH SỐNG TRÀN ĐẦY

Tôi muốn kết hợp ba đặc tính diễn tả đời sống đẹp làm thành một bức tranh chặt chẽ hơn. Hình như, con người khi được tự do về tâm lý, sẽ tiến theo chiều hướng trở thành một

con người sống tràn đầy hơn. Người ấy có thể tràn đầy trong, và với mọi cảm quan, mọi phản ứng của mình. Người ấy càng ngày càng sử dụng được mọi dụng cụ cơ thể để cảm nghiệm, chính xác chừng nào hay chừng nấy, tình trạng hiện hữu nội tâm cũng như ngoại giới. Người ấy sử dụng mọi tin tức mà hệ thống thần kinh của mình có thể cung cấp, sử dụng trong ý thức, và nhìn nhận toàn bộ cơ thể của mình là thường thường khôn ngoan hơn ý thức. Người ấy có thể cho phép toàn bộ cơ thể của mình hoạt động tự do trong tất cả sự phức tạp của nó để chọn lựa, từ vô số những hành vi có thể có, hành vi nào thỏa đáng một cách bao quát nhất, chân thực nhất, trong giây phút đó. Người ấy có thể tin cậy cơ thể của mình trong việc này, không phải vì nó không sai lầm, nhưng vì người ấy có thể mở rộng đầy đủ để đón nhận hậu quả của mọi hành động của mình, và sửa chữa, nếu chúng tỏ ra không được thỏa đáng lắm.

Người ấy có thể kinh nghiệm mọi cảm quan của mình, và không sợ bất cứ một cảm quan nào, người ấy là người lọc lựa sự thật cho chính mình, và mở rộng đối với sự thật từ mọi nguồn tới, người ấy dần thân trọn vẹn vào diễn trình và trở nên chính mình, vì thế, người ấy khám phá thấy mình có một xã hội tính lành mạnh, và thực tiễn, người sống trọn vẹn hơn trong lúc này, nhưng biết rằng đây là sự sống lành mạnh nhất cho mọi lúc. Người ấy trở nên cơ thể sống tràn đầy, và nhờ ý thức được chính mình trôi chảy trong kinh nghiệm, và qua kinh nghiệm, người ấy trở nên một con người sống tràn đầy hơn.

CÁC HÀM Ý

Mỗi quan điểm về các yếu tố tạo thành đời sống đẹp đều kéo theo nhiều hàm ý, và quan điểm mà tôi vừa trình bày cũng không ngoài qui luật đó. Tôi hy vọng các hàm ý này có thể gợi ra nhiều suy nghĩ. Có hai hoặc ba hàm ý tôi muốn thảo luận ở đây.

MỘT VIỆN TƯỜNG MỚI VỀ TỰ DO VÀ TẮT YẾU

Cái thứ nhất của các hàm ý trên có thể không hiển hiện ngay lập tức. Ngày xưa, đó là vấn đề “muốn làm gì thì làm”. Bây giờ tôi xin trình bày vấn đề đã hiện ra với tôi trong một ánh sáng mới như thế nào. Nhiều lần tôi đã bối rối về sự mâu thuẫn sống động, hiệu hữu trong tâm lý trị liệu giữa tự do và tắt yếu. Trong mỗi tương giao trị liệu, những kinh nghiệm chủ quan kích thích mạnh nhất, là kinh nghiệm, trong đó thân chủ cảm thấy nơi chính mình một năng lực lựa chọn dứt khoát. Thân chủ được tự do – trở nên chính mình hay sau một mặt nạ, tiến tới trước hay thụt lùi, cư xử theo đường lối phá hoại mình và người khác, hay theo đường lối tăng trưởng, nói trắng ra là được tự do sống hoặc chết, cả về ý nghĩa thể lý cũng như tâm lý của các từ này. Nhưng khi bước vào lãnh vực trị liệu tâm linh với những phương pháp khảo cứu khách quan, chúng tôi cũng như các nhà tâm lý khác, đều đụng phải

một sự tất yếu hoàn toàn. Theo quan điểm này, mỗi một tư tưởng, cảm quan, và hành động của thân chủ đều bị quyết định bởi cái đi trước đó. Chẳng có gì là tự do cả. Sự lưỡng nan mà tôi đang cố diễn tả đây cũng không khác gì sự lưỡng nan trong các lãnh vực khác – nó được đẩy tới tiêu điểm gay gắt, và dường như cũng khó giải quyết nhất.

Tuy nhiên, sự lưỡng nan này có thể được quan niệm trong một viễn tượng tươi mới hơn, khi chúng ta xét nó theo định nghĩa mà tôi đã nói về con người sống tràn đầy. Chúng ta có thể nói, khi sự trị liệu đạt mức tối đa, thì con người sẽ kinh nghiệm được tức khắc sự tự do trọn vẹn nhất, tuyệt đối nhất. Người ấy muốn, hoặc lựa chọn, những hành động liên quan tới tất cả mọi kích thích nội tâm cũng như ngoại giới, bởi hành vi đó sẽ là hành vi thỏa mãn sâu xa nhất. Nhưng, đây cũng giống hành động, mà một quan điểm khác có thể bảo là được quyết định bởi tất cả mọi yếu tố của hoàn cảnh. Hay để tôi đối lập người này (người tự do) với người mà sự phòng vệ đã thành cơ cấu. Người phòng vệ muốn hoặc chọn theo một hành động đã có sẵn, nhưng nhận thấy không thể nào hành động theo cách anh ta đã chọn được. Anh ta bị quyết định bởi những yếu tố trong hoàn cảnh sống, nhưng các yếu tố này bao gồm sự phòng vệ, sự từ khước, hoặc bóp méo các dữ kiện chân thực. Do đó, chắc chắn hành vi của anh ta sẽ không làm cho anh ta thỏa mãn bao nhiêu. Hành vi của anh ta được quyết định nhưng anh ta không có tự do để chọn lựa một cách có hiệu lực. Trái lại, người sống tràn đầy, không những chỉ kinh nghiệm, mà còn sử dụng tự do tuyệt đối khi người ấy chọn lựa.

Tôi không ngây thơ đến độ nghĩ rằng điều này giải quyết vấn đề chủ quan và khách quan, vấn đề tự do và tất yếu. Tuy nhiên tôi nhận thấy rằng con người càng sống đời sống tốt đẹp thì càng kinh nghiệm được sự tự do lựa chọn, và những sự lựa chọn đó càng được thể hiện trong hành vi.

SỰ SÁNG TẠO, MỘT YẾU TỐ CỦA ĐỜI SỐNG ĐẸP

Tôi tin rằng ta có thể thấy rõ là một người dần thân vào diễn trình mà tôi gọi là đời sống đẹp, sẽ là một người sáng tạo. Với sự mở rộng nhạy cảm đối với thế giới của mình, với sự tin cậy vào khả năng tiếp xúc với môi trường, anh sẽ thực hiện được một lối sống và những công trình sáng tạo. Anh không hẳn sẽ thích nghi với nền văn hóa của anh, và hầu như chắc chắn anh sẽ không a dua theo người khác. Nhưng bất cứ lúc nào và bất cứ giữa nền văn hóa nào, anh cũng sẽ sống một cách xây dựng, trong sự hài hòa với môi trường. Trong vài trường hợp anh có thể rất khổ sở nhưng anh sẽ tiếp tục tiến đến trở thành chính mình và xử sự thế nào để thỏa mãn tối đa nhu cầu sâu xa của mình.

Tôi tin rằng một người như thế sẽ được những nhà nghiên cứu về tiến hóa nhìn nhận

như một mẫu người có khả năng thích nghi và sinh tồn trong những điều kiện môi trường đổi thay. Anh có thể thích nghi một cách sáng tạo đối với những điều kiện mới cũng như cũ. Anh sẽ đi tiên phong trong sự tiến hóa của con người.

SỰ ĐÁNG TIN CẬY CỦA BẢN CHẤT CON NGƯỜI

Một hàm ý khác của quan điểm tôi vừa trình bày là bản chất của con người, khi được tự do tiến triển thì có tính cách xây dựng và đáng tin cậy. Đối với tôi đây một kết luận không thể tránh được của một phần tư thế kỷ kinh nghiệm trong lãnh vực tâm lý trị liệu. Khi chúng ta có thể giải thoát cá nhân khỏi sự phòng vệ, để cho y được mở rộng đối những nhu cầu cá nhân cũng như những đòi hỏi của môi trường thì ta có thể tin rằng những phản ứng của y sẽ tích cực, hướng tới trước, và xây dựng. Chúng ta không cần hỏi ai sẽ xã hội hóa anh, bởi vì một trong những nhu cầu sâu xa nhất của anh là kết thân và trao đổi với người khác. Trong lúc anh trở thành chính mình một cách hoàn toàn hơn thì anh sẽ được xã hội hóa một cách thực tiễn hơn. Chúng ta không cần hỏi ai sẽ kiểm soát những xung lực hung hãn của người ấy, vì khi người ấy mở rộng đối với mọi thôi thúc của mình hơn, thì nhu cầu của người ấy là muốn được người khác yêu mến, và xu hướng yêu thương người khác nơi người ấy cũng mạnh như những thôi thúc để gây hấn hoặc để chiếm đoạt.

Người ấy sẽ gây hấn trong những trường hợp sự gây hấn thích hợp một cách thực tiễn, nhưng sẽ không có nhu cầu chạy tới sự gây hấn. Hành vi toàn diện của người ấy, trong lãnh vực này cũng như lãnh vực khác, khi người ấy tiến tới chỗ mở rộng đối với mọi kinh nghiệm của mình, sẽ quân bình và thực tiễn hơn, hành vi thích hợp cho sự sống còn, và tăng trưởng của một sinh vật có xã hội tính cao độ.

Tôi ít có thiện cảm đối với quan niệm khá thịnh hành cho rằng con người tự căn bản là phi lý, và các xung lực của con người nếu không được kiểm soát, sẽ đưa tới chỗ hủy diệt tha nhân và chính mình. Hành vi của con người cực kỳ hợp lý, hướng tới các mục tiêu mà cơ thể đang cố thành đạt, một cách rất tinh vi và trật tự. Thảm kịch đối với phần lớn chúng ta là sự phòng vệ của chúng ta không cho chúng ta ý thức được sự hợp lý này, đến nỗi theo ý thức, chúng ta hướng tới một hướng, trong khi theo cơ thể chúng ta đang hướng tới một hướng khác. Nhưng, trong con người đang sống đời sống đẹp, con số những cản trở đó sẽ giảm dần, và người ấy sẽ càng ngày tham dự vào sự hợp lý của cơ thể mình. Chỉ có một sự kiểm soát các xung lực còn tồn tại. hoặc tỏ ra cần thiết, là sự thăng bằng tự nhiên và nội tại giữa một nhu cầu với một nhu cầu khác, và sự khám phá ra các hành vi thỏa mãn được nhiều tất cả mọi nhu cầu. Kinh nghiệm về sự thỏa mãn cùng cực mọi nhu cầu (ví dụ gây hấn, tình dục v.v...) theo cách bạo động đối với sự thỏa mãn các nhu cầu khác (ví dụ tình bằng

hữu, tương giao thân mật v.v...) – một kinh nghiệm rất thông thường trong những người mà sự phòng vệ đã thành cơ cấu – sẽ giảm bớt rất nhiều. Người ấy sẽ tham dự vào những hoạt động tự điều chỉnh hết sức phức tạp của cơ thể – những máy kiểm duyệt về phương diện tâm lý cũng như về phương diện thể lý – theo một cung cách để sống càng ngày càng hòa hợp với chính mình cũng như với tha nhân.

ĐỜI SỐNG CÀNG NGÀY CÀNG PHONG PHÚ

Hàm ý cuối cùng tôi muốn nói, là diễn trình sống tốt đẹp này có một sự phong phú lớn lao hơn nhiều, so với cuộc sống chật hẹp mà hầu hết chúng ta đang sống. Tham dự vào diễn trình có nghĩa là người ta bị lôi cuốn vào kinh nghiệm, thường thường đáng sợ, nhưng cũng thỏa mãn, một sự sông nhạy cảm rộng mở hơn, biến đổi hơn, và phong phú hơn. Dường như đối với tôi, khi thân chủ đã tiến tới một cách có ý nghĩa trong sự trị liệu, thì thân chủ sẽ sống thân mật với những cảm quan đau đớn, nhưng cũng sống một cách sống động hơn những cảm quan ngây ngất xuất thần, cơn giận dữ được cảm biết rõ ràng hơn, nhưng tình yêu thương cũng được cảm biết như vậy, sự sợ hãi là một kinh nghiệm được nhận thức sâu xa, nhưng lòng can đảm cũng được nhận thức như vậy. Và lý do mà những người này có thể sống tràn đầy rộng mở như vậy là vì họ có một niềm tin căn bản vào chính mình như là những dụng cụ đáng tin cậy để đương đầu với đời sống. Tôi tin hiển nhiên, đối với tôi, tại sao các tĩnh từ như hạnh phúc, thỏa lòng, sung sướng, vui vẻ, dường như hoàn toàn không thích hợp với sự mô tả tổng quát diễn trình mà tôi gọi là đời sống đẹp, mặc dù người sống trong diễn trình này có nhiều khi kinh nghiệm thấy một trong cảm quan trên. Nhưng các tĩnh từ, phong phú, say mê, đầy thích thú, đầy ý nghĩa và đầy khích lệ. Tôi tin rằng, diễn trình sống tốt đẹp này không phải là một đời sống dành cho những người yếu tim. Nó hàm ý sự mở rộng và tăng gia càng ngày càng hơn tiềm năng của con người. Nó hàm ý lòng can đảm để sống. Nó có nghĩa là một sự lao mình trọn vẹn vào giòng đời. Nhưng điều đáng say mê sâu xa nhất nơi con người là khi con người được tự do nội tâm, con người sẽ chọn tiến trình thành nhân này làm đời sống tốt đẹp.

Phần 2. ỨNG DỤNG VÀO NHỮNG LÃNH VỰC KHÁC NHAU CỦA ĐỜI SỐNG



TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN

Chương 9. “DAY VÀ HỌC” NHỮNG SUY TƯ RIÊNG

Chương 10. SỰ HỌC HỎI THỰC SỰ TRONG TRI LIỆU VÀ TRONG GIÁO DỤC

Chương 11. NHỮNG LIÊN QUAN GIỮA THÂN CHỦ TRỌNG TÂM TRI LIỆU VỚI ĐỜI SỐNG GIA ĐÌNH

Chương 12. ĐƯƠng ĐẦU VỚI NHỮNG TRỤC TRÁC TRUYỀN THÔNG GIỮA NGƯỜI VỚI NGƯỜI, NHÓM VỚI NHÓM

Chương 13. THỬ PHÁT BIỂU MỘT ĐỊNH LUẬT KHÁI QUÁT VỀ SỰ TƯƠNG GIAO GIỮA NGƯỜI VỚI NGƯỜI

Chương 14. TIẾN TỚI MỘT LÝ THUYẾT VỀ SÁNG TẠO

Chương 9. “DẠY VÀ HỌC” NHỮNG SUY TƯ RIÊNG



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 2. ỨNG DỤNG VÀO NHỮNG LÃNH VỰC KHÁC NHAU CỦA ĐỜI SỐNG](#)

Chương tiếp theo đây sẽ là chương ngắn nhất của quyển sách này, nhưng nếu tôi phải xét bằng kinh nghiệm của tôi, có cũng sẽ là chương cách mạng nhất. Nó được ra đời trong những hoàn cảnh, đối với tôi, rất thú vị.

Tôi có nhận lời trước đây rất lâu tham dự vào một cuộc hội thảo do Đại học Harvard tổ chức về một đề tài sau đây: “Sự giáo dục trong lớp học có thể ảnh hưởng đến thái độ con người như thế nào?”. Người ta yêu cầu tôi làm một chứng minh về “Giáo dục đặt trọng tâm vào học sinh”, nghĩa là một giáo dục được xây dựng trên những nguyên tắc tâm trị liệu mà tôi đã cố gắng áp dụng vào Sư Phạm. Lúc ấy, đối với tôi dường như thật là vô cùng giả tạo và không được hài lòng nếu phải, trải qua hai giờ với một nhóm người trí thức, để thử giúp họ khẳng định những mục tiêu riêng của họ và để giải đáp những nhu cầu họ biểu lộ.

Tôi không có một ý kiến nào về điều tôi sẽ trình bày.

Vào lúc ấy tôi đi Mexicô như chúng tôi đã có thói quen, trong Tam cá nguyệt mùa đông. Ở đây, tôi dùng thời gian để vẽ, để viết, để chụp ảnh và tôi say mê đọc sách của Soeren Kierkegaard. Tôi công nhận sự cố gắng thực sự mà tác giả này dùng để gọi các sự vật bằng tên của chúng, đã ảnh hưởng tôi nhiều hơn tôi tưởng.

Khi tựu trường gần đến, tôi không thể trốn tránh được nữa, trước bốn phận của tôi. Tôi trực nhớ đã thỉnh thoảng thành công, tháo mở được trong lớp học những trận bàn cãi ý nghĩa, bằng cách phát biểu trước một ý kiến rất riêng tư và sau đó thử hiểu và chấp nhận phản ứng, những xúc cảm thường rất khác biệt của các sinh viên. Phương pháp này đến với tôi như là một phương pháp có thể sử dụng để thực hiện công việc ở Harvard.

Do đó tôi bắt đầu ghi chép một cách chân thực những gì gọi là kinh nghiệm dạy dỗ của tôi (theo định nghĩa của chữ này trong tự điển), cùng những kinh nghiệm học hỏi của tôi, mà không kể gì đến những tâm lý gia, những nhà mô phạm, cũng như những đồng nghiệp quá thận trọng của tôi. Tôi chỉ ghi chú cái tôi cảm thấy, và nghĩ rằng nếu tôi có vài sai lầm nào thì sự bàn cãi sẽ giúp tôi thấy chân lý.

Có thể là tôi ngây thơ, nhưng tôi không có cảm tưởng đã sửa soạn một chất nổ. Sau hết tôi tự bảo, tham dự viên đều là những người có học, những giáo chức, quen thuộc với sự tự phê bình, liên kết với nhau bởi một lợi thú là những phương pháp bàn cãi trong lớp học.

Ở Harvard, tôi trình bày quan điểm của tôi trong cuộc hội thảo, y như tôi khai triển trong chương này – chỉ trong vòng vài phút – và tôi tuyên bố mở rộng cuộc bàn cãi. Tôi đã hy vọng một phản ứng, nhưng tôi không chờ sự ồn ào, đã tiếp liền sau đó. Xúc động thật cuồng nhiệt. Những người tham dự có cảm tưởng rằng, tôi kích bác họ trong nghề nghiệp của họ, rằng tôi nói những điều tôi không thể tin tưởng được, và còn nữa... Tuy nhiên, thỉnh thoảng cũng có lời ôn hòa tán thưởng của một giáo chức, có lẽ cùng cảm thấy như thế, nhưng chưa bao giờ dám bày tỏ ra.

Có lẽ không một nhóm viên nào còn nhớ chương trình của buổi họp mặt này, là một chứng minh về sự giảng dạy đặt trọng tâm vào học sinh, tuy nhiên, tôi muốn hy vọng là sau khi suy nghĩ, mỗi tham dự viên đều hiểu được là họ vừa sống một kinh nghiệm như thế đó. Tôi đã từ chối không đứng trong một thế phòng vệ, để trả lời những câu hỏi và những công kích mà tôi là đối tượng, đến từ khắp mọi góc phòng. Tôi cố gắng chấp nhận những lời phê bình và cảm thông với những tình cảm tức giận và thất vọng của tham dự viên. Tôi lưu ý họ rằng, tôi chỉ xác định một số ý kiến rất riêng tư. Tôi không có yêu cầu cũng như không có hy vọng họ đồng ý. Sau một cuộc bàn cãi náo động, những tham dự viên bắt đầu bày tỏ, với một sự thành thực tăng dần, những phản ứng riêng tư và thực sự của họ về vấn đề dạy dỗ – những phản ứng thường khác với của tôi cũng như khác với của những người khác. Thật là một buổi họp rất phong phú về phương diện suy tư. Tôi nghĩ rằng không một tham dự viên nào có thể quên nó được.

Chính sang ngày hôm sau, vào lúc sửa soạn để rời thành phố, tôi nghe được một lời phê bình ý nghĩa. Một trong những tham dự viên nói với tôi: "Ông đã làm nhiều người mất ngủ đêm qua".

Tôi không tìm cách đăng tải bài thuyết trình ngắn ngủi ấy. Dưới mặt các nhà Tâm lý học và các nhà Phân tâm học, những ý kiến của tôi về Tâm trị liệu đã làm tôi thành một "nhân vật được đem ra bàn cãi". Tôi không có một ước muốn nào để thêm những nhà mô phạm vào cái danh sách này. Tuy nhiên cái bài thuyết trình đó cũng được phân phát rộng rãi cho những người trong buổi hội thảo và vài năm sau, hai tờ báo yêu cầu tôi cho phép được đăng nó.

Sau phần lịch sử dài dòng này, bài văn có thể hơi làm thất vọng. Về phần tôi, tôi không

bao giờ xem nó như là nẩy lửa. Nó còn biểu lộ được những tình cảm sâu xa nhất của tôi về khoa Sư Phạm.

Tôi muốn trình bày vài nhận xét ngắn ngủi mà tôi hy vọng rằng, nếu chúng khêu gợi những phản ứng về phía quý vị, những phản ứng ấy, sẽ giúp tôi xác định lại tư tưởng của tôi.

Tôi cảm thấy rất bất an, khi cố gắng khai triển một tư tưởng, nhất là khi mình suy tưởng trên kinh nghiệm cá nhân để tìm rút ra một ý nghĩa thực thuộc về nó. Ban đầu những suy tưởng làm mình hài lòng, vì chúng dường như khám phá ra một ý nghĩa và một liên hệ cho một loạt sự kiện rời rạc. Nhưng thường chúng cùng đưa đến thất vọng khi tôi nhận thấy rằng những nhận xét ấy đối với tôi quan trọng biết bao, lại dường như lỗi bịch với nhiều người khác. Tôi có cảm tưởng rằng hầu hết mỗi lúc tôi tìm cách phân tích kinh nghiệm riêng của tôi, tôi đề đi đến những kết luận xem như là phi lý.

Trong vài phút tiếp theo đây, tôi sẽ cố gắng đúc kết những tư tưởng tôi đã rút từ kinh nghiệm dạy học và từ sự thực hành tâm trị liệu cá nhân hay tập thể. Tôi không có ý định đưa chúng ra như những kết luận cho người khác, cũng không phải như một kiểu mẫu về cái gì phải làm. Đây chỉ là những sự giải thích trong hiện tại, về kinh nghiệm của tôi, kèm theo vài câu hỏi bối rối do sự phi lý của những giải thích này đặt ra. Tôi sẽ trình bày mỗi ý tưởng hay mỗi giải thích trong một đoạn riêng, không phải vì chúng kế tiếp nhau theo một trật tự thuần lý, nhưng vì đối với tôi mỗi giải thích có một tầm quan trọng riêng cho nó.

a – Tôi xin khởi điểm bằng ý tưởng sau đây, vì nó liên hệ đến mục tiêu của buổi họp này: Kinh nghiệm cho tôi thấy rằng tôi không dạy một người khác cách dạy. Kết quả dài hạn của việc làm đó đối với tôi là vô hiệu.

b – Đối với tôi dường như tất cả cái gì có thể dạy cho người khác đều tương đối không ích lợi và chỉ có ít hay không có ảnh hưởng nào trên thái độ của người đó. Điều này có vẻ thật là lỗi bịch cho đến nỗi, tôi không thể không hoài nghi ngay lúc phát biểu nó.

c – Tôi nhận thấy càng lúc càng rõ là tôi chỉ chú ý đến những học hỏi có thể gây ảnh hưởng có ý nghĩa trên thái độ của một cá nhân. Có lẽ đây là một khuynh hướng thuần túy riêng tư của tôi.

d – Tôi đi đến chỗ tin tưởng rằng những học hỏi duy nhất có thể ảnh hưởng đến thái độ của một cá nhân chính là những học hỏi cá nhân ấy khám phá ra và chiếm hữu được.

e – Những nhận thức được cá nhân khám phá ra – những chân lý được riêng tư chiếm hữu và hấp thụ qua kinh nghiệm, không thể được trực tiếp truyền thông cho người khác.

