

Tìm hiểu nhận thức của các nhà tâm lý trị liệu Việt Nam về liệu pháp chú tâm

Nguyễn Hương Mai*

Viện Giáo dục Shichida Việt Nam

Ngày nhận bài 12/7/2017; ngày chuyển phản biện 17/7/2017; ngày nhận phản biện 7/9/2017; ngày chấp nhận đăng 11/9/2017

Tóm tắt:

Chú tâm là một liệu pháp thu hút nhiều sự chú ý của những nhà nghiên cứu và nhà tâm lý, đặc biệt là ở các nước phương Tây. Rất nhiều nghiên cứu trên thế giới đã chứng minh rằng, phương pháp trị liệu chú tâm này mang lại nhiều thay đổi tích cực cho các bệnh nhân có vấn đề về sức khỏe tâm thần. Một liệu pháp trị liệu còn khá mới mẻ nhưng có nhiều nét tương đồng, gần gũi với một trong những tôn giáo lớn nhất tại Việt Nam - Phật giáo có thể hứa hẹn là một công cụ hữu hiệu nhằm cải thiện tình trạng rối loạn tâm lý của thân chủ trong quá trình trị liệu. Bởi vậy, nghiên cứu tìm hiểu nhận thức của các nhà trị liệu tâm lý Việt Nam về liệu pháp chú tâm thông qua thực hiện bảng hỏi trên 116 nhà tâm lý và phỏng vấn chuyên sâu 3 nhà tâm lý có kinh nghiệm thực hành liệu pháp chú tâm. Kết quả cho thấy, phần lớn các nhà tâm lý đều biết đến liệu pháp chú tâm nhưng ở mức độ thấp, chưa hiểu bản chất của chú tâm và hiểu biết hạn chế về bài tập thực hành chú tâm. Những chương trình đào tạo chú tâm ở Việt Nam còn thiếu nhiều và chưa bài bản, dẫn đến một vài khó khăn cho các nhà tâm lý trong quá trình áp dụng chú tâm ở Việt Nam. Các nghiên cứu tiếp theo trong tương lai có thể tập trung vào tìm hiểu lợi ích của chú tâm khi áp dụng chú tâm ở các thân chủ với các rối loạn khác nhau.

Từ khóa: Chú tâm, nhà trị liệu tâm lý, nhận thức, Việt Nam.

Chỉ số phân loại: 5.1

Đặt vấn đề

Có nhiều cách dịch tiếng Việt khác nhau cho thuật ngữ “mindfulness” như “tỉnh thức, chánh niệm/chính niệm, định tâm, chú tâm”. Trong khuôn khổ nghiên cứu này, tác giả sử dụng khái niệm “chú tâm” thay thế cho thuật ngữ “mindfulness” trong tiếng Anh.

Trong lĩnh vực tâm lý học, chú tâm được định nghĩa theo nhiều cách khác nhau. Chú tâm có thể được coi là một trạng thái của tâm thức [1], hoặc một kỹ thuật thực hành bao gồm từng bước cụ thể trong cả một quy trình có cấu trúc [2], một kỹ năng cần được luyện tập để áp dụng trong trị liệu [3].

Chú tâm không phải là một trạng thái thoải mái, hay cảm giác tách rời khỏi thực tại. Đây cũng không phải là phương pháp để trốn tránh cuộc sống, hay để ngăn chặn suy nghĩ, hoặc thậm chí là để giải thoát khỏi ốm đau, chết

chóc. Đây là một kỹ thuật được sử dụng để sống trong thời khắc hiện tại một cách trọn vẹn nhất có thể dù hiện tại là sự đau khổ hay vui vẻ [4].

Các đặc điểm của chú tâm

Có chủ đích trong mỗi lần thực hành: Đây là một trong những hướng dẫn cơ bản nhất khi thực hiện thiền chú tâm: Khi tâm trí đi lang thang, nhẹ nhàng đưa sự chú ý về với đề mục/chủ đề đã chọn trước cho sự chú ý (ví dụ như những trải nghiệm bên trong và bên ngoài cơ thể hoặc tùy bài tập chú tâm mà mục tiêu chú tâm lại khác nhau) [5]. Sự có mặt trong giây phút hiện tại để nhận biết những trải nghiệm ở hiện tại như một dòng chảy các kích thích bên trong và bên ngoài, xuất hiện rồi lại biến mất [6].

Không phán xét: Chú tâm có nghĩa là không phán xét những gì mình quan sát được, cũng không bám víu hay trốn chạy chúng [5], và đôi khi điều này

giống như quá trình tiền nhận thức mà chưa đi đến bước diễn giải [7]. Chính việc không diễn giải sẽ giúp thân chủ nhìn nhận thực tại như những suy nghĩ, cảm giác, cảm xúc, con người, sự kiện xung quanh đúng như nó đang theo một cách khách quan, không bị bóp méo bởi những suy nghĩ và cảm xúc cá nhân [8].

