

Hơn 3 triệu bản in trên toàn thế giới



ĐỪNG ĐỂ

TRẦM CẢM  
TẤN CÔNG BẠN

Bác sĩ David D. Burns

Dịch giả: Uông Xuân Vy - Du Yên

TGM  
BOOKS



NXB  
PHỤ NỮ

Tác phẩm *Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn*, tính đến hiện tại, đã có hơn 3 triệu bản bán ra trên toàn thế giới. Trong một khảo sát trên toàn nước Mỹ mới đây, tác phẩm *Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn* được bình chọn là quyển sách chữa trị ưu tiên hữu hiệu nhất – được chọn ra từ hơn 1.000 quyển sách phát triển bản thân – thường được các chuyên gia trị liệu tâm thần tại Mỹ giới thiệu cho bệnh nhân mắc chứng trầm cảm tìm đọc. Quyển *Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn* của bác sĩ Burns xếp thứ hai cũng trong khảo sát nói trên. Dù sách phát triển bản thân là vấn đề còn nhiều tranh cãi, nhưng đã có 5 nghiên cứu đối chứng được đăng trên tạp chí y khoa cho thấy 70% bệnh nhân mắc chứng trầm cảm sau khi đọc quyển *Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn* đã có nhiều cải thiện trong vòng bốn tuần, dù không theo bất kỳ liệu trình thuốc men nào cả. Chưa hết, mức độ cải thiện bệnh của các đối tượng này còn được duy trì trong nhiều lần tái khám về sau, lên đến 3 năm sau đó. Ngạc nhiên ở chỗ, hiệu ứng giải tỏa căng thẳng mà quyển *Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn* thể hiện không hề thua kém tác dụng của các loại biệt dược chống trầm cảm hoặc hiệu quả mà những liệu pháp tâm lý mang lại cho các bệnh nhân trải qua những cơn trầm cảm nặng nề. Dù bác sĩ Burns có nói sách phát triển bản thân không thay thế được cho liệu pháp chuyên môn, nhưng quyển *Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn* đã chứng minh được tác dụng đặc biệt của nó đối với những bệnh nhân trầm cảm hoặc bị căng thẳng thần kinh.

*Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn* là một tác phẩm tuyệt vời!

Bạn đang nợ bản thân một cuộc sống vui khỏe!

“Bản thân tôi đánh giá tác phẩm *Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn* của David Burns là một trong những quyển sách ý nghĩa nhất được xuất bản trong 30 năm cuối thế kỷ 20.”

Tiến sĩ DAVID F. MASS, Giảng viên Anh Ngữ, Đại học Ambassador

# LỜI NÓI ĐẦU

Tôi rất vui khi David Burns nay tạo điều kiện cho các bạn có dịp tiếp cận với phương pháp giúp điều chỉnh tâm trạng con người, vốn đã khiến rất nhiều chuyên gia sức khỏe tâm thần như chúng tôi say mê và tham gia tìm hiểu. Bác sĩ Burns đã có nhiều năm kinh nghiệm nghiên cứu tại Đại học Pennsylvania về nguyên nhân và phương pháp điều trị trầm cảm, và ông sẽ giới thiệu cho bạn rõ từng phần của quá trình điều trị chuyên khoa quan trọng được đúc kết từ quá trình nghiên cứu đó. Tác phẩm này thật sự cần thiết cho những ai muốn có được nguồn thông tin hàng đầu trong việc tìm hiểu và làm chủ tâm trạng của chính mình.

Đôi lời giới thiệu về quá trình phát triển của liệu pháp nhận thức có thể sẽ giúp độc giả cảm thấy hào hứng hơn về tác phẩm *Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn*. Những ngày chập chững bước chân vào nghề, là một cậu sinh viên tràn đầy nhiệt huyết, đồng thời là bác sĩ thực tập bộ môn Phân tích tâm lý học, tôi đã bắt đầu tìm hiểu các bằng chứng thí nghiệm ủng hộ cho thuyết Freudian và liệu pháp chữa trầm cảm. Trong khi những bằng chứng đó quá khó hiểu thì những thông tin tôi thu thập được trong quá trình tìm tòi lại mở ra một lý thuyết mới, dễ thử nghiệm về nguyên nhân gây ra xáo trộn cảm xúc. Nghiên cứu có vẻ đã hé lộ một điều: những người hay nói đầu buồn rầu tự xem mình là kẻ “bại trận”, là người không đủ khả năng và làm gì cũng không tránh khỏi thất vọng, nghèo khó, bị bẽ mặt, và thất bại là tất yếu. Những thí nghiệm mới cho thấy sự khác biệt đáng kể trong cách người mang tâm trạng sâu thẳm đánh giá bản thân, về kỳ vọng của họ, niềm khát khao bên trong so với những gì họ thật sự làm được. Kết luận của tôi là, người bị suy nhược thần kinh chắc chắn đã gặp phải tình trạng xáo trộn trong suy nghĩ: những người như vậy có lối suy nghĩ rất đặc trưng và đầy tiêu cực về bản thân, về môi trường sống và về tương lai. Chính tinh thần nhuộm màu bi quan đó đã tác động đến tâm trạng bệnh nhân, cả động lực sống, và các mối quan hệ giữa họ với người khác, đồng thời kéo theo một loạt các triệu chứng tâm lý lẫn thể chất vốn rất điển hình của chứng trầm cảm.

Chúng ta nay đã có một nguồn dữ liệu đầy đủ, rút ra từ nhiều nghiên cứu lâm sàng, cho thấy con người có thể học cách kiểm soát những biến đổi không vui của tâm trạng và lối cư xử có hại cho bản thân nhờ vào một vài nguyên tắc và kỹ thuật khá đơn giản. Những kết quả đầy hứa hẹn từ khám phá trên đã khơi dậy trong chúng tôi – các chuyên gia tâm thần học, bác sĩ tâm lý và nhiều vị chuyên khoa sức khỏe thần kinh khác – nhu cầu tìm hiểu về lý thuyết liệu pháp nhận thức này. Rất nhiều tác giả đã xem các khám phá của chúng tôi là bước đột phá trong nghiên cứu khoa học về liệu pháp tâm lý và biến đổi cá nhân. Những điểm mới trong lý thuyết về chứng xáo trộn cảm xúc đăng sau nghiên cứu này đã trở thành chủ đề nóng của rất nhiều nghiên cứu dài hơi, tại nhiều viện hàn lâm trên toàn thế giới.

Bác sĩ Burns đã miêu tả rất rõ ràng điểm tiến bộ của những hiểu biết mới này về trầm cảm. Với lối hành văn đơn giản, ông đã trình bày các phương pháp cải tiến và hiệu quả nhằm giải tỏa tâm trạng đau buồn do xáo trộn tâm lý gây ra, đồng thời giúp giảm căng thẳng bởi chứng suy nhược thần kinh. Tôi mong các độc giả sau khi đọc tác phẩm này sẽ áp dụng được các quy tắc và kỹ thuật mà chúng tôi đề xuất nhằm giải quyết vấn đề của chính mình, hoặc đưa vào quá trình chữa trị cho bệnh nhân. Với những ai gặp xáo trộn nặng nề về cảm xúc, các bạn cần sự giúp đỡ của chuyên gia sức khỏe tâm thần. Riêng với những vấn đề không quá nan giải, hẳn bạn sẽ nhận ra nhiều chuyển biến tích cực khi ứng dụng các kỹ năng xử lý căng thẳng rất “đời thường” do bác sĩ Burns hướng dẫn. Do đó, tôi dám nói *Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn* sẽ chứng minh cho bạn thấy đây là quyển cẩm nang chi tiết cực kỳ hữu ích cho những người muốn tự cứu lấy mình.

Cuối cùng, tác phẩm này còn thể hiện chân dung con người đặc biệt của tác giả, vị bác sĩ luôn tràn đầy nhiệt huyết và sáng tạo.

Chính ông là món quà tuyệt vời nhất dành cho các bệnh nhân, và cả chúng tôi, những đồng sự.

Bác sĩ

AARON T. BECK

Giảng viên môn Tâm thần học

Đại học Pennsylvania

Khoa Dược (Bản có sửa đổi năm 1999)

Tôi thật sự kinh ngạc trước những lợi ích do liệu pháp nhận thức hành vi mang lại; tôi đã công bố liệu pháp này trong quyển *Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn* ấn bản đầu tiên năm 1980. Ở thời điểm đó, chẳng mấy ai có dịp nghe về liệu pháp nhận thức. Nhưng từ đó về sau, liệu pháp nhận thức đã tạo tiếng vang lớn trong giới chuyên gia sức khỏe tâm thần, lẫn trong xã hội nói chung. Trên thực tế, liệu pháp nhận thức đã trở thành một trong những phương pháp được ứng dụng rộng rãi nhất và được quan tâm nghiên cứu nhiều nhất của ngành tâm lý học trị liệu trên toàn thế giới.

Vì sao liệu pháp tâm lý này lại đáng quan tâm đến vậy? Tôi có thể chỉ ra ít nhất ba lý do. Thứ nhất, các ý tưởng chính của liệu pháp rất dễ nắm bắt và hấp dẫn trực giác con người. Thứ hai, có rất nhiều nghiên cứu khẳng định liệu pháp nhận thức rất hữu ích cho những ai đang hứng chịu chứng trầm cảm và căng thẳng, cùng nhiều vấn đề sức khỏe thường gặp nhất. Thật ra, liệu pháp nhận thức chỉ ít cũng có tác dụng không thua kém gì các loại thuốc chữa trầm cảm hiệu nghiệm (như Prozac). Và thứ ba, có rất nhiều sách phát triển bản thân được độc giả nhiệt liệt đón nhận, trong đó có tác phẩm *Đừng Để Trầm Cảm Tấn Công Bạn* của tôi, đã tạo nên một nhu cầu có thật trên toàn nước Mỹ, và trên toàn thế giới; ai cũng mong được thử qua liệu pháp nhận thức này.

Trước khi đi vào giải thích một số khám phá mới đây hấp dẫn, tôi muốn giải thích ngắn gọn với bạn liệu pháp nhận thức là gì. Nhận thức là một suy nghĩ hoặc quan điểm. Nói cách khác, nhận thức chính là cách bạn suy nghĩ về sự vật sự việc ở mọi thời điểm, kể cả lúc này, khi bạn đang đọc tác phẩm của tôi.

Những suy nghĩ này liên tục diễn ra trong tâm trí bạn hoàn toàn tự động và thường tạo ra tác động mạnh mẽ lên những gì bạn cảm nhận.

Ví dụ, ngay lúc này đây, hẳn bạn đang có vài suy nghĩ và cảm nhận dành cho quyển sách này. Nếu bạn chọn đọc nó vì trong bạn đang có nỗi u sầu và nản chí, thì bạn hẳn đang nghĩ về một điều gì đó tiêu cực hoặc sặc mùi chỉ trích bản thân, như "Mình là kẻ thất bại. Bị làm sao vậy chứ? Mình chẳng bao giờ khá nổi. Sách phát triển bản thân vớ vẩn kiểu này thì làm được gì. Suy nghĩ của mình có bị gì đâu. Vấn đề mình đang gặp ngoài kia thì có." Nếu bạn đang bực dọc và khó chịu thì có thể bạn sẽ nghĩ: "Thằng cha Burns này đúng là lừa đảo, chỉ muốn kiếm tiền chứ gì. Có khi lão còn chẳng biết mình đang nói về cái gì nữa." Còn nếu bạn cảm thấy lạc quan và quan tâm đến chủ đề này, hẳn bạn sẽ nghĩ thầm, "Nghe cũng hay hay. Biết đâu mình học được cái gì đó thật sự thú vị và có ích thì sao." Tùy trường hợp, tư tưởng của bạn sẽ sinh ra cảm xúc.

Ví dụ trên miêu tả nguyên tắc quan trọng cốt lõi nhất của liệu pháp nhận thức – những gì bạn cảm nhận là kết quả của thông điệp bạn gửi đi cho chính mình. Trên thực tế, suy nghĩ của bạn tác động đến cảm xúc nội tại nhiều hơn những gì đang xảy ra trong cuộc sống.

Ý tưởng này không có gì mới mẻ. Gần 2.000 năm trước, triết gia người Hy Lạp Epictetus đã chỉ ra rằng, con người bị xáo trộn “không phải do gì hết, mà chính là do quan điểm họ chọn cho mình.”

Như trong Kinh Cựu Ước phần châm ngôn 23:7, bạn sẽ thấy câu:

"Vì hẳn nghĩ trong lòng thế nào, thì hẳn ra thế ấy." Và thậm chí đại văn hào Shakespeare cũng thể hiện quan điểm tương tự, ông viết:

"Không có gì tốt hay xấu, tất thảy do suy nghĩ mà ra" (vở Hamlet, màn 2, cảnh 2).

Dù ý tưởng đó đã được khẳng định qua nhiều thế kỷ, nhưng phần đông những người mang tâm trạng sâu não lại chẳng hề lĩnh hội được bao nhiêu. Nếu bạn cảm thấy suy sụp, bạn có thể đang nghĩ về những điều không vui từng xảy đến với mình. Bạn có thể nghĩ mình thua kém người khác và số phận bắt bạn không được hạnh phúc, bởi bạn thất bại trong công việc hoặc bị người bạn yêu ruồng bỏ. Có thể suy nghĩ thấy mình không xứng đáng chính là hậu quả của một điểm yếu nào đó của cá nhân bạn – bạn tin mình không đủ thông minh, chưa đủ thành công, chưa đủ hấp dẫn, hoặc không đủ tài ba nên bạn chưa thể vui và hài lòng nổi. Nếu bạn mang trong lòng cảm xúc tiêu cực thì có thể đó là tàn dư của một tuổi thơ thiếu tình thương hoặc nhiều đau buồn, hoặc một yếu tố di truyền không hay từ cha mẹ, hoặc do xáo trộn kích thích tố trong cơ thể, đại loại thế.

Có khi bạn trút giận lên người khác vào những lúc buồn phiền: “Mấy thằng cha tài xế cà chớn này khiến mình nổi điên mỗi sáng lái xe đi làm! Nếu không gặp mấy tay ấy thì hôm nay mình đã có một ngày hoàn hảo!” Và hầu như mọi cá nhân gặp căng thẳng kiểu này đều nghĩ chỉ có mình họ đang phải đối mặt với sự thật tồi tệ về bản thân, về thế giới, và những cảm xúc đáng sợ trong tâm tưởng đều là thật và không thể tránh khỏi.

Chắc chắn những suy nghĩ dạng này đều có một chút sự thật trong đó – chuyện tồi tệ xảy ra thường xuyên trong cuộc sống, và đôi khi cuộc đời đối xử với ta chẳng ra gì. Rất nhiều người từng hứng chịu mất mát lớn lao, hoặc trải qua nhiều vấn đề cá nhân đau đớn khôn cùng. Những yếu tố di truyền, các kích thích tố trong ta, và cả kỷ niệm thời thơ ấu, hẳn tất thảy đều có tác động lên cách chúng ta suy nghĩ và cảm nhận. Và quanh ta thiếu gì những kẻ thói nát, cục súc hoặc ích kỷ. Nhưng tất cả những gì ta tin là nguyên nhân gây ra tâm trạng tồi tệ kia đều có xu hướng biến ta thành nạn nhân – ta tin nó bắt nguồn từ những điều nằm ngoài khả năng kiểm soát của mình. Suy cho cùng, chúng ta đâu thể bắt người khác thay đổi thói quen lái xe trong giờ cao điểm; ta đâu thể quay ngược thời gian để nói người lớn cư xử khác đi hồi ta còn bé; ta cũng chẳng thể can thiệp vào bộ mã gien di truyền hoặc kích thích tố trong người (uống thuốc thì giúp được tí chút). Ngược lại, bạn hoàn toàn có thể thay đổi những giá trị sống và niềm tin trong tâm trí. Khi làm được, bạn sẽ nhận ra

nhều thay đổi to lớn và lâu dài trong tâm trạng của chính mình, cả diện mạo bên ngoài và hiệu quả trong công việc. Tóm lại, liệu pháp nhận thức có thể thôi.

Lý thuyết thì đơn giản, có thể quá đơn giản – nhưng bạn đừng gạt nó đi như kiểu tâm lý học thông thường. Tôi nghĩ bạn sẽ thấy liệu pháp nhận thức hiệu quả đến mức đáng ngạc nhiên – dù bạn có thể hoài nghi một chút (tôi cũng từng như thế) khi lần đầu tiên tìm hiểu nó. Bản thân tôi từng trải qua hơn 30.000 giờ thử nghiệm liệu pháp nhận thức này với hàng trăm cá nhân bị trầm cảm và căng thẳng giày vò, vậy mà lần nào tôi cũng ngạc nhiên trước hiệu quả và sức mạnh mà phương pháp này mang lại.

Tác dụng của liệu pháp nhận thức đã được khẳng định qua nhiều nghiên cứu tiến hành về sau, do biết bao nhà nghiên cứu trên toàn cầu thực hiện suốt 20 năm qua. Trong một bài viết đáng chú ý gần đây có nhan đề "Psychotherapy vs. Medication for Depression: Challenging the Conventional Wisdom with Data" (So sánh giữa liệu pháp tâm lý và thuốc chống trầm cảm: Thách thức hiểu biết thông thường bằng dữ kiện) của bác sĩ David O. Antonuccio và William G. Danton thuộc trường Đại học Nevada, và bác sĩ Gurland Y. DeNelsky thuộc bệnh viện chuyên khoa Cleveland, họ xem xét lại thật kỹ nhiều nghiên cứu về trầm cảm được đăng trên các tạp chí y khoa trên toàn thế giới. Công trình của họ là so sánh giữa thuốc chữa trầm cảm với các liệu pháp tâm lý nhằm điều trị chứng trầm cảm và căng thẳng.

Các nghiên cứu ngắn hạn và cả những nghiên cứu dài hạn theo dõi trên số lượng mẫu, tất cả đều được tổng hợp trong bài viết trên. Các tác giả đưa ra một số kết luận gây sửng sốt và trái ngược hẳn với những gì mọi người thường nghĩ:

\*

Dù trầm cảm thường được xem là một loại bệnh y khoa, nhưng những nghiên cứu này lại chỉ ra rằng các yếu tố di truyền chỉ chiếm 16% nguyên nhân



tác động gây ra trầm cảm. Đối với đa số bệnh nhân, những ảnh hưởng từ cuộc sống mới thật sự là nguyên nhân to lớn nhất.

\*

Thuốc là phương pháp chữa trầm cảm phổ biến nhất tại Mỹ, và đa phần mọi người đều bị giới truyền thông thổi nhét rằng dùng thuốc là liệu pháp hữu hiệu nhất. Thế nhưng, ý kiến trên lại không tương thích với kết quả của hàng loạt nghiên cứu suốt 20 năm qua. Các nghiên cứu ấy cho thấy nhiều phương pháp mới trong tâm lý trị liệu, đặc biệt là liệu pháp nhận thức, chỉ ít cũng đạt được tác dụng ngang ngửa với việc dùng thuốc, thậm chí nhiều bệnh nhân cho biết liệu pháp mới hiệu quả hơn. Quả là tin tốt lành cho những ai thích được chữa bệnh không dùng thuốc – có thể vì họ thích như thế, hoặc do sợ ảnh hưởng sức khỏe. Và đây còn là tin tốt lành cho hàng triệu người khác vốn đã bị lờn các loại biệt dược chữa trầm cảm sau nhiều năm theo đuổi phác đồ trị liệu và những người đang phải đối phó với chứng trầm cảm.

\*

Khi theo dõi tiến trình hồi phục, các bệnh nhân được điều trị bằng liệu pháp tâm lý có vẻ duy trì hiệu quả chữa bệnh lâu dài và tỉ lệ tái phát cũng thấp hơn hẳn, so với những người chỉ sử dụng thuốc chống trầm cảm. Đây là điểm đặc biệt quan trọng bởi thực tế cho thấy số lượng bệnh nhân mắc bệnh trở lại sau điều trị ngày một gia tăng, đặc biệt nếu họ chỉ được dùng thuốc mà không kết hợp bất kỳ liệu pháp hỗ trợ nào.

Dựa trên những gì khám phá được, bác sĩ Antonuccio và các cộng sự đã kết luận rằng: chúng ta không nên xem liệu pháp tâm lý là phương án phụ, mà ngược lại, nó phải là phương pháp điều trị đầu tiên đối với chứng trầm cảm. Ngoài ra, nhóm nghiên cứu còn nhấn mạnh rằng, liệu pháp nhận thức chứng tỏ nó là một trong những kiểu liệu pháp tâm lý hữu hiệu nhất để đương đầu với trầm cảm, nếu không muốn nói là có tác dụng mạnh nhất.

Dĩ nhiên, thuốc men lại là một công cụ điều trị hiệu quả khác, tùy đối tượng bệnh nhân, thậm chí nó còn đóng vai trò cứu mạng. Thuốc có thể được kết hợp với liệu pháp tâm lý nhằm đạt đến hiệu quả cao nhất, đặc biệt với các ca nghiêm trọng. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất ta cần ý thức là ta đang nắm trong tay một công cụ mới để chiến đấu với trầm cảm, và những phương pháp điều trị không dùng thuốc như liệu pháp nhận thức cũng cực kỳ hiệu quả.

Các nghiên cứu mới đây cho thấy, liệu pháp tâm lý không chỉ hiệu quả với những trường hợp bệnh nhẹ, mà cả cho những ca trầm trọng. Những khám phá này trái ngược với những gì trước nay người ta thường tin, rằng “liệu pháp trò chuyện” chỉ giúp được các ca nhẹ, một khi bệnh đã nặng thì chỉ còn cách uống thuốc.

Có thể nguồn thông tin ta nhận được nói rằng trầm cảm là hệ quả của sự mất cân bằng hoạt chất trong não, nhưng những nghiên cứu mới lại cho thấy liệu pháp thay đổi hành vi bằng ý thức thật sự có thể làm biến đổi các chất xúc tác trong não bộ con người.

Theo những nghiên cứu này, các bác sĩ Lewis R. Baxter Jr., Jeffrey M. Schwartz, Kenneth S. Bergman, và các đồng sự khác tại Trường Y khoa UCLA, đã sử dụng phương pháp chụp cắt lớp vi tính bằng bức xạ positron (Positron Emission Tomography – PET scan), nhằm đánh giá những biến đổi trong chuyển hóa não bộ của hai nhóm bệnh nhân trước và sau trị liệu. Một nhóm được áp dụng liệu pháp nhận thức và không uống thuốc, nhóm còn lại uống thuốc chống trầm cảm ngoài ra không có bất kỳ liệu pháp tâm lý nào can thiệp.

Đúng như dự đoán, có chuyển biến xảy ra trong quá trình biến đổi các hoạt chất trong não trên nhóm dùng thuốc và bệnh thuyên giảm. Những thay đổi này cho thấy tốc độ chuyển hóa trong não của họ chậm lại – nói cách khác, các dây thần kinh phân bố tại một số trung khu nhất định được “thả lỏng”. Và ngạc nhiên thay, biến đổi tương tự cũng diễn ra trong não bộ của nhóm các bệnh nhân được điều trị với liệu pháp thay đổi hành vi bằng ý thức, dù họ không

uống một viên thuốc nào. Chưa hết, hoàn toàn không có điểm khác biệt đáng kể nào về chuyển hóa hoạt chất não giữa hai nhóm dùng thuốc và dùng liệu pháp tâm lý; hiệu quả của hai cách điều trị này cũng không có khác biệt. Chính nhờ kết quả thu được từ nghiên cứu này và một số nghiên cứu khác nữa mà các nhà khoa học lần đầu tiên chính thức xem xét liệu phương pháp biến đổi hành vi bằng ý thức – đó cũng là nội dung của quyển sách này – có thể giúp ích cho bệnh nhân thông qua chuyển biến hoạt chất của hệ thần kinh và cấu trúc lại não bộ hay không.

