

CÓ NÊN ĐỒNG NHẤT THAM VẤN VỚI TƯ VẤN VÀ TRỊ LIỆU TÂM LÝ ?

Bùi Thị Xuân Mai

Đại học Lao động - Xã hội.

Có thể nói, cuộc tranh luận về thuật ngữ tham vấn, tư vấn hay trị liệu tâm lý vẫn luôn là vấn đề nóng hổi hiện nay trong các diễn đàn bàn về tham vấn tại Việt Nam. Trong không ít hội thảo có người phê phán việc sử dụng tư vấn khi tham vấn. Đồng thời cũng có người lại đồng nhất hai khái niệm này. Bên cạnh đó cũng không ít người lại băn khoăn liệu có gì khác nhau giữa tham vấn và trị liệu tâm lý. Bài viết này xin cung cấp một số thông tin nhằm giúp bạn đọc cũng như các nhà nghiên cứu có quan tâm hiểu rõ hơn về sự giao thoa cũng như sự khác biệt giữa các thuật ngữ trên, làm cơ sở cho việc sử dụng chúng một cách đúng đắn trong những bối cảnh có liên quan.

1. Tham vấn

Tham vấn trong tiếng Anh là counseling. Chúng ta hãy nghiên cứu quan niệm về tham vấn sau đây của một số tác giả.

Carl Rogers (1952) đã mô tả tham vấn như là quá trình trợ giúp trong mối quan hệ an toàn với nhà trị liệu, đối tượng tìm thấy được sự thoải mái, chia sẻ và chấp nhận những trải nghiệm đã từng bị chối bỏ để hướng tới thay đổi. D. Blocher (1966) cho rằng tham vấn là sự giúp đỡ người kia nhận thức được bản thân, những hành vi có ảnh hưởng tới môi trường xung quanh, đồng thời trợ giúp họ xây dựng được những hành vi có ý nghĩa, thiết lập mục tiêu và phát triển những giá trị cho hành vi được mong đợi. Trong khái niệm này, tác giả đã quan tâm tới sự nhận thức hành vi và tập nhiệm hành vi mới. J. Hunchinson Hancy & Jacqueline L. (1999) cũng cho rằng tham vấn là mối quan hệ tương tác mà nhà tham vấn tập trung vào những trải nghiệm, cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của đối tượng, để giúp họ khám phá, chấp nhận và đối mặt với chúng. Các tác giả này nhấn mạnh khía cạnh khả năng tự nhận thức và tự thay đổi ở đối tượng, thông qua sự trao đổi chia sẻ trong mối quan hệ tương tác của hoạt động tham vấn.

Gustad J.W (1953) sau khi nghiên cứu khá nhiều khái niệm về tham vấn đã định nghĩa: Tham vấn là một quá trình học hỏi được thực hiện trong một môi trường xã hội tương tác trực tiếp một - một. Trong quá trình tương tác này,

người tham vấn là cá nhân có năng lực chuyên môn, kiến thức và kỹ năng tâm lý, sử dụng những phương pháp thích hợp để giúp người được tham vấn hiểu biết về bản thân, đáp ứng nhu cầu, mục tiêu trong điều kiện cho phép để trở nên hạnh phúc và có ích hơn trong xã hội. Còn Perez J.F. (1965) lại cho rằng, tham vấn là quá trình tương tác giữa một bên là người cần có sự trợ giúp và một bên là người làm tham vấn được đào tạo, huấn luyện có nhiệm vụ đưa ra sự trợ giúp. Ông xem người tham vấn có vai trò thúc đẩy, duy trì quá trình tương tác bằng sự giao tiếp nồng hậu, đức tính kiên trì, thái độ tôn trọng và chân thành. Richard N.J (1997) cho rằng tham vấn là một quá trình can thiệp giải quyết vấn đề thông qua tiến trình tương tác mang màu sắc tâm lý giữa người làm tham vấn và đối tượng. Những tác giả này chú trọng tới sự can thiệp của nhà chuyên môn trong tiến trình tương tác hướng đến giải quyết vấn đề của quá trình tham vấn.

