

Những điều kiện thiết yếu trong tâm lý trị liệu trẻ em

Quan hệ trị liệu là một loại trải nghiệm độc đáo, có tính chất trưởng thành, được tạo nên khi một người cần đến và tìm kiếm sự giúp đỡ, đồng thời có một người khác đảm nhận trách nhiệm thực hiện sự giúp đỡ ấy. Trong đời sống hằng ngày, những sự giúp đỡ ấy vẫn thường xảy ra khi con người trưởng thành và cùng sống với nhau. Việc trị liệu tâm lý – một thứ trải nghiệm trưởng thành có tính khẩn cấp và là một sự kiện tạo có ý thức – cũng diễn ra theo cùng một nguyên tắc và cũng không khác biệt mấy so với những trải nghiệm sống khác trong đó hai con người cùng tham gia vào một cách chí tình và gần bó.

Ý niệm về mối quan hệ giữa một người với một người khác là một sự đòi hỏi thiết yếu cho sự trưởng thành cá nhân. Trong mỗi quan hệ ấy, cá nhân phải được xem là một con người với đầy đủ những nguồn lực phát triển bản ngã của bản thân, chứ không phải như một nạn nhân bất lực mắc các chứng rối nhiễu tâm lý cần đến sự chữa lành thông qua một mối quan hệ phụ thuộc. Tiến trình tăng trưởng bản ngã đôi khi có liên quan đến sự đấu tranh nội tại giữa những nhu cầu muốn phụ thuộc và những nỗ lực muốn tự lập, nhưng rồi sau đó cá nhân con người có thể cảm thấy tự do hơn để trực diện với chính mình, nếu người ấy có được một mối quan hệ mà thông qua đó những khả năng của anh ta được thừa nhận, trân trọng; còn bản thân anh ta thì được chấp nhận và được thương yêu. Khi đó, anh ta sẽ có khả năng phát triển một định hướng riêng trong cuộc sống ngày một cá biệt hóa hơn, tự quyết hơn.

Jessie Taft, thông qua một nghiên cứu thăm dò, đã trình bày chi tiết các cách thức và diễn tiến thực hiện một mối quan hệ trị liệu với trẻ em. Bà giải thích ý nghĩa của sự trị liệu như sau: “Từ ‘trị liệu’ trong tiếng Anh không có động từ; tôi cho thế là may. Nó chẳng có thể làm gì cho ai, do đó... nó biểu thị cho một tiến trình đang diễn biến, có thể được quan sát, được trợ giúp, nhưng không bị áp đặt. Trị liệu (*therapy*) xuất phát từ một danh từ tiếng Hy Lạp có nghĩa là người phục vụ. Động từ là phục vụ”

Nhà trị liệu giúp cho đứa trẻ ổn thỏa với chính nó, nói lên những khó khăn, tìm ra những cách thức mới để quan hệ và để sống. Nhà trị liệu giúp cho đứa trẻ vui lòng đối mặt với chính mình, theo đúng với bản chất cá nhân của trẻ. Sự hỗ trợ là một nguồn sức mạnh tích cực, một sự ủy thác lòng tin được nhà trị liệu sinh động biểu lộ. Phương pháp trị liệu này tương phản hoàn toàn với cách thức của phân tâm học, trong đó nhà trị liệu đóng vai một người đầy uy lực, ràng buộc đứa trẻ vào một mối quan hệ phụ thuộc. Trong quan hệ trị liệu, phải có sự tôn trọng bản chất độc đáo của từng đứa trẻ. Trẻ không được xem như một đối tượng để khảo sát, không được nói đến như một ngôi thứ ba, mà như một con người với sự trọn vẹn cá nhân của trẻ. Nhà trị liệu không nhìn đứa trẻ một cách trừu tượng hoặc dựa trên những phán xét bên ngoài. Ông quan hệ với đứa trẻ qua những trải nghiệm phát triển sống động. Chính các trải nghiệm được “đẩy lên cao” và “đào sâu xuống” mới là trọng tâm của liệu pháp tâm lý trẻ em.

Trái với liệu pháp phân tâm, trong đó có sự xem xét không ngừng về quá khứ của đứa trẻ, trong liệu pháp quan hệ, trọng tâm bao giờ cũng là thời điểm hiện tại, ở những trải nghiệm sống mà trẻ đang có. Nhà trị liệu bắt đầu từ “đứa-trẻ-như-là-chính-nó”, làm việc trực tiếp và ngay tức thời với những cảm xúc mà trẻ đang có hơn là làm việc với những vấn đề, những triệu chứng và những nguyên nhân đã gây nên chúng. Việc làm này khiến tiến trình trị liệu có ngay sức mạnh và ý nghĩa. Taft xác định: “Đứa trẻ

không muốn thấy một người cha hay người mẹ. Thực tình trẻ muốn thấy một người nào đó

1

để sau cùng cho phép trẻ tìm ra được chính mình, biệt lập với những đồng hóa từ cha mẹ, mà không có sự can thiệp hay chế ngự từ bên ngoài; một người nào đó không có sự lừa dối, một người nào đó đủ mạnh nhưng không trả đũa đứa trẻ”.

Trẻ có thể bị thoái triển trước khi có thể đạt tới khả năng sử dụng một cách sáng tạo cái nhân cách chín chắn của mình, nhưng nhà trị liệu có thể giúp cho sự tăng trưởng này bằng cách nhắm thẳng vào những giá trị tạo nên sự phát triển của những trải nghiệm tức thì. Trẻ đến để nhìn thấy nhà trị liệu như một biểu tượng của một thực thể mới trong thế giới hiện tại. Thông qua mối quan hệ này, trẻ có thể phục hồi dần những năng lực của bản thân trẻ và làm kiên định cái bản ngã thật của trẻ.

Nếu nhà trị liệu xóay sâu vào quá khứ, ông có thể làm rối cái ảnh hưởng độc đáo mà ông có thể biểu lộ cho đứa trẻ khi nó đang cố gắng dùng mối quan hệ này để thoát ra khỏi quá khứ. Như Allen giải thích “Trị liệu là một tiến trình đánh thức, nhưng nếu sự thức tỉnh ấy lại không xảy ra ngay trong thế giới hiện tại với những con người và sự kiện ở đây và ngay lúc này, thì đó không thực sự là sự bừng tỉnh, mà là một sự trung gian mới để tiếp tục cuộc sống trong mơ”.

Trong phương pháp trị liệu đang được nói đến ở đây, nhà trị liệu sẽ lắng nghe để hiểu và nhấn mạnh những biểu lộ về mặt cảm xúc của đứa trẻ. Không giống những nhà trị liệu phân tâm, ông không nhìn thấy những biểu tượng dự tính trong trò chơi của trẻ và cũng không tìm cách giải thích ý nghĩa của những cấu trúc chơi hay nội dung chơi của trẻ. Nhà trị liệu luôn xem mỗi tình huống chơi như một trải nghiệm sống độc đáo, chứa đựng những đòi hỏi riêng của nó. Điều duy nhất mà nhà trị liệu có thể làm cho đứa trẻ là giúp trẻ dần dần được là chính mình, để trẻ có thể sử dụng một cách sáng tạo và có trách nhiệm những khả năng và tài năng của trẻ. Mặc dù sự diễn giải đôi khi được sử dụng trong trị liệu, nhưng chính cái trải nghiệm mới mẻ mà trẻ đang cảm nhận về chính bản thân mình, cùng với một người đang chấp nhận trẻ “như nó là nó”, mới là những yếu tố tạo nên giá trị cho phương pháp trị liệu này. Sự tự do phát biểu bằng lời nói của trẻ được nhà trị liệu khuyến khích, nhưng giá trị của lời nói không tùy thuộc nhiều vào nội dung trẻ nói, mà tùy thuộc vào sự tự do khi đứa trẻ nói. Khi trẻ tự do để nói nghĩa là trẻ đã có sự tự do chia sẻ chính mình.

