

CÁC PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN TRONG THAM VẤN

Phương pháp tiếp cận nội tâm:

Phương pháp tiếp cận nội tâm bao gồm nhiều phương pháp tiếp cận nhỏ như sau:

- Phương pháp tiếp cận tâm động học: (Phân tâm học cũ và mới, những người theo thuyết mối quan hệ có đối tượng).

- Phương pháp tiếp cận nhân văn - hiện sinh (TC- trọng tâm, Gestalt, hiện sinh,...)

- Phương pháp tiếp cận nhận thức (xúc cảm thuần lý, nhận thức)

Chúng ta sẽ lần lượt xem xét từng phương pháp tiếp cận này.

2.1.1. Phương pháp tiếp cận tâm động học.

Khởi đầu với học thuyết của Sigmund Freud về phân tâm học từ những năm 1800, nhiều hướng tiếp cận tham vấn và tâm lý trị liệu đã được phát

triển gọi là phương pháp tiếp cận tâm động học.

Sigmund Freud (1856 – 1939) là người khởi xướng và đặt nền móng cho phân tâm học. Ông đã triển khai mô hình phân tâm học của mình trong thời gian gần nửa thế kỷ từ 1880 – 1930. Nhiều quan điểm lý thuyết và kỹ thuật trị liệu của ông vẫn còn trực tiếp hữu dụng đối với công tác tham vấn và tâm lý trị liệu hiện nay. Bởi vì quan điểm của Freud có nhiều lĩnh vực khác nhau và có phần cứng nhắc nên nhiều học trò của ông li khai khỏi ông và phát triển các thuyết về mối quan hệ của chính họ. Có thể kể đến các tác giả theo thuyết Freud mới như Anna Freud, Alfred Adler, Carl Jung, Harry Stack Sullivan; Otto Rank và Wikhem Reich và các tác giả theo thuyết mối quan hệ có đối tượng như Melanie Klein, Heinz Kohut và Margaret Mahler.

{40, 77}

Phương pháp tiếp cận tâm động học tập trung vào việc giải thích động cơ thúc đẩy TC, quá khứ có vai trò cấu thành nhân cách như thế nào; ý thức và vô thức ảnh hưởng đến hành vi của họ ra sao và sự kết hợp phức tạp của những yếu tố này

có ý nghĩa gì đối với việc hình thành nhân cách của TC

Phương pháp tiếp cận tâm động học cho rằng nhân cách của mỗi cá nhân được cấu trúc từ mối liên hệ phức tạp của năng lực cá nhân và những trải nghiệm từ thời thơ ấu. Những hành vi của một cá nhân, do đó là kết quả của những mẫu hành vi thơ ấu và có nguồn gốc vô thức. Nói cách khác, chúng ta có những nhu cầu và ước muốn bị dồn nén và nhờ vào các mối quan hệ với những người khác trong thời thơ ấu mà chúng ta học được những cách thức rõ ràng để thoả mãn những dồn nén này. Nếu mỗi cá nhân không học được cách thoả mãn những nhu cầu dồn nén từ thuở ấu thơ của mình thì cá nhân ấy sẽ trở thành người không bình thường. Những lý thuyết của phương pháp tiếp cận tâm động học đều tuân theo thuyết tiền định bởi vì nói chung họ tin rằng những mẫu hành vi từ thừa ấu thơ rất khó và đôi khi không thể thay đổi được.

-Phương pháp tiếp cận phân tâm của Sigmund

Freud

S. Freud (1856 – 1939) là một trong những nhà khoa học đã sáng tạo nhiều hơn hết trong thời đại của chúng ta. Nhờ Freud mà ngày nay chúng ta đã có được những ý nghĩ rất khác nhau về chính mình. Một nhà phê bình đã nhận xét: “Đối với người đời, do sự phổ biến học thuyết phân tâm, Freud đã nổi lên như một kẻ phá bình vĩ đại nhất trong lịch sử tư tưởng nhân loại. Ông đã biến đổi sự giấu cợt và những niềm vui nhẹ nhàng của con người thành những hiện tượng dồn nén bí hiểm và sâu thẳm, đã tìm thấy sự hằn thù trong nguồn gốc yêu thương, ác ý ngay trong lòng sự âu yếm, loạn luân trong tình yêu thương giữa cha mẹ và con cái, tội lỗi trong thái độ đại lượng và trạng thái của sự căm uất bị ‘dồn nén’ của mọi người cha như là một thứ được lưu truyền của nhân loại” {29}

Trong phần này, chúng tôi sẽ đề cập đến những ý tưởng trực tiếp ảnh hưởng đến công tác tham vấn. Đó là các ý tưởng về bản năng xung động, bản ngã và siêu ngã; các quá trình vô thức; các cơ chế bảo vệ, sự đề kháng và liên tưởng tự do, sự chuyển vai

Bản năng xung động và bản ngã, siêu ngã:

— Bản năng xung động(Id) là phần động lực của chúng ta nhằm làm thoả mãn những nhu cầu cơ bản và khuynh hướng. Bản năng xung động là bẩm sinh, không bị kiểm chế và thuộc về vô thức

— Bản ngã(Ego) là phần nhân cách tạo nên sự quân bình giữa các nhu cầu của bản năng xung động và lương tâm của siêu ngã.

Siêu ngã(Super Ego) mang những tính chất của lương tâm, đó là sự hỗn hợp những ý tưởng do những người quan trọng áp đặt và những ý tưởng dựa trên lý tưởng.

Các NTV, khi làm việc với TC của mình cần nhận biết rằng khi sự căng thẳng thần kinh xảy ra gây nên âu lo hoặc xung đột nội tâm ở họ là do bản năng xung động và siêu ngã của họ rơi vào tình trạng mâu thuẫn. Bản năng xung động với sự cố gắng để làm thoả mãn bản bạng và các nhu cầu chính yếu có thể dẫn tới những hành vi không thể chấp nhận được của cá nhân. Trái lại siêu ngã, như

đã nói, là hoàn toàn được giáo dục thì áp đặt các hạn chế đạo đức lên các hành vi này. Công việc của bản ngã ở đây là thiết lập sự quân bình của cuộc đấu tranh này, như thế là động năng, bản ngã và siêu ngã làm việc với nhau trong sự hợp tác. Công việc của NTV là dùng các kỹ thuật đặc trưng của phân tâm nhằm giúp TC đạt được sức mạnh bản ngã để có thể đạt tới sự quân bình này .

Các quá trình vô thức:

Theo Freud, sự âu lo xuất hiện do các quá trình vô thức. Các diễn biến này có thể xảy ra như là kết quả nỗi sợ hãi của ký ức, có thể do ý thức hoặc vô thức. Các quá trình vô thức khác xảy ra do kết quả xung đột giữa bản năng xung động và siêu ngã. Ví dụ trong thời thơ ấu, bản năng xung động có thể giục đưa bé thỏa mãn các thôi thúc tình dục mà siêu ngã coi như điều cấm kỵ. Nếu điều này xảy ra ở cấp vô thức thì đứa bé có thể trở nên âu lo bởi vì bản ngã lúc này không thể giải quyết được tình huống hiện tại. Cũng có những hụt hẫng được cảm nhận dưới áp lực của siêu ngã dẫn bản ngã

đến việc thanh toán căng thẳng bằng cách sử dụng các “van xả” khác nhau như một hành vi gây hấn hoặc lẩn tránh vào rượu , ma túy hoặc hơn nữa là sự chấp nhận các cơ chế tự vệ (còn gọi là các cơ chế phòng vệ, bảo vệ).

Các cơ chế tự vệ:

Khi con người không còn đủ khả năng kiểm soát hữu hiệu một số tình huống của cuộc sống, những cơ chế tự vệ sẽ là những chiến lược cho phép bản ngã bù trừ sự bất lực của mình một cách vô thức, bằng cách làm giảm thiểu stress và sự lo âu kèm theo. Những cơ chế tự vệ này thực tế nhằm tạo cho con người những khoái cảm, đôi khi thực tế nhưng thường là tưởng tượng, hoặc xa rời thực tế hoặc phủ nhận thực tế, các ý nghĩ và các xung lực gây lo âu {31,10}

Theo Freud , Anna Freud, con gái ông và những người theo trường phái phân tâm, con người có các cơ chế tự vệ sau:

1.**Sự đè nén (dồn nén):** là gạt bỏ, đẩy ra ngoài vòng ý thức những cảm nghĩ hình tượng nếu gọi lên thì khó chấp nhận, không thể chịu được. Nội

dung những ý nghĩa hình tượng ấy thường gắn với tình dục hoặc hung tính, không được dư luận xã hội tán thưởng {26, 86}

Theo tác giả Jo.Godefroid {31,10}, dồn nén là nén vào vô thức sự ham muốn hoặc tình huống xung đột – một sự quên chủ động vẫn duy trì toàn bộ thể năng động lực xung năng bị dồn nén.

Như vậy chúng ta có thể hiểu sự dồn nén là sự chối bỏ thực tế, là sự cố tình gạt ra ngoài ý thức những ý nghĩ, cảm xúc kinh nghiệm không vui của chúng ta, là sự chối bỏ ham muốn kí ức đau khổ trong quá khứ mà chúng ta không muốn chúng xuất hiện trong tương lai bằng cách tâng lờ chúng, tránh đề cập đến những vấn đề đó, cho rằng chúng không có, chúng ta đã quên chúng. Các TC trong tham vấn rất thường sử dụng cơ chế này. Do đó NTV phải làm thế nào để TC bộc lộ những dồn nén của họ, từ bỏ chúng thì sự thay đổi ở họ mới có thể diễn ra.

2. Sự phóng chiếu: “Phóng chiếu là phóng lên, gán cho người khác những tình cảm mà siêu tổng mình không chấp nhận” {31,11} hoặc “phóng

lên, gán cho người khác những cảm xúc, ham muốn mà không thể chấp nhận là chính của bản thân” {26,287}

Phóng chiếu là một cơ chế tự vệ nhằm giữ thăng bằng cho bản thân. Chúng ta gán cho người khác những ý nghĩ, lỗi lầm của mình, đổ lỗi cho người khác khi chúng ta phạm lỗi, trách người khác về những xu hướng của chúng ta. Phóng chiếu giúp cho chúng ta tránh được sự lo hãi gây ra do sự thừa nhận những ham muốn không thể nói ra của chính mình . {15}. NTV phải dùng các kĩ thuật tham vấn để TC chấp nhận mình, thừa nhận trách nhiệm của bản thân trong những tình huống có vấn đề.

3. **Sự né tránh**: thể hiện là chúng ta không chối bỏ thực tế nhưng chúng ta né tránh sự thật, tưởng tượng sáng tạo và huyền hoặc về chúng, điều này vượt quá giới hạn sẽ trở thành sự trốn thoát thực tế. {15}

4. **Sự đè bù (bù trừ)**: “là một quá trình tâm lý thúc đẩy một số người muốn khắc phục những yếu kém về thân thể hoặc tâm trí của mình”

{26,38} hoặc dễ hiểu hơn là “khi cảm thấy yếu kém ở một vấn đề hoặc lĩnh vực nào đó, ta sẽ vượt lên ở một cái khác để bù trừ” {21}

5. **Sự việ n lý**: là sự việ n lý lẽ không đúng sự thật nhưng có vẻ logic, được xã hội chấp nhận để giải thích, thanh minh cho hành động hay cảm xúc không hay của mình {15}

6. Sự di chuyển: là chuyển cảm xúc, phản ứng từ đối tượng này sang đối tượng khác nhằm thay thế mục đích ban đầu không thực hiện được bằng một mục đích có thể đạt được {31,10}

7. **Sự thoái bộ** (thoái lùi): được hiểu là khi được đặt trong một tình huống hẫng hụt, cá nhân bất kể độ tuổi nào đều rơi vào phản ứng như trẻ con {19-*} hoặc một cách rõ ràng hơn là sự né tránh căng thẳng tức giận bằng những biểu hiện của trẻ thơ như nhõng nhẽo, mút tay, giậm chân, la hét, mách người lớn... {15}

8. **Đồng nhất hoá**: là cơ chế qua đó ta chấp nhận cách thức ứng xử của một người mà chúng ta ngưỡng mộ như một hình mẫu. Cơ chế này giúp chúng ta được người khác chấp nhận khi vào nhóm

9. **Sự thăng hoa:** là quá trình mà những xung lực bản năng không được thoả mãn trực tiếp đem đầu tư vào những hoạt động được xã hội đề cao như nghệ thuật, khoa học, sự nghiệp xã hội, tôn giáo... {26,360}; là một dạng chuyển di mang đến sự thoả mãn thực sự. Đó là sự chấp nhận những ứng xử hướng tới một mục đích cao cả thay cho một mục đích ban đầu không đạt được. Từ đó cá nhân đã lựa chọn một nghề nghiệp mà mình cảm thấy thoả mái, đạt được nhiều thành tựu, được xã hội công nhận, công việc này như một thứ thay thế thoả mãn những xung năng bị phong toả ở thời thơ ấu {31,10}

10. **Sự huyền tưởng:** Huyền tưởng theo nghĩa thông thường là những hình ảnh, biểu tượng do trí tưởng tượng tạo ra lúc thức hay ngủ. Huyền tưởng dành cho những câu chuyện vô thức đặc biệt của thời tấm bé, chủ thể trên cách vượt qua áp lực của thực tế, tạo ra những câu chuyện “hoang đường”, người khác không hết đến nhưng trong quá trình phân tích tâm lý có thể suy ra. {26,157}.

Đây là một cơ chế phòng vệ trong quá trình hình thành bản ngã, một cách thoả hiệp giữa bản ngã và các xung lực bản năng và thực tế. Huyền tưởng là một sự chạy trốn thực tế quá khó khăn cần vượt qua trong thế giới hiện thực.

11. **Sự hợp lý hoá:** Là tìm cách lý giải biện minh một hành vi vô lý vô nghĩa, gán cho những động cơ nguyên nhân có vẻ hợp lý {26,155} là tìm cho một lý do xác đáng để biện minh cho việc không thể tiến hành một ứng xử hoặc ngược lại để giải thích việc chấp nhận một ứng xử không thể chấp nhận được {31,10}

Đây là một cơ chế nhằm che đậy những cảm xúc vô thức, chủ thể không thể không chấp nhận được, nay lý giải như thế nào đã có thể được hiểu, và được chấp nhận, giúp đưa ra lý do bề ngoài có vẻ hợp lý để che dấu lý do, động cơ bên trong.

12. **Sự phủ định** (Cự tuyệt): Là gạt bỏ một ý nghĩa, một biểu tượng và nếu nó xuất hiện thì xem như không phải do bản thân nghĩ đến {26,188}; là sự thể hiện ngược lại bằng vô thức, từ chối thừa nhận sự tồn tại các sự kiện bằng cách ứng xử của

mình {31,10}

13. **Sự hình thành phản ứng:** là một cơ chế tự vệ ngược lại ý muốn bị dồn nén, chủ thể có ý muốn một đằng nhưng thể hiện ra ngoài ngược lại {26,340}

Sở dĩ chúng tôi trình bày rõ ràng các định nghĩa về các cơ chế phòng vệ bởi vì những cơ chế phòng vệ này không chỉ hữu ích trong phương pháp tiếp cận thân chủ theo trường phái phân tâm học mà còn rất hữu ích trong công tác tham vấn nói chung. NTV phải hiểu biết rõ và kỹ càng về các cơ chế này một mặt để phá vỡ cơ chế phòng vệ với TC, mặt khác để cho bản thân không phòng vệ với thân chủ, từ đó mới tạo được mối quan hệ thấu cảm với, tiền đề cho quá trình tham vấn hiệu quả diễn ra.

Freud cho rằng dù các cơ chế phòng vệ diễn ra trong hành vi bình thường của con người thì chúng cũng ngăn trở khả năng của con người ứng phó với việc giải quyết các vấn đề vô thức. Vì thế NTV phải biết những cách thức trong đó các cơ chế này ngăn trở thân chủ ứng phó trực tiếp với các vấn đề của mình để phá bỏ chúng, tạo điều

kiện cho tiến trình thay đổi và trưởng thành của TC có thể diễn ra. {30,49}

Đặc trưng của phương pháp tiếp cận phân tâm là tham vấn bằng đàm thoại – trò chuyện. Phương pháp tiếp cận phân tâm coi vấn đề của thân chủ phát sinh do những căng thẳng tâm lý giữa những ham muốn vô thức hướng tới những hành động nào đó và những điều ép buộc trong hoàn cảnh sống của cá nhân trong quá khứ dồn nén lại. Freud đã nhiều lần khẳng định rằng người ta mắc bệnh là do những xung đột giữa những yêu cầu của cuộc sống bản năng với sự chống cự xuất hiện bên trong con người chống lại yêu cầu đó {14,52}

Mục đích của phương pháp tiếp cận phân tâm là giúp con người tìm lại những cội rễ vô thức của các vấn đề của mình nảy sinh những xung đột bị dồn nén, bằng cách là sau khi giải phóng những cảm xúc có liên quan, bản thân con người sẽ cấu trúc lại nhân cách của mình trên những cơ sở mới. Điều này cũng bao hàm việc loại trừ các triệu chứng tâm bệnh. {31,35}, {13,53}.