Dù không một phương pháp nào có thể đóng vai trò là thuốc chữa bá bệnh, nhưng các nghiên cứu trên cho thấy liệu pháp nhận thức có thể rất hữu hiệu đối với nhiều chứng rối loạn khác nhau, bên cạnh chứng trầm cảm. Ví dụ, trong một vài nghiên cứu, bệnh nhân bị các cơn hoảng sợ đã có phản ứng với liệu pháp nhận thức mà không cần uống thuốc tốt đến mức các chuyên gia nay đã xem liệu pháp nhận thức là phương pháp điều trị tốt nhất cho chứng rối loạn tâm lý dạng này. Liệu pháp nhận thức còn hiệu quả cho nhiều kiểu căng thẳng thần kinh (như lo lắng triền miên, các kiểu ám ảnh, rối loạn ám ảnh cưỡng chế và hội chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương tâm lý). Nó còn được áp dụng thành công trong điều trị rối loạn nhân cách như chứng rối loạn nhân cách ranh giới.

Liệu pháp nhận thức còn được biết đến như một phương pháp điều trị cho nhiều dạng rối loạn khác. Năm 1998, tại Hội nghị Dược lý học Tâm thần Stanford, tôi bị thu hút bởi bài phát biểu của một đồng sự thuộc trường Stanford, bác sĩ Stuart Agras. Ông được biết đến là chuyên gia nổi tiếng về điều trị chứng rối loạn ăn uống như chứng cuồng ăn, chứng ăn uống vô độ và chứng biếng ăn tâm lý.

Ông đã trình bày các kết quả thu được từ nhiều bài nghiên cứu gần nhất, so sánh giữa việc điều trị rối loạn ăn uống bằng thuốc chống trầm cảm với việc sử dụng liệu pháp tâm lý. Các nghiên cứu đó cho thấy, liệu pháp nhận thức hành vi tỏ ra là phương pháp điều trị hiệu quả nhất đối với chứng rối loạn ăn uống này – tốt hơn rất nhiều so với việc dùng thuốc và cả những dạng liệu pháp tâm lý khác.

Chúng ta giờ đã bắt đầu biết thêm nhiều thứ về phương thức tác động của liệu pháp nhận thức. Một khám phá quan trọng khác là ý thức phát triển bản thân chính là chìa khóa giúp bạn hồi phục, dù có được điều trị chuyên khoa hay không. Trong loạt bài gồm 5 nghiên cứu đăng trên hai tạp chí y khoa danh tiếng Journal of Consulting and Clinical Psychology và The Gerontologist, bác sĩ Forest Scogin và các đồng sự của ông tại Đại học Alabama đã nghiên cứu về hiệu ứng của một hành động đơn giản: đọc những quyển sách phát triển bản thân có chất lượng – và không cần bất kỳ liệu pháp nào khác. Tên của kiểu điều trị mới này là “bibliotherapy” (liệu pháp đọc sách). Họ còn khám phá ra liệu pháp đọc quyển sách này có thể tạo ra hiệu quả ngang với cả một phác đồ điều trị bằng liệu pháp tâm lý hoặc dùng thuốc chống trầm cảm loại tốt nhất. Khi phải đối mặt với áp lực cắt giảm chi phí điều trị thì đây là giải pháp đáng quan tâm, bởi một quyển sách bìa mềm như quyển này rẻ hơn hai viên thuốc Prozac – và không đi kèm với bất kỳ tác dụng phụ nào!

Trong một nghiên cứu mới đây, bác sĩ Scogin và đồng sự của ông, bác sĩ Christine Jamison, đã chọn ngẫu nhiên 80 bệnh nhân bị trầm cảm nặng trong nhiều năm và có nhu cầu điều trị, để mời họ tham gia vào một trong hai nhóm đối chứng. Các nhà nghiên cứu trao cho bệnh nhân trong nhóm 1 mỗi người một quyển sách này và khuyến khích họ đọc hết trong vòng bốn tuần. Nhóm này được đặt tên là Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Sớm. Người bệnh còn được tặng kèm một quyển cẩm nang chữa sẵn giấy làm bài tập thực hành theo hướng dẫn trong sách.

Bệnh nhân thuộc nhóm 2 được thông báo rằng họ thuộc nhóm chờ chữa trị, và phải mất bốn tuần bệnh viện mới có thể tiến hành điều trị cho họ. Nhóm này được gọi là Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Muộn vì bốn tuần sau ngày bắt đầu tham gia nghiên cứu, mỗi người mới được phát cho một quyển sách này. Người bệnh trong Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Muộn đóng vai trò nhóm đối chứng để xem hiệu quả của liệu pháp đọc sách có phải chỉ đơn giản là thời gian tự chữa lành hay không.

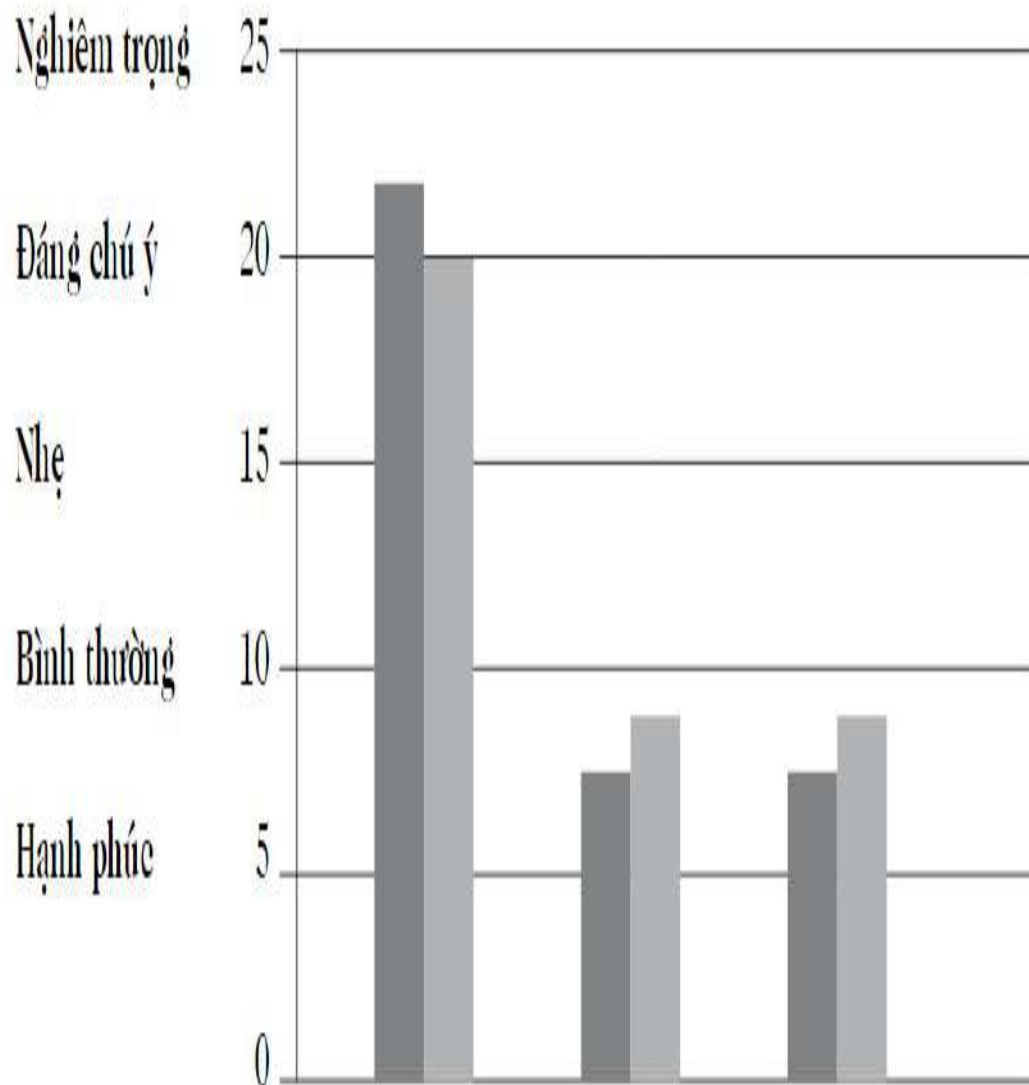
Theo đánh giá ban đầu, các nhà nghiên cứu cho bệnh nhân thực hiện hai bài kiểm tra để đo mức độ trầm cảm. Một là: Bảng 21 câu hỏi Beck Depression

Inventory (BDI – một bài kiểm tra vô cùng hiệu quả và đã được kiểm chứng qua thời gian), cho phép bệnh nhân được chọn nhiều phương án trả lời miễn phù hợp với những gì họ tự đánh giá bản thân và bài thứ hai là Hamilton Rating Scale for Depression (HRSD) có 17 câu hỏi được các chuyên gia dùng để đánh giá bệnh nhân. Nếu bạn nhìn vào Biểu đồ 1, không có khác biệt mấy giữa mức độ trầm cảm thuộc hai nhóm theo đánh giá ban đầu. Bạn cũng có thể nhận ra điểm trung bình của Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Sớm và Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Muộn đều xấp xỉ 20 hoặc cao hơn sau cả hai bài kiểm tra BDI và HRSD. Số điểm còn cho thấy mức độ trầm cảm trong cả hai nhóm đều gần giống với những gì được miêu tả trong các nghiên cứu đã công bố về thuốc chống trầm cảm hoặc liệu pháp tâm lý. Trên thực tế, điểm BDI lần này gần như giống hoàn toàn với mức BDI tôi thu thập được từ số lượng xấp xỉ 500 bệnh nhân tham gia điều trị ở bệnh viện đa khoa Philadelphia nơi tôi làm việc vào cuối những năm 1980.

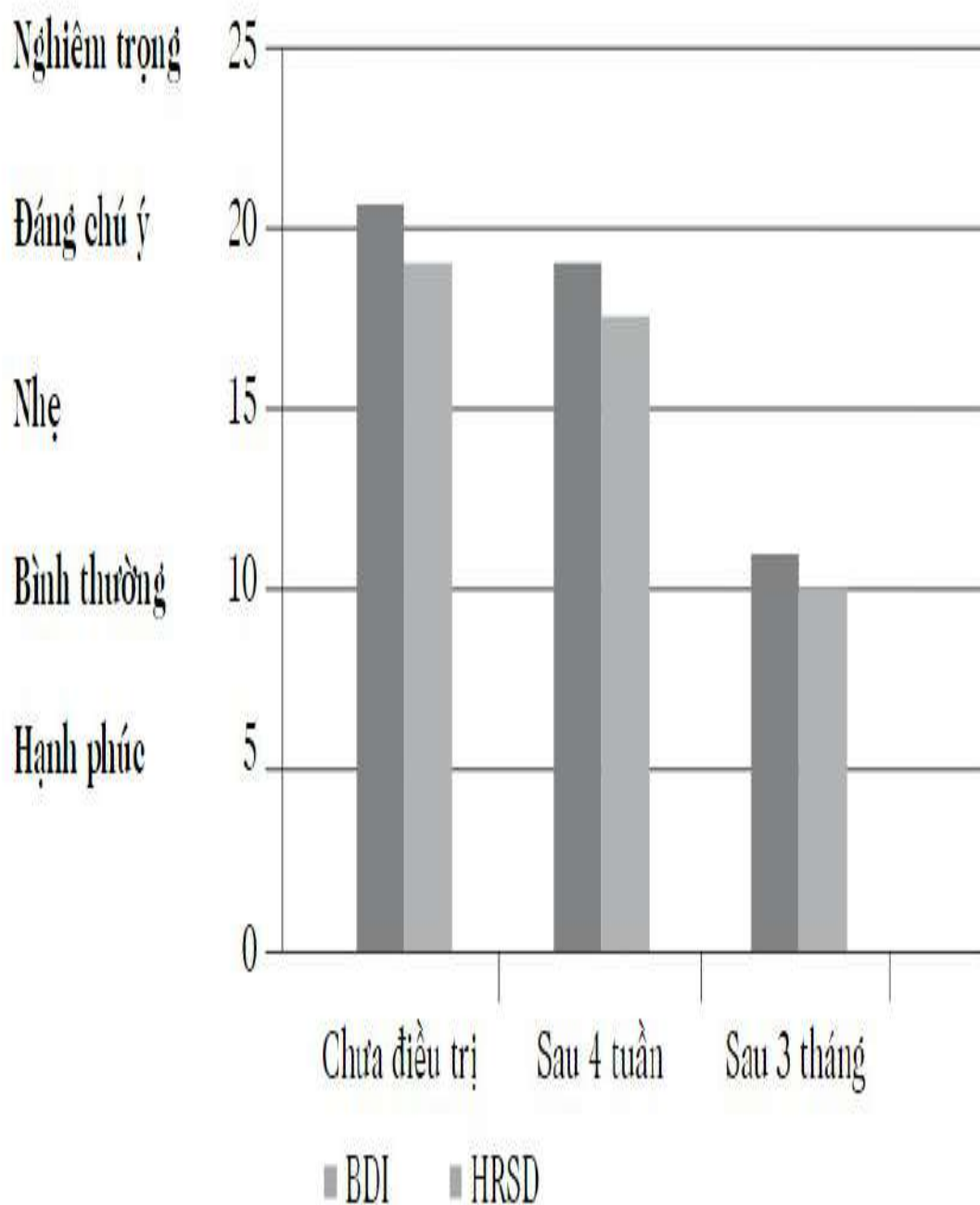
Hàng tuần, một trợ lý nghiên cứu sẽ gọi cho các bệnh nhân thuộc hai nhóm và đánh giá điểm BDI của họ qua điện thoại. Người trợ lý còn trả lời những thắc mắc của người bệnh về nghiên cứu này, đồng thời động viên những người thuộc Nhóm Đọc Sách Sớm cố gắng hoàn thành quyển sách trong thời hạn bốn tuần. Các cuộc gọi không quá 10 phút và chuyên viên sẽ không đưa ra lời khuyên điều trị nào.



## Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Sớm



## Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Muộn



*Biểu đồ 1. Các bệnh nhân thuộc Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Sớm (biểu đồ phía trên) được phát quyền sách này ngay thời điểm bắt đầu đánh giá. Các bệnh nhân thuộc Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Muộn (biểu đồ bên dưới) chỉ được nhận quyền sách này sau khi thực hiện đánh giá sau 4 tuần.*



Sau khi thời hạn bốn tuần kết thúc, hai nhóm này được mang ra so sánh. Như bạn thấy trong Biểu đồ 1, các bệnh nhân thuộc Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Sớm có cải thiện đáng kể. Trên thực tế, điểm trung bình hai bài kiểm tra BDI và HRSD của họ đạt điểm 10 hoặc thấp hơn; đây là số điểm được xem là bình thường, không bị trầm cảm.

Những biến đổi về mức độ trầm cảm này rất đáng kể. Bạn có thể thấy, bệnh nhân sau ba tháng điều trị vẫn duy trì được mức độ tâm lý bình thường mà không bị tái phát. Trên thực tế, bệnh nhân cho thấy xu hướng bệnh tình ngày một thuyên giảm cả khi liệu trình điều trị đã hoàn toàn chấm dứt; số điểm thu được ở cả hai bài kiểm tra thậm chí còn thấp hơn ở giai đoạn 3 tháng điều trị.

Ngược lại, khi bạn xem Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Muộn trong biểu đồ 1, họ gần như không có chuyển biến gì và số điểm vẫn khoảng 20 sau 4 tuần. Điều này cho thấy khả năng bình phục nhờ đọc quyển sách này không phải chỉ nhờ vào thời gian tự chữa lành.

Tiếp theo, các bác sĩ Jamison và Scogin trao cho các bệnh nhân thuộc Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Muộn mỗi người một quyển này và yêu cầu họ đọc trong vòng 4 tuần tiếp theo của quá trình điều trị.

Những chuyển biến tích cực ở nhóm này cũng y hệt Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Sớm như kết quả thu được trong bốn tuần đầu tiên. Bạn cũng có thể thấy trong biểu đồ 1, người bệnh thuộc cả hai nhóm không hề tái phát mà vẫn duy trì được tâm trạng tốt trong lần đánh giá 3 tháng tiếp theo.

Kết quả của nghiên cứu chỉ ra rằng: quyển sách này đã chứng tỏ khả năng giải tỏa trầm cảm hết sức hiệu nghiệm. Sau bốn tuần tham gia liệu pháp đọc sách, 70% bệnh nhân thuộc Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Sớm đã thoát khỏi mức trầm cảm nặng, dựa trên tiêu chí đánh giá và chẩn đoán trong Hướng dẫn Chẩn đoán và Thống Kê (DSM) do Cơ quan Sức khỏe Tâm thần Hoa Kỳ công bố. Trong thực tế, mức cải thiện bệnh rõ rệt đến mức phần đông bệnh nhân không cần thêm bất kỳ lượt điều trị nào nữa tại các trung tâm y tế địa phương. Theo

những gì tôi biết thì đây là nghiên cứu khoa học đầu tiên chứng minh một quyển sách phát triển bản thân có thể chữa lành chứng trầm cảm ở những bệnh nhân từng hứng chịu căn bệnh này ở mức độ nặng và trong thời gian dài.

Ngược lại, chỉ có 3% bệnh nhân thuộc Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Muộn thuyên giảm bệnh trong vòng bốn tuần đầu tiên. Nói cách khác, những bệnh nhân không được đọc quyển sách này đều không cải thiện được gì. Tuy nhiên, trong kỳ đánh giá sau ba tháng điều trị, khi cả hai nhóm đều đã đọc quyển sách này, thì 75% bệnh nhân thuộc Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Sớm và 73% người thuộc Nhóm Liệu Pháp Đọc Sách Muộn không còn rơi vào nhóm bị trầm cảm nặng theo tiêu chí đánh giá của DSM.

Các nhà nghiên cứu so sánh sự hồi phục đáng kể này của hai nhóm với mức độ hồi phục được đăng trong những nghiên cứu cho người bệnh dùng thuốc chống trầm cảm, hoặc dùng liệu pháp tâm lý, hoặc cả hai. Theo nghiên cứu mở rộng của Viện Sức khỏe tâm thần Quốc gia về Trầm Cảm, thì ở những bệnh nhân được điều trị bằng liệu pháp tâm lý trong 12 tuần do các chuyên viên lành nghề thực hiện, họ giảm bình quân 11,6 điểm trầm cảm theo bài kiểm tra HRSD. Số điểm đó gần như tương đương với 10,6 điểm giảm cũng dựa trên bài kiểm tra HRSD mà chúng tôi quan sát được ở các bệnh nhân đọc quyển sách này sau bốn tuần. Tuy nhiên, liệu pháp đọc sách có vẻ phát huy tác dụng nhanh hơn nhiều. Kinh nghiệm điều trị lâm sàng của tôi cũng khẳng định điều này. Trong quá trình tôi trực tiếp chữa trị, rất ít bệnh nhân lành bệnh chỉ sau bốn tuần.

Tỉ lệ phần trăm bệnh nhân tự ý bỏ quá trình điều trị bằng sách cũng rất thấp, tầm 10%. Con số này thấp hơn rất nhiều so với số liệu nghiên cứu từng công bố về số người bệnh bỏ dùng thuốc hoặc muốn dùng liệu pháp tâm lý, khoảng 15% đến hơn 50%. Cuối cùng, các bệnh nhân còn học được cách cư xử và lối suy nghĩ tích cực hơn hẳn sau khi đọc quyển sách này. Điều đó phù hợp với tiền đề của tác phẩm; nói cụ thể là bạn có thể đẩy lùi trầm cảm bằng cách thay đổi lối suy nghĩ tiêu cực gây ra nó.

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng: liệu pháp đọc sách hiệu nghiệm đối với các bệnh nhân mắc chứng trầm cảm và có thể còn đóng vai trò quan trọng trong giáo dục công và những chương trình phòng tránh trầm cảm. Họ cho rằng liệu pháp đọc quyển sách này có thể giúp bệnh nhân tránh bị lâm vào trầm cảm nặng với xu hướng tư duy tiêu cực.

Cuối cùng, các nhà nghiên cứu còn mổ xẻ một vấn đề quan trọng khác: hiệu quả chống trầm cảm của quyển sách này có kéo dài không? Hiệu ứng cải thiện tâm trạng của việc điều trị trầm cảm không kéo dài. Khi theo dõi các trường hợp điều trị thành công bằng thuốc hoặc liệu pháp tâm lý, nhiều bệnh nhân bình phục thấy rõ – một thời gian sau bệnh tình lại tái phát. Và một khi tái phát thì bệnh cực kỳ trầm trọng, bởi bệnh nhân đã nản lòng thoái chí.

Năm 1997, các nhà điều tra công bố kết quả của quá trình theo dõi kéo dài 3 năm trên các bệnh nhân tham gia chương trình điều trị tôi vừa miêu tả ở trên. Tác giả gồm các bác sĩ Nancy Smith, Mark Floyd và Forest Scogin thuộc Đại học Alabama và bác sĩ Christine Jamison thuộc Trung tâm Y khoa Cựu chiến binh Teskegee. Sau 3 năm tính từ ngày bệnh nhân đọc quyển sách này, các nhà nghiên cứu đã liên hệ và mời họ tham gia bài kiểm tra một lần nữa. Họ hỏi thăm bệnh nhân về diễn tiến cuộc sống kể từ lần nghiên cứu trước. Các nhà nghiên cứu nhận thấy, người bệnh không bị tái phát cơn trầm cảm và còn duy trì được sức khỏe tâm thần sau 3 năm. Trên thực tế, số điểm cả hai bài kiểm tra được thực hiện vào thời điểm 3 năm sau còn tốt hơn đôi chút so với điểm số bệnh nhân ghi được ngay sau khi liệu pháp đọc sách hoàn tất. Hơn phân nửa số người bệnh chia sẻ rằng tâm trạng họ tiếp tục cải thiện kể cả khi cuộc nghiên cứu đầu tiên họ tham gia đã chấm dứt.

Quá trình chẩn đoán tại thời điểm 3 năm sau đã khẳng định con số 72% bệnh nhân không còn rơi vào ngưỡng trầm cảm nặng, và 70% không cần uống thuốc hay tham gia liệu pháp điều trị nào khác trong quãng thời gian theo dõi tình hình. Mặc dù cũng có những lúc buồn vui thất thường như bao người khác, khoảng một nửa số người bệnh cho biết những khi họ có chuyện không vui, họ mở quyển sách này ra và đọc lại hầu hết các mục trong đó. Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng chính những “bài tập bổ trợ” mà bệnh nhân tự thực hiện đóng vai

trò quan trọng trong việc duy trì quan điểm sống tích cực trong quá trình hồi phục. 40% bệnh nhân cho biết, điểm hay nhất của tác phẩm nằm ở chỗ nó giúp họ thay đổi được lối tư duy tiêu cực, như bớt cầu toàn và dẹp bỏ quan niệm “được ăn cả, ngã về không”.

Dĩ nhiên, nghiên cứu này cũng có những giới hạn như mọi nghiên cứu khác. Trước hết là không phải ai đọc quyển sách này cũng “hết bệnh”. Chẳng một phương pháp nào là thuốc chữa bá bệnh cả.

Tuy phương pháp này cho ta hy vọng vì rất nhiều bệnh nhân phản ứng tốt với liệu pháp đọc sách, tuy vẫn còn đó một số người bệnh bị trầm cảm nặng hoặc mãn tính cần sự giúp đỡ của chuyên viên trị liệu và kết hợp thuốc chống trầm cảm. Điều đó chẳng có gì đáng hổ thẹn cả. Mỗi người phản ứng tốt với một kiểu điều trị khác nhau. Cái hay là chúng ta biết hiện giờ có ba phương pháp điều trị trầm cảm khác nhau: dùng thuốc chống trầm cảm, liệu pháp tâm lý chữa theo cá nhân hoặc theo nhóm và liệu pháp đọc sách.