Đứa trẻ

Cội rễ của sự khó khăn nơi đứa trẻ là sự phục tùng và sự chối bỏ bản ngã của mình. Ở một vị trí nào đó trên con đường tăng trưởng và phát triển của mình, trẻ đã nhượng bộ mất cái phần cốt yếu nhất của con người trẻ cùng những nếp sống độc đáo tạo nên bản sắc riêng biệt của trẻ. Sự tăng trưởng bản ngã bị thương tổn vì việc chối bỏ những mối quan hệ với con người của trẻ. Trẻ cũng đã bị người khác chối bỏ một cách nghiêm trọng và đi đến sự chối bỏ chính mình. Trẻ bị cắt đứt khỏi những nguồn nuôi dưỡng bản ngã, mà những nguồn này lẽ ra đã giúp trẻ phát triển theo những biệt tài của trẻ.

Trong mọi khía cạnh của việc trị liệu, trẻ được khuyến khích để được giáp mặt với chính mình, để trẻ có thể kết nối lại với những cảm xúc thật của chính mình. Việc trẻ tự do nói, tự do biểu lộ, tự do quyết định, không ngừng nhận ra bản ngã của chính mình và tiến trình liên hệ với những trải nghiệm này sẽ giúp trẻ có thể khôi phục lại sự tự quý chuộng bản thân mình (*self-esteem*) và khôi phục lại sức mạnh của mình như một cá nhân độc đáo.

Trẻ sẽ chống lại bất kỳ mưu toan nào trực tiếp nhằm thay đổi nó, bởi vì một cố gắng như vậy là một sự từ chối đứa trẻ “như là chính nó”. Trẻ sẽ chống lại những người đang cố gắng lấy đi hoặc đánh giá thấp cái thế giới của riêng nó, những người nói với trẻ rằng tình cảm của nó là hư ảo, không thích hợp hay méo mó. Dù cách thức ứng xử của trẻ có tính gây hủy hoại hay không, chỉ khi trẻ được chấp nhận như là chính nó và

được quý mến như một con người khả ái, toàn vẹn, chỉ khi trẻ được tự do làm điều mà nó cảm thấy nó phải làm, mối quan hệ trị liệu mới có thể có ý nghĩa và đủ khả năng giúp trẻ đi đến chỗ được gọi là một bản ngã thật. Điều nghe qua có thể thấy mâu thuẫn rằng nếu ta cho đứa trẻ bộc lộ

2

sự đố kỵ của nó, nó sẽ có thể an ổn hơn; nếu trẻ có thể nói ra những sợ hãi của nó, nó sẽ có thể trở nên an toàn và không cảm thấy sợ hãi nữa; nếu trẻ nói về sự yếu kém và bất tài của nó, nó sẽ có thể có được sự tự tin và can đảm hơn; nếu trẻ được tự do tấn công và phá hoại, nó cũng có thể trở nên tự do yêu mến, thân thiết và quý trọng người khác. Trẻ sẽ đi đến chỗ nhận ra rằng trẻ được tự do lựa chọn và những ý nghĩa có giá trị có thể đạt được qua việc trẻ nhận thức được cái gì là thật đối với nó.

Thông qua mối quan hệ, trẻ cảm thấy ý thức được về bản ngã và những giá trị của bản ngã của mình. Trẻ cảm nhận được những trải nghiệm âm áp và đầy nhân tính từ một người lớn mà trẻ đang quan hệ (nhà trị liệu), trẻ biết rằng người ấy đang rất tin nhiệm và coi trọng nó. Trẻ sẽ đi tới chỗ coi mình là một con người quan trọng và coi trọng những biểu lộ của bản ngã của trẻ vì chúng là của trẻ, vì chúng phù hợp với người khác và với cuộc đời của trẻ.

Trong trị liệu, trẻ cảm thấy mình được chú tâm một cách trọn vẹn từ một người lớn. Trẻ cảm nhận được sự quan tâm, thái độ chăm lo, dịu dàng từ nhà trị liệu. Trẻ biết rằng dù những tình cảm của nó có kỳ quái tới đâu, trẻ cũng không bị xem thường hoặc bị chỉ trích. Trẻ biết rằng ngay cả những nỗi lo sợ khủng khiếp nhất của nó cũng không làm cho nhà trị liệu hoảng sợ mà trái lại còn làm cho mối quan hệ này có thể tiếp tục.

Khi trẻ tự thấy mình có giá trị, khi trẻ đánh giá cao những đóng góp của mình cho người khác, thì trẻ đang đi trên con đường khôi phục lại cái bản ngã có khả năng nắm quyền kiểm soát, cái bản ngã đang tăng trưởng, và trẻ không còn thái độ chỉ chăm chú đến việc tự vệ hoặc tự bảo tồn nữa.

Thông qua sự khích lệ và hiệu năng của mối quan hệ trị liệu, trẻ đạt đến sự trân trọng những cách thức biểu lộ riêng của mình, trân trọng lối sống riêng, sở thích và những gì đặc thù riêng của mình. Trong trị liệu, trẻ sẽ nói ra những điều có tính xác thực và nói ra những ý nghĩ mà trẻ cảm thấy thực sự gắn liền với nhân cách của chính trẻ, những sự diễn đạt khiến trẻ trở thành một con người độc đáo, phân biệt rõ trẻ với những người khác. Trẻ không còn tự nghi ngờ nữa, không sợ bị chỉ trích, kết án hoặc từ bỏ nếu trẻ bày tỏ những tình cảm và niềm tin thực của mình nữa. Trẻ đối mặt với chính mình, trưởng thành từ bên trong và hành động phù hợp với con người mà trẻ “thực sự đang là”. Trẻ biết mình thực sự muốn gì và muốn làm gì. Trẻ sẽ có khả năng dự báo và chuẩn bị để cho các sự việc được đạt đến một kết quả nào đó. Những ước muốn, suy nghĩ, tình cảm của trẻ là những biểu hiện lành mạnh chứ không phải là sản phẩm của những bốc đồng hay hoang tưởng, cũng không phải là sự phản ứng lại những tấn công có thật hay tưởng tượng. Giá trị nằm bên trong chính con người của trẻ và trẻ có thể sử dụng chính những giá trị này để tác động lên sự tăng trưởng của bản thân mình. Thông qua một tiến trình thăm dò và biểu lộ bản ngã trong một mối quan hệ có ý nghĩa, thông qua sự hiện thực hóa các giá trị nội tâm, trẻ có thể trở thành một cá nhân tích cực, tự xác định bản ngã và tự thực hiện bản ngã.

