

Một vài giả thuyết về việc tạo điều kiện thuận lợi cho sự tăng trưởng cá nhân

Carl R. Rogers, Ph.D.

Giáo sư Tâm lý học và

Thư ký Điều hành, Trung tâm Tham vấn

Đại học Chicago

Kiến Minh Nguyễn Ngọc Quang *dịch*

Vietnam Rogerian Group

Đối diện với một người bất an, xung đột, đang tìm kiếm và kỳ vọng sự giúp đỡ, đã luôn luôn tạo nên một thách thức to lớn đối với tôi. Liệu tôi có kiến thức, nguồn lực, sức mạnh tâm lý, kỹ năng—liệu tôi có đủ những gì cần thiết để giúp đỡ một cá nhân như vậy hay không?

Trong suốt hơn hai mươi lăm năm tôi đã cố gắng đương đầu với thách thức như vậy. Nó khiến tôi phải vận dụng mọi yếu tố trong kinh nghiệm nghề nghiệp của tôi: những phương pháp nghiêm ngặt trong việc đánh giá nhân cách mà tôi đã học được từ Đại học Sư Phạm Columbia; những hiểu biết từ phân tâm học Freud và những phương pháp của Viện Hướng dẫn Trẻ em, nơi mà tôi từng thực tập; những phát triển liên tục trong lĩnh vực tâm lý lâm sàng mà tôi có liên hệ mật thiết; sự tiếp xúc gần gũi với các công trình của Otto Rank, cho đến các phương pháp của công tác xã hội tâm thần, và vô số những nguồn lực khác không thể kể hết. Nhưng trên hết, đó là quá trình học hỏi liên tục từ những trải nghiệm của tôi và các đồng nghiệp tại Trung tâm Tham vấn khi chúng tôi nỗ lực để tự mình khám phá những phương tiện hiệu quả trong việc giúp đỡ những người đang đau khổ. Dần dần, từ những trải nghiệm đó, chúng tôi đã phát triển một cách làm việc có thể được kiểm chứng, hiệu chỉnh, và tái định hình bởi những trải nghiệm mới và nghiên cứu.

Một cách để mô tả ngắn gọn về sự thay đổi đã diễn ra nơi tôi đó là nói rằng trong những năm đầu hành nghề tôi đã thường đặt câu hỏi: Làm thế nào để tôi có thể điều trị, hay chữa khỏi, hay thay đổi con người này? Giờ đây tôi muốn đặt câu hỏi theo hướng này: Làm thế nào để tôi có thể cung cấp một mối quan hệ mà người ấy có thể sử dụng cho sự phát triển cá nhân của anh ta?

Nhờ đặt câu hỏi 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 những quan hệ giữa người với người của tôi, không chỉ để làm việc với các thân chủ có vấn đề. Vì lý do này tôi cảm thấy có lẽ những điều có ý

nghĩa trong trải nghiệm của tôi cũng có thể có ý nghĩa đối với bạn trong trải nghiệm của bạn khi tất cả chúng ta đều ở trong những mối quan hệ giữa người với người.

Có lẽ tôi nên bắt đầu bằng một điều học hỏi mang tính tiêu cực. Có một điều đã dần dần trở nên rõ ràng đối với tôi đó là tôi không thể giúp ích cho một người đang bất an bằng những quy trình dựa trên trí năng và dạy bảo. Không có tiếp cận nào dựa trên kiến thức, dựa trên dạy bảo, dựa trên việc chấp nhận những gì được chỉ dạy, có hiệu quả. Trong quá khứ, tôi đã cố gắng thử rất nhiều những tiếp cận có vẻ hấp dẫn và trực tiếp như vậy. Người ta có thể giải thích cho một người về bản thân anh ta, có thể đặt ra những bước được cho là sẽ giúp anh ta tiến về phía trước, có thể dạy bảo anh ta những kiến thức về một phong cách sống thoải mái hơn. Nhưng những phương pháp như thế, theo kinh nghiệm của tôi, là không hiệu quả và không cần thiết. Những gì mà chúng có thể đạt được chỉ là một vài thay đổi tạm thời sẽ sớm biến mất và khiến cho cá nhân tin tưởng hơn bao giờ hết vào sự kém cỏi của anh ta.