Ngay khi một cá nhân cố gắng truyền thông trực tiếp một loại kinh nghiệm như thế,

thường với một sự nhiệt thành tự nhiên, tức thì việc đó trở thành giảng dạy và những kết quả do đó trở nên vô ích. Mới đây tôi được nhẹ người khi thấy triết gia Soeren Kierkegaard, người Đan Mạch cũng đã đi đến cùng một kết luận, và đã bày tỏ rõ ràng được một thể kỷ rồi. Như thế điều này dường như bớt phi lý.

f – Như vậy kết luận tiếp theo trên là cái nghề dạy học, đối với tôi không còn hấp dẫn nữa.

g – Khi tôi cố gắng giảng dạy, như đã từng làm, tôi lấy làm kinh ngạc trước những kết quả – những kết quả dường như khá hơn là vô hiệu – vì thỉnh thoảng, sự giảng dạy xem như đạt được mục đích của nó. Trong trường hợp đó, tôi nhận thấy rằng kết quả có hại. Thực tế, cá nhân mất tin tưởng ở kinh nghiệm riêng tư và bóp chết sự học hỏi đáng giá. Từ đó tôi kết luận rằng những kết quả của giảng dạy thành vô nghĩa hoặc có hại.

h – Khi tôi hồi tưởng đến những kết quả về sự giảng dạy của tôi, những kết quả đó thật sự như vậy: hoặc là nó đã làm hại hoặc là nó không đem lại gì cả. Điều này làm tôi lo lắng.

i – Vì thế, tôi nhận thấy tôi chỉ thích thú học tập, nhất là học những điều quan trọng có một ảnh hưởng trên thái độ của tôi.

j – Tôi thấy thỏa mãn được học tập dù trong một nhóm, hay trong sự tương giao với một cá nhân như trong tâm trị liệu, hay học một mình.

k – Tôi khám phá ra được cách học tốt nhất – dù rằng khó nhất – đối với tôi là bỏ rơi thái độ phòng vệ của mình – ít nhất là tạm thời – để cố gắng hiểu xem người khác nhận lãnh và cảm thấy kinh nghiệm riêng tư của họ như thế nào.

l – Một cách học tập khác nữa, cho tôi là phát biểu những điều không chắc chắn của mình, cố gắng làm sáng tỏ những điều thắc mắc để hiểu được rõ ý nghĩa thực sự của kinh nghiệm hiện tại.

m – Tất cả các chuỗi kinh nghiệm và ý nghĩa mà tôi khám phá được cho đến bây giờ ném tôi vào trong một tiến trình phấn khởi nhưng thỉnh thoảng cũng hơi đáng sợ. Nó đưa tôi đến chỗ để mặc cho kinh nghiệm của tôi hướng dẫn mình vào một chiều hướng, đối với tôi như tích cực, đến những mục đích mà tôi chỉ nhận thấy mờ mịt, trong khi tôi cố gắng tìm hiểu xem nó có ý nghĩa gì. Tôi sống trong cái cảm giác nhấp nhô trên một dòng sông, lôi cuốn trong hy vọng thấu hiểu được sự phức tạp của những thay đổi không ngừng của nó.

Tôi sợ đi hơi xa vấn đề không những của người học mà cả của người dạy. Để trở về với những khái niệm thực tiễn hơn, tôi xin thêm rằng những lời chú giải về kinh nghiệm của

tôi có vẻ lạ lùng và bất thường, nhưng không đặc biệt chướng tai lắm. Chỉ khi nào tôi nhận thức được những hàm ý của chúng, tôi mới sợ hãi thấy rằng tôi đã đi quá xa những khái niệm của lương tri mà mọi người chấp nhận như là đứng đắn. Để chú giải những gì tôi vừa phát biểu, tôi xin nói rằng nếu người khác có cùng một kinh nghiệm và đã khám phá được cùng một ý nghĩa, từ đó sẽ có thể đi đến một số hậu quả sau:

a – Kinh nghiệm ấy ám chỉ rằng ta sẽ từ bỏ sự giảng dạy. Nếu có những người muốn học tập, họ sẽ tự hợp nhau lại.

b – Ta có thể loại bỏ những cuộc thi cử vì chúng chỉ đo lường được những trí thức không hậu quả.

c – Cùng một lý do, phải loại bỏ tất cả mọi bằng cấp và thứ hạng.

d – Cùng với lý do đó, chúng ta loại bỏ những bằng cấp khi nó được xem như đo lường sự thông thạo. Hơn nữa, một bằng cấp chỉ định cái điểm cuối hay đoạn kết quả của một sự việc nào đó, nhưng người ham học chỉ chú tâm ở tiến trình liên tục của sự học mà thôi.

e – Một tình trạng liên hệ khác là phải từ bỏ việc trình bày những kết luận, và không một ai lãnh hội được giá trị từ những kết luận.

Có lẽ không nên đi xa hơn nữa. Tôi không muốn tự ném mình vào trong một thế giới quá huyền hoặc. Điều mà tôi muốn biết trước hết là: có một phần nào trong những tư tưởng của tôi trùng hợp với kinh nghiệm dạy dỗ của quý vị không, và nếu có thì ý nghĩa của kinh nghiệm riêng tư đó đối với quý vị là như thế nào?

Chương 10. SỰ HỌC HỎI THỰC SỰ TRONG TRỊ LIỆU VÀ TRONG GIÁO DỤC



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 2. ỨNG DỤNG VÀO NHỮNG LÃNH VỰC KHÁC NHAU CỦA ĐỜI SỐNG](#)

Trường Cao Đẳng Goddard ở Plainfield, Vermont là một trường cao đẳng thực nghiệm, kèm theo những cố gắng cho sinh viên, thường hay tổ chức những cuộc hội nghị và hội thảo dành cho các nhà giáo dục, trong số các vị có thể thảo luận về các vấn đề quan trọng. Tôi được yêu cầu hướng dẫn một cuộc hội thảo loại này vào tháng Hai năm 1958 về đề tài “Những ý nghĩa của Tâm lý trị liệu đối với Giáo Dục”. Các giáo sư và các nhà quản lý giáo dục thuộc miền Đông, nhất là từ miền New England, xuyên qua những trận mưa tuyết dày đặc, đến để họp nhau ba ngày thật phong phú.

Tôi quyết định thử phát biểu lại những quan điểm của tôi về dạy và học cho hội nghị này với hy vọng làm cách nào để ít gây xáo trộn hơn lần được kể trong chương trên đây, nhưng vẫn không tránh né những ý nghĩa căn bản của một phương pháp trị liệu. Và kết quả là có bài này. Đối với những ai đã quen với Phần I cuốn sách này, những đoạn nói về “Những Điều kiện học hỏi trong Tâm lý trị liệu” và “Diễn trình học trong trị liệu” sẽ là thừa và có thể lướt qua, bởi vì đây chỉ là những lời tái khẳng định những điều kiện căn bản của trị liệu như đã mô tả ở phần đầu.

Đối với tôi, đây là phát biểu thỏa đáng nhất mà tôi đã đạt được về ý nghĩa của những giả thuyết thân chủ trọng tâm trị liệu trong địa hạt giáo dục.

Một đề án được đưa ra ở đây, một quan điểm, liên quan tới những ý nghĩa mà khoa tâm lý trị liệu đem lại cho giáo dục. Đây là lập trường mà tôi thử bảo vệ với ít nhiều ngần ngại. Tôi có nhiều câu hỏi chưa giải đáp về đề án này. Nhưng tôi nghĩ nó chứa đựng một vài ánh sáng, cho nên có thể dùng làm khởi điểm, từ đó những dị biệt rõ rệt có thể hiện ra.

SỰ HỌC TẬP THỰC SỰ TRONG TÂM LÝ TRỊ LIỆU

Để bắt đầu, tôi xin nói là: kinh nghiệm trong tư thế một nhà trị liệu lâu năm đã khiến tôi phải nhận rằng sự học tập thực sự được dễ dàng trong tâm trị liệu và nó xảy ra thực sự trong loại tương giao này. Gọi “học tập thực sự”, tôi muốn nói ở đây là một sự học tập khác hơn sự chông chất các tri thức. Đó là một sự học tập khiến cá nhân thay đổi trong hành vi,

trong chuỗi hành động cho tương lai, trong những thái độ và trong nhân cách. Đó là thức kiến thức xâm nhập chứ không phải chỉ là sự gia tăng tri thức, nhưng nó len lỏi vào mỗi lãnh vực của đời sống cá nhân.

Không phải chỉ là cảm giác riêng tư của tôi về sự hiện hữu của những kiến thức ấy. Cảm giác này đã được xác nhận bởi nhiều cuộc sưu tầm. Trong thân chủ trọng tâm trị liệu, ngành mà tôi quen thuộc nhất, và ngành mà phần lớn các cuộc nghiên cứu đã được thực hiện, chúng tôi biết rằng mọi tiếp xúc với trị liệu làm nảy sinh những kiến thức, hay những thay đổi sau:

- Con người tiến đến chỗ tự thấy mình một cách khác hẳn.
- Y tự chấp nhận và chấp nhận những tình cảm của mình một cách trọn vẹn hơn.
- Y trở nên con người mà y muốn trở thành.
- Y trở nên linh hoạt và bớt cứng nhắc trong những nhận thức.
- Y theo đuổi những mục tiêu thực tiễn hơn cho mình.
- Y cư xử theo phương thức chín chắn hơn.
- Y thay đổi những tác phong lệch lạc, ngay cả những tác phong cũ kỹ như nghiện rượu kinh niên.
- Y trở nên sẵn sàng chấp nhận người khác hơn.
- Y trở nên cởi mở hơn đối với sự hiển nhiên, nơi những gì xảy ra bên ngoài và xảy ra bên trong y.
- Y thay đổi những đặc tính nhân cách căn bản, theo những phương cách xây dựng.

Tôi nghĩ thế đã tạm đủ để cho thấy là những điều này là những học tập thực sự làm thay đổi hẳn cuộc sống.

SỰ HỌC TẬP THỰC SỰ TRONG GIÁO DỤC

Tôi tin là mình nghĩ đúng khi nói rằng các nhà giáo dục cũng quan tâm đến những cách học có thể gây ra thay đổi. Tri thức đơn thuần về các sự kiện cũng có giá trị của nó. Biết ai thắng trận Poltava, hay là nhạc phẩm thứ bao nhiêu đó của Mozart được trình diễn lần đầu, có thể được thưởng 64 ngàn đô la, hay một số tiền nào đó cho người nắm được kiến thức đó, nhưng tôi tin là các nhà giáo dục phần đông có lẽ ngại ngùng với lý tưởng cho rằng sự thụ đắc những kiến thức này lại tạo thành giáo dục. Nói đến điều này nhắc tôi nhớ đến lời tuyên bố khẳng định của một vị giáo sư canh nông năm đầu tôi học trường Cao Đẳng. Nếu có học được điều gì hay trong lớp thì nay cũng quên hết rồi, nhưng bây giờ tôi vẫn còn nhớ

rõ như thế nào, với kinh nghiệm của đệ nhất thế chiến, ông đã so sánh những tri thức với đạn dược, ông đã chấm dứt bài diễn văn ngắn của ông với lời cổ vũ: “Đừng là một toa tàu chở đạn dược! Hãy là cây súng!”. Tôi tin rằng hầu hết các nhà giáo dục đều đồng ý là tri thức chỉ cốt yếu là để được sử dụng mà thôi.

Trong phạm vi mà các nhà giáo dục lưu tâm đến những kiến thức dẫn đến thay đổi trong nhận thức và trong hành vi con người, thì các vị ấy có thể nhìn sang tâm lý trị liệu để tìm những hướng dẫn, những ý kiến. Việc sử dụng tiến trình học tập của tâm lý trị liệu cho thích hợp với giáo dục dường như có nhiều hứa hẹn.

NHỮNG ĐIỀU KIỆN HỌC HỎI TRONG TÂM LÝ TRỊ LIỆU

Vậy thì chúng ta hãy xem điều gì chủ yếu có thể làm cho sự học hỏi có thể xảy ra trong tâm lý trị liệu. Tôi muốn kể một cách rõ ràng những điều kiện xem như có mặt, khi hiện tượng này diễn ra.

ĐỐI DIỆN VỚI MỌI VẤN ĐỀ

Trước hết thân chủ được đặt trước một hoàn cảnh y thấy có vấn đề nghiêm trọng và đầy ý nghĩa. Có thể y thấy mình cư xử theo những cung cách mà y không thể kiểm soát được, hay bị tràn ngập bởi những rối loạn và xung khắc, hay đời sống lựa đôi của y đang gặp nguy hiểm, hay y thấy chán ngán công việc của mình. Nói tóm lại y đứng trước một vấn đề mà y đã cố gắng giải quyết và thấy mình thất bại. Bởi thế y nhiệt tình muốn học hỏi mặc dù đồng thời y sợ rằng điều y khám phá nơi mình có thể gây xáo trộn. Như vậy một trong những điều kiện hầu như luôn luôn có mặt là sự khao khát bất an và lưỡng nan để học hỏi hay thay đổi, xuất phát từ một khó khăn cảm thấy trong sự va chạm với đời.

Cá nhân này sẽ gặp những điều kiện nào khi y tìm đến nhà trị liệu? Tôi đã xác định một hình ảnh có tính lý thuyết về những điều kiện cần và đủ mà nhà trị liệu phải thỏa mãn để một sự thay đổi xây dựng hay sự học hỏi có ý nghĩa có thể xảy ra.

Mặc dù lý thuyết này đang được thử nghiệm về nhiều mặt bởi những nghiên cứu thực nghiệm, nhưng chúng ta có thể xem như nó được xây dựng trên kinh nghiệm trị liệu hơn là sự kiện đã được chứng minh. Tôi xin phép mô tả vắn tắt những điều kiện xem ra như chủ yếu mà nhà trị liệu phải hội đủ.

TRUNG THỰC

Để trị liệu có kết quả, dường như nhà trị liệu trong liên hệ, cần phải là một con người hợp nhất, hay trung thực. Điều tôi muốn nói là trong liên hệ, nhà trị liệu phải hiện ra bề ngoài y như là bề trong, không phải chỉ có bề mặt, hay thủ một vai trò, hoặc giả bộ. Tôi đã dùng

từ “trung thực” để chỉ sự đồng nhất giữa kinh nghiệm và ý thức. Chính khi nhà trị liệu ý thức được một cách đầy đủ và chính xác điều mà ông kinh qua đúng lúc ấy trong mối liên hệ, là ông hoàn toàn trung thực. Nếu sự trung thực này không có được tới một mức độ đáng kể, thì sự học tập có ý nghĩa không thể xảy ra.

Mặc dầu ý niệm trung thực là một ý niệm phức tạp, tôi tin rằng tất cả chúng ta đều nhận ra nó một cách trực giác và thông thường nơi những người mà chúng ta giao tiếp. Với người này, chúng ta nhận ra là người ấy không những nghĩ đúng như lời người ấy nói, mà những tình cảm sâu xa nhất của người ấy cũng tương xứng với điều người ấy diễn đạt. Như vậy là dù người ấy nổi giận hay âu yếm, hổ thẹn hay nhiệt tình, chúng ta cảm thấy là người ấy là một, ở mọi mức độ – trong điều mà anh ta đang trải qua ở mức độ cơ thể, trong hiểu biết ở mức độ ý thức, và trong những lời nói và những truyền thông. Sâu hơn nữa, chúng ta có thể nhận ra là người ấy chấp nhận những tình cảm hiện hữu của mình. Chúng ta nói về một con người như thế là chúng ta biết rõ lập trường của y. Chúng ta có khuynh hướng được thoải mái và an toàn trong một liên hệ như thế. Với một người khác, chúng ta nhận thấy rằng điều mà hắn nói hầu như chắc chắn chỉ là cái bề ngoài hay cái mặt nạ. Chúng ta tự hỏi không biết thực sự hắn cảm thấy gì, hắn đang trải qua điều gì đằng sau cái mặt nạ này. Chúng ta cũng có thể tự hỏi không biết hắn có biết điều hắn đang thực sự cảm thấy không; ta nhìn nhận rằng hắn có thể không ý thức được những tình cảm mà hắn thực sự đang trải qua. Đối với một người như thế, chúng ta có khuynh hướng dè dặt và thận trọng. Đó không phải là cái loại liên hệ trong đó những sự phòng vệ có thể được bỏ rơi, hay trong đó việc học hỏi có ý nghĩa và sự thay đổi có thể diễn ra.

Như vậy điều kiện thứ hai của trị liệu, là nhà trị liệu biểu lộ được một mức đáng kể về tính trung thực trong liên hệ. Ông ta phải là chính mình một cách tự do và sâu xa, với kinh nghiệm thật về những tình cảm và những phản ứng của mình, phù hợp với một tâm ý thức chính xác về những tình cảm và phản ứng đó trong lúc chúng diễn ra và khi chúng thay đổi.

SỰ TRÂN TRỌNG TÍCH CỰC VÀ VÔ ĐIỀU KIỆN

Điều kiện thứ ba là nhà trị liệu tỏ ra một thái độ nhiệt tình đối với thân chủ – một sự ân cần không có tính chiếm hữu, không đòi hỏi sự thỏa mãn riêng tư nào. Đó là bầu không khí chí chứng tỏ rằng: “Tôi ân cần chú ý”. Chứ không phải “Tôi ân cần chú ý nếu bạn cư xử như thế này thế nọ”. Standal gọi thái độ này là “sự tôn trọng tích cực vô điều kiện” vì nó không kèm theo những điều kiện về giá trị. Tôi thường dùng từ “ưng nhận” (acceptance) để mô tả khía cạnh này của bầu không khí trị liệu. Nó đòi hỏi nhà trị liệu phải chấp nhận sự bày tỏ những tình cảm tiêu cực, “xấu”, đau đớn, sợ hãi và không bình thường, cũng như những

tình cảm “tốt đẹp”, tích cực, tin tưởng và có tính xã hội. Nó đòi hỏi sự ưng thuận và sự ân cần chú ý đến thân chủ như một người riêng biệt, được phép có những tình cảm và những kinh nghiệm riêng biệt, với những ý nghĩa riêng tư của mình. Trong chừng mực mà nhà trị liệu có thể tạo được bầu không khí an toàn này, với sự trân trọng tích cực, thì sự học hỏi thực sự có cơ may thành tựu.

MỘT SỰ HIỂU BIẾT THẤU CẢM (empathic understanding)

Điều kiện thứ tư cho trị liệu là nhà trị liệu phải hiểu biết chính xác và thấu cảm cái thế giới của thân chủ, như từ bên trong nhìn ra. Cảm thấy cái thế giới riêng của thân chủ như là thế giới của riêng bạn, – nhưng không bao giờ mất cái phẩm chất “như là” – đó là sự thấu cảm, – và điều này xem như là chính yếu đối với trị liệu. Cảm thấy sự giận dữ, sự sợ hãi và sự bối rối của thân chủ như thể là của chính bạn, nhưng lại không có sự giận dữ, sự sợ hãi và sự bối rối của bạn xen vào đấy, là điều kiện mà chúng ta đang cố gắng mô tả. Khi thế giới của thân chủ đã rõ tới mức đó với nhà trị liệu, và khi ông ta có thể truyền đạt sự hiểu biết của ông về những gì thân chủ ý thức được một cách rõ ràng, vừa có thể nói lên những ý nghĩa trong kinh nghiệm của thân chủ, mà thân chủ chỉ ý thức một cách mơ hồ. Cái tài nhập thần sâu thẳm ấy quan trọng dường nào trong khoa trị liệu, đã được diễn tả trong công trình nghiên cứu của Fielder, trong đó những điểm sau đây được xếp hạng cao trong bảng mô tả những mối liên hệ do các nhà trị liệu giàu kinh nghiệm tạo ra:

- Nhà trị liệu có khả năng cao để biết những tình cảm của thân chủ.
- Nhà trị liệu không bao giờ nghi ngờ về điều thân chủ muốn nói.
- Những nhận xét của nhà trị liệu phù hợp khít khao với tâm tánh và ý nghĩ của thân chủ.
- Giọng nói của nhà trị liệu chứng tỏ khả năng chia sẻ những tình cảm của thân chủ.

ĐIỀU KIỆN THỨ NĂM

Điều kiện thứ năm cho việc học hỏi có ý nghĩa trong trị liệu là thân chủ phải cảm nghiệm và nhận thấy phần nào thái độ trung thực trân trọng và thấu cảm của nhà trị liệu. Những điều kiện này chỉ có nơi nhà trị liệu thì chưa đủ. Tới mức độ nào đó phải được truyền cảm thành công tới thân chủ.

DIỄN TRÌNH HỌC HỎI TRONG TRỊ LIỆU

Kinh nghiệm của chúng tôi cho thấy là khi hội đủ 5 điều kiện trên thì diễn trình thay đổi chắc chắn xảy tới. Những nhận thức cứng nhắc của thân chủ về bản thân và người khác được nói ra và trở nên cởi mở đón nhận thực tế. Những cung cách cứng nhắc theo đó y

giải thích ý nghĩa của kinh nghiệm của y, được xem xét lại, và y thấy mình kiểm lại nhiều sự kiện của đời mình, khám phá ra rằng chúng chỉ là những “sự kiện” bởi vì y gán cho chúng như thế, y khám phá ra những tình cảm mà y không để ý tới, và cảm thấy chúng một cách mãnh liệt, trong liên hệ trị liệu. Như vậy y học cách sống cởi mở hơn để đón nhận tất cả kinh nghiệm của mình, sự thật hiển nhiên bên trong cũng như bên ngoài, – sống những tình cảm mà y đã khiếp sợ cũng như những tình cảm mà y cho là dễ chấp nhận hơn. Y trở thành một người uyển chuyển, thay đổi và chịu học hỏi hơn.

ĐỘNG LỰC THAY ĐỔI

Trong diễn trình này nhà trị liệu không cần phải kêu dậy động lực nơi thân chủ, hay tiếp tế năng lượng để đem lại sự thay đổi. Cũng không phải động lực là do thân chủ tự cung cấp, ít nhất là một cách có ý thức. Chúng ta muốn nói là động lực thôi thúc học hỏi và thay đổi phát xuất từ khuynh hướng tự thể hiện của chính sự sống, khuynh hướng cơ thể tiến vào nhiều chiều hướng của tiềm năng phát triển, trong chừng mực mà những hướng này làm tăng trưởng bản thân.

Tôi có thể tiếp tục khảo luận khá dài vấn đề này, nhưng chủ đích của tôi không nhằm vào diễn trình của trị liệu và những học hỏi xảy ra, cũng không nhằm vào những điều kiện để sự học hỏi này, nhưng nhằm vào những điều kiện để sự học hỏi có thể xảy ra. Vì vậy tôi sẽ chỉ đơn giản kết luận bằng mô tả trị liệu này bằng cách nói rằng: Sự học hỏi đích thực sẽ xảy ra khi hội đủ 5 điều kiện sau đây:

- Khi thân chủ thấy mình phải đương đầu với một vấn đề nghiêm trọng và đầy ý nghĩa.
- Khi nhà trị liệu là một người trung thực trong liên hệ này, có khả năng hiện ra trong tâm trạng ông ta đang sống.
- Khi nhà trị liệu cảm thấy trân trọng, tích cực vô điều kiện với thân chủ.
- Khi nhà trị liệu kinh qua sự hiểu biết thấu cảm chính xác về thế giới riêng của thân chủ và truyền thông được điều này.
- Khi thân chủ tới mức độ nào đó cảm được sự trung thực, sự chấp nhận, và sự thấu cảm của nhà trị liệu.

NHỮNG Ý NGHĨA ĐỐI VỚI GIÁO DỤC

Nếu đem vào áp dụng vào giáo dục thì những điều kiện này có ý nghĩa gì? Chắc chắn là thầy cô có khả năng giải đáp hay hơn tôi, qua kinh nghiệm bản thân của họ, nhưng ít nhất tôi cũng xin đề xuất một vài cảm nghĩ!

ĐỐI DIỆN VỚI NHỮNG VẤN ĐỀ

Trước hết nó có ý nghĩa là sự học hỏi thực sự sẽ diễn ra một cách dễ dàng hơn trong những cảnh huống được coi là có vấn đề. Tôi tin rằng tôi có chứng cứ để khẳng định điều này. Trong nhiều lần cố gắng điều khiển những lớp và những nhóm theo những cách thức phù hợp với kinh nghiệm trị liệu của tôi, tôi thấy phương pháp này có kết quả trong những cuộc hội thảo hơn là trong lớp học, trong những lớp ngoại khóa hơn là những lớp trong trường. Những người đến dự những cuộc hội thảo hay những lớp ngoại khóa là những người phải tiếp xúc với những vấn đề mà họ nhận định là những vấn đề. Người sinh viên trong giảng khóa bình thường của đại học, và đặc biệt trong giảng khóa buộc phải học, thường thường coi giảng khóa như một kinh nghiệm trong đó anh ta ngồi thụ động hay thù ghét hay vừa thù vừa ghét vừa thụ động kinh nghiệm mà anh ta chắc chắn không cho là liên quan tới những vấn đề của mình.

Nhưng tôi cũng có kinh nghiệm là khi một lớp sinh viên đại học đã nhận định khóa học là một thứ kinh nghiệm họ có thể sử dụng để giải quyết những vấn đề mà họ quan tâm, thì thật là nhẹ nhõm, và sự thôi thúc tiến bộ thật lạ lùng. Và hiện tượng này đúng với môn Toán Học cũng như Nhân cách học.

Tôi tin rằng hiện trạng giáo dục Liên Xô cũng chứng minh về điểm này. Khi cả một dân tộc nhận thấy mình phải đối phó với một vấn đề thúc bách là chưa đạt chỉ tiêu – trong canh nông, trong sản xuất kỹ nghệ, trong phát triển khoa học, trong phát triển võ khí – thì số lượng lạ lùng về kiến thức có ý nghĩa đã tụ lại, mà những vệ tinh Sputniks chỉ là một thí dụ quan sát được.