Nhà trị liệu

Nhà trị liệu bắt đầu từ chỗ đưa trẻ là chính nó, tập trung xử lý trực tiếp và tức thời trên những cảm xúc của đứa trẻ hơn là trên những triệu chứng và các vấn đề của trẻ. Nhà trị liệu thể hiện một sự chấp nhận không điều kiện, một sự tin tưởng và tôn trọng đối với bản thân đứa trẻ và những tiềm năng của trẻ. Ông truyền thái độ này đến đứa trẻ bằng nhiều cách: ông khuyến khích trẻ có những quyết định riêng, chấp nhận và tôn trọng mọi điều mà trẻ làm; ông lắng nghe chăm chú toàn vẹn những lời trẻ nói ra; ông khích lệ trẻ thăm dò những ý nghĩ và tình cảm của bản thân sâu hơn nữa; ông tập trung vào những điều trẻ nói và đáp ứng lại bằng tất cả con người của ông; ông để cho đứa trẻ dẫn đường; ông tham dự vào những kế hoạch của trẻ, đôi khi bằng cách cùng chơi

với trẻ, nhưng nhiều hơn là bằng cách theo dõi những “manh mối” (*cues*) từ sự phát biểu và hành động của trẻ; ông lắng nghe với sự từ tốn và quan tâm, hoặc theo dõi bằng sự khát khao tìm hiểu; ông nỗ lực xem đứa trẻ như là chính nó và tôn trọng tất cả những gì ông thấy. Thực vậy, ông truyền đến trẻ thông điệp: “Đây là những tình cảm của em. Đây là cách thức của em. Em có quyền nâng niu chúng vì chúng là của em. Tôi quý mến và tôn

3

trọng những tính cách của em, những yêu ghét của em, những thói quen và tập quán riêng của em. Và tôi cũng quý mến, tôn trọng tất cả các khía cạnh bản ngã của em”. Nhà trị liệu coi trọng tất cả những cách thức và giá trị của trẻ vì những điều đó là của trẻ. Những điều đó có giá trị độc đáo vào lúc mà trẻ biểu lộ. Thông qua mọi tương tác trong tiến trình quan hệ này, trẻ được đối xử như một con người luôn tồn tại mãi khả năng tự khẳng định được bản ngã của mình. Trẻ luôn được xem như một con người có thể thoát khỏi những khó khăn của nó, có thể tự quyết định xem những gì sẽ giúp khai phóng bản ngã và sẽ tìm ra được cái gì là tốt nhất cho thực tại riêng tư của chính mình. Trẻ được khuyến khích bày tỏ tình cảm của mình một cách đầy đủ, thăm dò sở thích, ý nghĩ và các trải nghiệm của mình, rồi đi tới chỗ nhận mình là một con người biết yêu, có thể được yêu, và như một người quan sát, một người tham dự vào sự tăng trưởng và phát triển của chính bản thân mình.

Từng bước, từng bước một, nhà trị liệu và trẻ cùng nhau chia sẻ những trải nghiệm có ý nghĩa; mỗi người theo đường lối riêng của mình đi đến những cái nhìn thấu suốt, mới mẻ về bản ngã.

Như vậy, trong liệu pháp này, điểm trọng tâm là làm nổi bật lên một mối quan hệ có ý nghĩa, trong đó có một người lớn rất mực quan tâm đến sự tăng trưởng bản ngã của đứa trẻ, chú ý đặc biệt đến cá tính của trẻ, và phải được huấn luyện để có khả năng thấy, cảm và hiểu được đứa trẻ, để có thể thăm dò và đánh giá những trải nghiệm mà trẻ đang có.

Bối cảnh

Bối cảnh cho mối quan hệ trị liệu diễn ra thường là một phòng đồ chơi. Những đồ chơi và các chất liệu tạo nên một phần của bối cảnh này và ở một mức độ nào đó có ảnh hưởng lên trên bản chất và nội dung chơi của trẻ. Nhiều loại chất liệu dùng để chơi có thể được sử dụng. Cát, nước, sơn vẽ và đất sét là những chất liệu thường được dùng đến nhiều nhất. Bản chất vô định hình của những chất liệu này khiến trẻ có thể dùng chúng theo những cách thức có thể giúp trẻ biểu lộ và “xả bớt” những cảm xúc đang căng thẳng chôn chôn trong tâm trí. Theo Buhler, những chất liệu vô định hình có thể bị làm mất hình dạng, đắp đóng lên, đổ chảy tràn lan, đóng khuôn, đúc kết lại, xé rời ra, nắn lại thành những hình tượng hoặc bị phá hủy đi. Trẻ cũng có thể sắp xếp những chất liệu ấy theo một cách thức sao cho trẻ có thể tái hiện lại những mối quan hệ có ý nghĩa giữa người và người. Những chất liệu vô định hình đặc biệt có giá trị ở giai đoạn đầu của tiến trình trị liệu vì chúng cho phép trẻ biểu lộ những thái độ của trẻ theo cách thức gián tiếp và tản mạn khi trẻ chưa sẵn sàng đối diện với những tình cảm của mình một cách công khai.

Những món đồ chơi có cấu trúc như súng, dao, kiếm, phi tiêu... được trẻ dùng để biểu lộ sự thù hận. Trẻ thấy những đồ vật này là thích hợp vì trẻ có thể dùng chúng để biểu lộ hung tính mạnh mẽ theo những cách thức được xã hội chấp nhận. Trẻ có những vấn đề phá rối, nhất là các bé trai, dần dần sẽ đi đến lúc biểu lộ những cảm xúc nặng nề thông qua những trò chơi mạnh bạo bằng các loại đồ chơi này.

Những ngôi nhà búp bê, búp bê, những vật có biểu thị hình người là rất cần thiết vì chúng cung cấp cơ sở để trẻ có thể trực tiếp bộc lộ cảm xúc. Trẻ thường dùng những đồ vật này để diễn tả những khủng hoảng và mâu thuẫn trong gia đình một cách trực tiếp. Những cảm xúc lo hãi, giận dữ, ganh tỵ với anh chị em và những tình cảm khác có thể được trẻ biểu lộ trực tiếp thông qua những màn kịch được diễn bằng các loại đồ chơi nêu trên. Thông qua chơi trẻ làm xuất hiện ra những con người có ý nghĩa trong cuộc đời của trẻ. Solomon còn đề xuất rằng những chuyển biến trong việc trị liệu có

thể xảy ra khi nhà trị liệu chủ động đưa thêm vào cảnh chơi của trẻ một con búp bê tượng trưng cho chính nhà trị liệu.

Những đồ chơi như xe hơi, xe tải, máy kéo, bàn cờ vua, giấy, bút chì và thuyền cũng rất cần bởi vì trẻ có thể dùng những thứ này để chơi và tạo nên những sinh hoạt “không dính dáng gì đến mình” cho tới khi trẻ sẵn sàng biểu lộ những tình cảm riêng; trẻ có thể chơi một cách tản mạn bằng những đồ vật

4

không liên quan đến con người hoặc có thể chơi gián tiếp thông qua những hình tượng biểu trưng cho những con người có thật trong cuộc sống của trẻ.

