

Phản ánh các cảm nhận

Carl R. Rogers

Center for Studies of the Person

Kiến Minh Nguyễn Ngọc Quang *dịch*

Vietnam Rogerian Group

Mặc dù tôi cũng có một phần trách nhiệm trong việc sử dụng thuật ngữ này để mô tả một dạng phản hồi cụ thể của nhà trị liệu, nhưng qua nhiều năm, tôi đã ngày càng trở nên phiền lòng vì nó. Lý do chính đó là “phản ánh các cảm nhận” đã thường được giảng dạy như là một kỹ thuật, và đôi khi như là một kỹ thuật khô cứng. Trên cơ sở đọc một văn bản mô tả biểu cảm của thân chủ, người học được kỳ vọng là sẽ chế ra một sự phản ánh ‘chính xác’ về cảm nhận, hay thậm chí tệ hơn, là lựa chọn được phản hồi ‘chính xác’ từ một danh sách gồm nhiều lựa chọn. Kiểu đào tạo này sẽ không giúp ích gì cho một mối quan hệ trị liệu hiệu quả. Do đó, tôi càng ngày càng có ác cảm với việc sử dụng thuật ngữ này.

Cùng lúc đó, tôi cũng biết rằng rất nhiều những phản hồi của tôi trong một phiên tham vấn, như được trình bày rõ ràng trong các ví dụ đã được xuất bản, trông có vẻ như là ‘sự phản ánh các cảm nhận’. Từ sâu bên trong, tôi phản đối. Tôi chắc chắn *không* cố gắng để ‘phản ánh các cảm nhận’.

Rồi sau đó tôi nhận được bức thư từ một người bạn và cũng là người đồng nghiệp trước đây của tôi, Tiến sĩ John Shlien của Havard. Bức thư đã làm phức tạp thêm tình trạng khó xử của tôi. Anh ấy viết:

‘Phản ánh’ đã bị tấn công một cách thiếu công bằng. Nó đã bị phê bình một cách đúng đắn khi anh mô tả việc nó có thể trở thành một sự nhại lại khô cứng khi rơi vào tay của những người thiếu nhạy cảm, và anh đã viết rất hay về điều đó. Nhưng anh đã bỏ quên mặt còn lại. Nó lại là một công cụ nghệ thuật điều luyện trong tay của những người biết lắng nghe chân thành, thông minh, và thấu cảm. Điều này tạo thuận lợi cho sự phát triển của liệu pháp thân chủ trọng tâm, khi mà chỉ mình triết lý không thể làm được gì. Sự bài bác không đáng có đối với các kỹ thuật đã dẫn tới những lựa chọn ngốc nghếch nhân danh “sự hợp nhất.”

Bối rối trước vấn đề này, tôi đã đi đến chỗ xem xét nó từ hai điểm nhìn. Từ điểm nhìn của mình với tư cách là một nhà trị liệu, tôi *không* cố gắng để ‘phản ánh các cảm nhận.’ Tôi đang cố gắng để xác định xem liệu rằng hiểu biết của tôi về thế giới bên trong của thân chủ có chính xác hay không, liệu rằng tôi có đang nhìn thấy nó như cách mà anh ấy hay cô ấy đang trải nghiệm nó trong hiện tại hay không. Mỗi một phản hồi của tôi đều hàm chứa một câu hỏi không lời, ‘Đây có phải là điều đang diễn ra bên trong bạn? Liệu tôi có đang nắm bắt được màu sắc và kết cấu và hương vị của những ý nghĩa riêng tư mà bạn đang trải nghiệm ngay lúc này? Nếu không, tôi mong là tôi có thể đem tri giác của tôi tiến gần hơn tới tri giác của bạn.’

Mặt khác, tôi biết rằng từ điểm nhìn của thân chủ, chúng tôi đang tạo nên một tấm gương đối với những gì mà cô ấy hay anh ấy đang trải nghiệm. Những cảm nhận và những ý nghĩa riêng tư có vẻ trở nên rõ nét hơn khi được nhìn thông qua đôi mắt của người khác, khi chúng được phản ánh lại.