Như vậy, ý nghĩa thứ nhất đối với giáo dục rất có thể là chúng ta để cho học trò, ở bất kỳ lớp nào, va chạm thực tế với những vấn đề có liên quan đến cuộc sống của họ, để nhìn nhận những vấn đề mà họ mong ước giải quyết. Tôi ý thức rõ là ý nghĩa này, cũng như những ý nghĩa khác mà tôi sẽ đề cập, đi ngược hẳn với những trào lưu hiện hành trong văn hóa của chúng ta, nhưng tôi sẽ bình luận về vấn đề này sau.

Tôi tin rằng điều này hiển nhiên qua sự mô tả của tôi về trị liệu là nhiệm vụ đầu tiên của giáo giới là tạo bầu không khí lớp học có tính hỗ trợ, trong đó sự học hỏi ý nghĩa có thể diễn ra. Cái ý nghĩa tổng quát nay có thể được phân định thành nhiều mục:

+ SỰ CHÂN THẬT CỦA NGƯỜI DẠY

Xem như sự học hỏi được dễ dàng, nếu giáo viên có tính trung thực. Điều này có nghĩa là giáo viên hiện ra y như con người thật của mình, và cần phải ý thức một cách cởi

mở những thái độ mà anh có. Có nghĩa là anh cảm thấy ứng thuận với những tình cảm thật của anh. Như vậy anh trở thành một người chân thật trong liên hệ với sinh viên. Anh có thể nhiệt thành với những chủ đề mà anh thích, chán nản với những chủ đề mà anh không ưa. Anh có thể giận dữ, nhưng anh cũng có thể tế nhị hay dễ mến. Bởi vì anh chấp nhận tình cảm của anh như là những tình cảm của mình, anh không cần áp đặt chúng lên sinh viên, hay đòi hỏi họ phải cảm nghĩ như anh. Anh là một con người, chứ không phải là hiện thân không dung mạo của sự đòi hỏi của chương trình, hay là một ống dẫn khô cạn qua đó kiến thức được truyền đi từ thể hệ này sang thể hệ khác.

Tôi có thể đề ra một chút chứng cứ khả dĩ bảo vệ quan điểm này. Trong khi nhớ lại một số thầy dạy đã giúp cho việc học tập của tôi được dễ dàng, dường như vị nào cũng có đức tính là một người thật. Tôi tự hỏi không biết ký ức của bạn có giống thế không. Nếu có như vậy, thì có lẽ việc giáo viên phải bao biện một khối lượng quy định của chương trình, hay việc sử dụng những máy móc thính thị hay nhất không quan trọng bằng việc người thầy phải trung thực, chân thật trong mối liên hệ với học trò.

+ SỰ CHẤP NHẬN VÀ HIỂU BIẾT

Một ý nghĩa khác cho người thầy là sự học tập đích thực có thể diễn ra nếu người dạy có thể chấp nhận học trò mình, và có thể hiểu những tình cảm mà nó có. Xét đến điều kiện thứ ba và thứ tư của trị liệu như đã nói rõ bên trên, nếu giáo viên có thể chấp nhận một cách nồng hậu, có thể có một sự trân trọng tích cực vô điều kiện, và có thể đồng cảm với những tình cảm sợ hãi, ngóng chờ, và chán nản thường thấy trong việc tiếp xúc với tư liệu mới, thì giáo viên sẽ đóng góp rất nhiều trong việc tạo những điều kiện cho sự học tập. Clark Moustakas trong cuốn “The Teacher and the Child” (Thầy giáo và Đứa trẻ) đã đưa ra nhiều thí dụ tuyệt vời về những trạng huống cá nhân và nhóm, từ mẫu giáo đến trung học, trong đó, thầy giáo đã nỗ lực đạt chính loại mục tiêu này. Điều này có lẽ khiến một số người lo lắng, là khi thầy giáo có những thái độ như vậy, khi anh vui lòng chấp nhận tình cảm của học sinh, không phải chỉ có những thái độ đối với chính việc học hành được diễn tả, nhưng cả những tình cảm về cha mẹ, những tình cảm ghét bỏ anh chị em, những tình cảm liên quan tới bản ngã – cả một âm giai các thái độ, liệu những thứ tình cảm ấy có quyền hiện hữu công khai trong khung cảnh học đường không? Theo luận cứ của tôi thì chúng có quyền. Chúng liên hệ tới sự tiến triển của bản ngã, tới việc học tập có hiệu quả và sự chu toàn chức năng, và sự giải quyết một cách hiểu biết và thông cảm những tình cảm này, có liên hệ rõ ràng với việc học phép chia phức tạp hoặc địa lý xứ Pakistan.

+ CUNG CẤP NHỮNG NGUỒN TÀI LIỆU

Điều này dẫn tôi đến một ý nghĩa khác mà trị liệu khơi dậy cho giáo dục. Trong trị liệu những nguồn gốc để học hỏi về chính mình nằm ở bên trong, có rất ít dữ kiện hữu dụng mà nhà trị liệu có thể cung cấp, vì những dữ kiện phải giải quyết nằm bên trong con người. Điều này không đúng trong giáo dục. Có nhiều nguồn kiến thức, kỹ thuật, lý thuyết tạo thành tư liệu sống để sử dụng. Đối với tôi, điều tôi nói về trị liệu gợi ý những tư liệu này, những nguồn này đặt trong tầm tay của học sinh, chứ không ép buộc họ phải nhận. Ở đây một tầm rộng sáng kiến và tinh tế là một lợi điểm.

Tôi không cần thiết liệt kê những nguồn thông thường đến với trí não: sách, bản đồ, sách bài tập, tài liệu, băng ghi âm, phòng thí nghiệm, dụng cụ và những vật tương tự. Tôi xin phép xoáy vào trong một lúc về cách thức mà thầy giáo sử dụng chính bản thân mình và kiến thức, kinh nghiệm của mình như một tài nguyên. Nếu thầy giáo có quan điểm mà tôi đã diễn tả thì anh có thể đem tâm trí cống hiến cho lớp mình ít nhất theo những cách thức sau đây:

Anh sẽ muốn cho họ biết thứ kinh nghiệm và kiến thức chuyên biệt mà anh có trong ngành, và cho họ biết rằng họ có thể cầu viện thứ kiến thức này. Nhưng anh không muốn họ cảm thấy rằng họ bị bắt buộc phải làm điều đó.

Anh sẽ muốn cho họ biết cách suy nghĩ của riêng anh về ngành đó, và sẵn sàng cống hiến cho họ, bằng cả hình thái bài giảng, nếu họ muốn. Nhưng một lần nữa, anh muốn họ nhận thức điều đó như một sự cống hiến, mà họ có thể tự do từ khước hay chấp nhận.

Anh sẽ muốn cho họ biết anh là người tìm tòi tài liệu. Bất kỳ tài liệu nào mà một cá nhân hay tập thể thực sự muốn có để tăng cường học vấn, anh sẵn lòng xét những khả năng để có được tài liệu đó.

Anh sẽ muốn liên hệ giữa anh với tập thể có một phẩm chất như thế nào để tình cảm của anh có thể tự do thuộc quyền sử dụng của họ, mà không áp đặt trên họ, hay trở thành một ảnh hưởng hạn chế đối với họ. Như vậy anh có thể đem chia sẻ sự hấp dẫn và nhiệt tình của những kiến thức của anh mà không thúc đẩy họ theo bước chân mình; chia sẻ những tình cảm bất vụ lợi, mãn nguyện, thất vọng hay thích thú mà anh cảm thấy đối với những hoạt động của tập thể hay cá nhân, mà không để nó trở thành hoặc là củ cà rốt, hay cái gậy đối với sinh viên. Hy vọng của anh là anh có thể đơn giản nói cho mình: “Tôi không thích điều ấy” và người học trò cũng được tự do tương đồng để nói, “Nhưng tôi thích”.

Như là bất kỳ nguồn kiến thức nào mà anh cung cấp – một cuốn sách, một khoảng để làm việc, một dụng cụ mới, một cơ hội để quan sát diễn trình sản xuất kỹ nghệ, một bài giảng văn dựa trên nghiên cứu riêng của anh, một tấm hình, một đồ thị hay một bản đồ,

những phản ứng xúc cảm của chính mình, anh sẽ cảm thấy tất cả những thứ này là những cống hiến được dùng đến nếu chúng hữu ích cho học trò. Anh sẽ không muốn chúng là những chỉ đạo, hay chờ mong, hay mệnh lệnh, hay áp đặt, hay đòi hỏi. Anh sẽ tự cống hiến mình và những nguồn kiến thức khác mà anh có thể tìm ra, để được sử dụng.

ĐỘNG LỰC CĂN BẢN

Từ điểm này cần nhận rõ là sự trông cậy căn bản của anh dựa trên khuynh hướng tự thể hiện nơi học trò. Giả thiết trên đó anh xây dựng là: những người học trò đang thực sự đối đầu với những vấn đề của cuộc đời, mong muốn học hỏi, muốn trưởng thành, muốn tìm hiểu, hy vọng thành công, khao khát sáng tạo. Anh sẽ nhìn thấy chức năng của anh là phát triển một mối liên hệ nhân tính với học trò của mình, để những khuynh hướng tự nhiên này này có thể kết trái.

MỘT SỐ ĐIỂM CÓ THỂ BỎ ĐI

Đó là những điều tôi thấy mà quan điểm trị liệu có thể gợi ý cho diễn trình giáo dục. Để làm cho chúng sâu sắc hơn đôi chút tôi xin phép nêu ra những sự kiện không cần thiết cho giáo dục.

Tôi không yêu cầu phải có những giảng văn, những bài nói chuyện, hay những thuyết trình về bộ môn mà học trò phải nghe. Tất cả những thể thức này có thể là một phần của kinh nghiệm nếu học trò có ý muốn như thế. Nhưng ngay cả ở đây một ông thầy mà công việc dựa trên một giả thiết trị liệu sẽ mau cảm thấy sự thay đổi của điều mong muốn này. Anh có thể được yêu cầu thuyết trình cho nhóm (và thuyết trình theo yêu cầu thì rất khác với kinh nghiệm bình thường của lớp học) nhưng nếu anh thấy có sự thờ ơ hay chán nản gia tăng, anh sẽ có phản ứng ngay và cố gắng hiểu thử tình cảm diễn ra trong nhóm, bởi vì sự đáp ứng của anh đối với những tình cảm và những thái độ của nhóm, quan trọng hơn sự trần thuật nội dung.

Tôi cũng không kể đến bất kỳ một chương trình lượng giá nào về những kiến thức của học trò theo những tiêu chuẩn bên ngoài. Nói khác đi tôi không kể đến thi cử. Tôi tin rằng việc trắc nghiệm những thành quả của học hành của học trò để xem họ có đáp ứng được tiêu chuẩn nào đó mà ông thầy chủ trương thì trái ngược hẳn với sự ứng dụng trị liệu vào một sự học hỏi. Trong trị liệu, những bài thi là do cuộc đời đặt ra. Thân chủ qua những trắc nghiệm ấy, đôi khi đậu đôi khi rớt, y thấy rằng y có thể dùng những hiểu biết của mối liên hệ trị liệu và kinh nghiệm của y để tổ chức bản thân, để có thể đối phó một cách thỏa đáng hơn với những thử thách cuộc đời, lần tới. Tôi cũng thấy điều này như một thí dụ mẫu cho giáo dục. Tôi xin phép kể ra một tưởng tượng về ý nghĩa của điều này.

Trong một nền giáo dục như thế, những đòi hỏi cho nhiều ngành nghề ở đời sẽ là một phần của những nội dung mà thầy giáo cung cấp. Người sinh viên phải biết rằng anh sẽ không thể theo học trường kỹ sư nếu thiếu trình độ toán nào đó; rằng y sẽ không xin được việc tại công ty X nếu không có bằng cấp đại học; rằng y sẽ không thể trở thành chuyên gia tâm lý nếu không trình bày luận án tiến sĩ; rằng y không thể là một bác sĩ nếu không có kiến thức về hóa học; rằng y sẽ không thể lái ngay cả chiếc xe nếu không qua một kỳ thi về luật lệ giao thông. Đây là những đòi hỏi không phải thầy giáo đặt ra, mà do cuộc đời đặt để. Ông thầy có mặt đó, để cung cấp những nội dung mà sinh viên có thể dùng để đáp ứng những thử thách này.

Cũng cần có những sự lượng giá bên trong nhà trường thuộc loại này. Sinh viên có thể phải đương đầu với sự kiện là y không thể gia nhập Câu lạc bộ Toán cho tới khi y đạt được một số điểm số nào đó trong cuộc thi trắc nghiệm toán tiêu chuẩn; rằng y không thể rửa phim máy ảnh của y cho tới khi chứng tỏ có một kiến thức đầy đủ về hóa học và kỹ thuật phòng thí nghiệm, rằng y không thể gia nhập một tiểu ban văn chương đặc biệt nào đó cho tới khi y có chứng cứ là đã đọc nhiều và có viết văn sáng tác. Vị thế tự nhiên của sự lượng giá trong đời là một tấm vé vào cửa, chứ không phải cây gậy đối với người ương ngạnh. Kinh nghiệm trị liệu của chúng tôi cho thấy là trong trường cũng phải theo cách đó. Cần để cho sinh viên là con người tự tôn, tự chủ, được tự do lựa chọn xem mình có nên nỗ lực đạt được những tấm vé vào cửa này hay không. Như vậy là giữ không cưỡng bức y phải theo thông lệ, không phải hy sinh sự sáng tạo, không buộc y phải sống cuộc đời y theo những tiêu chuẩn của những người khác.

Tôi ý thức một cách khá rõ rằng hai yếu tố mà tôi vừa đề cập tới: những thuyết trình và những bài học do thầy giáo áp đặt trên cả nhóm, và sự lượng giá từng người của giáo sư, tạo thành hai yếu tố chính của giáo dục hiện hành. Như vậy khi tôi nói là kinh nghiệm trong tâm lý trị liệu đề xướng là cả hai thứ ấy phải bỏ đi, thì rõ ràng là những ứng dụng của tâm lý trị liệu đối với giáo dục thật là gay gắt.

NHỮNG KẾT QUẢ CÓ THỂ ĐẠT ĐƯỢC

Nếu chúng ta xét đến những thay đổi triệt để mà tôi vừa phác họa thì những kết quả nào sẽ biện minh cho chúng?

Đã có vài cuộc thăm vấn nghiên cứu về những kết quả của giáo dục đặt trọng tâm nơi sinh viên, dù những cuộc nghiên cứu này chưa thật hoàn chỉnh. Một phần những cảnh huống được nghiên cứu khác nhau nhiều về tầm mức. Chúng đáp ứng những điều kiện mà tôi đã mô tả. Phần lớn chúng chỉ kéo dài trong một giai đoạn vài ba tháng, mặc dầu một cuộc

nghiên cứu gần đây với những trẻ ở lớp dưới kéo dài cả một năm. Một vài cuộc liên hệ tới việc sử dụng kiểm soát thích đáng, một vài cuộc thì không.

Tôi nghĩ chúng ta có thể nói là những cuộc nghiên cứu này cho thấy rằng trong những tình trạng lớp học ít nhất có cố gắng tạo bầu không khí giống như tôi đã mô tả, thì kết quả như sau: sự học tập sự kiện và theo chương trình thì tương đương với sự học tập trong những lớp thông thường. Một vài cuộc thí nghiệm báo cáo là hơn đôi chút. Một vài báo cáo là kém đôi chút. Nhóm sinh viên trọng tâm học hỏi đạt được một cách đáng kể những thành quả về thích nghi cá tính, về học tập chủ động ngoại khóa, về sáng tạo và trách nhiệm bản ngã, hơn là lớp học thường.

Tôi đi tới chỗ nhận ra rằng, trong khi tôi xét nghiệm về những cuộc nghiên cứu này, và nặn óc ra mô thức cho những cuộc nghiên cứu tốt hơn và có tính kết luận hơn, thì những kết quả rút ra từ công cuộc nghiên cứu như thế sẽ không bao giờ trả lời những câu hỏi của chúng ta. Vì những kết quả như vậy phải được đánh giá tùy theo những mục tiêu mà chúng ta có về giáo dục. Nếu chúng ta chỉ chú trọng tới sự học hỏi kiến thức thì chúng ta có thể gạt bỏ những điều kiện mà tôi đã mô tả, là vô ích, vì không có bằng chứng nào chứng minh là chúng đưa đến một mức độ hay con số lớn hơn về kiến thức thuộc về sự kiện. Chúng ta khi đó có thể thiên về những biện pháp như biện pháp mà tôi hiểu là có một số dân biểu cổ vũ – thiết lập một trường huấn luyện những nhà khoa học theo thể thức các trường võ bị. Nhưng nếu chúng ta coi trọng sự sáng tạo, nếu chúng ta phản nản rằng tất cả những ý tưởng nảy mầm của chúng ta về vật lý nguyên tử, về tâm lý, và về những khoa học khác đều được mượn từ Âu châu thì khi ấy chúng ta có thể thử những cách thức hỗ trợ sự học tập có triển vọng giải phóng óc não hơn. Nếu chúng ta coi trọng tính độc lập, nếu chúng ta bận tâm về tính bảo thủ mỗi lúc một gia tăng của kiến thức, của giá trị, của những thái độ mà hệ thống hiện nay của chúng ta phát sinh, khi đó chúng ta mong ước thiết lập những điều kiện thuận lợi cho sự độc đáo, sự tự chủ và sự học tập có sáng kiến.

VÀI VẤN ĐỀ CÓ TÍNH KẾT LUẬN

Tôi đã cố gắng phác họa một nền giáo dục mang ý nghĩa mà chúng ta đã học được trong lãnh vực tâm lý trị liệu. Tôi cũng đã cố gắng một cách rất vắn tắt nói lên nó có nghĩa gì nếu tiêu điểm của cố gắng nơi ông thầy là tạo nên một mối quan hệ, một bầu không khí thuận lợi cho việc học tập có ý nghĩa, do chính mình phát động và thực hiện bản ngã của mình. Nhưng cái hướng này lại xa vời đối với những tập tục giáo dục và những chiều hướng giáo dục hiện hành. Tôi xin phép đề cập tới những vấn đề và những câu hỏi rất khác mà chúng ta phải đối phó nếu chúng ta suy nghĩ một cách xây dựng về một phương pháp như

vậy.

Trước hết chúng ta phải quan niệm những mục tiêu giáo dục như thế nào? Thử thức giáo dục mà tôi phác họa, tôi tin là có những ưu điểm để đạt được những mục tiêu nào đó, nhưng lại không giúp đạt những mục tiêu khác. Chúng ta cần phải rõ ràng về cách mà chúng ta nhìn những mục tiêu giáo dục.

Đâu là những kết quả thực của nền giáo dục mà tôi mô tả? Chúng ta còn cần nhiều công trình nghiên cứu chặt chẽ và vô tư để biết những kết quả thực sự của loại giáo dục này so với giáo dục thông thường. Khi đó chúng ta có thể lựa chọn trên căn bản sự kiện.

Ngay khi chúng ta phải thử nghiệm cái phương thức làm cho việc học được dễ dàng, cũng có nhiều vấn đề khó khăn. Liệu chúng ta có thể cho sinh viên đương đầu với những vấn đề thực tế không? Nền văn hóa của chúng ta qua phong tục, qua pháp luật, qua những cố gắng của các nghiệp đoàn lao động và quản trị, qua những thái độ của phụ huynh và giáo giới đã đi sâu vào việc giữ gìn không để cho giới trẻ va chạm tới những vấn đề thực tế. Họ không phải làm việc, họ không nên lãnh trách nhiệm. Họ không phải liên can tới những vấn đề chính trị hay công dân, họ không có chỗ trong những mối quan tâm quốc tế, họ đơn giản bị giữ gìn không được trực tiếp, tiếp xúc với những vấn đề thực tế liên quan đến đời sống cá nhân và tập thể. Người ta không chờ họ giúp đỡ công việc nhà, mưu sinh, đóng góp cho khoa học và giải quyết những vấn đề luân lý. Đây là một trào lưu bất rỗi sâu rồi, đã tồn tại từ bao thế hệ. Liệu có thể đảo ngược nó hay không?

Một vấn đề khác là liệu chúng ta có để cho kiến thức được tổ chức trong và bởi một cá nhân, hay phải tổ chức cho cá nhân. Ở đây giáo giới và các nhà giáo dục liên kết với phụ huynh và các lãnh tụ quốc gia nhấn mạnh rằng học sinh phải được hướng dẫn. Nó phải được dạy những kiến thức mà chúng ta sắp xếp cho nó. Nó không thể được tín nhiệm để sắp xếp kiến thức phù hợp với chức năng của nó. Như Herbert Hoover nói về học sinh trung học: “đơn thuần chúng ta không thể trông chờ những đứa trẻ vào những tuổi ấy có thể quyết định thứ giáo dục chúng cần, trừ khi chúng được một sự hướng dẫn nào đó”. Điều này có vẻ hiển nhiên với hầu hết mọi người, đến nỗi chỉ việc đặt câu hỏi về vấn đề này đã bị coi như là mất thăng bằng. Ngay một vị chưởng ấn của một viện đại học đặt vấn đề là liệu sự tự do có thực sự cần thiết trong giáo dục hay không, và nói rằng có lẽ chúng ta đã quá đề cao sự tự do.

Một vấn đề nữa là liệu chúng ta có muốn chống lại cái trào lưu mạnh mẽ hiện hành coi giáo dục là sự tập dượt để thuộc kiến thức về sự kiện. Tất cả phải học cùng những sự kiện theo cùng một thể thức. Đô đốc Rickover khẳng định như một niềm tin của ông rằng: “theo

thể thức nào đó chúng ta phải nghĩ ra phương pháp để đưa vào giáo dục Hoa Kỳ những định chuẩn đồng bộ... Lần đầu tiên cha mẹ có cây thước thật để đo những trường của họ. Nếu trường địa phương tiếp tục dạy những môn học thích thú về thích nghi với đời... thay vì dạy pháp ngữ và vật lý, thì bằng cấp của trường ấy ai cũng thấy là kém giá trị". Đây là câu khẳng định thuộc khuynh hướng rất thẳng thắn. Ngay cả một thân hữu của những quan niệm tiến bộ trong giáo dục như Max Lerner cũng có lúc nói: "Tất cả điều mà một trường có thể hy vọng là trang bị cho học sinh với những dụng cụ mà về sau chúng có thể dùng trở nên một người có giáo dục". Rõ ràng là ông thất vọng về một nền học vấn có ý nghĩa có thể diễn ra trong hệ thống giáo dục của chúng ta, và cảm thấy rằng nó phải diễn ra ở bên ngoài. Tất cả công việc mà trường học có thể làm là rèn đúc dụng cụ.

Một trong những phương pháp ít vất vả nhất để in sâu kiến thức dụng cụ thuộc sự kiện là loại "máy dạy học" đang được B.F. Skinner và những cộng sự viên của ông sáng chế. Nhóm này đang chứng minh thầy giáo là thứ công cụ lỗi thời và không hữu hiệu để dạy toán học, lượng giác, pháp văn, giảng văn, địa lý và những môn học khác. Trong óc tôi không có một mảy may nghi ngờ rằng những chiếc máy này, cho ngay những phần thưởng cho những câu trả lời "đúng", cần được phát triển thêm nữa và cần được sử dụng rộng rãi. Đây là một sự đóng góp mới của nó có thay thế cho phương pháp mà tôi mô tả, hay nó sẽ bổ sung cho phương pháp ấy? Đây là một trong những vấn đề chúng ta phải cứu xét khi chúng ta hướng về tương lai.

Tôi hy vọng rằng bằng cách đặt những vấn đề này ra, tôi đã làm sáng tỏ câu hỏi hai nòng: điều gì tạo được sự học hỏi có ý nghĩa và phải đạt được nó như thế nào, nó đặt ra những vấn đề sâu xa và nghiêm trọng cho mọi người chúng ta. Không còn là lúc mà những câu trả lời rụt rè có thể đủ nữa. Tôi đã cố gắng đưa ra một định nghĩa của một nền học hỏi có ý nghĩa như thấy trong tâm lý trị liệu, và mô tả những điều kiện trợ lực cho một nền học như vậy. Tôi đã cố gắng nêu lên sự ứng dụng của những điều kiện ấy đối với giáo dục. Nói cách khác, tôi đã đề nghị một câu trả lời cho những câu hỏi này. Có lẽ chúng ta có thể sử dụng những điều tôi đã nói để đối kháng với những bức màn của dư luận và kiến thức hiện hành của khoa học hành vi, như một điểm để tìm ra một câu trả lời riêng cho chúng ta.

Chương 11. NHỮNG LIÊN QUAN GIỮA THÂN CHỦ TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU VỚI ĐỜI SỐNG GIA ĐÌNH



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 2. ỨNG DỤNG VÀO NHỮNG LÃNH VỰC KHÁC NHAU CỦA ĐỜI SỐNG](#)

Ít năm về trước, khi tôi được mời nói chuyện trước một nhóm người ở một địa phương về bất kỳ đề tài nào mà tôi muốn, tôi quyết định đặc biệt xem xét những thay đổi trong thái độ mà những thân chủ của chúng tôi để lộ ra trong các mối liên hệ gia đình. Kết quả là có bài này.