Bối cảnh chơi không hoàn toàn do các đồ chơi và chất liệu chơi tạo nên. Khung cảnh và bầu không khí tình cảm toát ra từ sự phối hợp tất cả các yếu tố bao gồm cả thái độ của nhà trị liệu và những ảnh hưởng hỗ tương riêng tư giữa nhà trị liệu và đứa trẻ. Bầu không khí tình cảm của phòng chơi có một ý nghĩa hệ trọng đối với trẻ. Phòng chơi trở thành một nơi chốn “của đứa trẻ”, bởi vì đó là chỗ của trẻ, và đó là nơi mà trẻ thuộc về.

Những vật liệu trong phòng chơi và thái độ của nhà trị liệu là những yếu tố bền vững và ổn định của tiến trình trị liệu. Các món đồ chơi luôn được sắp xếp theo cùng một cách thức khi trẻ bước vào phòng chơi. Nhà trị liệu là nguồn sức mạnh và là nguồn hỗ trợ kiên định cho đứa trẻ. Bên ngoài phòng chơi, trẻ sống trong một thế giới thay đổi, những người làm ra sự thay đổi ấy là những người khác; nhưng trong phòng chơi, nhà trị liệu là người chịu trách nhiệm; nếu có những thay đổi, phải là chính ông ta thay đổi. Trong phòng chơi, trẻ sẽ dần dần cảm thấy cái ý thức thân thuộc và hòa hợp trong tất cả những gì trẻ nhìn thấy. Trẻ cảm thấy hòa đồng với môi trường, cảm thấy những khía cạnh thuần khiết của bối cảnh, không có những tiêu chuẩn định trước, không có những trông đợi, những áp lực, không có tiên kiến hoặc định kiến. Theo chiều hướng tích cực, trẻ cảm nhận được sự dịu dàng và bền vững của các cảm xúc, cảm thấy mình được tôn trọng sâu sắc bởi nhà trị liệu. Trẻ cảm nhận được cái ý niệm về sự êm đềm, mặc dù trẻ có thể bị rối loạn và giao động, rồi một bầu không khí bình an và tĩnh mịch bao quanh trẻ, dần dần thấm vào thế giới nhận thức riêng tư của trẻ. Bên ngoài phòng chơi vẫn là một thế giới bận rộn, chuyển động và đuổi theo các mục tiêu, nhưng trong phòng chơi có một ý niệm liên tục về sự bình an. Ngay cả khi trẻ tích cực chơi và tự biểu lộ qua các hoạt động chơi náo nhiệt, trẻ vẫn nhận ra bầu không khí êm đềm ấy.

Bầu không khí hài hòa, êm đềm và thân thiết với con người khiến cho phòng chơi trở thành một nơi chốn quý giá đối với trẻ, khiến trẻ có được ý niệm về sự tương hợp và “có nơi có chốn”. Đối với trẻ, phòng chơi có một giá trị thuần khiết, nên trẻ đòi hỏi phải biết tôn trọng nơi chốn đó. Những đặc trưng êm đềm, hài hòa và tôn trọng này cũng vẫn thường được trẻ nói ra. Và trẻ có thể xem phòng chơi như ngôi nhà thứ hai của mình vậy...

Trẻ bước vào vòng quan hệ với những đồ chơi, một môi quan hệ ấm áp, thoải mái và được bảo bọc mà trẻ có thể cảm thấy giống như khi đang nằm ngủ với chiếc mền quen thuộc hoặc khi nắm giữ một đồ vật quý giá. Không người nào có thể cho trẻ những điều mà trẻ trải nghiệm được trong khi quan hệ với một món đồ chơi hoặc với các chất liệu để chơi. Chính sự ấm áp và sự an toàn bên trong một môi quan hệ không dứt ra được khiến trẻ muốn có được món đồ ấy.

Misako Miyamoto, một nhà tâm lý từ Nhật Bản, dành ra nhiều tháng quan sát, theo dõi những trẻ em được trị liệu trò chơi ở trường Merrill-Palmer đã viết trong một lá thư riêng như sau:

“Qua việc quan sát những buổi trị liệu, tôi không ngờ cảm thấy có cùng một bầu không khí giống nhau giữa nghi thức Trà đạo Nhật Bản và phòng trò chơi trị liệu. Điều này khiến tôi hết sức xúc động. Khi bầu không khí phòng chơi đạt đến mức, nhà trị liệu và trẻ giao tiếp nhau trong sự ăn ý, tôn trọng, tinh khiết và ôn hòa. Có một cảm giác liên tục về sự gắn bó và liên kết với nhau trong suốt tiến trình. Phòng chơi trở thành nơi ẩn náu tránh những xáo trộn của thế giới bên ngoài. Bầu không khí này không chỉ có giữa nhà trị liệu và đứa trẻ, mà còn bao trùm cả phòng chơi và hết tất cả mọi vật xung quanh. Trong một trạng thái như vậy, trẻ sử dụng đồ chơi một cách kính

cần. Trẻ biết cái ý nghĩa thực sự và mục đích của một đồ vật, và trẻ gắn bó với món đồ ấy một cách tích cực. Món đồ không còn là vật chất nữa, mà còn là một vật có thể giao tiếp với trẻ.”

5

Trẻ ve vuốt nó và tiếp xúc với nó. Trẻ có thể sử dụng một con búp bê với ý nghĩa riêng được gán cho con búp bê ấy, ý nghĩa của búp bê khi đó sẽ trở nên sống động trong tâm trí của trẻ, và sự “tôn trọng” là có thực giữa trẻ và búp bê. Nếu trẻ không chịu nhận món đồ, trẻ sẽ không sử dụng nó với một ý nghĩa thực sự. Trong trường hợp này, trẻ có thể không tôn trọng món vật ấy, ví dụ một đứa trẻ có thể phá hủy một con búp bê như thể thực sự ý nghĩa của con búp bê ấy không đáng được tôn trọng.

Do phòng chơi trở thành một thế giới khác, thế giới của sự bình an, bền vững và hài hòa, thoát khỏi ảnh hưởng của những yếu tố tác động từ bên ngoài, trong đó trẻ được tôn trọng như một con người đáng quý, nên trẻ sẽ trân trọng những trải nghiệm của mình, tự biểu lộ và phát triển những khả năng và tài năng của mình như một con người.

Thiết lập khuôn khổ cho mối quan hệ trị liệu

Thiết lập khuôn khổ là một bước quan trọng trong giai đoạn đầu của tiến trình trị liệu. Trẻ được dẫn vào phòng chơi và phải tiếp nhận sự khoan nhượng đối với tình huống trị liệu. Nhà trị liệu sử dụng lời nói để thiết lập khuôn khổ, giúp trẻ có được sự hiểu biết về mối quan hệ trị liệu, cùng sự tự do và những trách nhiệm mà trẻ cần thể hiện.