Hãy nhớ bạn có thể dùng kèm liệu pháp đọc sách xen giữa những lần trị liệu tâm lý để đẩy nhanh tốc độ bình phục, ngay cả khi bạn đang theo đuổi phác đồ điều trị. Trên thực tế, khi tôi viết bản thảo đầu tiên, đây chính là hiệu quả của quyển sách này mà tôi mừng tưng. Tôi muốn nó trở thành công cụ để bệnh nhân tùy nghi sử dụng vào bất cứ giai đoạn nào của quá trình điều trị, nhằm đẩy nhanh tiến độ, chứ tôi chưa hề dám mơ đến một ngày, sách của tôi được xem là một trong ba phương thức chữa trị trầm cảm riêng biệt.

Ngày càng có thêm nhiều nhà trị liệu yêu cầu bệnh nhân xem việc đọc sách như “bài tập về nhà” xen giữa các liệu trình. Năm 1994, kết quả thu được từ một cuộc thăm dò ý kiến trên toàn nước Mỹ về công dụng của liệu pháp đọc sách do các chuyên gia sức khỏe tâm thần thực hiện được công bố trên *Authoritative Guide to Self-Help Books* (Guilford Press, New York phát hành). Các bác sĩ John W. Santrock và Ann M. Minnet thuộc Đại học Texas, thành phố Dallas và Barbara D. Campbell, trợ lý nghiên cứu của trường đã cùng nhau thực hiện nghiên cứu trên. Ba vị đã khảo sát 500 chuyên gia sức khỏe tâm thần

trên toàn nước Mỹ, tại 50 bang để xem họ đã bao giờ “kê toa” cho bệnh nhân đọc sách thêm trong quá trình điều trị nhằm đẩy nhanh tiến trình hồi phục hay chưa. 70% số chuyên gia được hỏi cho biết họ từng giới thiệu ít nhất là 3 quyển sách cho người bệnh trong năm vừa qua, và 86% cho biết những tác phẩm này đều mang đến lợi ích tích cực cho bệnh nhân của họ. Các chuyên gia trị liệu còn được hỏi trong danh sách 1.000 quyển sách phát triển bản thân được liệt kê thì những quyển nào họ hay yêu cầu bệnh nhân tìm đọc nhất. Kết quả: quyển sách này được bình chọn là tác phẩm số một dành cho các bệnh nhân bị trầm cảm, và quyển Feeling Good Handbook (Cảm Nang Vui Sống) của tôi (bản bìa mềm do NXB Plume ấn hành năm 1989) đứng hàng thứ hai.

Tôi hoàn toàn không biết về khảo sát này, và khi biết kết quả, tôi mừng lắm. Một trong những mục tiêu tôi hướng đến khi viết quyển sách này đó là: tôi mong với những gì mình chia sẻ, các bệnh nhân vừa học được điều hay vừa đẩy nhanh tốc độ hồi phục giữa những lần trị liệu, nhưng tôi chưa bao giờ dám mơ đến chuyện tác phẩm của mình được nhiều người tin dùng đến thế!

Tôi từng nhận được nhiều thư từ (chắc phải hơn mười ngàn lá) từ độc giả của quyển sách này. Rất nhiều người trong số họ đã tốt bụng chia sẻ với tôi đầy hào hứng việc tác phẩm này đã giúp họ ra sao, thường là sau khi họ đã trải qua nhiều năm ròn rã điều trị bằng thuốc và cả liệu pháp điều trị bằng xung điện không thành công. Số khác cho biết, những ý tưởng trong quyển sách này rất hay nhưng cần có sự trợ giúp của một chuyên viên điều trị tâm lý nơi họ sống thì mới ứng dụng được vào hoàn cảnh của họ. Điều này cũng dễ hiểu. chúng ta mỗi người mỗi khác, và một quyển sách có thể đóng vai trò thuốc chữa bá bệnh cho tất cả mọi người thì đúng là chỉ tồn tại trong mơ.

Trầm cảm là một trong những dạng đày đọa tinh thần nặng nề nhất, bởi nó là hỗn hợp đậm đặc pha trộn giữa cảm giác tội lỗi, vô dụng, vô vọng và chán chường. Bị trầm cảm có khi còn tệ hơn là bị ung thư giai đoạn cuối, bởi đa số bệnh nhân ung thư cảm thấy được thương yêu, có hy vọng và lòng tự trọng. Nhiều bệnh nhân bị trầm cảm đã chia sẻ với tôi rằng, thật ra là họ muốn chết và mỗi ngày họ đều cầu cho mình bị ung thư để được chết đàng hoàng, chứ không phải tự tử.

Nhưng dù cơn khủng hoảng và căng thẳng trong bạn có nặng nề đến mức nào thì khả năng hồi phục vẫn được tiên lượng là rất cao.

Có thể bạn tin tưởng hợp của mình vô cùng tệ hại, quá nặng nề và vô vọng, rằng bạn không có khả năng hồi phục dù có làm thế nào chẳng nữa. Nhưng không sớm thì muộn mây đen cũng tan đi hết, bầu trời sẽ quang đãng và mặt trời lại chiếu sáng. Khi điều đó xảy ra, bạn sẽ thấy nhẹ lòng, hạnh phúc trào dâng. Và nếu bạn đang chật vật xoay sở với chứng trầm cảm, lòng tự trọng thấp, thì tôi tin bạn cũng có thể chuyển đổi tâm trạng như bao người khác, dù bạn đã quá nản lòng hoặc buồn khổ đến đâu.

Đã đến lúc chúng ta cùng bước vào Chương 1 và bắt tay làm việc với nhau. Tôi cầu mong mọi sự tốt đẹp nhất sẽ đến khi bạn đọc tác phẩm này, và hy vọng những ý tưởng, phương pháp tôi chia sẻ sau đây sẽ có ích cho bạn.

Bác sĩ

DAVID D. BURNS

Giảng viên, Bác sĩ Nghiên cứu lâm sàng bộ môn Tâm thần học và Khoa học  
Hành vi,

Khoa Y Dược – Đại học Stanford

# 1: BƯỚC ĐỘT PHÁ TRONG ĐIỀU TRỊ CHỨNG RỐI LOẠN CẢM XÚC

Bệnh trầm cảm được thế giới xem là vấn đề hàng đầu trong sức khỏe cộng đồng. Trên thực tế, chứng trầm cảm phổ biến đến nỗi nó được xem như một cơn cảm lạnh thông thường trong lĩnh vực rối loạn tâm thần. Nhưng có một sự khác biệt to lớn giữa chứng trầm cảm và cảm lạnh. Trầm cảm có thể giết chết bạn. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng, tỉ lệ tự sát đang tăng với tốc độ chóng mặt trong những năm gần đây, ngay cả đối với trẻ em và thanh thiếu niên. Tỉ lệ tử vong leo thang này vẫn xuất hiện mặc dù hàng tỷ liều thuốc chống suy nhược và an thần đã được bào chế trong suốt nhiều thập niên qua.

Nghe có vẻ khá ảm đạm. Hãy để tôi báo với bạn một tin tốt lành, trước khi bạn trở nên chán nản hơn. Trầm cảm là một căn bệnh và không phải là một phần của lối sống lành mạnh. Quan trọng hơn là – bạn có thể vượt qua căn bệnh này bằng cách học những phương pháp đơn giản giúp tâm trạng thoải mái hơn. Các nhà tâm thần học và tâm lý học của Khoa Y, Đại học Pennsylvania đã thông báo một bước đột phá trong điều trị và ngăn chặn chứng rối loạn cảm xúc. Không thỏa mãn với các phương thức chữa trị trầm cảm truyền thống bởi vì cho rằng nó chậm và kém hiệu quả, những vị bác sĩ này đã phát triển và thử nghiệm một cách có hệ thống một phương pháp điều trị hoàn toàn mới và thành công rực rỡ đối với chứng trầm cảm và các chứng rối loạn cảm xúc khác. Một loạt các nghiên cứu gần đây xác nhận rằng những kỹ thuật này làm giảm triệu chứng trầm cảm một cách nhanh chóng hơn so với liệu pháp tâm lý hoặc các loại thuốc điều trị thông thường. Phương pháp điều trị mang tính cách mạng này được gọi là “liệu pháp nhận thức”.

Tôi góp một phần không nhỏ trong việc phát triển phương pháp điều trị nhận thức, và đây là quyển sách đầu tiên miêu tả các phương pháp này đến công chúng. Tính ứng dụng có hệ thống và sự đánh giá mang tính khoa học của giải pháp này trong việc điều trị bệnh lý trầm cảm bắt nguồn từ công trình sáng tạo của các bác sĩ Albert Ellis và Aaron T. Beck, những người đã bắt đầu hoàn

thiện phương pháp độc đáo của mình trong việc biến đổi tâm trạng vào giữa những năm 1950 và đầu những năm 1960. Những nỗ lực tiên phong của họ đã bắt đầu trở nên nổi bật trong thập niên qua nhờ vào việc nhiều chuyên gia sức khỏe tâm thần đã tiến hành nghiên cứu nhằm hoàn thiện và đánh giá những phương pháp điều trị nhận thức tại những học viện ở Hoa Kỳ và các quốc gia khác.

Phương pháp điều trị nhận thức là một kỹ thuật điều chỉnh tâm trạng có tác động nhanh chóng mà bạn có thể học hỏi để áp dụng cho bản thân. Nó có thể giúp bạn loại bỏ các triệu chứng và trải nghiệm sự trưởng thành của bản thân mình, để bạn giảm thiểu các rối loạn trong tương lai và giải quyết vấn đề trầm cảm một cách hiệu quả hơn.

Các kỹ thuật kiểm soát cảm xúc một cách hiệu quả và đơn giản trong phương pháp trị liệu nhận thức sẽ giúp bạn:

### **1. Cải thiện các triệu chứng nhanh chóng:**

Trong giai đoạn đầu của chứng trầm cảm, bạn có thể thấy các triệu chứng giảm đi chỉ sau một khoảng thời gian ngắn như 12 tuần.

### **2. Thấu hiểu:**

Giải thích một cách rõ ràng tại sao bạn có tâm trạng thất thường và phải làm gì để thay đổi điều đó. Bạn sẽ biết được các nguyên nhân gây ra các xúc cảm mãnh liệt của mình; làm cách nào để phân loại các cảm xúc “thông thường” với những cảm xúc “bất thường”; và làm sao để chẩn đoán cũng như đánh giá mức độ trầm trọng của trạng thái chán nản của bạn.

### **3. Tự chủ:**



Bạn sẽ học được cách áp dụng những giải pháp an toàn và hữu hiệu giúp bạn cảm thấy phấn chấn hơn mỗi khi chán nản. Tôi sẽ hướng dẫn bạn trong suốt quá trình bạn tạo ra một kế hoạch mang tính ứng dụng, thực tế và được áp dụng từng bước để bạn tự giúp đỡ bản thân mình. Khi áp dụng kế hoạch này, bạn có thể chủ động kiểm soát tâm trạng của mình một cách vững vàng hơn.

#### **4. Phòng ngừa và phát triển bản thân:**

Tâm trạng thất thường có thể được phòng ngừa một cách bền vững và lâu dài dựa vào sự tái đánh giá những giá trị cơ bản và thái độ của bạn, vốn nằm trong xu hướng phản ứng của bạn đối với những lần trầm cảm nặng nề. Tôi sẽ chỉ bạn cách đặt nghi vấn và tái đánh giá một số những mặc định nhất định về các giá trị cơ bản của con người.

Các kỹ thuật giải quyết vấn đề mà bạn học được sẽ xử lý mọi khủng hoảng của cuộc sống hiện đại, từ những cảm giác khó chịu nhỏ cho đến sự suy sụp cảm xúc. Nó bao gồm những vấn đề thực tế, ví dụ như ly hôn, cái chết hay sự thất bại, cũng như các vấn đề mơ hồ và sâu xa mà dường như không hề có một lý do khách quan rõ ràng nào, chẳng hạn như kém tự tin, thất vọng, cảm giác tội lỗi hay lãnh cảm.

Bạn có thể thắc mắc, “Phải chăng đây chỉ là một quyển sách phát triển bản thân ăn theo trào lưu tâm lý học?” Thật ra, liệu pháp nhận thức là một trong những hình thức đầu tiên của liệu pháp tâm lý đã được chứng minh hiệu nghiệm thông qua những nghiên cứu khoa học khắt khe dưới sự xem xét kỹ lưỡng của cộng đồng học thuật. Đây là liệu pháp duy nhất có được sự đánh giá và thừa nhận của giới chuyên môn ở mức độ học thuật cao nhất.

Nó không phải một kiểu phương pháp phát triển bản thân theo mốt, mà là một bước phát triển vượt bậc và đã trở thành một phần quan trọng trong xu thế nghiên cứu và ứng dụng chủ đạo của tâm thần học hiện đại. Nền tảng học thuật của liệu pháp nhận thức đã nâng cao tác động của nó và giúp nó đứng vững

trong nhiều năm về sau. Nhưng đừng bị vị thế mà giới chuyên môn dành cho liệu pháp nhận thức làm bạn nản lòng.

Không giống với nhiều liệu pháp tâm lý truyền thống khác, liệu pháp này không hề huyền bí hay ngược đời. Nó rất thực tế và bắt nguồn từ những lẽ thường, và bạn có thể áp dụng nó cho chính mình.

Nguyên tắc đầu tiên của liệu pháp nhận thức là toàn bộ tâm trạng của bạn được tạo thành bởi “nhận thức” của bạn, tức là những suy nghĩ của bạn. Nhận thức phản ánh cách bạn nhìn nhận sự việc – quan điểm, thái độ và niềm tin. Nó bao gồm cách bạn giải thích sự việc – bản thân bạn hiểu một sự việc hay một người nào đó như thế nào. Bạn có cảm nhận trong lúc này là bởi những suy nghĩ mà bạn đang có vào thời điểm này.

Hãy để tôi minh họa ý này. Bạn cảm thấy gì khi đọc những dòng này? Có thể bạn đang nghĩ rằng, “Liệu pháp nhận thức nghe có vẻ tuyệt vời đến mức phi thực tế. Nó sẽ chẳng bao giờ có tác dụng với mình.” Nếu suy nghĩ của bạn thuộc phạm vi này, thì bạn đang cảm thấy hồ nghi hay thậm chí chán nản. Nguyên nhân nào khiến bạn cảm thấy như vậy? Chính là những suy nghĩ của bạn. Bạn tạo nên những cảm giác đó bằng đoạn hội thoại với chính bản thân mình về quyển sách này!

Ngược lại, bạn có thể cảm thấy phấn chấn bất chợt bởi vì bạn nghĩ rằng, “Ồ, nghe như đây là thứ hẳn có thể giúp được mình.”

Phản ứng cảm xúc không được tạo ra bởi những câu chữ mà bạn đang đọc, mà bởi cách bạn suy nghĩ. Thời điểm bạn có một ý nghĩ nào đó và tin tưởng vào nó, bạn sẽ có một phản ứng tức thời về mặt cảm xúc. Suy nghĩ của bạn thật sự tạo nên những cảm xúc đó.

Nguyên tắc thứ hai là khi bạn cảm thấy sầu não, suy nghĩ của bạn đang bị dẫn dắt bởi sự tiêu cực đang bủa vây bạn. Bạn không chỉ nhìn nhận bản thân

mình mà là nhìn cả thế giới này qua lăng kính tăm tối u buồn. Thậm chí còn tệ hơn, bạn sẽ bắt đầu tin rằng sự việc thật sự tồi tệ như bạn tưởng tượng.

Nếu bạn thật sự bị trầm cảm, bạn thậm chí sẽ bắt đầu tin rằng mọi việc đã luôn và sẽ luôn tiêu cực. Khi nhìn lại quá khứ của mình, bạn sẽ nhớ đến tất cả những việc xấu đã xảy ra với bản thân.

Khi bạn cố gắng tưởng tượng về tương lai, bạn chỉ thấy trống rỗng hoặc những vấn đề và nỗi đau đón kéo dài vô tận. Viễn cảnh ảm đạm này tạo ra sự vô vọng. Cảm giác này hoàn toàn phi lý, nhưng nó có vẻ thật đến mức bạn tự thuyết phục mình rằng bạn sẽ mãi mãi kém cỏi như thế.

Nguyên tắc thứ ba thuộc về tầm quan trọng to lớn của triết học và phương pháp chữa bệnh. Nghiên cứu của chúng tôi đã ghi nhận rằng những suy nghĩ tiêu cực gây ra sự xáo trộn tâm trạng gần như luôn luôn méo mó trắng trợn. Mặc dù những suy nghĩ này có vẻ đúng đắn, nhưng rồi bạn sẽ nhận ra rằng nó vô lý hoặc hoàn toàn sai, và suy nghĩ lầm lạc đó là nguyên nhân chính khiến bạn đau khổ.

Hệ quả kèm theo là hết sức quan trọng. Sự trầm cảm chắc chắn không được tạo nên bởi những nhận thức chính xác về thực tại, mà thường là sản phẩm từ sự sai lệch của tâm trí.

Giả sử bạn tin những điều tôi nói là hợp lý. Nó sẽ mang đến điều tốt đẹp gì cho bạn? Bây giờ chúng ta sẽ đến với kết quả quan trọng nhất của nghiên cứu bệnh lý của chúng tôi. Bạn có thể học cách đối phó với tâm trạng của mình một cách hiệu quả hơn nếu bạn tuân thực những phương pháp sẽ giúp bạn xác định và loại bỏ những suy nghĩ méo mó khiến bạn cảm thấy chán nản. Khi bắt đầu suy nghĩ khách quan hơn, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy vui vẻ hơn.

So với những phương pháp đã được công bố và được chấp nhận khác, liệu pháp nhận thức hiệu quả như thế nào trong việc điều trị chứng trầm cảm? Liệu

pháp mới mẻ này có giúp những người trầm cảm nặng cải thiện tâm trạng mà không cần dùng thuốc hay không? Liệu pháp nhận thức có tác dụng nhanh đến mức nào? Hiệu quả của nó có lâu dài hay không?

Vài năm trước, một nhóm các điều tra viên tại Trung tâm Liệu pháp Nhận thức của Khoa Y Đại học Pennsylvania, bao gồm các bác sĩ John Rush, Aaron Beck, Maria Kovacs và Steve Hollon bắt đầu một nghiên cứu thí điểm so sánh liệu pháp nhận thức với một trong những loại thuốc chống suy nhược thông dụng nhất và hiệu quả nhất trên thị trường, Tofranil (imipramine hydrochloride). Hơn 40 bệnh nhân trầm cảm nặng đã được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên. Một nhóm được tiếp nhận liệu trình điều trị theo liệu pháp nhận thức và không dùng thuốc, trong khi nhóm còn lại được điều trị bằng Tofranil và không dùng liệu pháp. Phương thức nghiên cứu tách biệt hai nhóm này được lựa chọn bởi vì nó mang đến cơ hội tối đa để so sánh hai phương pháp điều trị. Cho đến thời điểm đó, không một liệu pháp tâm lý nào tỏ ra hiệu quả cho chứng trầm cảm như phương pháp dùng thuốc chống suy nhược. Đây là lý do tại sao các loại thuốc chống suy nhược thu hút được nhiều sự quan tâm từ các phương tiện truyền thông đại chúng, và suốt 20 năm qua, nó được cộng đồng chuyên môn trao cho danh hiệu là phương thức điều trị tốt nhất cho hầu hết các loại trầm cảm dạng nặng.

Cả hai nhóm bệnh nhân đều được điều trị trong khoảng thời gian là 12 tuần. Toàn bộ các bệnh nhân được đánh giá một cách bài bản bằng bài kiểm tra tâm lý chuyên sâu trước khi điều trị, cũng như vào mỗi tháng trong vòng một năm sau khi hoàn tất quá trình.

Điều này nhằm bảo đảm sự đánh giá khách quan về ưu điểm của mỗi phương pháp.

**Bảng 1-1. Tình trạng của 44 bệnh nhân trầm cảm mức độ nặng, 12 tuần sau khi bắt đầu điều trị**

	<b>Số bệnh nhân chỉ được điều trị bằng</b>	<b>Số bệnh nhân chỉ được điều trị bằng Phương pháp dùng</b>

	<b>Liệu pháp Nhận thức</b>	<b>thuốc chống trầm cảm</b>
Số lượng tham gia điều trị	19	25
Số lượng hoàn toàn hồi phục*	15	5
Số lượng được xem là có cải thiện nhưng vẫn ở ranh giới của trầm cảm mức độ nhẹ	2	5
Số lượng không có cải thiện gì đáng kể	1	5
Số lượng rút khỏi quá trình điều trị	1	5
*Sự cải thiện đáng kể của những bệnh nhân được điều trị bằng liệu pháp nhận thức là vô cùng đáng ghi nhận.		

Các bệnh nhân bị trầm cảm từ mức độ vừa phải đến mức độ nặng. Phần lớn bệnh tình của họ không được cải thiện mặc dù đã được hai hoặc nhiều bác sĩ chuyên khoa ở các phòng khám khác điều trị trước đó. Ba phần tư trong số họ có ý muốn tự sát khi được giới thiệu đến chương trình. Trung bình các bệnh nhân bị giày vò bởi chứng trầm cảm lặp đi lặp lại hoặc liên tục không dừng trong tám năm. Rất nhiều người hoàn toàn tin tưởng rằng vấn đề của họ không giải quyết được, và họ cảm thấy cuộc đời mình thật vô vọng. Các vấn đề về cảm xúc của bạn có thể không đến mức quá sức chịu đựng như của họ. Những bệnh nhân nặng được chọn để cuộc điều trị có thể được thử nghiệm trong những điều kiện khó khăn và thử thách nhất.

Kết quả của cuộc nghiên cứu khá bất ngờ và đáng kỳ vọng. Ít nhất thì liệu pháp nhận thức có hiệu quả tương đương, nếu không muốn nói là hơn hẳn so với liệu pháp dùng thuốc chống trầm cảm, như bạn có thể thấy ở Bảng 1-1. Một điểm đặc biệt quan trọng chính là nhiều bệnh nhân được điều trị bằng liệu pháp nhận thức đã được cải thiện nhanh chóng hơn so với những người được điều trị thành công bằng thuốc. Trong vòng một hoặc hai tuần, suy nghĩ tự sát đã giảm hẳn trong nhóm được điều trị bằng liệu pháp nhận thức. Hiệu quả của

liệu pháp nhận thức là đáng khích lệ cho những cá nhân không muốn dựa dẫm vào thuốc để nâng cao tinh thần, mà muốn phát triển nhận thức về những điều đang khiến họ gặp rắc rối và những việc cần làm để đối phó với nó.

Còn những bệnh nhân không hồi phục sau khi kết thúc 12 tuần thì sao? Giống như bất kỳ phương pháp điều trị nào khác, phương pháp này không phải là thần dược. Kinh nghiệm lâm sàng cho thấy không phải mọi bệnh nhân đều phản ứng nhanh như thế, nhưng đa số vẫn có thể cải thiện tình hình nếu họ kiên trì trong một khoảng thời gian lâu hơn. Đôi khi đây là một nỗ lực rất lớn! Một bước phát triển đáng khích lệ cho những người mắc chứng trầm cảm nặng và dai dẳng thuộc về một nghiên cứu gần đây của bác sĩ Ivy Blackburn và các đồng nghiệp tại Hội đồng Nghiên cứu Y Khoa của Đại học Edinburgh ở Scotland. Các cuộc điều tra này cho thấy rằng tổ hợp thuốc chống trầm cảm cùng với liệu pháp nhận thức có thể mang lại hiệu quả cao hơn việc sử dụng riêng lẻ. Theo kinh nghiệm của tôi, yếu tố dự báo mức độ phục hồi chủ yếu nằm ở ý chí bền bỉ để nỗ lực cứu giúp bản thân mình. Nếu có được thái độ này thì bạn sẽ thành công.

Bạn có thể hy vọng mình cải thiện được đến mức nào? Trung bình các bệnh nhân giảm đáng kể các triệu chứng bệnh khi kết thúc quá trình điều trị bằng liệu pháp nhận thức. Nhiều người trong số họ nói rằng họ đã có cảm giác vui vẻ nhất mà họ chưa từng có trước đây. Họ nhấn mạnh rằng quá trình rèn luyện tâm trạng đã mang đến cho họ ý niệm về lòng tự trọng và sự tự tin. Cho dù hiện tại bạn cảm thấy khổ sở, u uất và bi quan đến dường nào, tôi tin rằng bạn có thể được hưởng lợi từ các hiệu quả hữu ích nếu bạn sẵn sàng áp dụng các phương pháp được miêu tả trong quyển sách này một cách kiên trì bền bỉ.

