

Làm thế nào tôi có thể tạo ra một mối quan hệ trợ giúp?

Carl R. Rogers

Giáo sư, Các Khoa Tâm lý học và Tâm thần học
Đại học Wisconsin, Madison

Kiến Minh Nguyễn Ngọc Quang *dịch*
Nhân vị Trọng tâm Việt Nam

Tôi tin rằng mỗi người trong chúng ta, những người đang làm việc trong lĩnh vực về mối quan hệ giữa người với người, có chung một vấn đề trong việc biết cách làm sao để sử dụng các kiến thức có được từ nghiên cứu. Chúng ta không thể mù quáng đi theo những khám phá một cách máy móc, nếu không chúng ta sẽ phá hủy những tính chất cá nhân mà những nghiên cứu này đã chỉ ra là có giá trị. Đối với tôi, có vẻ như chúng ta phải sử dụng những nghiên cứu này, kiểm chứng chúng bằng những trải nghiệm của chính chúng ta và tạo ra những giả thuyết cá nhân mới và rộng hơn để sử dụng và kiểm chứng trong những mối quan hệ cá nhân rộng hơn.

Vì vậy thay vì cố gắng nói cho bạn về việc bạn nên sử dụng những khám phá mà tôi vừa trình bày ra sao, tôi muốn nói cho bạn nghe về những câu hỏi mà những nghiên cứu này cũng như những trải nghiệm lâm sàng đã đặt ra cho tôi, và một vài những giả thuyết có tính do dự và thay đổi hướng dẫn những hành vi của tôi khi tôi bước vào bên trong cái mà tôi hi vọng là những mối quan hệ trợ giúp, dù là với các sinh viên, nhân viên, gia đình, hay các thân chủ. Hãy để tôi liệt kê một danh sách những câu hỏi và những suy tư đó.

1. Liệu tôi có thể, theo một cách sâu xa nào đó, hiện hữu theo những cách mà người khác sẽ tri nhận là có thể tin tưởng, có thể trông cậy, hay nhất quán? Nghiên cứu và trải nghiệm đều chỉ ra rằng điều này là rất quan trọng, và qua năm nhiều năm tôi đã nhận ra rằng những gì tôi tin tưởng là những cách trả lời sâu sắc hơn và tốt hơn đối với câu hỏi này. Tôi đã từng cảm thấy rằng nếu tôi đáp ứng tất cả các điều kiện bên ngoài của sự tin cậy—giữ các cuộc hẹn, tôn trọng tính chất bảo mật của các phiên tham vấn, v.v. —và nếu tôi hành động một cách nhất quán trong các phiên tham vấn, thì điều kiện này sẽ được đáp ứng. Nhưng trải nghiệm đã cho thấy là nếu tôi tỏ ra chấp nhận trong khi trên thực tế là tôi đang cảm thấy khó chịu hoặc hoài nghi hoặc có một vài cảm nhận nào đó không phải là chấp nhận thì việc tỏ ra chấp nhận đó về lâu dài sẽ được tri nhận như là không nhất quán hoặc không đáng tin cậy. Tôi đã đi đến chỗ nhận ra rằng hiện hữu một cách đáng tin cậy không đòi hỏi tôi phải nhất quán một cách cứng nhắc mà thay vào đó là tôi phải chân thật một cách đáng tin cậy. “Hợp

nhất” là một trong những thuật ngữ mà tôi sử dụng để mô tả cách mà tôi muốn hiện hữu. Thuật ngữ này với tôi có nghĩa là bất cứ cảm nhận hay thái độ nào mà tôi đang trải nghiệm đều phù hợp với nhận thức của tôi về chúng. Khi điều này xảy ra thì tôi là một con người hoà hợp hoặc hợp nhất trong khoảnh khắc đó, và vì thế tôi có thể là bất cứ điều gì mà tôi đang là một cách sâu sắc. Đây là một thực tại mà tôi nhận thấy người khác sẽ trải nghiệm như là một sự đáng tin cậy.