Chấp nhận: Thái độ chấp nhận cũng được phản ánh trong định nghĩa về chú tâm: “Trải nghiệm hoàn toàn cởi mở về mọi thứ như nó là” [9]. Kabat-Zinn cũng đã làm rõ khái niệm chú tâm bằng việc đưa ra 7 đặc điểm, tính chất của chú tâm [5]. Shapiro, Schwartz và Bonner bổ sung thêm vào danh sách 5 tính chất nữa, nâng tổng số lên 12 đặc điểm chú tâm: Không phán xét, không gắng sức, chấp nhận, kiên nhẫn, tin tưởng, cởi mở, buông bỏ, dịu dàng, hào phóng, thấu cảm, biết ơn, lòng yêu thương [10].

*Email: huongmainguyen91@gmail.com.

Research on Vietnamese psychotherapists' perception on mindfulness therapy

Huong Mai Nguyen*

Shichida Educational Institute, Vietnam

Received 12 July 2017; accepted 11 September 2017

Abstract:

Mindfulness has attracted much attention from researchers and psychotherapists, especially in Western countries. Thousands of researches have proven that mindfulness therapy brings positive changes to clients suffering from mental health problems. A new therapy which has many similarities to one of the most influential religions in Vietnam - Buddhism will promise to be an effective tool to improve the clients' conditions. Therefore, the research aimed to find out the perception of Vietnamese psychotherapists on mindfulness. Researchers used a quantitative method to investigate 116 psychotherapists and a qualitative method to conduct in-depth interviews with 3 psychotherapists having experiences in practicing mindfulness. Results have shown that many psychotherapists have known about mindfulness at low level, still do not understand fully the fundamental knowledge about this therapy. In Vietnam, there is no official and adequate program focusing on training mindfulness for psychotherapists, which leads to some difficulties in applying mindfulness in Vietnam. In the future, other researches could focus on investigating the mindfulness's benefits when applying it in clients with different disorders.

Keywords: Mindfulness, perception, psychotherapist, Vietnam.

Classification number: 5.1

Lợi ích của chú tâm

Chúng phá vỡ những vòng tròn luẩn quẩn của những trải nghiệm tiêu cực bên trong, như sự lo lắng về một sự kiện có thể xảy ra trong tương lai, sự ám ảnh của những sự kiện trong quá khứ bằng cách chỉ tập trung vào hiện tại, giúp điều tiết cảm xúc một cách hiệu quả trong não bộ, giúp con người ít phản ứng tự động và tăng sự linh hoạt trong nhận thức và phản ứng [11], tác động lên nhà trị liệu (tăng cường sự thấu cảm, khoan dung, kỹ năng tham vấn, giảm stress, tăng hiệu quả trị liệu). Chú tâm cũng được chứng minh là có hiệu quả với rất nhiều những rối loạn tâm lý như trầm cảm, lo âu, sang chấn, rối loạn đau, rối loạn nhân cách ranh

giới và rất nhiều bệnh khác. Các bài tập chú tâm có thể bao gồm bài tập chú tâm vào hơi thở, scan cơ thể, chú tâm vào âm thanh, chú tâm vào cảm xúc... hoặc các liệu pháp có kết hợp chú tâm như ACT (liệu pháp chấp nhận và cam kết), liệu pháp trị liệu stress dựa trên chú tâm... [12].

Cho đến ngày nay, phần lớn các nghiên cứu sử dụng chú tâm trong trị liệu và tham vấn đều tập trung vào tìm hiểu định nghĩa chú tâm, điều tra những lợi ích mà chú tâm mang lại cho cả nhà trị liệu và thân chủ, tác động tích cực của chú tâm lên quá trình trị liệu. Tuy vậy, liệu pháp mới chỉ được biết đến ở Việt Nam và còn chưa có các chương trình đào tạo, các tài liệu

tham khảo được biên soạn. Các nghiên cứu tiến hành về chú tâm ở Việt Nam cũng còn hạn chế và chưa có một nghiên cứu chính thức nào cho vấn đề nhận thức của các nhà trị liệu tâm lý Việt Nam về liệu pháp trị liệu chú tâm.

Tổ chức và phương pháp nghiên cứu

Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi (trên 116 nhà tâm lý đang hành nghề tại Hà Nội, Đà Nẵng và thành phố Hồ Chí Minh)