Nhiệm vụ của NTV là hiểu được bằng cách

nào TC đã sử dụng quá trình dồn nén để giải quyết chế ngự xung đột; biết lắng nghe TC để phát hiện nguyên nhân gì dẫn đến sự mất hài hoà; giúp TC chuyển những ý nghĩ bị dồn nén từ bình diện vô thức vào ý thức để đạt được sự thấu hiểu bên trong mối liên quan giữa triệu chứng hiện tại và những xung đột bị dồn nén trước đó; tạo lập được mối liên hệ tình cảm sâu sắc cảm thông với TC, giúp TC tái thiết lập ký ức bị dồn nén lâu ngày, từ từ trải nghiệm lại các cảm giác căng thẳng hay đau đớn, hướng TC tới một giải pháp có hiệu quả.

Để thực hiện được những mục đích và nhiệm vụ nêu trên, NTV phải sử dụng một số các kỹ thuật tham vấn như sau:

Sự đồng cảm: Đây là một kỹ thuật quan trọng nhưng hiếm khi được đưa ra thảo luận của phân tâm học. Đồng cảm và biết lắng nghe cho phép NTV xây dựng một mối liên hệ thân thiết với TC mà vẫn có khoảng cách nhất định. Chúng cũng cho phép NTV thiết lập mối quan hệ chuyển dịch. {40,80}.

Liên tưởng tự do: Là kỹ thuật sử dụng nhằm

khám phá vô thức và giải phóng những điều bị dồn nén. TC ngồi hoặc nằm trong tư thế thoải mái, toàn thân thư giãn để ý nghĩ của mình xuất hiện tự do và họ kể lại những suy nghĩ vừa diễn ra, kể lại những mong muốn và những cảm giác về thể chất hoặc hình ảnh tâm trí khi những điều đó hiện về. Thân chủ được khuyến khích thổ lộ mọi ý nghĩ hoặc cảm giác không e ngại động chạm đến những chuyện riêng tư, dù đó là chuyện đau khổ hay có và không quan trọng {13,54}. Liên tưởng tự do cho phép TC tự do bày tỏ những ước muốn vô thức và những kỷ niệm đau buồn, điều này giúp cho NTV hiểu được những mẫu hình các mối quan hệ của TC trong quá khứ và biết cách chúng đã uốn nắn sự phát triển nhân cách của TC như thế nào. {40,80}

Sigmund Freud khẳng định liên tưởng tự do là hiện tượng “tiền định”, không phải ngẫu nhiên. Công việc của NTV là “kiên trì lắng nghe tất cả những điều TC bộc lộ rồi làm theo những liên tưởng này tìm đến cội nguồn của chúng”. NTV phải nhạy cảm để có thể nhận diện ra những uẩn khúc tâm lý đáng kể được che dấu dưới các cảm xúc hay lời

nói, cử chỉ của TC

TC được khuyến khích biểu lộ những cảm giác mạnh (thông thường hướng tới những người có quyền lực) bị dồn nén vì sợ bị phạt hoặc sợ bị trả thù. Bất cứ một sự bộc lộ hay giải thoát xúc cảm nào trong quá trình này hay quá trình khác đều được xem như là sự “xả trừ” (cathass) hay giải toả.

Kĩ thuật tham vấn này khích lệ TC dám đương đầu và trò chuyện cởi mở về những cảm xúc bị dồn nén mạnh để thiết lập lại cảm xúc lành mạnh, nhờ đó có thể khỏi bệnh {13,55}

Lý giải hành vi của sự chống đối: Tỉnh thoảng trong qua trình liên tưởng tự do, TC sẽ bộc lộ sự chống đối. Sự chống đối ngăn cản không cho những xung đột bị dồn nén trong vô thức quay trở lại ý thức, thường liên quan đến cảm giác khoái cảm về tình dục của cá nhân; cảm giác thù địch phần uất đối với bố mẹ. TC có thể biểu thị sự chống đối bằng nhiều cách như đến trễ hoặc quên buổi tham vấn; có khi điều bị dồn nén xuất hiện trong quá trình tham vấn thì TC có thể phàn nàn

rằng điều này không quan trọng, vô lý, không thích hợp hoặc không thoải mái để bàn luận. NTV cần nhạy cảm với những vấn đề chống đối, tập trung chú ý đặc biệt vào những vấn đề đả kích sự chống đối ở TC. NTV phải coi những chủ đề mà TC không muốn thảo luận có tầm quan trọng đặc biệt. Mục tiêu của NTV là phá vỡ sự chống đối và giúp TC đối mặt với những ý nghĩ, mong muốn và kinh nghiệm đau khổ này. Đây là một quá trình khó khăn và lâu dài nhưng rất quan trọng để những vương mắc này có thể được giải quyết. {13,55-56}

Freud tin rằng TC sẽ phát triển những cơ chế phòng vệ và các biện pháp chống đối khi họ đến gần hơn với vấn đề của mình. Vì thế sự chống đối là tín hiệu cho NTV rằng vấn đề đã được gia tăng và TC đang cố trốn tránh. Những sự chống đối như vậy phải được giải thích một cách cẩn thận cho TC và những dồn nén phải được tìm hiểu cặn kẽ {40,80}

Giải mộng: Sigmund Freud chính thức biến việc phân tích giấc mơ thành một liệu pháp quan trọng của phân tâm học khi ông cho xuất bản cuốn

sách “Diễn giải giấc mơ” (1900). Theo Freud, giấc mơ có các chức năng chính là bảo vệ giấc ngủ và dùng làm nguồn thoả mãn mong muốn. Giấc mơ là nguồn gốc quan trọng chứa đựng thông tin về những động cơ vô thức của thân chủ. Khi con người ngủ, siêu thức có vẻ yếu đi trong việc kiểm duyệt những xung đột không thể chấp nhận được có nguồn gốc trong vô thức. Vì vậy, những động cơ không thể bộc lộ được trong khi thức lại có thể được biểu hiện trong giấc mơ. NTV có thể sử dụng phương pháp phân tích giấc mơ (giải mộng) để hiểu và xử lý những vấn đề của TC. Cũng cần lưu ý rằng một vài động cơ không thể chấp nhận được bởi chính ý thức không thể được bộc lộ một cách công khai, thậm chí cả trong giấc mơ, do vậy theo các cơ chế phòng vệ chúng phải thể hiện dưới hình thức “trá hình” hoặc “tượng trưng”.

Freud tin rằng “giấc mơ là con đường huy hoàng dẫn tới vô thức” {37,80}. Do đó các nhà tham vấn phải xem xét hai hình thức về nội dung của giấc mơ: nội dung rõ rệt (có thể chiêm nghiệm được) và nội dung tiềm ẩn (mang tính che giấu).

Nội dung rõ rệt là điều TC nhớ lại khi thức, nội dung tiềm ẩn bao gồm những động cơ hiện tại đang tìm kiếm sự bộc lộ nhưng làm cho TC quá đau khổ hoặc không thể chấp nhận được hoặc không muốn thừa nhận chúng. NTV cố gắng làm bộc lộ những động cơ bị che giấu này bằng cách sử dụng kỹ thuật giải mộng, xem xét đánh giá nội dung của giấc mơ của TC nhằm phát hiện những động cơ vô thức, tượng trưng hay trá hình và ý nghĩa của những mong muốn và những trải nghiệm quan trọng trong cuộc sống.

Chuyển dịch và chuyển dịch ngược: Trong quá trình tham vấn theo phương pháp phân tâm, TC luôn luôn xuất hiện những phản ứng xúc cảm đối với NTV. NTV thường được đồng nhất với người nào đó là trung tâm của những xung đột xúc cảm trong quá khứ (thường là cha mẹ hoặc người tình). Phản ứng xúc cảm này là sự chuyển dịch. Chuyển dịch tích cực xảy ra khi TC có những tình cảm như thù địch hoặc đố kỵ hướng đến NTV. Chuyển dịch tích cực xảy ra khi cảm giác liên hệ với NTV là những tình cảm yêu thương và sự kính phục. Nhiều

khi ở TC có cả hai loại xúc cảm này.

Công việc của NTV trong khi điều chỉnh chuyên dịch rất khó khăn và có thể nguy hiểm do tính dễ bị tổn thương về xúc cảm của TC. Tuy nhiên đây là phần công việc quyết định của NTV giúp TC "phiên dịch" những tình cảm chuyên dịch hiện có bằng cách tìm hiểu nguồn gốc, xuất xứ của chúng ở những trải nghiệm thơ ấu.

Chuyên dịch ngược liên quan đến cái gì xảy ra khi NTV thích hay không thích TC. Thông qua chuyên dịch ngược, NTV phát hiện những động cơ vô thức của mình. Do những cảm xúc tương tác qua lại trong tham vấn và tính dễ bị tổn thương của thân chủ, NTV phải cảnh giác để không bước qua ranh giới giữa công việc của nhà chuyên môn và những vấn đề riêng tư, cá nhân của TC. Đạo đức nghề nghiệp đòi hỏi NTV không được can thiệp quá sâu vào những vấn đề riêng tư của thân chủ thì mới tạo lập được mối quan hệ trợ giúp có hiệu quả giữa NTV và TC.

Mối quan hệ tham vấn của phân tâm học truyền thống là một tiến trình lâu dài và sâu sắc

trong đó TC có thể gặp NTV ba hoặc nhiều lần một tuần trong năm hoặc hơn nữa. Trong nỗ lực xây dựng mối quan hệ chuyển dịch, NTV giữ một khoảng cách nhất định với TC. Trái lại, sự đồng cảm và những kỹ năng lắng nghe là cần thiết để bắt đầu quá trình tham vấn, sự diễn giải và phân tích trở thành những kỹ thuật chủ chốt sau đó trong mối quan hệ tham vấn. Khi quá trình tham vấn tiếp tục và khi những vấn đề được giải quyết, NTV sẽ bắt đầu được TC xem xét trong những hành vi chủ động và thực tế hơn. Cuối quá trình trị liệu, khi những dồn nén trở nên ít quan trọng hơn, NTV có thể cảm thấy tự do để bày tỏ những khía cạnh nhỏ của bản thân. Sau cùng, mối quan hệ tham vấn kết thúc khi TC đã đạt được sự hiểu biết và sự nhận thức những động cơ ẩn dấu, biết cách làm thế nào để động cơ này biểu hiện qua những mẫu hành vi và triệu chứng của họ và khi TC đã tạo ra sự thay đổi dựa trên sự thấu hiểu này {40,81}

Phương pháp tiếp cận thân chủ theo trường phái Freud mới.

Carl Jung (1875-1961) là một đồng nghiệp

của Freud đã ly khai khỏi Freud vì không đồng ý với quan điểm bi quan cứng nhắc của ông về con người cũng như một số quan điểm về tính dục thời thơ ấu. Thay vào đó Jung tin tưởng một cách lạc quan rằng chúng ta có thể ý thức được những động năng vô thức và có thể mở rộng tri thức vào phương cách sống lành mạnh hơn {40,81}

Theo các tác giả Kathryn Geldard và David Geldard, phần đóng góp quan trọng nhất trong công trình của Jung là việc ông triển khai ý tưởng của Freud về vô thức. Jung (1933) gợi ý là có một vô thức tập thể hình thành từ những động cơ nguyên thủy của loài người {30,55}. Không giống như vô thức cá nhân của Freud, vô thức tập thể không phải là những cái đạt được bởi cá nhân. Tuy thế tâm thần của mỗi người dường như có nhiều đặc điểm không thể phân biệt được với tâm thần của những người khác bởi vì mọi tâm thần đều có một cơ sở hoặc nền tảng chung {27,74}.

Jung thu nhỏ vai trò của vô thức cá thể vì lợi ích của vô thức tập thể bẩm tính và truyền qua các thế hệ từ hàng triệu năm qua. Vô thức tập thể chứa

đụng nhất là các mẫu hình cổ sơ (những hình tượng ban sơ) thể hiện chủ yếu trong các giấc mộng đưa con người đến phản ứng đối với một số tình huống theo cung cách riêng cho tất cả mọi người thuộc các nền văn hoá. {31,32}. Jung cho rằng sự cân bằng của TC chỉ có thể thực hiện được sau một quá trình tâm lý đã thành thực mà ông gọi là cá biệt hoá cho phép thực hiện sự nhận biết và sự thống hợp mọi mặt của bản thân.

Quan điểm của Jung về việc sử dụng các biểu tượng đặc biệt thích hợp trong công tác tham vấn trẻ em khi dùng khay cát, đất nặn và nghệ thuật.

Alfred Adler (1870 – 1973) cũng là một đồng nghiệp của Freud và được đào tạo về phân tâm truyền thống. Tuy nhiên, do không đồng ý với Freud về một số nguyên lý cơ bản đặc biệt là những lý thuyết tâm lý tình dục, Adler đã phát triển lý thuyết riêng mình. Ông thu hẹp đáng kể tầm quan trọng của nhục dục trong sự phát triển và nhấn mạnh hơn đến " ý muốn có quyền lực" mà theo ông sẽ trở thành xung năng nền tảng có mặt ở

mỗi người từ lúc sinh ra. Niềm mong muốn tỏ ra mình hơn đồng loại là động lực chính trong thái độ cư xử của mỗi người. Trong tham vấn, quan điểm của Adler về nhu cầu quyền rũ bằng mọi giá của TC với NTV, những vụ đến muộn có hệ thống hoặc hơn nữa là những phàn nàn lặp đi lặp lại về tình trạng sức khoẻ chính là những chiến thuật cá nhân mà TC dùng để có thể tự làm yên lòng mình bằng cách lôi kéo sự chú ý của NTV đến sự quan trọng của cá nhân mình. Đây chính là sự mở rộng ý tưởng về "mặc cảm tự ti", mặc cảm thúc giục mỗi cá nhân cố gắng có một vài hoạt động để người khác thừa nhận mình. Adler cho rằng thông qua quá trình tham vấn, TC có thể hiểu lối sống và thừa nhận sự không hoàn hảo và tạo nên sự thay đổi.

Một số người coi Adler là nhà nhân văn đầu tiên vì ông tin rằng con người có thể thay đổi, sáng tạo tương lai, tạo nên ý nghĩa của cuộc sống và điều này có thể liên quan trực tiếp hoặc không trực tiếp với những sự kiện trong quá khứ. Thành công trong cuộc đời của mỗi người có thể được đánh giá thông qua sự hứng thú xã hội của cá nhân hoặc

những cảm giác trong sự giao tiếp với người khác, với cộng đồng rộng lớn. Mặc dù được ứng dụng trong nhiều lĩnh vực tham vấn khác nhau nhưng hướng tiếp cận của Adler dường như được thích nghi một cách đặc biệt bởi các NTV gia đình và trật tự sinh {40,82}

Adler tin rằng, con người cùng với sự phát triển thành những cá nhân cũng phát triển bên trong một cấu trúc xã hội: mỗi cá nhân tùy thuộc vào người khác. Ông cũng bác bỏ quan niệm về thưởng phạt và tập trung sự chú ý vào những hậu quả luân lý tự nhiên của hành vi con người. Công trình của Adler có ảnh hưởng quan trọng đối với tham vấn cho thân chủ vì rõ ràng chúng ta cần lưu tâm tới môi trường rộng lớn của họ {30,56}.