Mặc dù khái niệm tham vấn mới được xuất hiện ở Việt Nam trong thời gian gần đây, nhưng với những nỗ lực nhằm phát triển loại hình hoạt động này ở cả bình diện lý luận và thực tiễn, các nhà khoa học đã nghiên cứu và đưa ra một số khái niệm về tham vấn như sau.

Tác giả Trần Quốc Thành xem tham vấn như quá trình chuyên gia tham vấn đặt mình vào vị trí của đương sự, hiểu vấn đề của đương sự và cùng đương sự chia sẻ, định hướng cho đương sự cách giải quyết vấn đề của họ chứ không thay họ giải quyết vấn đề.

Trần Thị Minh Đức đã đưa ra một khái niệm về tham vấn khá toàn diện phản ánh nhiều góc độ. Theo tác giả, tham vấn là một tiến trình tương tác giữa người làm tham vấn - người có nghề chuyên môn và kỹ năng tham vấn, có phẩm chất đạo đức của nghề tham vấn và được pháp luật thừa nhận - với thân chủ - người đang có vấn đề khó khăn về tâm lý cần được giúp đỡ. Thông qua các kỹ năng trao đổi, chia sẻ thân mật, tâm tình, giúp thân chủ hiểu và chấp nhận thực tế của mình, tự tìm lấy tiềm năng bản thân để giải quyết vấn đề của chính mình. Trong định nghĩa này, bên cạnh việc đề cập tới các yếu tố quan trọng như tiến trình tương tác, yêu cầu về chuyên môn nghiệp vụ, tác giả còn nhấn mạnh yếu tố pháp lý đối với loại hình hoạt động này trong xã hội.

Dù tiếp cận tham vấn từ những góc độ khác nhau, song hầu hết các tác giả trên đều nhấn mạnh khía cạnh tự giải quyết vấn đề của đối tượng với sự trợ giúp của nhà chuyên môn. Điều này có nghĩa rằng, trong quá trình trợ giúp, người làm tham vấn bằng kiến thức và kỹ năng tham vấn, giúp đối tượng tự nhận thức để thay đổi, qua đó học hỏi cách thức đối phó với vấn đề trong cuộc sống, làm nền tảng cho việc thực hiện tốt chức năng xã hội của cá nhân.

Từ các quan niệm nêu trên, chúng tôi thấy, hoạt động tham vấn có một số đặc điểm như sau:

- Tham vấn là một hoạt động diễn ra trong một quá trình với các hoạt động xây dựng mối quan hệ, khai thác tìm hiểu xác định vấn đề, giải quyết vấn đề.

- Về bản chất, tham vấn là hoạt động hay phương pháp trợ giúp đối tượng tự giải quyết vấn đề chứ không phải là hoạt động đưa ra lời khuyên như từng được hiểu. Sự trợ giúp ở đây được thể hiện qua việc giúp đối tượng hiểu được chính họ, hoàn cảnh của họ, khám phá và sử dụng những tiềm năng nguồn lực đang tồn tại trong bản thân họ, hay xung quanh họ để giải quyết vấn đề. Với ý nghĩa này, tham vấn còn có tác dụng giúp đối tượng nâng cao khả năng đối phó với vấn đề trong cuộc sống.

- Hoạt động tham vấn được diễn ra trên cơ sở mối quan hệ giao tiếp đặc biệt, đòi hỏi sự tương tác tích cực giữa người làm tham vấn - là người trợ giúp - và đối tượng - là người có vấn đề về tâm lý xã hội bởi nhiều lý do khác nhau. Mối quan hệ tương tác này chủ yếu được thực hiện trong tương tác trực tiếp.

- Người làm tham vấn là người được trang bị các giá trị, thái độ đạo đức nghề nghiệp, những tri thức hiểu biết về tâm lý con người, và các kỹ năng tham vấn để thấu hiểu đối tượng, giúp đối tượng tự vượt lên chính mình.