Trong số 116 phiếu thu được, có 112 người trả lời về độ tuổi. Độ tuổi trung bình của khách thể là 32,714 với độ lệch chuẩn SD = 5,683. Độ tuổi khách thể dao động từ 23 đến lớn nhất là 53 tuổi. Các nhà trị liệu tâm lý nữ giới là 83 người, chiếm 71,6 %. Tỷ lệ nhà trị liệu là nam giới và giới tính khác chỉ chiếm gần 30%, tức chỉ bằng gần một nửa so với số lượng nữ giới. Các nhà trị liệu tâm lý có bằng cử nhân và thạc sỹ chiếm 87,9%, còn lại có trình độ tiến sỹ hoặc sau tiến sỹ. Khi được hỏi về niềm tin tôn giáo, có 39% số nhà trị liệu tâm lý trả lời không theo tôn giáo nào và 42% số nhà trị liệu có quan tâm đến đời sống tâm linh nhưng không theo tôn giáo cụ thể nào. Trong số các tôn giáo được đề cập, Phật giáo là tôn giáo được nhiều nhà trị liệu lựa chọn nhất, chiếm 22%. Trung bình, số năm kinh nghiệm của các nhà trị liệu là 6,22 năm, độ lệch chuẩn SD = 4,322 năm, tối thiểu là 1 năm kinh nghiệm và nhiều nhất là 28 năm kinh nghiệm. Nghiên cứu đã thu được 114 phiếu trả lời về tần suất thực hành trị liệu tâm lý, trong đó 41% các nhà trị liệu được hỏi tiến hành trị liệu hàng ngày, 33% tiến hành vài lần một tuần. Chỉ có 12% là hiếm khi thực hiện trị liệu tâm lý. Khi được hỏi kỹ hơn về số năm thực hành liệu pháp chú tâm, có 83 trên tổng số 94 người biết chú tâm trả lời câu hỏi này, trong đó 51,8% trả lời ở mức dưới 1 năm. Như vậy, hơn một nửa số nhà trị liệu mới chỉ biết đến chú tâm và có kinh nghiệm, thời gian sử dụng chú tâm còn rất ngắn, có thể mới chỉ thử sử dụng trong vòng vài tháng hoặc vài

tuần. Có 20,5% nhà trị liệu mới thực hành chú tâm 1 năm và 27,7% nhà trị liệu (22 người) sử dụng chú tâm nhiều hơn 1 năm.

Chúng tôi sử dụng bảng hỏi để tìm hiểu nhận thức về liệu pháp chú tâm của các nhà trị liệu tâm lý Việt Nam. Bảng hỏi được thiết kế dựa trên mô hình nhận thức của B.S. Bloom ở ba mức đầu tiên: Biết, hiểu, vận dụng và được bổ sung thêm một số câu hỏi về quan điểm, ý kiến cá nhân của khách thể. Phiếu hỏi được chia làm hai phần:

Phần 1 bao gồm những câu hỏi thông tin cơ bản về nhà tâm lý: Giới tính, tuổi, niềm tin tôn giáo, nền tảng học vấn (trình độ học vấn và chuyên ngành học), trường tốt nghiệp, số năm kinh nghiệm làm trị liệu tâm lý, tần suất thực hành trị liệu tâm lý, môi trường làm việc hiện nay.

Phần 2: Các câu hỏi tìm hiểu về khả năng biết và hiểu của nhà trị liệu tâm lý về chú tâm, các câu hỏi tìm hiểu về mức độ thực hành chú tâm của nhà trị liệu tâm lý và các câu hỏi tìm hiểu về quan điểm của nhà trị liệu tâm lý về liệu pháp chú tâm và các thông tin có liên quan.

Phương pháp phỏng vấn trường hợp trên 3 nhà tâm lý có kinh nghiệm về liệu pháp chú tâm

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn chuyên sâu 3 nhà trị liệu tâm lý để tìm hiểu quan điểm, nhận thức riêng của họ về các khía cạnh liên quan đến chú tâm như: Sự hứng thú liên quan đến chú tâm, quá trình đào tạo về chú tâm, lợi ích và những câu chuyện kinh nghiệm của họ liên quan đến quá trình áp dụng chú tâm.

Ba nhà trị liệu tâm lý đều thỏa mãn tiêu chí:

- Đã biết đến và có kinh nghiệm sử dụng chú tâm trong trị liệu tâm lý hay trong quá trình hành nghề tâm lý ít nhất là 2 năm, có kinh nghiệm hành nghề tâm lý.

- Điều làm việc ở các thành phố lớn

(2 nhà tâm lý làm việc ở thành phố Hà Nội và 1 nhà tâm lý làm việc ở thành phố Hồ Chí Minh).

Sau khi tiến hành phỏng vấn trực tiếp, chúng tôi phân tích và sắp xếp dữ liệu theo những chủ đề thống nhất.