Anna Freud (1895-1982), con gái út của Freud, là cộng tác viên đặc lực, y tá, người kế tục tinh thần, một "ông từ giữ đèn" của cha. Bà thiên về tâm lý học thích nghi rất thịnh hành ở Mỹ, chú trọng các cơ chế tự vệ, coi chúng như là những đáp ứng với những xâm kích của ngoại giới. Khác với phân tâm học truyền thống bà đề nghị phân tích

tâm lý theo những tuyến đường phát triển của trẻ em. Đóng góp thực tế của bà là tham vấn cho trẻ em bằng phân tâm học. Việc tham vấn phải tạo ra cho được một quan hệ tình cảm cho phép TC đồng nhất với hình ảnh của người thầy mạnh hơn. Người thầy là bố, mẹ đồng thời là NTV. { 26,435}

Trong quá trình thực hành tham vấn với trẻ em, Anna Freud tìm kiếm những động cơ vô thức đằng sau trò chơi gợi trí tưởng tượng vẽ đồ họa và vẽ tranh, giải thích trò chơi của trẻ cho chúng khi mỗi liên hệ với trẻ được thiết lập vững chắc. Đợi cho đến khi mỗi liên hệ với trẻ được thiết lập là điều chính yếu trong quan điểm của Anna Freud. Bà chịu lao động vất vả để thiết lập ở nơi trẻ sự gắn bó chặt chẽ với bà và đưa trẻ vào một mối liên hệ thực sự tùy thuộc nơi bà. Bà tin rằng mối liên hệ đầy thiện cảm hoặc sự chuyển vai tích cực này với người tham vấn là điều kiện tiên quyết trong mọi việc cần làm với đứa trẻ {30,51-52}

Các ý tưởng của Anna Freud có thể hữu ích trong các trường hợp trị liệu mở và không hạn định, không thích hợp với tham vấn ngắn hạn trong thời

gian nhất định trong đó không thể thực hiện được mỗi quan hệ tùy thuộc dài hạn với trẻ.

Harry Stack Sullivan: nhấn mạnh đến yếu tố xã hội trong đời sống của TC và vai trò của nó đối với việc hình thành những rối loạn tâm trí.

Sullivan cảm thấy rằng học thuyết và phương pháp Tham vấn của Frensd có những thiếu hụt vì nó không thừa nhận tầm quan trọng của các mối quan hệ xã hội hoặc những nhu cầu của TC về sự chấp nhận, kính trọng và tình yêu thương. Do vậy ông đề tâm nghiên cứu, tìm cách hiểu nhân cách của người bệnh qua những mẫu ứng xử: "Cái gì người đó làm với người khác", "Cái gì người đó nói với người khác" và "cái gì người đó tin ở người khác". Từ những bằng chứng thu thập được, ông khẳng định những rối nhiễu tâm trí không chỉ liên quan đến những chấn thương nội tâm mà còn liên quan đến các mối liên hệ của cá nhân bị rối nhiễu, thậm chí liên quan đến những áp lực mạnh mẽ của xã hội.

Theo cách nhìn của Sullivan, mỗi cá nhân xây dựng hệ thống tự điều chỉnh để chế ngự lo âu xuống mức có thể chịu đựng được. Ông cho rằng

mỗi cá nhân có thể vượt qua những vấn đề (rối nhiễu) của họ khi hiểu hết những quan hệ liên cá nhân theo những cách thức phù hợp với cách nhìn của những người liên đới như "tốt", "xấu", "được phép" và "không được phép". Tham vấn dựa trên quan điểm liên cá nhân liên quan đến việc quan sát những cảm nhận của TC về thái độ của NTV. Cuộc trò chuyện tham vấn được xem như là bối cảnh xã hội, trong đó những tình cảm, những thái độ của TC và NTV ảnh hưởng lẫn nhau. {13}, {40}

- Tiếp cận mối quan hệ có đối tượng.

Margaret Mahler (1971) đã đưa ra hướng tiếp cận mối quan hệ có đối tượng vào trị liệu và tham vấn. Bà cho rằng những yếu tố thiết yếu trong sự hình thành nhân cách là cách mà trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ tách rời và trở thành cá nhân độc lập với người chăm sóc trong những năm đầu của cuộc sống. Hướng tiếp cận này gần đây đã trở nên phổ biến vì nó không tập trung nhiều vào việc nhân mạnh "cái nó" với tư cách là một kho chứa của bản năng tình dục và gây hấn như phân tâm học truyền thống. Thay vào đó, nó nhấn mạnh vào thời điểm

mà chúng ta có thể có những ham muốn tình dục hoặc gây hấn thì chúng ta như các nòi áp suất phải giải tỏa những năng lượng ấy nếu không có lối thoát thích hợp. Nói một cách khác, con người chúng ta không bị điều khiển bởi những cái gọi là bản năng.

Phát triển lý thuyết về các giai đoạn tình dục của Freud, Mahler và những người theo hướng tiếp cận này tin rằng thực tế có mối quan hệ chặt chẽ với cách mà một người nào đó tách rời với người chăm sóc đầu tiên. Những NTV theo quan điểm này phát biểu rằng sự trở thành cá nhân như thế liên quan đến một quá trình trưởng thành trong những năm đầu của cuộc sống. Theo Mahler, quá trình này bao gồm 4 giai đoạn:

1. Giai độ tự kỷ thông thường của trẻ: từ khi sinh đến 1 tháng tuổi.
2. Giai đoạn cộng sinh: 2-3 tháng tuổi.
3. Giai đoạn tách rời và cá nhân hóa: 4 -14 tháng tuổi
4. Giai đoạn quan hệ với người khác (14-24 tháng tuổi) và củng cố tích cách cá nhân (24-26 tháng tuổi).

Qua các giai đoạn này trẻ sơ sinh tách biệt rõ ràng những kinh nghiệm có đối tượng của bản thân vào những điều tốt và xấu. Cơ chế tự vệ này được biết đến như một sự phân tách cho phép đứa trẻ chưa có khả năng nhìn những cá nhân khác như một con người phức tạp có thể tách ra khỏi một người nào đó (đối tượng) để chuyển sang một đối tượng khác theo cách tất cả đều tốt hoặc tất cả đều xấu. Một số cá nhân mang sự phân tách này vào giai đoạn trưởng thành, do đó họ nhìn thế giới hoặc là tốt hoàn toàn hoặc là xấu hoàn toàn. Những cá nhân này dường như luôn gặp khó khăn trong các mối quan hệ bởi vì anh ta (cô ta) có những cảm xúc không thể tự chủ ở 2 thái cực: lúc yêu, lúc ghét.

Trong thực tế tham vấn, đối với TC thuộc tuýp người này, NTV xem sự phân tách ở họ như là sự phóng chiếu của những trải nghiệm không được giải quyết từ thời thơ ấu với người chăm sóc, những người mà ở những thời điểm khác nhau được TC (lúc sơ sinh) nhận thức là tốt hay ác. Thách thức lớn đối với NTV là phải làm sao để TC (và con

người nói chung) đạt được khả năng về sự thống hợp những hình ảnh tốt và xấu vì những người khác và từ đó đạt được cái nhìn hoàn chỉnh, phong phú hơn về con người {40,82-83}

Melanie Klein cũng triển khai lý thuyết của Freud về mối quan hệ có đối tượng trong công tác tham vấn. Bà cho rằng khi còn ấu thơ chúng ta gắn bó với các "đối tượng" như là mẹ chúng ta, rồi sự lớn lên và phát triển làm chúng ta xa dần các đối tượng này, đồng thời chúng ta gắn bó với các đối tượng khác, được xem là những đối tượng chuyển tiếp.

Ví dụ: một em bé với một đồ chơi hay một người nào đó thì món đồ chơi hoặc người ấy trở thành đối tượng chuyển tiếp vì em bé chuyển những cảm nghĩ về mẹ mình lên đối tượng ấy. Bà chú trọng đến các mối quan hệ với đối tượng và ý nghĩa của các đối tượng chuyển tiếp. Tuy nhiên khi tiến hành công tác tham vấn với TC, đặc biệt với trẻ em, là không sử dụng phương pháp liên tưởng bằng ngôn ngữ như Freud đã sử dụng, cũng không đồng ý với cách tham vấn tạo mối quan hệ này nờ

mà NTV tiến hành trước khi sử dụng lời giải thích cho TC của Anna Freud. Thay vào đó là bà dùng phương pháp theo, không hướng dẫn gì khi trẻ chơi trò chơi mang tính chất bị liệu và sử dụng ngay lời giải thích chứ không chờ đợi phát triển mối quan hệ với trẻ.

Ý tưởng này của bà thích hợp với công tác tham vấn ngắn ngày hoặc trong một thời gian nhất định {30,52-53}

Nhìn chung phương pháp tham vấn mối quan hệ có đối tượng khẳng định nhiều luận điểm của phân tâm học truyền thống nên nó vẫn là một quá trình phân tích lâu dài, sâu sắc với những nỗ lực khiến cho TC hiểu ra những trải nghiệm ban đầu của sự tách rời và cá nhân hoá. Điều này được tiến hành thông qua quá trình TC hồi tưởng lại những xung đột thời thơ ấu với cha hoặc mẹ của họ. Đồng thời TC có thể phát triển tính cá nhân của bản thân thông qua việc NTV sử dụng kỹ thuật thấu cảm và sự giải thích trong quá trình tham vấn. Về cơ bản NTV trở thành bố mẹ lành mạnh và TC chưa từng có. Sau đây là một số đánh giá về phương pháp

tiếp cận tâm động học.

Về ưu điểm: Phương pháp tiếp cận tâm động học quan tâm đến việc thiết lập mối quan hệ tích cực với TC ngay từ đầu. Đây là một yếu tố rất quan trọng đi đến thành công trong tham vấn bởi vì khi NTV tạo được mối quan hệ thiện chí và niềm tin cao thì TC dễ dàng bộc lộ những điều sâu kín trong vô thức. Điều này giúp họ giải tỏa được những xung đột dồn nén từ lâu.

Phương pháp tiếp cận tâm động học giúp TC dễ tìm đến khả năng khám phá và hiểu bản thân mình hơn thông qua việc trải nghiệm lại những cảm giác căng thẳng hay đau đớn và sự giải thích của NTV, từ đó đi tới một giải pháp có hiệu quả.

Phương pháp tiếp cận tâm động học có thể loại trừ tức thời các triệu chứng tâm bệnh, làm thay đổi rất nhiều phẩm chất nhân cách thậm chí còn có thể xây dựng lại toàn bộ nhân cách của TC.

Về nhược điểm: Quan niệm về vấn đề của TC trong phương pháp tiếp cận tâm động học mang tính chất cực đoan vì quá nhấn mạnh đến yếu tố vô thức trong khi vấn đề của TC còn liên

quan đến các mối quan hệ liên cá nhân thậm chí cả những áp lực mạnh mẽ của xã hội. Do đó, nó hạn chế hiệu quả của quá trình tham vấn.

Đây là phương pháp tham vấn chiếm nhiều thời gian, ít nhất cũng vài năm (mỗi tuần từ 3-5 buổi) và rất tốn kém. Phương pháp này đòi hỏi TC phải là người nói năng lưu loát, có động cơ rõ rệt nhằm duy trì quá trình tham vấn và sẵn sàng chịu chi phối của NTV.

Phương pháp tiếp cận nhân văn - hiện sinh

Phương pháp tiếp cận nhân văn hiện sinh phát triển từ giữa thế kỷ XX cùng lúc ở cả Mỹ và Châu Âu. Sự phát triển của phương pháp này như một lực lượng thứ ba trong TLH nhằm chống lại hai trường phái nổi bật đã giữ quan điểm cực đoan về bản chất con người là phân tâm học cổ điển và hành vi cổ điển. Hiện nay phương pháp này khá thịnh hành ở Châu Âu với những cách tiếp cận tham vấn có hiệu quả rất được ưa thích như tham vấn tập trung vào cá nhân (thân chủ trọng tâm - Carl Rogers); tham vấn nhóm; tham vấn tập trung

vào quan hệ liên cá nhân, tham vấn gia đình, tham vấn Gestalt, tham vấn hiện sinh.

Phương pháp tiếp cận nhân văn - hiện sinh xuất phát từ trường phái tâm lý học nhân văn - hiện sinh cho rằng sự lo lắng là một phần tự nhiên của cuộc sống cũng như là thông điệp về sự tội tại của con người. Sự quyết định của chúng ta liên quan đến cách chúng ta sống, cư xử với người khác. Vì thế, những NTV theo trường phái Nhân văn - Hiện sinh không cố gắng hàn gắn hoặc chữa trị cảm giác lo lắng của con người mà thay vào đó là sự nỗ lực giúp đỡ TC tìm ra ý nghĩa của sự lo lắng mà họ đang trải nghiệm, nhấn mạnh đến khả năng của con người trong việc giải quyết những vấn đề của chính mình {40,83}

Phương pháp tiếp cận Nhân văn – Hiện sinh quan niệm nhiều người (TC), tìm kiếm NTV vì họ có cảm giác bất an, không hài lòng, cáu giận vô cớ hoặc luôn thất bại trong việc đạt được những điều họ cảm thấy nên làm và cảm thấy có thể làm được. Nguyên nhân của điều này là do họ thiếu vắng những mối quan hệ tình người có ý nghĩa hoặc thiếu

vững những lý tưởng, mục tiêu quan trọng để phấn đấu.

Những người đề xướng phương pháp Nhân văn- Hiện sinh đã phát triển một kiểu tham vấn "tự giúp mình" để ứng phó với những vấn đề nan giải trong cuộc sống có thể áp dụng chung cho tất cả mọi người {13,62}

Người đầu tiên khởi xướng phương pháp tiếp cận NV-HS là nhà tâm lý trị liệu người Mỹ Rollo May (1950) với những nguyên tắc và phương pháp tham vấn nổi tiếng được xây dựng để chống lại cảm giác trống rỗng, trơ trẽn, loạn cương và cảm giác chán ghét xã hội bằng cách nhấn mạnh vào giá trị nhân bản của con người như tình yêu thương, sự sáng tạo, ý chí tự do.

Tiếp theo phải kể đến Carl Rogers với phương pháp tiếp cận thân chủ - trọng tâm ; Dugal Arbuckle, Viktor Frankl với phương pháp tiếp cận hiện sinh; Fritz Perls với phương pháp tiếp cận Gestalt.

Hạt nhân cơ bản của phương pháp là khái niệm con người tổng thể. Quan điểm này cho rằng

mỗi cá nhân tồn tại với tư cách con người tổng thể tham gia vào quá trình phát triển, biến đổi liên tục và đang trở thành chính nó {13,62}

Về quan niệm “vấn đề của TC”: mặc dù có những giới hạn của yếu tố di truyền và môi trường, con người vẫn luôn có sự tự lựa chọn: "Ta sẽ trở thành người như thế nào?" bằng cách thiết lập cho mình những giá trị riêng và tìm cách hiện thực hoá chúng thông qua những quyết định của chính bản thân. Cùng với sự tự do lựa chọn, chúng ta còn có gánh nặng của trách nhiệm vì khi người ta không nhận thức đầy đủ về toàn bộ mục tiêu, cách thức và hậu quả của hành động thì dễ cảm thấy lo âu, thất vọng. Mỗi người cũng dễ mắc cảm và đau khổ về tội lỗi đã bỏ qua những cơ hội để thực hiện toàn bộ tiềm năng của mình. Mục đích của phương pháp tiếp cận NV- HS là:

Giúp TC xác định tính tự do của riêng họ.

Giúp TC đánh giá lại kinh nghiệm và nhận ra sự phong phú về khả năng của bản thân.

Giúp TC nuôi dưỡng tính độc lập, lòng tự tin và phát hiện những cách thức để thực hiện đầy đủ

nhất những tiềm năng của chính mình.

Sau đây chúng ta sẽ xem xét các kiểu tham vấn NV-HS điển hình.

- Phương pháp thân chủ trọng tâm hay phương pháp tham vấn tập trung vào cá nhân của Carl Rogers.

Carl Rogers (1902-1987) ,được đào tạo là một nhà TLH lâm sàng và giáo dục triết học, đã làm thay đổi một cách lớn lao bộ mặt của tâm lý trị liệu và tham vấn với việc phát triển phương pháp tiếp cận thân chủ gián tiếp. Những nét chính trong phương pháp tham vấn, trị liệu của ông hình thành trong mười năm kinh nghiệm làm việc với trẻ em và người lớn được trình bày trong cuốn "Tham vấn và tâm lý trị liệu" (Counseling and Psychotherapy) (1942), và đặt tên cho đường hướng trị liệu mới mà ông đã vạch ra trong cuốn " Thân chủ - Trọng tâm trị liệu " (Client- Centered Therapy) (1951). Mười năm sau, với quyển sách " Tiến trình thành nhân " (On becoming a person) quan điểm của Rogers đã có ảnh hưởng lớn và rộng khắp thế giới. Cuốn sách này được coi như sách giáo khoa trong ngành

Tham vấn và Tâm lý trị liệu.