Nhà trị liệu có thể dùng những câu nói như “Ở đây em được tự do làm những điều em thích”, “Phòng chơi này, vào lúc này, là của em”, “Những điều em nói ra ở đây lúc này là chuyện giữa tôi và em – không phải chuyện của ai khác”, “Tôi không quyết định giúp em, điều quan trọng là em quyết định như thế nào”, “Em muốn tôi làm điều đó cho em, nhưng ở đây em phải tự làm điều đó”, “Đây là việc mà em đã dự định, tôi không thể điều khiển ý muốn của em”, “Em sẽ phải theo đuổi việc này tới cùng”, “Tôi hiểu việc này không dễ làm, có thể tôi sẽ giúp em lúc đầu, sau đó em sẽ tiếp tục”, vv... Nhà trị liệu có thể chỉ dẫn, hoặc chỉ cho trẻ thấy những điều có thể làm được mà trẻ chưa nhận ra, và cũng có thể giúp đỡ khi tuyệt đối cần thiết, nhưng ông cần giữ thái độ kiên định là trẻ vẫn có thể sử dụng tài năng của chính mình, có trách nhiệm hoàn toàn về những hành động và quyết định của mình. Những lời nói thiết lập khuôn khổ giúp trẻ lưu ý đến chính mình, giúp trẻ trực diện với những mâu thuẫn nội tâm, trong việc “vật lộn” với những thái độ khôn khéo và tiêu cực về bản ngã của mình. Những lời nói ấy thừa nhận bản ngã của trẻ và giúp trẻ thỏa hiệp được với chính mình. Từ đó trẻ có thể biểu lộ những tình cảm, những ý nghĩ, những lựa chọn và những ước nguyện thật sự của chính mình.

Xác định những giới hạn

Một trong những điều quan trọng nhất của mối quan hệ trị liệu là xác định những giới hạn. Không có giới hạn thì không thể trị liệu được.

Các giới hạn qui định ranh giới cho mối quan hệ và giữ mối quan hệ đó ở lại trong thực tại. Chúng nhắc nhở trẻ về những trách nhiệm mà trẻ phải thực hiện đối với chính nó, với người trị liệu và với phòng chơi. Chúng bảo đảm sự an toàn, đồng thời cho phép trẻ được sinh hoạt tự do và an toàn trong phòng chơi của trẻ. Chúng giúp cho những trải nghiệm trong phòng chơi trở thành một thực tại sinh động.

Sự giới hạn về thời gian của các buổi trị liệu là một điểm quan trọng trong trị liệu trẻ em. Nhà trị liệu cần xác định giới hạn này một cách ngắn gọn vào cuối mỗi buổi trị liệu. Ông nói cho trẻ biết khi trẻ chỉ còn lại ít phút nữa để chơi. Và đến đúng giờ, ông nói “Buổi hôm nay như vậy là đủ rồi. Chúng ta phải ngưng lại ở đây”.

Cũng có những giới hạn về sử dụng đồ chơi. Ví dụ, đồ chơi chỉ được sử dụng trong phòng chơi mà thôi. “Tôi biết em rất muốn mang đồ chơi này về nhà, nhưng em chỉ được sử dụng nó ở đây thôi” là cách để xác định giới hạn đồng thời cũng là để công nhận những cảm xúc của trẻ. Một số đồ vật chơi có thể được qui định là không được phép phá hủy.

Nói chung, trẻ không được phép xâm phạm đến thân thể hoặc áo quần của nhà trị liệu. “Tôi biết em thực tình muốn quét sơn lên người tôi, nhưng đó là việc em không được phép làm ở đây”.

Nếu trẻ quyết định rời khỏi phòng trước khi hết buổi thì thường là trẻ sẽ không được trở lại phòng chơi trong buổi đó nữa. “Nếu muốn thì bây giờ em có thể đi ra, đó là tùy em. Nhưng nếu em ra, thì tôi không thể để em trở lại phòng chơi trong buổi hôm nay nữa”.

Cũng có một vài giới hạn về sức khỏe và sự an toàn. Trẻ không được phép ném các đồ vật như chai lọ vào tường, không được ném cát vào mặt, không ném các vật cứng vào gương, không ném đồ vật ra khỏi phòng chơi...

Giới hạn có thể được quan niệm như là một sự đòi hỏi cố hữu trong thực tế của phòng trị liệu. Không có những giới hạn, trẻ sẽ bị buộc phải hoạt động trong một khu vực đầy tính đe dọa và không quen thuộc, có thể gây nên sự kích động lo lắng và gây nên tâm trạng có tội. Nhà trị liệu sẽ cảm thấy không thoải mái và lo âu một cách không cần thiết. Những cảm xúc ấy có thể trở thành vật chướng ngại và đe dọa đến mối quan hệ trị liệu.

Phần đông trẻ chấp nhận những giới hạn này. Nhưng đôi khi có những trẻ cố tình vi phạm. Lúc đó nhà trị liệu phải quyết định làm gì để tăng cường thêm sự giới hạn. Ông có thể đặt một món đồ chơi hoặc một khu vực nào đó trong phòng chơi ra ngoài ranh giới của sự giới hạn, hoặc đứng cạnh trẻ để nhắc lại các giới hạn, hoặc giữ trẻ lại trong ít phút. Dù làm cách gì chăng nữa, nhà trị liệu cũng phải tiếp tục giúp trẻ cảm thấy là trẻ được chấp nhận, mặc dù trẻ không được phép làm một số điều gì đó.

Những quá trình thiết lập khuôn khổ và xác định giới hạn phần nào đã làm cho sự trị liệu không còn là những định đề lý thuyết. Nó trở thành một thử trải nghiệm âm áp, hữu dụng, sống động để trẻ có thể sống tự do, trọn vẹn, và khiến mối quan hệ giữa trẻ và nhà trị liệu ngày càng sâu đậm và phát triển.

Ý nghĩa của sự giới hạn trong mối quan hệ trị liệu

Sự giới hạn luôn luôn có trong mọi mối quan hệ. Cơ chế tâm lý của con người tự do tăng trưởng và phát triển trong giới hạn của những tiềm năng, tài năng và cấu trúc của riêng nó. Trong tâm lý trị liệu phải có sự hợp nhất giữa tự do và trật tự để các cá nhân tham gia trong mối quan hệ có thể hiện thực hóa những tiềm năng của họ.

Sự giới hạn là một khía cạnh của một trải nghiệm sống động, khía cạnh này giúp định ra sự cá thể hóa và khuôn khổ của mối quan hệ trị liệu. Giới hạn là hình thức hay là cái “khung” của một mối quan hệ trong tức thời. Nó không chỉ là một hình thức qui định, mà còn có tính chất qui về sự phát triển, phương hướng sống và triển vọng về sức sống. Vì một mối quan hệ có ý nghĩa trong trị liệu luôn liên hệ mật thiết đến sự phát triển, trong khi những trải nghiệm mới xảy ra, những khuôn mẫu mới xuất hiện lại đòi hỏi những giới hạn được xác định rõ. Thiết lập giới hạn không có ý nghĩa đơn thuần là biểu thị cho những hạn chế, mà nó giúp cho mối quan hệ hiện có trở nên đặc biệt khác với những quan hệ khác. Một mối quan hệ chỉ có thể là cái được hình thành thông qua sự trải nghiệm. Lấy ẩn dụ từ một con sứa biến hình, nó vẫn có một hình thù hạn chế đặc biệt để ta vẫn có thể nhận ra nó là con sứa dù nó biến hình. Con sứa vẫn phát triển

trong hình thù giới hạn của một con sứa và chỉ có thể sử dụng khả năng của nó trong giới hạn cấu trúc đã được xác định riêng của nó.