Kết quả và bàn luận

Kết quả nghiên cứu khảo sát

Kết quả nghiên cứu khảo sát bảng hỏi cho thấy, nhận thức của nhà trị liệu tâm lý về liệu pháp chú tâm có ảnh hưởng lớn đến sự áp dụng, thực hành và sự phát triển của liệu pháp này ở Việt Nam và đồng thời cũng ảnh hưởng đến việc gia tăng cơ hội và khả năng hồi phục của thân chủ. Hầu hết các nhà trị liệu đồng ý tham gia nghiên cứu đều tự nhận có biết về chú tâm nhưng mức độ hiểu biết chuyên sâu thì còn nhiều hạn chế. Qua khảo sát, chúng tôi nhận thấy khoảng 63% số nhà trị liệu có thể đưa ra được định nghĩa đúng về chú tâm và hiểu về các lợi ích của chú tâm. Tuy vậy, chỉ có 3/7 rối loạn (trầm cảm, lo âu, rối loạn stress sau sang chấn) được từ 63 cho đến 83% số nhà trị liệu biết đến nhiều nhất, những rối loạn còn lại vẫn khá mới mẻ và tỷ lệ các nhà trị liệu biết đến rất thấp. Như vậy, về cơ bản, nhà trị liệu chỉ nắm được những kiến thức đã có mà chưa được cập nhật những kết quả nghiên cứu mới chứng minh chú tâm có thể hiệu quả với rất nhiều rối loạn khác nhau, không những chỉ cho những rối loạn hướng nội mà còn có thể cả với rối loạn hướng ngoại. Điều này cản trở sự thực hành và áp

dụng chú tâm trong công việc trị liệu của nhà tâm lý (bảng 1).

Về bản chất chú tâm đã tác động tích cực lên quá trình trị liệu như thế nào, chỉ có 1/5 lựa chọn (liệu pháp chú tâm giúp kiểm soát và điều hòa cảm xúc của thân chủ) được các nhà trị liệu đồng ý nhiều nhất (83%). Còn những tác động tích cực khác mà nhà trị liệu vẫn chưa biết đến nhiều như giúp tăng cường mối quan hệ trị liệu, giúp làm giảm những phản ứng tự động, thậm chí có tác động tích cực ngay với cả nhà trị liệu và làm tăng cường kỹ năng của nhà trị liệu trong tham vấn. Như vậy, kiến thức của nhà trị liệu về bản chất chú tâm có tác động như thế nào và có giúp ích gì trong quá trình thực hành vẫn còn hạn chế, chỉ mới ở bề nổi mà chưa thực sự chuyên sâu.

Ngoài ra, còn khá nhiều nhà tâm lý (khoảng 30 đến 50%) có nhận thức chưa chuẩn xác về liệu pháp chú tâm như tin chú tâm đồng nghĩa với thư giãn, chú tâm là để xóa bỏ cảm xúc tiêu cực hay dịch chuyển chú ý khỏi cảm xúc tiêu cực và thay thế bằng cảm xúc tích cực, tin chú tâm là trạng thái trống rỗng của tâm trí. Chính việc hiểu nhầm về chú tâm sẽ khiến việc thực hành sai và đánh giá thấp vai trò của chú tâm trong trị liệu. Điều này cũng không khó lý giải vì chú tâm chưa được đào tạo nhiều ở Việt Nam và ngay cả các nước phương Tây, dù đã có một quá trình áp dụng chú tâm lâu dài hơn mà vẫn còn có những hiểu nhầm tương tự về chú tâm.

Bảng 1. Tổng hợp kết quả nghiên cứu khảo sát bằng bảng hỏi.

Chú tâm được nghiên cứu có hiệu quả trong trị liệu các rối loạn gồm:	Đồng ý (%)	Phản nào đồng ý (%)	Phản nào không đồng ý (%)	Không đồng ý (%)	Không biết (%)
Rối loạn hành vi (n, %)	28 (30,80)	28 (30,80)	8 (8,80)	13 (14,30)	14 (15,40)
Trầm cảm (n, %)	62 (68,10)	23 (25,30)	0	3 (3,30)	3 (3,30)
Nghiện chất (n, %)	31 (34,10)	22 (24,20)	11 (12,10)	12 (13,20)	15 (16,50)
Rối loạn nhân cách ranh giới (n, %)	28 (30,80)	20 (22)	6 (6,60)	9 (9,90)	28 (30,80)
Lo âu (n, %)	76 (83,50)	14 (15,40)	0	0	1 (1,10)
Rối loạn stress sau sang chấn (n, %)	72 (79,10)	13 (14,30)	0	0	6 (6,60)
Rối loạn hoảng sợ (n, %)	52 (57,10)	26 (28,60)	2 (2,20)	4 (4,40)	7 (7,70)

Về đặc tính của chú tâm, trong số các đặc tính được liệt kê, chỉ có 2 đặc tính được chọn lựa nhiều nhất là yếu tố chấp nhận và không phán xét. Đây đúng là những thành tố cơ bản của liệu pháp chú tâm. Điều này chứng tỏ phần lớn các nhà trị liệu có biết đến chú tâm đều nắm được tinh thần cốt lõi của liệu pháp. Tuy vậy, còn những đặc điểm khác cũng nên được biết đến vì chúng cũng không kém phần quan trọng trong việc hiểu và thực hành chú tâm đúng đắn như “buông bỏ, mô tả, biết ơn”. Như vậy, các nhà tâm lý còn nhiều hạn chế trong việc cập nhật những kiến thức chuyên sâu về liệu pháp.