Phương pháp tham vấn thân chủ trọng tâm lúc đầu được gọi là liệu pháp thân chủ trọng tâm (Carl Rogers, 1951) và sau đó được gọi là phương pháp tham vấn tập trung vào cá nhân (Person - Centered counseling), hướng tiếp cận của Carl Rogers không chỉ được coi là có ý nghĩa lớn lao trong công việc trợ giúp TC mà còn được xem là cách sống của con người {37,84}. Rogers tin rằng bản chất con người là thiện với những khuynh hướng tiến đến phát triển tiềm năng và xã hội hoá mà nếu đặt trong môi trường thuận lợi sẽ phát triển nhận thức và hiện thực hoá tiềm năng đầy đủ. {36,7}

Rogers giả thiết rằng mỗi người đều sở hữu những tiềm năng cho sự lớn lên, tiềm năng cho những hành vi có hiệu quả và có khuynh hướng tự hiện thực hoá những tiềm năng của mình. Sở dĩ một cá nhân nào đó (TC) phát triển những hành vi kém thích nghi là do sự tập nhiễm những mẫu ứng xử sai lệch {13,63}. Bởi vì mỗi cá nhân đều có nhu cầu mạnh mẽ được người khác chấp nhận, coi trọng

nên anh ta hoặc cô ta có thể hành động một cách không tự nhiên, không thực tế và phát triển những cảm giác sai lệch về bản thân, về những điều mình mong muốn.

Theo Rogers, cá nhân có khuynh hướng một mặt làm cho phần lớn trường hợp những trải nghiệm mà mình sẽ sống trong thế giới bên ngoài phù hợp với khái niệm về cái mình, cái mình thực tế. Mặt khác nó nhằm làm cho khái niệm về cái mình sát với những tình cảm sâu xa tạo nên cho cái mình lý tưởng, tương ứng với những gì tiềm tàng. Như vậy cái mình hiện thực có nguy cơ không ăn khớp hoặc khi con người dưới áp lực của hoàn cảnh bắt buộc phải từ chối một số trải nghiệm hoặc con người tự thấy mình phải áp đặt những tình cảm và những giá trị hoặc những thái độ khiến cho cái mình hiện thực xa với cái mình lý tưởng.

Sự lo âu và những không thích nghi về tâm lý ít nhiều để lại hậu quả của sự mất ăn khớp giữa cái mình hiện thực và những trải nghiệm cuộc sống một bên và bên kia giữ cái mình hiện thực và hình ảnh lý tưởng mà bản thân con người đó có. {31,12}

Mục đích của phương pháp tham vấn tập trung vào cá nhân không phải là chữa trị cho TC hoặc tìm kiếm những nguyên nhân từ quá khứ mà cái chính là khuyến khích TC sự tự hiện thực hoá những tiềm năng của bản thân, tạo điều kiện dễ dàng cho sự phát triển tâm lý lành mạnh ở thân chủ. TC được xem như là một chủ thể có hiểu biết, họ phải được hiểu, được chấp nhận để NTV có thể cung cấp những loại hình giúp đỡ tốt hơn.

C. Rogers đã phát biểu quan điểm của mình về môi trường giao giữa NTV và TC như sau:

Môi trường giao tôi thấy hữu ích là môi trường giao được đánh tính bằng một sự trong suốt về phần tôi trong đó cảm quan thực sự của tôi biểu 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 người bạn đồng hành của TC tôi, theo chân họ trong sự tìm kiếm chính mình mà bây giờ họ cảm thấy được tự do đảm nhiệm" {36,54}

Như vậy, theo C. Rogers trong tham vấn nếu NTV tạo được một môi tương giao định tính bằng: Một sự chân thực trong suốt, trong đó NTV sống với các cảm quan thực của mình; một sự nhiệt tình tôn trọng và chấp nhận TC như một cá nhân riêng biệt; một khả năng nhạy cảm để nhìn thế giới của TC y như TC nhìn họ, thì TC sẽ:

Kinh nghiệm và hiểu được những phương diện của chính mình mà trước đây 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.

Tự chủ và tự tin hơn.

Trở nên người hơn, độc đáo hơn và sự 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. {36,59}

Quan điểm của C. R về mối quan hệ giữa NTV và TC không chỉ có hiệu quả trong tham vấn

mà còn rất hữu ích trong tất cả các mối tương giao nhân loại. Rogers tin rằng nếu NTV thì có thể đem lại những điều kiện thuận lợi như trên cho TC thì TC sẽ trở nên cởi mở và hiểu những nỗi đau, tổn thương trong quá khứ là do những mối quan hệ có điều kiện trong cuộc sống của họ. Thực tế thì những mối quan hệ tham vấn như thế này có thể giúp TC thay đổi những hành vi mà họ đã có trong quá khứ và trợ giúp TC chuyển từ những nhận thức sai lệch về bản thân đến nhận thức đúng đắn về chính họ. {36,50-85}

Nhiệm vụ của NTV theo phương pháp tiếp cận này là tạo ra một môi trường thuận lợi cho phép TC học cách hành động để đạt đến sự tự khuyến khích và tự hiện thực hoá. Nhiệm vụ chính của NTV là giúp TC rũ bỏ những "rào cản tâm lý" đang hạn chế sự bày tỏ khuynh hướng tích cực vốn có và giúp TC làm sáng tỏ, hiểu rõ bản thân và chấp nhận tình cảm riêng của mình.

Vì Rogers tin rằng TC có thể tìm ra giải pháp của riêng mình trong một môi trường ở đó có mối quan hệ tham vấn nồng ấm và thấu cảm nên ông

xem chính mỗi quan hệ tham vấn như là một vật xúc tác cho sự thay đổi và tin rằng việc NTV tìm cách đưa ra lời giải thích thay cho TC là không thích hợp. Do đó ông hoàn toàn không chi phối quyết định của thân chủ mà sử dụng kỹ thuật lắng nghe tích cực và tiến hành phản hồi lại cho thân chủ điều gì mà thân chủ đã nói. {30,64}

Lắng nghe tích cực là một kỹ năng nền tảng trong tham vấn theo phương pháp thân chủ trọng tâm nói riêng và tham vấn nói chung. Nó đòi hỏi NTV phải lắng nghe bằng tất cả các giác quan, nghe bằng sự cảm nhận của xúc cảm, nghe bằng "trái tim", lắng nghe là dừng nói và dừng suy nghĩ. Lắng nghe tích cực thể hiện ở việc nghe và nhận hết được cảm xúc của đối tác, không suy luận, đánh giá, không liên hệ với cái này cái kia. Lắng nghe tích cực như một sự ngậm ản trả lời: tôi tin tưởng và tôn trọng vào sự nồng nhiệt, sự giá trị của bản thân bạn, tin tưởng vào con người bạn vào những điều bạn đang có. Cùng lúc đó TC cảm thấy như mình đã được nghe, được hiểu, được thông cảm.

Lắng nghe tích cực làm cho TC tự đi sâu vào mình, tự trải nghiệm cảm xúc của mình, lắng nghe trong sự khổ đau để từ đó hiểu mình hơn, hiểu vấn đề vướng mắc và có thể đi đến chấp nhận nó. Lắng nghe tích cực giúp TC giải phóng được mình khỏi sự kiểm chế của người khác, giải toả được xung đột, uẩn ức trong nội tâm, động viên TC tiếp tục nói nhiều hơn nữa đặc biệt chia sẻ hơn về cảm xúc đối với NTV. {2}, {17}

Phản hồi là việc NTV nói lại bằng ngôn ngữ của mình hay nhắc lại lời của thân chủ một cách cô đọng để làm rõ hơn cảm xúc, ý nghĩa cảm nhận của TC và phải đạt được sự tán thành của TC.

Có hai cách phản hồi: Phản hồi theo cách lặp lại nội dung và phản hồi tâm tình. Phản hồi lặp lại nội dung là NTV diễn đạt lại những điều đã nghe thấy, quan sát thấy từ TC. Điều này giúp cho NTV không bị sao nhãng TC - trọng tâm và tiếp cận được với vấn đề của TC, đồng thời giúp TC dừng lại cô đọng, sắp xếp ý tưởng theo logic của họ. Phản hồi tâm tình nhấn mạnh cảm xúc, tình cảm mà TC bày tỏ trong đó hay ấn dấu sau câu nói

bằng cách nhắc lại cho TC nội dung tình cảm trong ngôn từ của họ. Cách phản hồi này dễ đạt được sự thông cảm, khuyến khích TC sẵn sàng chia sẻ và giúp TC xác định được cảm xúc đang hiện hữu trong họ.

Kỹ năng phản hồi phải dựa trên sự thông đạt vấn đề của TC. Nếu chưa thông đạt thì khó có được phản hồi tốt. Thông đạt là kỹ năng đòi hỏi NTV phải khai thông được sự hiểu biết của mình về điều TC đang nói và cố gắng bộc lộ điều đó một cách trung thực, nồng hậu, chân thành không đánh giá, phán xét khiến TC tự vệ.

Sau đây là 10 yêu cầu đối với NTV theo phương pháp tiếp cận TC - trọng tâm{36}:

1. Trung thực (congruent): NTV phải thể hiện mình sao cho thân chủ nhận thức được anh ta (cô ta) là người "đáng tin cậy, chắc chắn, trung kiên", nghĩa là bất kỳ tình cảm hay thái độ nào NTV đang kinh nghiệm phải phù hợp với sự nhận thức của NTV về thái độ ấy. Khi điều đó xảy ra NTV là người đồng nhất hay nguyên vẹn vào lúc đó và thể hiện ra như NTV thật sự cảm thấy bên

trong.

2. NTV phải diễn tả đầy đủ thông suốt để con người của mình có thể được truyền thông rõ ràng. Khi NTV đang có thái độ phiến hà với một người khác những không ý thức được điều đó thì sự truyền thông của NTV chứa đựng những thông điệp trái nghịch nhau. Lúc đó có sự mâu thuẫn giữa lời nói và hành vi của NTV. NTV truyền đạt sự phiến hà cho TC, khiến cho TC mất tin tưởng mặc dù chính TC cũng chẳng ý thức được điều gì đang gây khó khăn giữa họ. Thất bại của NTV, theo C. Rogers là không nghe được điều gì đang xảy ra trong mình, có những phòng vệ của bản thân không cho mình nhận thấy tình cảm của chính mình.

3. NTV phải để mình trải nghiệm những thái độ tích cực với TC như thái độ nồng hậu, chăm sóc, ưa thích quan tâm. Điều này hoàn toàn không dễ bởi con người nói chung thường sợ sệt những tình cảm này. Chúng ta sợ rằng nếu mình được tự do trải nghiệm những tình cảm này đối với người khác thì mình sẽ bị mắc bẫy trong đó. Chúng đi tới chỗ đòi hỏi chúng ta hoặc chúng ta có thể thất vọng

trong sự tin tưởng của chúng ta. Để phản ứng lại chúng ta có khuynh hướng giữ một khoảng cách giữa chúng ta và người khác, tỏ ra xa vời một thái độ "chuyên nghiệp", một liên hệ vô cá tính. Và NTV sẽ thực sự thành công nếu trong những liên hệ vào đó hay ở vào thời điểm nào đó anh ta học hỏi được rằng cũng an toàn khi anh ta liên hệ với người khác như một người mà mình có những tình cảm tích cực.

4. NTV phải có nhân cách đủ mạnh để biệt lập với TC, biết tôn trọng vững vàng những tình cảm, những nhu cầu của mình cũng như của TC. NTV, theo C. Rogers phải có đủ mạnh mẽ trong sự biệt lập của mình để khỏi bị chán nản bởi sự suy nhược của TC, xao xuyến bởi nỗi sợ hãi của TC và đắm chìm bởi sự lệ thuộc của TC. NTV phải đủ gan dạ để không bị nô lệ hoá bởi tình yêu của TC và vẫn tồn tại biệt lập với những tình cảm và quyền lợi của chính mình.

5. NTV phải thấy có đủ sự an tâm để cho phép TC biệt lập với chính mình, phải cho phép thân chủ được hiện ra như tâm trạng anh ta (cô ta)

lúc ấy, thành thật hay giả dối, ấu trĩ hay trưởng thành, tuyệt vọng hay quá tự tin. NTV phải để cho TC được tự do là mình chứ không phụ thuộc vào lời khuyên ở vị thế ít nhiều phụ thuộc, rập khuôn theo NTV. NTV có thể tác động tương trợ với TC qua nhiều buổi gặp gỡ mà không can thiệp vào tự do của TC để phát triển một nhân cách khác hẳn với nhân cách của NTV.

6. NTV phải tự để mình vào hẳn trong thế giới tình cảm và ý nghĩa riêng tư của TC và nhìn chúng như TC đã nhìn thấy. NTV có thể bước vào thế giới riêng của TC toàn diện đến nỗi NTV mất hết ý muốn đánh giá hay xét đoán nó nữa. NTV 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 thân chủ. Như vậy NTV sẽ cảm thấy thế giới của TC chính xác đến nỗi không những bắt được những ý nghĩa của kinh nghiệm hiển nhiên đối với họ mà cả những ý nghĩa tiềm tàng mà chính TC cũng chỉ lờ mờ hay lẫn lộn. Trong tác phẩm của mình C. Rogers đã trích câu nói của một TC để minh họa cho hiệu quả của yêu cầu này đối với

NTV: "Mỗi khi tôi thấy một người vào một lúc nào đó, hiểu một phần con người tôi, thì tôi 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". {33,84}.

7. NTV phải chấp nhận mỗi khía cạnh của TC y như con người TC để cho TC thấy NTV chấp nhận họ như họ đang hiện ra và truyền đạt thái độ này cho TC. Nếu NTV chỉ có thể tiếp nhận TC một cách có điều kiện, chấp nhận một số mặt nào của những tình cảm và âm thầm công khai phải đổi những mặt khác thì quá trình tham vấn sẽ không có hiệu quả bởi TC sẽ phòng vệ với NTV, do đó TC không thể thay đổi hoặc tăng trưởng trên những phương diện mà NTV không chấp nhận họ trọn vẹn.

8. NTV phải hành động với đầy đủ tinh tế trong mối quan hệ với TC để cho cách đối xử của NTV không bị xem như một đe dọa. NTV phải tránh cho TC ngay cả những dọa nhỏ nhất không phải vì sự nhạy cảm quá độ với TC mà vì nếu NTV có thể giải thoát TC hoàn toàn khỏi những đe dọa

bên ngoài thì TC có thể bắt đầu cảm được và đối phó với những xung đột nội tâm mà họ thấy bị đe dọa trong chính bản thân họ.

9. NTV phải giải thoát TC khỏi cái sợ bị người khác đánh giá. Một sự đánh giá tích cực về lâu về dài cũng mang tính đe dọa như một đánh giá tiêu cực vì bảo cho một người biết là họ tốt ngụ ý rằng mình cũng có quyền nói họ xấu. Do đó, NTV càng giữ mối quan hệ ngoài vòng phê phán và đánh giá thì càng dễ cho TC đạt tới lúc nhận ra rằng khả năng và trách nhiệm nằm trong chính họ. Điều này sẽ giúp TC được tự do để trở thành người chịu trách nhiệm cho chính mình.

10. NTV phải coi TC như một người đang trong tiến trình trưởng thành chứ không bị trói buộc bởi quá khứ của TC và quá khứ của bản thân NTV. NTV sẽ hạn chế khả năng thay đổi của TC nếu trong cuộc gặp gỡ NTV đối xử với TC như một đứa bé ấu trĩ, một học sinh dốt hay một người bị bệnh thần kinh. NTV phải thừa nhận tất cả tiềm năng của TC, nhận thấy trong họ, hiểu biết trong họ con người mà họ đã được tạo dựng để trưởng

thành.

Những yêu cầu mà C. Rogers đưa ra đối với NTV đã đóng góp lớn lao cho việc xây dựng những phẩm chất đạo đức và nghề nghiệp cho nhà tham vấn và nghề tham vấn như trung thực, thấu cảm trọn vẹn, tôn trọng, chấp nhận TC, tin vào khả năng giải quyết của TC....

Phương pháp tiếp cận Gestalt

Phương pháp Gestalt được một số nhà TLH Đức khởi xướng, đặc biệt là Fritz Perls (1893-1970). Đó là hệ thống cách thức tham vấn nhấn mạnh đến tính thống nhất giữa yếu tố cơ thể (sinh lý) và yếu tố tâm lý tạo ra con người với tư cách là một chỉnh thể. Do đó nó còn được gọi là phương pháp tiếp cận cấu trúc.