Hiệu quả này kéo dài bao lâu? Các nghiên cứu tiếp theo trong suốt một năm sau khi hoàn thành việc điều trị cho ra những kết quả khá thú vị. Trong khi nhiều cá nhân ở cả hai nhóm thỉnh thoảng vẫn bị tình trạng tâm trạng lên xuống thất thường vào những thời điểm khác nhau trong năm, cả hai nhóm vẫn tiếp tục duy trì những gì họ đã thể hiện khi kết thúc 12 tuần điều trị tích cực.

Nhóm nào thật sự duy trì tình trạng tốt hơn? Các bài kiểm tra tâm lý cũng như các báo cáo của chính bệnh nhân đã xác nhận rằng nhóm theo liệu pháp nhận thức tiếp tục cảm thấy phấn chấn hơn nhiều, và những điểm khác biệt này được ghi nhận là vô cùng đáng kể. Tỷ lệ tái phát trong năm đó của nhóm liệu pháp nhận thức ít hơn một nửa so với số liệu quan sát được từ nhóm dùng thuốc. Đây là những khác biệt to lớn xảy ra với những bệnh nhân được điều trị bằng phương pháp mới.

Liệu điều này có đồng nghĩa với việc tôi có thể bảo đảm rằng bạn sẽ không bao giờ cảm thấy buồn phiền nữa sau khi áp dụng phương pháp nhận thức để loại bỏ chứng trầm cảm hiện tại không?

Dĩ nhiên là không. Nó giống như việc bạn nói rằng một khi đã đạt được điều kiện sức khỏe tốt qua việc chạy bộ mỗi ngày, thì bạn sẽ không bao giờ bị hụt hơi nữa vậy. Chán nản vào lúc này hay lúc khác là một phần của đời sống con người, thế nên tôi có thể bảo đảm rằng bạn sẽ không ở trong trạng thái phấn chấn mãi được! Như vậy tức là bạn sẽ phải áp dụng nhiều lần các kỹ thuật có ích nếu bạn muốn tiếp tục làm chủ tâm trạng. Có sự khác biệt giữa cảm thấy vui vẻ hơn – nó có thể xuất hiện một cách tự phát – và trở nên vui vẻ hơn – điều này là kết quả của việc áp dụng một cách có hệ thống các phương pháp giúp nâng cao tinh thần mỗi khi cần thiết.

Cộng đồng học thuật tiếp nhận công trình nghiên cứu này như thế nào? Các phát hiện này có tác động to lớn đối với các nhà tâm thần học, tâm lý học và các chuyên gia sức khỏe tâm thần khác.

Đã 20 năm trôi qua kể từ khi chương này được viết ra. Trong suốt thời gian đó, vô số các nghiên cứu tỉ mỉ về hiệu quả của liệu pháp nhận thức đã được công bố trong các tạp chí khoa học. Các nghiên cứu này đã so sánh hiệu quả của liệu pháp nhận thức với hiệu quả của các loại thuốc chống suy nhược, cũng như các hình thức khác của liệu pháp tâm lý trong việc điều trị chứng trầm cảm, âu lo và các loại rối loạn khác. Kết quả của các nghiên cứu này rất đáng khích lệ. Các nhà nghiên cứu đã xác nhận những ấn tượng đầu tiên của chúng

tôi rằng ít nhất thì liệu pháp tâm lý mang đến hiệu quả ngang ngửa với các phương thuốc điều trị, và thường thì nó có hiệu quả cao hơn, cả về ngắn hạn lẫn dài hạn.

Tất cả những điều này có nghĩa gì? Chúng ta đang trải qua một bước tiến quan trọng trong tâm thần học và tâm lý học hiện đại – một phương pháp mới đây hứa hẹn để thấu hiểu cảm xúc của con người dựa trên một liệu pháp đã được thử nghiệm và có sức thuyết phục vững chắc. Một số lượng đông đảo các chuyên gia sức khỏe tâm thần học đang vô cùng hứng thú với giải pháp này, và mọi thứ chỉ mới là bước khởi đầu mà thôi.

Từ phiên bản đầu tiên của quyển sách này vào năm 1980, hàng ngàn người trầm cảm đã hồi phục thành công bằng liệu pháp nhận thức. Một vài người trong số họ đã từng nghĩ rằng bản thân mình là vô phương cứu chữa và tìm đến chúng tôi như một nỗ lực cuối cùng trước khi tự sát. Nhiều người khác thì đơn giản là bị dày vò bởi những áp lực của đời sống hàng ngày và muốn có được nhiều niềm vui hơn cho bản thân. Quyển sách này là một công trình ứng dụng thực tế được suy xét tỉ mỉ của chúng tôi, và nó được tạo ra để dành riêng cho bạn. Chúc bạn may mắn!



## 2: CHẨN ĐOÁN TÂM TRẠNG: KHỞI ĐẦU QUÁ TRÌNH ĐIỀU TRỊ

Có lẽ bạn đang tự hỏi liệu mình có thật sự đang bị trầm cảm hay không. Hãy cùng đọc tiếp và xem bạn đang đứng ở đâu. Bảng kiểm tra trầm cảm Burns (BDC – Burns Depression Checklist) (xem Bảng 2-1 ở trang bên) là một thang đo cảm xúc đáng tin cậy giúp phát hiện ra chứng trầm cảm và đánh giá chính xác mức độ nghiêm trọng của nó. Bạn chỉ cần vài phút để hoàn thành bảng câu hỏi đơn giản này. Sau khi bạn hoàn tất bảng BDC, tôi sẽ hướng dẫn bạn đọc kết quả một cách đơn giản, dựa vào tổng điểm của bạn. Rồi bạn sẽ lập tức biết được rằng mình có đang bị trầm cảm hay không, và nếu có, thì nghiêm trọng đến mức nào. Tôi cũng sẽ đưa ra vài hướng dẫn quan trọng để giúp bạn xác định được rằng bạn có thể tự chữa lành tâm trạng u buồn của mình một cách an toàn và hiệu quả hay không, hay là bạn đang bị một chứng rối loạn cảm xúc nghiêm trọng hơn cần đến sự can thiệp về chuyên môn bên cạnh sự nỗ lực của bản thân.

Khi bạn điền vào bảng câu hỏi, hãy đọc thật cẩn thận và đánh dấu ✓ vào ô vuông những gì bạn cảm thấy trong những ngày vừa qua.

Hãy chắc chắn rằng bạn đánh dấu vào một câu trả lời cho mỗi câu hỏi trong tổng số 25 mục.

Nếu bạn không chắc về câu trả lời, hãy cố gắng đoán. Đừng bỏ qua bất kỳ câu hỏi nào. Cho dù kết quả như thế nào đi nữa thì đây là bước đầu tiên trong quá trình cải thiện tâm trạng của bạn.

**Bảng 2-1. Bảng kiểm tra trầm cảm Burns\***

**\*Bản quyền © 1984 của bác sĩ David D. Burns (Bản đã chỉnh sửa, 1996)**

<b>Hướng dẫn: Đánh dấu ✓ để biểu thị bạn đã trải qua mỗi triệu chứng như thế nào trong</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
	Không		Có		Vừa		Nhiều.		Rất	

suốt tuần lễ vừa qua, bao gồm cả ngày hôm nay. Vui lòng trả lời toàn bộ 25 câu.	hề.	chút chút.	vừa.		nhiều
<b>Suy nghĩ và cảm giác</b>					
1 Cảm thấy buồn bã.					
2 Cảm thấy không vui.					
3 Muốn khóc.					
4 Cảm thấy chán nản.					
5 Cảm thấy vô vọng.					
6 Lòng tự trọng thấp.					
7 Cảm thấy vô dụng hoặc kém cỏi.					
8 Tội lỗi hoặc xấu hổ.					
9 Tự chỉ trích hoặc trách móc bản thân					
10 Khó đưa ra quyết định					
<b>Hoạt động và các mối quan hệ cá nhân</b>					
11 Mất hứng thú với gia đình, bạn bè hoặc đồng nghiệp					
12 Cô đơn					
13 Dành ít thời gian hơn cho gia đình hoặc bạn bè					
14 Mất động lực					
15 Mất hứng thú trong công việc hoặc các hoạt động khác					
16 Né tránh công việc hoặc các hoạt động khác					
17 Mất niềm vui hoặc sự thỏa mãn trong cuộc sống					
<b>Các triệu chứng về thể chất</b>					
18 Cảm thấy mệt mỏi					
19 Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều					
20 Tăng hoặc giảm sự thèm ăn					
21 Mất hứng thú với tình dục					

22 Lo lắng về sức khỏe của bản thân					
<b>Thôi thúc muốn tự sát **</b>					
23 Bạn có suy nghĩ đến việc tự sát hay không?					
24 Bạn có muốn kết thúc cuộc sống của mình không?					
25 Bạn có kế hoạch làm hại bản thân mình không?					
Vui lòng tổng kết điểm từ mục số 1 đến số 25 tại đây ->					

\*\* Người có ý muốn tự sát nên tìm kiếm sự giúp đỡ từ chuyên gia sức khỏe tâm thần.

### ***Giải thích Bảng kiểm tra trầm cảm Burns.***

Bây giờ bạn đã hoàn thành bài kiểm tra, cộng điểm cho từng mục trong 25 mục và có tổng điểm. Vì số điểm cao nhất cho từng triệu chứng trong tổng cộng 25 triệu chứng là 4, số điểm cao nhất cho toàn bài sẽ là 100.

(Điểm này biểu thị mức trầm cảm nặng nhất.) Vì số điểm thấp nhất cho từng câu là 0, tổng điểm thấp nhất cho toàn bài sẽ là 0. (Điểm này cho thấy bạn hoàn toàn không có triệu chứng của trầm cảm.)

<b>Bảng 2-2. Giải thích Bảng kiểm tra trầm cảm</b>	
<i>Tổng điểm</i>	<i>Mức độ trầm cảm *</i>
0-5	Không trầm cảm
6-10	Bình thường nhưng không vui
11-25	Trầm cảm nhẹ
26-50	Trầm cảm mức độ trung bình
51-75	Trầm cảm nặng
76-100	Trầm cảm nghiêm trọng

\*Người liên tục có tổng điểm trên 10 có thể cần được điều trị bởi các chuyên gia.

Người có cảm giác muốn tự sát cần tìm đến chuyên gia sức khỏe tâm thần để được tư vấn ngay lập tức.

Bây giờ bạn có thể đánh giá chứng trầm cảm của mình theo Bảng 2-2. Như bạn có thể thấy, điểm càng cao thì mức độ trầm cảm càng nghiêm trọng. Ngược lại, điểm càng thấp thì tâm trạng của bạn càng tốt.

Mặc dù bảng BDC không khó hoặc không mất nhiều thời gian để hoàn thành và tính điểm, nhưng đừng để sự đơn giản của nó đánh lừa bạn. Bạn vừa học cách dùng một công cụ hết sức hoàn mỹ để phát hiện và đo mức độ nghiêm trọng của chứng trầm cảm.

Các nghiên cứu cho thấy bảng BDC có độ chính xác và tin cậy cao.

Những nghiên cứu trong nhiều môi trường khác nhau, chẳng hạn như trong phòng cấp cứu của bệnh viện tâm thần, đã chứng tỏ rằng các công cụ dạng này thật sự nắm bắt những triệu chứng của bệnh trầm cảm với xác suất cao hơn nhiều so với các cuộc hỏi đáp nghiêm túc được thực hiện bởi những bác sĩ lâm sàng giàu kinh nghiệm.

Bạn cũng hoàn toàn có thể dùng bảng BDC để giám sát sự tiến bộ của bản thân. Trong công việc chữa bệnh của mình, tôi nhấn mạnh rằng mỗi bệnh nhân phải tự điền vào bảng kiểm tra giữa các lần điều trị và báo cáo số điểm cho tôi vào đầu đợt điều trị kế tiếp. Sự thay đổi điểm số cho tôi biết bệnh nhân đang tiến triển tốt hay xấu, hay giậm chân tại chỗ.

Khi bạn áp dụng nhiều kỹ thuật khác nhau trong quyển sách này để tự giúp mình, hãy làm bài kiểm tra BDC theo định kỳ để đánh giá mức tiến triển của mình một cách khách quan. Tôi đề nghị thực hiện ít nhất một tuần một lần. Giống như bạn thường xuyên cân trọng lượng cơ thể khi đang thực hiện chế độ ăn kiêng vậy. Bạn sẽ nhận ra rằng các chương trong quyển sách này tập trung vào các triệu chứng khác nhau của bệnh trầm cảm. Khi bạn học cách đối phó

với các triệu chứng này, bạn sẽ thấy rằng tổng số điểm của mình bắt đầu giảm dần. Điều này chứng tỏ bạn đang tiến bộ.

Khi điểm của bạn thấp hơn 10, bạn sẽ ở mức độ được xem là bình thường. Khi điểm dưới 5, bạn sẽ cảm thấy đặc biệt phấn chấn. Lý tưởng nhất mà nói thì tôi muốn thấy bạn đạt điểm dưới 5 trong phần lớn thời gian. Đây là một mục tiêu trong quá trình điều trị của bạn.

Có an toàn không khi những người bị trầm cảm cố gắng tự giúp bản thân bằng cách sử dụng những nguyên tắc và phương pháp đưa ra trong quyển sách này? Câu trả lời là – chắc chắn an toàn!

Đó là bởi chính quyết định quan trọng cố gắng tự giúp bản thân là chìa khóa để giúp bạn cảm thấy vui vẻ hơn trong thời gian nhanh nhất có thể, cho dù tình trạng rối loạn cảm xúc của bạn có nghiêm trọng đến mức nào đi nữa.

Trong trường hợp nào thì bạn nên tìm đến sự giúp đỡ từ các chuyên gia? Nếu điểm số của bạn trong khoảng từ 0 đến 5, thì bạn hẳn đang cảm thấy vui vẻ lắm rồi. Đây là mức điểm bình thường, và đa số mọi người đạt mức điểm thấp như thế này sẽ cảm thấy mãn nguyện.

Nếu điểm số của bạn ở giữa 6 và 10, thì đây vẫn là mức bình thường, nhưng bạn có thể đang gặp nguy hiểm “buồn bã”. Tình huống vẫn có thể được cải thiện, bằng cách “lên dây cót” tinh thần, nếu bạn muốn. Các kỹ thuật trị liệu nhận thức trong sách hết sức hữu ích cho các trường hợp này. Tất cả chúng ta đều bị các vấn đề của cuộc sống thường nhật đeo bám, và sự thay đổi về quan điểm có thể tạo ra sự khác biệt lớn về cảm xúc.

Nếu điểm của bạn trong khoảng 11 đến 25, thì chứng trầm cảm của bạn ở mức nhẹ và chưa đến mức báo động, ít nhất là tại thời điểm này. Chắc chắn bạn sẽ muốn giải quyết vấn đề này và bạn có thể tự đạt được sự tiến bộ đáng kể. Các nỗ lực tự giúp mình một cách có hệ thống được đưa ra trong sách,

cùng với việc thường xuyên trò chuyện thẳng thắn với những người bạn đáng tin cậy, có thể rất hữu ích. Nhưng nếu điểm số của bạn giữ nguyên ở mức này trong nhiều tuần, thì bạn nên cân nhắc đến việc tiếp nhận sự điều trị chuyên nghiệp. Sự hỗ trợ của nhà trị liệu hoặc phương thuốc chống suy nhược có thể giúp tăng đáng kể tốc độ hồi phục của bạn.

Một vài trường hợp trầm cảm gai góc nhất mà tôi từng điều trị lại là những người có mức điểm số thuộc giai đoạn nhẹ. Thường thì những người này đã bị trầm cảm nhẹ trong nhiều năm, đôi khi là gần hết quãng thời gian sống của họ. Hiện nay, chứng trầm cảm nhẹ lặp đi lặp lại được gọi là “trầm cảm mãn tính”. Mặc dù đây có vẻ là một thuật ngữ to tát, nhưng ý nghĩa của nó rất đơn giản. Nó có nghĩa là, “con người này gần như lúc nào cũng u sầu và tiêu cực”.

Hẳn là bạn có biết một ai đó giống như vậy, và chính bản thân bạn có thể bị dính lời nguyền của chủ nghĩa bi quan. May thay, những phương pháp đã được chứng tỏ là hữu ích đối với các chứng trầm cảm nặng trong sách cũng rất có ích đối với các chứng trầm cảm nhẹ mãn tính.

Nếu điểm số của bạn trong khoảng 26 đến 50, thì tức là bạn đang bị trầm cảm mức độ trung bình. Nhưng đừng bị lừa bởi chữ “trung bình”. Mức điểm trong khoảng này có thể biểu thị cảm giác giày vò mãnh liệt. Đa số chúng ta cảm thấy chán nản trong những khoảng thời gian ngắn, nhưng thường thì ta sẽ vượt qua được. Nếu điểm số của bạn duy trì ở mức này lâu hơn hai tuần, thì chắc chắn bạn nên tìm kiếm sự điều trị từ các chuyên gia.

Nếu điểm số của bạn trên 50, nó cho thấy chứng trầm cảm của bạn ở mức nghiêm trọng hoặc hết sức nghiêm trọng. Mức độ giày vò này gần như không thể chịu đựng được, đặc biệt là khi điểm số của bạn vượt ngưỡng 75. Tâm trạng của bạn có khuynh hướng khó chịu dữ dội và khá nguy hiểm bởi cảm giác tuyệt vọng có thể kích thích ý muốn tự sát.

May thay, tiên lượng điều trị thành công là rất cao. Trên thực tế, đôi khi các chứng trầm cảm nặng nhất lại có kết quả nhanh nhất. Nhưng việc cố gắng tự

điều trị chứng trầm cảm nặng không phải là lựa chọn sáng suốt. Sự tư vấn của các chuyên gia là hết sức cần thiết. Hãy tìm kiếm một chuyên gia giỏi và đáng tin cậy.

Dù cho bạn tiếp nhận liệu pháp tâm lý hay các phương thuốc chống suy nhược, tôi tin rằng bạn vẫn nhận được lợi ích to lớn khi áp dụng những gì tôi hướng dẫn. Các nghiên cứu của tôi cho thấy tinh thần tự nỗ lực giúp gia tăng tốc độ hồi phục rất nhiều, ngay cả khi người bệnh tiếp nhận sự điều trị chuyên khoa.

Bên cạnh việc đánh giá tổng điểm của bạn theo bảng BDC, hãy chắc chắn rằng bạn hết sức chú ý đến mục 23, 24 và 25. Các mục này đưa ra câu hỏi về cảm giác, thôi thúc và kế hoạch tự sát.

Nếu bạn ghi điểm trong bất kỳ mục nào trong số đó, thì tôi nghiêm túc đề nghị bạn hãy lập tức tìm đến sự hỗ trợ từ các chuyên gia.

Nhiều người mắc chứng trầm cảm ghi điểm ở mục 23, nhưng không có điểm nào ở mục 24 và 25. Thường thì điều này có nghĩa là họ có suy nghĩ đến việc tự sát, kiểu như “Tốt nhất là mình nên chết đi cho rồi,” nhưng không có ý định hay thôi thúc và kế hoạch tự sát nào. Suy nghĩ này khá phổ biến. Tuy nhiên, nếu bạn ghi điểm ở mục 24 hay 25, thì đây là hồi chuông cảnh báo. Hãy đi điều trị ngay lập tức!

Tôi có cung cấp các phương pháp hiệu quả trong việc đánh giá và xoay chuyển ý muốn tự sát trong chương sau, nhưng bạn phải nhờ chuyên gia tư vấn khi ý nghĩ tự sát bắt đầu trở thành một thôi thúc hay một phương án lựa chọn cần thiết. Niềm tin rằng bạn thật vô vọng chính là lý do để bạn phải đi điều trị, chứ không phải ý nghĩ tự sát. Phần lớn những người trầm cảm nặng tin tưởng triệt để rằng trường hợp của họ là vô phương cứu chữa. Ảo tưởng tiêu cực này hoàn toàn là một triệu chứng của bệnh trầm cảm, chứ không phải là sự thật. Cảm thấy tuyệt vọng là một bằng chứng rõ ràng rằng thật ra bạn không phải như vậy!

Xem xét mục 22 cũng rất quan trọng. Mục này hỏi về việc gần đây bạn có thường lo lắng về tình trạng sức khỏe của mình hay không. Bạn có bị những cơn đau, sốt, sụt cân một cách không lý giải được, hay những triệu chứng bệnh lý khác hay không? Nếu có, bạn nên tìm đến sự tư vấn y khoa, bao gồm tiền sử bệnh án, xét nghiệm y khoa tổng quát và các kiểm tra trong phòng thí nghiệm.

Nhiều khả năng bác sĩ sẽ cho bạn biết là sức khỏe của bạn hoàn toàn ổn. Như vậy có nghĩa là các triệu chứng gây khó chịu về thể chất có liên quan đến trạng thái cảm xúc của bạn. Trầm cảm có thể mô phỏng một loạt các chứng rối loạn y khoa, bởi sự thay đổi tâm trạng thường tạo ra nhiều triệu chứng khó đoán về thể chất.

Để liệt kê vài ví dụ điển hình thì các triệu chứng bao gồm táo bón, tiêu chảy, các cơn đau, mất ngủ hay khuynh hướng ngủ quá nhiều, cảm giác mệt mỏi, mất hứng thú tình dục, đau đầu nhẹ, run và tê liệt. Khi chứng trầm cảm được cải thiện, các triệu chứng này cũng sẽ mất đi. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng ở giai đoạn đầu, nhiều căn bệnh có thể nguy trọng thành chứng trầm cảm, và một đợt xét nghiệm y khoa có thể giúp chẩn đoán sớm (và cứu bạn khỏi) chứng rối loạn trong các bộ phận cơ thể.

Có nhiều triệu chứng biểu thị – nhưng không chứng tỏ – sự tồn tại của một chứng rối loạn tâm thần nghiêm trọng, và nó đòi hỏi sự tư vấn và điều trị từ chuyên gia sức khỏe tâm thần, bên cạnh chương trình tự phát triển bản thân trong quyển sách này.

Một vài triệu chứng chính bao gồm: tin rằng mọi người đang âm mưu hãm hại hoặc giết chết bạn; một trải nghiệm kỳ lạ mà người bình thường không thể hiểu được; tin rằng có một thế lực bên ngoài đang khống chế tâm trí hay cơ thể bạn; cảm thấy người khác có thể nghe hoặc nhìn thấu suy nghĩ của bạn; nghe thấy âm thanh từ bên ngoài; nhìn thấy những thứ không có thật; và tự nghe thấy những thông điệp nói về mình khi đang xem ti-vi hay nghe radio.



Các triệu chứng này không phải là một phần của bệnh trầm cảm, mà là biểu hiện của các chứng rối loạn tâm thần nghiêm trọng. Các biện pháp điều trị tâm thần là cần thiết. Thường thì những người có các triệu chứng này tin rằng họ không có gì bất thường cả, và có thể tiếp nhận lời đề nghị trị liệu tâm thần bằng sự dè dặt và chống đối đầy hoài nghi. Ngược lại, nếu bạn đang đeo mang nỗi sợ hãi sâu sắc rằng mình sẽ phát điên và trải qua những cơn hoảng loạn mà trong đó bạn đang mất kiểm soát hoặc rơi vào ngõ cụt, thì nhiều khả năng là bạn không bị rối loạn tâm thần đâu.

Đó chỉ là các triệu chứng đặc trưng của sự âu lo thông thường, một dạng rối loạn ít nghiêm trọng hơn nhiều.