2. Một câu hỏi có liên quan rất chặt chẽ đó là: Liệu tôi có thể biểu lộ mình được đầy đủ như một con người mà những gì tôi đang là sẽ được truyền đạt một cách rõ ràng? Tôi tin rằng hầu hết những thất bại của tôi trong việc đạt được một mối quan hệ trợ giúp có thể bắt nguồn từ những câu trả lời không thỏa đáng cho hai câu hỏi này. Khi tôi đang trải nghiệm một thái độ khó chịu đối với người khác nhưng không biết về thái độ đó, thì sự truyền đạt của tôi sẽ chứa đựng những thông điệp mâu thuẫn. Những gì tôi nói đang đem lại một thông điệp nhưng tôi cũng đang truyền tải theo một cách vi tế sự khó chịu mà tôi đang cảm thấy và điều này sẽ làm cho người khác bối rối và khiến cho anh ta hoài nghi, mặc dù chính anh ta cũng có thể không nhận thức được điều gì đang gây ra khó khăn. Với tư cách là một người cha hoặc một nhà trị liệu hoặc một giáo viên hoặc một nhà quản lý, khi tôi thất bại trong việc lắng nghe những gì đang diễn ra trong tôi, thất bại vì sự phòng vệ của bản thân trong việc nhận biết những cảm nhận của bản thân, thì kết quả thất bại như thế dường như sẽ xảy ra. Đối với tôi, tôi thấy rằng bài học cơ bản nhất cho bất cứ ai có mong muốn thiết lập bất kỳ một loại mối quan hệ trợ giúp nào đó là việc hiện hữu chân thật một cách trong suốt là một điều an toàn. Nếu trong một mối quan hệ nhất định, tôi hợp nhất một cách vừa đủ, nếu không có cảm nhận nào liên quan tới mối quan hệ bị che giấu đối với tôi hoặc người kia, thì tôi có thể gần như chắc chắn rằng mối quan hệ đó sẽ là một mối quan hệ hữu ích.

Một cách mà xem ra có vẻ sẽ lạ lẫm đối với bạn để trình bày điều này đó là nếu tôi có thể hình thành một mối quan hệ trợ giúp đối với chính mình—nếu tôi có thể nhạy cảm nhận biết và chấp nhận những cảm nhận của chính tôi—thì khả năng rất lớn là tôi có thể hình thành được một mối quan hệ trợ giúp đối với người khác.

Giờ đây, việc chấp nhận những gì tôi đang là, theo cách mà tôi vừa trình bày, và để cho chúng thể hiện trước người kia, là nhiệm vụ khó khăn nhất mà tôi từng biết và cũng là nhiệm vụ mà tôi chưa bao giờ hoàn thành một cách đầy đủ. Nhưng việc nhận ra rằng đó là nhiệm vụ của mình cũng là điều hữu ích nhất bởi vì nó giúp tôi tìm ra những điều bất ổn trong các mối quan hệ liên cá nhân đang trở nên rắc rối và đưa chúng trở lại hướng đi mang tính xây dựng. Điều có nghĩa là nếu tôi muốn tạo điều kiện thuận lợi cho sự tăng trưởng cá nhân của những người khác trong mối quan hệ với tôi, thì tôi phải tăng trưởng, và trong khi điều này thường gây đau đớn thì nó cũng làm cho tôi trở nên phong phú.

3. Câu hỏi thứ ba đó là: Liệu tôi có thể để bản thân mình trải nghiệm những thái độ tích cực đối với người kia—những thái độ ấm áp, chăm sóc, quý mến, quan tâm, tôn trọng? Đó không phải là một việc dễ dàng. Tôi tìm thấy trong chính mình và cảm thấy rằng tôi cũng thường thấy ở những người khác, một nỗi sợ hãi nhất định đối với những cảm nhận này.