Perls không chủ trương quá nhấn mạnh về quá khứ của TC. Ông cho rằng nên dành sự chú ý vào kinh nghiệm hiện tại nhiều hơn là quá khứ của TC và TC nên nhận trách nhiệm về tình trạng hiện tại chứ không nên phiền trách người khác hoặc quá khứ của mình. Perls tập trung cao vào ý thức của TC về sự liên hệ của cảm giác, những rung động

tình cảm và tư tưởng. Bằng cách khuyến khích TC tiếp xúc đầy đủ với kinh nghiệm hiện tại của bản thân "ngay lúc này và tại đây" ông tin rằng ông có thể giúp TC hoàn thành "công việc còn dở dang", tách lọc mối rối tình cảm, đạt được điều mà người ta gọi là Gestalt (sự đồng bộ), hay là các kinh nghiệm "mùng rở" và như thế TC cảm thấy hoà nhập hơn. {30, 66-67}

Sở dĩ TC có vấn đề về tâm lý là do nhân cách của họ không tạo thành một thể thống hợp, một cấu trúc (Gestalt). Ở một số lớn những người này sự thất vọng cá nhân là do những xung đột vô thức gây ra ngăn cản họ tiếp xúc được với một số tình cảm, ý nghĩ của mình.

Phương pháp Gestalt thúc đẩy con người sống trong hiện tượng, đóng vai trò một số nhân vật trong mộng của mình, ý thức được những xúc cảm giọng nói, những vận động đôi bàn tay và đôi mắt của họ, khám phá những cảm giác cơ thể cho đến lúc đó họ không hay biết, tất cả tìm cách kết nối những yếu tố khác nhau đó lại và khiến cho con người đạt được sự ý thức toàn vẹn về bản thân.

Mục đích của tham vấn theo phương pháp này là đưa lại cho con người một sự hài hoà, sẵn sàng có khả năng đề cập bất kỳ tình huống nào trong khi biết rõ ràng cái gì mình muốn làm chứ không phải những gì mình phải làm hoặc sẽ phải làm nếu như.... Phương pháp Gestalt muốn trở thành một phương pháp nhằm đạt đến sự giải phóng và tự chủ của nhân cách, giúp cho TC tự biết mình. Tham vấn theo phương pháp Gestalt sử dụng những kỹ thuật sau đây{40}:

Những bài tập nhận thức: NTV yêu cầu TC nhắm mắt lại và trải nghiệm tất cả cảm xúc, suy nghĩ và tình cảm đang hiện hữu. Điều này cho phép TC có thể nhanh chóng đạt đến những cảm xúc hoặc suy nghĩ ẩn giấu, phòng vệ khi chúng ta sử dụng ngôn ngữ bên ngoài để lẫn tránh những tình cảm bên trong chúng ta.

Bày tỏ cái tôi: Một trong những cơ chế phòng vệ thường thấy ở TC là sự phóng chiếu vào người hoặc đồ vật. NTV sẽ khuyến khích TC bày tỏ cái tôi của mình bất cứ khi nào có thể để TC không còn phóng chiếu mà thể hiện đúng với bản thân

mình; làm thế nào để thay vì kêu lên rằng "thế giới này thật tồi tệ" thân chủ sẽ nói "tôi tồi tệ, tôi không chịu trách nhiệm vì sự hạnh phúc của tôi", nghĩa là TC chấp nhận cái tôi của mình như những gì mà nó hiện hữu.

Kỹ thuật cường điệu hoá: NTV yêu cầu TC phóng đại một từ, một cụm từ hoặc một hành vi không lời mà NTV tin rằng nó có ý nghĩa ẩn chứa. Ví dụ một TC cảm thấy mình vô dụng sẽ có thể được yêu cầu tưởng tượng mình trở nên vô dụng hơn và đạt đến những từ mà TC thấy không thể vô dụng hơn được nữa. TC nói "tôi cảm thấy cả thế giới trên đôi vai mình" thì NTV phải tiếp tục thăm dò để có thể tìm ra thế giới ở đây đại diện cho những yêu cầu mà TC cảm thấy đang đặt vào mình. Sự khảo sát sâu hơn cho thấy đó là cách mà TC đổ lỗi cho người khác vì sự bất lực phải ngừng thi hành nhiệm vụ của anh ta (cô ta)

Kỹ thuật chiếc ghế trống: kỹ thuật nổi tiếng và phổ biến này của Gestalt được nhiều người áp dụng. NTV yêu cầu TC tưởng tượng ra ai đó hoặc một phần của bản thân ngồi trên chiếc ghế

trống. NTV sau đó giúp tạo lập một đoạn hội thoại giữa TC và "người khác" này để gợi mở những vấn đề bên trong TC bằng cách khiến cho TC tưởng tượng anh ta đang nghĩ hoặc muốn nói chuyện với người đó và yêu cầu TC hãy nói với chiếc ghế (tức là nói chuyện với người đó), nhấn mạnh những tình cảm mà anh ta cần bày tỏ hoặc những ý nghĩ mà trước đó vì những lý do nào đó anh ta chưa dám nói ra. Sau đó TC phải tưởng tượng có sự đáp lại của người đó, lắng nghe họ trong sự tưởng tượng và trả lời mạnh dạn, thẳng thắn như anh ta nghĩ.

Mặc dù đây là một bài tập đóng vai tưởng tượng nhưng mỗi người thử nghiệm đều ngạc nhiên với những lời đã thốt ra và ngạc nhiên với những tình cảm mà mình "thừa nhận". Kỹ thuật này giúp TC nói riêng và con người nói chung hiểu rõ cái gì mình cảm nhận vào thời điểm hiện tại và bằng cách nào những trải nghiệm cá nhân này chi phối cuộc sống của bản thân. Mặt khác, nó còn giúp TC xả trừ những bực bội bên trong.

Đóng vai phóng chiếu: Khi một cá nhân có những cảm xúc mạnh mẽ về người khác hoặc một điều

khác thì NTV có thể yêu cầu họ tạo ra một sự bày tỏ cái tôi về người hoặc điều đó. Giả thuyết được đưa ra ở đây là những cảm xúc mạnh mẽ về bản thân. Hãy tưởng tượng một TC bày tỏ rằng cô ta không tin vào đàn ông trong các mối quan hệ sẽ nói rằng "Tôi không tin vào bản thân trong các mối quan hệ với đàn ông", tức là cô ta đã chấp nhận những kém cỏi của bản thân.

Chuyển những câu hỏi vào sự bày tỏ bản thân: những TNV Gestalt cho rằng tất cả các câu hỏi đều được đặt ra để che dấu sự thể hiện bản thân của một người nào đó. Vì thế NTV phải yêu cầu TC chuyển những câu hỏi vào sự bày tỏ bản thân. Hãy tưởng tượng một TC hỏi: "Tại sao con người lại không quan tâm đến sự thiếu hụt tài chính?" sẽ chuyển thành: "Tôi cảm thấy tình hình tài chính không an toàn - thực tế tôi cảm nhận được sự không an toàn một cách cảm tính."

Những kỹ thuật khác: Giả định rằng các cá nhân luôn có xu hướng trốn tránh trách nhiệm, phóng chiếu lên người khác và tìm cách không liên hệ với những cảm xúc được che dấu, những NTV

Gestalt sử dụng rộng rãi các kỹ thuật khác nhau để đưa TC đi đến sự tự nhận thức. Ví dụ họ khuyến khích TC sống với cảm xúc, lột tả những phần khác nhau của những ước mơ của họ, tạo nên sự bày tỏ bản thân, khẳng định rằng họ chịu trách nhiệm với hành vi của họ và thể hiện những hình vi đối nghịch hay triệu chứng nhờ đó mà họ được biểu lộ.

Phương pháp tham vấn Gestalt đề ra những yêu cầu rõ ràng cho các NTV khi thực hiện công việc trợ giúp cho TC:

NTV phải trao cho TC sự phản hồi trực tiếp về hành vi không dùng lời như đã được quan sát trong quá trình tham vấn. Điều này giúp TC lưu ý tới những cảm nghĩ đã bị dồn nén hoặc tới sự đề kháng.

NTV phải mời TC tiếp xúc và mô tả các xúc cảm và liên hệ các xúc cảm này với những rung động tình cảm và tư tưởng.

NTV phải khuyến khích TC nói về cái tôi, nhận lấy trách nhiệm về các hành động của mình.

NTV phải thăm dò các đối cực của bản ngã bằng cách đưa nó về với yếu tố để không cực nào

bị loại trừ.

NTV phải khuyến khích TC đóng vai chính mình và vai một người quan trọng khác và tạo nên sự đối thoại giữa họ và người kia.

NTV phải giới thiệu quan niệm về "kẻ thắng , người thua" và khuyến khích TC diễn vai đối thoại giữa các phần này của bản ngã.

NTV phải giúp TC tìm hiểu các giấc mơ của họ.

Sau đây là một số nhận xét về phương pháp Gestalt :

Phương pháp Gestalt là một cách tiếp cận TC chủ động trực tiếp của NTV và có nhiều mục đích giống như phương pháp tập trung vào cá nhân nhưng đưa TC đến sự trưởng thành bằng nhiều cách khác nhau, nên có những ưu và nhược điểm sau:

Về ưu điểm, trong tham vấn Gestalt, TC được khuyến khích nói về cảm xúc, rung động tình cảm giúp cho họ giải tỏa cảm xúc và trải nghiệm cảm xúc trong tình huống của mình; TC được đóng các vai khác nhau tạo nên cái nhìn toàn diện về vấn

đề của mình, đi đến khả năng chấp nhận thực tế, chấp nhận hoàn cảnh; TC tự đi đến khả năng khám phá bản thân, hiểu mình hơn, chấp nhận cái đang/hiện có của bản thân. Phương pháp Gestalt giống như phân tâm chú trọng vào sự giác ngộ và giải quyết những xung đột nội tâm nhưng giống phương pháp tập trung vào cá nhân là tìm cách dẫn TC đến đương đầu với cuộc sống một cách có ý thức và hiệu quả.

Về nhược điểm: Tham vấn theo phương pháp này khó thực hiện với những người ít có khả năng diễn đạt bằng ngôn ngữ; các kỹ thuật đóng vai có thể giúp hiểu rõ yếu tố duy trì rối nhiễu, hiểu rõ vấn đề những rất khó thực hiện được với người lớn; chưa khuyến khích khả năng đề ra phương án giải quyết vấn đề của TC.

Đề trợ giúp cho TC, NTV theo phương pháp Gestalt không giải thích những sự việc cho TC biết nhưng tạo cho họ cơ hội tự hiểu mình và tự khám phá ra mình trong tình huống hiện nay để làm nổi lên cái Gestalt “ ở đây và bây giờ”

. Tiếp cận thân chủ theo phương pháp

nhận thức

Tiếp cận thân chủ theo phương pháp nhận thức quan niệm rằng con người không phải là sinh vật chủ yếu thụ động, duy nhất nằm dưới sự kiểm tra của môi trường. Cung cách con người phản ứng với các tình huống và các sự kiện gặp phải sinh ra từ sự hiểu biết và nhận thức về chúng.

Khi sự hiểu biết nhận thức dựa trên các niềm tin phi lý nó thường gây ra các hỗn loạn cảm xúc và các ứng xử không thích ứng. Nói cách khác đi, chính những ý nghĩ không hợp lý hoặc tai hại đứng trước các tình huống “hoạt hoá” phần lớn chịu trách nhiệm về các rối nhiễu hành vi.

Ngoài ra theo Rotter (1966) cung cách cảm nhận cách ứng xử của chúng ta và hậu quả của chúng tùy thuộc rất nhiều vào các đặc điểm nhân cách của chúng ta. Như vậy, một số người thường có xu hướng gán hành động của mình với các nguyên nhân từ bên trong, một số người khác thì cho đó là nguyên nhân từ bên ngoài. Vậy hai kiểu người này khác nhau ở sự thực hiện việc kiểm soát hành động của họ, được Rotter phân biệt thành

người hướng nội và hướng ngoại.

Người hướng ngoại tin rằng ở mọi thời điểm họ đều có thể tác động lên môi trường và cuối cùng họ luôn chịu trách nhiệm về các điều xảy ra với họ. Đó là những người năng động, chủ động, có khuynh hướng phân tích các việc phải làm và nhìn nhận hoạt động nhằm phát hiện các yếu tố kém, các điểm mạnh của tình huống và hành động của họ. Khi thất bại họ không ngần ngại và tự buộc tội mình là thiếu cố gắng, thiếu kiên trì.

Ngược lại những người hướng nội lại cho rằng sự kiểm tra có từ bên ngoài các điều kiện khác nhau trong cuộc đời họ và cung cách họ thay đổi là do người khác hoặc do sự may mắn tình cờ. Đó là những con người thụ động hơn, kém khả năng, dễ dàng gán thất bại của mình do việc thiếu năng lực của bản thân. {31,28}

Từ những năm 1960, các tác giả như Albert Ellis, Aaron Beck, Donald Meichenbaum, Michael Mahoney đã phát triển lý thuyết về các phương pháp tiếp cận thân chủ của riêng mình theo trường phái TLH nhận thức và đã đưa tham vấn cũng như

trị liệu nhận thức trở nên phổ biến trên thế giới.

Gần đây một số NTV nhận thức đã chuyển sang quan điểm mang tính tích cực về cách con người suy nghĩ và tạo nên ý nghĩa của thế giới. Trong khi những NTV duy lý truyền thống theo trường phái nhận thức coi tham vấn nhận thức như một quá trình tiếp cận có bài bản liên quan đến việc thay thế những suy nghĩ không hợp lý thành những suy nghĩ hợp lý hơn thì những NTV có quan điểm tích cực lại cho rằng mỗi cá nhân là một thực thể phức tạp và phong phú, có thể có những động cơ vô thức để liên tục thích nghi nhận thức trong những nỗ lực cố gắng tạo nên ý nghĩa của thế giới.

NTV nhận thức truyền thống tin vào những suy nghĩ hợp lý hay không hợp lý của cá nhân từ khi sinh ra. Những khả năng suy nghĩ này được tăng cường qua thời gian được thiết lập và khó thay đổi hoặc mất đi. Mặc dù cảm xúc và hành vi có thể đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của cá nhân nhưng những NTV nhận thức truyền thống tập trung vào các quá trình suy nghĩ, tin rằng những suy nghĩ không hợp lý có thể được thay thế bằng

những suy nghĩ hợp lý trong hầu hết các tình huống khẩn cấp.

Còn những NTV có quan điểm tích cực nhấn mạnh cách xây dựng thực tế của chúng ta dựa vào sự tương tác phức tạp giữa suy nghĩ, hành động và cách cảm nhận thế giới với sự sáng tạo độc đáo của mỗi cá nhân tạo nên sự duy nhất trong hệ thống ý nghĩa của mỗi người. Hướng tiếp cận này quan niệm tham vấn là một nỗ lực để hiểu làm thế nào con người tạo ra ý nghĩa của cuộc sống, tìm cách can thiệp với cá nhân nhằm làm thay đổi hệ thống ý nghĩa được tạo ra của họ.

Trong khi những người duy lý sử dụng giác quan, tính logic và những suy nghĩ hợp lý thông thường nhằm thay đổi nhận thức thì những người có quan điểm tích cực lại sử dụng các kỹ thuật như là kể chuyện, lấy ví dụ, phân tích, sự gợi ý trừu tượng, vô thức và các quá trình phức tạp khác để trợ giúp cá nhân thích nghi với một hệ thống ý nghĩa mới - một giai đoạn mới về thế giới mang tính thích nghi hơn.

Mặc dù hai cách phát triển thuyết nhận thức

nêu trên có một số điểm khác biệt nhưng nhìn chung chúng vẫn giống nhau ở nhiều khía cạnh, cho rằng cá nhân có thể thay đổi và không bị quy định bởi kinh nghiệm thời thơ ấu, cách nhìn hiện tại của cá nhân về thế giới là chìa khoá tạo nên sự thay đổi. Cả cách hợp lý và cách thức đối chiếu nhìn nhận sâu sắc bản thân có sự phân tích ý nghĩa từ NTV đều cung cấp cho TC một quá trình thay đổi phức tạp trong những suy nghĩ không thực tế; phủ nhận quan niệm nhấn mạnh đến động cơ vô thức và các quá trình vô thức của Phân tâm học {40,95}.