Số đông các nhà trị liệu và các nhà hướng dẫn từng làm việc với những cá nhân và những nhóm người mất quân bình, đều đồng ý rằng kinh nghiệm của họ mật thiết liên quan tới mọi lãnh vực của sự giao tế giữa người với người. Đã có sự cố gắng nói lên những mối liên quan này trong một số lãnh vực – trong phạm vi giáo dục, chẳng hạn, trong phạm vi lãnh đạo, trong phạm vi liên lạc giữa các nhóm, nhưng chúng tôi chưa hề cố gắng làm sáng tỏ ý nghĩa của nó trong đời sống gia đình. Đây là địa hạt mà bây giờ tôi muốn đề cập tới, tôi cố gắng đưa ra một hình ảnh thật rõ ràng về những ý nghĩa mà quan điểm lấy thân chủ làm trung tâm có thể tạo nên, trong tập thể gần gũi nhất của con người tức là gia đình.

Tôi không muốn đề cập tới vấn đề trên bình diện trừu tượng hoặc lý thuyết. Điều tôi muốn làm, là trình bày ít điều thay đổi mà thân chủ của chúng tôi đã trải qua trong tương quan gia đình, trong khi họ nỗ lực tiến tới một cuộc sống thoải mái hơn, qua những cuộc gặp gỡ với nhà trị liệu. Tôi sẽ trích dẫn nhiều câu khẳng định nguyên văn của những người đó, để bạn có thể thấy thứ hương vị của những kinh nghiệm của họ, và tự rút lấy cho mình những kết luận riêng.

Mặc dầu một số kinh nghiệm của thân chủ chúng tôi xem như đối nghịch với những quan niệm thông thường về một cuộc sống gia đình có tính chất xây dựng, tôi không đặc biệt tranh luận về những sự khác biệt này. Tôi cũng không quan tâm đến việc dựng một mô hình chung cho cuộc sống gia đình, hoặc đề nghị một cung cách theo đó bạn phải sống trong hoàn cảnh gia đình bạn. Tôi chỉ muốn trình bày trọng điểm của thứ kinh nghiệm mà một vài người có thật trong những hoàn cảnh rất thật và thường rất khó khăn, đã trải qua. Có lẽ những cuộc phấn đấu để được sống thoải mái của họ sẽ có ý nghĩa đối với bạn.

Vậy thì những thân chủ thay đổi thế nào trong cuộc sống gia đình, do việc trị liệu lấy thân chủ làm trọng tâm đem lại?

ĐỂ LỘ TÌNH CẢM RA NHIỀU HƠN

Trước hết theo kinh nghiệm của chúng tôi thì thân chủ chúng tôi dần dần biểu lộ những tình cảm thực của mình cho các người trong gia đình cũng như những người khác thấy. Điều này đúng đối với những tình cảm gọi là tiêu cực – thù hận, nóng giận, tủi hổ, ghen tuông, ghét bỏ, khó chịu v.v...- cũng như những tình cảm gọi là tích cực – âu yếm, ngưỡng mộ, ưa thích, yêu thương. Làm như thân chủ trong trị liệu thấy rằng có thể gỡ tấm mặt nạ mà anh ta đang đeo, và trở thành thực sự chính mình. Ông chồng thấy mình trở nên nóng giận ghê gớm với bà vợ, và để lộ sự cuồng nộ này vào những trường hợp mà trước đây ông ta đã giữ – hay nghĩ là mình đã giữ một thái độ khách quan trước hành vi của bà. Dường như tấm họa đồ về sự biểu lộ tình cảm, phù hợp hơn với lãnh địa kinh nghiệm xúc động thực sự. Cha mẹ và con cái, vợ chồng, đi gần tới chỗ diễn đạt những tình cảm thực sự có trong họ, thay vì che giấu người khác, hoặc chính mình.

Có thể cần tới một hay ví dụ để làm sáng tỏ điểm này. Một người vợ trẻ, bà M., đến xin hướng dẫn. Bà ta phàn nàn Bill, chồng bà có vẻ lạnh lùng và dè dặt quá đáng với bà, rằng ông ta không nói hay không chia sẻ suy tư của ông với bà, xem thường bà, hai người không hợp nhau về tình dục và mau chóng trở nên xa cách. Trong lúc bà diễn tả thái độ của mình, thì bức tranh hoàn toàn đổi khác. Bà bộc lộ một mặc cảm tội lỗi khi nhìn lại cuộc đời mình trước ngày đám cưới. Khi bà bỏ bịch với một số nam giới, phần lớn đã có vợ rồi. Bà nhận ra rằng đối với mọi người bà là một người đơn đả, vui vẻ, còn đối với chồng thì lại cứng ngắt, e dè, thiếu tự nhiên. Bà cũng thấy mình đòi hỏi người chồng phải như bà mong muốn. Tới đó thì cuộc hướng dẫn bị gián đoạn vì nhà hướng dẫn vắng mặt khỏi thành phố. Bà ta tiếp tục viết thư cho nhà hướng dẫn nói về những cảm nghĩ của mình, bà viết: “Nếu tôi dám nói với anh (chồng bà) những điều này thì tôi có thể là chính tôi khi ở nhà. Nhưng liệu điều này có tác động gì tới lòng tin người nơi anh không? Nếu ông là chồng tôi và biết được sự thật, ông thấy có tởm không? Tôi muốn được là một “cô gái đáng yêu” chứ không phải là một “con nhóc cù lần” nên mới ra nông nỗi này”. Sau thư này, bà gửi tiếp một thư khác lẽ ra phải trích thật dài mới đúng. Bà kể lại bà đã rất bức tức – rất khó chịu một buổi tối khi bạn bè ghé nhà. Sau khi họ ra về “Tôi cảm thấy hèn mạt vì đã hành động như vậy... Tôi vẫn còn cảm thấy buồn phiền, tội lỗi, tức giận về tôi và Bill – và vẫn còn rầu rĩ như lúc họ kéo đến”.

“Thế là tôi quyết định làm cái việc mà tôi rất muốn làm nhưng trì hoãn mãi vì tôi cảm

thấy không thể trông mong gì nơi bất kỳ người đàn ông nào – nói cho Bill biết điều gì khiến tôi hành động cách đáng ghét đó. Nói cho anh ấy nghe còn khó hơn là nói với ông – nói với ông cũng khó khăn lắm. Tôi không thể kể lại từng chi tiết tỉ mỉ nhưng tôi đã tìm cách nói ra những cảm nghĩ ti tiện về cha mẹ tôi và nói nhiều hơn nữa về những thằng đàn ông “mắc dịch” ấy. Điều tử tế nhất mà tôi được nghe anh nói là: “Được, có lẽ anh có thể giúp em về việc này” – khi nói về cha mẹ tôi. Và anh chấp nhận cả những việc tôi đã làm. Tôi nói với anh là tôi đã cảm thấy không ổn thỏa trong nhiều trường hợp. Có nhiều điều tôi không được phép làm – ngay cả biết chơi bài nữa. Chúng tôi nói chuyện, bàn luận và đi sâu vào nhiều tình cảm của cả hai người. Tôi không nói hết về những thằng đàn ông – không nói tên chúng, nhưng tôi có gợi ý cho anh biết độ chừng bao nhiêu tên. Anh tỏ ra hiểu biết và vấn đề sáng tỏ đến nỗi TÔI TIN ANH. Tôi cũng không ngần ngại nói cho anh nghe về những tình cảm nhỏ phi lý, điên khùng còn đang ám ảnh đầu óc tôi. Và nếu như tôi không sợ, có lẽ chẳng bao lâu nữa những điều điên rồ này không còn ám ảnh nữa. Buổi tối trước đây, khi tôi viết cho ông, tôi còn tính bỏ chạy – Tôi nghĩ tới việc rời bỏ thành phố. (Chạy trốn toàn thể vấn đề). Nhưng tôi nhận thấy là như vậy mình tiếp tục chạy trốn và sẽ không hạnh phúc cho tới khi trực diện với nó. Chúng tôi bàn về con cái và mặc dù chúng tôi đã quyết định đợi tới khi Bill gần học xong đã, tôi sung sướng với sự sắp xếp này. Bill cũng nghĩ như tôi về những điều chúng tôi muốn làm cho các con – và quan trọng nhất là những điều chúng tôi không muốn làm cho chúng. Như vậy nếu ông không còn nhận được những bức thư có giọng tuyệt vọng nữa thì ông biết rằng mọi việc đều êm xuôi đều tốt đẹp như lòng mong muốn.

“Bây giờ tôi tự hỏi – không biết suốt thời gian qua ông có nghĩ rằng đó là điều duy nhất mà tôi có thể làm để đưa Bill và tôi lại gần nhau hơn không? Đó là cái điều mà tôi cứ tự nói với mình là không tốt cho Bill. Tôi nghĩ nó sẽ khiến anh ta mất hết niềm tin ở tôi và ở mọi người. Tôi thấy có một bức rào to lớn giữa Bill và tôi, đến nỗi tôi thấy anh hầu như là một người xa lạ. Cách duy nhất khiến tôi tự ép mình phải có hành động, là nhận thấy rằng nếu tôi không thử xem phản ứng của anh đối với những việc gây phiền hà cho tôi, thì thật là bất công đối với anh – bỏ mặc anh ấy, không cho cơ hội để chứng minh rằng anh là người khả tín. Anh ấy còn tỏ ra thông cảm hơn thế nữa – anh cũng bị ray rứt về tình cảm – đối với cha mẹ anh, và nhiều người khác nói chung”.

Tôi nghĩ rằng bức thư này không cần có lời bàn. Đối với tôi nó có nghĩa là: bởi vì trong trị liệu bà cảm thấy mãn nguyện được là chính mình, được nói lên những tình cảm sâu xa của mình, thì bà không còn cách xử trí khác với chồng nữa. Bà thấy là mình phải là chính mình và phải diễn đạt những tình cảm sâu thẳm nhất của mình, ngay cả khi điều đó có thể gây đổ vỡ trong hôn nhân.

Một yếu tố khác trong kinh nghiệm của thân chủ chúng tôi là một điều khá tinh tế. Họ thấy rằng, như trong trường hợp này, bộc lộ tình cảm là một việc thoải mái sâu xa, trong khi trước đó hầu như chỉ có tính cách phá hoại và gây tai họa. Sự khác nhau là do sự kiện này. Khi một người sống đằng sau một mặt nạ thì những tình cảm không được thổ lộ của anh ta chồng chất lên tới mức phát nổ, chỉ cần một biến cố đặc biệt bóp cò là nổ liền. Nhưng những tình cảm xâm chiếm cả người và được bộc lộ vào lúc đó – thành cơn giận, thành cơn buồn, thành cơ tử cực, và những gì tương tự – thường gây ảnh hưởng bất hạnh cho những người liên hệ, bởi vì những cơn ấy không tương xứng với trường hợp đặc biệt đó, vì thế xem ra vô lý. Sự phát khùng về một điều bức bối trong giao tế, có thể thực sự là những tình cảm bị dồn nén và chối bỏ, tích tụ từ mấy chục hoàn cảnh như vậy. Nhưng đặt vào bối cảnh bộc phát của nó thì thấy là vô lý, do đó không sao hiểu nổi.

Ở đây trị liệu có thể giúp bẻ gãy cái vòng lẩn quẩn. Vì thân chủ có thể trút ra, trong những cơn quẫn quại, phẫn nộ hay tuyệt vọng, những xúc động mà anh ta cảm thấy, và vì anh ta nhận những tình cảm này là của mình, nên chúng mất đi sức nổ. Do đó anh ta có khả năng hơn để biểu lộ, trong bất kỳ mối liên hệ gia đình riêng biệt nào đó, những tình cảm phát xuất từ mối liên hệ này. Vì những tình cảm này không còn tải theo trọng lượng quá nặng từ quá khứ, nên chúng thích hợp hơn, và xem chừng như dễ hiểu hơn. Dần dần cá nhân ấy biểu lộ tình cảm của mình khi nó xảy ra, chứ không đợi tới về sau, khi chúng đã nung nấu và cháy âm ỉ trong mình.

CÓ THỂ SỐNG NHỮNG MỐI LIÊN HỆ TRÊN NỀN TẢNG THỰC

Có một kết quả khác mà sự hướng dẫn ảnh hưởng tới kinh nghiệm của thân chủ chúng tôi trong những liên hệ gia đình. Thân chủ khám phá ra, và rất đổi ngạc nhiên, là một liên hệ có thể được sống trên căn bản của những tình cảm thật, hơn là sống trên căn bản của một sự giả bộ để tự vệ. Có một ý nghĩa sâu xa và khích lệ về điều này, như chúng ta đã thấy trong trường hợp của bà M. Thấy rằng những tình cảm hổ thẹn, giận dữ và bức bối có thể được biểu lộ và mối giây liên hệ vẫn tồn tại, là điều an lòng. Thấy rằng người ta có thể tỏ ra âu yếm, nhạy cảm và sợ sệt, mà vẫn không bị phản bội – đó là một điều củng cố sức mạnh. Dường như lý do phần nào khiến điều này có kết quả tốt là vì trong trị liệu, cá nhân học được cách nhận ra và biểu lộ những tình cảm như là tình cảm của chính mình chứ không phải là sự kiện về một người khác. Như vậy khi nói với chồng mình rằng “Điều anh đang làm là sai hết” thì chỉ tổ đưa tới sự cãi cọ thôi. Nhưng nói rằng “Em rất bất bình về điều anh đang làm” là khẳng định một sự kiện về tình cảm của người nói, một sự kiện không ai có thể chối cãi. Nó không còn là lời tố cáo người kia, là một điểm có thể tranh cãi, nhưng “Em cảm thấy không ổn khi anh làm như vậy, như vậy” chỉ là đưa ra một sự kiện thật về mối

liên hệ.

Nhưng điều này không chỉ tác dụng trên bình diện lời nói mà thôi. Người chấp nhận những tình cảm riêng của mình trong nội tâm, thấy rằng có thể sống mối liên hệ căn bản của những tình cảm có thực này. Tôi xin minh họa điểm này bằng một loạt trích dẫn rút ra từ những cuộc trao đổi có ghi lại của bà S.

Bà S. sống với đứa con gái 10 tuổi bà mẹ già 70 tuổi, cụ ấy chế ngự cả nhà bằng “sự đau yếu” của cụ. Bà S. bị kiềm chế, và không đủ sức kiềm chế Carol, con gái bà. Bà cảm thấy thù ghét mẹ, nhưng không thể biểu lộ tình cảm đó, bởi vì “Suốt đời tôi cảm thấy tội lỗi. Tôi lớn lên với cảm tưởng có tội vì bất kỳ điều gì tôi đã làm, tôi đều có cảm tưởng... theo cách nào đó, ảnh hưởng tới sức khỏe của mẹ tôi... Quả vậy, ít năm về trước đã tới độ ban đêm tôi mơ là mình... đang lắc mẹ mình và... Tôi ... Tôi có cảm tưởng là tôi muốn đẩy văng bà ra. Và... Tôi có thể hiểu là Carol có thể cảm nghĩ như thế nào. Con tôi không dám... mà tôi cũng không”.

Bà S. biết rằng nhiều người nghĩ là bà sẽ khá hơn nếu bà xa mẹ bà, nhưng bà không làm thế được. “Tôi biết rằng nếu tôi xa bà, tôi khó được hạnh phúc, tôi sẽ lo lắng về bà quá. Và tôi cảm thấy tệ quá nếu bỏ một bà già bệnh hoạn bơ vơ”.

Trong khi phàn nàn về mức độ bị thống trị và kiểm soát quá đáng, bà bắt đầu nhìn thấy vai trò mình đóng, một vai trò nhát hèn. “Tôi thấy hai tay bị cột lại. Có lẽ lỗi tôi còn nặng hơn lỗi mẹ tôi. Thực ra tôi biết vậy, nhưng làm như tôi đã trở thành một kẻ hèn nhát trong những chuyện dính tới mẹ tôi. Tôi sẽ làm bất kỳ việc gì, để tránh một pha giận lẫy của bà, vì những chuyện không đâu”.

Nhờ hiểu mình nhiều hơn, bà đi đến một kết luận nội tâm là sẽ giữ mối liên hệ theo điều bà tin là đúng, chứ không tùy theo ý thích của bà mẹ nữa. Bà đề cập tới điểm này ngay lúc khởi đầu một cuộc nói chuyện. “Vâng, tôi khám phá ra một điều phi thường là có lẽ lỗi hoàn toàn tại tôi chiều cụ quá mức... nói khác đi là làm hư cụ. Bởi thế tôi quyết tâm, như vẫn thường quyết tâm vào mỗi buổi sáng, nhưng lần này thì thật, tôi sẽ ráng.Ồ, bình tĩnh và lặng lẽ, và nếu cụ có lên cơn giận của một đứa trẻ muốn được lưu ý tới. Tôi thử làm như vậy. Và bà nổi giận vì một việc không đâu, từ bàn bà đứng phát dậy đi vào phòng riêng. Lần này tôi không hối hả chạy lại để nói con xin lỗi, và năn nỉ bà trở lại, tôi lờ đi như không biết gì cả. Thế là chỉ ít phút sau, bà quay trở lại, ngồi xuống và hơi buồn, nhưng bà đã qua cơn hờn. Tôi sẽ ráng làm như vậy trong ít lâu...”

Bà S. nhận định rõ ràng rằng căn bản cho thái độ mới của bà là sự kiện bà đã thực tình chấp nhận những tình cảm riêng của bà đối với mẹ bà. Bà nói “Ừ, tại sao không trực

diện với vấn đề nhĩ? Ông thấy đó, tôi cảm thấy thật khủng khiếp, và nghĩ rằng mình là người khủng khiếp mới ghét mẹ. Ừ, thì cứ đối diện đi, và tôi cố gắng giải quyết tốt đẹp nhất”.

Vì bà chấp nhận mình nhiều hơn, bà cũng có nhiều khả năng hơn để đáp ứng một số nhu cầu của bà, cũng như những nhu cầu của mẹ bà. “Có nhiều việc tôi muốn làm từ nhiều năm nay mà mãi tới nay mới sắp khởi sự. Bây giờ mẹ tôi có thể ở nhà một mình tới mười giờ đêm. Bà có điện thoại sát bên giường... nếu có đám cháy bốc lên hay chuyện gì khác, đã có lối xóm, hay là nếu bà bị đau yếu... Thế là tôi sắp sửa theo học mấy lớp đêm nơi các trường công, và tôi sắp sửa làm nhiều việc mà suốt đời tôi muốn làm, nhưng đành phải thủ vai tuần đạo chịu ở nhà để thù hận... rằng tôi đã chỉ có nghĩ mà không làm. Bây giờ thì sẽ làm. Và tôi nghĩ rằng ngay sau lần đầu tôi đi, mẹ tôi sẽ mạnh”.

Tình cảm mới của bà chẳng bao lâu được đem ra trắc nghiệm trong liên hệ với mẹ bà. “Mẹ tôi một hôm lên cơn đau tim nặng và tôi nói mẹ nên vào nhà thương và... thế nào mẹ cũng cần nằm viện; và tôi thúc bách bà đi bác sĩ, và bác sĩ nói là tim bà tốt, bà cần ra khỏi nhà đi giải trí. Thế là bà đi thăm một người bạn trong một tuần, đi xem trình diễn và vui chơi. Như vậy... tới lúc chuẩn bị đi nhà thương, tôi tỏ ra dũ dằn đối với bà, bằng cách cãi lời bà trước mặt Carol và rồi bà phải lùi bước, và khi phải giáp mặt với sự kiện là bà... tim bà khỏe như voi, bà nghĩ bà có thể nhân dịp này đi giải trí. Vậy cũng tốt. Hữu hiệu lắm”.

Cho tới đây đối với bà S. mối liên hệ đã cải tiến, nhưng đối với mẹ bà thì không. Dầu sao cũng còn mặt trái của tấm hình. Sau này bà S. nói “Tôi vẫn rất thương hại mẹ tôi. Tôi sợ phải như bà. Và còn điều này nữa, tôi đã đi đến mức mà tôi ghét bà, tôi không chịu nổi khi chạm vào bà, tôi muốn nói là – cọ sát hay là điều gì như thế. Không phải chỉ vào lúc tôi giận dữ hay có điều gì, không chỉ trong chốc lát. Nhưng... tôi cũng thấy mình có đôi chút mến thương đối với bà; hai ba lần khi về đến nhà, không cần nghĩ ngợi gì, tôi hôn chúc bà ngủ ngon, thường tôi chỉ đứng ngoài cửa gọi vọng vào. Và tôi cảm thấy tử tế hơn đối với bà; sự thù hận bà tan biến dần, một lượt với cái mức độ bà kiểm soát tôi. Vì thế nên, tôi để ý là bữa qua khi tôi đang giúp bà sửa soạn, trang điểm, tôi chải tóc cho bà, đó là khoảng thời gian lâu nhất tôi chịu đựng nổi sự đụng chạm vào bà, tôi đứng cuộn tóc cho bà; và bỗng nhiên tôi thấy, bây giờ không còn là điều bức bối đối với tôi nữa, thực ra việc làm này cũng vui.”

Những đoạn trích này phác họa ra một mẫu về sự thay đổi trong những liên hệ gia đình mà chúng tôi rất quen thuộc. Mặc dù bà khó lòng dám nhận, ngay cả với chính mình, bà S. cảm thấy thù hận mẹ và như thế là bà không có quyền làm như vậy. Dường như chẳng có gì khác sẽ xảy ra, ngoại trừ sự khó khăn, nếu để những tình cảm này bộc lộ công

khai trong mối liên hệ. Vậy mà khi bà thử để cho chúng xâm nhập hoàn cảnh thì bà lại thấy mình hành động vững vàng hơn, tròn vẹn hơn. Mối liên hệ cải thiện chứ không suy thoái. Điều đáng ngạc nhiên nhất là khi sống mối liên hệ trên căn bản của những tình cảm thật, bà thấy rằng sự thù hận, sự ghét bỏ không phải là những tình cảm duy nhất bà có đối với mẹ bà. Sự âu yếm, lòng thương yêu và sự vui thích cũng là những tình cảm đi vào mối liên hệ. Thấy rõ là có những lúc bất hòa, ghét bỏ và giận dữ giữa hai người. Nhưng cũng sẽ có sự kính trọng, sự hiểu nhau và sự ưa thích. Dường như họ đã học được cái điều mà nhiều thân chủ khác đã học được, rằng liên hệ không cần phải sống trên căn bản giả tạo, nhưng có thể sống trên căn bản của sự biến chuyển của nhiều tình cảm có thực.

Qua những ví dụ tôi đã chọn, xem như chỉ có những tình cảm tiêu cực là khó bộc lộ hay khó sống. Nghĩ vậy là lầm. Ông K, một nhà chuyên nghiệp trẻ tuổi, thấy là khám phá những tình cảm tích cực nằm ẩn sâu dưới bề mặt, cũng khó như khám phá những tình cảm tiêu cực. Đoạn trích ngắn dưới đây cho thấy phẩm chất thay đổi của ông và đứa con gái ba tuổi của ông.

Ông nói: “Điều tôi suy nghĩ khi ngồi trên xe xuống đây là – tôi nhìn con gái chúng tôi khác quá đi – Sáng nay tôi chơi với cháu và chúng tôi – tại sao lúc này tôi thấy khó nói ra quá? Đây là một thứ kinh nghiệm tuyệt vời – rất ấm áp, và đó là một điều thích thú và sung sướng, và dường như tôi thấy và cảm thấy cháu gần gũi tôi quá. Đây là điều tôi thấy có ý nghĩa – Khi trước, tôi có thể nói về cháu Judy. Tôi có thể nói những điều hay về cháu và những điều ngộ nghĩnh cháu làm và nói về cháu như là tôi cảm thấy mình, là một người cha sung sướng thực tình, nhưng có một cái gì không thật trong đó... làm như là tôi phải nói những điều này bởi vì tôi phải cảm thấy như vậy, và đó là cách một người cha nên nói về đứa con gái mình, nhưng điều này không thực sự đúng, bởi vì tôi vẫn có những tình cảm tiêu cực và lẫn lộn về nó. Bây giờ thì tôi nghĩ nó là đứa nhỏ tuyệt vời nhất thế giới.”

NTL: “Trước đây ông cảm thấy như thể “Tôi phải là một người cha hạnh phúc” – sáng nay ông là một người cha hạnh phúc...”

- “Sáng nay tôi cảm thấy như vậy. Con bé lăn qua lăn lại trên giường... và nó hỏi tôi có muốn đi ngủ lại không; tôi bảo cũng được và nó nói, nếu vậy con đi lấy mền lại... rồi nó kể một truyện cho tôi nghe... khoảng chừng ba truyện trong một truyện... truyện nọ quảng sang truyện kia... tôi có cảm tưởng như chính điều này là điều tôi thực tâm mong muốn... Tôi muốn có thứ kinh nghiệm này. Có cảm tưởng là tôi... Tôi cảm thấy mình đã lớn, tôi đoán vậy. Tôi cảm thấy mình thành nhân... nghe như lạ lùng, nhưng tôi cảm thấy mình là một người cha trưởng thành, có trách nhiệm, biết yêu thương; người đó đủ già dặn, đủ nghiêm

túc, đủ hạnh phúc để là cha đứa trẻ này. Trong khi trước đây tôi cảm thấy yếu đuối, và có lẽ là bất xứng, không đáng được quan trọng dường ấy, vì làm cha là một điều rất quan trọng.”