Chúng ta sợ rằng nếu chúng ta cho để cho bản thân mình tự do trải nghiệm những thái độ tích cực này đối với người khác thì chúng ta có thể bị mắc kẹt bởi chúng. Chúng có thể dẫn đến những đòi hỏi đối với chúng ta hoặc chúng ta có thể thất vọng trước sự tin tưởng của mình, và những kết quả này là những điều mà chúng ta lo sợ. Vì vậy, như một phản ứng, chúng ta có xu hướng dựng nên khoảng cách giữa mình với những người khác—một sự xa cách, một thái độ “chuyên nghiệp”, một mối quan hệ phi cá nhân.

Tôi cảm thấy khá rõ ràng rằng một trong những lý do quan trọng cho việc chuyên nghiệp hóa mọi lĩnh vực đó là nó giúp giữ khoảng cách. Trong các lĩnh vực lâm sàng, chúng ta phát triển các công thức chẩn đoán phức tạp, xem người bệnh như một đối tượng. Trong giảng dạy và quản lý, chúng ta phát triển tất cả các loại quy trình đánh giá, để một lần nữa con người được nhìn nhận như một vật. Theo những cách này, tôi tin rằng, chúng ta có thể ngăn mình trải nghiệm sự quan tâm mà sẽ xuất hiện nếu chúng ta nhìn nhận mối quan hệ là giữa người với người. Đó là một thành tựu thực sự khi chúng ta có thể học được, ngay cả trong những mối quan hệ nhất định hoặc trong những thời điểm nhất định của những mối quan hệ đó, rằng quan tâm là một điều an toàn, rằng liên hệ với người khác như một con người mà chúng ta có những tình cảm tích cực là một điều an toàn.

4. Một câu hỏi quan trọng khác mà tôi học hỏi được trong trải nghiệm của bản thân đó là: Liệu tôi có đủ mạnh để là một con người riêng biệt với người kia? Liệu tôi có thể là một người có sự tôn trọng vững vàng đối với những cảm nhận của tôi, những nhu cầu của tôi, cũng như của anh ta? Liệu tôi có thể sở hữu và, nếu cần, biểu lộ nhưng cảm nhận của tôi như là những điều thuộc về tôi và riêng biệt khỏi những cảm nhận của anh ta? Liệu tôi có đủ mạnh trong sự riêng biệt của chính mình để không bị làm cho nản lòng bởi sự chán nản của anh ta, bị làm cho hoảng sợ bởi sự sợ hãi của anh ta, hay bị nhấn chìm bởi sự lệ thuộc của anh ta? Liệu nội tâm của tôi có đủ cứng rắn để nhận ra rằng tôi không bị huỷ hoại bởi sự giận dữ của anh ta, bị chiếm đoạt bởi mong muốn lệ thuộc của anh ta, hay bị nô lệ hoá bởi tình yêu của anh ta, mà rằng tôi tồn tại một cách riêng biệt khỏi anh ta với những cảm nhận và quyền lợi của riêng tôi? Khi tôi có thể tự do cảm nhận sức mạnh của việc hiện hữu như một con người riêng biệt, thì tôi thấy mình có thể để bản thân đi sâu hơn vào việc hiểu biết và chấp nhận con người anh ta bởi vì tôi không sợ đánh mất chính mình.

5. Câu hỏi tiếp theo có liên hệ chặt chẽ. Liệu tôi có đủ an toàn trong chính mình để cho phép sự riêng biệt của anh ta? Liệu tôi có thể cho phép anh ta là chính anh ta—trung thực hay giả dối, trẻ con hay người lớn, tuyệt vọng hay quá tự tin? Liệu tôi có thể cho anh ta sự tự do để là chính anh ta? Hay tôi có cảm thấy rằng anh ta nên làm theo lời khuyên của tôi, hoặc nên ở một mức độ nào đó lệ thuộc vào tôi, hoặc nên rập khuôn theo tôi? Liên quan đến vấn đề này, tôi nghĩ tới một nghiên cứu nhỏ thú vị của Farson (6), nghiên cứu đã phát hiện ra rằng nhà tham vấn thiếu thích ứng và thiếu năng lực có xu hướng khiến cho thân chủ làm theo anh ta, lấy anh ta làm hình mẫu. Mặt khác, nhà tham vấn thích ứng và có năng lực có thể tương tác với thân chủ qua nhiều phiên tham vấn mà không can thiệp vào sự tự do của thân chủ