Mục đích của phương pháp tiếp cận nhận thức là NTV trợ giúp TC trong việc phân tích tình huống phải đối đầu, vạch ra những điều bất hợp lý trong nhận thức để đi đến thay đổi chúng, giúp thân chủ thích nghi hơn với hoàn cảnh.

Phương pháp tiếp cận nhận thức có các phương pháp tiếp cận nhỏ sau đây:

- Phương pháp xúc cảm thuần lý của Ellis (RET, Rational Emotive Therapy)

Phương pháp xúc cảm thuần lý (RET) do Albert

Ellis (1902- 1994) xây dựng năm 1962 xuất phát từ niềm tin vào việc cho lời khuyên trực tiếp và giải thích trực tiếp hành vi của TC. Phương pháp này bao gồm việc đối mặt và thách thức điều mà Ellis gọi là niềm tin phi lý, thuyết phục thân chủ thay thế những niềm tin khiến thân chủ nghĩ không tốt về bản thân hoặc khiến người ấy mang đầy những cảm nghĩ tiêu cực hoặc khó chịu {27,70}

Theo Ellis, vấn đề của TC (những rối nhiễu xúc cảm) là do những niềm tin sai lệch hoặc những mong muốn thái quá, không phù hợp gây ra. Ông đã làm sáng tỏ những ý nghĩ và niềm tin phi lý mà theo ông là nguồn gốc gây nên phần lớn những ứng xử không thích ứng của chúng ta nói chung và của TC nói riêng . Những ý nghĩ và niềm tin phi lý đó là:

1. Điều cơ bản là được mọi người tiếp xúc với ta yêu mến
2. Điều quan trọng bậc nhất là lúc nào cũng giỏi dang, thích đáng, có khả năng làm tốt những việc mình làm.
3. Cuộc sống là tai họa khi sự việc không đi

đúng hướng mà ta mong muốn.

4. Những người muốn điều xấu cho ta phải luôn bị khiển trách hoặc trừng phạt

5. Giải pháp hoàn hảo lúc nào cũng cần có để chống lại những thực tế tệ hại của cuộc sống (Trích bảng 4.5, Những niềm tin phi lý {40,96}). Những suy nghĩ và niềm tin này dựa trên những nhu cầu cơ bản được khắc sâu trong mỗi chúng ta (xem thuyết nhu cầu của Maslow) và thoả mãn chúng là cần thiết để chúng ta lai thẳng bằng. Nhưng, một cách ngược đời, chính chúng ta lai gán cho các nhu cầu đó những giá trị sai lầm làm cho việc thực hiện chúng trở nên khó khăn hoặc không thể tiến hành được. Kết quả là bản thân chúng ta phải hứng chịu những rối loạn cảm xúc gây ra lo âu. {31,13} và gây nên phần lớn những ứng xử không thích hợp như :

Kiểu suy nghĩ tuyệt đối hoá: Đây là kiểu nhận thức mà chúng ta nhìn nhận sự kiện thiên lệch ở 2 đối cực, hoặc là tất cả hoặc là không có gì. Cách nghĩ điển hình là “Tôi luôn luôn làm tốt và chiếm được sự đồng tình, ủng hộ của người khác”;

“Người khác nên đối xử với tôi theo đúng cách mà tôi thích”...Thực tế trong cuộc sống không phải lúc nào con người cũng nhận được sự đồng tình của người khác. Khi không nhận được những điều này, chúng ta trở nên thất vọng tràn trề dẫn đến đổ vỡ niềm tin mà mình đã xây dựng nên.

Trầm trọng hoá, quan trọng vấn đề : Kiểu này liên quan đến việc người nào đó nhìn nhận một thất bại không đáng kể như một tai hoạ, một tổn thất lớn, dẫn đến mất niềm tin vào bản thân, người khác và xã hội.

Tự ám thị mình không có khả năng chịu đựng thất bại: Những người có kiểu tư duy này không có khả năng chịu đựng những hoàn cảnh không thuận lợi trong cuộc sống.

Khái quát hoá một cách vội vã, thái quá: Là những người chỉ căn cứ vào một, hai biểu hiện đã vội vã kết luận, khái quát sai lệch hoặc không chính xác về sự kiện, hoàn cảnh xảy ra với mình.

Cảm giác sự vô tích sự, vô giá trị của bản thân: Đây là biến thể của kiểu khái quát vội vàng, những người có kiểu nhận thức này thường

tin rằng mình là kẻ vô tích sự hoặc không có khả năng gì. {13,144}

Ellis (1976) đã trình bày cách thức mà một hậu quả cảm xúc (C) phần lớn được cho là do 1 sự kiện thúc đẩy (A) nhưng thực ra là do con người tin tưởng (B) khi đối mặt với sự kiện thúc đẩy theo mô hình ABC khiến cho người ấy mang đầy những cảm nghĩ tiêu cực hoặc khó chịu {30,70}, {31,14}.

Mục đích của phương pháp là NTV cùng với TC phân tích tình huống phải đối đầu và rút ra kết luận về những suy nghĩ và niềm tin không hợp lý. Từ đó đi đến điều chỉnh những suy nghĩ và niềm tin không hợp lý này.

Để thực hiện được mục đích trên, NTV phải có nhiệm vụ:

Khuyến khích, thuyết phục, chiêu chuộng thúc đẩy TC tham gia vào các hoạt động đã làm cho họ chùn bước hoặc sợ hãi {31,67}

Làm cho sáng tỏ các quá trình tư duy của TC, làm cho TC ý thức được điều gì không hợp lý khiến họ tri giác khách quan hơn các sự kiện, tìm ra những giải pháp mới làm giảm lo âu, thay thế các

ứng xử không thích nghi bằng những ứng xử mới có thể làm cho mình sung sướng hơn do có khả năng hơn trong việc liên hệ được giữa những nhu cầu riêng với đòi hỏi của cuộc sống và môi trường luôn luôn thay đổi {31,38}

Ellis đưa ra kỹ thuật tham vấn liên quan đến 5 bước cơ bản {40,95}:

Đầu tiên, NTV cần thuyết phục TC rằng họ đang có những ý nghĩ không hợp lý.

Thứ 2, NTV cần chỉ ra cho TC thấy cách họ đang duy trì những suy nghĩ phi lôgic và không hợp lý này.

Thứ 3, TC cần được học cách thách thức những niềm tin không hợp lý của họ.

Thứ 4, TC cần được biết làm cách nào các niềm tin phi lý lại được bản thân tiếp thu.

Thứ 5, TC cần phải hành động để phát triển một cách sống hợp lý hơn trên thế giới.

Để có thể trợ giúp TC nhận diện được những suy nghĩ phi lôgic và những niềm tin bất hợp lý, Ellis đã phát triển các kỹ thuật tiếp cận TC đặc trưng sau:

Mô hình ABC mỗi liên quan với sự hình thành nhân cách. Ellis tin rằng rất ít khi bản thân tình huống A gây ra stress (C) dẫn đến thất bại hoặc ứng xử thiếu thích nghi, mà phần lớn là do niềm tin (B) đã thấm sâu vào tình huống đó. Vì vậy qua quá trình linh hoạt, trực tiếp trong đó NTV giúp TC xác định sự bất hợp lý trong suy nghĩ, trợ giúp TC trong việc chống chọi và thách thức những niềm tin phi lý. Ví dụ thay vì tôi nghĩ “Tôi chẳng là gì”, “Tôi xấu.”; “Tôi không bao giờ tìm được người nào khác như người đó.”, TC có thể bắt đầu luyện tập để nói với chính mình rằng “Tôi có một số ưu điểm nhất định” , “ Tôi sẽ tìm được một người khác” trong một phương pháp linh hoạt để chống lại những ý nghĩa tiêu cực về bản thân.

Bài tập ở nhà về nhận thức : Phương pháp tham vấn của Ellis không chỉ kết thúc ở văn phòng tham vấn mà còn tạo điều kiện để TC có thể thực hiện một cách linh hoạt và chủ động việc cấu trúc lại nhận thức khi ở ngoài văn phòng tham vấn. Ellis gợi ý rằng TC nên tiếp tục chống lại những niềm tin phi lý, xác định những gì nên làm, phải làm để loại

bỏ những suy nghĩ tuyệt đối hoá dẫn đến những niềm tin phi lý như vậy và liên tục làm việc để tổ chức lại suy nghĩ của họ sao cho chúng trở nên ít bị giới hạn và trở nên tự do hơn trong cuộc sống.

Đọc sách: Đọc sách là một kỹ thuật đặc biệt mà Ellis chứng minh rằng nó rất hữu ích cho việc trợ giúp TC thay đổi một cách chủ động những suy nghĩ và hành động về chính vấn đề của họ thông qua việc tự mình lĩnh hội kiến thức chính thống được trình bày trong sách báo.

Đóng vai: TC có thể thử về hành vi mới cả ở văn phòng lẫn ở nhà bằng việc đóng vai. Quá trình linh hoạt này giúp thách thức những niềm tin phi lý đang tồn tại và cung cấp một hệ thống hành vi bước đầu cho sự thay đổi tiếp sau.

Bài tập tấn công sự xấu hổ: Ellis cho rằng các cá nhân thường xuyên quá bị ảnh hưởng bởi những vấn đề người khác nghĩ về họ. Để làm giảm sự ảnh hưởng này ông gợi ý rằng các cá nhân nên làm trái với những điều mang tính xã hội thông thường và luyện tập để tạo nên sự khác biệt. Điều này cho phép các cá nhân dẹp bỏ những điều nên làm và

phải làm và hành động một cách tự do, thoải mái hơn.

Bài tập tưởng tượng: Ellis khuyến khích TC tưởng tượng bản thân họ muốn họ như thế nào. Sự tưởng tượng, đặc biệt kèm theo sự luyện tập hành vi, có thể làm thay đổi cách tồn tại của một cá nhân trên thế giới.

Những kỹ thuật ứng xử: Ellis khuyến khích sử dụng bất kỳ kỹ thuật ứng xử nào có thể dễ dàng đưa lại sự thay đổi của TC. Những liệu pháp như điều kiện hoá thao tác, mẫu hành vi, luyện tập, kiểm soát bản thân, tràn ngập, chìm ngập của trường phái hành vi đều có thể được sử dụng trong REBT.

{40}

Những kỹ thuật xúc cảm: Mặc dù rất tập trung vào nhận thức nhưng Ellis không quên vai trò của xúc cảm. Thay cho việc không tin rằng bản thân, tâm hồn thanh thần đã chứa đựng trong nó tác dụng chữa bệnh, Ellis cho rằng việc xem xét tình cảm và hiểu cảm xúc của một người nào đó có thể là kết quả của những suy nghĩ phi lí. Vì thế, Ellis khuyến khích TC đi sâu hơn vào những cảm xúc

của họ trong sự nỗ lực tạo nên sự kiểm soát nghiêm túc bản thân với hệ thống niềm tin đã tồn tại của họ.

REBT là một phương pháp tiếp cận TC chủ động, linh hoạt, trực tiếp và mang tính giáo dục. Ellis không tin vào mối quan hệ đòi hỏi những điều kiện thiết yếu và đầy đủ như C.Rogers đưa ra trong phương pháp tham vấn tập trung vào cá nhân. Đối với Ellis, điều quan trọng là niềm tin của TC vào triết lý của REBT, NTV chỉ bảo cho TC hoàn cảnh, cảm xúc, niềm tin, hậu quả của những suy nghĩ và khuyến khích TC đương đầu một cách chủ động với hoàn cảnh để đạt đến sự mới mẻ trong suy nghĩ và trong cuộc sống. Ellis tin rằng TC phải tạo được sự chuyển đổi từ việc là nạn nhân trong hoàn cảnh của chính mình trở thành người có thể kiểm soát được cuộc sống của bản thân, tạo nên sự thay đổi tích cực trong nhận thức và hành vi.

REBT được đánh giá với những ưu và nhược điểm như sau:

Về ưu điểm: REBT rất có hiệu quả đối với

người lớn đặc biệt trong trường hợp bị trầm nhược hoặc bị rối nhiễu lo âu. REBT dễ áp dụng trong thực tiễn và dễ giải toả được những cảm xúc tức thời cho TC, giúp họ ứng phó tốt hơn với vấn đề hiện tại của bản thân.

Về nhược điểm: REBT không coi trọng hiệu quả của mối quan hệ giữa NTV và TC. REBT ít có hiệu quả với những TC mà rối nhiễu cảm xúc của họ là do những mâu thuẫn, xung đột dồn nén từ lâu trong vô thức hoặc những TC bản thân đã tự nhận thức được sự phi lý trong suy nghĩ, niềm tin ám ảnh của mình nhưng không thay đổi được. REBT không cho phép TC được chủ động khám phá bản thân nên chưa giúp TC tìm ra được những tiềm năng của bản thân.

Với REBT, TC chỉ có thể ứng phó với vấn đề hiện tại chứ không có khả năng đương đầu với những khó khăn trong tương lai, do đó quá trình tham vấn không có hiệu quả triệt để.

Cách thức trợ giúp TC của REBT chỉ là thuyết phục họ thay đổi suy nghĩ và niềm tin phi lý trên cơ sở đưa ra những bằng chứng về sự phi lý

nên có thể không đạt được hiệu quả bởi trên thực tế niềm tin của con người nói chung rất khó thay đổi và không phải lúc nào mọi suy nghĩ và niềm tin phi lý của con người cũng là nguyên nhân của những xúc cảm âu lo, hành vi bất thường ở họ.

Phương pháp điều chỉnh nhận thức của Aaron Beck.

Phương pháp điều chỉnh nhận thức của Aaron Beck cũng dựa trên giả thuyết cho rằng những rối nhiễu tâm lý được duy trì bởi nhận thức không phù hợp và ông cũng chủ động loại bỏ những rối nhiễu này bằng cách điều chỉnh, cấu trúc lại nhận thức.

Mặc dù có quan điểm giống với cách tiếp cận của Ellis nhưng cách tiếp cận của Aaron Beck vẫn có nhiều điểm khác biệt. Cả Beck và Ellis đều làm việc với những suy nghĩ của TC, nhưng Beck không đồng ý với quan điểm của Ellis về những suy nghĩ phi lý mà cho rằng mệnh đề này quá ẩn ý, quá mạnh và quá tiềm tàng. Beck thích ý tưởng vấn đề của TC xuất phát từ cấu trúc nhận thức hơn. Sự không đồng tình này đưa đến sự khác biệt lớn giữa

Beck và Ellis. Phương pháp tiếp cận của Ellis là trực tiếp và giảng giải thì của Beck là thu thập thông tin và lắng nghe. Của Ellis là thuyết phục và chiều chuộng TC thì của Beck là thăm dò một cách mềm mỏng vào thế giới nhận thức của TC. Trong khi Ellis phủ nhận tầm quan trọng của mối quan hệ thấu cảm và tôn trọng TC vô điều kiện, thì Beck nhấn mạnh rằng tham vấn chỉ thành công nếu tạo lập được một môi quan hệ nồng ấm, không phê phán giữa NTV và TC.

Nhìn chung, Beck rõ ràng đã coi trọng giá trị của mối quan hệ và ảnh hưởng của nó đến quá trình thay đổi của TC hơn Ellis {40,98}

Theo Beck, những rối nhiễu tâm lý xảy ra khi người ta nhìn nhận thế giới này như là một nơi rất nguy hiểm, đầy sự đe dọa. Khi điều này xảy ra với ai đó thì rõ ràng ở người đó có vấn đề (có sai lệch) trong quá trình xử lý thông tin bình thường, các quá trình nhận thức, phân tích, hiểu các tình huống hoặc sự kiện của những người này đã bị cứng nhắc, vị kỷ hoặc lệch hướng. Họ mất đi khả năng “ngắt bỏ” những ý nghĩ lệch lạc, mất khả năng tập trung, hồi

tương hoặc mất khả năng suy luận hợp lý, vì vậy họ mắc những lỗi có tính hệ thống trong việc suy luận. Những lỗi này là cơ sở để phát sinh và duy trì một hay nhiều hình thức rối nhiễu tâm lý cụ thể.

Beck cho rằng có 6 lỗi chính trong quá trình nhận thức - xử lý thông tin: {13}

Suy luận tùy tiện: Xuất hiện ở những người thường rút ra kết luận khi không có bằng chứng đầy đủ hoặc khi những bằng chứng còn mâu thuẫn nhau.

Khái quát hoá thái quá: Xuất hiện ở những người rút ra kết luận chung dựa vào một bằng chứng ngẫu nhiên duy nhất.