Do đó tôi gợi ý rằng những phản hồi như vậy của nhà trị liệu không nên bị gán nhãn là ‘Phản ánh các cảm nhận’ mà là ‘Kiểm tra sự thấu hiểu’, hay ‘Kiểm tra tri giác.’ Tôi tin là những thuật ngữ đó chính xác hơn. Chúng cũng sẽ hữu ích trong việc đào tạo các nhà trị liệu. Chúng sẽ cung cấp một động lực đúng đắn trong việc phản hồi, một mong muốn hiểu biết hơn là một ý định ‘phản ánh’.

Nhưng trong sự hiểu biết các trải nghiệm của thân chủ, chúng ta có thể nhận thấy rằng những phản hồi đó đóng vai trò như là một tấm gương. Đây là điều đã được biểu lộ một cách đẹp đẽ bởi Sylvia Slack (1985, tr. 41-42) khi cô kể về phản ứng của cô trong một phiên trị liệu trước nhiều cử tọa và được ghi hình.

Xem những băng ghi hình này giúp tôi hình dung được tiến trình tham vấn một cách rõ ràng hơn. Nó giống như là Tiến sĩ Rogers là một tấm gương ma thuật. Tiến trình này bao gồm những tia sáng mà tôi chiếu tới chiếc gương. Tôi nhìn vào trong chiếc gương để có một cái nhìn thoáng qua về thực tại trong tôi. Nếu tôi cảm thấy rằng chiếc gương đang bị ảnh hưởng bởi những tia sáng mà nó đang nhận được, sự phản ánh sẽ có vẻ như bị bóp méo hoặc không đáng tin cậy. Mặc dù tôi đã nhận biết về những tia sáng chiếu tới, bản chất của chúng chỉ thực sự được rõ ràng khi chúng được phản ánh và được làm rõ bởi chiếc gương. Có một sự tò mò về những tia sáng và những gì mà chúng tiết lộ về tôi. Trải nghiệm này cho phép tôi có một cơ hội để có được một cái nhìn về bản thân tôi, cái nhìn chưa được làm rõ bởi những tri giác của những người quan sát bên ngoài. Sự hiểu biết bên trong này về bản thân cho phép tôi đưa ra những lựa chọn phù hợp hơn với con người đang sống bên trong tôi.

Như những gì mà cô gợi ý và tiếp tục làm rõ ở đây, điều quan trọng là sự hiểu biết của nhà trị liệu phải thật nhạy cảm đến mức hình ảnh phản chiếu rõ ràng và không bị biến dạng. Điều này có nghĩa là đặt các phán xét và giá trị của chúng ta sang một bên để nắm bắt, với sự chính xác một cách tinh tế, ý nghĩa chính xác mà thân chủ đang trải qua.

Suy nghĩ về những điều này và viết chúng ra đã giúp tôi có được một cái nhìn rõ ràng hơn. Tôi có thể tiếp tục, từ điểm nhìn của nhà trị liệu, kiểm tra sự hiểu biết của tôi về thân chủ bằng cách nỗ lực mô tả hay phác thảo một cách do dự thế giới nội tâm của anh ấy hay cô ấy. Tôi có thể nhận ra rằng đối với các thân chủ của tôi, những phản hồi này, khi đạt tới mức tối đa, sẽ là một hình ảnh phản chiếu rõ ràng về những ý nghĩa và tri giác tạo nên thế giới của anh ấy hay cô ấy trong thời điểm hiện tại, một hình ảnh đang làm rõ và tạo ra một sự sáng tỏ.

Tài liệu tham khảo

Shlien, J. (1986, April 2). *Personal correspondence*.

Slack, S. (1985, Spring). Reflections on a workshop with Carl Rogers. *Journal of Humanistic Psychology*, 25(2), 35-42.

Tài liệu gốc

Rogers, C. R. (1986). Reflections of feelings. *Person-Centered Review*, 1(4), 375-377.

Hoàn thành: 13/01/2020

Chỉnh sửa: 09/03/2025