Sự thất bại của bất kỳ cách tiếp cận dựa trên trí năng nào như vậy đã buộc tôi phải nhận ra rằng sự thay đổi dường như xuất hiện thông qua *trải nghiệm* trong *một mối quan hệ*. Vì vậy, tôi sẽ cố gắng trình bày thật ngắn gọn và gẫun một số giả thuyết thiết yếu liên quan đến mối quan hệ trợ giúp dường như ngày càng được ủng hộ bởi trải nghiệm và nghiên cứu.

Tôi có thể nêu giả thuyết tổng quát trong một câu, như sau. Nếu tôi có thể cung cấp một kiểu mối quan hệ nhất định, người kia sẽ khám phá ra bên trong anh ta cái khả năng sử dụng mối quan hệ đó để tăng trưởng, và sự thay đổi và phát triển cá nhân sẽ diễn ra.

Nhưng những thuật ngữ này có ý nghĩa gì? Hãy để tôi tách riêng ba cụm từ chính trong câu này và chỉ ra điều gì đó về ý nghĩa mà chúng có đối với tôi. Một kiểu mối quan hệ nhất định mà tôi muốn cung cấp là gì?

Tôi nhận thấy rằng khi tôi càng có thể thành thật trong mối quan hệ thì mối quan hệ càng hữu ích. Điều này có nghĩa là tôi cần phải nhận biết được các cảm nhận của chính mình, đến mức tối đa mà tôi có thể, thay vì thể hiện ra bên ngoài một thái độ giả tạo, trong khi thực tế ở một mức độ sâu xa hơn hay trong vô thức lại đang có một thái độ khác. Hiện hữu một cách chân thật cũng bao gồm cả sự sẵn lòng để là và để biểu lộ, thông qua từ ngữ và những hành vi của tôi, những cảm nhận và thái độ tồn tại trong tôi. Chỉ bằng cách này, mối quan hệ mới có thể có *thực tại*, và *thực tại* có vẻ cực kỳ quan trọng như một điều kiện trước hết. Chỉ bằng cách cung cấp thực tại chân thật trong tôi, người kia mới có thể thành công trong việc tìm kiếm thực tại bên trong anh ta.

Với điều kiện thứ hai, tôi thấy rằng khi tôi càng chấp nhận và quý mến cá nhân này, thì tôi càng tạo dựng được một mối quan hệ mà anh ta có thể sử dụng. Chấp nhận với tôi có nghĩa là một sự tôn trọng ấm áp đối với anh ta như một con người có giá trị vô điều kiện—có giá trị cho dù bệnh trạng, hành vi, hay cảm nhận của anh ta là gì. Nó có nghĩa là một sự tôn trọng và quý mến anh ta như một con người riêng biệt, một sự sẵn lòng để anh ta có những cảm nhận riêng theo cách riêng của anh ta. Nó có nghĩa là sự chấp nhận và tôn trọng các thái độ của anh ta vào thời điểm hiện tại, bất kể là chúng tiêu cực hay tích cực, bất kể là chúng có thể mâu thuẫn với những thái độ mà anh ta đã có trong quá khứ đến đâu. Sự chấp nhận từng

khía cạnh dao động của người này đem lại cho anh ta một mối quan hệ ấm áp và an toàn, và sự an toàn khi được quý mến và coi trọng như một con người dường như là một yếu tố rất quan trọng trong một mối quan hệ trợ giúp.

Tôi cũng nhận thấy rằng mối quan hệ trở nên có ý nghĩa khi tôi cảm thấy mình có một mong muốn không ngừng thấu hiểu—một sự thấu cảm nhạy bén đối với mỗi cảm nhận và truyền đạt của thân chủ theo cách mà chúng có đối với anh ta. Sự chấp nhận chỉ có ý nghĩa chừng nào có cả sự thấu hiểu. Chỉ khi nào tôi *thấu hiểu* các cảm nhận và suy nghĩ dường như quá kinh khủng, quá yếu đuối, quá uỷ mị, quá kỳ quái đối với bạn—chỉ khi tôi thấy chúng theo cách mà bạn thấy chúng, và chấp nhận chúng và bạn, thì bạn mới cảm thấy thực sự tự do để khám phá những nơi góc đã bị che khuất và những vết rạn nứt đáng sợ trong những trải nghiệm nội tâm và thường bị chôn vùi của bạn. Sự *tự do* này là một điều kiện quan trọng của mối quan hệ. Ở đây ngụ ý một sự tự do để khám phá bản thân ở cả cấp độ ý thức và vô thức, ngay khi một người có thể dám bắt đầu sự tìm kiếm nguy hiểm này. Ngoài ra đó còn là sự tự do hoàn toàn khỏi bất kỳ loại đánh giá đạo đức hoặc chẩn đoán nào, khi tất cả những đánh giá như vậy, theo tôi, luôn luôn mang tính đe dọa.