trong việc phát triển một nhân cách tương đối riêng biệt khỏi nhân cách của nhà trị liệu. Tôi mong muốn được nằm trong nhóm này dù là cha mẹ hay người giám sát hay nhà tham vấn.

6. Một câu hỏi khác mà tôi tự đặt ra cho mình đó là: Liệu tôi có thể để mình hoàn toàn bước vào thế giới của những cảm nhận và ý nghĩa cá nhân của anh ta và nhìn nhận chúng theo cách anh ta nhìn nhận? Liệu tôi có thể hoàn toàn bước vào thế giới riêng tư của anh ta đến mức tôi hoàn toàn mất đi cái ham muốn đánh giá hay phán xét nó? Liệu tôi có thể bước vào nó một cách nhạy cảm đến mức tôi có thể di chuyển trong đó một cách tự do, mà không chà đạp lên những ý nghĩa quý giá đối với anh ta? Liệu tôi có thể cảm nhận nó một cách chính xác đến mức tôi có thể nắm bắt được không chỉ ý nghĩa của những trải nghiệm hiển nhiên đối với anh ta, mà còn những ý nghĩa chỉ tiềm ẩn, những ý nghĩa mà anh ta chỉ thấy lờ mờ hoặc bối rối? Liệu tôi có thể mở rộng sự hiểu biết này một cách không giới hạn? Tôi nghĩ tới một thân chủ từng nói rằng: “Bất cứ khi nào tôi nhận thấy ai đó hiểu biết được *một phần* con người tôi vào thời điểm đó, thì một điều không bao giờ sai đó là sẽ đến một lúc nào đó tôi biết rằng họ không còn hiểu biết được tôi nữa... Điều mà tôi khổ công tìm kiếm đó là một ai đó có thể hiểu biết được tôi.”

Đối với tôi, tôi thấy dễ dàng để cảm thấy sự hiểu biết này và truyền đạt chúng tới các thân chủ cá nhân hơn là tới các sinh viên trong một lớp học hay các nhân viên trong một nhóm mà tôi tham dự. Có một sự cảm dỗ mạnh mẽ để “uốn nắn” học sinh, hoặc để chỉ ra cho nhân viên những sai sót trong tư duy của anh ta. Tuy nhiên, khi tôi có thể cho phép mình hiểu biết trong những tình huống này, thì điều đó là hữu ích cho cả hai. Và với các thân chủ trong trị liệu, tôi thường ấn tượng bởi thực tế rằng ngay cả một sự hiểu biết thấu cảm tối thiểu—một nỗ lực vụng về và khiếm khuyết để nắm bắt được sự phức tạp khó hiểu trong ý nghĩa mà thân chủ truyền tải—cũng có ích, mặc dù rõ ràng sẽ là có ích nhất khi tôi có thể nhìn nhận và định hình rõ ràng những ý nghĩa trong những trải nghiệm mà đối với anh ta là không rõ ràng và rối rắm.