7

Trong một mối quan hệ trị liệu, sự giới hạn sẽ cung cấp các ranh giới hoặc cấu trúc để bên trong đó diễn ra sự phát triển. Nhà trị liệu không biết trước những giới hạn nào phải được xác định. Mỗi trải nghiệm đều là duy nhất. Mỗi đứa trẻ đều là duy nhất. Mỗi nhà trị liệu cũng duy nhất. Mỗi lần nhà trị liệu gặp trẻ cũng duy nhất. Nhà trị liệu, dù là một người rất chuẩn mực và mạnh mẽ, cũng là một con người đang trên đà phát triển. Mỗi mối quan hệ trị liệu và khuôn khổ của nó cũng có tính duy nhất. Những giới hạn đặt ra cho một đứa trẻ này có thể không cần đặt ra cho một đứa trẻ khác. Mỗi giới hạn đặt ra sẽ tùy thuộc vào bản chất sẵn có giữa hai cá nhân đang quan hệ. Sự giới hạn được đặt ra trong mối quan hệ trị liệu thì có tính hỗ trợ cho phát triển. Trong khi đó, những gò bó, ràng buộc do những cá nhân bên ngoài tình huống trị liệu, những tiêu chuẩn hay kỳ vọng định sẵn, những mục tiêu hay qui định bên ngoài... tất cả đều không phải là những giới hạn của trị liệu mà là những hạn chế, những trở ngại cho sự phát triển. Những hạn chế ấy không phát xuất từ những trải nghiệm sống thực, mà chỉ là những ý nghĩ trừu tượng, cách nhìn và cách nghĩ thuần lý.

Một cá nhân sẽ nghĩ “Tôi chỉ có thể tự do sống như một người đang phát triển, nếu tôi có thể thừa nhận con người tôi bên trong cái hình thức đã được giới hạn, cái hình thức xác định tôi là một con người độc nhất, và là nền tảng của sự trưởng thành và phát triển của riêng tôi”. Trong tâm lý trị liệu trẻ em, nhà trị liệu nên hạn chế đứa trẻ khi nó cố sức tấn công hoặc “trùng trị” ông ta về mặt thể xác. Lý do không chỉ bởi vì đứa trẻ thường cảm thấy khổ sở trong nội tâm khi nó đánh một người khác, bởi vì trẻ tấn công nhà trị liệu khi trẻ sẽ phải yêu thương ông ta, mà còn là vì nhà trị liệu phải là “một con người” vào chính thời điểm ấy. Nhà trị liệu không thể tiếp tục tồn tại, nếu ông ta không biểu hiện đau khi bị tấn công, nếu ông không chịu nổi sự bức bối mà vẫn không nổi cáu. Nếu nhà trị liệu nhận ra việc giới hạn đứa trẻ tấn công ông như những sự kiện bình thường của một con người, lúc ấy ông vẫn tiếp tục quan hệ với đứa trẻ “như một con người”.

Giới hạn bị phá vỡ

Việc thiết lập những giới hạn có thể gây nên sự tranh chấp và bất hòa giữa trẻ và nhà trị liệu. Nhà trị liệu khi ấy vẫn phải ở đó, cùng chia sẻ trải nghiệm với trẻ. Có lẽ ông ta cũng đau khổ như trẻ và đồng thời phải biểu lộ sự trân trọng và yêu thương cơ bản với trẻ. Ngay cả khi trẻ muốn hủy diệt ông, ông vẫn phải đứng bên trẻ với cùng một mức độ tôn trọng trẻ, với cùng một quyết tâm giúp đỡ trẻ phát triển theo chiều hướng tích cực. Có khi nhà trị liệu phải đối diện đứa trẻ với tất cả tính phá hoại của trẻ, phải trực tiếp với sự cuồng nộ chống chọi và những xung động gây hủy hoại của trẻ, với sự hiểu biết để hỗ trợ và nâng đỡ trẻ trong khi vẫn giữ vững những đòi hỏi đã được đặt ra cho trẻ. Đuổi trẻ ra ngoài hoặc nhượng bộ nó thì dễ hơn là đắm đầu vào một cuộc hành trình không biết ra sao. Đáp ứng lại bằng những khuôn mẫu cũ thì “an toàn” hơn là thăm dò những tình cảm bất trắc hoặc đáp ứng bằng một thái độ theo chiều hướng nhân bản nhưng diễn biến thì lại kéo dài và khó kiểm nghiệm được. Tuy nhiên, có như thế thì mới có thể giúp đứa trẻ nhận thấy được từ bên trong nó có những tiềm năng là của chính nó, có những triển vọng cho một mối quan hệ tích cực, cho lòng yêu thương và sự dịu hiền, cho việc tự cứu xét và phát triển bản ngã của trẻ.

Thông qua những trải nghiệm sống được chia sẻ (dù những trải nghiệm này có mãnh liệt thế nào đi chăng nữa), những gốc rễ sâu xa nhất của một mối quan hệ sẽ được tạo lập; cả trẻ và nhà trị liệu sẽ phát triển nên các cấu trúc và phẩm chất cho bản ngã của họ. Nói một cách khác, sự chối từ của trẻ không chịu nhận một sự giới hạn trong mối quan hệ trị liệu là một điểm tối hậu trong trải nghiệm của nó, từ đó con đường chỉ còn một chiều để đi: trẻ chỉ còn một cách là tiến lên phía trước mà thôi.

Khi nhà trị liệu đặt ra giới hạn trong tâm lý trị liệu, thì đó là cách thể hiện một khía cạnh nào đó trong con người của ông, biểu hiện ông là ai vào thời khắc ấy. Đó là giới hạn do ông đặt ra, cái ranh giới của ông. Khi trẻ chấp nhận giới hạn này thì bắt đầu có sự ràng buộc được hình thành giữa họ với nhau. Khi đó, giới hạn này tạo thành cái khung (khuôn khổ) hay là cái ranh giới cho mối quan hệ giữa hai người. Đó là một thực tại nằm trong mối quan hệ, không phải là sự biểu hiện lạc lõng của nhân cách riêng của

8

nhà trị liệu hay là của trẻ. Trẻ chuẩn nhận nhà trị liệu và cả hai người cùng nhau chấp nhận một cấu trúc qua đó mối quan hệ giữa hai bên có thể phát triển.

Khi trẻ chối bỏ hoặc phá bỏ ranh giới này thì đó không còn là thực tại của mối quan hệ nữa. Đó chỉ còn là cái giới hạn mà nhà trị liệu giữ lại một mình, nó không còn ý nghĩa sống động trong một mối quan hệ đặc biệt nữa. Đó là cái mẫu mực mà nhà trị liệu đã dựng lên nhưng không được chấp nhận, không được bổ khuyết, không tạo nên được một sự ràng buộc nào, không dựng nên được một cấu trúc nào. Nói cho đúng thì nhà trị liệu không còn biết mình là ai trong mối quan hệ ấy. Ông có thể rút lui, không tiếp sức nữa và từ chối không tham dự tiếp vào trong tiến trình quan hệ này nữa. Hoặc ông cũng có thể xem tình trạng này như là một cơ hội để đổi diện lại với trẻ và tham gia vào sự trải nghiệm theo một tầm vóc mới.