Xét về yếu tố thực hành, bài tập hít thở là bài tập được ưa chuộng và khá phổ biến. Đây cũng là bài tập cơ bản nhất trong số các bài tập chú tâm. Phần lớn các nhà tâm lý đều nắm được cách thực hiện bài tập này và cũng khoảng 2/3 thích dùng các bài tập này cho chính mình và khoảng 36% sử dụng trong trị liệu. Các bài tập còn lại có mức sử dụng khá thấp và còn thấp hơn nữa trong việc sử dụng các liệu pháp có áp dụng chú tâm. Việc sử dụng các bài tập chú tâm cho chính bản thân nhà trị liệu vô cùng quan trọng vì chú tâm không đơn thuần là một hình thức trị liệu mà còn ảnh hưởng đến phong cách, lối sống của nhà trị liệu. Chỉ khi nhà trị liệu áp dụng cho chính mình đúng cách và cảm nhận được lợi ích của nó, nhà trị liệu mới thực sự truyền cảm hứng và tiếp thêm động lực cho thân chủ. Phong thái chú tâm của nhà trị liệu cũng sẽ được cảm nhận rõ ràng nếu nhà trị liệu đã từng sử dụng những bài tập này trước khi áp dụng cho thân chủ. Bởi vậy, việc các bài tập chú tâm và liệu pháp có kết hợp chú tâm vô cùng đa dạng, phong phú khác vẫn còn ít được biết đến cũng gây hạn chế trong quá trình thực hành.

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy một số tương quan sau:

- Tuổi càng cao thì có nhận thức về chú tâm càng thấp.
- Trình độ học vấn càng cao thì nhà

trị liệu có xu hướng tự đánh giá mình có nhận thức về chú tâm tốt hơn. Tuy vậy, sự khác biệt rõ ràng nhất chỉ thể hiện ở nhóm cử nhân và thạc sỹ khi nhóm thạc sỹ có nhận thức về chú tâm tốt hơn so với nhóm cử nhân. Để kiểm tra thêm sự khác biệt giữa trình độ học vấn về mức độ nhận thức về chú tâm, chúng tôi thực hiện T- Test giữa hai nhóm cử nhân và thạc sỹ, cho thấy điểm trung bình của cử nhân = 30 và điểm trung bình của thạc sỹ là 32, $T=6,628$ ($p<0,05$).

- Những nhà trị liệu làm việc trong các tổ chức phi chính phủ có hiểu biết về đặc điểm chú tâm tốt hơn so với những người không làm việc ở các tổ chức này.

- Những nhà trị liệu được đào tạo từ môi trường học thuật hoặc có quá trình tự học cũng có nhận thức về chú tâm tốt hơn so với nhóm không được đào tạo từ môi trường học thuật và cũng không tự học hỏi. Như vậy, kiến thức từ trong nhà trường không đủ mà vẫn cần nhà trị liệu phải tự nghiên cứu, tìm tòi, học hỏi thêm từ nhiều nguồn khác nhau.

- Các nhà trị liệu được học chú tâm từ các tổ chức tôn giáo và môi trường học thuật có xu hướng thực hành chú tâm nhiều hơn so với nhóm còn lại.

- Nhà trị liệu có số năm thực hành chú tâm càng nhiều thì càng có hiểu biết về chú tâm chuyên sâu và tốt hơn.

Như vậy, chính quá trình thực hành mới giúp nhà trị liệu trau dồi và nhận thức về chú tâm tốt nhất. Tuy nhiên, một điều cần lưu ý là vẫn có những nhà trị liệu dù chỉ biết một chút hoặc nắm chưa chắc vẫn áp dụng chú tâm vào quá trình thực hành, điều này cũng khiến chất lượng tham vấn trị liệu giảm xuống và nhà trị liệu chưa chắc đã áp dụng đúng liệu pháp này trong quá trình trị liệu.

Hiện nay, các nhà trị liệu chấp nhận tên gọi chú tâm và chánh niệm/chính niệm nhiều nhất trong số các cách dịch thuật ngữ “mind fullness”. Họ cũng tin

rằng việc chú tâm có thể giúp thân chủ xây dựng một lối sống lành mạnh sẽ chính là động lực khiến chú tâm được áp dụng và sẽ trở nên phổ biến hơn ở Việt Nam. Tuy vậy, nhược điểm lớn nhất là có quá ít những khóa đào tạo về chú tâm ở Việt Nam. Nhu cầu về đào tạo chuyên sâu chú tâm cũng khá lớn, và có sự khác biệt giữa nhóm chưa biết và đã biết đến chú tâm. Nếu đã biết đến chú tâm, nhà trị liệu càng có xu hướng muốn được đào tạo chuyên sâu hơn, còn nếu chưa biết đến thì tỷ lệ muốn được đào tạo cũng rất thấp. Điều này chứng tỏ những chương trình đào tạo hoặc những kiến thức mà nhà trị liệu thu thập được về chú tâm hiện nay không đủ để thỏa mãn và phục vụ được nhu cầu của nhà trị liệu về chú tâm. Các nhà trị liệu phần lớn đều tin tưởng vào sự phát triển và phổ biến của chú tâm ở Việt Nam, tuy nhiên, nhiều người vẫn còn e dè và không chắc liệu thân chủ Việt Nam có dễ dàng chấp nhận liệu pháp này. Các nhà trị liệu trẻ thì có nhiều niềm tin hơn vào sự phát triển của chú tâm và càng có nhận thức tốt và nhu cầu đào tạo lớn, các nhà trị liệu càng có niềm tin vào liệu pháp này hơn.