Ông thấy đã có thể chấp nhận những tình cảm tích cực với chính mình ở tư thế một người cha tốt, và chấp nhận một cách đầy đủ tình yêu đầm ấm đối với đứa gái nhỏ này. Ông không còn phải giả bộ là mình thương yêu nó, sợ có tình cảm nào khác có thể ẩn núp bên dưới.

Tôi nghĩ rằng bạn sẽ không ngạc nhiên khi biết rằng ít lâu sau khi nói điều trên, ông ta lại nói thêm là ông cũng được tự do hơn để biểu lộ sự nóng giận và bực bội đối với đứa con gái của mình. Ông ta đã học được rằng tình cảm nào đã hiện hữu thì đều đáng được sống. Không cần phải phủ một lớp dầu bóng để che đậy.

SỰ CẢI THIỆN TRONG CUỘC GIAO TIẾP HAI CHIỀU

Kinh nghiệm trong trị liệu dường như đem lại một thay đổi khác trong cách thức mà thân chủ chúng tôi sống trong liên hệ gia đình. Họ học được ít nhiều về cách khởi đầu và duy trì một cuộc giao tiếp hai chiều thực sự. Hiểu thấu đáo những tư tưởng và tình cảm của một người khác, với đầy đủ ý nghĩa của chúng đối với người ấy, và được người ấy thấu hiểu trở lại, là một trong những kinh nghiệm sung mãn nhất của con người, nhưng lại rất hiếm. Những người đã đến với chúng tôi để trị liệu kể lại niềm hân hoan của họ, khi thấy rằng một sự giao tiếp chí tình như thế đối với những người trong gia đình họ, có thể có được.

Một phần điều này có được là nhờ kinh nghiệm giao tiếp với người hướng dẫn. Chính sự khoan khoái, sự thư giãn khỏi cần tự vệ, thấy mình được cảm thông, đã khiến cho thân chủ muốn tạo bầu không khí này cho người khác. Thấy rằng trong liên hệ trị liệu những ý nghĩ đáng sợ nhất, những tình cảm bất thường và kỳ cục nhất, những mơ ước và hy vọng điên rồ nhất, những hành vi bỉ ổi nhất của mình đều có thể được một người khác hiểu; đó là một kinh nghiệm hết sức thư thái. Người ta bắt đầu thấy đó là một nguồn năng lực có thể tiếp vận sang người khác.

Nhưng còn có một lý do căn bản hơn, tại sao những thân chủ này có thể hiểu được những người trong gia đình mình. Khi chúng ta sống đằng sau một bề mặt giả bộ, khi chúng ta cố gắng hành động theo những cung cách không phù hợp với tình cảm của chúng ta, thì chúng ta không dám tự do lắng nghe người khác. Chúng ta luôn luôn phải đề phòng, sợ cái bề mặt bị chọc thủng. Nhưng khi một thân chủ sống theo cách mà tôi đã mô tả, khi anh ta để lộ những tình cảm thật của mình trong đúng bối cảnh nó nảy sinh, khi những liên hệ gia

đình của anh ta được sống trên căn bản của những tình cảm có thực, thì anh ta không thủ thân nữa, và anh ta có thể thực sự lắng nghe, và hiểu một người khác trong gia đình. Anh ta có thể tự cho phép mình nhìn xem cuộc đời hiện ra như thế nào đối với người ấy.

Điều tôi đang nói đến có thể được minh họa qua kinh nghiệm của bà S., người phụ nữ đã được trích lời ở phần trên. Trong một cuộc gặp mặt sau khi đã chấm dứt những buổi nói chuyện, bà S. được yêu cầu kể lại vài phản ứng về kinh nghiệm của bà. Bà nói “Lúc đầu tôi không cảm thấy đó là trị liệu. Ông biết không? Tôi nghĩ tôi chỉ có việc nói, nhưng... khi suy nghĩ một chút, tôi nhận ra đó là một sự hướng dẫn, là thứ hướng dẫn tốt nhất, bởi vì tôi đã từng được giúp ý kiến, và ý kiến rất hay, do các bác sĩ, do gia đình, bạn bè... nhưng chẳng có hiệu quả gì. Và tôi nghĩ là để đến được với người ta, ông không thể bày những chương ngại vật và những thứ như vậy, bởi vì ông không thấy được phản ứng thật... Nhưng tôi đã suy nghĩ nhiều về việc này và hiện giờ tôi áp dụng nói với Carol, chút chút thôi (cười), hay là đang cố gắng áp dụng. Và... khi bà trách nó xử tệ quá với bà ngoại già cả, đau yếu của nó, và tôi cũng thừa biết là Carol cảm thấy thế nào rồi. “Bà muốn đập nó vì bà thật khủng khiếp!”. Nhưng tôi không nói nhiều với Carol hay ráng khuyên bảo nó. Tôi chỉ cố làm cho nó nói được... cho nó thấy là tôi về phe nó, đứng sau nó, dù nó có làm gì chẳng nữa. Và để nó kể cho tôi nghe xem nó cảm thấy thế nào, và kể những phản ứng nhỏ của nó trước sự việc, và kết quả thật là tốt đẹp. Nó nói với tôi rằng, má ơi, bà ngoại vừa già vừa đau yếu lâu quá. Và tôi nói, đúng rồi. Và tôi không lên án nó, cũng không khen nó, và chỉ trong một thời gian ngắn... Ồ, nó đã bắt đầu giải tỏa khỏi đầu óc những chuyện nhỏ nhặt... không có sự dò xét hoặc cố gắng của tôi... Vậy mà đối với nó hiệu nghiệm lắm đó. Và đối với mẹ tôi cũng có đôi chút kết quả.”

Tôi nghĩ chúng ta có thể nói về bà S. rằng vì bà đã chấp nhận tình cảm của chính bà, và vì bà đã muốn bộc lộ chúng và sống với chúng, cho nên bây giờ bà thấy có lòng muốn hiểu con gái và mẹ, bà bà cảm thụ một cách sâu sắc những phản ứng của những người này trước cuộc sống. Bà được khá tự do không phải phòng vệ, để có thể lắng nghe với thái độ thừa nhận, và cảm nghiệm chính những tình cảm của họ về cuộc đời. Sự phát triển này xem như đặc thù của sự thay đổi thường xảy ra trong đời sống gia đình của thân chủ chúng tôi.

VUI LÒNG CHẤP NHẬN CHO NGƯỜI KHÁC ĐƯỢC ĐỘC LẬP

Còn một khuynh hướng chót mà chúng tôi nhận thấy và tôi muốn mô tả. Điều đáng lưu ý là thân chủ chúng tôi ngã về hướng cho phép mỗi người trong gia đình được có những tình cảm riêng của mình và được là một người riêng biệt. Điều này có vẻ là một lời khẳng định kỳ lạ, nhưng chính lại là một bước căn bản. Có lẽ nhiều người trong chúng ta không lưu

ý tới áp lực khủng khiếp mà chúng ta thường áp đặt lên vợ, chồng, con chúng ta, bắt họ cũng phải có những tình cảm như chúng ta. Dường như chúng ta muốn nói: “Nếu như con muốn ba thương con, con phải có những tình cảm như ba. Nếu ba cảm thấy cách ăn ở của con là xấu, thì con cũng phải cảm thấy là xấu. Nếu ba thấy một mục tiêu nào đó đáng mong ước, thì con cũng phải cảm thấy thế”. Nhưng khuynh hướng mà chúng tôi thấy nơi thân chủ thì ngược hẳn. Có sự vui lòng để người khác có những tình cảm khác biệt, những giá trị khác biệt, những mục tiêu khác biệt. Nói tóm lại là có sự ưng thuận để người ta được là một người riêng biệt.

Tôi tin rằng cái khuynh hướng này phát triển khi người ấy khám phá ra rằng mình có thể tín nhiệm chính tình cảm và phản ứng của mình – rằng những thôi thúc sâu xa của mình thì không phá hoại, hay gây thảm họa, và rằng chính anh ta không cần phải được canh chừng, nhưng có thể sống trên căn bản thực. Trong khi anh học được rằng anh có thể tự tin nơi mình, với sự độc đáo của riêng mình, anh ta trở nên sẵn sàng hơn để tín nhiệm người vợ, hay đứa con, và chấp nhận những tình cảm, những giá trị độc đáo nơi người khác ấy.

Điều mà tôi muốn nói nằm trong những lá thư của một bà và chồng bà. Những người này là bạn của tôi và họ đọc một cuốn sách tôi viết, vì họ chú ý tới công việc tôi đang làm. Nhưng ảnh hưởng của cuốn sách ấy tương tự như sự trị liệu. Bà vợ viết cho tôi, và kèm theo một đoạn trong thư nói về phản ứng của bà: “Sợ rằng anh nghĩ là chúng tôi chỉ thích những chuyện tầm phào, chúng tôi đã đọc cuốn Thân Chủ Trọng Tâm Trị Liệu. Tôi đọc gần xong rồi. Phần lớn những điều anh thường nói về các sách không còn đúng, ít nhất là với tôi. Thực vậy nó gần giống như là một kinh nghiệm trị liệu. Nó bắt tôi phải suy nghĩ về vài liên hệ không thỏa đáng trong gia đình chúng tôi, nhất là thái độ của tôi với Phillip (đứa con trai 14 tuổi của bà). Tôi nhận thấy là từ lâu tôi không biểu lộ lòng yêu thương thật đối với nó, bởi vì tôi ghét cái vẻ thờ ơ ra mặt của nó, không chịu nỗ lực vươn lên theo bất kỳ một tiêu chuẩn nào mà tôi nghĩ là quan trọng. Từ khi tôi ngừng lấy gần hết trách nhiệm về những mục tiêu của nó, và đối xử với nó như một con người, như tôi luôn luôn đối xử với Nancy chẳng hạn, thật lạ lùng nhìn thấy những thay đổi xuất hiện trong những thái độ của nó. Không long trời lở đất – nhưng là một khởi đầu nức lòng. Chúng tôi không còn thăm vắn nó về việc học ở trường nữa, và một hôm nó khoe là nó được điểm ưu cho bài thi toán. Lần đầu tiên trong ba năm nay.”

Ít tháng sau tôi nghe chồng bà kể “Anh không nhận ra thằng Phil đâu. Mặc dầu nó không nhiều lời, nó không còn là một tên lảm lì khó hiểu. Lúc này nó học hành khá hơn trước, mặc dầu chúng tôi không mong nó tốt nghiệp ưu hạng. Anh là người có công lớn trong sự cải thiện của nó vì nó bắt đầu triển nở từ khi tôi bắt đầu tin tưởng nơi nó, cho nó

được là chính nó, và thôi không nấn khuôn nó trở thành tượng hình vinh quang của cha nó khi ở tuổi ấy. Ôi, phải chi mình có thể xóa bỏ những lỗi lầm trong quá khứ”.

Cái quan niệm tín nhiệm cho cá nhân được là chính họ, đối với tôi thật đầy ý nghĩa. Đôi khi tôi mừng tượng nếu một đứa trẻ được đối xử theo cung cách ấy ngay từ đầu thì kết quả sẽ như thế nào? Giả thử đứa trẻ được phép có những tình cảm cá biệt của nó – giả thử nó không bao giờ phải phủ nhận những tình cảm của mình để được yêu thương. Giả thử cha mẹ nó được tự do có và diễn tả những tình cảm cá biệt của chính họ, thường là khác với tình cảm của nó và thường cũng khác giữa hai người. Tôi thích nghĩ tới tất cả những ý nghĩa mà một kinh nghiệm như vậy sẽ có. Sẽ có nghĩa là đứa trẻ sẽ lớn lên tự kính trọng như một người độc nhất. Sẽ có nghĩa là ngay cả khi hành vi của nó cần được ngăn cản, nó vẫn giữ lại được “sự sở hữu” công khai của những tình cảm của nó. Sẽ có nghĩa là hành vi của nó sẽ là một sự thăng bằng thực tế, dung hòa được tình cảm của chính nó và những tình cảm của người khác. Tôi tin là nó sẽ là một cá nhân có trách nhiệm và tự chủ, chẳng khi nào cần tự dối lòng về những tình cảm của mình. Nó sẽ tương đối thoát khỏi những sự thích nghi lệch lạc đã từng làm què quặt nhiều người trong chúng ta.

BƯỚC TRANH KHÁI QUÁT

Nếu tôi nhận xét đúng những hướng đi trong kinh nghiệm của thân chủ, thì thân chủ trọng tâm trị liệu xem như có một số tương quan với đời sống gia đình. Cho tôi được tái khẳng định những điểm này bằng một hình thái chung hơn.

Có vẻ như một cá nhân thấy được hài lòng về lâu về dài, khi bộc lộ những thái độ tình cảm mạnh mẽ và bền bỉ, trong hoàn cảnh mà chúng bùng lên, trước người mà chúng có liên quan tới, và theo chiều sâu mà chúng tiềm tàng. Điều đó tốt hơn là từ chối không chịu nhận là những tình cảm ấy hiện hữu, hay để chúng chồng chất mãi cho tới độ phát nổ, hoặc hướng chúng tới một hoàn cảnh khác, không phải hoàn cảnh trong đó nó bùng dậy.

Có vẻ như một cá nhân khám phá ra rằng mình sẽ thỏa mãn hơn, về lâu dài, khi sống mối liên hệ gia đình trên căn bản tình cảm thật giữa người với người, thay vì sống mối tương quan trên căn bản là một sự giả bộ. Một phần của sự khám phá này là do kinh nghiệm sau đây. Thông thường người ta lo sợ rằng mối liên hệ sẽ bị phá hủy nếu những tình cảm thật được thừa nhận. Nhưng nỗi lo sợ ấy thường là không có nền tảng, nhất là khi những tình cảm được diễn đạt như là của chính mình, chứ không khẳng định một điều gì về người kia.

Thân chủ của chúng tôi thấy rằng khi họ tự để lộ mình ra một cách tự do hơn, khi mà tính chất bề mặt của liên hệ sánh đôi chặt chẽ hơn với những thái độ biến động nằm bên

dưới, thì họ có thể gạt ra một bên một số thế thủ của họ và thực sự lắng nghe người kia. Thường là lần đầu tiên, họ bắt đầu hiểu người khác cảm thấy thế nào, và tại sao họ lại cảm thấy như vậy. Thế là sự hiểu biết lẫn nhau bắt đầu thấm nhập tác động hỗ tương giữa người với người.

Sau cùng, có sự chấp nhận để cho người khác là chính họ. Bởi vì tôi càng muốn được là chính tôi, thì tôi sẵn sàng để cho bạn được là chính bạn, với tất cả ý nghĩa của nó. Điều này có nghĩa là gia đình đi theo hướng trở thành một số những người độc nhất và riêng biệt, với những mục tiêu và giá trị riêng tư, nhưng lại được gắn bó với nhau bằng những tình cảm thật – tích cực và tiêu cực – hiện hữu giữa họ, và bằng niềm khẳng khít của sự hiểu biết lẫn nhau, hay ít ra là sự hiểu biết một phần những thế giới riêng tư của nhau.

Bằng những cách này, tôi tin rằng, một cuộc trị liệu với kết quả là một cá nhân trở thành chính mình một cách đầy đủ và sâu xa, cũng đem lại thành quả là anh ta được mãn nguyện hơn trong liên hệ gia đình; tất cả đều cổ vũ một mục đích, đó là giúp mỗi người, trong tiến trình khám phá và trở thành chính mình.

Chương 12. ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG TRỰC TRẠC TRUYỀN THÔNG GIỮA NGƯỜI VỚI NGƯỜI, NHÓM VỚI NHÓM



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 2. ỨNG DỤNG VÀO NHỮNG LÃNH VỰC KHÁC NHAU CỦA ĐỜI SỐNG](#)

Chương này được viết sớm nhất trong tất cả quyển sách. Năm 1951, nó được trình bày vào lễ kỷ niệm “100 năm Hội thảo về Truyền thông” tại Đại học Northwestern University, dưới nhan đề: “Truyền Thông, những chướng ngại và khai thông”. Bài này được in lại do nhiều nhóm khác nhau, trong các tạp chí như: Harvard Business Review, và ETC, tạp chí của Hiệp Hội Ngữ Nghĩa học.

Mặc dù những minh họa dường như đã lỗi thời, nhưng tôi đã xếp nó vào đây vì nó nêu lên một điểm quan trọng liên quan đến những căng thẳng trong các nhóm quốc gia và quốc tế. Đề nghị cốt giải quyết căng thẳng giữa Nga và Mỹ lúc ấy có vẻ cực kỳ lý tưởng. Bây giờ thì nó được nhiều người chấp nhận như là tiếng nói của lương tri.

Xem như kỳ lạ một người mà tất cả sự cố gắng nghề nghiệp dồn hết vào Tâm lý trị liệu lại chú tâm vào những vấn đề truyền thông. Có mối liên quan nào giữa việc cung cấp sự giúp đỡ trị liệu cho những cá nhân bị rối loạn tình cảm và sự quan tâm tới những cản trở trong việc truyền thông? Thực ra mối liên quan thật chặt chẽ. Tất cả công việc của tâm lý trị liệu là đương đầu với sự thất bại về truyền thông. Người bị rối loạn tình cảm, “người mắc bệnh tâm thần” là người gặp khó khăn, bởi vì trước tiên sự truyền thông bên trong anh đã hư, thứ đến, bởi vì kết quả dĩ nhiên của nó là sự thông truyền với người khác bị thương tổn. Nếu nói như vậy nghe như kỳ lạ với bạn, thì xin để tôi nói theo lối khác. Trong cá nhân “đau thần kinh”, có những phần của anh ta được gọi là vô thức, bị ức chế, hay bị từ khước không được ý thức, bị ngăn chặn, nên những phần ấy không còn bắt liên lạc được phần ý thức hay phần tự điều hành của chính anh. Bao lâu mà điều này còn đúng, thì còn những lệch lạc trong cách anh thông truyền với người khác, và như thế anh vừa khổ sở bên trong chính anh, vừa khổ sở trong những liên lạc với người khác. Công việc của Tâm lý Trị liệu là giúp người này thực hiện, qua liên hệ đặc biệt với nhà trị liệu, sự thông truyền tốt bên trong chính mình. Một khi điều này đã thực hiện được rồi thì anh ta có thể thông truyền tự do hơn và hữu hiệu hơn với người khác. Khi ấy ta có thể nói rằng tâm lý trị liệu là một sự truyền thông

tốt, bên trong và giữa người với người. Chúng ta cũng có thể xoay ngược câu này lại thì nó vẫn sẽ đúng. Truyền thông tự do, truyền thông tốt bên trong và giữa người với người thì luôn luôn có tính trị liệu.

Bởi thế với số vốn liếng kinh nghiệm về truyền thông trong hướng dẫn và tâm lý trị liệu tôi muốn trình bày hai ý tưởng. Tôi muốn xác định một điều mà tôi tin là một trong những yếu tố lớn làm bế tắc và gây trở ngại cho sự truyền thông, sau đó sẽ trình bày cái điều mà kinh nghiệm sống của chúng tôi cho thấy là một phương cách rất quan trọng để cải thiện hay giúp cho sự truyền thông được dễ dàng.

Tôi xin đưa ra một giả thuyết để cứu xét là chướng ngại lớn nhất cho sự truyền thông giữa người với người chính là cái khuynh hướng tự nhiên của chúng ta ưa xét đoán, đánh giá, chấp thuận hay bác bỏ lời khẳng định của người khác, hay nhóm khác. Tôi xin được làm sáng tỏ điều tôi muốn nói bằng những ví dụ đơn giản. Hôm nay khi các bạn từ buổi nhóm họp này ra về, rất có thể sẽ được nghe nói “Tôi không ưa bài nói chuyện của ông ta”. Các bạn sẽ đáp ứng thế nào? Câu trả lời hầu như bao giờ cũng là sự đồng ý hay bác bỏ cái thái độ được biểu lộ. Hoặc giả các bạn sẽ đáp: “Tôi cũng vậy. Tôi thấy dở quá”, hoặc có thể đáp cách khác: “Ồ, tôi nghĩ là hay đấy chứ”. Nói khác đi, phản ứng đầu tiên của các bạn là đánh giá lời người ta vừa nói với mình, đánh giá theo quan điểm của các bạn theo cái khung nhận thức riêng của mình.

Hay lấy một ví dụ khác. Giả thử tôi nói một cách xác tín “Tôi nghĩ rằng những đảng viên cộng hòa những ngày gần đây xử sự có lý lắm”, phản ứng nào nảy sinh trong trí các bạn khi nghe nói thế? Hầu như chắc chắn sẽ là một phản ứng đánh giá. Các bạn sẽ thấy mình đồng ý, hoặc không đồng ý, hay sẽ có sự xét đoán nào đó về tôi “Ông ta phải là một người bảo thủ”, hoặc “Ông ta có vẻ vững vàng trong suy nghĩ”.

Ví dụ vừa kể trên đem đến một yếu tố khác liên quan tới giả thuyết của tôi. Mặc dầu khuynh hướng đánh giá là chung trong hầu hết mọi cuộc trao đổi ngôn từ, nó càng lên tới mức độ cao hơn trong những hoàn cảnh mà tình cảm và xúc động dính dấp sâu xa. Như vậy là tình cảm càng mạnh mẽ thì càng ít có yếu tố chung để trao đổi. Sẽ chỉ có hai ý tưởng, hai tình cảm, hai phán đoán bắt hệt nhau trong không gian tâm lý. Tôi dám chắc là các bạn nhận ra điểm đó bằng kinh nghiệm riêng của mình. Khi chính bản thân các bạn không dính dấp về phương diện tình cảm, và có nghe thấy một cuộc tranh luận nảy lửa, các bạn bỏ đi và nghĩ “Thực sự họ đâu có nói cùng một vấn đề”. Và đúng như vậy. Mỗi bên đều đang xét đoán, đang đánh giá theo nhận thức riêng của mình. Không có gì có thể gọi là truyền thông theo đúng nghĩa. Cái khuynh hướng phản ứng lại bất kỳ một lời khẳng định nào

mang ý nghĩa tình cảm, bằng một phán đoán giá trị theo quan điểm riêng của chúng ta, tôi xin nhắc lại là một chướng ngại lớn cho sự truyền thông giữa người với người.

Nhưng có cách gì đó để giải bài toán này không, có cách gì để tránh chướng ngại này không? Tôi có cảm tưởng chúng tôi có những tiền bộ nức lòng nhằm mục tiêu đó và tôi xin trình bày thật đơn giản. Sự truyền thông thật sự xảy ra, và khuynh hướng đánh giá tránh được, nếu chúng ta lắng nghe với sự thấu hiểu. Thế nghĩa là gì? Có nghĩa là nhìn một ý tưởng, một thái độ được bộc lộ, theo quan điểm của người kia, là cảm thụ điều người ấy cảm, là thể hiện cái khung nhận thức (frame of reference) của người ấy, điều người ấy đang nói.

Nói gọn quá như vậy, điều này nghe như đơn giản tới mức vô lý, nhưng không phải vậy đâu. Đây là phương pháp chúng tôi thấy rất mực hiệu nghiệm trong lãnh vực tâm lý trị liệu. Đó là tác nhân hữu hiệu nhất mà chúng tôi biết được, để làm thay đổi cấu trúc căn bản về nhân cách của một cá nhân, và để cải thiện những liên hệ cùng những truyền thông của anh ta với người khác. Nếu tôi có thể nghe được điều anh ấy nói với tôi, nếu tôi có thể hiểu điều đó đối với anh là thế nào, nếu tôi có thể nhìn ra cái ý nghĩa riêng tư đối với anh, nếu tôi cảm được cái hương vị tình cảm của nó đối với anh, thì tôi giải tỏa được những tiềm năng về thay đổi trong anh ta. Nếu tôi thực sự hiểu anh ấy ghét cha mình, hoặc ghét trường đại học như thế nào – nếu tôi có thể bắt được cái cay đắng của sự sợ bị điên, hay sợ bom nguyên tử – thì sẽ giúp anh được lắm để thay đổi đi chính những thù ghét và lo sợ ấy, và để thiết lập những liên hệ thực tế và hài hòa với chính những người và những hoàn cảnh mà anh căm ghét và sợ hãi. Nhờ công cuộc nghiên cứu mà chúng tôi biết về sự thấu hiểu và thấu cảm này – hiểu biết, thông cảm với một người, chứ không phải về người ấy – đó là một phương pháp hữu hiệu đến nỗi nó có thể đem lại những thay đổi lớn trong nhân cách.