Vì vậy, mỗi quan hệ mà tôi thấy hữu ích được đặc trưng bởi một sự trong suốt về phần tôi, trong đó những cảm nhận thực sự của tôi được nhận biết rõ ràng; bởi sự chấp nhận người khác này như một con người riêng biệt có giá trị tự thân; và bởi sự thấu cảm sâu sắc cho phép tôi có thể nhìn thế giới riêng tư của anh ta qua đôi mắt của anh ta. Khi đạt được những điều kiện này, tôi trở thành một người bạn đồng hành đối với thân chủ của tôi, đồng hành cùng anh ta trong cuộc tìm kiếm chính mình đầy đáng sợ, cuộc tìm kiếm mà giờ đây anh ta đang cảm thấy tự do để thực hiện.

Không phải lúc nào tôi cũng có thể đạt được một mối quan hệ như vậy với người khác, và có đôi lúc, ngay cả khi tôi cảm thấy mình đã đạt được nó trong chính bản thân mình, anh ta có thể quá sợ hãi để nhận ra những gì đang được cung cấp cho anh ta. Nhưng tôi muốn nói rằng khi tôi có những thái độ mà tôi đã mô tả, và khi người khác có thể trải nghiệm những thái độ này ở một mức độ nào đó, thì tôi tin rằng sự thay đổi và phát triển cá nhân mang tính xây dựng sẽ *luôn luôn* xảy ra—và tôi đã thêm từ “luôn luôn” chỉ sau khi đã cân nhắc rất lâu và cẩn trọng.

Đó là toàn bộ về mối quan hệ. Cụm từ thứ hai trong giả thuyết tổng quát của tôi đó là cá nhân khám phá ra bên trong anh ta cái khả năng sử dụng mối quan hệ đó để tăng trưởng. Tôi sẽ cố gắng chỉ ra điều gì đó về ý nghĩa mà cụm từ này có đối với tôi. Dần dần trải nghiệm của tôi đã buộc tôi phải kết luận rằng cá nhân có trong mình khả năng và khuynh hướng, tiềm ẩn nếu như không rõ ràng, để tiến tới sự trưởng thành. Trong một bầu không khí tâm lý phù hợp, khuynh hướng này được giải phóng, và trở thành hiện thực hơn là tiềm năng. Nó được thể hiện rõ ở khả năng của cá nhân trong việc hiểu biết được những khía cạnh trong cuộc sống và bản thân anh ta, những khía cạnh đang khiến cho anh ta đau đớn và không thoải mái; đó là một sự hiểu biết thăm dò, bên dưới những hiểu biết có ý thức của anh ta về bản thân, những trải nghiệm mà anh ta đã che giấu khỏi chính mình vì bản chất đe dọa của chúng. Nó

tự thể hiện ở khuynh hướng tái tổ chức nhân cách của anh ta và mối quan hệ của anh ta với cuộc sống theo những cách được coi là trưởng thành hơn. Cho dù người ta gọi đó là khuynh hướng tăng trưởng, động lực hướng tới sự tự hiện thực hóa, hay khuynh hướng tiến về phía trước, thì đó là động lực chính của cuộc sống, và suy cho cùng, là khuynh hướng mà tất cả các liệu pháp tâm lý đều dựa vào. Đó là thôi thúc tăng trưởng, mở rộng, trở nên tự chủ, phát triển, trưởng thành, hiển hiện trong mọi sự sống hữu cơ và con người. Đó là khuynh hướng bộc lộ và kích hoạt tất cả các năng lực của sinh thể tới mức mà sự kích hoạt đó tăng cường sinh thể hoặc cái tôi. Khuynh hướng này có thể bị chôn vùi sâu dưới hết lớp này đến lớp khác của sự phòng vệ tâm lý trở cứng; nó có thể ẩn sau những bề ngoài giả tạo phức tạp phủ nhận sự tồn tại của nó; nhưng tôi tin rằng nó tồn tại trong mỗi cá nhân, và chỉ chờ có những điều kiện thích hợp để được giải phóng và biểu lộ.