Kết quả nghiên cứu phỏng vấn trường hợp

Kết quả xử lý số liệu định tính phỏng vấn trường hợp cho thấy có 4 chủ đề chính nổi bật thể hiện quan điểm nhận thức của các nhà tâm lý về liệu pháp chú tâm như sau:

Chủ đề 1: Chú tâm là quan sát và chấp nhận cảm xúc và suy nghĩ của bản thân trong hiện tại

Đây là quan điểm tương đồng giữa ba nhà tâm lý. Nhà tâm lý thứ nhất (ký hiệu là H1) cho rằng chú tâm không yêu cầu thân chủ phải thay đổi niềm tin, suy nghĩ mà là để thân chủ quan sát và chấp nhận chính bản thân mình: “Từ sự chấp nhận thì cảm xúc và hành vi có thể thay đổi mà không phải là làm một điều gì đó để cho nó thay đổi. Chấp nhận ở đây là chấp nhận cảm xúc, chấp nhận suy nghĩ, chấp nhận

trạng thái của cơ thể”. Người được hỏi cũng lý giải nguồn gốc về bản chất của chú tâm là bắt nguồn từ triết lý Phật giáo về vô thường, tức mọi thứ vốn đã luôn vận động và thay đổi nên không cần phải thay đổi điều gì cả.

Nhà tâm lý H2 cũng có cùng quan điểm như vậy khi cho rằng chú tâm là tập trung vào hiện tại. Thân chủ cần “quan sát chính mình, quan sát cảm xúc của mình mà không hoàn toàn tin tưởng vào những cảm xúc nhất thời đó”, rồi không phán xét mà sẵn sàng chấp nhận những cảm xúc đó. Nhà tâm lý H3 thường sử dụng cụm từ chánh niệm hoặc sử dụng nguyên cụm mindfulness.

Như vậy, về cơ bản, các nhà tâm lý đều có chung quan điểm về những bản chất cốt lõi của chú tâm. Ngoài ra, các nhà tâm lý cũng so sánh bản chất của chú tâm với các phương pháp trị liệu khác.

Nhà tâm lý H1 thấy sự khác biệt giữa chú tâm và trị liệu nhận thức hành vi ở chỗ trị liệu nhận thức hành vi thường dạy thân chủ cách để thay đổi suy nghĩ, từ đó thay đổi cảm xúc và hành vi của mình, trong khi chú tâm thì ngược lại, không cần phải thay đổi mà hãy cứ kiên nhẫn chấp nhận và rồi chúng sẽ tự chuyển hóa và thay đổi mà không cần có sự tác động hay xen vào của bản thân.

Nhà tâm lý H2 thì so sánh các kỹ thuật chú tâm với các kỹ thuật khác ngoài mindfulness, ví dụ như tâm động năng hay tâm lý học hệ thống. Tuy vậy, cái khác là trong mindfulness, nhà trị liệu không phán xét mà chấp nhận những cảm xúc của mình. Như vậy, kỹ thuật này cũng đã được nhắc đến trong phân tâm nhưng ở một khía cạnh khác.

Chủ đề 2: Chưa có những chương trình đào tạo bài bản về chú tâm tại Việt Nam

Khi được hỏi về quá trình đào tạo chú tâm, mỗi nhà tâm lý lại có những con đường để biết đến và tiếp cận chú tâm khác nhau.

Nhà tâm lý H1 biết đến chú tâm thông qua các khóa học ngăn ngừa nội bộ cho nhân viên để giúp các cán bộ tâm lý có thêm thông tin về một liệu pháp mới mà không phải để cấp chứng chỉ. Tuy vậy, nhà tâm lý này khẳng định với chừng đó “thời gian đào tạo vẫn là rất ngắn ngủi và không dễ để thực hành thường xuyên chút nào. Bởi vậy, khi những trải nghiệm chưa đủ, mình sẽ khó để cam kết thực sự với liệu pháp”.

Đối với nhà tâm lý H2, được học về chú tâm từ hồi đại học khi còn là sinh viên ở trường đại học tại nước ngoài. Chú tâm được giảng dạy như một môn học tự chọn cho sinh viên, bao gồm 2 tín chỉ và chỉ giới thiệu qua về mindfulness mà không có những giờ thực hành hay trải nghiệm trên thực tế.