7. Còn một vấn đề khác nữa đó là liệu tôi có thể chấp nhận những khía cạnh của con người này mà anh ta thể hiện cho tôi thấy. Liệu tôi có thể đón nhận anh ta như chính anh ta là? Liệu tôi có thể truyền đạt thái độ này? Hay liệu tôi có thể chỉ đón nhận anh ta một cách có điều kiện, chấp nhận một vài khía cạnh trong những cảm nhận của anh ta và ngấm ngầm hoặc công khai không chấp nhận những khía cạnh khác? Trải nghiệm của tôi cho thấy rằng khi thái độ của tôi là có điều kiện thì anh ta không thể thay đổi hoặc tăng trưởng trong những khía cạnh mà tại đó tôi không thể đón nhận anh ta một cách trọn vẹn. Và khi—sau đó hoặc đôi lúc quá muộn—tôi cố gắng khám phá vì sao tôi đã không thể chấp nhận anh ta trong mọi khía cạnh, tôi thường khám phá ra rằng đó là bởi vì tôi đã bị làm cho sợ hãi hoặc bị đe dọa bên trong chính tôi bởi những khía cạnh trong cảm nhận của anh ta. Nếu tôi muốn trở nên hữu ích hơn thì tôi phải tăng trưởng và chấp nhận bản thân mình trong những khía cạnh đó.

8. Một vấn đề rất thực tế được đặt ra đó là: Liệu tôi có thể hành xử với đầy đủ sự nhạy cảm trong mối quan hệ đến mức những hành vi của tôi sẽ không bị tri nhận như là một mối đe dọa? Công việc mà chúng tôi đang bắt đầu làm trong nghiên cứu các hiện tượng sinh lý xảy

ra đồng thời trong tâm lý trị liệu xác nhận những gì mà nghiên cứu của Dittes đã chỉ ra về việc các cá nhân có thể bị đe dọa dễ dàng như thế nào ở cấp độ sinh lý. Phản xạ tâm thần điện một chiều—đo lường mức độ dẫn điện của da—giảm sâu khi nhà trị liệu phản hồi với những từ ngữ có phần mạnh mẽ hơn một chút so với những cảm nhận của thân chủ. Và với một câu như, “Tôi trông anh có vẻ khó chịu,” kim dao động gần như trượt ra khỏi giấy. Mong muốn của tôi trong việc tránh khỏi ngay cả những mối đe dọa nhỏ như vậy không phải vì sự miễn cảm của thân chủ mà đơn giản chỉ vì niềm tin dựa trên trải nghiệm rằng nếu tôi có thể giải phóng anh ta hoàn toàn, tới mức mà tôi có thể, khỏi những mối đe dọa bên ngoài thì anh ta có thể bắt đầu trải nghiệm và ứng phó với những cảm nhận và những xung đột bên trong, những điều mà anh ta cảm thấy đe dọa bên trong chính bản thân mình.

9. Một khía cạnh cụ thể nhưng quan trọng của câu hỏi trên đó là: Liệu tôi có thể giải phóng anh ta khỏi sự đe dọa của đánh giá từ bên ngoài? Trong mọi giai đoạn của cuộc đời—ở nhà, ở trường, và ở nơi làm việc—chúng ta thấy bản thân luôn chịu tác động của những sự tưởng thưởng và trừng phạt của những phán xét bên ngoài. “Như thế là ngoan”; “như thế là hư.” “Nó xứng đáng được điểm A”; “Nó là một thất bại.” “Thế là tham vấn tốt”; “thế là tham vấn dở.” Những phán xét như vậy là một phần trong cuộc sống của chúng ta từ thời thơ ấu đến lúc tuổi già. Tôi tin rằng chúng có những sự hữu ích nhất định về mặt xã hội đối với các thể chế và tổ chức như các trường học và các nghề nghiệp. Giống như những người khác tôi thấy bản thân mình cũng thường đưa ra những đánh giá như vậy. Nhưng, trong trải nghiệm của tôi, chúng không giúp ích cho sự tăng trưởng cá nhân và do đó tôi không tin rằng chúng là một phần của một mối quan hệ trợ giúp. Một điều khá lạ lùng đó là một sự đánh giá tính cực về lâu dài cũng có tính đe dọa như một đánh giá tiêu cực bởi vì cho một người biết rằng anh ta tốt thì hàm ý rằng bạn cũng có quyền để nói rằng anh ta không tốt. Do đó tôi đã đi tới chỗ cảm thấy rằng khi tôi càng muốn giữ cho một mối quan hệ khỏi sự phán xét và đánh giá, thì điều này càng cho phép người khác đạt tới điểm mà tại đó anh ta nhận ra rằng tiêu điểm đánh giá, trọng tâm của trách nhiệm, nằm bên trong anh ta. Ý nghĩa và giá trị của những trải nghiệm của anh ta đến cuối cùng là điều gì đó tùy thuộc vào anh ta, và không có một sự phán xét từ bên ngoài nào có thể thay thế điều đó. Do vậy tôi nên hướng tới một mối quan hệ mà trong đó tôi không, ngay kể cả trong những cảm nhận riêng của mình, đánh giá anh ta. Tôi tin điều này có thể giải phóng anh ta để trở thành một con người tự chịu trách nhiệm.