Tôi đã cố gắng mô tả mối quan hệ là nền tảng cho sự thay đổi nhân cách mang tính xây dựng. Tôi đã cố gắng diễn đạt thành lời loại khả năng mà cá nhân bộc lộ trong một mối quan hệ như vậy. Cụm từ thứ ba trong tuyên bố tổng quát của tôi đó là sự thay đổi và phát triển cá nhân sẽ diễn ra. Giả thuyết của tôi đó là trong một mối quan hệ như vậy, cá nhân sẽ tái tổ chức lại bản thân anh ta ở cả cấp độ ý thức và các cấp độ sâu hơn của nhân cách anh ta theo một lối giúp ứng phó với cuộc sống một cách xây dựng hơn, thông minh hơn, và theo một đường hướng phù hợp với xã hội hơn cũng như thỏa mãn hơn.

Tại đây, tôi có thể rời khỏi những suy đoán và đem vào những kiến thức đang ngày càng gia tăng và được tích lũy từ các nghiên cứu. Giờ đây chúng ta biết rằng các cá nhân sống trong một mối quan hệ như vậy, dù chỉ trong một số giờ tương đối hạn chế, cho thấy những thay đổi sâu sắc và đáng kể về nhân cách, thái độ, và hành vi, những thay đổi không diễn ra trong các nhóm đối chứng. Trong một mối quan hệ như vậy, các nhân trở nên hợp nhất hơn, hiệu quả hơn. Anh ta cho thấy ít hơn những đặc điểm thường được gọi là nhiễu tâm hay loạn thần, và nhiều hơn những đặc điểm của một con người lành mạnh, thực hiện tốt các chức năng. Anh ta thay đổi tri giác của mình về bản thân, trở nên thực tế hơn trong những nhìn nhận của mình về cái tôi. Anh ta trở nên giống người mà mình mong muốn trở thành hơn. Anh ta coi trọng bản thân hơn. Anh ta tự tin và tự chủ hơn. Anh ta hiểu rõ hơn về bản thân mình, trở nên cởi mở hơn với các trải nghiệm của mình; chối bỏ hoặc dồn nén ít hơn các trải nghiệm của mình. Anh ta có sự chấp nhận nhiều hơn trong những thái độ của mình đối với người khác, thấy người khác tương đồng nhiều hơn với bản thân mình.

Anh ta cũng cho thấy những thay đổi tương tự trong hành vi của mình. Anh ta ít bị căng thẳng làm cho nản lòng, và phục hồi sau căng thẳng nhanh chóng hơn. Anh ta trở nên trưởng thành hơn trong hành vi hằng ngày của mình theo quan sát của bạn bè. Anh ta trở nên ít phòng vệ hơn, thích nghi hơn, và có khả năng ứng phó với các tình huống một cách sáng tạo hơn.

Đó là một số thay đổi mà chúng tôi biết ở những cá nhân đã hoàn tất một chuỗi những phiên tham vấn mà trong đó bầu không khí tâm lý có sự tương đồng với những gì mà tôi đã mô tả. Mỗi một mệnh đề được đưa ra đều dựa trên các bằng chứng khách quan. Mặc dù còn

cần thêm nhiều nghiên cứu nhưng không thể nghi ngờ gì nữa về hiệu quả của một mối quan hệ như vậy trong việc tạo ra những thay đổi nhân cách.

