

Phần I.

Giới thiệu

Trong những chuyến đi thực địa của mình, chúng tôi thấy rằng người khuyết tật có các mối quan hệ chủ yếu là với thành viên gia đình, với những người được trả lương để ở bên họ, và với những người khuyết tật khác. Những mối quan hệ này rất quan trọng – thậm chí mang tính sống còn – và xứng đáng được tôn vinh.

Nhưng người khuyết tật cũng cần có cơ hội kết nối một cách sâu sắc và có ý nghĩa với những người **không được trả lương** trong cộng đồng của họ, là những người sống mà không mang nhãn “khuyết tật”. Trong một thế giới vẫn còn có xu hướng tách biệt và chỉ tập trung nhóm người khuyết tật ở mọi lứa tuổi với nhau, điều này là một thách thức.

“BẠN BÈ” CÓ NGHĨA LÀ GÌ?

Từ điển Merriam-Webster định nghĩa “bạn” là người mà bạn thích và thích ở cùng. Một định nghĩa khác là người gắn bó với người khác bằng sự yêu quý hoặc quý trọng. “Bạn bè” khác với “người quen”, là những người mà ta không thân thiết lắm.

Từ đồng nghĩa với “bạn bè” bao gồm các từ như amigo, chum, compadre, comrade, confidante, buddy, và pal. Anne Shirley ở Green Gables gọi người bạn thân nhất của mình là một “kindred spirit” – một tâm hồn đồng điệu.

Chúng ta có thể định nghĩa tình bạn là một mối quan hệ **tự nguyện, có tính hai chiều**, trong đó hai người gắn bó với nhau, thường xuyên ở gần nhau và đồng hành cùng nhau, và thể hiện sự yêu mến hoặc cảm giác vui thích khi ở cạnh nhau.

Việc hiểu tình bạn thường bao gồm nhiều thành phần liên quan sẽ hữu ích:

- **GẦN GŨI VỀ KHÔNG GIAN** – mọi người thường xuyên ở cùng một nơi.
- **TƯƠNG ĐỒNG** – hai người có điểm giống nhau như độ tuổi hoặc sở thích chung.
- **VƯỢT RA NGOÀI BỐI CẢNH BAN ĐẦU** – bạn bè dành thời gian cho nhau trong nhiều bối cảnh khác nhau, không chỉ trong bối cảnh mà họ gặp nhau lần đầu.
- **ĐỒNG HÀNH** – bạn bè chia sẻ trải nghiệm và làm những việc cùng nhau.
- **CÓ QUA CÓ LẠI** – tình bạn là mối quan hệ cho – nhận với sự trao đổi cân bằng về tương tác xã hội.
- **TÍNH HAI CHIỀU** – bạn bè **chọn** ở bên nhau và gọi nhau là bạn.
- **GIÚP ĐỖ/HỖ TRỢ** – bạn bè cung cấp lời khuyên (hỗ trợ thông tin), hỗ trợ cảm xúc, và hỗ trợ cụ thể/thực tế (hỗ trợ công việc, việc vật).
- **XỬ LÝ XUNG ĐỘT** – bạn bè có thể bất đồng nhưng thường có khả năng giải quyết sự khác biệt.
- **SỰ ỔN ĐỊNH** – được xây dựng theo thời gian từ một mối quan hệ ít xung đột, điều này quan trọng để duy trì tình bạn.
- **NIỀM TIN/LÒNG TRUNG THÀNH** – bạn bè có thể chia sẻ với nhau mà không bị phán xét và không phản bội nhau.
- **SỰ THÂN MẬT/CHIA SẺ** – bạn bè cảm thấy và có thể chia sẻ thông tin cá nhân, làm cho mối quan hệ sâu hơn mức chỉ đơn thuần là “quen biết”.

Tình bạn trưởng thành giữa người lớn có thể bao gồm hầu hết các thành phần trên.

Về bản chất, bạn bè là những người mà chúng ta thích dành thời gian ở bên, và ngược lại, họ cũng thích dành thời gian với chúng ta. Họ có thể chia sẻ sở thích với ta, hỗ trợ ta khi cần, và sự hiện diện của họ trở thành một phần trong câu chuyện cuộc đời ta.

Bạn bè “hiểu” chúng ta – họ nâng đỡ ta khi ta buồn, chia sẻ niềm vui và nỗi buồn với ta, lắng nghe ta đồng thời cũng cho ta cái nhìn phản biện, có thể thách thức ta trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình nhưng cũng chấp nhận ta như con người hiện tại. Dành thời gian với một người bạn chắc chắn là “liều thuốc” chống lại cô đơn và buồn chán.