Hưng cảm là một dạng rối loạn cảm xúc đặc biệt mà có lẽ đã trở nên quen thuộc với bạn. Hưng cảm hoàn toàn tương phản với trầm cảm và đòi hỏi sự can thiệp nhanh chóng của bác sĩ tâm thần, người có thể kê đơn lithium. Lithium giúp ổn định những biến động mạnh của cảm xúc và cho phép bệnh nhân có được đời sống bình thường. Tuy nhiên, cho đến khi bắt đầu được trị liệu, chứng bệnh này có thể gây tổn hại về mặt cảm xúc. Triệu chứng của nó bao gồm cảm giác phấn chấn hoặc khó chịu bất thường kéo dài ít nhất là hai ngày, và nguyên nhân không phải vì thuốc hay đồ uống có cồn. Hành vi của bệnh nhân bị hưng cảm được miêu tả bằng những hành động bốc đồng phản ánh việc thiếu suy xét (ví dụ như vô trách nhiệm, tiêu xài quá mức) cùng thái độ tự tin thái quá. Chứng hưng cảm đi kèm với sự gia tăng hoạt động tình dục hoặc hưng hân; hiếu động thái quá, cơ thể vận động liên tục; các suy nghĩ chớp nhoáng; nói chuyện một cách hưng phấn và liên tục; và giảm nhu cầu ngủ.

Những người bị hưng cảm có ảo tưởng rằng họ đặc biệt mạnh mẽ và thông minh, và thường khẳng định mình sắp tạo ra một đột phá về triết học hoặc khoa học, hoặc một kế hoạch kiếm bộn tiền. Nhiều cá nhân nổi tiếng về khả năng sáng tạo đã mắc phải chứng bệnh này và xoay sở để khống chế nó bằng lithium. Bởi vì chứng bệnh này mang đến cảm giác quá hưng phấn, những cá nhân bị nó tấn công lần đầu thường không tin là mình cần được điều trị. Các triệu chứng ban đầu làm nạn nhân thấy phấn chấn đến nỗi không chấp nhận ý

nghĩ rằng sự tự tin đột ngột và tinh thần hưng phấn của họ thực chất lại là biểu hiện của một căn bệnh gây hại.

Sau một thời gian, trạng thái phấn khích có thể leo thang thành cơn mê sảng mất kiểm soát khiến nạn nhân phải nhập viện, hoặc nó có thể đột ngột biến đổi thành một cơn trầm cảm bất lực khiến nạn nhân trở nên bất động và lãnh cảm. Tôi muốn bạn làm quen với các triệu chứng của hưng cảm bởi vì rất nhiều người trải qua giai đoạn trầm cảm nặng sẽ có những triệu chứng này vào một lúc nào đó. Khi điều này xảy ra, tính cách của người bệnh sẽ có sự chuyển biến lớn sau vài ngày hoặc vài tuần. Mặc dù liệu pháp tâm lý và các chương trình tự nỗ lực cứu giúp bản thân vô cùng hữu ích, nhưng đồng thời người bệnh vẫn cần được điều trị bằng lithium dưới sự giám sát y khoa để có được kết quả tốt. Với phương pháp điều trị như vậy, tiên lượng bệnh cho chứng hưng cảm là rất khả quan.

Cứ cho rằng bạn không có thôi thúc muốn tự sát, chứng ảo giác hoặc triệu chứng của hưng cảm. Thay vì nhản nhó và cảm thấy bất hạnh, bây giờ bạn có thể hành động để cảm thấy vui vẻ hơn, bằng cách áp dụng các phương pháp được đưa ra trong quyển sách này. Bạn có thể bắt đầu tận hưởng cuộc sống và công việc, và sử dụng nguồn năng lượng được dùng để nuôi chứng trầm cảm trước đây cho một cuộc sống sáng tạo và năng động.

# 3: THẤU HIỂU TÂM TRẠNG: CẢM XÚC SONG HÀNH VỚI TƯ DUY

Khi đọc các chương trước, bạn đã ý thức được rằng trầm cảm gây ra hậu quả trầm trọng đến mức nào – cảm xúc tụt dốc, hình ảnh bản thân sụp đổ, cơ thể bất ổn, ý chí trở nên tê liệt, và bạn không kiểm soát được hành động của mình. Đó là lý do tại sao bạn cảm thấy vô cùng phiền muộn. Bí quyết để giải quyết toàn bộ vấn đề là gì?

Bởi xuyên suốt lịch sử ngành tâm thần học, trầm cảm được nhìn nhận là một chứng rối loạn cảm xúc, nên các nhà trị liệu từ đa số các trường phái đều nhấn mạnh về sự “kết nối” cảm xúc bên trong. Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy một điều bất ngờ: Trầm cảm không hề là một chứng rối loạn cảm xúc. Sự thay đổi đột ngột trong cảm nhận của bạn có mối liên hệ nhân quả không hơn gì hiện tượng nghẹt mũi khi bị cảm lạnh là mấy. Mọi cảm giác tồi tệ mà bạn có chính là kết quả của lối tư duy lệch lạc và tiêu cực của bạn. Thái độ bi quan phi lý đóng vai trò chủ đạo trong quá trình phát triển và duy trì mọi triệu chứng mà bạn có.

Tư duy cực kỳ tiêu cực luôn luôn đi kèm triệu chứng trầm cảm, hoặc bất kỳ cảm xúc giầy vò nào khác. Những suy nghĩ u sầu của bạn hoàn toàn khác với những suy nghĩ mà bạn có khi không ở trong tình trạng chán nản. Một phụ nữ trẻ sắp nhận học vị tiến sĩ đã diễn đạt nó như thế này:

Mỗi khi ưu phiền, tôi cảm thấy như thể mình đột ngột bị một cú huých trời giáng, và tôi bắt đầu nhìn nhận sự việc khác đi.

Sự thay đổi này có thể đến trong vòng ít hơn một giờ. Suy nghĩ của tôi trở nên tiêu cực và bi quan. Khi nhìn lại quá khứ, tôi bắt đầu tin rằng mọi điều tôi từng thực hiện đều vô nghĩa. Các giai đoạn vui vẻ dường như chỉ là ảo ảnh. Những thành tựu của tôi hiện ra giả tạo như một cảnh dàn dựng trong một bộ

phim phương Tây. Tôi tin rằng con người thật của tôi là vô giá trị và kém cỏi. Tôi không thể tiến lên trong sự nghiệp vì tôi bị tê liệt trong sự hoài nghi. Nhưng tôi không thể đứng yên bởi sự thống khổ là quá sức chịu đựng.

Giống như cô ấy, bạn sẽ hiểu được rằng những suy nghĩ tiêu cực ngập tràn trong tâm trí chính là nguyên nhân thật sự dẫn đến các cảm xúc khiến bạn gục ngã. Những suy nghĩ này là thứ khiến bạn dờ dẫm và cảm thấy kém cỏi. Những suy nghĩ hoặc nhận thức tiêu cực là các triệu chứng hay bị bỏ qua nhất của chứng trầm cảm. Những nhận thức này chứa đựng chìa khóa giải thoát cho bạn, do đó, đây là những triệu chứng quan trọng nhất của bạn.

Mỗi khi bạn cảm thấy chán nản về một điều gì đó, hãy xác định ý nghĩ tiêu cực tương ứng mà bạn vừa có trước và trong suốt quá trình trầm cảm. Bởi vì chính những suy nghĩ đó tạo ra tâm trạng tồi tệ của bạn, nên khi học cách thay đổi suy nghĩ, bạn có thể thay đổi cảm xúc.

Hẳn là bạn nghi ngờ toàn bộ những điều này bởi lối suy nghĩ tiêu cực đã trở thành một phần trong cuộc sống của bạn, đến mức vô thức. Vì nguyên nhân này nên tôi gọi những suy nghĩ tiêu cực là “suy nghĩ vô thức”. Nó chạy khắp tâm trí bạn một cách tự động mà không hề cần đến bất kỳ nỗ lực nào từ phía bạn. Nó là hiển nhiên và tự nhiên đối với bạn, giống như cách bạn cầm nĩa vậy.

Mối quan hệ giữa cách bạn nghĩ và cách bạn cảm nhận được ghi nhận trong biểu đồ ở Hình 3-1. Nó minh họa cho bí quyết đầu tiên giúp bạn hiểu được tâm trạng của mình: Cảm xúc hoàn toàn là kết quả của cách bạn nhìn nhận vấn đề. Đó là một sự thật hiển nhiên trong thần kinh học, rằng trước khi trải nghiệm bất kỳ sự kiện nào, bạn đều phải xử lý nó bằng trí não và trao cho nó một ý nghĩa nào đó.

Bạn phải hiểu được điều gì đang xảy ra với bạn trước khi cảm nhận được nó.

**Hình 3-1. Mối quan hệ giữa thế giới và cách bạn cảm nhận. Không phải các sự kiện diễn ra trong thực tế, mà chính nhận thức của bạn tạo ra những thay**

**đổi trong tâm trạng của bạn. Khi bạn buồn, tư duy của bạn mang đến một lý giải thực tế cho các sự kiện tiêu cực. Khi bạn phiền muộn hoặc lo lắng, suy nghĩ của bạn sẽ luôn vô lý, méo mó, không thực tế hay đơn giản là hoàn toàn sai.**

<p><b>TƯ DUY:</b>          Bạn lý giải các sự kiện bằng một chuỗi suy nghĩ liên tục xuất hiện trong tâm trí. Điều này được gọi là “độc thoại nội tâm”.</p>	<p><b>THẾ GIỚI:</b>          &gt; Một chuỗi sự kiện mang tính tích cực, tiêu cực và trung tính.          &lt; _____</p>	<p><b>CẢM XÚC:</b>          &gt; Cảm nhận của bạn được tạo ra bởi suy nghĩ của bạn chứ không phải bởi các sự kiện trong thực tế. Toàn bộ các trải nghiệm phải được xử lý bằng não bộ và được trao cho một ý nghĩa về mặt ý thức trước khi bạn trải qua bất kỳ phản ứng cảm xúc nào.</p>
--	---	---

Nếu hiểu được chính xác điều gì đang diễn ra, cảm xúc của bạn sẽ bình thường. Nếu nhận thức của bạn bị bóp méo và xuyên tạc theo cách nào đó, thì phản ứng cảm xúc của bạn sẽ bất thường.

Trầm cảm rơi vào hạng mục này. Đây luôn là kết quả của sự “nhiều loạn” tâm thần – sự lệch lạc. Tâm trạng u buồn của bạn có thể được so sánh với tiếng nhạc lạo xạo phát ra từ chiếc radio không được dò đúng tần số. Vấn đề không phải do bộ phận thu tín hiệu bị hư, hay tín hiệu từ đài phát thanh bị nhiễu do thời tiết xấu. Đơn giản là bạn phải chỉnh tần số. Khi bạn học được cách điều chỉnh tần số tâm trí, âm thanh sẽ lại trở nên rõ ràng và tâm trạng của bạn sẽ được vực dậy.

Một vài độc giả – có thể là bạn – sẽ trải qua một cơn đau đớn tuyệt vọng khi đọc đoạn văn đó. Nhưng chẳng có gì phải đau buồn về nó cả. Nếu đoạn văn có mang lại điều gì thì đó nên là hy vọng. Vậy thì thứ gì đã nhấn chìm tâm trạng của bạn khi bạn đọc đến đoạn văn đó? Chính là suy nghĩ của bạn, “Đối với những người khác, một chút điều chỉnh tần số có thể là đủ. Nhưng tôi là chiếc radio hư hỏng đến mức không thể sửa chữa được nữa. Bộ phận thu tín hiệu của tôi đã mất tác dụng. Tôi không cần biết là liệu mười ngàn bệnh nhân trầm cảm ngoài kia có phục hồi hay không – Tôi tin chắc như đinh đóng cột rằng trường hợp của tôi là vô vọng.” Tôi nghe mấy câu này cả 50 lần một tuần! Gần như

mọi bệnh nhân trầm cảm đều tin tưởng đến mức khó hiểu rằng họ là cá thể đặc biệt thật sự hết thuốc chữa. Ảo tưởng này phản ánh một dạng hoạt động xử lý của tâm trí, nằm sâu trong cốt lõi của căn bệnh mà bạn đang mắc phải.

Tôi luôn cảm thấy kinh ngạc trước khả năng tạo ra ảo tưởng của một số người. Khi còn là một đứa trẻ, tôi thường dành hàng giờ trong thư viện đọc những quyển sách về ảo thuật. Những ngày thứ Bảy tôi ghé các cửa hàng bán đồ ảo thuật hàng tiếng đồng hồ, nhìn người đàn ông đứng sau quầy hàng tạo ra những hiệu ứng xuất sắc với các lá bài, các dải tơ lụa và các quả cầu chromium lơ lửng trong không trung. Một trong những ký ức tuyệt vời nhất thuở ấu thơ của tôi là khi tôi lên tám và được xem màn trình diễn của “Blackstone – Ảo thuật gia vĩ đại nhất địa cầu” ở Denver, bang Colorado. Tôi được mời lên sân khấu cùng vài đứa trẻ khác. Blackstone hướng dẫn chúng tôi đặt tay lên một chiếc lồng chim có kích cỡ 0,6 x 0,6m, bên trong có những chú chim bồ câu trắng còn sống, cho đến khi mặt trên, mặt dưới và bốn mặt hông của chiếc lồng đều được những bàn tay của chúng tôi phủ kín. Ông đứng bên cạnh và nói, “Hãy nhìn thẳng vào chiếc lồng!” Tôi đã làm như vậy. Mắt tôi trợn lên và tôi cố không chớp mắt. Ông la lên, “Bây giờ, ta sẽ vỗ tay.” Rồi ông vỗ tay. Trong khoảnh khắc đó, chiếc lồng cùng những chú chim biến mất. Tay của tôi lơ lửng trong không trung. Điều này là không thể! Nhưng nó đã xảy ra! Tôi hết sức sửng sờ.

Bây giờ thì tôi biết rằng năng lực của một nhà ảo thuật chẳng hơn gì một bệnh nhân trầm cảm mức độ trung bình. Bao gồm cả bạn nữa đấy. Khi bạn bị trầm cảm, bạn sở hữu một năng lực tuyệt vời để tin tưởng, và để khiến mọi người xung quanh bạn tin tưởng, vào những điều không hề có cơ sở trong thực tế. Là chuyên gia điều trị, công việc của tôi là nhìn thấu ảo tưởng của bạn, hướng dẫn bạn cách nhìn phía sau tấm gương để bạn thấy rằng bạn đang tự lừa dối bản thân như thế nào.

Hãy đọc danh sách dưới đây về 10 nhận thức sai lệch, những thứ tạo nền tảng cho chứng trầm cảm của bạn. Hãy cảm nhận nó.

Tôi đã chuẩn bị danh sách này hết sức tỉ mỉ; nó đại diện cho những gì tinh túy nhất được đúc kết từ hơn 10 năm trải nghiệm và nghiên cứu y học. Hãy tham khảo nó nhiều lần khi bạn đọc đến phần thực hành trong quyển sách này. Khi bạn cảm thấy chán nản, danh sách này sẽ trở thành vô giá trong việc khiến bạn ý thức được rằng bạn đang tự lừa gạt mình như thế nào.

Định nghĩa tư duy sai lệch

### 1. Tư duy “được ăn cả, ngã về không”.

Điều này nói đến khuynh hướng đánh giá phẩm chất cá nhân của bạn một cách cực đoan, chỉ có trắng hoặc đen. Ví dụ, một chính trị gia xuất chúng đã nói với tôi rằng, “Tôi chẳng là gì cả, bởi vì tôi đã thua trong cuộc tranh cử rồi.” Một sinh viên toàn điểm A bị nhận một điểm B trong kỳ thi đã kết luận, “Bây giờ em là một kẻ thất bại toàn diện.” Tư duy “được ăn cả, ngã về không” là nền tảng của chủ nghĩa cầu toàn. Nó khiến bạn sợ sai lầm và sự không hoàn hảo, bởi vì khi đó bạn sẽ nhìn nhận bản thân là một kẻ bại trận thảm hại, và bạn sẽ cảm thấy kém cỏi cũng như vô giá trị.

Kiểu đánh giá sự việc như thế này là không thực tế bởi vì cuộc sống hiếm khi hoàn toàn nằm ở thái cực này hoặc thái cực kia.

Chẳng hạn như không có ai là thông minh tuyệt đối hay ngu ngốc hoàn toàn. Tương tự, không ai là xinh đẹp hoàn hảo hay xấu toàn tập. Hãy nhìn sàn nhà trong căn phòng mà bạn đang ngồi xem. Nó có tuyệt đối sạch sẽ không? Hay là mỗi tấc đều đầy bụi bẩn? Hay là nó chỉ sạch một phần thôi? Sự tuyệt đối không tồn tại trong vũ trụ này. Nếu bạn cố gắng ép những trải nghiệm của mình vào những thái cực tuyệt đối, thì bạn sẽ liên tục bị trầm cảm bởi nhận thức của bạn không phù hợp với thực tế. Bạn sẽ không ngừng làm giảm giá trị bản thân bởi vì mọi thứ bạn làm sẽ không bao giờ đáp ứng những kỳ vọng hảo huyền của bạn. Tên chuyên ngành cho kiểu nhận thức sai lệch này là “tư duy phân cực”. Bạn nhìn mọi thứ dưới lăng kính màu trắng hoặc đen – sắc xám không hề tồn tại.

## 2. Tư duy khái quát quá mức.

Năm 11 tuổi, tôi mua một bộ bài ma quỷ (Svengali Deck) tại Hội chợ Bang Arizona. Bạn có thể đã từng tận mắt xem màn trình diễn đơn giản nhưng ấn tượng này rồi: Tôi cho bạn xem xấp bài – các lá bài đều khác nhau. Bạn chọn một lá bài tùy ý. Xem như bạn chọn lá Bồi Bích nhé. Bạn đặt lá bài vào trong xấp bài mà không cho tôi biết đó là lá bài nào. Giờ thì tôi sẽ la lên, “Svengali!” Khi tôi lật xấp bài lên, các lá bài đều là lá Bồi Bích.

Khi bạn khái quát quá mức, tâm trí bạn thực hiện quá trình tương tự như Svengali. Bạn tự tiện kết luận rằng sự việc đã xảy ra với bạn một lần sẽ xuất hiện lặp đi lặp lại, sẽ nhân lên giống như những lá bài Bồi Bích vậy. Vì sự việc này diễn ra không vui chút nào, nên bạn cảm thấy chán nản.

Một nhân viên bán hàng bị trầm cảm nhìn thấy vết phân chim trên cửa sổ xe hơi của mình và nghĩ rằng, “Cái sổ của mình nó vậy rồi. Mấy con chim luôn luôn ị vào cửa sổ của mình!” Đây chính là ví dụ hoàn hảo cho tư duy khái quát quá mức. Khi tôi hỏi anh ta về trải nghiệm này, anh ta đã thừa nhận rằng trong 20 năm di chuyển bằng xe, anh ta không thể nhớ ra thêm bất kỳ lần nào khác mà anh ta nhìn thấy phân chim trên cửa sổ xe hơi của mình nữa.

Nổi đau khi bị từ chối gần như hoàn toàn được tạo ra từ tư duy khái quát quá mức. Khi không có tư duy khái quát, nếu bị người khác lãng mạ ta có thể buồn bực trong một khoảng thời gian, nhưng không cảm thấy quá nặng nề. Một cậu thanh niên nhút nhát đã gom hết can đảm để mời cô gái đi chơi. Khi cô gái từ chối một cách lịch sự vì đã có hẹn trước đó, anh chàng tự nhủ, “Mình sẽ chẳng bao giờ có bạn gái. Sẽ không có cô gái nào muốn hẹn hò với mình. Mình sẽ cô đơn và khổ sở suốt đời.”

Trong suy nghĩ sai lệch của mình, anh ta kết luận rằng bởi vì cô gái từ chối anh ta một lần, thì cô ấy sẽ luôn luôn như thế, và rằng vì tất cả phụ nữ đều có sở thích giống nhau 100%, nên bất kỳ một người phụ nữ tử tế nào trên mặt đất này cũng sẽ từ chối anh ta hết lần này đến lần khác. Svengali!



### **3. Tư duy sàng lọc.**

Bạn chọn một khía cạnh tiêu cực trong bất kỳ tình huống nào và cứ khư khư chú ý vào đó, rồi nhìn nhận rằng toàn bộ tình huống là tiêu cực. Ví dụ, một sinh viên bị trầm cảm nghe những sinh viên khác chế nhạo người bạn thân của mình. Cô điên tiết lên bởi vì cô nghĩ, “Về cơ bản thì con người là như vậy – cay nghiệt và thô lỗ!” Cô đã bỏ qua một sự thật rằng suốt mấy tháng qua, số người thô lỗ và cay nghiệt với cô, nếu có, thì cũng chỉ vài người thôi! Vào một dịp khác, khi cô hoàn tất đợt thi giữa kỳ của học kỳ đầu tiên, cô chắc chắn rằng mình đã làm sai khoảng 17 câu hỏi trong tổng số 100 câu.

Cô cứ mãi nghĩ đến 17 câu đó và kết luận rằng cô sẽ bị đuổi học vì thi trượt. Khi cô nhận lại bài thi, ở mặt sau có dòng chữ, “Em làm đúng 83 trong tổng số 100 câu. Cho đến thời điểm này thì đây là điểm số cao nhất trong năm nay. A+”

Khi bị trầm cảm, bạn đeo một loại mắt kính có bộ tròng đặc biệt có thể loại bỏ mọi điều tích cực. Những thứ được phép đi vào ý thức của bạn đều tiêu cực. Bởi vì bạn không nhận thức được “quá trình sàng lọc” này, bạn sẽ kết luận rằng mọi thứ đều tiêu cực. Tên chuyên ngành cho quá trình này là “trích dẫn chọn lọc”. Đây là một tật xấu có thể khiến bạn đau khổ một cách không cần thiết.

### **4. Tư duy yếu tố tích cực.**

Một lối suy nghĩ ảo tưởng còn kỳ lạ hơn nữa chính là xu hướng biến những trải nghiệm trung tính hay thậm chí là tích cực thành tiêu cực của một số người mắc chứng trầm cảm. Bạn không chỉ phớt lờ những trải nghiệm tích cực, mà bạn còn khéo léo và nhanh chóng biến nó trở thành một thứ đối lập khủng khiếp. Tôi gọi đây là “thuật giả kim ngược.” Các nhà giả kim thời trung cổ từng mơ ước tìm được phương pháp biến kim loại cấp thấp thành vàng. Nếu bạn bị trầm cảm, hẳn bạn sẽ phát triển một năng lực hoàn toàn ngược lại – bạn có thể ngay lập tức biến nỗi hân hoan vàng óng thành một thứ xúc cảm xám xịt

như chì. Tuy vậy, đó không phải chủ ý của bạn – bạn thậm chí còn chẳng nhận thức được việc mà bạn đang làm.

Một ví dụ cho hiện tượng này chính là phản ứng có điều kiện của chúng ta khi nhận được lời khen. Khi ai đó tán dương vẻ ngoài hoặc thành quả của bạn, có thể bạn sẽ tự động nói với bản thân như thế này, “Họ chỉ đang tỏ ra tử tế mà thôi.” Bằng một cú đánh nhanh gọn, trong suy nghĩ của mình, bạn đã bác bỏ lời khen của họ. Bạn cũng làm vậy với họ bằng cách đáp, “Ồ, chẳng có gì đâu, thật đấy.” Nếu bạn liên tục tạt gáo nước lạnh lên những điều tốt đẹp đang diễn ra, thì chẳng có gì ngạc nhiên khi bạn cảm thấy cuộc đời này thật ảm Ứt và lạnh lẽo!

Gạt bỏ yếu tố tích cực là một trong những hình thức mang tính tàn phá cao nhất của tư duy sai lệch. Bạn giống một nhà khoa học với ý định tìm kiếm luận chứng cho một giả thuyết mà bạn ưa chuộng. Giả thuyết chi phối lối suy nghĩ u ám của bạn thường là những phiên bản của “Mình chỉ là một đứa xoàng xĩnh mà thôi.” Mỗi khi có một trải nghiệm tiêu cực, bạn bám chặt lấy nó và kết luận, “Đó là bằng chứng cho điều mà mình đã biết từ lâu rồi.” Ngược lại, khi có một trải nghiệm tích cực, bạn tự nhủ, “Chỉ là ăn may thôi. Nó không có giá trị gì hết.” Cái giá phải trả cho xu hướng này là sự thống khổ và vô năng trong việc trân trọng những điều tốt đẹp xảy đến với bạn.

