

## CHƯƠNG 4

### Kỹ thuật và mục tiêu trị liệu

Mục tiêu chính của tiến trình trị liệu là gì? Tiến trình ấy phải giúp các thành viên trong gia đình có được được tính chính đáng. Nhà trị liệu coi trọng một cách công bằng từng tác nhân một trong một gia đình, những người hiện diện trong buổi làm việc và cả những người vắng mặt, quá cố hay những thế hệ tiếp theo. Mỗi người khi đến phiên làm việc sẽ thực hiện những đánh giá đa chiều xung quanh những đòi hỏi, yêu cầu của từng thành viên. Họ đang nhắm đến ai? Ai cảm thấy bị tổn thương, bởi ai? Ai đang mắc nợ hay đang cảm thấy mình có nghĩa vụ? Ai muốn giúp đỡ và làm thế nào để giúp đỡ? Nói cách khác, nhà trị liệu bối cảnh sẽ đưa ra những câu hỏi theo dạng: “Anh/chị đang ở vị trí nào trong mối quan hệ này? Liệu anh/chị có sẵn sàng giúp đỡ người khác?” và vẫn tạo ra không gian, cơ hội cho việc bộc lộ những bất công gây ra bởi số phận hay bởi các đối tác. Kỹ thuật được gọi tên là thiên vị đa định hướng chính là việc dành thời gian để từng thành viên có cơ hội nói lên quan điểm của mình. Nhà trị liệu thiên vị, ghi nhận luân phiên nội dung, quan điểm của từng người và những sự kiện cụ thể được nêu ra.

Để giới thiệu sự đối thoại trong mỗi quan hệ, ta hãy lấy ví dụ về một số câu hỏi mà nhà trị liệu thường sử dụng. Khi nói chuyện với một đứa trẻ, nhà trị liệu có thể hỏi: “Khi mẹ con khóc thì lúc ấy con cố gắng làm điều gì? Điều gì có thể giúp xoa dịu mẹ con lúc đó?”, sau đó hướng sang người mẹ: “Chị phản ứng như thế nào khi con trai chị đã cố gắng làm chị bớt buồn lúc đó? Khi chị còn nhỏ, cha mẹ chị có ghi nhận những gì mà chị đã làm cho họ không? Chị đã từng muốn cho cha mẹ chị điều gì đó? Chị có xu hướng hay cho đi nhiều hơn là những gì người ta mong đợi ở chị không? Chị cảm thấy thoải mái, dễ chịu khi chị nhận lại điều gì đó hay khi chị đã làm một việc tốt? Liệu chị có thể ghi nhận, đón nhận những nhu cầu của chính mình?” vv... Những câu hỏi ấy mở ra sự trọng qua lại và buộc các tác nhân phải nỗ lực để đưa ra quan điểm, đồng thời tạo ra cơ hội tự hợp thức hóa thông qua việc hợp thức hóa quan điểm của người khác. Nhà trị liệu tránh không hỏi những câu như sau với trẻ: “Liệu có khó cho con không khi con có một người mẹ hay buồn?”, thay vào đó nhà trị liệu có thể hỏi người mẹ như sau: “Chị có nghĩ rằng sẽ khó cho đứa trẻ không khi em có một người mẹ trầm cảm?”, sau đó quay sang đứa trẻ: “Làm sao để con có thể giúp an ủi mẹ khi mẹ buồn?”. Cách làm thứ hai giúp làm phát lộ nguồn lực trong mỗi quan hệ, sự quan tâm và một không gian hợp thức hóa cho trẻ thể hiện trước