10. Một câu hỏi cuối cùng: Liệu tôi có thể gặp gỡ người khác này như một con người đang trong tiến trình trở thành, hay liệu tôi có bị trói buộc bởi quá khứ của anh ta hoặc quá khứ của tôi? Nếu, trong sự gặp gỡ của tôi với anh ta, tôi đối xử với anh ta như một đứa trẻ thiếu trưởng thành, một học sinh ngu dốt, một nhân cách nhiễu tâm, hoặc một người mắc bệnh tâm thần, thì mỗi một khái niệm này của tôi sẽ giới hạn những gì mà anh ta có thể là trong mối quan hệ. Martin Buber, nhà triết học hiện sinh của Đại học Jerrusalem, có một cụm từ, “xác nhận một người,” rất có ý nghĩa đối với tôi. Ông nói “xác nhận có nghĩa là... chấp nhận toàn thể tiềm năng của người khác... Tôi có thể nhận ra trong anh ta, biết trong anh, con người mà anh ta đã được... tạo ra để trở thành... Tôi xác nhận anh ta bên trong tôi, và rồi bên trong

anh ta, trong mối liên hệ với tiềm năng này... tiềm năng giờ đây có thể được phát triển, có thể tiến triển” (3). Nếu tôi chấp nhận người khác như một cái gì đó đã bị cố định, đã bị chẩn đoán và xếp loại, đã bị định khuôn bởi quá khứ của anh ta, thì về phần mình tôi đang xác nhận cái giả thuyết hạn chế đó. Nếu tôi chấp nhận anh ta như một tiến trình trở thành, thì tôi đang làm những gì mà tôi có thể để xác nhận và khiến cho những tiềm năng của anh ta trở thành hiện thực.

Về điểm này tôi thấy Verplanck, Lindsley, và Skinner, làm việc việc trong lĩnh vực điều kiện hoá tạo tác, có sự gặp gỡ với Buber, nhà triết học hoặc nhà thần bí. Ít nhất họ gặp gỡ nhau trong nguyên tắc theo một cách kỳ lạ. Nếu tôi nhìn nhận một mối quan hệ như thể chỉ là một cơ hội để củng cố những loại ngôn từ hoặc ý tưởng nào đó ở người khác thì tôi có xu hướng xác nhận anh ta như một vật—một vật về cơ bản là máy móc và có thể thao túng. Và nếu tôi nhìn đây như là tiềm năng của anh, anh ta có xu hướng hành xử theo những cách ủng hộ cho giả thuyết này. Nếu, mặt khác, tôi nhìn một mối quan hệ như là một cơ hội để “củng cố” tất cả những gì anh ta là, con người mà anh ta là với tất cả những tiềm năng hiện hữu của anh ta, thì anh ta có xu hướng hành xử theo những cách ủng hộ cho giả thuyết này. Do đó tôi đã—sử dụng thuật ngữ của Buber—xác nhận anh ta như một con người sinh động, có khả năng của sự phát triển bên trong sáng tạo. Một cách cá nhân, tôi có xu hướng nghiêng về loại giả thuyết thứ hai này hơn.