Vài người trong các bạn có thể cảm thấy mình đã chăm chú lắng nghe người khác và chưa bao giờ thấy những kết quả như vậy cả. Rất có thể là sự chú ý lắng nghe của các bạn không phải là thể loại mà tôi mô tả. May mắn thay tôi có thể đề nghị các bạn làm thử một cuộc thí nghiệm nho nhỏ để trắc nghiệm về phẩm chất của sự hiểu biết thông cảm của các bạn. Lần sau, khi các bạn tranh luận với bà xã, với một người bạn, hay một nhóm bạn hữu, xin tạm ngưng tranh luận trong chốc lát và để thử nghiệm, xin đưa ra điều luật này “Mỗi người chỉ được nói để biện hộ cho mình sau khi đã nhắc lại những ý kiến và những tình cảm của người nói trước mình, một cách trung thực, sao cho người này mãn nguyện”. Các bạn thấy ý nghĩa của việc này là gì chưa? Chỉ đơn giản có nghĩa là trước khi trình bày quan điểm riêng của mình, các bạn cần phải thực sự đặt tới cái khung nhận thức của người nói trước đó, thấu hiểu những ý tưởng và tình cảm của người kia tới mức tóm gọn chúng lại

dùm người đó. Nghe như đơn giản, có phải không? Nhưng nếu các bạn làm thử, các bạn sẽ phát hiện đây là điều khó làm nhất mà các bạn đã từng thử. Dầu sao, một khi các bạn đã có khả năng nhìn thấy quan điểm của người khác, những lời phê phán của các bạn cũng sẽ được duyệt lại từ cội rễ. Các bạn sẽ thấy rằng sự xúc cảm được loại ra ngoài cuộc tranh luận, những khác biệt giảm bớt, và những sự khác biệt còn lại là thuộc loại hữu lý và có thể hiểu được.

Các bạn có thể tưởng tượng được phương pháp này sẽ có ý nghĩa gì, nếu nó được sử dụng vào những lãnh vực lớn lao hơn? Điều gì sẽ xảy ra trong một cuộc tranh chấp giữa công nhân và ban lãnh đạo nếu sự gặp mặt được điều khiển theo cách này là: phía công nhân, không cần đồng ý, nhưng có thể nói lại xác đáng quan điểm của ban lãnh đạo, theo cách mà lãnh đạo chấp nhận được; và lãnh đạo, dù không chấp nhận lập trường của công nhân, nhưng có thể xác định lập trường đó, cách mà công nhân nhìn nhận là chính xác. Thế có nghĩa là sự truyền thông thực sự đã được thiết lập, và người ta có thể bảo đảm không sai rằng một giải pháp hữu lý nào đó sắp được đạt tới.

Nếu phương pháp này là một con đường hữu hiệu dẫn đến sự truyền thông và những liên hệ tốt, và tôi tin chắc là các bạn sẽ đồng ý nếu các bạn làm cuộc thử nghiệm tôi đã nói, tại sao nó không được thử và sử dụng rộng rãi hơn? Tôi sẽ cố kể ra những nỗi khó khăn khiến nó không được dùng đến.

Trước hết nó đòi hỏi phải có can đảm, một đức tính không phổ quát lắm. Tôi mang ơn Tiến sĩ S.I. Hayakawa, nhà ngữ nghĩa học, nhờ ông chỉ mới thấy là hành nghề tâm lý trị liệu theo cung cách này là một sự liều lĩnh thực sự, và đòi hỏi phải can đảm. Nếu các bạn thực sự thấu hiểu một người khác theo cách này, nếu các bạn muốn đi vào thế giới riêng tư của người ấy và bắt được cái nhìn đời của người ấy, mà không đưa ra một lời phán đoán đánh giá nào, thì các bạn sẽ có nguy cơ là chính mình bị thay đổi. Các bạn có thể nhìn sự việc theo cách của người ấy, các bạn có thể thấy mình bị ảnh hưởng trong thái độ hay trong nhân cách của mình. Cái nguy cơ bị thay đổi này là một trong những viễn tượng hãi hùng nhất, phần lớn chúng ta không chịu nổi. Nếu tôi đi vào, một cách thật đầy đủ, với tất cả khả năng của mình, vào thế giới riêng tư của một người loạn tâm thần, thì có nguy cơ là tôi sẽ bị lạc mất trong thế giới đó không? Phần lớn chúng ta đều sợ, không dám liều lĩnh như vậy. Số đông chúng ta không thể lắng nghe. Chúng ta thấy mình bị hối thúc phải đánh giá, bởi vì việc lắng nghe xem chừng nguy hiểm quá. Như vậy đòi hỏi đầu tiên là can đảm, mà can đảm thì chúng ta không phải lúc nào cũng có.

Nhưng còn một trở lực thứ nhì nữa. Đứng vào lúc mà những xúc động mạnh mẽ nhất,

là lúc khó thực hiện cái khung nhận thức của người khác hay nhóm khác nhất. Nhưng chính vào lúc đó, thái độ ấy rất cần, nếu muốn có sự thông truyền. Chúng tôi không thấy điều này là một trở lực không thể vượt qua được, theo kinh nghiệm tâm lý trị liệu của chúng tôi. Một phe thứ ba, có khả năng đặt sang một bên những tình cảm và những đánh giá của chính mình, có thể giúp nhiều, bằng cách lắng nghe với sự hiểu biết thông cảm với mỗi người hay mỗi nhóm, và làm sáng tỏ những quan điểm và thái độ mà mỗi bên bảo vệ. Chúng tôi thấy điều này rất hữu hiệu trong những nhóm nhỏ nơi đó có những thái độ mâu thuẫn hoặc xung khắc. Khi những phe của một cuộc tranh chấp, nhận ra là họ được hiểu biết thông cảm, rằng có người nào đó nhìn thấy hoàn cảnh ra sao đối với họ, thì những lời khẳng định bớt bị cường điệu hóa và bớt tính đề phòng, và không cần phải giữ thái độ “Tao đúng 100% và mày sai 100% nữa.” Ảnh hưởng của chất xúc tác hiểu biết trong nhóm, cho phép những thành viên khác tiến gần, gần hơn, tới sự thật khách quan trong mỗi liên hệ. Bằng cách này sự truyền thông hỗ tương được thiết lập và một thứ đồng ý nào đó có thể có được. Như vậy chúng ta có thể nói rằng mặc dù cường độ của xúc động tăng gia sự khó khăn trong thông cảm với đối thủ, kinh nghiệm của chúng tôi cho thấy rằng hướng dẫn viên hoặc điều trị viên có sức xúc tác, hiểu biết và vô tư, có thể vượt qua chướng ngại này trong một nhóm nhỏ.

Tuy nhiên, câu sau này gợi lên một trở lực khác trong việc sử dụng phương pháp mà tôi đã mô tả. Cho tới nay tất cả kinh nghiệm của chúng tôi là với những nhóm nhỏ, mặt – giáp – mặt – những nhóm nhỏ phơi bày những căng thẳng kỹ nghệ, căng thẳng tôn giáo, căng thẳng màu da, và những nhóm trị liệu trong đó hiện diện những căng thẳng riêng tư. Trong những nhóm nhỏ này, kinh nghiệm của chúng tôi được xác định bởi một số nghiên cứu, chứng tỏ rằng phương pháp lắng nghe và thấu hiểu đưa tới sự cải thiện truyền thông, sự chấp nhận dễ dàng hơn những người khác và bởi những người khác, tới những thái độ tích cực hơn trong bản chất, để giải quyết vấn đề. Có sự giảm sút về đề phòng, về những lời khẳng định quá đáng, về thái độ ưa đánh giá và phê bình. Nhưng những phát hiện này xảy ra trong những nhóm nhỏ. Ta có thể làm gì để thực hiện sự hiểu biết giữa những nhóm lớn hơn, xa cách về địa lý? Hay giữa những nhóm mặt – đối – mặt không nói cho chính mình, nhưng chỉ là những đại diện cho những người khác, như những người được ủy nhiệm tại Liên Hiệp Quốc? Thực tình chúng tôi không có những giải pháp cho những câu hỏi này. Tôi tin là hoàn cảnh hiện nay có thể được trình bày như thế này. Với tư cách là các nhà khoa học xã hội chúng tôi có một cách giải quyết vấn đề bế tắc trong truyền thông, nhờ kinh nghiệm trong phòng thí nghiệm. Nhưng để xác định giá trị của giải pháp này, và đem áp dụng nó cho những vấn đề trọng đại về bế tắc trong truyền thông giữa những giai cấp,

những nhóm và những dân tộc, phải có thêm những ngân khoản, nhiều cuộc nghiên cứu, và sự suy nghĩ đầy sáng tạo trên một bình diện cao hơn.

Ngay cả với số kiến thức hạn chế hiện nay, chúng ta cũng thấy một số bước có thể đi được, ngay cả bên trong những nhóm lớn, là gia tăng số lượng lắng nghe với, và giảm bớt số lượng đánh giá về. Để trí tưởng tượng hoạt động một lúc, chúng ta hãy giả thử là có một nhóm quốc tế được huấn luyện về trị liệu đến với các lãnh tụ Liên Xô và nói “Chúng tôi muốn có một sự hiểu biết thấu đáo về những quan điểm của các ngài, và còn quan trọng hơn nữa, về những thái độ và tình cảm của các ngài đối với Hoa Kỳ. Chúng tôi sẽ tóm lược và tái tóm lược những quan điểm và tình cảm này nếu cần, cho tới khi các ngài đồng ý là sự mô tả của chúng tôi thể hiện tình thế đúng ý các ngài”. Rồi giả thử họ cũng làm việc ấy với những nhà lãnh đạo trong nước chúng ta. Và sau đó nếu họ phổ biến thật rộng rãi quan điểm này, với những tình cảm mô tả thật rõ, chứ không theo lối réo tên xách mé, thì kết quả có thể rất lớn đấy chứ? Tôi không dám bảo đảm loại hiểu biết đó dễ xảy đến hơn. Chúng ta có thể hiểu biết những tình cảm của một người ghét chúng ta, một cách dễ dàng, khi những thái độ của người ấy được mô tả cho chúng ta một cách chính xác bởi một người thứ ba, hơn là khi người ấy vung nắm tay về hướng chúng ta.

Nhưng ngay khi mô tả bước đầu đã nêu lên một trở ngại cho giải pháp hiểu biết. Nền văn minh của chúng ta chưa có đủ niềm tin nơi các khoa học xã hội để có thể áp dụng những điều tìm được của họ. Đối với khoa học vật lý thì ngược lại. Trong chiến tranh khi một giải đáp được tìm ra nơi phòng thí nghiệm về vấn đề cao su tổng hợp, bao nhiêu triệu đô la và một số lượng to lớn tài năng đã được chi tiêu cho vấn đề sử dụng thành quả này. Nếu đã chế tạo được vài milligam cao su tổng hợp thì cũng có thể chế tạo bao nhiêu ngàn tấn, và họ đã thành công. Nhưng trong lãnh vực xã hội, nếu đã tìm ra cách làm dễ dàng sự hiểu biết lẫn nhau và sự truyền thông trong những nhóm nhỏ, thì không có gì bảo đảm là nó sẽ được sử dụng. Có thể phải đợi đến thế hệ sau, hay hơn nữa, trước khi tiền và những khối óc được bỏ ra để khai thác khám phá này.

Để kết thúc, tôi muốn đúc kết cái giải pháp cỡ nhỏ này cho vấn đề chướng ngại trong truyền thông, và nêu lên một vài đặc tính của nó.

Tôi đã nói rằng công cuộc nghiên cứu và kinh nghiệm của chúng tôi cho đến nay, cho thấy những trục trặc trong vấn đề truyền thông, và cái khuynh hướng đánh giá là trở ngại lớn đối với truyền thông, có thể tránh được. Giải pháp được áp dụng bằng cách tạo một hoàn cảnh trong đó mỗi bên của các phe khác nhau đi tới chỗ hiểu bên kia theo quan điểm bên kia. Điều này đã đạt được trong thực tế, ngay cả khi mà những tình cảm bốc cao, nhờ

ảnh hưởng của một người muốn hiểu mỗi quan điểm một cách triệt để, và người ấy thực hiện vai trò xúc tác, để thôi thúc sự hiểu nhau hơn.

Phương pháp này có những đặc tính quan trọng. Nó có thể được một phe bắt đầu trước, khỏi phải đợi phe kia sẵn sàng. Có thể do một người thứ ba vô tư khởi sự, miễn là người đó có được sự cộng tác tối thiểu của một trong các phe.

Phương pháp này có thể đương đầu với những sự thiếu thành thật, những phòng vệ quá đáng, những lời nói láo, những “bề mặt man trá”, hầu như là đặc tính của bất kỳ sự thất bại nào trong truyền thông. Những bóp méo phòng vệ này sẽ rút xuống với tốc độ mau đến kinh ngạc khi người ta nhìn thấy rằng mục tiêu duy nhất là để hiểu biết chứ không phải để phán đoán.

Phương pháp này chắc chắn và mau chóng dẫn tới phát hiện sự thực, tới lượng giá đúng mức về những chướng ngại khách quan trong sự truyền thông. Khi một bên buông lời phàn nàn sự phòng vệ thì bên kia cũng sẽ buông lỏng bớt, và hai bên tiến đến gần sự thật hơn.

Phương pháp này dần dần đưa đến truyền thông hỗ tương. Sự truyền thông ấy có khuynh hướng tiến về phía giải quyết vấn đề hơn là tấn công một người hay một nhóm. Nó dẫn đưa tới hoàn cảnh trong đó tôi thấy vấn đề đối với anh là như thế nào, và anh cũng thấy vấn đề đối với tôi là như thế nào. Như vậy, vấn đề đã được nhận định chính xác và sát thực tế, hầu như chắc chắn nó sẽ nhượng bộ trước sự dẫn giải của lý trí, và nếu một phần không giải quyết được, thì cũng được an tâm chấp nhận là nó như thế.

Cuối cùng, điều này xem như một giải đáp nơi phòng thí nghiệm cho sự trực trặc về truyền thông trong những nhóm nhỏ. Liệu chúng ta có chấp nhận được lời giải đáp trên bình diện nhỏ này, đem nghiên cứu kỹ lại, tinh luyện thêm, và phát triển nó để ứng dụng cho những thất bại gần như bi đát về truyền thông, những thất bại đang đe dọa ngay cả sự sống còn của thế giới hiện đại của chúng ta không? Đối với tôi đây là một việc có thể làm và một thách thức mà chúng ta nên thám hiểm.

Chương 13. THỬ PHÁT BIỂU MỘT ĐỊNH LUẬT KHÁI QUÁT VỀ SỰ TƯƠNG GIAO GIỮA NGƯỜI VỚI NGƯỜI



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 2. ỨNG DỤNG VÀO NHỮNG LÃNH VỰC KHÁC NHAU CỦA ĐỜI SỐNG](#)

Trong mùa hè vừa qua tôi đã suy nghĩ về một vấn đề lý thuyết từng hấp dẫn tôi từ lâu: có thể phác họa, trong một giả thuyết, những thành phần tạo nên mối tương giao giúp cho con người phát triển hoặc ngược lại hay không. Tôi đã thực hiện được một tài liệu cho chính mình, và đã có cơ hội để thử nghiệm trong một năng động tập thể và với nhiều nhà quản trị kỹ nghệ mà tôi đã có dịp nói chuyện.

Bài này hình như được mọi người thích nhưng đặc biệt nó kích thích các nhà lãnh đạo kỹ nghệ nhiều nhất, họ thảo luận những điểm phù hợp hoặc xung khắc với những vấn đề như: sự tương giao giữa ban giám đốc và thuộc viên; sự tương giao giữa ban quản trị và công nhân; việc huấn luyện các nhà quản trị; tương quan giữa các thành viên trong ban quản trị cao cấp.

Tôi coi đây là một tài liệu có tính cách thí nghiệm và không dám chắc về sự thích đáng của nó. Tôi in vào đây bởi vì nhiều người đã đọc và thấy nó có tính cách kích thích, và vì việc in này có thể gợi hứng cho những khảo cứu khác, để trắc nghiệm giá trị của nó.

Đã nhiều lần tôi tự hỏi các điều chúng ta học được trong lãnh vực tâm trị liệu có thể áp dụng như thế nào cho những tương giao nhân loại nói chung. Trong những năm gần đây tôi suy nghĩ rất nhiều về vấn đề này và cố gắng phát biểu một lý thuyết về mối tương giao giữa người với người như là một phần của cơ cấu lý thuyết trị liệu thân chủ trọng tâm rộng lớn hơn. Tài liệu này nhằm diễn giải theo một đường lối hơi khác, một khía cạnh của lý thuyết đó. Nó cố gắng soi sáng một trật tự căn bản trong các tương giao giữa người với người, trật tự đó định đoạt tính cách của sự tương giao hoặc đưa đến sự phát triển, trưởng thành, cởi mở, hay ngăn cản sự trưởng thành tâm lý, phòng vệ, và đóng kín cả hai bên.

KHÁI NIỆM VỀ CONGRUENCE (Trung thực)

Điểm cơ bản của nhiều điều tôi muốn nói là từ ngữ Congruence. Từ này đã được mở rộng để bao hàm những hiện tượng rất quan trọng đối với trị liệu tâm lý cũng như đối với tất cả mọi tương giao giữa người với người. Tôi muốn thử định nghĩa từ ngữ này.

“Congruence” là tiếng tôi đã dùng để chỉ sự trùng hợp giữa kinh nghiệm và ý thức của mình. Nó còn có thể được mở rộng hơn để bao gồm cả sự trùng hợp giữa kinh nghiệm, ý thức và sự thông đạt nữa. Có lẽ thí dụ đơn giản nhất là một đứa trẻ. Nếu nó kinh nghiệm thấy đói ở mức cơ thể và tạng phủ, thì ý thức của nó bắt kịp kinh nghiệm này ngay, và sự thông đạt của nó cũng phù hợp với kinh nghiệm của nó. Nó đói và chưa được thỏa mãn, đó là sự thực đối với nó ở mọi mức độ. Lúc đó nó hợp nhất hoặc thống nhất trong cảm giác đói. Mặt khác, nếu nó no bụng và thỏa mãn thì đây cũng là sự hợp nhất toàn bộ, ở mức tạng phủ, ở mức ý thức, cũng như ở mức thông đạt. Nó là một con người thống nhất hoàn toàn, dù chúng ta xét kinh nghiệm của nó ở mức tạng phủ, ở mức ý thức, hay ở mức thông đạt cũng vậy. Có lẽ một trong những lý do tại sao hầu hết người lớn đều đáp ứng trẻ con là bởi vì chúng hoàn toàn chân thật và hợp nhất. Nếu một đứa trẻ biểu lộ yêu thương hoặc giận dữ hoặc hài lòng hoặc sợ hãi thì chúng ta không nghi ngờ là nó đang sống kinh nghiệm này hoàn toàn. Nó đang sợ hãi hay yêu mến hay đói hay bất cứ điều gì khác, một cách trong suốt.

Để tìm một ví dụ về sự không trung thực chúng ta phải quay về với những người đã qua giai đoạn thơ ấu. Để chọn một ví dụ dễ nhận chúng ta hãy lấy trường hợp một người đang nổi giận trong một cuộc tranh luận. Nét mặt ông ta đỏ gay, giọng nói diễn tả sự giận dữ, ông ta chỉ tay run run về phía địch thủ. Nhưng khi một người bạn nói, “Thôi đừng giận chuyện đó nữa”, thì ông ta đáp một cách rất thành thực và ngạc nhiên “Tôi có giận gì đâu. Tôi chẳng có một chút cảm quan nào về việc đó cả! Tôi chỉ nhấn mạnh sự kiện logic mà thôi”. Các người trong nhóm phá ra cười về lời nói ấy.

Điều gì đã xảy ra ở đây? Rõ ràng là ở mức cơ thể, người ấy đang kinh nghiệm sự giận dữ. Nhưng ý thức của người đó đã không bắt kịp kinh nghiệm này. Người ấy không kinh nghiệm thấy sự giận dữ ở mức ý thức và cũng không thông đạt sự giận dữ. Có một sự thiếu hợp nhất thực sự giữa kinh nghiệm và ý thức, giữa kinh nghiệm và sự thông đạt.

Một điểm khác cần được chú ý ở đây là sự thông đạt của người ấy hàm hồ và thiếu rõ ràng. Trong lời nói nó là sự trưng dẫn những luận lý và sự kiện. Trong giọng nói, trong điệu bộ kèm theo, nó đưa ra một thông điệp khác hẳn – “Tôi đang giận bạn đây”. Tôi tin rằng sự mơ hồ hoặc mâu thuẫn trong việc thông đạt luôn luôn xảy ra khi một người đang lúc thiếu hợp nhất mà cố gắng thông đạt.

Còn một phương diện khác của khái niệm thiếu hợp nhất được minh giải bởi thí dụ này. Chính đương sự không phán đoán đúng về mức độ trung thực của mình. Tiếng cười rõ của cả nhóm biểu lộ một lời đồng thanh phê phán rõ ràng là người ấy đang kinh nghiệm sự

giận dữ, dù người ấy có có nghĩ thế hay không. Nhưng trong chính ý thức của người ấy, y không nghĩ như thế. Nói khác đi, dường như mức độ hợp nhất không thể lượng giá được bởi chính đương sự lúc đó. Chúng ta có thể tiến tới trong việc học cách đo lường sự hợp nhất của mình nhờ một cái khung tham chiếu bên ngoài. Chúng ta cũng học được nhiều về sự thiếu trung thực khi một người nhìn nhận điều đó nơi mình trong quá khứ. Vậy nếu người được kể ở ví dụ trên đang sống hoàn cảnh trị liệu, người ấy có thể nhìn lại diễn biến này trong sự an toàn chấp nhận của giờ trị liệu và nói, “Bây giờ tôi ý thức được tôi đã giận”. Chúng ta bảo, người này đạt tới chỗ nhìn nhận rằng sự phòng vệ của anh ta lúc đó đã không cho anh ta ý thức được cơn giận của mình.

Một thí dụ nữa sẽ mô tả khía cạnh khác của sự thiếu hợp nhất. Bà Brown đã cố dấu những cái ngáp và nhìn đồng hồ suốt thời gian, nhưng bà nói với bà chủ nhà khi ra về, “Tôi thích buổi chiều nay quá. Thật là một buổi họp mặt đầy hứng thú”. Đây không phải là sự thiếu hợp nhất giữa kinh nghiệm và ý thức. Bà Brown biết rõ là bà ta đã chán. Đây là sự thiếu hợp nhất giữa ý thức và sự thông đạt. Vậy ta nên lưu ý: khi có sự thiếu hợp nhất giữa kinh nghiệm và ý thức, đó là sự phòng vệ hoặc khước từ ý thức. Khi có sự thiếu hợp nhất giữa ý thức và thông đạt, đó là sự giả hình hoặc giả dối.

Có một hậu quả của sự trung thực mặc dù không hiển nhiên, nhưng quan trọng, ta có thể diễn tả như sau. Một người trong giây phút hoàn toàn hợp nhất, kinh nghiệm cơ thể hiện hữu của anh ta được diễn tả chính xác trong ý thức, và sự thông đạt hoàn toàn hợp nhất với ý thức, thì sự thông đạt đó không thể nào diễn tả một sự kiện ngoại giới được. Nếu trung thực anh ta không thể nào nói “Tảng đá đó cứng”, “Hắn ta ngu đần”, “Bạn tồi quá”, “Cô đó thông minh”. Lý do là chúng ta không bao giờ “kinh nghiệm” được những “sự kiện” như vậy. Sự ý thức chính xác các kinh nghiệm luôn luôn phải được diễn tả như những cảm quan, tri giác, như những ý nghĩa xuất phát từ nội tâm. Tôi không bao giờ “biết” được hắn ngu đần hoặc bạn tồi quá. Tôi chỉ có thể tri giác rằng bạn hình như thế đối với tôi. Cũng thế, nếu nói thật chính xác, tôi không “biết” đá cứng, mặc dầu tôi có thể rất chắc chắn tôi “kinh nghiệm” được đá cứng nếu tôi té ngã trên đá. Nếu một người thật sự trung thực thì điều rõ ràng là tất cả mọi thông đạt của anh ta sẽ tất nhiên được đặt trong bối cảnh của sự tri giác cá nhân. Điều này có những hàm ý rất quan trọng.

Nhưng cũng phải nói rằng một người luôn luôn phát biểu từ bối cảnh của tri giác cá nhân không hẳn là đã có sự trung thực, bởi mọi cách diễn tả đều có thể được sử dụng như một kiểu phòng vệ. Một người trong một lúc trung thực sẽ thông đạt những tri giác và cảm quan của mình đúng như chúng hiện hữu, chứ không như những sự kiện về một người nào khác hoặc về thế giới bên ngoài. Tuy nhiên, điều trái lại không nhất thiết đã đúng.

Có lẽ tôi đã nói đủ để giải thích rằng sự trung thực là một quan niệm khá phức tạp với một số đặc tính và hàm ý. Quan niệm này khó định nghĩa bằng những từ ngữ thực hành, mặc dầu đã có những khảo cứu đã được hoàn tất và các khảo cứu khác đang diễn tiến để đem lại những chỉ dẫn sơ khởi, thông dụng về điều được kinh nghiệm khác với việc ý thức kinh nghiệm đó. Chắc sẽ có những nghiên cứu tinh tế hơn về vấn đề này.

Để kết thúc việc định nghĩa của chúng ta về quan niệm này, một cách thông thường hơn, tôi tin rằng tất cả chúng ta đều nhận thức được sự trung thực hoặc thiếu trung thực hợp nhất nơi những người chúng ta tiếp xúc. Với vài người, chúng ta biết rằng trong hầu hết mọi lãnh vực, họ không những chỉ ý thức được thật đúng điều gì họ nói, mà các cảm quan sâu nhất của họ còn phù hợp với những gì họ diễn tả, dù đó là nóng giận hay ganh đua, hoặc thân mật hay cộng tác. Chúng ta cảm thấy chúng ta biết thật chính xác lập trường của họ. Với một người khác, chúng ta thấy điều y nói hầu như chắc chắn là một tấm phong, một bề ngoài. Chúng ta tự hỏi y đang cảm thấy gì. Chúng ta tự hỏi y có biết điều y đang cảm không. Chúng ta hay thận trọng và đề phòng đối với người như vậy.