Kiểu tư duy sai lệch này rất bình thường, nhưng nó có thể là căn nguyên của những dạng trầm cảm nghiêm trọng nhất và khó chữa nhất. Ví dụ, một phụ nữ trẻ tuổi nhập viện ở giai đoạn trầm cảm nặng đã nói với tôi rằng, “Chẳng ai quan tâm đến tôi bởi vì tôi là một người xấu xa. Tôi hoàn toàn là một kẻ cô độc. Trên thế giới này chẳng có được một người quan tâm đến tôi.”

Khi cô xuất viện, rất nhiều bệnh nhân và nhân viên ở đây đã bày tỏ lòng yêu mến dành cho cô. Bạn có đoán được cô ấy đã phủ nhận tất cả những điều đó như thế nào không? “Những người đó không được tính bởi vì họ không gặp tôi trong cuộc sống đời thường. Một con người thật sự thực ngoài kia sẽ chẳng bao giờ quan tâm đến tôi.” Sau đó, tôi hỏi cô ấy rằng làm thế nào cô lại đánh

đồng điều này với sự thật rằng cô có rất nhiều bạn bè và còn có gia đình, những người rõ ràng là có quan tâm đến cô. Cô ấy trả lời, “Họ không được tính bởi vì họ không biết con người thật của tôi. Ông thấy đấy, bác sĩ Burns, bên trong tôi đã hoàn toàn thối rữa. Tôi là kẻ tồi tệ nhất thế gian. Chẳng ai yêu thích được tôi dù chỉ trong phút chốc đâu!” Bằng cách phủ nhận giá trị của những trải nghiệm tích cực này, cô ấy có thể duy trì một niềm tin tiêu cực mà rõ ràng là không hề thực tế và không phù hợp với những trải nghiệm hàng ngày của mình.

Suy nghĩ tiêu cực của bạn hẳn không đến nỗi cực đoan như của cô ấy, nhưng có thể mỗi ngày bạn sẽ có vài lần phủ nhận trong vô thức những sự việc tích cực diễn ra với mình. Điều này khiến bạn đánh mất vẻ phong phú đa dạng của cuộc sống và khiến mọi sự trở nên âm ảm một cách không cần thiết.

## **5. Tư duy kết luận vội vàng.**

Bạn tự tiện đưa ra một kết luận tiêu cực mà không hề được củng cố bởi các dữ kiện trong thực tế. Hai ví dụ điển hình cho tư duy này chính là hành động “đọc ý nghĩ” và “tiên đoán sai lầm.”

**ĐỌC Ý NGHĨ:** Bạn đưa ra giả định rằng người khác xem thường bạn, và bạn quá tin tưởng vào giả định này đến mức không màng kiểm chứng lại. Giả sử bạn đang giảng bài rất hay và bạn chú ý thấy một người đang ngủ gật trên hàng ghế đầu. Cậu ta đã thức trắng đêm chơi bởi, nhưng đương nhiên là bạn không biết điều đó. Bạn có thể sẽ nghĩ rằng, “Lớp này nghĩ mình giảng bài buồn ngủ.” Giả sử một người bạn đi ngang qua bạn trên đường và không cất tiếng chào bởi vì anh ta quá nhập tâm suy nghĩ nên đã không để ý thấy bạn. Bạn có thể đưa ra một kết luận sai lầm rằng, “Cậu ấy lừa mình, vậy là cậu ấy không còn quý mến mình nữa.” Có thể người bạn đời của bạn khá lãnh đạm vào một buổi chiều nọ, bởi vì anh ấy hoặc cô ấy bị phê bình ở chỗ làm và cảm thấy chán nản nên không muốn nói đến nó. Vậy mà trái tim của bạn đắm chìm trong khổ sở bởi vì bạn hiểu sự im lặng của người đó như thế này: “Anh ấy (hoặc cô ấy) đang tức giận với mình. Mình đã làm gì sai?”

Sau đó bạn có thể phản ứng lại với những hành động tiêu cực trong tương tượng này bằng cách rút lui hoặc phản công. Kiểu hành vi tự hạ bệ bản thân này có thể trở thành một lời tiên tri tự ứng nghiệm, và nó làm xuất hiện sự tương tác tiêu cực mà vốn dĩ chẳng hề tồn tại trong mối quan hệ này.

**TIÊN ĐOÁN SAI LẦM:** Hành động này như thể bạn có một quả cầu thủy tinh chỉ đưa ra những lời tiên tri xấu vậy. Bạn tưởng tượng một điếm gỡ sắp xảy ra, và bạn cho rằng dự đoán đó là thật mặc dù nó hoàn toàn phi thực tế. Một thủ thư tại trường phổ thông trung học đã liên tục tự nhủ khi bị hoảng sợ rằng, “Mình sẽ ngất xỉu hoặc bị điên mất thôi.” Lời dự đoán này là không thực tế bởi vì cô ấy chưa từng ngất xỉu (hay bị điên!) trong suốt cuộc đời mình. Cô cũng không có bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng nào cho thấy tình trạng mất trí tiềm ẩn. Trong một lần trị liệu, một vị bác sĩ bị chứng trầm cảm nặng đã giải thích với tôi tại sao anh ấy bỏ cuộc: “Tôi nhận ra rằng tôi sẽ bị trầm cảm vĩnh viễn. Nỗi đau khổ của tôi sẽ tiếp diễn mãi, và tôi tin chắc rằng cách trị liệu này hay bất kỳ biện pháp trị liệu nào khác đều sẽ thất bại.” Dự đoán tiêu cực này về tiên lượng bệnh của mình khiến anh ấy rơi vào cảm giác tuyệt vọng. Các triệu chứng của anh ấy đã thuyên giảm ngay sau đợt trị liệu đầu tiên; nó cho thấy lời tiên đoán của anh vô lý đến dường nào.

Bạn có từng vội vàng kết luận một cách sai lầm như thế này bao giờ chưa? Giả sử bạn gọi điện thoại cho một người bạn và người đó không gọi lại cho bạn sau một khoảng thời gian đủ dài.

Bạn liền cảm thấy buồn bực khi nghĩ rằng người bạn đó hẳn đã nhận được thông điệp của bạn nhưng không quan tâm nên mới không gọi lại cho bạn. Tư duy sai lệch của bạn là gì? – đọc ý nghĩ. Bạn cảm thấy cay đắng và quyết định không gọi lại để kiểm tra tình hình, bởi vì bạn tự nói với mình rằng, “Cậu ấy sẽ nghĩ rằng mình thật khó chịu nếu mình lại gọi cho cậu ấy. Mình sẽ chỉ làm bản thân mất mặt mà thôi.” Chính vì những suy đoán tiêu cực này (tiên đoán sai lầm) mà bạn né tránh người bạn của mình và cảm thấy buồn bã. Ba tuần sau bạn biết được rằng bạn của bạn chẳng hề nhận được tin nhắn của bạn. Toàn bộ mớ hỗn độn này cuối cùng chỉ là một kịch bản ngớ ngẩn mà bạn tự viết ra. Một sản phẩm gây đau lòng khác được tạo ra bởi trí óc thần kỳ của bạn!

## 6. Tư duy phóng đại và thu nhỏ.

Một cái bẫy tư duy khác mà bạn có thể vướng phải là “phóng đại” và “thu nhỏ,” nhưng tôi thường gọi nó là “thủ thuật ống nhòm” bởi vì hoặc là bạn thổi phồng sự việc lên quá tỉ lệ vốn có của nó, hoặc là bạn thu nhỏ nó lại. Sự phóng đại thường xảy ra khi bạn nhìn vào lỗi lầm, nỗi sợ hoặc những điểm không hoàn hảo của bản thân và phóng đại tầm quan trọng của nó: “Mình phạm sai lầm rồi. Thật kinh khủng! Thật đáng sợ! Tiếng xấu sẽ đồn xa! Uy tín của mình tiêu tùng rồi!” Bạn đang nhìn lỗi lầm của mình từ đầu cuối của ống nhòm, khiến cho nó trở nên khổng lồ và biến dạng. Hành động này còn được gọi là “bi kịch hóa” bởi vì bạn biến các sự kiện tiêu cực thông thường trở thành những con quái vật trong ác mộng.

Khi nghĩ đến ưu điểm của mình, bạn có thể làm chuyện ngược lại – bạn nhìn nhầm đầu ống nhòm nên mọi thứ trở nên nhỏ bé và tầm thường. Nếu bạn phóng đại sự kém hoàn hảo và thu nhỏ ưu điểm của mình, hiển nhiên là bạn sẽ cảm thấy thua kém.

Nhưng vấn đề không phải ở bạn – mà là ở lăng kính điên rồ mà bạn đang dán mắt vào!

## 7. Tư duy lập luận cảm tính.

Bạn xem cảm xúc là bằng chứng của sự thật. Lý lẽ của bạn là: “Tôi cảm thấy vô dụng, thế nên tôi là người vô dụng.” Kiểu lập luận này khiến bạn lầm đường lạc lối bởi vì cảm giác của bạn phản ánh suy nghĩ và niềm tin của bạn.

Nếu nó sai lệch – mà chuyện này rất thường xảy ra – thì cảm xúc của bạn sẽ chẳng có căn cứ gì cả. Các ví dụ của việc lập luận cảm tính bao gồm “Mình cảm thấy mặc cảm tội lỗi. Vậy nên chắc chắn rằng mình đã làm chuyện xấu xa gì đó”; “Mình cảm thấy quá sức chịu đựng và tuyệt vọng. Như vậy các vấn đề của mình hẳn là vô phương giải quyết rồi”; “Mình cảm thấy kém cỏi. Thế nên

mình là kẻ vô dụng”; “Mình không có hứng thú làm bất cứ việc gì cả. Hẳn là mình chỉ nên nằm trên giường mà thôi”; hoặc là “Mình rất là giận cậu. Điều này chứng tỏ rằng cậu đang hành xử không tốt và đang lợi dụng mình.”

Lập luận cảm tính góp mặt trong hầu hết những cơn trầm cảm của bạn. Bởi vì bạn cảm thấy mọi việc quá tiêu cực, bạn liền cho rằng nó thật sự là như vậy. Bạn không hề nghĩ đến việc xem xét lại những suy nghĩ gây ra cảm xúc bên trong bạn.

Một tác dụng phụ thường thấy của thói lập luận cảm tính chính là chần chừ trì hoãn. Bạn trì hoãn việc dọn dẹp bàn làm việc bởi vì bạn tự nhủ, “Mỗi lần nghĩ đến cái bàn bừa bộn đó là mình cảm thấy thật khó chịu, lau dọn nó là việc bất khả thi.” Cuối cùng thì 6 tháng sau bạn cũng tự cho mình chút động lực và dọn dẹp bàn. Thật ra thì việc này khiến bạn khá phấn khởi và không quá vất vả. Bạn chỉ đang tự lừa gạt bản thân bởi vì bạn có thói quen để cảm xúc tiêu cực dẫn dắt hành động của mình.

## **8. Tư duy “nên làm, phải làm.”**

Bạn cố gắng động viên bản thân bằng cách nói, “Mình nên làm điều này” hoặc “Mình phải làm điều đó.” Những phát biểu này khiến bạn cảm thấy bị áp lực và phẫn uất. Ngược đời là cuối cùng nó khiến bạn cảm thấy bi quan và không còn động lực. Albert Ellis gọi đây là “chứng bị chi phối bởi những thứ ‘nên làm, phải làm.’ ” Tôi gọi đây là cách tiếp cận cuộc sống theo kiểu “nên làm, phải làm.”

Khi bạn mang suy nghĩ “nên làm, phải làm” áp đặt lên người khác, bạn sẽ thường xuyên cảm thấy thất vọng. Khi tôi có việc khẩn cấp phải đến trễ 5 phút trong buổi điều trị đầu tiên, bệnh nhân đã nghĩ rằng, “Anh ta không nên quá tự cao và ích kỷ như thế. Anh ta phải đúng hẹn chứ.” Suy nghĩ này khiến cô ấy cảm thấy chua chát và phẫn uất.

Trong cuộc sống thường nhật, suy nghĩ “nên làm, phải làm” tạo ra rất nhiều xáo trộn không cần thiết về mặt tâm lý. Khi hành động thực tế của bạn không đáp ứng được các chuẩn mực mà bạn đặt ra, suy nghĩ “nên làm, phải làm” và “không nên làm” khiến bạn căm ghét bản thân, cảm thấy mặc cảm và tội lỗi. Khi các biểu hiện hoàn toàn bình thường của người khác không đáp ứng được chuẩn mực của bạn, mà điều này chắc chắn sẽ thường xuyên diễn ra, bạn sẽ cảm thấy chua xót và tự cho mình là đúng. Hoặc bạn phải hạ những kỳ vọng của mình xuống mức thực tế, hoặc bạn sẽ luôn cảm thấy thất vọng vì cách con người hành xử. Nếu bạn nhận thấy bản thân có tật “nên làm, phải làm” này, thì tôi có đưa ra nhiều phương pháp hiệu quả để xóa bỏ nó trong những chương sau nói về mặc cảm tội lỗi và sự tức giận.

## **9. Tư duy dán nhãn và dán nhãn sai.**

Hành động tự dán nhãn cho bản thân nghĩa là bạn tự phác họa bản thân bằng một hình ảnh hoàn toàn tiêu cực, dựa trên những sai lầm của bạn. Đây là một hình thức cực đoan của tư duy khái quát hóa quá mức.

Triết lý đằng sau hành động này chính là “Sai lầm của một người chính là thước đo giá trị của người đó.” Có khả năng bạn mắc chứng tự dán nhãn nếu bạn miêu tả những sai lầm của mình với các kiểu câu bắt đầu bằng “Mình là...” Ví dụ, khi bạn đánh hụt lỗ banh gôn thứ 18, có thể bạn sẽ nói rằng, “Mình là kẻ thất bại bẩm sinh” thay vì “Mình đánh banh không trúng rồi.” Tương tự, khi cổ phiếu mà bạn mua bị tụt giá thay vì tăng lên, bạn có thể sẽ nghĩ rằng, “Mình là kẻ thất bại” thay vì “Mình phạm sai lầm rồi.”

Tự dán nhãn cho bản thân không chỉ khiến bạn nhụt chí, mà còn là một việc phi lý nữa.

Con người bạn không thể bị đánh đồng với một hành động nào đó mà bạn thực hiện. Cuộc sống của bạn là một dòng chảy phức tạp và thay đổi không ngừng của những suy nghĩ, cảm xúc và hành động. Nói cách khác, bạn giống như một dòng sông, chứ không phải một bức tượng.

Đừng cố gắng nhìn nhận bản thân bằng những chiếc nhãn tiêu cực nữa – nó quá đơn giản và sai lầm. Bạn có nghĩ bản thân mình là một “kẻ ăn” chỉ bởi vì bạn ăn, hay là một “người thờ” chỉ vì bạn thờ? Điều này thật phi lý, nhưng điều phi lý này lại khiến bạn khổ sở khi bạn tự định nghĩa bản thân dựa trên những yếu kém của mình.

Khi dán nhãn người khác, bạn sẽ luôn tạo ra thái độ thù địch.

Ví dụ thường thấy chính là một vị sếp xem cô thư ký, người thỉnh thoảng tỏ ra hơi khó chịu, là “một cô ả không biết hợp tác.” Vì cái nhãn này mà vị sếp luôn bức bối với cô và tranh thủ mọi cơ hội để chỉ trích cô. Cô thư ký thì gán cho ông sếp cái mác là “một gã vô ý vô tứ” và ca cẩm về ông ta mỗi khi có thể.

Thế là họ cứ đá kích lẫn nhau, chăm chăm vào mọi khuyết điểm để lấy đó làm bằng chứng cho sự yếu kém của đối phương.

Hành động dán nhãn sai bao gồm việc miêu tả một sự kiện bằng những từ ngữ không chính xác và chất chứa nhiều cảm xúc. Ví dụ, một người phụ nữ đang ăn kiêng lỡ ăn một ly kem và nghĩ rằng, “Mình thật đáng ghê tởm. Mình đúng là một con lợn.” Suy nghĩ này khiến cô buồn rầu đến mức ăn hết cả một ký kem!

## 10. Tư duy cá nhân hóa.

Tư duy sai lệch này là ngọn nguồn của mặc cảm tội lỗi! Bạn mặc định mình phải chịu trách nhiệm cho mọi điều tiêu cực, ngay cả khi chẳng hề có lý do gì để bạn phải làm vậy. Bạn tự ý kết luận rằng những chuyện xảy ra là sai lầm của bạn, hoặc phản ánh sự yếu kém của bạn, ngay cả khi bạn không hề có trách nhiệm gì trong chuyện đó. Ví dụ, khi một bệnh nhân không làm bài tập tự giúp đỡ bản thân mà tôi yêu cầu, tôi liền cảm thấy tội lỗi bởi vì tôi nghĩ rằng, “Mình hẳn là một bác sĩ tồi. Mình có lỗi trong việc cô ấy không cố gắng hơn để vực dậy bản thân. Trách nhiệm của mình là bảo đảm rằng cô ấy khỏe lên.” Khi một



người mẹ đọc bảng điểm của con, bà thấy lời ghi chú của giáo viên rằng đứa bé không nỗ lực học tập. Bà lập tức khẳng định, “Mình hẳn là một người mẹ tồi. Đây là bằng chứng cho thất bại của mình.”

Hành động cá nhân hóa khiến bạn cảm thấy tội lỗi một cách lụn bại. Bạn bị hành hạ bởi ý thức trách nhiệm nặng nề và có khả năng khiến bạn tê liệt; nó buộc bạn phải gánh cả thế giới trên vai. Bạn nhập nhằng giữa khái niệm tác động và khống chế những người xung quanh. Với vai trò là một giáo viên, cố vấn, phụ huynh, bác sĩ, nhân viên bán hàng, nhà quản lý, bạn đương nhiên có tác động đến những người mà bạn tiếp xúc, nhưng sẽ chẳng ai kỳ vọng bạn khống chế họ. Những gì họ làm là trách nhiệm của họ, không phải là trách nhiệm của bạn. Ở phần sau của quyển sách này, chúng ta sẽ bàn về các phương pháp giúp bạn phá vỡ xu hướng cá nhân hóa và gạt bỏ đi tư tưởng chịu trách nhiệm về mọi thứ, biến nó thành một thứ thực tế hơn và dễ kiểm soát hơn. 10 lối tư duy sai lệch này gây ra rất nhiều, nếu không muốn nói là tất cả, các kiểu trầm cảm. Nó được tóm tắt trong Bảng 3-1 bên dưới. Hãy nghiên cứu bảng này và nắm bắt những khái niệm trong đó; hãy nhớ kỹ nó như nhớ số điện thoại của bạn vậy. Hãy xem lại Bảng 3-1 nhiều lần khi bạn học các phương pháp điều chỉnh tâm trạng khác nhau. Khi bạn quen với 10 lối tư duy sai lệch này, nó sẽ mang lại lợi ích cho bạn suốt đời.

Tôi đã soạn một bài trắc nghiệm về đánh giá bản thân để giúp bạn kiểm tra và nâng cao hiểu biết về 10 sai lệch của tư duy. Khi đọc từng miêu tả, hãy tưởng tượng bạn chính là người đang được nói đến. Hãy khoanh tròn một hoặc nhiều câu trả lời cho thấy những sai lệch chứa đựng trong các suy nghĩ tiêu cực. Tôi sẽ giải thích câu trả lời cho câu hỏi đầu tiên. Đáp án cho những câu hỏi tiếp theo được đăng ở cuối chương này. Nhưng đừng xem trước đáp án đấy! Tôi chắc chắn rằng bạn có thể xác định ít nhất một lối tư duy sai lệch trong câu hỏi đầu tiên – và đó sẽ là bước khởi đầu!

### **Bảng 3-1. Định nghĩa các kiểu tư duy sai lệch**

**1. SUY NGHĨ “ĐƯỢC ĂN CẢ, NGÃ VỀ KHÔNG”:** Bạn nhìn nhận mọi thứ qua lăng kính hai màu đen và trắng. Nếu hành động của bạn không hoàn

hảo, bạn liền xem bản thân là một kẻ thất bại ê chề.

**2. KHÁI QUÁT HÓA QUÁ MỨC:** Bạn nhìn nhận một sự việc tiêu cực đơn lẻ như một xu hướng thất bại mãi mãi.

**3. TƯ DUY SÀNG LỌC:** Bạn chọn một chi tiết tiêu cực và cứ nhìn chăm chăm vào đó khiến cho thực tại trở nên u ám dưới lăng kính của bạn, giống như một giọt mực nhuộm màu cả chén nước vậy.

**4. GẠT BỎ YẾU TỐ TÍCH CỰC:** Vì lý do này hoặc lý do khác, bạn gạt bỏ các trải nghiệm tích cực bằng cách khẳng định rằng nó “không có ý nghĩa.” Bằng cách này, bạn duy trì niềm tin tiêu cực, thứ trái với những trải nghiệm hàng ngày của bạn.

**5. KẾT LUẬN VỘI VÀNG:** Bạn đưa ra lời giải thích tiêu cực mặc dù chẳng hề có chứng cứ vững chắc nào cho kết luận đó.

a. *Đọc ý nghĩ.*

Bạn tự ý kết luận rằng đối phương đang phản ứng tiêu cực với bạn, và bạn không màng đến việc kiểm tra xem kết luận đó có đúng hay không.

b. *Tiên đoán sai lầm.*

Bạn dự đoán rằng mọi sự sẽ có kết cục bi thảm, và tin chắc rằng lời tiên đoán của bạn là một sự thật đã được chứng minh hần hoi.

**6. PHÓNG ĐẠI (BI KỊCH HÓA) HOẶC THU NHỎ:** Bạn phóng đại tầm quan trọng của sự việc (ví dụ như lỗi lầm của bạn hoặc thành quả của người khác), hoặc bạn thu nhỏ sự việc một cách không thích đáng cho đến khi nó trở nên thật nhỏ bé (chẳng hạn như những phẩm chất đáng mơ ước của bạn, hoặc những điểm không hoàn hảo của đối phương). Nó còn được gọi là “thủ thuật ống nhòm.”

**7. LẬP LUẬN CẢM TÍNH:** Bạn cho rằng những cảm xúc tiêu cực của bạn chẵn chẵn phản ánh bản chất của vấn đề: “Tôi cảm thấy như vậy, cho nên chắc chắn điều đó đúng là như vậy.”

**8. TƯ DUY “NÊN LÀM, PHẢI LÀM”:** Bạn cố gắng động viên bản thân bằng những suy nghĩ “nên làm” và “không nên làm,” như thế bạn phải bị đánh bằng roi và bị trừng phạt trước khi được kỳ vọng để thực hiện một điều gì đó. “Phải làm” cũng là kẻ đồng phạm. Hậu quả về mặt tâm lý mà nó gây ra chính là cảm giác tội lỗi. Khi bạn áp đặt tư tưởng “nên làm, phải làm” lên người khác, bạn cảm thấy giận dữ, thất vọng và oán giận.

**9. DÁN NHÃN VÀ DÁN NHÃN SAI:** Đây là hình thức cực đoan của tư duy khái quát hóa quá mức. Thay vì miêu tả sai lầm của bản thân, bạn lại dán lên mình chiếc nhãn tiêu cực: “Mình là kẻ thất bại.” Khi ai đó có hành vi sai trái với bạn, bạn dán cho anh ta một cái nhãn tiêu cực: “Hắn là một kẻ hết sức đáng khinh.” Dán nhãn sai bao gồm hành động miêu tả một sự việc nào đó bằng ngôn ngữ xuyên tạc và đầy cảm xúc.