- Đối tượng được tham vấn do những nguyên nhân khác nhau trở nên mất cân bằng về tâm lý, khó khăn trong thích nghi, hòa nhập xã hội. Trong nhiều tài liệu người được tham vấn được gọi là thân chủ, hay khách hàng (Client).

- Tham vấn có thể là một hoạt động chuyên môn, hoặc một dạng dịch vụ xã hội, hay mối quan hệ trợ giúp được sử dụng bởi những người làm tham vấn chuyên nghiệp, hay bán chuyên nghiệp, được xem như những người làm công tác trợ giúp.

2. Tư vấn và tham vấn

Tư vấn - trong tiếng Anh là consultation - được xem như quá trình tham khảo về lời khuyên hay sự trao đổi quan điểm về vấn đề nào đó để đi đến một quyết định. Tư vấn trong từ điển tiếng Việt được định nghĩa như là sự phát biểu ý kiến về những vấn đề được hỏi đến, nhưng không có quyền quyết định. Hoạt động này phần nhiều diễn ra dưới dạng Hỏi - và Đáp.

Tác giả Trần Tuấn Lộ đã mô phỏng hoạt động tư vấn như sự tham khảo và cung cấp ý kiến giữa một bên A - có thể là một cá nhân, một tổ chức cần tìm câu trả lời cho một thắc mắc hoặc tìm giải pháp với bên B - một cá nhân, một tổ chức khác có chuyên môn, kinh nghiệm và giúp họ giải đáp những thắc mắc hay vấn đề của họ.

Tư vấn được các tác giả nước ngoài hiểu theo nhiều cách với vai trò khác nhau của người tư vấn.

Tư vấn có thể được xem là mối quan hệ mà ở đó người chuyên gia đưa ra sự trợ giúp cho cá nhân hay tổ chức có nhu cầu giải quyết vấn đề khó khăn (A.M. Douherty, 1990). Tư vấn được M. Fall, (1995) định nghĩa một cách rất đơn giản rằng “Tư vấn là việc tôi và anh cùng nói về người đó, điều đó nhằm mục đích để thay đổi”. Người tư vấn có thể đóng vai trò như người chịu trách nhiệm tìm ra những giải pháp (R. Schein, 1969), hay thu thập thông tin, chẩn đoán vấn đề và đề xuất giải pháp (D.J. Kurpius & J.C. Brubaker, 1976) hoặc là chỉ là người định hướng, điều phối tiến trình giải quyết vấn đề (R. Blake & J.S. Mouton, 1976). Một nghiên cứu chỉ ra rằng, các nhân viên tham vấn tại cộng đồng trung bình sử dụng 10% công việc cho làm công tác tư vấn (L.Stone & J. Archer, 1990). Như vậy, cũng không nên tuyệt đối hóa việc không làm tư vấn trong tham vấn. Grace M. (1998) cho rằng tham vấn là một kỹ thuật trợ giúp trong công tác xã hội cá nhân và việc cho lời khuyên là một kỹ thuật của tham vấn. Tuy nhiên, bà nhấn mạnh lời khuyên đó không nên mang tính áp đặt, mà cần khách quan, phù hợp với nhu cầu của đối tượng, được xác định trên cơ sở thảo luận và dựa vào kiến thức chuyên môn, ví dụ như kiến thức về kế hoạch hóa gia đình. Tuy nhiên, ở nước ta hiện nay, khi làm tham vấn người ta thường thiên về đưa ra lời khuyên mang tính áp đặt ý chí chủ quan khá nhiều, khiến cho hoạt động tham vấn bị lu mờ và ý nghĩa của tư vấn bị hiểu sai lệch.