người mẹ. Luôn phải kiểm tìm những cơ hội để ghi nhận những khoảnh khắc, cử chỉ quan tâm, ân cần. Nhà trị liệu mở ra một lựa chọn bằng sự lưu tâm của mình đối với mỗi hành động, mỗi sự quan tâm của đứa trẻ dành cho người mẹ: đứa trẻ cho đi, cảm thấy mình được công nhận và nhận lại rất nhiều thứ trong sự lưu tâm đặc biệt này của nhà trị liệu. Điều này cũng có thể giúp cho người mẹ không tự cho rằng mình là một gánh nặng. Sự ghi nhận của nhà trị liệu giúp trẻ nhận ra đóng góp của mình cho người mẹ. Tiếp cận theo bối cảnh không nhằm mục đích ưu tiên là xóa bỏ triệu chứng, ở đây là trầm cảm, mà nhấn mạnh những nguồn lực sống xung quanh sự xuất hiện của triệu chứng. Triệu chứng là một cơ hội để tự trách mình và trách người khác, và cũng là cơ hội để cho và nhận. Nhà trị liệu bối cảnh tránh những câu hỏi xoay vòng như định nghĩa trong trị liệu hệ thống. Cần nhắc lại rằng, trong trị liệu hệ thống, câu hỏi xoay vòng là việc hỏi người C ý kiến về những mối quan hệ giữa A và B.

Trong dạng kỹ thuật này, nhà trị liệu bối cảnh nhận thấy nguy cơ xóa bỏ trách nhiệm. Việc chuyển quá nhanh lời nói từ thành viên này sang thành viên khác trong gia đình có thể gây ra những tương tác lặp đi lặp lại và từng thành viên sẽ đưa ra câu trả lời ứng với những kiểu trò chơi quan hệ trong gia đình. Ngược lại, việc mở ra không gian cho lời nói trong nhiều phút

liên có thể cho phép sự dẫn thân đạo đức của từng thành viên đối với những thành viên khác. Đôi thoạt chắc chắn sẽ ít phong phú dưới góc độ giao tiếp hay tương tác nhưng lại rất giàu về nội dung trách nhiệm. Hơn nữa, nhà trị liệu bối cảnh không dừng lại ở việc quan sát những mối quan hệ thấy rõ ngay lập tức (như công việc của một cái máy quay) mà còn quan tâm đến những thành viên quá cố, vắng mặt hay sắp sinh nhưng đều có ảnh hưởng đến tiến trình trị liệu. Trở lại với tính thiên vị đa định hướng: điều này đến từ sự thấu cảm nhưng nhà trị liệu bối cảnh sẽ đi xa hơn việc đồng nhất hóa luân phiên với từng thành viên trong buổi làm việc. Sự thấu cảm thường là một cơ chế đồng nhất hóa với nỗi đau của người khác nhưng nó không giúp nhà trị liệu có thể nhìn nhận, công nhận tính đặc trưng độc đáo mà nỗi đau khổ, bất công ấy có được.

Đồng nhất hóa với nỗi đau là một động thái cần thiết giúp xem xét và coi trọng nguồn gốc và các hệ lụy của đau khổ ấy. Cơ chế này giúp nhà trị liệu đi vào các mối quan hệ, mỗi quan hệ trung tâm trong trao đổi giữa hai người. Một trong những niềm tin của trị liệu bối cảnh đó là không thể nào cưỡng điệu một bậc cha mẹ kinh khủng, cũng như không thể đưa ra phản hồi tích cực cho một gia đình đang vận hành bằng cách lạm dụng một đứa trẻ. Tuy vậy, điều luôn thực hiện được chính là việc xem xét rằng không ai sinh ra đều kinh khủng và nếu ai đó có những hành vi đáng sợ, đó

là do quá khứ quan hệ của họ đã buộc họ phải trở thành như vậy.

Một trong những niềm tin khác của tiếp cận theo bối cảnh chính là cho rằng việc ưu tiên, lập ra liên minh với đứa trẻ bị lạm dụng để chống lại cha hay mẹ (xem chương về những lòng trung thành) chẳng có ích lợi gì cả. Nhà trị liệu hoàn toàn có thể ghi nhận, coi trọng lời nói của người cha hay mẹ bị cho là kinh khủng, đáng sợ bằng cách khơi gợi và làm việc trên những bất công mà người này đã phải chịu đựng.