Khi nhà trị liệu quyết định chấm dứt sự gặp mặt vì một giới hạn đã bị phá vỡ, ông ta sẽ không thấy được thế nào là sống với một đứa trẻ “từ chối không chịu bị chối bỏ”; ông sẽ không biết thế nào là nhập cuộc một cách trọn vẹn như là một con người vào một cuộc tranh chấp tình cảm và làm thế nào để đạt được một giải pháp tích cực.

Nhà trị liệu chấm dứt gặp mặt và “sa thải” đứa trẻ sẽ mất đi một dịp để ông có thể đổi diện với một khía cạnh tối hệ trọng trong con người của chính ông: chối bỏ chính khả năng có thể học tập và phát triển. Ông không đủ khả năng để tiếp tục trực diện với đứa trẻ, sống với trẻ trong cái lúc khổ đau ghê gớm ấy. Ông xua đuổi nó, và như vậy là làm mất nó vào lúc nó cần được giúp đỡ nhất, khi mà lòng yêu thương, sự nâng đỡ và hiểu biết đứa trẻ là những gì đáng kể nhất mà ông cần phải có. Ông không có khả năng đưa sự khó khăn và tranh chấp này đi đến một giải pháp sáng tạo. Ông chối từ đứa trẻ và chờ mong trẻ trở lại trực diện với ông. Ông đòi hỏi trẻ phải đi bước đầu trong việc khôi phục mối quan hệ.

Có một cách khác: Giới hạn tuy đã bị phá vỡ nhưng đứa trẻ vẫn còn ở lại. Nhà trị liệu có thể thiết lập lại một giới hạn mới, và rồi thêm một giới hạn mới khác nữa nếu cần, cho đến khi thiết lập được một giới hạn tối thiểu cần thiết cho sự phát triển của một mối quan hệ tích cực.

Những tình huống này tạo nên một sự trải nghiệm đầy đủ, trọn vẹn và hệ trọng cho cả đôi bên, liên quan nhiều đến sự đấu tranh, chịu đựng và cả đau khổ, nhưng là một loại trải nghiệm phát triển rõ rệt. Giới hạn không những là cần thiết vì chúng cung ứng các cấu trúc và hình thái mà trong đó bản ngã của các bên có thể được thăm dò, trẻ và nhà trị liệu có thể giáp mặt nhau như những con người toàn diện và cũng trải qua một cuộc tranh chấp đầy ý nghĩa, tạo nên những mối liên kết sâu xa với nhau và hình thành nên những cội rễ cho một mối quan hệ lành mạnh.

Tiến trình trị liệu

Trong tình huống trị liệu, trẻ em dù là “rối loạn” hay “thích nghi” đều có khuynh hướng biểu hiện những thái độ tiêu cực cùng thể loại trong trò chơi. Những thái độ đó phản ánh sự sợ hãi và tức giận đối với cha mẹ, anh chị em và những người có ý nghĩa trong đời sống của trẻ. Đôi khi trẻ biểu lộ những lo lắng về các lĩnh vực giữ vệ sinh, ngăn nắp, hoặc qua sự thoái triển về khả năng nói, suy nghĩ, ăn uống, giữ sạch sẽ và các tác phong vận động.

Trẻ “thích nghi” và trẻ “rối loạn” có khác biệt về mức độ thể hiện những thái độ tiêu cực. Ở trẻ thích nghi tốt, những thái độ tiêu cực được biểu lộ thưa hơn, cường độ nhẹ hơn và có trọng tâm, có chiều hướng rõ ràng hơn. Ở những trẻ rối loạn, những thái độ tiêu cực thường xảy ra hơn, cường độ mạnh mẽ hơn, ít có trọng tâm và chiều hướng rõ ràng. Khi những tình cảm được biểu lộ một cách gián tiếp và tản mạn, thì sẽ ít có sự

giải tỏa, ít có sự mãn nguyện và những cảm xúc vẫn sẽ tiếp tục lớn lên bên trong con người của trẻ.

9

Trẻ rối loạn thường bị suy yếu về khả năng tăng trưởng của bản ngã. Ở một điểm nào đó trên con đường phát triển, trẻ bắt đầu trở nên nghi ngờ về năng lực phát triển bản ngã của mình. Lòng tin tưởng vào bản thân và khả năng dựa vào chính mình đã bị sứt mẻ. Trẻ không còn tin ở mình và ở người khác nữa. Trẻ cũng không còn khả năng có thể lớn lên cùng các trải nghiệm.

Trẻ rối loạn thường bị kích động bởi những cảm xúc giận dữ và sợ hãi không thể phân biệt được và cũng không có trọng điểm. Tác phong của trẻ cũng có thể biểu hiện những tình cảm thù địch đối với tất cả mọi người và với tất cả mọi việc. oặc sự biểu lộ chính của trẻ có thể là một thái độ giận dữ đã được “phổ quát hóa”. Nếu sự thù địch được bộc lộ công khai trong tác phong của trẻ, thì nhiều khả năng là có một nỗi lo âu đang rất mạnh mẽ ở bên trong và từ đó ảnh hưởng đáng kể lên trên tác phong của trẻ. Còn khi lo âu là sự bộc lộ chính yếu và công khai ra bên ngoài, thì sự thù địch thường là điều đang nằm ẩn bên dưới và ảnh hưởng đến tác phong của trẻ.

Trẻ rối loạn chỉ có thể tự vệ bằng cái vẻ bề ngoài và thiếu khả năng phát triển những tiềm năng bên trong. Trẻ không tìm thấy cách thức nào để mình có thể phát triển, dù rằng ở bên trong vẫn luôn hiện diện những động lực phát triển và có thể tìm được cách biểu lộ thông qua những mối quan hệ tích cực với con người. Trẻ rối loạn thường mất đi con đường dẫn đến bản ngã thật của trẻ. Trẻ không biết mình là ai và có thể làm được gì. Chính sự đánh mất bản ngã này là niềm đau khổ căn bản của trẻ.

Qua việc thăm dò những tình cảm và thái độ của trẻ trong mối quan hệ riêng tư sâu sắc của tình huống trị liệu, trẻ rối loạn có thể dần dần nhận thấy được cái ý niệm về sự đáng giá của mình. Khi cảm xúc của trẻ được chấp nhận, trẻ sẽ được giải thoát khỏi những tác động tai hại của sự thù địch và lo âu của chính mình, rồi dần dần khôi phục bản thân mình như một cá nhân độc nhất.

Trong mối quan hệ trị liệu, nhà trị liệu truyền cho trẻ một lòng tin sâu xa của ông vào đứa trẻ như một con người và tin vào tiềm năng lớn mạnh của trẻ. Ông tôn trọng những giá trị, những cung cách, những đặc thù và những biểu tượng của trẻ, đồng thời ông cũng cho trẻ biết rằng tất cả những điều này đều có giá trị bởi vì chúng là những thành phần của đứa trẻ. Mối quan hệ trị liệu giúp trẻ có thể thăm dò những mức độ, ảnh hưởng và ý nghĩa của các cảm xúc tiêu cực đã bị phổ quát hóa của trẻ. Những thái độ này ban đầu trẻ đã “học” được từ những trải nghiệm sống khi còn nhỏ sống với bố mẹ và những người lớn có ảnh hưởng khác. Những thái độ ấy giờ đây có thể được biến cải trong một thể loại quan hệ rất khác biệt, trong đó trẻ tìm lại được sức mạnh riêng của mình, trải nghiệm được cái ý nghĩa của bản ngã và có khả năng phát huy những năng lực của bản thân.