Kết luận

Trong phần đầu của bài báo này, tôi đã xem xét một số đóng góp mà nghiên cứu đã cung cấp cho với kiến thức của chúng ta về các mối quan hệ. Nỗ lực giữ những kiến thức đó trong tâm trí, tôi sau đó đã đặt ra những loại câu hỏi nảy sinh từ góc nhìn bên trong và chủ quan khi tôi, với tư cách là một con người, bước vào các mối quan hệ. Nếu bản thân tôi có thể trả lời tất cả các câu hỏi mà tôi đã nêu ra ở thể khẳng định, thì tôi tin rằng bất kỳ mối quan hệ nào mà tôi tham gia sẽ là những mối quan hệ trợ giúp, sẽ kéo theo sự tăng trưởng. Nhưng tôi không thể đưa ra câu trả lời tích cực cho hầu hết những câu hỏi này. Tôi chỉ có thể làm việc theo chiều hướng của câu trả lời tích cực.

Điều này làm nảy sinh trong tâm trí tôi một sự nghi ngờ mạnh mẽ rằng mối quan hệ trợ giúp tối ưu là loại mối quan hệ được tạo ra bởi một người trưởng thành về mặt tâm lý. Hay nói một cách khác, mức độ mà tôi có thể tạo ra các mối quan hệ tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của những người khác như những con người riêng biệt là thước đo cho sự trưởng thành mà tôi đã đạt được trong bản thân tôi. Ở một số khía cạnh, đây là một suy nghĩ đáng lo ngại, nhưng nó cũng là một suy nghĩ đầy hứa hẹn hoặc thách thức. Nó chỉ ra rằng nếu tôi quan tâm đến việc tạo ra các mối quan hệ trợ giúp thì tôi có một công việc trọn đời hấp dẫn ở phía trước, mở rộng và phát triển những tiềm năng của tôi theo hướng tăng trưởng. Sau những gì đã trình bày, tôi có một suy nghĩ không dễ chịu đó là những gì có hiệu quả đối với bản thân tôi trong bài báo này có thể có rất ít quan hệ với những sự quan tâm và công việc của các bạn. Nếu vậy, tôi rất tiếc. Nhưng ít nhất tôi được an ủi một phần bởi thực tế rằng tất cả chúng ta, những người đang làm việc trong lĩnh vực quan hệ giữa người với người và cố

gắng hiểu được trật tự cơ bản của lĩnh vực đó đều đang tham gia vào công việc quan trọng nhất trong thế giới ngày nay. Nếu chúng ta đang cố gắng hiểu một cách thấu đáo các nhiệm vụ của mình với tư cách là những nhà quản trị, những giáo viên, những nhà tham vấn giáo dục, những nhà tham vấn hướng nghiệp, những nhà trị liệu, thì chúng ta đang giải quyết vấn đề sẽ quyết định tương lai của hành tinh này. Vì không tương lai sẽ không phụ thuộc vào những khoa học vật chất. Nó dựa vào chúng ta, những người đang cố gắng hiểu và ứng xử với những tương tác giữa người với người—những người đang cố gắng tạo ra những mối quan hệ trợ giúp. Vì vậy, tôi hy vọng rằng những câu hỏi tôi đặt ra cho bản thân sẽ có ích cho bạn trong việc đạt được những hiểu biết và quan điểm khi bạn nỗ lực, theo cách của bạn, để tạo điều kiện thuận lợi cho sự tăng trưởng trong các mối quan hệ của mình.

Tài liệu tham khảo

3. Buber, M., and C. Rogers. Transcription of dialogue held April 18, 1957, Ann Arbor, Mich. Unpublished manuscript.
6. Farson, R. E. Introjection in the psychotherapeutic relationship. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1955.

Trích dịch từ tài liệu gốc

Rogers, C. R. (1958). The characteristics of a helping relationship. *The Personnel and Guidance Journal*, 37(1), 6-16.

Hoàn thành: 14/08/2022