**10. CÁ NHÂN HÓA:** Bạn nhìn nhận mình chính là nguyên nhân gây ra những sự việc tiêu cực ngoài kia, trong khi thật ra thì bạn chẳng hề có trách nhiệm gì trong chuyện đó cả.

1.

Bạn là một người vợ ở nhà nội trợ và cảm thấy đau buồn khi nghe chồng phàn nàn về món thịt bò nướng quá lửa. Suy nghĩ này nảy lên trong đầu bạn: “Mình hoàn toàn là một kẻ thất bại. Mình không thể chịu đựng được điều này! Mình không bao giờ làm được bất kỳ điều gì đúng đắn cả. Mình làm việc như một nô lệ và đây là lời cảm ơn mà mình nhận được! Đồ khốn!” Những suy nghĩ này khiến bạn cảm thấy buồn bã và giận dữ. Tư duy sai lệch của bạn có một hoặc những biểu hiện:

- a. tư duy “được ăn cả, ngã về không”;
- b. khái quát hóa quá mức;
- c. phóng đại;
- d. dán nhãn;
- e. toàn bộ những biểu hiện trên.

Bây giờ tôi sẽ thảo luận về đáp án của câu hỏi này để bạn lập tức được giải đáp. Bất kỳ đáp án nào mà bạn khoanh tròn đều đúng. Vì vậy, nếu bạn chọn Toàn bộ những biểu hiện trên, thì bạn đã chọn đúng! Lý do là thế này. Khi bạn tự nhủ, “Mình hoàn toàn là một kẻ thất bại,” bạn đã mang tư tưởng “được ăn cả, ngã về không.”

Bỏ ngay suy nghĩ đó đi! Miếng thịt hơi khô một chút, nhưng điều đó không khiến cả cuộc đời bạn lụn bại.

Khi bạn nghĩ rằng, “Mình không bao giờ làm được bất kỳ điều gì đúng đắn cả,” thì bạn đang khái quát hóa một cách quá mức. Không bao giờ? Thôi nào! Không có bất kỳ điều gì sao? Khi bạn tự nói với mình, “Mình không thể chịu đựng được nữa,” thì bạn đang phóng đại cảm giác đau đớn mà mình đang chịu đựng.

Bạn đang thổi phồng nó thôi, bởi vì bạn đang chịu đựng nó, và nếu bạn đang chịu đựng nó, thì tức là bạn có thể chịu đựng được. Lời cầu nguyện của người chồng không phải là thứ bạn muốn nghe, nhưng nó cũng không phản ánh giá trị của bạn.

Cuối cùng, khi bạn tuyên bố, “Mình làm việc như một nô lệ và đây là lời cảm ơn mà mình nhận được! Đồ khốn!” thì bạn đang dán nhãn cho cả hai người. Chồng bạn không phải là đồ khốn anh ấy chỉ khó chịu và vô tâm thôi. Tương tự, thật ngu ngốc khi tự xem bản thân là một nô lệ.

Bạn chỉ đang để tâm trạng khó chịu của chồng làm ảnh hưởng đến buổi tối của bạn mà thôi.

Được rồi, bây giờ hãy tiếp tục với bài trắc nghiệm nhé.

2.

Bạn vừa đọc yêu cầu của tôi về việc hãy tiếp tục làm bài trắc nghiệm đánh giá bản thân. Tim bạn chùng xuống và bạn nghĩ rằng, “Ôi không, lại kiểm tra! Lúc nào mình làm bài kiểm tra cũng tệ. Mình sẽ phải bỏ qua phần này trong quyển sách thôi. Nó khiến mình lo lắng, thế nên dù sao nó cũng chẳng giúp ích gì được.” Tư duy sai lệch của bạn bao gồm:

a. kết luận vội vàng (tiên đoán sai lầm);

b. khái quát hóa quá mức;

c. tư duy “được ăn cả, ngã về không”;

d. cá nhân hóa;

e. lập luận cảm tính.

3.

Bạn thấy cô đơn và bạn quyết định tham dự cuộc họp mặt dành cho những người độc thân. Ngay sau khi đến đó, bạn liền muốn rời đi bởi vì bạn cảm thấy hồi hộp và có tâm lý phòng thủ. Những suy nghĩ sau đã xuất hiện trong đầu bạn: “Chắc hẳn họ không phải là kiểu người thú vị gì đâu. Tại sao mình phải tự hành hạ bản thân chứ? Họ chỉ là một đám xoàng xĩnh mà thôi. Mình biết mà, bởi vì mình cảm thấy quá nhàm chán. Bữa tiệc này sẽ nhạt nhẽo vô cùng.” Sai lầm của bạn là:

- a. dán nhãn;
  - b. phóng đại;
  - c. kết luận vội vàng (tiên đoán sai lầm và đọc ý nghĩ);
  - d. lập luận cảm tính;
  - e. cá nhân hóa.
- 4.

Bạn nhận thông báo sa thải từ công ty. Bạn cảm thấy tức giận và thất vọng. Bạn nghĩ, “Đây là bằng chứng rằng thế giới này chả có cái quái gì tốt đẹp cả. Mình chẳng bao giờ được yên ổn hết.” Tư duy sai lệch của bạn bao gồm:

- a. tư duy “được ăn cả, ngã về không”;
- b. gạt bỏ yếu tố tích cực;
- c. tư duy sàng lọc;

d. cá nhân hóa;

e. tư duy “nên làm, phải làm.”

5.

Bạn đang trì hoãn việc viết báo cáo. Mỗi đêm khi bạn cố gắng hoàn tất báo cáo, việc làm đó dường như quá khó khăn với bạn nên bạn quyết định đi xem ti-vi. Bạn bắt đầu cảm thấy mệt mỏi và tội lỗi. Bạn đang nghĩ rằng: “Mình quá lười biếng nên mình sẽ không bao giờ hoàn thành báo cáo. Mình thật không thể làm được việc này. Mình sẽ làm hoài không xong. Dù sao thì báo cáo của mình cũng chẳng hay ho gì.” Suy nghĩ sai lầm của bạn bao gồm:

a. kết luận vội vàng (tiên đoán sai lầm);

b. khái quát hóa quá mức;

c. dán nhãn;

d. phóng đại;

e. lập luận cảm tính.

6.

Bạn đang ăn kiêng. Cuối tuần này bạn cảm thấy có chút căng thẳng, và vì không có gì khác để làm, bạn cứ nhấm nháp đồ ăn suốt. Sau khi ăn xong viên kẹo thứ tư, bạn tự nhủ, “Mình không thể kiểm soát bản thân được. Công sức ăn kiêng và chạy bộ cả tuần đã đổ sông đổ biển hết rồi. Mình hẳn là tròn như quả bóng rồi. Lẽ ra mình không được ăn mấy thứ đó. Mình không thể chịu nổi việc này. Mình sẽ ăn như heo suốt cả cuối tuần!”

Bạn bắt đầu cảm thấy hết sức tội lỗi và nhét một nắm kẹo nữa vào miệng trong nỗ lực làm cho bản thân cảm thấy vui hơn. Tư duy sai lệch của bạn thể hiện qua:

- a. tư duy “được ăn cả, ngã về không”;
- b. dán nhãn;
- c. kết luận vội vàng (tiên đoán sai lầm);
- d. tư duy “cần làm, phải làm;”
- e. gạt bỏ yếu tố tích cực.

<b>ĐÁP ÁN</b>	
1.A B C D E	4.A C
2.A B C E	5.A B C D E
3.A B C D	6.A B C D E

### **Cảm xúc không phải là sự thật**

Lúc này bạn có thể tự hỏi bản thân, “Được rồi, mình hiểu rằng chứng trầm cảm là kết quả của những suy nghĩ tiêu cực mà mình có, bởi vì quan điểm của mình về cuộc đời thay đổi rất nhiều khi tâm trạng của mình lên xuống. Nhưng nếu những suy nghĩ tiêu cực của mình sai lệch đến vậy, thì tại sao mình liên tục bị nó đánh lừa? Mình có thể tư duy mạch lạc và thực tế như những người khác, thế nên nếu những điều mình đang tự nhủ với bản thân là vô lý, thì tại sao nó có vẻ đúng đắn như vậy?”

Mặc dù những suy nghĩ phiến muộn của bạn có thể sai lệch, nhưng nó vẫn tạo ra một ảo tưởng sự thật mạnh mẽ. Cho phép tôi nói thẳng nhé – cảm xúc của bạn không phải sự thật! Trên thực tế, những cảm nhận của bạn, về bản



chất, không có ý nghĩa gì cả – nó chỉ là tấm gương phản chiếu cách suy nghĩ của bạn mà thôi. Nếu nhận thức của bạn không hợp lý, thì những cảm nhận mà nó tạo ra cũng sẽ vô lý như những hình ảnh phản chiếu trong những chiếc gương của nhà cười ở khu vui chơi vậy. Nhưng các cảm xúc bất thường này khiến bạn cảm thấy nó đúng đắn và thực tế y như những cảm xúc đúng đắn được tạo ra bởi một tư duy không lệch lạc, thế nên bạn tự động biến nó thành sự thật. Đây là lý do tại sao chứng trầm cảm là một dạng nguy hiểm của ma thuật tâm trí.

Khi bạn mời gọi chứng trầm cảm bằng một chuỗi các tư duy sai lệch “tự động”, thì cảm nhận và hành động của bạn sẽ hỗ trợ cho nhau trong một vòng luẩn quẩn tăm tối. Bởi vì bạn tin tưởng mọi điều mà tâm trí phiền muộn của bạn đưa ra, nên bạn sẽ cảm thấy tiêu cực về hầu hết mọi thứ. Phản ứng này diễn ra trong một phần nghìn giây, nhanh đến mức bạn không hề nhận thức được nó. Cảm xúc tiêu cực khiến bạn cảm thấy nó vô cùng thật, và nó mang đến lớp vỏ bọc đáng tin cho suy nghĩ sai lệch đã tạo ra nó. Vòng luẩn quẩn cứ tiếp tục, và cuối cùng thì bạn mắc kẹt trong đó. Nhà ngục của tâm trí là một ảo ảnh, một trò bịp bợm mà bạn vô tình xây nên, nhưng nó có vẻ rất thật bởi vì nó mang lại cảm giác rất thật.

Chìa khóa để giải thoát bạn khỏi nhà tù cảm xúc là gì? Đơn giản lắm: Suy nghĩ tạo ra cảm xúc; vì vậy, cảm xúc của bạn không thể chứng tỏ rằng suy nghĩ của bạn là chính xác. Những cảm xúc không vui chỉ đơn thuần cho bạn thấy là bạn đang nghĩ về một điều gì đó tiêu cực và tin tưởng vào nó. Cảm xúc của bạn đi theo suy nghĩ của bạn, bám sát y hệt bầy vịt con đi theo vịt mẹ. Nhưng việc bầy vịt con tin tưởng đi theo không hề chứng tỏ vịt mẹ biết mình đang đi đâu!

Hãy đánh giá lối tư duy của bạn nhé, “Tôi cảm thấy như vậy, cho nên tôi chính là như vậy.” Không phải chỉ có những người trầm cảm mới có thái độ cho rằng cảm xúc phản ánh một chân lý tối thượng.

Góc nhìn của tôi thì khác. Cảm nhận của bạn, về thực chất, không có gì đặc biệt cả. Thật ra, trong trường hợp những cảm xúc tiêu cực của bạn được tạo ra

từ những sai lệch trong tư duy – vốn rất thường xảy ra – thì khó mà xem cảm xúc đó như một thứ đáng được mong đợi.

Điều này có nghĩa là tôi muốn vứt bỏ mọi cảm xúc ư? Rằng tôi muốn trở thành người máy? Không phải. Tôi muốn hướng dẫn bạn cách thức tránh những cảm giác đau đớn được tạo ra bởi tư duy sai lệch, bởi nó không có giá trị và cũng không đáng mong đợi. Tôi tin rằng một khi bạn học được cách nhìn nhận cuộc sống thực tế hơn, bạn sẽ có đời sống tâm lý tốt đẹp hơn, với nhận thức sâu sắc hơn về những nỗi buồn cũng như niềm vui chân thật – khi không có tư duy sai lệch.

Khi đọc đến những chương sau của quyển sách này, bạn sẽ học được cách sửa chữa những suy nghĩ sai lầm đã đánh lừa bạn trong lúc chán nản. Đồng thời, bạn sẽ có cơ hội tái đánh giá các giá trị và giả định cơ bản đã khiến bạn rơi vào tâm trạng lên xuống thất thường. Tôi đã vạch ra các bước hành động cụ thể. Việc điều chỉnh lối tư duy phi lý sẽ có tác động mạnh mẽ đến tâm trạng của bạn và giúp bạn dành nhiều năng lượng cho một cuộc sống năng động. Bây giờ, hãy tiếp tục và xem chúng ta làm thế nào để giải quyết các vấn đề của bạn.

## 4: XÂY ĐÁP LÒNG TỰ TRỌNG

Khi bị trầm cảm, bạn sẽ không tránh khỏi cảm giác thấy mình thật vô dụng. Chứng trầm cảm càng nặng, bạn càng có cảm giác như thế về bản thân rõ hơn. Không chỉ có bạn bị như vậy. Theo một nghiên cứu do bác sĩ Aaron Beck thực hiện, hơn 80% bệnh nhân bị trầm cảm tỏ ra chán ghét bản thân. Hơn nữa, bác sĩ Beck còn phát hiện các bệnh nhân trầm cảm tự thấy mình kém cỏi trong chính những phẩm chất mà bản thân họ xem trọng nhất như: trí tuệ, sự thành đạt, danh tiếng, vẻ ngoài hấp dẫn, sức khỏe và sự mạnh mẽ. Anh còn cho biết chân dung tự họa của người trầm cảm có thể tóm tắt trong 4 điểm sau: thất bại, khiếm khuyết, bị bỏ rơi và cùng quẫn.

Hầu hết những phản ứng cảm xúc tiêu cực khiến họ phải chịu tổn thương đều là hệ quả của lòng tự trọng thấp. Cách nhìn nhận bản thân tồi tệ chính là chiếc kính lúp biến tất cả những lỗi lầm nhỏ nhặt hoặc một điểm chưa hoàn hảo nào đó thành biểu hiện nổi trội cho thất bại cá nhân. Ví dụ, Eric là sinh viên năm nhất trường luật, và cứ hễ vào lớp là cậu lại hoảng loạn. “Khi giảng viên gọi đến tên là thế nào em cũng trả lời sai chỗ này chỗ kia.” Dù nỗi sợ “phạm sai lầm” luôn chế ngự tâm trí Eric, nhưng cuộc trò chuyện giữa tôi và cậu lại hé lộ một vấn đề khác: thấy mình kém cỏi mới chính là nguyên nhân thật sự của vấn đề.

DAVID:

*Cứ coi như em sợ mắc sai sót trong lớp đi. Vậy thì tại sao chuyện đó lại khiến em bận tâm đến vậy? Sao nó nghiêm trọng đến vậy?*

ERIC:

*Vì như vậy em sẽ tự biến mình thành thẳng ngốc.*

DAVID:

*Giả sử em vừa trở thành thằng ngốc trong lớp. Tại sao việc đó làm em buồn?*

ERIC:

*Vì các bạn sẽ xem thường em.*

DAVID:

*Giả sử các bạn xem thường em đi, rồi sao?*

ERIC:

*Thì em sẽ cảm thấy khổ sở.*

DAVID:

*Sao vậy em? Vì sao em lại khổ sở nếu bị người khác xem thường?*

ERIC:

*Thì nó đồng nghĩa với việc em là người chẳng ra gì. Chưa hết, nó sẽ hủy hoại sự nghiệp của em. Em sẽ bị điểm kém, và biết đâu đến hết đời em cũng không thành luật sư nổi.*

DAVID:

*Cứ cho là em không trở thành luật sư đi. Giả sử em bị đuổi học. Tại sao điều đó lại khiến em đau buồn?*

ERIC:

*Vì như thế em đã thất bại. Em không có được điều em mong muốn nhất.*

DAVID:

*Và điều đó có ý nghĩa gì với em?*

ERIC:

*Như vậy thì cuộc sống này thật vô vị. Và em là kẻ thất bại và không có giá trị gì.*

Chỉ qua một đoạn đối thoại ngắn, Eric đã thể hiện quan điểm: mọi thứ sẽ vô cùng tồi tệ khi bị chê cười, phạm lỗi hoặc thất bại.

Dường như Eric còn nghĩ rằng chỉ cần một người xem thường cậu, thì những người khác cũng xem thường cậu. Giống như trên trán cậu có in chữ ĐỒ BỎ và mọi người đều nhìn thấy vậy. Cậu trai này gần như không có chút khái niệm nào về lòng tự trọng, yếu tố vốn không phụ thuộc vào việc bạn có được người khác công nhận hay không và/hoặc vào thành công mà bạn đạt được. Cậu đánh giá bản thân dựa trên quan điểm của người ngoài và thông qua những thành quả mà cậu gặt hái. Nếu khao khát được chấp nhận và thành quả không được đáp ứng, Eric cảm thấy mình hoàn toàn vô dụng vì không có sự ủng hộ thật sự nào đến từ bên trong bản thân cậu.

Nếu bạn thấy chiều hướng cầu toàn của Eric nhằm đạt được thành công và được người khác thừa nhận là không thực tế và gây hại cho bản thân, thì bạn

sáng suốt đấy. Nhưng với Eric thì chiều hướng này hoàn toàn thực tế và hợp lý. Nếu bạn đang ở trạng thái trầm cảm hoặc từng trầm cảm, bạn sẽ thấy khó mà nhận ra lối tư duy vô lý đó, vốn là nguyên nhân khiến bạn xem thường bản thân. Trên thực tế, bạn thậm chí còn tin mình bất tài hoặc vô dụng. Và bất kỳ lời khuyên nào đi ngược lại suy nghĩ này của bạn đều có vẻ như rất ngu xuẩn và không thật lòng.

Rủi thay, một khi bị trầm cảm, bạn không chỉ tin mình là người kém cỏi, mà trong nhiều trường hợp bạn còn mang trong lòng niềm tin bất di bất dịch rằng bạn không tốt, là thứ bỏ đi, và bạn sẽ tìm cách khiến bạn bè, người thân, thậm chí chuyên viên trị liệu của bạn chấp nhận suy nghĩ này về con người bạn. Suốt nhiều năm dài, ngay cả các bác sĩ trị liệu cũng có xu hướng “chấp nhận” phương thức tự đánh giá bản thân đầy tiêu cực của bệnh nhân mà không tìm hiểu về tính xác thực của những điều bệnh nhân chia sẻ. Vấn đề này từng được miêu tả trong một số bài viết của Sigmund Freud – cha đẻ của ngành phân tích tâm lý học – mà ông đã đăng trong luận thuyết “Khóc than và sầu não”, tài liệu đóng vai trò tiền đề của phương pháp luận phân tích tâm lý học chính thống trong việc chữa trị chứng trầm cảm. Trong nghiên cứu kinh điển này, Freud khẳng định rằng một khi bệnh nhân nghĩ họ vô dụng, không làm nên trò trống gì và có đạo đức kém, thì hẳn là bệnh nhân đã đúng. Do đó, việc các nhà trị liệu tìm cách không đồng ý với bệnh nhân ở điểm này thì thật vô ích. Trong thực tế, Freud tin là các bác sĩ điều trị nên đồng ý với bệnh nhân rằng họ tẻ nhạt, không đáng yêu, nhỏ mọn, ích kỷ và dối trá.

Theo Freud, những đặc tính này miêu tả hình ảnh chân thật nhất của con người, và diễn tiến của căn bệnh càng khiến cho thực tế này trở nên rõ nét:

Bệnh nhân thể hiện cái tôi vô dụng, không có khả năng đạt được bất cứ thành quả nào và yếu kém về mặt đạo đức; anh ta chỉ trích bản thân, tự sỉ nhục mình và chờ đến ngày bị tổng khứ, bị trừng phạt... Dưới góc độ của bác sĩ điều trị và các nhà khoa học, thì mọi quan điểm đi ngược lại những gì bệnh nhân tự buộc tội bản ngã của họ đều là những nỗ lực vô vọng. Bệnh nhân cố chứng minh rằng họ đúng về mặt nào đó và miêu tả việc ấy theo cách anh ta cảm

nhận được. Thật sự, chúng ta phải biết chấp nhận một vài điểm người bệnh nêu ra mà không phản đối.

Anh ấy thật sự không có hứng thú gì và thiếu năng lực yêu thương lẫn đạt được thành quả, y như anh thổ lộ... Anh còn muốn chứng tỏ với bác sĩ rằng anh có lý do để tự buộc tội mình kiểu đó; anh có con mắt tinh đời hơn được những người không bi quan sâu thẳm. Theo đà chỉ trích, bệnh nhân miêu tả mình là kẻ hẹp hòi, ích kỷ, không chân thật, thiếu tự chủ, người mà mục đích cả đời là che giấu khuyết điểm của bản thân, và với những gì chúng tôi biết, thì anh này gần như đã hiểu rõ chính mình; chúng tôi chỉ không biết vì sao đến lúc ngã bệnh người ta mới ngộ ra sự thật như thế này. - SIGMUND FREUD, “Mourning and Melancholia”

Cách mà một vị bác sĩ điều trị xử lý cảm xúc của bạn về khiếm khuyết cá nhân chính là chìa khóa để tìm ra thuốc chữa bệnh, giống như việc bạn cảm thấy vô dụng chính là đầu mối dẫn đến trầm cảm vậy. Câu hỏi này còn dẫn đến một vấn đề đáng quan tâm khác thuộc lĩnh vực phân tích tâm lý học – phải chăng bản chất con người vốn dĩ đã đầy khiếm khuyết? Phải chăng người mắc chứng trầm cảm đang đối diện với sự thật trần trụi nhất về chính con người họ? Và dựa trên những phân tích sâu xa nhất, thì đâu mới là nguồn gốc của lòng tự trọng đúng nghĩa? Điểm này, theo quan niệm của tôi, chính là câu hỏi quan trọng nhất mà bạn phải đối mặt.

Trước tiên, bạn không thể cảm thấy có giá trị dựa trên những việc bạn làm. Thành quả mang đến cho bạn cảm giác hài lòng chứ không phải niềm vui. Giá trị con người đơn thuần dựa trên thành công thì chỉ là thứ “tự trọng giả tạo,” không hề có thực! Nhiều bệnh nhân thành đạt nhưng đau khổ chông chất của tôi sẽ đồng ý với điều đó. Bạn cũng không thể xây đắp giá trị con người dựa trên vẻ ngoài, tài năng, danh tiếng hay của cải. Marilyn Monroe, Mark Rothko, Freddie Prinze, và vô số những ngôi sao tự tìm đến cái chết khác là minh chứng cho sự thật tàn nhẫn này. Đến cả tình yêu, sự chấp nhận, tình bằng hữu hay thậm chí khả năng tạo ra các mối quan hệ thân tình giữa người và người cũng chỉ thêm vào giá trị sẵn có của bạn chút ít mà thôi. Trên thực tế, đại đa số những người bị trầm cảm đều nhận được rất nhiều yêu thương, thế mà vẫn

chẳng hữu ích chút nào bởi tình yêu họ dành cho bản thân và lòng tự trọng hoàn toàn không hiện hữu. Tóm lại, chỉ có cảm nhận của riêng bạn về giá trị bản thân mới quyết định cảm xúc bên trong bạn.

Hắn thắc mắc hiện giờ trong đầu bạn là: “Nói như bác sĩ thì tôi phải làm sao để biết được giá trị bản thân? Trên thực tế, tôi thấy mình kém cỏi chết đi được, và tôi tin mình chẳng bằng ai. Không cách nào thay đổi được cảm giác chán chường đó đâu, bởi con người tôi là thế đó.”