Những quan điểm trên cho thấy, việc trao đổi ý tưởng, cung cấp thông tin, và có thể là những lời khuyên trong tư vấn đã tham gia một phần vào quá trình giải quyết vấn đề. Thực tế cho thấy tồn tại nhiều loại hình tư vấn như tư vấn hướng nghiệp, tư vấn giáo dục, tư vấn sức khỏe, tư vấn pháp luật, tư vấn kinh tế, kinh doanh. Các hoạt động tư vấn về các vấn đề tâm lý xã hội qua báo chí, qua đài hay điện thoại, thậm chí ngay tại các trung tâm tư vấn tâm lý hiện nay cũng phần lớn hoạt động theo phương thức này. Hình thức hỏi và đáp, cung cấp thông tin trong các hoạt động tư vấn trên đã phần nào giải đáp được những thắc mắc cũng như quan tâm của nhiều người. Song, cần nhấn mạnh rằng, chức năng của tham vấn không phải đưa ra lời khuyên. Do vậy, có sự khác biệt giữa tham vấn và tư vấn ở những điểm sau đây:

Thứ nhất, về mục tiêu: Tư vấn chủ yếu hướng tới giải quyết vấn đề hiện tại, còn hoạt động tham vấn còn hướng tới mục tiêu lâu dài hơn đó là giúp cá nhân nâng cao khả năng tự giải quyết vấn đề sau khi được tham vấn.

Thứ hai, về tiến trình: Tư vấn thường là cung cấp thông tin hay đưa ra lời khuyên. Do vậy nó diễn ra trong một thời gian ngắn, giải quyết vấn đề tức thời, còn tham vấn có thể diễn ra trong thời gian có thể kéo dài hàng tuần, hàng tháng, thậm chí hàng năm.

Thứ ba, về mối quan hệ: Trong tư vấn, có thể là mối quan hệ trên - dưới giữa một người được xem là “uyên bác” với những thông tin chuyên môn, còn bên kia là người “thiếu hiểu biết” về vấn đề nào đó, bên cạnh mối quan hệ ở

đây không đòi hỏi sự tương tác rất tích cực từ phía đối tượng. Trong khi đó ở tình huống tham vấn, mối quan hệ mang tính ngang bằng, bình đẳng và đòi hỏi có sự tương tác rất chặt chẽ và hợp tác tích cực giữa hai bên, có thể nói nó đóng vai trò như một công cụ quan trọng cho sự thành công của ca tham vấn

Thứ tư, về cách thức tương tác: Trong tư vấn, cách thức can thiệp chính là cung cấp thông tin và lời khuyên bổ ích từ người tư vấn với đầy đủ kiến thức chuyên sâu về vấn đề cần tư vấn. Trong tham vấn, sự thành công phụ thuộc vào kỹ năng tương tác của nhà tham vấn để đối tượng tự nhận thức, hiểu chính mình và hoàn cảnh của mình, để chủ động tìm kiếm giải pháp phù hợp và thực hiện nó.

Như vậy, rõ ràng tư vấn và tham vấn là hai hình thức trợ giúp có sự khác biệt nhất định ở một số khía cạnh. Mặc dù khi tư vấn có tham gia vào quá trình tham vấn, song để giúp đối tượng nâng cao được năng lực giải quyết vấn đề trong cuộc sống thì việc sử dụng hình thức tham vấn tỏ ra hữu hiệu hơn.

3. Trị liệu tâm lý và tham vấn

Trị liệu - tiếng Anh là therapy - được lấy từ gốc Hy Lạp là therapia có nghĩa là chữa trị, làm lành. Trị liệu tâm lý có nghĩa là sự xóa bỏ rắc rối, những bệnh lý mang tính tâm lý.

Tham vấn và trị liệu tâm lý có mối quan hệ khá mật thiết với nhau. Do có nhiều cách hiểu khác nhau về hai thuật ngữ này, nên cuộc tranh luận về sự khác biệt giữa chúng đã diễn ra từ lâu, đến nay vẫn chưa kết thúc.

Có quan điểm cho rằng trị liệu tâm lý bao hàm tham vấn. Người ta cho rằng trị liệu tâm lý như một quá trình can thiệp của nhà tâm lý học, nhà công tác xã hội hay nhà tham vấn đối với tình trạng sức khỏe tâm thần của đối tượng (thân chủ /người bệnh) bằng việc sử dụng các liệu pháp tâm lý như tham vấn để điều trị những rối nhiễu về cảm xúc hay tâm thần.