Đối với tôi, điều thú vị về những kết quả nghiên cứu này không chỉ đơn giản là việc chúng đưa ra bằng chứng về hiệu quả của một hình thức trị liệu tâm lý, mặc dù điều đó không có nghĩa là nó không quan trọng. Sự phấn khích đến từ thực tế là những phát hiện này ủng hộ cho một giả thuyết thậm chí còn rộng hơn liên quan đến tất cả các mối quan hệ giữa người với người. Có vẻ như có lý do để cho rằng mối quan hệ trị liệu chỉ là một trường hợp của những mối quan hệ liên cá nhân, và rằng có một quy luật chi phối tất cả các mối quan hệ như vậy. Do đó, có vẻ hợp lý khi giả thuyết rằng nếu cha mẹ tạo ra cho con cái mình một bầu không khí tâm lý như chúng ta đã mô tả, thì đứa trẻ sẽ trở nên tự định hướng hơn, hòa hợp với xã hội hơn, và trưởng thành hơn. Trong chừng mực mà giáo viên tạo ra một mối quan hệ như vậy với lớp học của mình, học sinh sẽ trở thành một người học chủ động hơn, độc đáo hơn, tự giác hơn, ít lo âu hơn và hướng đến người khác nhiều hơn. Nếu nhà quản trị, hoặc lãnh đạo trong quân đội hoặc công nghiệp, tạo ra một bầu không khí như vậy trong tổ chức của mình, thì nhân viên của anh ta sẽ trở nên có trách nhiệm hơn, sáng tạo hơn, có khả năng thích ứng tốt hơn với các vấn đề mới, và về cơ bản trở nên hợp tác hơn. Đối với tôi, dường như chúng ta đang thấy sự xuất hiện của một lĩnh vực mới về các mối quan hệ giữa người với người, trong đó chúng ta có thể xác định rằng nếu tồn tại một số điều kiện về thái độ nhất định, thì một số thay đổi có thể xác định được sẽ xảy ra.

Hãy để tôi kết luận bằng cách quay trở lại một tuyên bố mang tính cá nhân. Tôi đã cố gắng chia sẻ với bạn điều gì đó mà tôi đã học được khi cố gắng giúp đỡ những người gặp khó khăn, bất hạnh, thiếu thích ứng. Tôi đã trình bày giả thuyết mà đã dần dần có ý nghĩa đối với tôi—không chỉ trong mối quan hệ của tôi với những thân chủ đang đau khổ, mà còn trong tất cả các mối quan hệ của tôi với người khác. Tôi đã chỉ ra rằng những kiến thức thu được từ nghiên cứu mà chúng tôi có ủng hộ giả thuyết này, nhưng còn rất nhiều điều cần phải được nghiên cứu. Bây giờ tôi muốn tập hợp lại trong một tuyên bố các điều kiện của giả thuyết tổng quát này và các hệ quả đã được xác định.

Nếu tôi có thể tạo ra một mối quan hệ mà về phần tôi được đặc trưng:

bởi sự chân thật và trong suốt, trong đó tôi là những cảm nhận thật sự của tôi;

bởi sự chấp nhận ảm áp và coi trọng đối với người kia như một cá nhân riêng biệt;

bởi khả năng nhạy cảm để thấy thế giới của anh ta và anh ta như cách anh ta thấy chúng;

Thì, cá nhân khác trong mối quan hệ:

sẽ trải nghiệm và hiểu biết các khía cạnh của bản thân mà trước đây anh ta đã dồn nén;

sẽ thấy mình trở nên hợp nhất hơn, có thể hoạt động hiệu quả hơn;

sẽ trở nên giống với người mà anh ta muốn trở thành hơn;

sẽ tự định hướng và tự tin hơn;

sẽ trở nên giống một con người hơn, độc đáo hơn và thể hiện bản thân nhiều hơn;

sẽ thấu hiểu hơn, chấp nhận người khác hơn;

sẽ có thể ứng phó với các vấn đề của cuộc sống một cách phù hợp hơn và dễ chịu hơn.

Tôi tin rằng tuyên bố này đúng cho dù tôi đang nói về mối quan hệ của tôi với một thân chủ, với một nhóm sinh viên hoặc nhân viên, với gia đình hoặc con cái của tôi. Đối với tôi, dường như chúng ta có ở đây một giả thuyết tổng quát đem lại những khả năng thú vị cho sự phát triển của những con người sáng tạo, thích nghi và tự chủ.

Trích dịch từ tài liệu gốc

Rogers, C. R. (1954). *Becoming a person: Two lectures delivered on the Nellie Heldt Lecture Fund*. Oberlin College Nellie Heldt Lecture Series. Oberlin Printing Co.

Hoàn thành ngày 01/08/2021