Tóm lại, thiên vị đa định hướng, thông qua chiều kích đạo đức hay chiều kích thứ tự, giúp khơi mở lại mối liên kết xuyên thế hệ của cuốn sổ ghi nợ, với mục đích giúp cho những thế hệ sau này không bị chịu gánh nặng truyền lại từ những thế hệ trên. Làm thế nào để mỗi thế hệ tự cân bằng, chọn lọc những di sản của quá khứ để tránh những gánh nặng quá khứ lên vai những thế hệ tiếp theo? Câu hỏi này giúp dẫn nhập cho một tiến trình mới – trọng tâm của tiếp cận theo bối cảnh: sự miễn trừ.

### **Sự miễn trừ**

Tiếp cận theo bối cảnh là một suy nghĩ về tính công bằng hay bất công đã trải qua được gây ra do số phận hay do các mối quan hệ. Nhà trị liệu là chúng

nhân của trật tự nhân sinh với tâm thế ghi nhận một sự bất công đã diễn ra. Nhiệm vụ không phải là đưa ra một cách đọc khác về sự bất công này, cũng không phải là tìm ra một sự bù trừ cho bất công chịu đựng từ thời thơ ấu bởi vì sự bù trừ rất khó được thực hiện và hơn nữa là sự bất công sẽ vẫn tồn tại trong cuộc sống trong tương lai và những mối quan hệ sắp tới.

Quan tâm đến ký ức, lời kể trong tiếp cận theo bối cảnh giúp đưa ra sự ghi nhận, tạo điều kiện cho sự đáng tin, giúp công nhận bất công thực tế đã diễn ra. Thông qua đó, từng đối tác cũng có cơ hội tự định vị và dần thân đối với sự bất công ấy. Ví dụ, trong một gia đình, nếu nạn nhân và kẻ tấn công đều hiện diện, xuất hiện một cơ hội để công nhận những sự kiện và xem xét những tổn hại và hậu quả.

Nạn nhân có thể ghi nhận những đóng góp của người đã tấn công mình. Điều này không đồng nghĩa với việc tha thứ hay xóa bỏ những sự kiện đã qua. Sự tha thứ luôn tính đến cảm giác tội lỗi của kẻ thủ ác.

Tiếp cận theo bối cảnh nhắm đến sự miễn trừ, một chiều kích của sự thông hiểu và dần thân. Hiểu được rằng người đã gây ra tổn hại cũng đã từng là nạn nhân, rằng người ấy đã phải trải qua những bối cảnh quan hệ ra sao, rằng người “ác” cũng đã từng bị lạm dụng, ngược đãi bởi người thân hay cha mẹ.

Khi một đứa trẻ có thể tự cho phép mình tìm hiểu vì sao hành vi của cha mẹ lại diễn ra như đã từng diễn ra, đứa trẻ ấy sẽ thu được sự ghi nhận và một sự giải thoát nhờ vào việc khám phá những điều đã diễn ra ở các thế hệ trước. Những thế hệ trên sẽ được hợp thức hóa bằng cách mở ra cánh cửa để đứa trẻ, cũng đang tự hợp thức hóa, tìm hiểu những sự kiện của số phận và của các mối quan hệ trước kia đã dẫn đến việc trẻ trở thành nạn nhân của thời hiện tại. Tuy nhiên, động thái tìm hiểu, “nhìn thấu” ấy không thể tách rời khỏi việc cho đi, dẹp bỏ hết tất cả những sự kết tội, trao cho những thế hệ sau những thông tin về lịch sử gia đình nhằm giúp cho chúng có thể kết nối mình thành một phần của di sản gia đình.

Bởi sự thấu hiểu, sẽ chia những khó khăn, bất công chịu đựng từ những thế hệ trước mà đứa trẻ có thể miễn trừ cha mẹ mình ra khỏi những món nợ và có thể kiểm soát được việc những di sản mà mình đeo mang – những sự kiện bất công – không tái lập trên những thế hệ nối tiếp sau.