Còn nhà tâm lý H3 thì không học chú tâm từ những chương trình đào tạo thông qua chương trình giảng dạy ở trường đại học. Nhân vật tự nghiên cứu và có rất nhiều tài liệu liên quan đến bài tập chú tâm như sách, audio, video hướng dẫn luyện tập các bài tập chú tâm.

Như vậy, cả 3 nhà tâm lý đều có con đường tiếp cận chú tâm khác nhau nhưng điểm chung là họ đều không có cơ hội được đào tạo chú tâm một cách bài bản mà chỉ được đào tạo một vài khía cạnh trong chú tâm và ứng dụng của chú tâm. Hơn nữa, thời gian đào tạo thường không nhiều mà chủ yếu vẫn là quá trình tự học nên khó để họ thực sự nắm bắt và hiểu sâu sắc về liệu pháp chú tâm, từ đó ảnh hưởng không nhỏ đến việc thực hành chú tâm trong quá trình trị liệu.

Chủ đề 3: Hiểu về lợi ích của chú tâm thông qua quá trình thực hành

- Lợi ích cho chính nhà trị liệu: Đây là điểm quan trọng mà nhà tâm lý H1 nhấn mạnh trong quá trình tham gia phỏng vấn. Theo đó, chú tâm mang lại rất nhiều lợi ích cho bản thân mình mỗi khi thực hành, giúp giảm mệt mỏi về mặt cơ thể chỉ trong khoảng 5

phút chú tâm, làm tăng khả năng tập trung trong làm việc, giảm căng thẳng và stress hay tức giận. Và cuối cùng, cũng rất thú vị, nó giúp mình quan sát những dòng suy nghĩ đang chảy qua trong đầu.

- Lợi ích cho thân chủ: Từ kinh nghiệm của mình, các nhà tâm lý cho rằng liệu pháp này khá phù hợp với những thân chủ có rối loạn ám ảnh cưỡng bức hoặc ám ảnh sợ, rối loạn lo âu. Những người này thường có suy nghĩ ám ảnh và cảm xúc thứ cấp, họ lo lắng vì chính sự lo lắng của họ, họ mất ngủ và rồi lo lắng vì chính sự mất ngủ đó. Khi chú tâm, họ không bị ám ảnh bởi những suy nghĩ đó nữa và có lúc thoát ra được những suy nghĩ đó.

- Lợi ích trong quá trình trị liệu: Về cơ bản, các nhà trị liệu liệt kê một số lợi ích của chú tâm như thư giãn, giảm lo âu, mệt mỏi, dễ ngủ, khiến thân nhiệt ấm lên, điều hòa cảm xúc tốt hơn. Các nhà trị liệu đều đồng ý rằng kỹ năng chú tâm cũng là một kỹ năng quan trọng và mang lại nhiều lợi ích trong quá trình xây dựng mối quan hệ trị liệu và thực hành tham vấn hay trị liệu tâm lý.

Chủ đề 4: Những thuận lợi và khó khăn trong quá trình thực hiện chú tâm ở Việt Nam

Khi đề cập đến thuận lợi trong quá trình áp dụng chú tâm trong môi trường trị liệu tâm lý ở Việt Nam, nhà tâm lý H1 cho rằng chú tâm cũng phù hợp với một số thân chủ nhất định. Có thân chủ nói rằng họ cảm thấy thoải mái, dễ chịu khi thực hiện các bài tập. Thiền hay mindfulness cũng có thể được dạy ở những hình thức khác hoặc ở nơi khác như ở chùa, các thiền viện, hoặc các trung tâm Phật giáo hoặc dạy yoga, mà thiền hay yoga thì cũng có nhiều người thực hành rồi. Chánh niệm cũng không mới ở Việt Nam mà quan trọng là phối hợp với tâm lý như thế nào mới là cái mới. Điều này cũng trùng khớp với ý kiến của nhà tâm lý H2 và H3.

Kết luận

Dù liệu pháp chú tâm còn khá mới mẻ nhưng các nhà trị liệu tâm lý ở Việt Nam nhìn chung đã có những hiểu biết nhất định về liệu pháp này. Tuy vậy, vẫn còn một bộ phận không nhỏ các nhà trị liệu vẫn còn có hiểu biết chưa chính xác, hoặc hiểu biết còn hạn chế, hời hợt, chưa đi sâu vào bản chất cũng như chưa thực sự biết đến ích lợi, đặc điểm, các bài tập thực hành về chú tâm và liệu pháp có kết hợp chú tâm. Chỉ có quá trình thực hành lâu dài mới giúp nhà trị liệu có thêm kinh nghiệm và kiến thức cũng như nhận thức tốt hơn về chú tâm. Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, chúng tôi xin đưa ra một số khuyến nghị sau, dành cho từng nhóm đối tượng:

Đối với các nhà chuyên môn

Kết quả nghiên cứu cho thấy các nhà trị liệu còn khá hạn chế trong tiếp cận với những nguồn tài liệu về chú tâm. Cần tự mình trau dồi kiến thức không chỉ bó hẹp ở trong nước mà bằng các tài liệu và các khóa tập huấn ở nước ngoài về chú tâm, vì hiện nay, các tài liệu chính thống về chú tâm bằng tiếng Việt còn rất hạn chế và chưa có hệ thống, chưa cập nhật với sự phát triển ngành tâm lý trên thế giới. Một điều nữa là khi học về chú tâm, nhà trị liệu cần cam kết thực hành chú tâm cho chính mình, vì theo kết quả nghiên cứu, chính quá trình thực hành cho bản thân và trong trị liệu mới mang lại kinh nghiệm và củng cố kiến thức thực sự cho nhà trị liệu.