Dĩ nhiên là người ta khác nhau về mức độ trung thực, và một cá nhân cũng có những mức độ trung thực khác nhau, tùy trường hợp, tùy theo điều người ấy đang kinh nghiệm và tùy theo việc người ấy có thể chấp nhận kinh nghiệm đó trong ý thức, hay phải chống lại kinh nghiệm đó.

TƯƠNG QUAN GIỮA SỰ TRUNG THỰC VÀ SỰ TRUYỀN THÔNG GIỮA NGƯỜI VỚI NGƯỜI

Có lẽ chúng ta sẽ hiểu rõ quan niệm về sự phản ứng hỗ tương giữa người với người hơn nếu chúng ta nói về hai nhân vật tưởng tượng là Minh và Danh (Smith và Jones)

1. Bất kỳ một thông điệp nào của Minh cho Danh cũng có một mức độ trung thực nào đó nơi Minh. Điều này hiển nhiên như đã nói ở trên.

2. Sự hợp nhất giữa kinh nghiệm, ý thức, và thông điệp trong lòng Minh càng lớn bao nhiêu, thì Danh càng kinh nghiệm được sự thông điệp đó rõ ràng bấy nhiêu. Tôi nghĩ điều này đã được nói đến khá đủ. Nếu tất cả những ám hiệu của lời nói, âm điệu và cử chỉ, đều hợp nhất trong lòng Minh, thì chắc chắn là ám hiệu này sẽ không có một ý nghĩa mơ hồ hoặc khó hiểu gì đối với Danh.

3. Do đó, sự thông điệp của Minh càng rõ ràng thì Danh càng đáp ứng rõ ràng. Nói một cách đơn giản là mặc dầu Danh có thể khá phân tán trong kinh nghiệm đề tài thảo luận, nhưng khi Minh trung thực thì phản ứng của Danh sẽ rõ ràng và hợp nhất hơn là khi Minh

diễn tả một cách mơ hồ.

4. Minh càng trung thực trong vấn đề mình đang thông đạt, anh càng ít phòng vệ trong lãnh vực đó thì càng có thể lắng nghe phản ứng của Danh chính xác hơn. Nói cách khác, Minh đã diễn đạt cái gì mình đang cảm nghiệm thực sự. Vì thế anh được tự do hơn để lắng nghe. Anh càng ít trình bày một bề ngoài cần được bảo vệ, thì anh càng có thể lắng nghe chính xác những gì Danh đang thông đạt.

5. Tới mức này, Danh cảm thấy mình đã được cảm thông, Anh cảm thấy rằng anh tự biểu lộ tới đâu (dù biểu lộ một cách phòng vệ hay trung thực) thì Minh cũng hiểu anh ta thật rõ tới đó, y như anh ta hiểu chính mình, và y như anh ta tri giác vấn đề đang thảo luận.

6. Đối với Danh, thấy mình đang thông cảm là kinh nghiệm một thái độ tích cực hướng về Minh. Cảm thấy mình đang được hiểu biết là cảm thấy mình đã có một sự thay đổi tích cực trong việc kinh nghiệm một người khác, trong trường hợp này của Minh.

7. Khi Danh kinh nghiệm: (a) thấy Minh là người trung thực trong mối tương giao này, (b) thấy Minh có thái độ tích cực đối với mình, (c) thấy Minh là người biết thông cảm, chừng đó, những điều kiện của mối tương giao trị liệu được thành tựu. Tôi đã mô tả trong bài khác những điều kiện mà kinh nghiệm cho chúng ta thấy rằng cần và đủ cho sự trị liệu, tôi sẽ không lặp lại ở đây.

8. Khi kinh nghiệm được những đặc tính này trong mối tương giao trị liệu, Danh cảm thấy bớt hấn chướng ngại vật trong việc thông đạt. Do đó, anh ta muốn thông đạt chính mình y như con người thật của anh ta một cách trung thực hơn. Dần dần sự phòng vệ của anh ta giảm bớt.

9. Đã thông đạt một cách tự do hơn, ít phòng vệ hơn, bây giờ Danh có thể lắng nghe chính xác hơn, không cần bóp méo, những thông đạt khác của Minh. Đây là sự lập lại giai đoạn 4, nhưng bây giờ nói về Danh.

10. Khi Danh có thể lắng nghe, bây giờ đến lượt Minh cảm thấy được cảm thông (như trong giai đoạn 5 đối với Danh), kinh nghiệm được sự tôn trọng tích cực của Danh (tương tự với giai đoạn 6), kinh nghiệm thấy mối tương giao có tính cách trị liệu (tương đương với giai đoạn 7). Như vậy Minh và Danh tới một mức độ nào đó đã trở thành trị liệu cho nhau.

11. Điều này có nghĩa là ở mức nào đó tiến trình trị liệu đã diễn ra trong mỗi người và kết quả trị liệu đã diễn ra ở mức độ tương đương trong mỗi người; có sự thay đổi về nhân cách theo chiều hướng càng ngày càng hòa đồng và hợp nhất; ít tranh chấp nội tâm và nhiều năng lực hơn được sử dụng để sống hữu hiệu; có sự thay đổi trong hành vi càng ngày

càng trưởng thành hơn.

12. Yếu tố hạn chế chuỗi diễn biến này là trường hợp dữ kiện có tính cách đe dọa xuất hiện. Nếu trong giai đoạn 3, đáp ứng trung thực của Danh gồm có một chất liệu mới ở ngoài phạm vi trung thực của Minh, thì Minh không thể lắng nghe chính xác được, anh ta sẽ phòng vệ đối với những gì Danh đang thông đạt, anh ta sẽ đáp ứng một cách mơ hồ, và toàn bộ tiến trình được mô tả trong những giai đoạn trên đổi ngược hết.

THỬ PHÁT BIỂU MỘT ĐỊNH LUẬT TỔNG QUÁT

Gom tất cả những điều nói trên, người ta có thể phát biểu thành một nguyên tắc được tổng quát hóa như sau:

Giả thử (a) hai người đối diện với ý muốn tối thiểu gặp nhau; (b) cả hai đều có ý muốn tối thiểu nhận sự thông đạt của nhau; và giả thử (c) sự tiếp xúc kéo dài một thời gian; thì mỗi tương giao sau đây được giả thiết là thật.

Sự hợp nhất giữa kinh nghiệm, ý thức, và thông đạt của mỗi người càng lớn lao bao nhiêu thì mỗi tương giao sau đó càng tiến đến những điểm này: một xu hướng về sự thông đạt hỗ tương với đặc tính càng ngày càng trung thực; một xu hướng về sự thông hiểu chính xác những thông đạt của nhau; một sự thích ứng tâm lý và hành động tốt đẹp hơn nơi cả hai; một sự thỏa mãn hỗ tương trong mỗi tương giao.

Trái lại sự thiếu hợp nhất giữa kinh nghiệm, ý thức, thông đạt càng lớn lao bao nhiêu thì mỗi tương giao sau đó càng biểu lộ những thông đạt cùng một giọng điệu; sự rời rạc trong việc thông hiểu chính xác, sự thiếu thích ứng về tâm lý và hành động trong cả hai người; và sự bất mãn của cả hai trong mỗi tương giao.

Với một sự chính xác có lẽ lớn hơn trên đây, định luật tổng quát này có thể được phát biểu bằng cách nhìn nhận rằng sự tri giác của người tiếp nhận thông đạt mới là trọng yếu. Như vậy người ta có thể diễn tả định luật giả thiết như sau, trong trường hợp những điều kiện tiên khởi y như trên về ý muốn tiếp xúc v.v...

Y càng kinh nghiệm được sự thông đạt của X là hợp nhất giữa kinh nghiệm ý thức, và thông đạt, thì mỗi tương giao sau đó càng tiến đến: (v.v...như đã nói trên).

Được phát biểu theo cách đó, “định luật” này trở thành một giả thuyết người ta có thể trắc nghiệm được, vì sự tri giác của Y về sự thông đạt của X không phải là khó đo lường lắm.

SỰ CHỌN LỰA HIỆN SINH

Một cách hết sức thực nghiệm tôi xin nêu ra một phương diện khác của toàn bộ vấn đề này, một phương diện thường rất thực hữu trong tương giao trị liệu, cũng như trong các tương giao khác, mặc dầu có lẽ ít được người ta chú ý tới.

Trong tương giao thật sự cả thân chủ lẫn người trị liệu thường phải đối đầu với sự chọn lựa hiện sinh, “Tôi có dám thông đạt hết mức sự hợp nhất mà tôi đang cảm thấy không? Tôi có dám diễn tả đúng mức kinh nghiệm của tôi, và ý thức của tôi về kinh nghiệm đó không? Tôi có dám thông đạt chính mình đúng như con người thực của tôi, hay sự thông đạt phải kém hoặc khác con người thực của tôi?” Sự gay go của vấn đề này nằm ở chỗ người ta thấy trước sự đe dọa hoặc sự ghét bỏ. Thông đạt trọn vẹn ý thức kinh nghiệm của mình là một sự liều lĩnh trong mối tương giao. Đối với tôi dường như chính việc liều hoặc không dám liều sẽ quyết định cho mối tương giao ngày càng trở nên có tính cách hỗ tương trị liệu, hay sẽ đi theo chiều hướng phân tán, thiếu hợp nhất.

Nói một cách khác, tôi không thể nào lựa chọn xem ý thức của tôi có hợp nhất với kinh nghiệm của tôi không. Điều này chỉ có thể trả lời bởi nhu cầu phòng vệ của tôi thôi, và nhu cầu này tôi không ý thức được. Nhưng có một sự lựa chọn hiện sinh liên tục xem sự thông đạt của tôi có phù hợp với ý thức tôi đang có về kinh nghiệm của tôi không. Sự lựa chọn từng giây từng phút này sẽ trả lời về chiều hướng tích cực hoặc tiêu cực của mối tương giao, theo định luật giả thiết trên.

Chương 14. TIẾN TỚI MỘT LÝ THUYẾT VỀ SÁNG TẠO



[TIẾN TRÌNH THÀNH NHÂN](#) → [Phần 2. ỨNG DỤNG VÀO NHỮNG LÃNH VỰC KHÁC NHAU CỦA ĐỜI SỐNG](#)

Vào tháng 12 năm 1952 một Hội nghị về Sáng tạo được triệu tập do một nhóm bảo trợ thuộc trường Đại học tiểu bang Ohio. Các giới nghệ sĩ, văn sĩ, vũ sư, nhạc sĩ tất cả được đại diện cũng như những nhà giáo dục trong các ngành khác nhau này. Thêm vào đó là những người lưu tâm đến diễn trình sáng tác: các triết gia, các bác sĩ tâm thần, các nhà tâm lý học. Đó là một hội nghị sống động và bổ ích, và đã khiến tôi viết ra ít điều thô thiển về sáng tác và những yếu tố có thể nuôi dưỡng nó.

Tôi cho rằng có một nhu cầu xã hội khẩn thiết về phong thái sáng tác của những cá nhân có khả năng sáng tác. Chính điều này biện minh cho việc tiến dẫn một lý thuyết về sáng tác – bản chất của hành vi sáng tác, những điều kiện trong đó việc sáng tác diễn ra, và thể thức trong đó nó có thể được bảo dưỡng một cách đầy xây dựng. Một lý thuyết có thể đóng vai trò kích thích và hướng dẫn những cuộc khảo sát nghiên cứu trong ngành này.

NHU CẦU XÃ HỘI

Nhiều cuộc phê bình nghiêm chỉnh về văn hóa của chúng ta và những đường hướng của nó có thể thu tóm lại trong câu: “Thiếu sáng tạo”. Chúng ta hãy khẳng định vài ý phê bình ấy thật ngắn gọn:

Nền giáo dục chúng ta có khuynh hướng tạo ra những người nghĩ và làm theo đa số, những cá nhân có một nền giáo dục “hoàn tất”, hơn là những nhà suy tư độc đáo và sáng tạo.

Trong những lúc tiêu khiển, sự vui chơi thụ động và tập đoàn thì trội hẳn, so với những hoạt động sáng tạo.

Trong khoa học, có rất nhiều kỹ thuật viên, nhưng số người có thể đưa ra với óc sáng tạo những giả thiết và những lý thuyết hữu ích thì thực là nhỏ.

Trong kỹ nghệ, sự sáng tạo chỉ dành cho một thiểu số – quản đốc, vẽ kiểu, trưởng ban nghiên cứu – trong khi đối với đa số, cuộc sống không nỗ lực sáng tạo độc đáo.

Trong đời sống cá nhân và gia đình, tình trạng ấy cũng đúng. Trong quần áo chúng ta mặc, lương thực chúng ta ăn, sách báo chúng ta đọc, và những tư tưởng chúng ta có, tất cả đều mang tính cách thủ cựu, rập khuôn. Dường như độc đáo hay khác người là một điều “nguy hiểm”.

Tại sao lại băn khoăn về vấn đề này? Nếu con người chúng ta thấy thủ cựu sượng hơn sáng tạo, tại sao chúng ta không được phép chọn lựa như thế? Sẽ hoàn toàn có lý, nếu như không có cái bóng đen đè lên tất cả chúng ta. Vào cái thời kỳ mà kiến thức, với sức xây dựng và phá hủy của nó tiến vào kỷ nguyên nguyên tử với những bước nhảy vọt không sao tin nổi, thì một sự thích nghi sáng tạo độc đáo xem như là khả năng duy nhất có thể đương đầu với sự thay đổi như chong chóng trong thế giới chúng ta. Với những khám phá và sáng chế khoa học diễn tiến theo nhịp độ của cấp số nhân, thì những người thường thường thụ động và bị ràng buộc trong một nền văn hóa không sao đối phó nổi với những sự việc và những vấn đề chồng chất. Trừ phi những cá nhân, những nhóm, và những dân tộc có thể tưởng tượng ra được những cách thức mới để đối phó với những thay đổi phức tạp này, thì mọi luồng ánh sáng sẽ tắt hết. Trừ trường hợp con người có thể tìm ra những thích nghi mới và độc đáo với môi trường của mình, nền văn hóa của chúng ta sẽ tàn lụi. Không những chỉ có sự bất cập của cá nhân và sự căng thẳng của tập đoàn, mà sự hủy diệt của thế giới sẽ là cái giá mà chúng ta sẽ trả cho sự thiếu sáng tạo.

Do đó đối với tôi, những cuộc thẩm tra về diễn trình của sự sáng tạo, những điều kiện trong đó diễn trình này xảy ra, và những thể thức có thể làm sự sáng tạo trở thành dễ dàng, là vấn đề tối quan trọng.

Với hy vọng đề xuất được một cấu trúc có lập trường nhờ đó những cuộc thẩm tra như thế có thể tiến hành, tôi xin cống hiến những phần sau đây.

DIỄN TRÌNH SÁNG TẠO

Có nhiều cách định nghĩa sự sáng tạo. Để làm rõ ràng hơn ý nghĩa của vấn đề, tôi xin phép nêu ra những yếu tố mà theo thiên ý, là một phần của diễn trình sáng tạo, và rồi sẽ thử đưa ra một định nghĩa.

Trước hết, đối với tôi, trong tư thế một nhà khoa học, phải có một cái gì đó khả dĩ quan sát được, một sản phẩm của sự sáng tạo. Mặc dù những mơ tưởng của tôi có thể cực kỳ mới mẻ, chúng không thể được định nghĩa một cách hữu dụng như là sáng tạo ngoại trừ khi chúng thoát ra thành một sản phẩm có thể quan sát được – ngoại trừ khi chúng được biểu tượng ra thành lời nói, hay viết thành một bài thơ, hay thể hiện thành một tác phẩm nghệ thuật, hay hun đúc thành một sáng chế.

Những thành phẩm này phải là những công trình mới mẻ. Sự mới mẻ này nảy sinh từ phẩm chất độc đáo của cá nhân trong tác động hỗ tương của người ấy với những tư liệu của kinh nghiệm. Sự sáng tạo luôn luôn mang dấu ấn của cá nhân trên sản phẩm, nhưng sản phẩm không phải là cá nhân, cũng không phải là tư liệu của người ấy, nhưng tham dự vào mối liên hệ giữa đôi bên.

Theo sự xét đoán của tôi, sự sáng tạo không dành riêng cho một lãnh vực nào. Tôi cho là không có sự khác biệt cơ bản trong diễn trình sáng tạo như nó xuất hiện trong việc vẽ một bức tranh, cấu tạo một bản hòa âm, chế tạo những dụng cụ mới để giết hại, triển khai một lý thuyết khoa học, khám phá ra những phương thức mới trong giao tế giữa người với người, hay sáng tạo những mô hình mới cho chính bản thân của mình như trong tâm lý trị liệu. (Thực ra kinh nghiệm của tôi trong lãnh vực sau này, hơn là kinh nghiệm trong nghệ thuật, đã giúp tôi có sự lưu ý đặc biệt về sáng tạo và việc giúp nó được dễ dàng. Sự hiểu biết thiết thân về cách thức theo đó cá nhân tạo lại mô hình về mình trong liên hệ trị liệu, một cách độc đáo và tài tình đã đem lại cho tôi lòng tin nơi tiềm năng sáng tạo của mọi người).

Vậy định nghĩa của tôi về diễn trình sáng tạo là: sự đột khởi thành hành động của một sản phẩm liên hệ mới mẻ, nảy sinh từ sự độc đáo của một cá nhân, một đảng, và những tư liệu, biến cố, nhân sự, hay những hoàn cảnh của đời người ấy, đảng khác.

Tôi xin phép được kèm theo một vài phụ chú cho định nghĩa này. Không có sự phân biệt giữa sáng tạo “tốt” và “xấu”. Một người có thể khám phá ra cách làm giảm bớt đau đớn, trong khi một người khác nghĩ ra một thể thức mới, tinh vi hơn để hành hạ những tù nhân chính trị. Cả hai hành động này đối với tôi đều là sáng tạo, mặc dù giá trị xã hội của chúng rất khác nhau. Dù rằng tôi sẽ bình luận về những lượng giá xã hội sau này, tôi đã tránh đưa chúng vào định nghĩa của tôi, bởi vì chúng biến đổi vô chừng. Galileo và Copernicus có những khám phá sáng tạo, mà trong thời đại các ông bị lượng giá là phạm thượng và nguy hiểm, và trong thời đại chúng ta là căn bản và xây dựng. Chúng ta không muốn làm lu mờ định nghĩa của chúng ta bằng những từ thuộc phạm vi chủ quan.

Một cách khác để xét cùng vấn đề này là lưu ý rằng để được nhìn nhận trong lịch sử như có tính cách sáng tạo, thì sản phẩm phải được chấp nhận bởi một nhóm nào đó vào một thời điểm nào đó. Sự kiện này dù sao không giúp ích cho định nghĩa của chúng ta, vì những sự lượng giá thay đổi không chừng, và vì nhiều sản phẩm sáng tạo chắc là không bao giờ được xã hội chú ý, và đã tan biến mà không được lượng giá. Vì thế quan điểm về sự chấp nhận của nhóm cũng phải bỏ ra ngoài định nghĩa của chúng ta.

Thêm vào đó, cần nói rõ là định nghĩa của chúng ta không phân biệt về trình độ sáng tạo, bởi vì điều này cũng là một phán đoán về giá trị hết sức thay đổi. Đứa trẻ chế ra một trò chơi mới với bạn bè; Einstein phát minh thuyết tương đối; bà nội trợ chế biến một món xốt mới để ăn với thịt; một tác giả trẻ viết cuốn tiểu thuyết đầu tay; tất cả những việc này, theo định nghĩa của chúng ta đều mang tính sáng tạo, và tôi không thử xếp chúng theo trật tự ít hay nhiều sáng tạo.

ĐỘNG LỰC SÁNG TẠO

Nguyên động lực sự sáng tạo xem ra cũng là chính cái khuynh hướng mà chúng ta khám phá ra một cách sâu xa là cái lực chữa trị trong tâm lý trị liệu – khuynh hướng của con người muốn thể hiện chính mình muốn trở thành những tiềm năng của mình. Nói thế tôi có ý chỉ cái hướng tiến triển nhiên trong sự sống của mọi sinh vật và mọi người – sự thôi thúc phải bành trướng, nở rộng, phát triển và trưởng thành – cái khuynh hướng diễn đạt và thể hiện tất cả những khả năng của cơ cấu hay là bản ngã. Cái khuynh hướng này có thể bị chôn vùi sâu dưới tầng tầng lớp lớp của những tự vệ tâm lý chai cứng; nó có thể bị dấu đằng sau những bề mặt khéo tô vẽ nhằm phủ nhận sự hiện hữu của nó; dù sao dựa trên kinh nghiệm bản thân, tôi tin rằng, nó hiện hữu trong mọi người, và chỉ chờ điều kiện thuận lợi là bung ra và thể hiện. Chính cái khuynh hướng này là động lực chính cho việc sáng tạo, như một cơ chế thiết lập những liên hệ mới với môi trường trong nỗ lực được sống một cách trọn vẹn nhất.

Bây giờ chúng ta hãy thử xét trực tiếp vấn đề khó xử liên quan đến giá trị xã hội của hành vi sáng tạo. Chắc hẳn ít người trong chúng ta muốn tán trợ sự sáng tạo có tính cách phá hoại về mặt xã hội. Nếu biết được, chúng ta không muốn tiếp tay vào việc phát triển những cá nhân mà thiên tài sáng tạo của họ cho ra đời những phương cách mới mẻ và hay hơn để trộm cắp, bóc lột, hành hạ, chém giết những người khác; hay triển khai những hình thức tổ chức xã hội hay hình thức nghệ thuật dẫn dắt nhân loại vào những con đường tự hủy về thể chất hay tinh thần. Nhưng làm sao có thể có được những sự phân biệt cần thiết như thế để chúng ta có thể khuyến khích một sự sáng tạo xây dựng chứ không phải phá hoại?

Không thể phân biệt được bằng cách xem xét sản phẩm. Cái chính yếu của sáng tạo là sự mới mẻ của nó, và bởi thế chúng ta không có tiêu chuẩn qua đó có thể xét đoán nó. Hơn nữa, lịch sử cho thấy là sản phẩm càng độc đáo, ý nghĩa của nó càng lớn rộng, thì dường như nó càng bị những người đương thời lên án là xấu xa. Một sự sáng tạo có ý nghĩa thực sự, dù là một tư tưởng, một tác phẩm nghệ thuật, hay một khám phá khoa học, thì hầu như không tránh khỏi lúc ban đầu bị coi như làm lẫn, xấu xa hay điên khùng. Về sau

nó có thể được nhìn nhận là rõ ràng, một điều hiển nhiên với mọi người. Chỉ về sau nữa nó mới nhận được sự lượng giá chung cuộc là một đóng góp có sáng tạo. Dường như rõ ràng là không có người đương thời nào có thể lượng giá một cách thỏa đáng một sản phẩm sáng tạo vào thời mà nó hình thành, và câu khẳng định này càng đúng hơn, khi sự sáng tạo càng mới lạ.

Cũng không ích lợi gì khi xét đến những mục tiêu cá nhân tham dự vào diễn trình sáng tạo. Phần nhiều, và có thể là hầu hết những sáng tạo và khám phá tỏ ra có giá trị xã hội lớn, đã được thôi thúc bởi những mục tiêu có liên quan nhiều đến lợi ích riêng tư hơn là giá trị xã hội, trong khi đó về mặt khác, lịch sử ghi lại những kết cục có vẻ bi đát cho nhiều sáng tạo có mục tiêu rõ rệt là thực hiện phúc lợi xã hội. Vâng, chúng ta phải nhận là cá nhân sáng tạo, trước hết là vì điều đó thỏa mãn người ấy, bởi vì phong thái này được cảm nghiệm là thể hiện chính mình, và chúng ta chẳng đi tới đâu khi cố gắng phân biệt những mục tiêu “tốt” và “xấu” trong diễn trình sáng tạo.

Vậy thì chúng ta có phải ngưng bất kỳ sự mưu toan phân biệt giữa sự sáng tạo có tiềm năng xây dựng và sự sáng tạo có tiềm năng phá hoại hay không? Tôi không tin là kết luận bi quan này được biện minh. Về vấn đề này, những khám phá trị liệu mới mẻ trong lãnh vực tâm lý trị liệu cho chúng ta hy vọng. Người ta thấy rằng khi một cá nhân được mở rộng đón tất cả kinh nghiệm của y (câu này sẽ được định nghĩa đầy đủ hơn), thì tác phong của y sẽ có tính sáng tạo, và ta có thể tin rằng sự sáng tạo của y mang tính xây dựng trong bản chất.