### **Nhà trị liệu bối cảnh hay người can thiệp**

Để kết thúc phần giới thiệu những thành tựu của Boszormenyi-Nagy, ta sẽ tổng hợp một đoạn trích của một trong những tác phẩm của ông (*Between Give and Take*) để giúp độc giả hiểu thêm về điều mà ông gọi tên là những lòng tin và những kỹ năng của nhà trị liệu.

## LÒNG TIN

- Cảm giác tội lỗi hiện sinh và mất tính chính đáng có thể là căn nguyên của những ức chế nghiêm trọng trong cuộc sống và trong bối cảnh quan hệ của một cá thể.
- Ta có thể được giải thoát ra khỏi cảm giác tội lỗi đó bằng cách nhận lại, tìm lại tính chính đáng.
- Ta có thể học cách giảm bớt sự phụ thuộc vào tính chính đáng hủy diệt và tìm ra cách lấy lại tính chính đáng xây dựng – con đường đi đến cảm giác tự do và thỏa mãn.
- Ta hoàn toàn có thể phân biệt giữa một bên là ý nghĩa thực tế của những di sản đối với những thế hệ tiếp theo và bên kia là những nhiệm vụ, mệnh lệnh đến từ các thế hệ trên và từ sức nặng của truyền thống.
- Những nhà trị liệu nhận được tính chính đáng nhờ vào việc giúp đỡ cho thân chủ.

## KIẾN THỨC VÀ KỸ NĂNG

Nhà trị liệu cần có khả năng:

- Nhận ra tính phổ quát của công lao và nghĩa vụ hiện sinh, bên cạnh những khác biệt về văn hóa và các giá trị.



- Giúp người khác đối diện với sự cân bằng của tính công minh trong bối cảnh mà họ đang sống và song song đó giúp họ xác định rằng từng thành viên trong gia đình đều có thể sử dụng những khả năng trí tuệ và đạo lý của họ với mục đích hủy diệt như thế nào.
- Nhận ra những sự kiện do số phận, cuộc sống, những tác nhân có thể giúp làm thay đổi những thế cân bằng trong mỗi quan hệ.

Nhà trị liệu bối cảnh mang theo mình bản lĩnh đối diện với gia đình, với lời kể những sự kiện, những nỗi khổ đau, sự xấu hổ, thậm chí là những hành động không thể cứu chữa, bên cạnh những sự kiện tích cực, cao thượng. Bản lĩnh này còn nằm ở việc chính anh ta phải xem xét và đối diện với cách thức riêng của anh ta trong việc lạm dụng những thành viên trong gia đình thân thiết, hay ngược lại, bị lạm dụng bởi họ. Theo Boszormenyi-Nagy, có một mối tương quan giữa mức độ tin tưởng mà nhà trị liệu có với chính gia đình mình với mức độ tự do mà chính anh ta cho phép mình mạo hiểm trong sự đối thoại đạo đức cùng với những gia đình trong công việc trị liệu tâm lý.

## CHƯƠNG 5

### Đào tạo về tiếp cận theo bối cảnh

(Ai và như thế nào?)

Tác phẩm nhỏ này có nguyện vọng trở thành một bước đệm bổ sung cho việc giới thiệu cách Tiếp cận theo bối cảnh trong khu vực các nước nói tiếng Pháp. Các giáo sư Boszormenyi-Nagy và Ducommun Nagy mở những khóa đào tạo ở Bỉ, Pháp và Thụy Sĩ theo hình thức hội nghị kéo dài từ 2 đến 5 ngày hoặc những khóa đào tạo dài 15 ngày rải rác trong vòng một năm. Những học phần này thường diễn ra theo dạng trình bày những cuộc trò chuyện gia đình và trong đó những khái niệm lý thuyết sẽ được minh họa trong can thiệp lâm sàng.