Chú ý vào chi tiết: Xuất hiện ở những người tập trung thái quá vào một chi tiết và bỏ qua bối cảnh chung của vấn đề

Tự vận vào mình : Xuất hiện ở những người tự vận vào mình một sự kiện không hề có liên quan

Suy nghĩ tuyệt đối hoá: Xuất hiện ở những người nghĩ về các thái cực thái quá theo kiểu hoặc là tất cả hoặc không có gì hoặc chỉ toàn màu đen hoặc chỉ toàn màu hồng.

Quan trọng hoá hoặc coi thường : Xuất hiện ở những người nhìn sự việc hoặc là quá coi trọng hoặc quá coi thường.

Những sai lệch về nhận thức này có nhiều điểm trùng với Ellis. Mục đích của tham vấn theo Beck là điều chỉnh nhận thức theo hướng điều chỉnh lại quá trình nhận thức - xử lý thông tin.

Để thực hiện thành công mục đích trên, NTV phải thiết lập một mối quan hệ nồng ấm, không phê phán TC; thu thập bằng chứng hoặc đặt một loạt câu hỏi để phát hiện những suy luận vô lý trong nhận thức của thân chủ; tiến hành thực nghiệm để kiểm định tính logic hợp lý của niềm tin đang tồn tại ở TC; đánh giá lại sự kiện, phân tích lại tình huống để tìm những ý nghĩ tự động của TC và phát hiện những lỗi hoặc tính vô lý của chúng; thách thức những giả thuyết cơ bản của TC bằng việc mô xẻ, phân tích những tiền đề sai lệch ban đầu để tìm ra tính bất hợp lý cần phải điều chỉnh; phân tích lại tình huống hoặc sự kiện từ các góc độ khác nhau, giúp cho TC đặt mình vào vị trí của người khác, nhìn nhận sự việc từ quan điểm của

người khác để có cái nhìn hợp lý hơn về bản chất của tình huống hay sự kiện, từ đó tìm ra các giải pháp thay thế; thức tỉnh những ý nghĩ lạc quan tích cực và thực tế hơn ở TC, dùng quán tưởng để dùng những ý nghĩ vắn vơ, tiêu cực và thay thế chúng bằng những ý nghĩ tích cực, tốt đẹp hơn. {1}, {13}, {40}.

Phương pháp điều chỉnh nhận thức của Beck cũng tương đương với phương pháp xúc cảm thuần lý của Ellis nhưng đã nhấn mạnh hơn đến mối quan hệ giữa NTV và TC. Tuy nhiên nó vẫn được đánh giá với những ưu nhược điểm như liệu pháp của Ellis. {44}

- Phương pháp tiếp cận tích cực của Mahoney

Thay vì tiếp cận TC theo trường phái nhận thức truyền thống như Ellis và Beck, một số NTV đã chuyển sang hướng tiếp cận tích cực mới khi làm việc với TC. Mahoney khởi đầu với tư cách là nhà tham vấn, trị liệu nhận thức truyền thống nhưng đã nêu bật một số khái niệm sau đây:

1. Sự hiểu biết của con người mang tính chủ

động tích cực và có thể đoán trước. Do đó trong quá trình sống và tương tác với môi trường, con người luôn luôn sáng tạo và tái tạo những hiểu biết của mình về hiện thực

2. Lý thuyết tích cực thách thức thuyết có đối tượng truyền thống, khẳng định rằng con người có thể đạt đến sự hiểu biết hoàn toàn và xác thực về một hiện thực khách quan ổn định và nhất quán.

3. Con người có một cấu trúc hình vị tinh vi mà những sơ đồ nằm sâu bên trong khó thay đổi hơn những cấu trúc bên mặt. Những cấu trúc nằm sâu bên trong có thể là những quá trình vô thức, cảm giác và sự xác định bản thân của mỗi cá nhân.

4. Trong con người có sự liên hệ tương tác phức tạp và không thể chia cắt giữa suy nghĩ, cảm xúc và hành động.

5. Chúng ta không chỉ đơn giản là có suy nghĩ và sự lý giải thế giới mà bản thân chúng ta chính là những suy nghĩ và lý giải đó. Chúng ta thường xuyên phải trải qua quá trình xây dựng lại chúng khi chúng ta tương tác với những người khác

Chúng ta có thể thấy một số điểm khác biệt chính giữa hai phương pháp tiếp cận nhận thức. Nếu như phương pháp tiếp cận nhận thức truyền thống cho rằng con người phần lớn tồn tại một cách hợp lý và những người bị lo âu buồn rầu là do họ có những suy nghĩ phi lý. Những suy nghĩ có thể đánh bại cảm xúc và hành vi thì phương pháp tiếp cận tích cực lại cho rằng con người là một phức hợp của suy nghĩ, cảm xúc và hành vi, tồn tại một cách độc lập trên thế giới. Tiếp cận nhận thức truyền thống quan niệm rằng quá trình suy nghĩ tuân theo những nguyên nhân logic, do đó những niềm tin phi logic/ không hợp lý có thể được thay thế bởi những niềm tin hợp lý còn tiếp cận tích cực thì cho rằng suy nghĩ là những hình vẽ về sự tồn tại của chúng ta và là cách chúng ta tạo nên ý nghĩa của cuộc sống, hiểu hệ thống tạo ý nghĩa của một người là đang đứng trước một cơ hội trợ giúp cho anh ta/ cô ta bằng những cách thức mới mẻ và sâu sắc.

Phương pháp tiếp cận nhận thức truyền thống liên quan đến sự thấu hiểu suy nghĩ bên trong của con người và thay thế những suy nghĩ phi logic

bằng suy nghĩ logic/ hợp lý để đạt tới sức khỏe tâm trí lành mạnh cho cá nhân. Nhưng tiếp cận tích cực lại coi trọng sự thấu hiểu quá trình tạo nên ý nghĩa mang tính cá nhân thông qua những câu chuyện mà người đó tạo nên và qua những kỹ thuật tham vấn khác nhau, sự hiểu biết mới về hiện thực có thể được phát triển.

Mục đích của tham vấn theo phương pháp tiếp cận tích cực là trợ giúp TC trong việc thấu hiểu những cách thức duy nhất của họ về sự hiểu biết và tạo nên cảm giác về thế giới; giúp TC sáng tạo những ý nghĩa mới tốt hơn cho họ.

Phương pháp tiếp cận này liên quan đến một quá trình biện chứng trong đó TC chia sẻ hệ thống tạo ý nghĩa của họ và NTV cố gắng hiểu và cung cấp những cách thức mới để TC tạo nên những ý nghĩa hoặc sáng tạo hiện thực mới. Cụ thể, NTV phải cố gắng hiểu được cách TC nhìn nhận về các mối quan hệ trong quá khứ và hiện tại. Qua sự tường thuật, TC bộc lộ ra những ý nghĩa của những mối quan hệ này đến cách thức mà họ hiểu biết về thế giới và đến những cấu trúc nhận thức duy nhất

của họ. Khi những cấu trúc sâu và có ý nghĩa này được thấu hiểu, TC sẽ lựa chọn thay đổi cách sống của họ. NTV có thể dễ dàng tiến hành quá trình này thông qua các kỹ thuật khác nhau bao gồm thấu cảm, sơ đồ hoá, phân tích, thôi miên và bất kì kỹ thuật nào khác giúp biểu lộ những cấu trúc bên trong của TC và động viên họ trong suốt quá trình thay đổi.

Phương pháp tiếp cận tích cực nhấn mạnh đến sự thống hợp cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của con người, nhấn mạnh con người độc lập nhưng không để cho TC được quyền tự quyết định mà vẫn dựa vào sự phân tích, chỉ bảo, giảng giải của NTV nên không tránh khỏi những hạn chế đã nêu của phương pháp tiếp cận nhận thức nói chung.

Phương pháp tiếp cận ứng xử (hành vi)

Nếu như phương pháp tiếp cận nội tâm nhằm giúp cho TC tìm ra nguyên nhân các vấn đề của mình hoặc lý do ngăn cản họ tìm ra được các giải pháp dù là trên bình diện cá nhân hay trên bình diện xã hội với giả định là khi tình huống đã được làm sáng tỏ, TC có thể tự tiến hành những việc khiến

cho mình tiến bộ và do đó làm biến mất những ứng xử không thích nghi thì phương pháp tiếp cận ứng xử lại xuất phát từ nguyên lý cho rằng rối nhiễu tâm lý chỉ là do sự hiện diện của một hành vi không thích ứng được TC, những người xung quanh hoặc NTV xác định như vậy. Những NTV thực hành tham vấn về sự thay đổi ứng xử cho rằng bằng cách tác động trực tiếp lên ứng xử lệch lạc của TC để làm mất đi hay sửa chữa nó, người ta sẽ làm biến mất vấn đề một cách tự động [31, 41].

Phương pháp này áp dụng những nguyên tắc điều kiện hoá và sự củng cố để biến đổi những mẫu ứng xử không mong muốn phối hợp những rối nhiễu tâm lý [13,135]. Nó được dùng để sửa chữa tích cực những ứng xử bất thường và những vấn đề cá nhân, bao gồm sự sợ hãi, sự thúc ép, trầm cảm, nghiện ma túy, tấn công và những hành vi tội phạm. Đây là phương pháp tham vấn tốt nhất với những rối nhiễu tâm lý đặc trưng hơn là những rối nhiễu chung chung của thân chủ.

Phương pháp tiếp cận ứng xử đã tồn tại rất lâu đời trong lịch sử loài người. Ngay từ thời cổ đại,

Hypocrate đã sử dụng liệu pháp hồi cảm tràn ngập để điều trị ám ảnh sợ. Nhưng nó chỉ chính thức trở thành một phương pháp tiếp cận TC độc lập từ đầu thế kỷ XX, đánh dấu bằng sự ra đời của học thuyết điều kiện hoá kinh điển của Ivan Pavlov; điều kiện hoá thao tác của E.Thorndike và việc phát triển hai học thuyết này thành TLH. hành vi cổ điển (John B. Watson) và TLH hành vi mới (B.F Skinner , A.Bardura). {13}, {40}

Ivan Pavlov (1848 - 1936) qua thực nghiệm với con chó đói đã chứng minh học thuyết điều kiện hoá kinh điển. Điều kiện hoá kinh điển là một hình thức của học tập, trong đó một kích thích trung gian (kích thích không tạo ra phản ứng) đi cặp đôi với một kích thích có điều kiện (kích thích có tạo ra phản ứng) liên tục sau một thời gian thì chỉ mình kích thích trung gian cũng gây ra một đáp ứng và lúc này đáp ứng mang tính có điều kiện. Ông cũng đã đề xuất các nguyên tắc điều trị những rối nhiễu tâm lý ở người. Nhưng ứng dụng thành công những nghiên cứu của ông trong điều trị tâm lý là J.B.Watson, cha đẻ của TLH hành vi cổ điển.

Watson nhấn mạnh đến những hành vi được nghiên cứu một cách khách quan (những kích thích, đáp ứng, củng cố được quan sát một cách trực tiếp), bác bỏ các khái niệm như ý thức, suy nghĩ, tưởng tượng.

B.F. Skinner (1904-1990, Trường đại học Columbia), Mỹ đã độc lập nghiên cứu với Pavlov và tìm ra thuyết điều kiện hoá thao tác. Điều kiện hoá thao tác liên quan đến sự tăng hoặc giảm hành vi nào đó bằng cách thay đổi một cách có hệ thống hiệu quả của hành vi đó. Đây là nền tảng của phương pháp thưởng quy đổi của Ayllon và Azrin; phương pháp giải cảm có hệ thống của J.wolpe - đại diện cho hành vi mới.

A. Bandura đã phát triển lý thuyết tập nhiễm xã hội bao hàm cả nguyên tắc điều kiện hoá kinh điển, điều kiện hoá thao tác và nguyên tắc học qua quan sát, nhấn mạnh vai trò của nhận thức trong điều chỉnh hành vi.

Trong phần này, chúng tôi sẽ trình bày các ý tưởng của phương pháp tiếp cận hành vi và hai phương pháp tiếp cận TC được nhắc đến nhiều

trong tham vấn là phương pháp đa mẫu hành vi của Arnold Lazarus và Phép tham vấn hiện thực của William Glasser.

Theo mô hình hành vi, mỗi người được xác định bởi một tập hợp những hành vi của người đó. Các nhà TLH hành vi quan niệm rằng “bất kỳ cái gì một người làm là hành vi, còn cái gì một người có là nét tính cách”. Các NTV hành vi thường tập trung nghiên cứu đánh giá hành vi của TC, những TC đến gặp các NTV thường mô tả họ và những rối nhiễu tâm lý của họ dưới dạng những nét tính cách. Chẳng hạn “trước đây tôi là người vui tính, thích giao tiếp... nhưng gần đây tôi cảm thấy mệt mỏi, buồn chán hay lo lắng mất khả năng tập trung...”. Vì vậy nhiệm vụ của NTV là phải chuyển những nét tính cách này thành hành vi. Điều này liên quan đến việc nhận dạng những hành vi cụ thể nào đó minh họa rõ nhất những thuộc tính vừa kể.

Hành vi có hai phạm trù: hành vi biểu hiện ra bên ngoài và hành vi diễn ra bên trong. Hành vi bộc lộ ra bên ngoài là những gì chúng ta làm người khác có thể quan sát trực tiếp được (Ví dụ: ăn, chơi, nói,

cười, viết,...). Hành vi diễn ra bên trong đầu là những gì chúng ta làm mà người khác không thể quan sát trực tiếp được (Ví dụ: suy nghĩ tưởng tượng, nghi nhớ, suy đoán, tình cảm,...) nhưng có thể nhận biết thông qua suy luận.

Các NTV hành vi đã sử dụng mô hình ABC (viết tắt các từ Antecedents - tác nhân kích thích; Behaviors - hành vi; Consequences - Hậu quả, kết quả) để mô tả quá trình liên tiếp, hiện thời của những tác nhân kích thích thúc đẩy hành vi xã hội và hiệu quả sau khi hành vi được trình diễn:

Tạo điều kiện cần hành vi		Xác định liệu
	và đủ	được thực hiện
hay không		

A	B	Dẫn
đến	C	

		Xác định
hành vi		

hay không

Hậu quả, kết quả

(A). Tác nhân kích thích ban đầu là những sự kiện xảy ra hoặc có mặt trước khi hành vi B diễn ra, chúng tạo ra những điều kiện cần và đủ cho hành vi xảy ra.

(C). Hậu quả là những sự kiện xảy ra sau và như là kết quả của một việc thực hiện hành vi. Hậu quả có thể xảy ra ngay hoặc một thời gian sau mới xảy ra và ảnh hưởng đến khả năng xuất hiện lại của hành vi này trong tương lai. Mặc dù có rất nhiều sự kiện xảy ra trước và theo sau mọi hành vi nhưng chỉ có một số rất ít có ảnh hưởng đáng kể trực tiếp như là những nhân tố đang duy trì sự có mặt của hành vi. Hơn nữa tác nhân kích thích khởi đầu và hậu quả duy trì sự có mặt của hành vi theo những cách khác nhau. Hậu quả thực tế của một hành vi có thể ảnh hưởng trực tiếp đến tương lai, liệu hành vi đó có xảy ra nữa hay không? Hậu quả mong muốn

cũng có thể là kích thích khởi động ảnh hưởng đến việc liệu một người sẽ “cam kết” thực hiện hành vi vào lúc đó. Dự đoán về hậu quả có thể có cũng là một nhân tố xác định liệu những điều kiện “cần và đủ” này có đúng cho việc thực hiện hành vi hay không. [12,87].

Mục tiêu của tham vấn hành vi là can thiệp tích cực để làm giảm hay loại bỏ những rối nhiễu bằng cách thay đổi những điều kiện duy trì hành vi rối nhiễu, tức là tìm cách loại bỏ tác nhân kích thích A và điều chỉnh hiệu quả (để nó không đóng vai trò là cái củng cố cho hành vi sẽ xảy ra trong tương lai) giúp người bệnh giải quyết được những vấn đề rối nhiễu tâm lý của họ.

Quá trình tham vấn hành vi gồm 5 bước:

Bước 1: Xây dựng mối quan hệ: Trong suốt quá trình này mục tiêu chính của NTV là phải xây dựng được một mối quan hệ lành mạnh với TC và bắt đầu xác định một cách rõ ràng những mục tiêu của tham vấn. Việc xác định mối quan hệ có thể được thực hiện bằng nhiều cách. Những NTV hành vi không thường sử dụng kỹ năng thấu cảm và

lắng nghe, bày tỏ sự quan tâm và tôn trọng, thảo luận ngoài lề để xây dựng niềm tin và trở nên thân thiện với TC. NTV xây dựng một mối quan hệ hợp tác với TC và bắt đầu khám phá những vấn đề trọng tâm mà TC muốn chú ý.