Bạn bè có thể giới thiệu ta với những hoạt động mới, nơi chốn mới, món ăn mới, và những con người mới mà nếu không có họ, ta có thể không bao giờ gặp. Vòng tròn của ta vì thế trở nên rộng hơn, sâu hơn, phong phú hơn. Bạn bè làm cho cuộc sống của chúng ta giàu có hơn.

“TÔI HIỂU RÕ” NGƯỜI MÀ TÔI ĐANG HỖ TRỢ. ANH ẤY GỌI TÔI LÀ BẠN. NHÂN VIÊN CÓ THỂ LÀ BẠN ĐƯỢC KHÔNG?”

Các mối quan hệ giữa nhân viên và người họ hỗ trợ rất quan trọng. Sự hỗ trợ của nhân viên là vô giá trong việc giúp người đó đáp ứng nhiều nhu cầu của mình. Đây là những mối quan hệ mang tính “chức năng” – người đó có một nhu cầu hỗ trợ cụ thể và nhân viên được phân công để đáp ứng nhu cầu đó. Những nhân viên tốt xây dựng được các mối quan hệ tin cậy và tôn trọng với người họ phục vụ, họ hiểu người đó rõ và gắn bó với vai trò này trong thời gian dài.

Nhân viên hỗ trợ trực tiếp thường rất quan tâm và thể hiện sự quan tâm đó theo những cách tương tự như bạn bè. Tuy nhiên, đây là các mối quan hệ có trả lương. Nếu một nhân viên chuyển việc hoặc được phân công vai trò hay việc làm khác, họ có thể chấm dứt gắn bó với một người cụ thể. Tình bạn là mối quan hệ **không trả lương**. Nếu một nhân viên cũ vẫn tiếp tục duy trì mối quan hệ với người mà họ từng hỗ trợ, mối quan hệ đó có thể trở thành một tình bạn tốt.

“CÒN CÁC THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH, ĐẶC BIỆT LÀ ANH CHỊ EM THÌ SAO? HỌ CÓ THỂ BIẾT MỘT NGƯỜI SUỐT CẢ CUỘC ĐỜI. ĐÓ CHẮNG PHẢI CŨNG LÀ TÌNH BẠN SAO?”

Các mối quan hệ gia đình quan trọng với tất cả chúng ta. Một số người trong chúng ta có mối quan hệ rất gần gũi, đặc biệt với một vài thành viên gia đình. Ta có thể gặp nhau thường xuyên hoặc giữ liên lạc qua điện thoại, email, Facebook, thư từ, những dịp thăm hỏi, hoạt động chung, v.v. Những mối quan hệ gia đình khác có thể xa cách hơn – ít liên lạc hoặc gần như không liên lạc. Một số người có thể xem một thành viên gia đình thân thiết là “bạn thân nhất” của mình. Tuy nhiên, thông thường chúng ta nghĩ “bạn bè” là những người biết và quan tâm đến ta nhưng **không phải** là người trong gia đình. Đôi khi, chúng ta gọi bạn bè là “gia đình do mình lựa chọn”.

“NGƯỜI TÔI HỖ TRỢ CÓ RẤT NHIỀU BẠN. MỖI KHI CHÚNG TÔI ĐI CHỢ VÀ ĐẾN YMCA MỌI NGƯỜI ĐỀU NÓI ‘XIN CHÀO’ VỚI ANH ẤY.”

Có vẻ như anh ấy được nhiều người biết đến và có rất nhiều người quen. Đây là một khởi đầu tốt cho việc xây dựng tình bạn và là thành phần đầu tiên – **sự gần gũi**. Anh ấy có gặp ai trong số những người đó ngoài hai bối cảnh này không? Có ai trong số họ đến thăm anh ấy hay anh ấy cùng tham gia một hoạt động nào đó không? Anh ấy có biết cách liên lạc với họ – qua điện thoại, email hoặc mạng xã hội – để chính anh ấy có thể mời họ làm gì đó cùng nhau không? Việc thực hiện những bước tiếp theo có thể chuyển một mối quan hệ “người quen” thành tình bạn.

“Tình bạn làm tăng hạnh phúc và làm dịu bớt nỗi khổ, bằng cách nhân đôi niềm vui và chia nhỏ nỗi buồn của chúng ta.” MARCUS TULLIUS CICERO