Trong một số đợt đào tạo, làm việc theo bối cảnh một số sơ đồ thể hệ của một vài thành viên tham gia có thể diễn ra. Một số đợt thực tập theo cách tiếp cận này được mở ra và dẫn dắt bởi các nhà trị liệu đang làm việc tại các cơ quan khác nhau, trong đó việc làm việc trên quá khứ cuộc sống của các học viên trong chiều kích thứ tư cũng được hoạch định. Song song đó, nhiều nhóm giám sát được thiết lập tại Paris.

Những đợt đào tạo bằng tiếng Pháp này hướng đến ai? Ai có thể trở thành người can thiệp hay nhà trị liệu bối cảnh? Cần phải bổ sung những đóng góp của chiều kích thứ hai (phân tâm) và thứ ba (hệ thống), hay việc lĩnh hội các mối quan hệ nhân sinh thông qua chiều kích thứ tư (đạo đức trong mỗi quan hệ) là đủ? Liệu có thể bổ sung vào việc được đào tạo trở thành nhà trị liệu bằng việc học thêm về chiều kích đạo đức trong mỗi quan hệ? Câu trả lời cho những thắc mắc trên không hề đơn giản và vẫn đang là một điều gây tranh cãi, nhất là khi chính người sáng lập ra tiếp cận này cũng thổ lộ rằng ông “cũng đang nỗ lực để trở thành một nhà trị liệu bối cảnh...”. Câu trả lời trong cuốn sách này có thể được trình bày như sau: nhà trị liệu bối cảnh không phải là một chuyên gia siêu việt có thể thực hiện những buổi làm việc với gia đình mà không bị xâm chiếm bởi những trò chơi quan hệ của gia đình ấy, bởi tính đa nghĩa của năng nghĩa hay bởi những vang vọng của nội tâm trước một bối cảnh gia đình, mà là nhân chứng của trật tự nhân sinh, sử dụng tính thiên vị đa định hướng để giúp cho các tác nhân còn sống hay đã khuất trong gia đình có cơ hội đối thoại với nhau.

Tiếp cận theo bối cảnh nhấn mạnh đến vai trò của đối thoại bên trong gia đình hơn bất cứ một trường phái hệ thống nào khác, trong đó nhà trị liệu không chỉ là chuyên gia diễn giải hay lắng nghe giỏi hơn các

thành viên khác trong gia đình. Điểm sống động của tiếp cận này nằm ở việc khơi gợi lại các món nợ và những sự ghi nhận được nêu danh và hợp thức hóa giữa các thành viên và xuyên thế hệ trong một gia đình. Những nhận định trên mở ra một chiều kích vô cùng rộng lớn cho tiếp cận theo bối cảnh. Việc trị liệu không tập trung vào cái tưởng tượng, sự chuyển cảm, những trò chơi tương tác và cũng không cần đến những khung khổ thời gian, không gian hay công cụ chuyên biệt xa xỉ như sử dụng máy quay phim chẳng hạn. Khi nêu lên điều này, ta có ý khẳng định rằng các chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục, xã hội, y khoa và trị liệu đều có thể sử dụng tiếp cận này như một nguồn lực bổ sung vào công việc hiện hành và ứng dụng linh hoạt theo mục đích nghề nghiệp riêng của mình. Tính năng động đa thế hệ được làm việc dưới dạng cái cho, cái nhận, sự lạm dụng, sự ngược đãi... đặc biệt phù hợp và hiệu quả cho các nhân viên xã hội. Nghề nghiệp này đi tuyến đầu trong việc tiếp cận các gia đình hiện đại đang đứng trước nguy cơ chia tách lòng trung thành và phụ mẫu hóa. Ta khẳng định rằng tiếp cận này, trong sự quan tâm đến tính bất công trong mối quan hệ, tham gia vào việc chăm sóc một cách tốt hơn và dần mang tính trị liệu các trường hợp do các nhân viên xã hội quản lý. Đối với họ, tiếp cận này vừa nêu bật tầm quan trọng của thực tế các sự kiện, giúp xem xét kỹ hơn đến hệ quả của những thực tế ấy lên