Đối với cơ sở đào tạo

Theo kết quả nghiên cứu, những nhà trị liệu được đào tạo chú tâm ở môi trường học thuật có kiến thức và xu hướng thực hành nhiều hơn. Như vậy, môi trường trường học vẫn là một nơi

uy tín để đào tạo và cập nhật kiến thức chú tâm cho sinh viên hay cung cấp các khóa đào tạo, tập huấn, hội thảo, các buổi trao đổi ngắn hạn cho nhà trị liệu. Theo kết quả nghiên cứu, các nhà trị liệu vẫn có nhu cầu cần được đào tạo về chú tâm rất lớn, bởi vậy, việc thiết kế các chương trình chú tâm bao gồm cả lý thuyết và thực hành là rất cần thiết và sẽ thu hút được sự quan tâm của các nhà trị liệu, sinh viên, những người đã từng biết đến chú tâm. Các chương trình này nên cung cấp các kiến thức lý thuyết như định nghĩa chú tâm, thành tố đặc điểm chính của chú tâm, các loại hình thực hành chú tâm, lợi ích của việc sử dụng chú tâm, các liệu pháp có kết hợp chú tâm, lưu ý khi sử dụng chú tâm, các chương trình thực hành chú tâm áp dụng cho bản thân nhà trị liệu và xây dựng các module áp dụng chú tâm cho thân chủ.

Đối với xã hội

Chú tâm không chỉ mang lại lợi ích cho nhà trị liệu, cho thân chủ mà còn là một phong cách sống có thể được phổ biến rộng rãi như một phương thức phòng chống các rối loạn về tâm lý. Xây dựng những chương trình thường thức áp dụng các bài tập chú tâm trong cuộc sống cho các đối tượng khác nhau như trẻ em trong trường học, người đi làm, người tuổi trung niên hay thậm chí người già. Chú tâm có thể khá quen thuộc với người Việt Nam thông qua Phật giáo. Bởi vậy, với những người đã biết đến và có niềm tin vào Phật giáo, chú tâm có thể được phổ biến thông qua tổ chức tôn giáo như các khóa thiền, các chương trình tu học. Tuy vậy, nếu áp dụng trong tâm lý, nhà trị liệu cần khéo léo để tách biệt nội dung tôn giáo với trị liệu tâm lý để giúp đỡ thân chủ một cách tốt nhất tùy vào niềm tin của thân chủ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] G. Johanson & R. Kurtz (1991), *Grace unfolding: Psychotherapy in the spirit of the Tao-te Ching*, New York: Bell Tower.
- [2] S.R. Bishop, M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N.D. Anderson, J. Carmody, et al. (2004), "Mindfulness: A proposed operational definition", *Clinical Psychology: Science & Practice*, **11**(3), pp.230-241.
- [3] C. Germer (2005), "Mindfulness: What is it? what does it matter?", In C.K. Germer, R.D. Siegel & P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*, pp.3-27.
- [4] N.A. Hamilton, H. Kitzman & S. Guyotte (2006), "Enhancing health and emotion: Mindfulness as a missing link between cognitive therapy and positive psychology", *Journal of Cognitive Psychotherapy*, **20**(2), pp.123-134.
- [5] J. Kabat-Zinn (1990), *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, New York: Delacorte.
- [6] R.A. Baer (2003), "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review", *Clinical Psychology: Science & Practice*, **10**(2), pp.125-143.
- [7] S.L. Shapiro, L.E. Carlson, J.A. Astin & B. Freedman (2006), "Mechanisms of mindfulness", *Journal of Clinical Psychology*, **62**, pp.373-386.
- [8] K.W. Brown, R.M. Ryan & J.D. Creswell (2007), "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects", *Psychological Inquiry*, **18**, pp.211-237.
- [9] M.M. Linehan (1994), *Acceptance and change: The central dialectic in psychotherapy*, Reno, NV: Context Press.
- [10] S.L. Shapiro, G.E. Schwartz & G. Bonner (1998), "Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students", *Journal of Behavioral Medicine*, **21**, pp.581-599.
- [11] D.J. Siegel (2007), "Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of wellbeing", *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **2**, pp.259-263.
- [12] M.D. Stauffer (2007), *Mindfulness in counseling and psychotherapy: a literature review and quantitative investigation of mindfulness competencies* (Doctoral dissertation).