Sự phân biệt có thể tóm gọn như sau. Tùy theo mức độ mà cá nhân từ khước không nhân vào tầm ý thức (hay ức chế, nếu bạn thích từ này hơn), những mảnh đất lớn thuộc kinh nghiệm của y, khi ấy những hình thành sáng tạo bị bệnh, hoặc xấu về phương diện xã hội, hoặc cả hai. Tùy theo mức độ mà cá nhân được mở rộng để đón nhận tất cả khía cạnh của kinh nghiệm của mình và sẵn có trong tầm ý thức tất cả mọi cảm xúc và nhận thức đa dạng đang diễn ra trong cơ thể của mình, khi ấy những sản phẩm mới của sự hổ tương tác động của người ấy với môi trường của mình sẽ có khuynh hướng mang tính chất xây dựng cho cả y lẫn những người khác. Để chứng minh, một người với khuynh hướng kiêu ngạo đến bệnh hoạn có thể một cách sáng tạo khai triển một thuyết mới mẻ nhất về mối liên hệ giữa y và môi trường, nhìn thấy chứng cứ cho thuyết của y trong tất cả các loại dầu mối vụn vặt. Thuyết của y có ít giá trị xã hội, có lẽ vì lý do là có một loạt kinh nghiệm mà người này không thể nhận vào tầm ý thức của y. Mặt khác, Socrates, mặc dù cũng bị người đồng thời coi là “khùng”, đã khai triển những ý tưởng mới, đã chứng tỏ là mang tính xây dựng về mặt xã hội. Rất có thể là vì ông đã đặc biệt không phòng vệ và cởi mở đón kinh nghiệm của

mình.

Lý lẽ đứng sau điều này có lẽ sẽ trở nên rõ ràng hơn trong những phân đoạn còn lại của bài này. Mặc dầu trước hết nó được xây dựng trên sự khám phá trong khoa tâm lý trị liệu rằng khi cá nhân trở nên cởi mở hơn, ý thức được hơn tất cả những mặt kinh nghiệm của mình, thì người ấy càng có thể hành động theo cung cách mà chúng ta gọi là xã hội hóa. Nếu y có thể ý thức được những thúc đẩy thù hận của mình, nhưng cũng ý thức được sự khao khát tình người và sự đón nhận; ý thức được những mong đợi của nền văn hóa của mình, nhưng cũng ý thức không kém về những mục tiêu riêng của y; ý thức được những khao khát ích kỷ của mình, nhưng cũng ý thức nơi bản thân sự quan tâm dịu dàng và tế nhị đối với người khác; khi đó y sẽ xử sự theo một cung cách hài hòa, toàn vẹn và xây dựng. Y càng cởi mở đón nhận kinh nghiệm của mình, thì phong cách của y càng cho thấy rõ là bản chất của nhân loại hướng về một lối sống xã hội và xây dựng.

NHỮNG ĐIỀU KIỆN NỘI TÂM CHO MỘT SỰ SÁNG TẠO XÂY DỰNG

Những điều kiện nào bên trong con người có liên đới chặt chẽ nhất với hành vi sáng tạo mang tính tiềm năng xây dựng? Tôi thấy đây có thể là những điều kiện ấy.

A. Sự cởi mở đón nhận kinh nghiệm: Đây là điều ngược lại với sự phòng vệ tâm lý, khi phải bảo vệ sự phối hợp bản ngã, một số kinh nghiệm nào đó bị ngăn cản, không được lọt vào tầm ý thức, ngoại trừ dưới hình thức méo mó. Trong một người cởi mở tiếp đón kinh nghiệm, mỗi kích thích đều được thông dong chuyển tiếp qua hệ thống thần kinh, không bị bóp méo bởi bất kỳ tiến trình tự vệ nào. Cho dù sự kích thích bắt nguồn trong môi trường, bằng ảnh hưởng của hình sắc hay âm thanh tác động trên thần kinh giác quan, hoặc nó bắt nguồn trong nội tạng hay là như một dấu tích ký ức trong hệ thần kinh trung ương, nó có sẵn đó trong tầm ý thức. Điều này có nghĩa là thay vì nhận thức trong những phạm trù tiền định (“cây thì xanh”, “giáo dục cao đẳng thì tốt”, “nghệ thuật tân tiến thì kỳ dị”) cá nhân ấy ý thức về khoảnh khắc hiện sinh này như nó đang hiện ra, cho nên người ấy linh động với nhiều kinh nghiệm lọt ra ngoài những phạm trù thông thường (cây này sắc xanh lọt có vết đỏ; nền giáo dục đại học này thì tai hại; vật điêu khắc tân tiến này có tác dụng mạnh mẽ đối với tôi).

Điều sau này gọi lên một cách khác để mô tả sự cởi mở đón nhận kinh nghiệm. Nó có nghĩa là sự uyển chuyển và dễ dàng qua lại giữa những quan điểm, niềm tin, nhận thức và giả thiết. Nó có nghĩa là bao dung đối với sự mơ hồ nơi nào mơ hồ hiện hữu. Nó có nghĩa là khả năng tiếp nhận nhiều nguồn tin mâu thuẫn mà không khép kín đối với hoàn cảnh. Nó có nghĩa là cái mà khoa ngữ nghĩa học tổng quát gọi là “chiều hướng khuếch trương”.

Sự cởi mở trọn vẹn của tâm ý thức đối với điều hiện hữu vào đúng lúc ấy, là điều kiện cần thiết cho sự sáng tạo xây dựng, tôi tin tưởng thế. Sự cởi mở ấy chắc chắn hiện hữu nơi mọi sáng tạo, với một cường độ tương đương, tuy được áp dụng một cách hạn chế. Người nghệ sĩ khó thích nghi, không thể nhận định hay ý thức được nguồn gốc của sự đau khổ trong chính bản thân y, tuy nhiên vẫn ý thức được một cách sắc bén và tinh tế hình thái và màu sắc trong kinh nghiệm của mình. Bạo chúa (không kể trên tầm vóc nhỏ hay lớn) không thể đối diện với sự yếu đuối nơi bản thân mình, nhưng vẫn hoàn toàn bén nhạy và ý thức được những tiếng loảng choảng trong bộ áo giáp tâm lý của những kẻ mà y đối phó. Bởi vì có sự cởi mở cho một giai đoạn của kinh nghiệm, sự sáng tạo có thể xảy ra; bởi vì sự cởi mở chỉ cho một giai đoạn của kinh nghiệm, cho nên sản phẩm của sự sáng tạo này có thể có tiềm năng phá hoại đối với những giá trị xã hội. Cá nhân càng có một tâm ý thức tế nhị về tất cả những giai đoạn của kinh nghiệm mình, chúng ta càng chắc chắn rằng sự sáng tạo của y sẽ mang tính xây dựng cho bản thân và cho xã hội.

B. Khả năng lượng giá từ bên trong. Có lẽ điều kiện căn bản nhất của sự sáng tạo là nguồn gốc hay vị trí của sự phán đoán lượng giá nằm trong nội tâm. Giá trị của sản phẩm của mình, đối với người sáng tạo, được xác định không phải bởi lời khen ngợi hay chỉ trích của những người khác, mà bởi chính người đó. Tôi đã sáng tạo nên cái gì toại nguyện cho tôi chưa? Liệu có diễn đạt một phần của tôi – tình cảm hay ý tưởng của tôi, niềm đau thương hay sự xuất thần của tôi không? Đó là những câu hỏi duy nhất thực sự quan hệ đối với con người sáng tạo hay cho bất kỳ người nào khi người ấy đang sáng tạo.

Điều này không có nghĩa là người ấy quên, hay không muốn ý thức về những phán đoán của kẻ khác. Điều này chỉ có nghĩa là nền tảng của sự lượng giá nằm bên trong chính người ấy, trong phản ứng toàn thể con người mình đối với sản phẩm của mình và sự tán thưởng nó. Nếu người trong cuộc có cảm nghĩ là “cái tôi đang hành động” là mình đang thể hiện những tiềm năng cho tới nay chưa hề có, và không có sự định giá nào từ bên ngoài có thể thay đổi sự kiện căn bản ấy.

C. Khả năng đùa giỡn với những yếu tố và những quan điểm. Mặc dầu điều này chừng ít quan trọng hơn hai điều trên, xem ra lại là điều kiện cho sự sáng tạo. Liên quan với sự cởi mở và uyển chuyển đã mô tả trong phần A, là khả năng đùa giỡn hồn nhiên với những ý tưởng, những màu sắc, hình thái, những liên hệ – tung ném những yếu tố vào những vị thế xem như không thể có được, hình thành những giả thiết hoang đại, làm cho sự kiện trở thành vấn đề, diễn đạt điều lố bịch, đổi hình thể này sang hình thể kia, biến hóa thành những tương đương không chắc đã có. Chính từ sự đùa giỡn và thăm dò hồn nhiên này mà nảy ra ánh sáng, cái nhìn sáng tạo về cuộc đời một cách mới mẻ và có ý nghĩa. Dường như theo

thể thức vận vật biến chuyển từ hàng ngàn khả năng, nổi lên một hai hình thái tiến hóa với những phẩm chất cho chúng một giá trị trường cửu hơn.

HÀNH VI SÁNG TẠO VÀ NHỮNG PHÁT SINH ĐỒNG THỜI CỦA NÓ

Khi có được ba điều kiện này, sự sáng tạo mang tính xây dựng sẽ xảy đến. Nhưng chúng ta không thể trông đợi một sự mô tả chính xác về hành vi sáng tạo, bởi vì do bản chất của nó, nó không thể được diễn tả nổi. Đây là cõi vô tri mà chúng ta phải nhận như bất-khả-tri cho tới khi nó xảy đến. Đây là điều không chắc xảy ra trở thành điều xảy ra. Chỉ bằng một cách rất chung chung, chúng ta có thể nói được là hành vi sáng tạo là sự vận hành tự nhiên của một cơ chế (organism) có khuynh hướng trôi lên khi cơ chế ấy mở ra đón nhận tất cả kinh nghiệm bên trong và bên ngoài của nó, và khi nó được tự do thử nghiệm theo cách uyển chuyển tất cả những phương thế trong sự liên hệ. Từ số đông đảo những khả năng đang được thai nghén, cơ chế ấy, như một máy tính tinh vi tuyển chọn cái này vì nó đáp ứng một cách hữu hiệu nhất một nhu cầu nội tâm, hay cái kia, vì nó tạo nên một liên hệ hữu hiệu hơn với môi trường, hay cái kia nữa vì nó khám phá ra một trật tự đơn giản và thỏa đáng hơn để nhận thức cuộc đời.

Dù sao cũng có một đặc tính của hành vi sáng tạo có thể mô tả được. Trong hầu hết các sáng tác, chúng ta thường nhận ra sự chọn lọc, hay nhấn mạnh, sự sắp xếp theo trật tự nào đó, và sự nỗ lực làm lộ ra điều chính yếu. Họa sĩ vẽ những bình diện hay những mẫu vải bằng thể đơn giản hóa, không thềm biết tới những biến thiên tỉ mỉ có trong thực tế. Nhà khoa học phát biểu một định luật cơ bản về những liên hệ, gạt ra ngoài những biến cố hay những hoàn cảnh đặc biệt, có thể che dấu vẻ đẹp đơn giản của nó. Nhà văn chọn lựa những từ và những câu, khiến sự diễn đạt của ông có sự nhất quán. Chúng ta có thể nói rằng điều này là do ảnh hưởng của một nhân vật đặc biệt, của cái “Tôi”. Thực tế hiện hữu trong sự phức tạp của nhiều sự kiện rắc rối, nhưng “Tôi” đưa ra một cấu trúc cho mối liên hệ của tôi với thực tế; tôi có cung cách “của tôi” để nhận thức thực tế, và chính sự tuyển chọn đó (một cách vô thức?) hay tính trừu tượng khiến cho những sáng tác có giá trị thẩm mỹ.

Mặc dầu chúng ta không thể đi xa hơn khi mô tả bất kỳ mặt nào của hành vi sáng tạo, có một vài sự kiện đồng thời của nó trong cá nhân có thể đề cập tới. Trước hết là điều mà chúng ta có thể gọi là tình cảm Eureka – “Đây rồi!” “Tôi đã khám phá ra rồi!”, “Đây chính là điều tôi muốn diễn đạt!”

Một sự phát sinh đồng thời khác là khắc khoải về cô đơn. Tôi không tin là có nhiều sáng tác đầy ý nghĩa đã được thành hình mà không có thứ tình cảm “Tôi cô đơn”. Trước đây không có ai làm việc này. Tôi đã mạo hiểm vào lãnh địa mà chưa ai tới. Có lẽ tôi điên

khủng, hay sai lầm, hoặc lạc đàn, hay bất bình thường.

Còn một kinh nghiệm khác đi kèm với sự sáng tạo là khao khát truyền đạt. Tôi nghi ngờ rằng có người có thể sáng tạo mà không mong muốn chia sẻ sự sáng tạo của mình. Đó là đường lối duy nhất mà người ấy có thể xoa dịu sự khắc khoải về lạc loài của mình và trấn an mình là mình vẫn thuộc về tập thể. Người ấy có thể chỉ ký thác những định lý của mình trong nhật ký riêng. Người ấy có thể viết những khám phá của mình bằng một thứ mật mã. Người ấy có thể cất dấu những bài thơ của mình trong hộp tủ có khóa. Người ấy có thể cất những bức tranh của mình trong một cái tủ. Nhưng người ấy khao khát truyền đạt tới một nhóm người sẽ hiểu người ấy, dù cho phải tưởng tượng ra một nhóm như vậy. Người ấy không sáng tạo để truyền đạt, nhưng một khi đã sáng tác rồi người ấy trong liên hệ của ông với môi trường, cùng người khác.

NHỮNG ĐIỀU KIỆN NUÔI DƯỠNG SỰ SÁNG TẠO XÂY DỰNG

Cho tới đây tôi đã cố gắng mô tả bản chất của sự sáng tạo, chỉ định phẩm chất nào của kinh nghiệm cá nhân có thể làm cho sự sáng tạo trở nên xây dựng, đề ra những điều kiện cần thiết cho hành vi sáng tạo và xác định ít nhiều những phát sinh đồng thời của nó. Nhưng nếu chúng ta phải xúc tiến việc đáp ứng nhu cầu xã hội đã trình bày ngay từ đầu, chúng ta cũng cần phải biết sự sáng tạo xây dựng có thể nuôi dưỡng được không, và nếu được thì phải như thế nào.

Do chính bản chất của những điều kiện nội tại của sáng tạo, rõ ràng là chúng không thể bị ép buộc, nhưng phải để chúng tự do xuất hiện.

Người nông phu không thể làm cho mầm phát sinh và nảy nở từ hạt giống; người ấy chỉ có thể cung cấp những điều kiện nuôi dưỡng, khiến hạt giống phát triển được những tiềm năng của chính nó. Đối với sáng tạo cũng vậy. Làm sao chúng ta có thể tạo những điều kiện bên ngoài để khuyến khích và bồi dưỡng những điều kiện bên trong đã được mô tả ở trên? Kinh nghiệm của tôi trong tâm lý trị liệu đưa tôi tới chỗ tin rằng bằng cách tạo nên những điều kiện cho sự an toàn và tự do tâm lý, chúng ta tăng cường tối đa cơ duyên nảy sinh sự sáng tạo xây dựng. Tôi xin phép trình bày những điều kiện này với ít nhiều chi tiết, đặt tên chúng là X và Y

X. Sự an toàn tâm lý. Điều này có thể tạo được bằng ba diễn trình liên quan.

1. Chấp nhận cá nhân như một giá trị vô điều kiện. Bất kỳ khi nào một giáo viên, một bậc cha mẹ hay một nhà trị liệu, cảm thấy rằng cá nhân ấy có giá trị riêng biệt và đang khai triển giá trị đó theo cách thức riêng biệt của y, không cần xét tới điều kiện hay phẩm hạnh

hiện tại của y, thì người ấy đang nuôi dưỡng sự sáng tạo. Thái độ này chỉ có thể thành khẩn khi người giáo viên, người làm cha mẹ v.v... cảm thấy những tiềm năng của cá nhân ấy và do đó có thể có một niềm tin vô điều kiện nơi y, không cần xét tới hiện trạng của y.

Hiệu quả tác động trên cá nhân đó khi y nhận thức được thái độ này, là cảm thấy một bầu không khí an toàn. Dần dần y thấy là y có thể là bất kỳ cái gì, mà không mắc cỡ hay che đậy, vì y xem như được coi là có giá trị bất kỳ y làm gì. Do đó y ít cần phải cứng ngắc, y có thể khám phá ra con người thật của mình, y có thể thực hiện chính mình theo những thể thức mới mẻ và hồn nhiên. Nói cách khác, y đang tiến về sự sáng tạo.

2. Tạo nên một bầu không khí trong đó vắng mặt sự lượng giá từ bên ngoài. Khi chúng ta ngưng phán đoán người khác theo quan điểm lượng giá của chính chúng ta là chúng ta đang nuôi dưỡng sự sáng tạo. Bởi khi một người thấy mình đang ở trong một bầu không khí trong đó y không bị lượng giá, không bị đo lường bằng tiêu chuẩn bên ngoài, thì người ấy cảm thấy hết sức tự do. Sự lượng giá luôn luôn là một đe dọa, luôn luôn tạo nhu cầu phòng vệ, luôn luôn có nghĩa là một phần nào đó của kinh nghiệm phải từ khước khỏi tầm ý thức. Nếu sản phẩm này được lượng giá là tốt bằng những tiêu chuẩn bên ngoài thì tôi không được thú nhận là tôi không ưa thích nó. Nếu điều tôi đang làm là xấu theo những tiêu chuẩn bên ngoài, thì tôi không được ý thức sự kiện là nó dường như là chính tôi, là một phần bản ngã của tôi. Nhưng nếu những phán đoán dựa trên những tiêu chuẩn bên ngoài không được đưa ra, thì tôi có thể cởi mở hơn để đón nhận kinh nghiệm của tôi, có thể nhận diện được những điều ưa và không ưa của chính tôi, nhận ra bản chất của những tư liệu và phản ứng của tôi đối với chúng một cách sắc bén và tinh tế hơn. Tôi có thể bắt đầu nhận ra nơi thẩm định giá trị ở trong chính bản thân tôi. Từ đó tôi đang tiến tới việc sáng tạo.

Để giải tỏa một vài điều nghi ngờ và sợ hãi có thể có nơi độc giả, cần phải chỉ cho thấy là ngưng không lượng giá người khác không có nghĩa là ngưng có những phản ứng. Thực sự có thể là giải phóng người ta để mà phản ứng. “Tôi không thích ý tưởng của anh” (hay họa phẩm, hay sáng kiến, hay bài viết), không phải là một sự lượng giá, nhưng là một phản ứng. Một cách tinh tế và sâu sắc nó khác hẳn câu phán đoán khẳng định rằng “Điều mà anh đang làm là xấu (hay tốt), và phẩm chất này thì do một nguồn gốc bên ngoài chỉ định cho anh”. Lời khẳng định đầu cho phép cá nhân giữ vững vị trí lượng giá của chính y. Rất có thể là tôi không đủ khả năng thưởng ngoạn một cái gì đó thực sự rất tốt. Câu khẳng định thứ hai, dù khen hay chê, có khuynh hướng đặt người ấy hoàn toàn tùy thuộc vào những lực lượng bên ngoài. Người khác cho anh ấy biết rằng anh không thể tự hỏi xem sản phẩm này có diễn tả chính xác con người mình không; anh còn phải quan tâm đến điều mà những người khác nghĩ nữa. Anh bị dẫn đi xa khỏi sự sáng tạo.

3. Sự hiểu biết triệt để. Chính điều này khi hợp với hai điều kia tạo thành nền tảng cho sự an toàn tâm lý tối đa. Nếu tôi nói rằng tôi “chấp nhận” bạn, nhưng chẳng biết gì về bạn, thực ra đó chỉ là một sự chấp nhận nông cạn, và bạn nhận thức rằng điều đó có thể thay đổi nếu tôi thực sự biết bạn. Nhưng nếu tôi hiểu biết bạn một cách triệt để, thấy được bạn, và điều bạn đang cảm, và đang làm, theo quan điểm của bạn, đi vào thế giới riêng tư của bạn và nhìn thấy nó hiện ra cho bạn – và vẫn chấp nhận bạn – thì lúc đó thực là có an toàn. Trong bầu không khí này bạn có thể cho phép cái bản ngã thật của bạn xuất hiện, và tự diễn đạt thành những hình thái phong phú và mới mẻ, trong sự tiếp xúc với ngoại giới. Đây chính là sự nuôi dưỡng căn bản của sáng tạo.

Y. Tự do Tâm lý. Một giáo viên, cha mẹ, nhà trị liệu hay giới hỗ trợ khác, cho phép cá nhân được hoàn toàn tự do để diễn đạt bằng biểu đạt bằng biểu tượng, thì sự sáng tạo được nuôi dưỡng. Họ cho phép cá nhân hoàn toàn tự do để nghĩ, để cảm, để là cái tốt cùng nhất nơi nội giới của y. Nó nuôi dưỡng sự cởi mở, sự tung bắt thú vị và hồn nhiên của những tri giác, những khái niệm và những ý nghĩa, đó là thành phần của sự sáng tạo.

Xin lưu ý là sự hoàn toàn tự do ở đây liên quan đến sự diễn đạt bằng biểu tượng. Diễn đạt bằng hành vi tất cả những tình cảm, những thúc đẩy và những hình thái, không phải lúc nào cũng giải tỏa được mình. Hành vi có thể trong một số trường hợp bị hạn chế bởi xã hội, và điều này phải như vậy. Nhưng sự diễn đạt bằng biểu tượng không cần phải bị hạn chế. Như vậy phá hủy một vật ghét bỏ (bất kể là mẹ mình hay là một tòa nhà quá thời) bằng cách phá hủy biểu tượng của vật đó, thì được tự do. Tấn công vật ấy trong thực tế có thể tạo thành tội lỗi và thu hẹp lại tự do tâm lý. (Tôi cảm thấy không chắc lắm về đoạn viết này, nhưng đó là phát biểu tốt nhất tôi có thể đưa ra vào lúc này, nó phù hợp với kinh nghiệm của tôi).

Sự cho phép được mô tả không phải là sự yếu mềm hay là rộng lượng hay khuyến khích. Đó là sự cho phép được tự do, nó cũng có nghĩa là người đó chịu trách nhiệm. Cá nhân được tự do để sợ một cuộc phiêu lưu mới cũng như để hăng say với nó; được tự do đảm nhận những hậu quả của những lỗi lầm của mình cũng như những thành đạt của mình. Đó là cái loại tự do với trách nhiệm trở thành chính mình, nó nuôi dưỡng sự phát triển một nguồn gốc lượng giá trong nội tâm con người, và từ đó tạo ra những điều kiện nội tại cho sự sáng tạo xây dựng.

KẾT LUẬN

Tôi đã cố gắng trình bày một phương thức có thứ tự để suy nghĩ về diễn trình sáng tạo, để một số ý tưởng này có thể đem ra thử nghiệm một cách chặt chẽ và khách quan.

Nếu tôi đã hình thành lý thuyết này, và đã có hy vọng rằng một cuộc nghiên cứu như thế có thể thực hiện, là vì sự phát triển hiện nay của những khoa học vật lý đang bức thiết đòi hỏi chúng ta với tư cách những con người và với tư cách một nền văn hóa, phải có hành vi sáng tạo, trong việc tự thích nghi với thế giới mới của chúng ta, nếu chúng ta muốn sống còn.



Lời giới thiệu

Chương 1: “TÔI LÀ AI?” Sự phát triển tư tưởng nghề nghiệp và triết lý cá nhân của tôi

PHẦN I

Lý thuyết về tâm lý trị liệu và sự trưởng thành con người

Chương 2. Giả thuyết về các việc làm giúp cho con người trưởng thành

Chương 3. Những đặc tính của liên hệ trị liệu

Chương 4. Chúng ta biết gì về tâm trị liệu dưới khía cạnh khách quan và chủ quan

Chương 5. Vài chiều hướng rõ rệt trong trị liệu

Chương 6. Thành nhân có nghĩa là gì?

Chương 7. “Sống con người thật của mình” một quan điểm của nhà trị liệu về mục tiêu cá nhân

Chương 8. Quan điểm của một nhà trị liệu về đời sống đẹp: Con người sống tràn đầy

PHẦN II

Ứng dụng vào những lãnh vực khác nhau của đời sống

Chương 9. “Dạy và học” những suy tư riêng

Chương 10. Sự học hỏi thực sự trong trị liệu và trong giáo dục

Chương 11. Những liên quan của thân chủ trọng tâm trị liệu với đời sống gia đình

Chương 12. Đương đầu với những trục trặc trong truyền thông giữa người với người và nhóm với nhóm

Chương 13. Thử phát biểu một định luật khái quát về sự tương giao giữa người với người

Chương 14. Tiến tới một lý thuyết về sáng tạo

---//---

TIẾN TRÌNH HÀNH NHÂN

Tác giả:

CARL ROGERS

Tiến sĩ TÔ THỊ ÁNH và VŨ TRỌNG ỨNG dịch

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Chịu trách nhiệm xuất bản: TÂN ĐỨC

Biên tập: MINH NGUYỄN

Bìa: NGUYỄN VĂN VINH

Chế bản tại: SCITEC

In 2.000 cuốn tại Xưởng In NGUYỄN MINH HOÀNG. Giấy phép xuất bản số: 44/QĐXB do NXB TP. Hồ Chí Minh cấp ngày 17/2/1992. In xong và nộp lưu chiểu tháng 5/1992.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>