trên hiện tại và tương lai, vừa giúp tìm ra nguồn gốc của bạo lực mang tính chính đáng hủy diệt của các bậc cha mẹ. Hơn nữa, đặc biệt lưu ý đến những lòng trung thành, tiếp cận này dường như rất phù hợp với bối cảnh xã hội hiện đại.

Hướng tư tưởng này giúp các chuyên gia trong lĩnh vực chăm sóc, nếu như họ được đào tạo bài bản, có thể khởi sự làm việc với rất nhiều đối tượng, nhất là những người mong muốn được coi trọng trong quá khứ của mình chứ không chỉ giới hạn ở những người mang trong mình những xung đột xung năng nội tâm hay có rối loạn tâm trí. Với vốn tiếp cận theo bối cảnh, các nhà can thiệp xã hội có thể dẫn thân vào những tác động cụ thể nhằm xây dựng sự tin tưởng giữa chính anh ta với tất cả các thành viên của những gia đình mà mình gặp. Tuy nhiên, chuyên gia ấy không độc quyền việc cho đi mà sẽ khuyến khích các thân chủ của mình tìm kiếm những nguồn lực trong mối quan hệ, tức là việc làm tăng tính trách nhiệm lẫn nhau trong các mối quan hệ. Tuy vậy, để làm được việc này, những chuyên gia cần phải làm việc trên chính quá khứ quan hệ của mình, quá khứ của những cho đi, nhận lại, dẫn thân, ngược đãi phải chịu đựng... Một số người tham gia đào tạo mở ra những nhóm làm việc trên lịch sử cuộc đời, dù thời gian dài ngắn khác nhau tùy từng nhóm, trong đó những thực tập sinh theo tiếp cận bối cảnh được mời gọi lật lại những tranh chấp đón đầu

trong suốt quá khứ quan hệ của mình. Điểm đặc biệt của những nhóm này nằm ở việc chuẩn bị hoặc tìm hiểu sâu những trao đổi với các đối tượng đích và các tác nhân trong mỗi lịch sử quan hệ được phân tích. Nói cách khác, đào tạo viên luôn nhấn mạnh rằng mỗi người tham gia trong nhóm, với lịch sử cuộc đời họ, có thể bắt đầu trở lại những đối thoại để từng tác nhân được nêu tên có thêm cơ hội giải bày, đưa ra đòi hỏi, hiểu thêm về bối cảnh của người khác, để từng người tham gia cũng như những thành viên trong chính gia đình họ có thể nhận được sự miễn trừ.

Trong kiểu công việc ấy, nhóm làm việc không phải là một mục đích tự thân nó mà là một trung gian nhằm tái lập, bắt đầu lại những đối thoại đạo đức. Vài chỉ dẫn trong phần phụ chú này, địa chỉ của một số trung tâm đào tạo cũng như phần tài liệu tham khảo là những chỉ dẫn để độc giả có thể tìm hiểu sâu hơn phương pháp tiếp cận theo bối cảnh.

## MỤC LỤC

Remerciements .....	2
Lời cảm ơn.....	3
DẪN NHẬP.....	5
<b>CHƯƠNG 1</b>	
Đạo đức trong mối quan hệ .....	9
<b>CHƯƠNG 2</b>	
Lòng trung thành.....	34
<b>CHƯƠNG 3</b>	
Tiếp cận theo bối cảnh và những trường phái trị liệu lớn. 46	
<b>CHƯƠNG 4</b>	
Kỹ thuật và mục tiêu trị liệu .....	57
<b>CHƯƠNG 5</b>	
Đào tạo về tiếp cận theo bối cảnh.....	66
(Ai và như thế nào?)	