Một quan điểm khác lại xem trị liệu tâm lý như là tập hợp kỹ thuật, đặc biệt là hình thức đối thoại và giao tiếp trực tiếp để cải thiện sức khỏe tâm thần của khách hàng hay người bệnh, hoặc cải thiện mối quan hệ của nhóm người (ví dụ như gia đình). Trong quá trình này nhà trị liệu và khách hàng (hay người bệnh) thảo luận những vấn đề tiềm ẩn và tìm ra giải pháp tích cực. Hình thức can thiệp này được sử dụng trong trợ giúp những khách hàng có vấn đề tâm thần. Nó còn được sử dụng để giúp đỡ những người có khó khăn trong mối quan hệ hàng ngày dưới hình thức tham vấn. Do vậy, hai khái niệm tham vấn và trị liệu tâm lý thường được sử dụng thay thế cho nhau.

Carl Rogers xuất thân từ nhà tâm lý học lâm sàng, mặc dù khi giới thiệu tác phẩm với hai khái niệm Counseling and Psychotherapy (1952), ông vẫn xem tham vấn và trị liệu tâm lý là hoàn toàn giống nhau (S. Narayana, 1981).

Hay C.H Patterson (1974, 1986) cũng không đề cập tới sự khác biệt rõ rệt nào trong tài liệu mà ông đã xuất bản. G. Corey (1991), C.B. Truax và R. Carkhuff (1967) sử dụng hai khái niệm tham vấn và trị liệu tâm lý hoán đổi cho nhau. Hội Tham vấn và trị liệu tâm lý Australia xem tham vấn và trị liệu là một, bởi vì theo họ, cả hai hoạt động này đều là quá trình tâm lý nhấn mạnh nhu cầu của đối tượng, cùng sử dụng những kỹ năng giống nhau như lắng nghe tích cực, thấu hiểu những điều đối tượng nói và thúc đẩy khả năng tự giúp, tính trách nhiệm của cá nhân.

Tuy nhiên, một số tác giả khác lại bảo vệ quan điểm về sự khác biệt giữa tâm lý trị liệu và tham vấn. Điển hình như F. Robinson (1950), C. Thorne (1950), P. Blos (1946) L. Tyler (1958). Các tác giả này cho rằng, trị liệu tâm lý chú trọng tới thay đổi nhân cách còn tham vấn hướng tới việc giúp đối tượng sử dụng nguồn lực sẵn có để đối phó với vấn đề trong cuộc sống tốt hơn. Sự phân biệt đó còn được biện hộ bởi lý luận rằng trong tham vấn, yếu tố được xem như trọng tâm là bản thân đối tượng, mối quan hệ đầy tính nhân văn giữa nhà tham vấn và đối tượng, nhưng trong tâm lý trị liệu, yếu tố nổi trội là nhà trị liệu cùng với những kỹ thuật trị liệu cụ thể và xu hướng sử dụng hệ thống lý thuyết trị liệu để phân tích tâm lý hay hành vi của đối tượng. Hơn thế nữa, tham vấn thường được diễn ra trong những cơ sở như trường học, cộng đồng nhiều hơn, trong khi đó tâm lý trị liệu lại thường thấy cả ở các cơ sở y tế mang tính chữa trị.

Để có thêm thông tin về sự khác biệt của hai hoạt động này trong thực tiễn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn và thảo luận nhóm với 9 chuyên gia làm tham vấn tại Canada, Úc, Singapore. Kết quả cho thấy, 4 chuyên gia tâm lý cho rằng, họ xem trị liệu tâm lý và tham vấn là như nhau, số còn lại cho rằng có sự khác biệt nhất định giữa hai thuật ngữ này. Một số chuyên gia công tác xã hội khi được hỏi đã cho rằng, khi thực hiện tham vấn họ và các đồng nghiệp không làm trị liệu và sử dụng các kỹ thuật test tâm lý như một công cụ chính của quá trình can thiệp.