Bước 2: Nhận diện vấn đề và đặt mục tiêu: Khi những vấn đề được xác định, một nỗ lực cộng tác giữa NTV và TC sẽ diễn ra giúp xác định những hành vi đặc trưng mà TC muốn chú ý. ở bước này, điều đặc biệt quan trọng là NTV đạt được những thông tin chính xác để xác định vấn đề của TC. NTV vì thế phải đảm bảo những thông tin nền tảng đầy đủ về TC và đặt những câu hỏi kiểm tra để bộc lộ sự thực tự nhiên của vấn đề. Một sự chẩn đoán sai vấn đề sẽ dẫn đến sử dụng sau các kỹ thuật tham vấn. Mỗi lần vấn đề được xác định một cách rõ ràng thì bản thân nó đã trợ giúp NTV và TC thấu hiểu một cách đầy đủ sự mở rộng của vấn đề, từ đó TC trong sự cộng tác với NTV, có thể bắt đầu quyết định những vấn đề nào họ muốn tập trung và đặt ra một vài mục tiêu thử nghiệm.

Bước 3: Lựa chọn các kỹ thuật: Dựa vào

thuyết điều kiện hoá kinh điển, điều kiện hoá thao thác, thuyết tập nhiệm xã hội, NTV có một số lượng lớn các kỹ thuật để trợ giúp TC trong quá trình tham vấn thông qua tiến trình thay đổi. ở bước này, NTV phải lựa chọn kỹ thuật sát với mục tiêu đã đặt ra ở bước 2.

Bước 4: Lượng giá sự thành công: Quá trình tham vấn được coi là thành công khi có sự giảm thiểu những hành vi bất thường và mạnh mẽ, kéo dài và thường xuyên ở TC. Nếu không đạt được điều này, NTV phải xác định lại vấn đề và các kỹ thuật. Nếu vấn đề được chẩn đoán một cách chính xác về nguồn gốc và lựa chọn những kỹ thuật thích hợp thì TC sẽ bắt đầu thấy được sự cải thiện của vấn đề.

Bước 5: Kết thúc tham vấn và theo dõi: Lý thuyết về sự củng cố gợi ý rằng sự mất đi của phần lớn hành vi sẽ luôn luôn được diễn ra bởi một sự nảy sinh của những hành vi có mục đích. Vì thế, điều quan trọng là NTV phải duy trì liên lạc với TC trong một khoảng thời gian cần thiết để bảo đảm thành công của quá trình tham vấn, chuẩn bị cho

TC tâm thế và khả năng tự điều chỉnh sau khi quá trình tham vấn kết thúc. NTV phải theo dõi xem những thay đổi hành vi có được duy trì trong cuộc sống hàng ngày của TC không, TC có khả năng ứng phó với những biến thể của rối nhiễu trong tương lai hay không. Nếu những điều đó xảy ra, có thể coi quá trình tham vấn đã thành công và mới có thể thực sự được kết thúc.

Bởi vì nỗ lực của NTV là có được sự phân tích cụ thể vấn đề và sự lựa chọn kỹ thuật tập trung vào những lĩnh vực đặc trưng nên rất hữu ích nếu NTV có một số lượng lớn những kỹ thuật tham vấn trong tay.

Phương pháp tiếp cận ứng xử có một số kỹ thuật phổ biến sau:

Hành vi mẫu: NTV đặt ra những mẫu hành vi có thể quan sát được và yêu cầu TC luyện tập trước tiên ở phòng tham vấn và sau đó là tự luyện tập. Những hành vi như kỹ năng giao tiếp, lắng nghe, thấu cảm, cách ăn uống, kỹ năng học tập của TC...chỉ là một số ít của một số lượng lớn hành vi được TC quan sát và luyện tập. Những kỹ năng

này, phần lớn thường được giảng giải, thực hành trực tiếp trong quá trình tham vấn. Chúng thường được diễn tả trong một nhóm định sẵn và TC được quan sát và luyện tập thông qua việc đóng vai trong suốt quá trình tham vấn.

Sử dụng kỹ thuật điều kiện hoá thao tác: Sau khi theo dõi sự hình thành của những vấn đề cơ bản, NTV làm việc với TC để bắt đầu dập tắt những hành vi không mong muốn. Việc dập tắt một cách đội ngọt hành vi nào đó là rất khó khăn. Do vậy, quá trình dập tắt từ từ bằng cách củng cố tích cực những hành vi mới phải được thiết lập thường xuyên. Củng cố tích cực tức là nhằm làm tăng cường độ hoặc tần số xuất hiện của một hành vi nào đó kèm theo yếu tố củng cố (khen thưởng) khi đáp ứng được TC tiến hành ngay lập tức. NTV khen thưởng TC (bằng lời hoặc các hình thức khác) thì phản ứng sẽ có khuynh hướng lặp đi lặp lại và sẽ làm tăng tần số. Kỹ thuật này đặc biệt hữu dụng đối với trẻ em.

Sử dụng các bài tập thư giãn và giảm cảm ứng có hệ thống: Kỹ thuật sử dụng phương thức

thư giãn được phát triển bởi Jacobson (1938) dùng để hướng dẫn cho những TC đang trải nghiệm sự lo lắng và sợ hãi. Trong phương pháp này, TC được thư giãn một cách nhanh chóng bằng việc căng, chùng những nhóm cơ chính của cơ thể. Thực hành thư giãn giúp cho TC có năng lực kiểm soát các trạng thái xúc cảm, nhờ đó có thể đương đầu có hiệu quả với các rối nhiễu tâm lý. Nó cũng được coi là một bộ phận của kỹ thuật giải mã cảm có hệ thống do Joseph Wolpe (1958) đưa ra. Kỹ thuật này được dùng để hoá giải những rối nhiễu tâm lý kiểu ám sợ, lo hãi và được thừa nhận là một trong những phương pháp hoá giải lo hãi có hiệu, dễ sử dụng và dễ thành công, gồm các bước sau:

1. NTV yêu cầu TC nhắm mắt lại để thư giãn, sau đó tưởng tượng ra một loại các kích thích gây sợ theo một trật tự từ yếu đến mạnh.

2. NTV hướng dẫn TC tiến hành các bài tập thư giãn để đưa TC vào trạng thái thư giãn toàn thân.

3. Trong trạng thái thư giãn, NTV yêu cầu TC tưởng tượng một cách sinh động lần lượt những

kích thích gây lo âu đã liệt kê từ mức yếu nhất đến cơ thể quen dần. Nếu kích thích được quen dần không gây những khó chịu thì chuyển lên một kích thích mạnh hơn. Nếu thấy ở TC xuất hiện cảm giác lo âu - khó chịu thì dừng lại, tập trung thư giãn để có thể tiếp tục thích ứng. Cứ như vậy đến nấc thang gây sợ cao nhất.

Kỹ thuật kiểm soát bản thân: Gần đây việc NTV hướng dẫn TC những kỹ thuật hành vi khác nhau và để họ tự phát triển và luyện tập những hành vi mới đã trở nên phổ biến. Trong quá trình này điều thiết yếu đối với TC là lựa chọn những mục tiêu và chiến lược chính xác và có thể đạt được, hiểu một cách rõ ràng những kỹ thuật hành vi khác nhau và cam bẫy kèm theo để thực hiện việc nhận diện lại cả quá trình nếu không thành công cũng như để tiếp tục chinh phục mục tiêu, lập kế hoạch cho tương lai và lường trước những thất bại có thể có.

Kỹ thuật tràn ngập và chìm ngập: Hai kỹ thuật này cũng được dùng để hoá giải những rối nhiễu tâm lý như lo hãi, ám sợ. Kỹ thuật tràn ngập

đổi lập với kỹ thuật giải mẫn cảm có hệ thống. Tại thời điểm bắt đầu của kỹ thuật tràn ngập được thể hiện bằng một kích thích gây sợ hãi nhất ngay cực trên của bậc thang lo âu, những phải trong môi trường an toàn. TC trong trại thái thư giãn hoàn toàn, tự tưởng tượng một tình huống gây sợ hãi nhất hoặc nghe một cuốn băng mô tả chi tiết tình huống đó. ý nghĩa của phương pháp này là TC không được phép né tránh những tình huống kích thích gây sợ hãi mà ngược lại đối mặt tiếp cận với những kích thích này. Đây cũng là thời điểm giúp TC khám phá ra rằng tiếp cận với những kích thích hiện tại không có những hiệu quả âm tính như mình nghĩ trước đây. Việc xuất hiện lặp đi lặp lại kích thích gây sợ khiến cho nó mất dần sức mạnh tạo ra lo âu của nó. Khi lo âu xảy ra không dài lắm hoặc không xảy ra sẽ làm cho Stress giảm xuống hoặc mất đi.

Kỹ thuật chìm ngập cũng tương tự như kỹ thuật tràn ngập, ngoại trừ TC đồng ý tiếp xúc trực tiếp với hoàn cảnh có thực, đòi hỏi TC trải nghiệm tiếp xúc với những điều kiện có thực. TC được

kích thích tưởng tượng, chẳng hạn xem một cuốn phim hoặc nghe một đoạn băng mô tả chi tiết tình huống gây sợ (điều này có thể không giống như sợ hãi mà họ vừa tưởng tượng). Kỹ thuật này đã được xác nhận là có hiệu lực hơn kỹ thuật giải mã cảm có hệ thống và trong tham vấn stress có liên quan đến rối nhiễu tâm lý như ám sợ ma, ám sợ khoảng trống...

Việc sử dụng những kỹ thuật này đòi hỏi NTV phải có trình độ cao, đạt tới trình độ tham vấn - trị liệu chuyên nghiệp.

Tham vấn theo phương pháp tiếp cận ứng xử nhấn mạnh tầm quan trọng của mối quan hệ chắc chắn và quan tâm giữa NTV và TC. Điều này cho phép xây dựng niềm tin trong mối quan hệ thân thiện và NTV có đủ khả năng, có cơ hội lớn hơn để xác định vấn đề của TC. Ngoài ra, điều quan trọng đối với NTV là phải cộng tác trực tiếp với TC trong vấn đề và các kỹ thuật để có thể xác định vấn đề của TC một cách tốt nhất. NTV cũng phải hoạt động như một nhà khoa học có mục đích trợ giúp TC xác định tính thường trực, kéo dài,

mạnh mẽ của hành vi cần được thay đổi và giúp TC nhận diện quá trình từ cái nhìn có mục đích. Từ đó, TC kinh nghiệm thấy ở NTV một con người quan tâm, đầy nhân ái, người có thể lắng nghe tích cực, nhận diện vấn đề và hướng dẫn cho họ về kỹ thuật để đạt tới những mục tiêu của tham vấn. {1}, {13}, {40}

Tham vấn theo phương pháp tiếp cận hành vi là một phương pháp tiếp cận mang tính khoa học, tập trung vào hiện tại, mang tính hành động, diễn ra trong đời sống thực, sử dụng cách tiếp cận tổng hợp dựa trên việc xây dựng mối quan hệ hợp tác, hiểu biết trong quá trình tham vấn.

Tính khoa học thể hiện ở việc xác định rõ mục tiêu tham vấn đánh giá chính xác thực trạng vấn đề hợp lý. Tính khoa học còn thể hiện ở các phép đo để lượng hoá trong suốt quá trình tham vấn. Tính khoa học cũng thể hiện ở các phương pháp nghiên cứu được sử dụng để đánh giá tính hiệu quả của các kỹ thuật tham vấn.

Tham vấn hành vi chú trọng những nguyên nhân, điều kiện hiện tại đang duy trì hành vi không

thích nghi hơn là những nguyên nhân ,điều kiện của quá khứ. Do đó, nó sử dụng các kỹ thuật nhằm tác động trực tiếp vào hành vi không thích nghi để biến đổi và điều chỉnh chúng.

Trong tham vấn hành vi, TC được lôi kéo vào những hoạt động cụ thể để làm giảm thiểu những vấn đề của họ. Tức là TC được hướng dẫn thi hành một số những hoạt động nào đó để kiểm soát những khó khăn của họ (tham vấn bằng hành động hơn là bằng lời nói). Trong tham vấn hành vi, trò chuyện giữa TC và NTV chủ yếu là trao đổi thông tin, còn các kỹ thuật tham vấn chủ yếu thực hiện thông qua hành động của TC, chẳng hạn TC trong thời gian tham vấn được yêu cầu phải theo dõi, thống kê một số hành vi nào đó của họ trong cuộc sống, phải học và thực hành các kỹ năng ứng phó hoặc phải đóng nhiều vai khác nhau trong các tình huống tham vấn, phải thực hiện nghiêm túc những công việc được giao về nhà...

Tham vấn hành vi thường diễn ra trong môi trường tự nhiên (môi trường sống thực của TC) nhưng có kiểm soát. Lý do là những vướng mắc,

khó khăn hay rối nhiễu của TC phải được điều chỉnh ở nơi nó xảy ra, chứ không phải tại văn phòng NTV. Thực chất của tham vấn hành vi là quá trình giáo dục, trong đó TC học các kỹ năng tự điều chỉnh, phát triển các cách thức ứng xử mới. Phối hợp những kỹ thuật cụ thể để tăng tính hiệu quả của tham vấn.

Mối quan hệ của tham vấn hành vi giữa NTV và TC là mối quan hệ mang tính hợp tác hiểu biết. TC là người chủ động tham gia một cách có hiểu biết vào quá trình tham vấn. NTV và TC cùng chia sẻ những kiến thức về vấn đề. Ngoài ra, TC được thông tin về thực trạng vấn đề, những tiến triển dự kiến trong quá trình tham vấn. TC thường được huấn luyện các kỹ năng để họ có thể biến quá trình điều chỉnh thành tự điều chỉnh, bắt đầu hay tiếp tục một chương trình tự điều chỉnh tại gia và biết đánh giá kết quả của sự tự điều chỉnh. Cách tiếp cận mang tính tự hướng dẫn, tự kiểm soát này khiến cho TC biết cách giải quyết vấn đề sẽ xảy ra trong tương lai mà không cần sự có mặt của NTV. TC được trang bị “công cụ” để thay đổi và cảm thấy

sự tin tưởng hơn vào bản thân mình. Tham vấn theo phương pháp ứng xử nhấn mạnh tầm quan trọng của mối quan hệ chắc chắn và quan tâm giữa NTV và TC. Điều này cho phép xây dựng niềm tin trong mối quan hệ thân thiện và NTV có đủ khả năng, có cơ hội lớn hơn để xác định vấn đề của TC. Ngoài ra, điều quan trọng đối với NTV là phải cộng tác trực tiếp với TC trong vấn đề và các kỹ thuật để có thể xác định vấn đề của TC một cách tốt nhất. NTV cũng phải hoạt động như một nhà khoa học có mục đích trợ giúp TC xác định tính thường trực, kéo dài, mạnh mẽ của hành vi cần được thay đổi và giúp TC nhận diện quá trình từ cái nhìn có mục đích. Từ đó, TC kinh nghiệm thấy ở NTV một con người quan tâm, đầy nhân ái, người có thể lắng nghe tích cực, nhận diện vấn đề và hướng dẫn cho họ về kỹ thuật để đạt tới những mục tiêu của tham vấn. {1}, {13}, {40}

Phương pháp tiếp cận ứng xử có thể sử dụng và tiến hành trong thời gian ngắn là thấy ngay kết quả đạt được.

Phương pháp tiếp cận ứng xử trong tham vấn

hiện nay đã khắc phục những nhược điểm của chủ nghĩa hành vi cổ điển (chỉ giới hạn chú ý hoàn toàn vào các sự kiện, hành động bên ngoài mà bỏ qua các quá trình bên trong) chú ý vào vai trò của nhận thức, không lảng tránh sử dụng các khái niệm, suy luận, không xem nhẹ đời sống nội tâm của TC, đồng thời cũng sử dụng cả những quan điểm và phương pháp tiếp cận nhân văn vào quá trình tham vấn cho TC. Do đó, tiếp cận nhận thức- hành vi được các NTV ưu tiên sử dụng để trợ giúp cho TC trên thế giới

Tham khảo từ Lê Thị Lan Phương k44 tâm lý học

Nguồn: tamlyhoc.net

Người thực hiện: Metquathantanay

Thuvien-ebook.com