Trong phòng chơi, trẻ rối loạn được đề đối diện với chính mình, trong ý nghĩa là trẻ phải lưu tâm với những tình cảm thật của chính mình. Trẻ thường bộc lộ những nỗi sợ hãi, hờn giận hoặc sự ấu trĩ của trẻ mà không hướng rõ rệt những tình cảm này vào một người hay một hoàn cảnh cụ thể nào cả. Trẻ có thể sợ hãi toàn diện hoặc giận dữ đến nỗi nó muốn hủy diệt tất cả mọi người. Trẻ có thể thích được bỏ mặc một mình hoặc có thể muốn lùi về những mức độ phát triển đơn giản hơn, ít thách thức hơn. Trẻ có thể biểu lộ tình cảm bằng những cuộc tấn công trực tiếp vào những đồ chơi, bằng việc đập phá, nghiền giã, đập vỡ, xé nát, dí nát một món đồ, và bằng nhiều cách khác nữa...

Khi mối quan hệ giữa trẻ và nhà trị liệu đã tiến triển, những tình cảm sâu xa hơn dần dần được thể hiện sắc nét hơn, rõ rệt hơn. Sự giận dữ được biểu lộ trực tiếp hơn, và thường qui về một người hoặc một trải nghiệm cụ thể hơn. Hành vi có tính hủy hoại có thể vẫn còn biểu lộ. Những người thân trong gia đình có thể bị trẻ tấn công trực tiếp

hoặc trẻ thực hiện việc đó gián tiếp qua những hình tượng đồ chơi, hoặc trẻ cũng có thể trực tiếp nói ra điều này. Bất kỳ ai, kể cả nhà trị liệu, cũng có thể bị tấn công, đe dọa hoặc hủy hoại trong nội dung chơi và thông qua đồ chơi của trẻ. Khi trẻ biểu lộ mạnh mẽ những tình cảm theo cách như thế, trẻ vẫn được nhà trị liệu chấp nhận. Dẫn dắt những tình cảm giảm bớt về

10

cường độ và trở nên ít ảnh hưởng hơn đến các trải nghiệm sống của trẻ. Rồi trẻ bắt đầu cảm nhận về mình là một con người xứng đáng.

Một giai đoạn mới đã bắt đầu trong tiến trình trị liệu. Trẻ không hoàn toàn chỉ biểu lộ thái độ tiêu cực nữa. Trẻ có thể biểu lộ sự mâu thuẫn với những người nào đó trong cuộc đời mình. Sự giận hờn đối với một đứa em trai hoặc em gái có thể sẽ thay đổi. Trong khi chơi, trẻ có thể xen lẫn việc cho ăn và chăm sóc em bé với việc thỉnh thoảng vẫn đánh đập hay ngược đãi em bé theo những cách thức khác. Những phản ứng mâu thuẫn này có thể có cường độ mạnh lúc đầu, nhưng sẽ dịu dần đi khi được biểu lộ lặp đi lặp lại nhiều lần trong tiến trình trị liệu.

Vào giai đoạn sau cùng của tiến trình, những tình cảm tích cực bắt đầu nổi lên. Lúc này, trẻ tự thấy mình và những mối quan hệ của mình với người khác trở nên rõ ràng và xác thực hơn. Có thể vẫn còn những lúc trẻ cảm thấy ghét cay ghét đắng đứa em nhỏ của mình, nhưng không còn lúc nào cũng một mực ghét em chỉ bởi vì nó là một đứa bé. Một bé gái bốn tuổi nói vào giai đoạn cuối của tiến trình trị liệu: “Cháu sẽ mở một bữa tiệc lớn và mời hết mọi người, mời luôn cả thằng em trai của cháu nữa”...

Những thay đổi tương tự trong sự biểu hiện lo âu cũng diễn ra. Khi bắt đầu trị liệu, sự lo âu có thể tản mạn. Trẻ thường biểu lộ sự lén lút, khiếp sợ, căng thẳng hoặc nói nhiều, hoặc rất bối rối khi phải giữ gìn vệ sinh, gọn gàng, ngăn nắp... Thái độ lo âu có thể lặn át đến nỗi trẻ bị “bất động hóa” và mất khả năng suy nghĩ sáng suốt và giải quyết tình huống trong khi chơi. Trẻ dường như không biết làm thế nào để bắt đầu làm điều mà trẻ thực sự muốn. Sự lo âu có thể biểu lộ dưới dạng lo sợ về đêm, hoặc lo sợ quá mức đối với những con vật hoặc đồ vật nào đó. Ở giai đoạn đầu của tiến trình trị liệu, sự lo âu dường như chôn ả tác phong của trẻ. Ở mức độ kế tiếp nó sẽ có những đường nét đặc biệt hơn. Sự sợ hãi về một người cha, người mẹ hay một người cụ thể nào khác có thể biểu lộ mãi. Rồi sau đó nó xuất hiện với thái độ thù địch tản mạn. Rồi sự lo âu được thay thế dần bởi những tình cảm tích cực hơn, liên quan đến sự tin tưởng và lòng can đảm, mặc dù trẻ vẫn còn những chao đảo giữa lòng tin và sự ngờ vực. Sau cùng những sự sợ hãi được tách biệt ra đối với những con người cụ thể và những tình huống đúng thực tại hơn. Sắc thái tình cảm chuyển từ tiêu cực sang trạng thái ôn tồn, hòa dịu hơn.

Những vấn đề và triệu chứng của trẻ là sự phản ánh những thái độ cảm xúc của trẻ, vì khi những thái độ này thay đổi, các vấn đề và triệu chứng của trẻ sẽ biến mất. Tiến trình trị liệu không diễn ra một cách tự động trong một tình huống chơi. Nó chỉ có thể có được trong một mối quan hệ trị liệu mà qua đó nhà trị liệu đáp ứng bằng sự rung động không ngừng trước những tình cảm của đứa trẻ, chấp nhận những thái độ của trẻ và truyền sang cho trẻ một lòng tin tưởng chân thành, bền vững và một lòng tôn trọng đối với đứa trẻ.

Thông qua mối quan hệ có ý nghĩa trong tiến trình tâm lý trị liệu, trẻ bị rối loạn sẽ trải qua một tiến trình phát triển về cảm xúc. Đi từ việc biểu lộ những tình cảm tiêu cực đã bị tổng quát hóa và tản mạn, cản trở trẻ không phát huy được những tiềm năng như một con người, cho đến việc biểu lộ ra những thái độ tình cảm tích cực và tiêu cực được phân định rõ rệt, khiến trẻ cảm thấy mình có giá trị, xứng đáng đúng theo tài năng và khả năng thật của trẻ. Với năng lực bản ngã sẵn có và sự quý trọng bản ngã đã được hồi phục, trẻ sẽ tiến vào những trải nghiệm mới, tìm thấy được những ý nghĩa mới và những giá trị mới trong các mối quan hệ giữa trẻ với những người khác.

Reference: Moustakas - *Psychotherapy With Children*.