Từ nghiên cứu tài liệu cũng như thực tiễn, chúng tôi cho rằng, mặc dù khó có thể tách bạch tham vấn và trị liệu tâm lý, song có sự khác nhau nhất định giữa chúng ở một số khía cạnh sau:

Thứ nhất, đối tượng trợ giúp trong tham vấn thường là những người có vấn đề liên quan tới cuộc sống hàng ngày, còn trong tâm lý trị liệu, đối tượng gồm cả những người có vấn đề rối nhiễu tâm lý, hành vi ở mức độ tương đối rõ rệt và mang tính bệnh lý nhiều hơn.

Thứ hai, công cụ can thiệp của tham vấn chủ yếu là mối quan hệ tương tác nghề nghiệp với sự tích cực, chủ động của chính đối tượng, dưới sự xúc tác gợi mở của nhà tham vấn, còn công cụ ưu thế của tâm lý trị liệu là hệ thống các

liệu pháp (phân tâm, hành vi, cảm xúc thuần lý...) và các trắc nghiệm tâm lý v.v....

Thứ ba, hình thức tham vấn được sử dụng ở phạm vi rộng hơn bởi các chuyên gia tâm lý học, các nhà cán bộ xã hội chuyên nghiệp, thậm chí các nhà sư phạm, cán bộ ngành y và một số nhà trợ giúp không chuyên, giúp trên cơ sở nắm vững các kỹ năng cơ bản, nguyên tắc đạo đức của tham vấn. Trong khi đó, tâm lý trị liệu thường được sử dụng bởi các nhà tâm lý học, các cán bộ xã hội, các nhà tham vấn chuyên nghiệp được phép hành nghề.

Trong bối cảnh nền văn hóa ở Việt Nam, khi nhiều người còn chưa sẵn sàng chia sẻ những vấn đề riêng tư, thì việc sử dụng thuật ngữ trị liệu tâm lý dễ được hiểu như sự chữa trị tâm lý. Như vậy có thể làm tăng thêm tâm lý e ngại và hạn chế việc sử dụng dịch vụ tham vấn - một công cụ bảo vệ sức khỏe tâm thần, tăng cường khả năng thích nghi của cá nhân khá hữu hiệu. Do vậy, chúng tôi cho rằng nên có sự tách biệt hai thuật ngữ trên ở nước ta hiện nay.

Nói tóm lại, tồn tại sự khác biệt nhất định trong tham vấn, tư vấn và trị liệu tâm lý. Song, quá trình trợ giúp con người giải quyết vấn đề tâm lý xã hội luôn luôn phức tạp, đòi hỏi sự tham gia của nhiều hình thức can thiệp. Điều này khiến cho sự đồng nhất hay hoán đổi giữa chúng ở nhiều tác giả cũng là dễ hiểu. Tuy nhiên, từ đặc điểm của nền văn hóa, cũng như xuất phát điểm của các loại hình dịch vụ này hiện nay ở Việt Nam, chúng tôi đề xuất nên có sự tách biệt giữa chúng, tạo cơ sở cho sự phổ biến hóa việc sử dụng, cũng như từng bước chuyên môn hóa các loại hình trợ giúp tâm lý xã hội trên ở nước ta hiện nay.

Tài liệu tham khảo

1. Trần Thị Minh Đức. *Tư vấn và Tham vấn - thuật ngữ và cách tiếp cận*. Tạp chí Tâm lý học, số 8 năm 2002.
2. A.E. Evey *Counseling and Therapy*. SAGE, 1993.
3. Gustad J.W. "The definition of Counseling" - *Minnesota Studies in student personal work Roles and Relationship in counseling*. Uniniversity of Minnesota press, 1953.
4. ED Neukrug. *The world of counselor*. Brooks/Cole 1999.
5. Perez J.F. *Counseling: Theory and Practice Reading*. Mas, Addison - Wesley, 1965.
6. Richard Nelsson Jones. *Basis counseling skills*. SAGE, 2003.
7. Hoàng Phê. *Từ điển tiếng Việt*. 2000.
8. Kỷ yếu hội thảo. *Xây dựng và phát triển mạng lưới tham vấn trong trường học*. 10/2006.
9. S. Narayan. *Counseling Psychology*. Mc Graw - Hill Publishing Company, 1981.