Một trong những điểm chủ chốt của liệu pháp nhận thức chính là nó cương quyết không tin vào cảm giác vô dụng bên trong bạn. Trong quá trình điều trị bệnh, tôi cho bệnh nhân trải qua một hệ thống tái đánh giá hình ảnh tiêu cực của bản thân. Tôi cứ lặp đi lặp lại một câu hỏi duy nhất: “Anh/chị có đúng không khi khẳng khẳng với tôi rằng con người bên trong anh/chị là một kẻ thất bại?”

Bước đầu tiên là xem lại thật kỹ những gì bạn nói về bản thân, khi bạn khẳng định mình không tốt. Bằng chứng bạn đưa ra để biện minh cho cái vô dụng của chính mình thường là những thứ vô nghĩa, nếu không muốn nói là lúc nào cũng vô nghĩa.

Ý kiến này dựa trên nghiên cứu mới nhất của hai bác sĩ Aaron Beck và David Braff, trong đó chỉ ra rằng: trong tâm trí những bệnh nhân trầm cảm có sự hiện diện của chứng rối loạn suy nghĩ. Những người mang tâm trạng buồn rầu được mang ra so sánh với những người bị tâm thần phân liệt và những người không trầm cảm, về khả năng hiểu được ý nghĩa của những câu châm ngôn kiểu như “Phòng bệnh hơn chữa bệnh.” Cả hai nhóm tâm thần phân liệt và trầm cảm phạm rất nhiều lỗi logic và gặp khó khăn trong việc tìm ra ý nghĩa của câu nói. Họ quá cứng nhắc và không thể khái quát đúng đại ý của vấn đề. Dù mức độ trầm trọng của khiếm khuyết này ở nhóm trầm cảm không quá nặng nề, kỳ dị như nhóm tâm thần phân liệt, nhưng rõ ràng là so với nhóm người bình thường thì các cá nhân này thật bất thường.



Lý giải đơn giản mà nghiên cứu đưa ra là trong quá trình trầm cảm, bạn sẽ mất đi một vài khả năng tư duy sáng suốt; bạn gặp khó khăn trong việc nhìn nhận sự việc. Các sự việc tiêu cực sẽ dần xâm lấn cho đến khi nó chi phối toàn bộ thực tế trong mắt bạn – và bạn không còn nhận ra rằng những chuyện xảy ra đang bị bóp méo. Mọi thứ đều có vẻ thật đối với bạn. Ảo ảnh bạn tự tạo ra về địa ngục trần gian rất thuyết phục. Bạn càng cảm thấy lo lắng khổ sở bao nhiêu, lý trí của bạn càng méo mó bấy nhiêu. Và ngược lại, nếu không vướng vào tình trạng rối loạn tâm thần, không thể nào có chuyện bạn tự đánh giá thấp mình hay bị trầm cảm!

Những lúc bạn xem thường bản thân thì bạn đang tư duy méo mó như thế nào? Khởi đầu đơn giản nhất chính là bắt đầu xem lại danh sách các lỗi tư duy sai lệch của bạn. Tình trạng sai lệch thường gặp nhất khi bạn cảm thấy mình vô dụng là lối tư duy “được ăn cả, ngã về không.” Nếu bạn chỉ nhìn cuộc đời theo hướng cực đoan, bạn sẽ tin mọi thứ mình làm rơi vào hai trường hợp hoặc rất tốt hoặc rất tệ – không có khoảng giữa. Giống như một nhân viên kinh doanh từng chia sẻ với tôi, “Khi tôi đạt được 95% hoặc hơn chỉ tiêu bán hàng tôi tự đặt ra cho mình trong tháng thì còn chấp nhận được. Còn 94% hoặc thấp hơn thì chẳng khác nào thất bại hoàn toàn.”

Phương pháp tự đánh giá bản thân kiểu “được ăn cả, ngã về không” này không chỉ thiếu thực tế và phương hại cho chính người có cách nhìn nhận đó, mà còn kéo theo chứng căng thẳng và thất vọng triền miên. Một bác sĩ tâm lý bị trầm cảm đã tìm đến tôi vì anh nhận ra mình không còn ham muốn tình dục và bị rối loạn cương dương suốt hai tuần lễ ưu buồn. Xu hướng cầu toàn trong anh không những đóng vai trò quan trọng trong sự nghiệp rạn rỡ hiện tại anh đang có, mà còn chi phối cả đời sống tình dục của hai vợ chồng anh.

Vậy nên trước khi mắc bệnh, anh gần gũi vợ đều đặn cách ngày một lần trong suốt 20 năm họ gắn bó bên nhau. Bất chấp năng lực tình dục đã suy giảm – triệu chứng thường gặp khi vướng trầm cảm – anh tự nhủ, “Mình phải duy trì sinh hoạt như thường lệ.” Suy nghĩ này gây ra sự căng thẳng ngày một tăng trong anh, bởi anh không thể kéo dài “phong độ đàn ông” như mong muốn. Và bởi lịch sinh hoạt vợ chồng hoàn hảo trước nay của anh bị phá vỡ nên anh bắt

đầu tra tấn bản thân bằng lối suy nghĩ “ngã về không,” anh kết luận, “Tôi không còn là người bạn đời hoàn hảo nữa. Tôi thất bại trong vai trò làm chồng. Thậm chí tôi cũng không phải là một người đàn ông đúng nghĩa. Tôi không có giá trị gì hết.” Mang danh là bác sĩ tâm lý tiếng tăm (có người còn khen anh là xuất chúng), vậy mà anh ngồi đó chia sẻ với tôi trong nước mắt, “Bác sĩ Burns, cả tôi và anh đều biết sự thật không thể chối bỏ đó là tôi sẽ không bao giờ gần gũi vợ mình được nữa.” Dù được đào tạo kiến thức y khoa bao nhiêu năm, rốt cuộc anh cũng tự ép mình tin vào một suy nghĩ sai lệch đến thế.

### **Chế ngự cảm giác vô dụng**

Có thể bạn đang nghĩ, “Được rồi, tôi bắt đầu nhận ra điểm vô lý đằng sau cảm giác vô dụng. Ít ra là đối với một số trường hợp. Nhưng nhìn chung họ là tuýp người thành đạt, không giống tôi. Có vẻ bác sĩ toàn chạy chữa cho những nhà khoa học và doanh nhân nổi tiếng. Cỡ như họ mà kêu thiếu tự tin thì đúng là vô lý. Nhưng tôi mới chính là kiểu người xoàng xĩnh. Những người khác, xét một cách công bằng, đều xinh đẹp, nổi tiếng và thành công hơn tôi nhiều. Vậy tôi phải làm sao? Chẳng làm gì hết, thế đó! Cảm giác vô dụng trong tôi có căn cứ vững chắc. Bởi nó bắt nguồn từ sự thật, nên nếu bác sĩ bảo tôi suy nghĩ cho logic một chút thì tôi chẳng thấy đỡ hơn là mấy. Tôi không biết cách nào dẹp bỏ cảm giác tồi tệ này trừ khi tôi tự huỷ hoại mình, mà cách đó cả hai ta đều biết sẽ chẳng có tác dụng.” Vậy bây giờ tôi sẽ bày một số cách thức giải quyết rất ráo vấn đề của bạn.

Với tư cách một chuyên viên liệu pháp nhận thức, tôi hướng đến ba mục tiêu trong quá trình điều trị cảm giác vô dụng: tôi sẽ tạo ra sự chuyển biến nhanh chóng và dứt khoát trong cách bạn suy nghĩ, cảm nhận và hành xử.

Kết quả này được tạo ra nhờ một chương trình đào tạo bài bản bao gồm nhiều phương pháp đơn giản nhưng chắc chắn mà bạn có thể ứng dụng mỗi ngày. Nếu bạn sẵn lòng đầu tư thời gian để theo đuổi chương trình này, thành quả đạt được sẽ rất xứng đáng.

Bạn sẵn sàng chứ? Chúng ta cùng bắt đầu thôi. Bạn sắp thực hiện bước đầu tiên của quá trình chuyển mình, thay đổi cả tâm trạng lẫn hình ảnh bạn nhìn nhận về bản thân.

Trong quá trình đọc những phần tiếp theo, bạn cần nhớ một điều: đọc lý thuyết không thôi chưa đủ, nó không đảm bảo bạn sẽ bồi đắp được thêm lòng tự trọng của mình – nếu có thì cũng không lâu dài. Bạn phải đầu tư công sức và thực hành nhiều bài tập khác nhau. Thật ra tôi khuyên bạn dành hẳn một khoảng thời gian nhất định trong ngày cho công cuộc cải thiện bản thân, vì đây là cách duy nhất để bạn cảm nhận sự phát triển của chính mình một cách nhanh chóng nhất và vững bền nhất.

## **Các phương pháp đặc trị nhằm nâng cao lòng tự trọng**

### **1. Phản bác lại những lời tự chỉ trích**

Cảm giác vô dụng nảy sinh khi những mẫu đối thoại trong tâm trí bạn mang màu sắc chỉ trích. Đó là những câu nói tự hạ thấp chính mình, kiểu như “Mình chẳng làm được gì hết,” “Mình là đồ bỏ,” “Mình không bằng ai,” và nhiều kiểu khác vốn chỉ khiến bạn ngày một tuyệt vọng và lòng tự trọng thấp dần. Để vượt qua thói quen tư duy không tốt này, có ba bước bạn phải làm:

a. Học cách nhìn nhận và viết ra những suy nghĩ chỉ trích bạn đang mang nặng trong đầu.

b. Tìm hiểu lý do khiến những suy nghĩ này bị bóp méo, và

c. Tập phản bác lại nó nhằm có cái nhìn thực tế hơn về bản thân.

Một phương pháp hiệu quả để làm được điều này là “kỹ thuật ba cột song song.” Trên một tờ giấy, bạn chỉ cần kẻ hai hàng dọc để chia thành ba cột đều nhau (xem Hình 4-1 bên dưới). Cột ngoài cùng bên trái bạn đặt tên là “Suy

ngĩ tự động (tự chỉ trích),” cột ở giữa có tên “Tư duy sai lệch,” và cột ngoài cùng bên phải là “Phản hồi hợp lý (tự vệ).” Cột ngoài cùng bên trái là nơi bạn viết ra tất cả những lời tự chỉ trích khiến bạn đau đớn, cảm thấy vô dụng và buồn chán.

**Hình 4-1. “Kỹ thuật ba cột song song” được sử dụng để sắp xếp lại cách bạn suy nghĩ về bản thân những khi bạn thấy mình làm sai điều gì đó. Mục đích là đưa những suy nghĩ hợp lý, khách quan hơn thay thế cho lối tư duy vô lý, tự chỉ trích khắc nghiệt tự động tràn ngập trong tâm trí bạn khi một sự việc tiêu cực xảy ra.**

<i>Suy nghĩ tự động (Tự chỉ trích)</i>	<i>Tư duy sai lệch</i>	<i>Phản hồi hợp lý (Tự vệ)</i>
1. Mình chẳng làm gì ra hồn.	1. Khái quát hóa quá mức	1. Vớ vẩn! Mình làm được rất nhiều việc đúng đắn.
2. Mình lúc nào cũng	2. Khái quát hóa quá mức	2. Đâu phải lúc nào mình cũng trễ. Nói chuyện buồn cười ghê. Nghĩ lại những khi mình đúng giờ xem. Nếu dạo này mình hay trễ thì mình sẽ tìm cách cải thiện để đúng giờ hơn.
3. Mọi người sẽ xem thường mình.	3. Đọc ý nghĩ Khái quát hóa quá mức Tư duy "được ăn cả, ngã về không" Tiên đoán sai lầm	3. Có người sẽ thất vọng về việc mình tới trễ nhưng như vậy đâu có nghĩa là mọi thứ hỏng bét hết. Biết đâu buổi họp không diễn ra đúng giờ.
4. Điều đó cho thấy	4. Dán nhãn	4. Thôi nào, mình không phải đứa tồi tệ.

mình thật tôi tệ		
---------------------	--	--

Nếu những gì bạn viết trong cột Phản hồi hợp lý không thuyết phục và thực tế, nó sẽ chẳng có ích cho bạn. Hãy nhớ rằng bạn phải tin vào những lời tranh luận phản kháng lại thói quen tự chỉ trích của mình. Phản hồi hợp lý có thể giúp bạn suy xét những điểm vô lý và sai lệch trong thói quen tự chỉ trích bạn có sẵn trong đầu.

Giả dụ bạn không thể nghĩ ra được câu trả lời nào hợp lý một chút để đối đáp lại một suy nghĩ tiêu cực cụ thể, hãy tạm quên nó đi, vài ngày sau quay lại trả lời. Rồi sẽ có lúc bạn nhận ra mặt còn lại của vấn đề. Khi bạn dành khoảng 15 phút mỗi ngày để thực hiện “kỹ thuật ba cột song song” thì sau khoảng một đến hai tháng, bạn sẽ thấy ngày càng dễ thực hiện nó hơn. Trong trường hợp bạn không tài nào tìm ra câu trả lời phù hợp cho vấn đề của mình, đừng ngại hỏi người khác xem họ sẽ phản hồi một suy nghĩ tiêu cực ra sao.

Một điểm lưu ý:

TRÁNH sử dụng từ ngữ diễn tả cảm xúc khi viết vào cột Suy nghĩ tự động. Chỉ viết những suy nghĩ gây nên cảm giác đó. Ví dụ bạn phát hiện xe mình bị xẹp bánh. Đừng viết "Tôi cảm thấy thật tồi tệ." vì bạn không thể dùng lý trí để phủ nhận cảm xúc đó, bởi trên thực tế bạn cảm thấy tồi tệ. Thay vào đó, hãy viết suy nghĩ vừa lóe lên trong đầu bạn, vào thời khắc bạn phát hiện ra bánh xe xẹp; ví dụ, "Mình thật ngu ngốc – lẽ ra mình phải thay vỏ từ tháng trước," hoặc "Trời ơi, xui gì mà xui thế!" Tiếp theo bạn có thể thay nó bằng một phản hồi hợp lý, "Mua vỏ mới thì đúng là tốt hơn, nhưng mình không hề ngu ngốc, ai mà đoán trước được tương lai đâu."

Cách làm này tuy không làm bánh xe đang xẹp phồng lên lại, nhưng chí ít bạn không phải thay bánh xe bằng cái tôi xẹp lép.

Mặc dù tốt nhất là không đả động gì tới cảm xúc khi điền vào cột Suy nghĩ tự động, nhưng trước và sau khi sử dụng kỹ thuật ba cột song song, nếu bạn nghiệm một chút về cảm xúc của mình để xác định xem có cải thiện được gì không, thì lại khá hữu ích. Bạn sẽ làm được việc này dễ dàng nếu bạn chấm điểm mức độ buồn bực (theo thang đo từ 0-100%) trước khi bạn xác định và đáp lại các suy nghĩ tự động. Trong ví dụ trước, hẳn bạn để ý thấy nổi bực tức, thất vọng dâng trào đến 80% ngay lúc phát hiện ra bánh xe xẹp. Tiếp theo, sau khi bạn đã hoàn thành bài tập, hãy ghi lại xem mình giải tỏa được bao nhiêu phần trăm, giả sử bạn chỉ còn thấy bực khoảng 40% thôi.

Nếu có sự sụt giảm xảy ra, thì xem như phương pháp này có tác dụng đối với bạn.

Viết ra những suy nghĩ tiêu cực và những phản hồi hợp lý lóe lên trong tâm trí bạn có vẻ như quá đơn giản, không hiệu quả hoặc thậm chí cường điệu. Bạn có thể có cùng cảm giác với một số bệnh nhân, những người ban đầu không chịu làm bài tập này vì, “Làm vậy thì được gì chứ? Chẳng có tác dụng gì hết – nó sẽ không hiệu nghiệm với tôi, vì tôi là kẻ tuyệt vọng và vô dụng.”

Thái độ này chỉ khiến bạn chưa đánh đã hàng. Nếu bạn không sẵn lòng thử một phương pháp nào đó, thì không bao giờ bạn đạt được điều mình muốn. Hãy bắt đầu bằng cách viết ra những suy nghĩ tự động lẫn phản hồi hợp lý, mỗi ngày 15 phút thôi, trong suốt hai tuần rồi đánh giá hiệu quả của nó đối với tâm trạng của bạn. Hẳn bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận thấy bước đầu của quá trình phát triển cá nhân và sự thay đổi tích cực về cách nhìn nhận bản thân.

Việc ghi nhận lại tất cả những suy nghĩ tự động và phản hồi hợp lý là phần quan trọng của phương pháp này; đừng cố nhấm bài tập trong đầu. Viết nó ra sẽ giúp bạn nhìn nhận khách quan hơn nhiều, nhờ việc ngẫm nghĩ cách phản hồi. Nó còn giúp bạn xác định được những tư duy sai lệch khiến bạn lao tâm khổ tứ.

**2 đầu. Hãy đương đầu, chớ cúi!** - Câu chuyện về người phụ nữ tin mình là một “người mẹ tồi”.

Trong quá trình đọc các phần trước, có thể bạn sẽ phản bác kiểu như: “Tất cả đều nhằm đến suy nghĩ trong đầu tôi. Nhưng nếu vấn đề tôi gặp thật sự đúng như thế thì sao? Nghĩ khác đi thì tôi được gì? Tôi có nhiều khiếm khuyết cần phải sửa chữa.”

Nancy, 34 tuổi, là mẹ của hai con nhỏ, và là ví dụ tiêu biểu nhất. Sáu năm trước cô ly hôn người chồng đầu tiên và mới tái hôn cách đây không lâu. Cô lấy bằng đại học tại chức. Nancy là kiểu phụ nữ sôi nổi, nhiệt tình, đồng thời cũng toàn tâm toàn ý cho gia đình.

Vậy mà thỉnh thoảng cô phải hứng chịu những cơn trầm cảm, trong suốt nhiều năm. Trong những giai đoạn đó, cô trở nên cực kỳ xét nét bản thân và người khác, tỏ ra nghi ngại chính mình và cảm thấy bất an.

Tôi sửng sốt trước cách cô tự trách bản thân. Giáo viên của con trai cô gửi cho cô một bức thư, nói rằng cậu bé gặp khó khăn trong việc học. Ngay lập tức, cô gục mặt xuống tự trách mình. Sau đây là đoạn trích ngắn từ buổi tư vấn điều trị của chúng tôi:

NANCY:

*Lẽ ra tôi nên kèm cặp thêm cho Bobby ở nhà, vì thằng bé thiếu óc tổ chức và nó cũng chưa biết phải học sao ở trường.*

Tôi có nói chuyện với cô giáo của Bobby rồi, cô ấy nói thằng bé thiếu tự tin và gặp khó khăn trong việc làm theo chỉ dẫn của thầy cô. Cũng vì vậy mà việc học của nó sa sút. Sau khi nhận cuộc gọi của cô giáo, đầu óc tôi toàn những suy nghĩ tự chỉ trích bản thân, và ngay lập tức tôi cảm thấy bị ghét bỏ. Tôi bắt đầu tự nhắc mình rằng một người mẹ tốt là tối nào cũng phải ở bên các con,

làm chuyện này chuyện kia với chúng. Tôi có trách nhiệm trong cách hành xử chưa hay của con trai – nó nói dối, học hành chẳng ra làm sao. Tôi thật không biết phải dạy con thế nào. Tôi là một người mẹ tồi tệ. Tôi có cảm giác con mình học ngu và sắp thi rớt; tất cả là lỗi tại tôi.

Nước cờ đầu tiên là chỉ cho cô cách phản pháo lại lời tuyên bố “Tôi là bà mẹ tồi,” bởi theo tôi, kiểu chỉ trích đó vừa nặng nề vừa vô lý, gây ra nỗi đau làm tê liệt, và không giúp được gì cho cô trong việc hướng dẫn Bobby tìm ra phương pháp học tập phù hợp.

DAVID:

*Được rồi, thế bây giờ câu phát biểu “Tôi là một người mẹ tồi” có gì sai?*

NANCY:

*Thì...*

DAVID:

*Trên đời này có tồn tại “người mẹ tồi” không?*

NANCY:

*Dĩ nhiên là có.*

DAVID:

*Chị định nghĩa thế nào là một “người mẹ tồi”?*



NANCY:

*Một người mẹ tồi là có mỗi chuyện nuôi dạy con làm cũng không xong. Một người mẹ thiếu khả năng nên các con lớn lên sẽ hư hỏng. Dễ thấy mà.*

DAVID:

*Vậy chị xem một “người mẹ tồi” là người kém cỏi trong việc dưỡng dục con cái. Đó là định nghĩa của chị đúng không?*

NANCY:

*Một số người mẹ thiếu kỹ năng nuôi dạy con.*

DAVID:

*Nhưng bất kỳ người mẹ nào cũng thiếu kỹ năng nuôi dạy con về một mặt nào đó.*

NANCY:

*Thật không?*

DAVID:

*Không một người mẹ nào trên thế giới này hoàn hảo về mọi mặt trong quá trình nuôi dạy con cả. Vậy nên sẽ có một số khía cạnh họ không đủ kỹ năng. Theo định nghĩa của chị thì có lẽ những ai làm mẹ đều là những người mẹ tồi.*

NANCY:

*Tôi cảm thấy mình là một người mẹ tồi tệ, chứ không phải tất cả mọi người.*

DAVID:

*Vậy chị định nghĩa lần nữa xem. Một “người mẹ tồi” là như thế nào?*

NANCY:

*Một người mẹ tồi là người không hiểu con mình, hoặc liên tục phạm sai lầm. Những sai lầm gây hậu quả nghiêm trọng.*

DAVID:

*Vậy thì theo định nghĩa mới, chị không phải là “người mẹ tồi,” và cũng chẳng có ai như vậy, vì làm gì có ai gây hậu quả nghiêm trọng hết ngày này sang ngày khác.*

NANCY:

*Không có ai sao...?*

DAVID:

*Vì chị nói một người mẹ tồi là người luôn luôn làm sai chuyện này chuyện kia. Không có ai như thế, không có ai suốt 24 tiếng một ngày toàn làm sai. Người mẹ nào cũng có thể làm được một số việc đúng đắn.*

NANCY:

À, vậy thì một số bậc cha mẹ ngược đãi con cái theo nhiều kiểu như đánh con, phạt con – anh thấy trên báo đó. Con cái họ lớn lên bị tổn thương nhân cách. Đó chắc chắn là cha mẹ tồi.

DAVID:

Đúng như chị nói, một số cha mẹ hành hạ con cái. Những người này cần cải thiện hành vi nhằm khiến họ cảm thấy tự hào hơn về bản thân và con cái. Nhưng nếu nói họ là những người luôn luôn ngược đãi con hoặc làm sai mọi chuyện thì không thực tế, và khi ta gán cho họ tính từ “tồi tệ” thì cũng không giúp giải quyết vấn đề. Thái độ của họ có vấn đề và cần được hướng dẫn cách tự chủ, nhưng nếu chị cố chỉ ra cái sai của họ, thì chỉ làm lớn chuyện hơn thôi. Người như vậy thường đã tin mình là những kẻ thối tha, đó là một phần vấn đề của họ. Dán nhãn “người mẹ tồi” lên họ là không chính xác, mà làm thế thì vô trách nhiệm quá, giống như đổ thêm dầu vào lửa.

Đến lúc này tôi cố tìm cách chỉ cho Nancy thấy cô đang tự làm khó mình khi dán nhãn “người mẹ tồi” cho bản thân. Tôi hy vọng giúp cô nhận ra rằng, dù cô định nghĩa “người mẹ tồi” ra sao đi nữa, thì định nghĩa ấy vẫn không thực tế. Khi cô dẹp bỏ thói quen ủ rũ và tự dán nhãn bản thân là vô dụng, thì khi ấy chúng tôi mới có thể ngồi lại và cùng nhau giải quyết việc học của con trai cô ở trường.

NANCY:

*Nhưng tôi vẫn có cảm giác mình là một “người mẹ tồi.”*

DAVID:

*Được thôi, vậy một lần nữa, định nghĩa của chị là gì?*

NANCY:

*Là một người không quan tâm đúng mức tới con cái, quan tâm tích cực ấy. Tôi quá bận rộn chuyện trường lớp. Và khi để mắt tới con thì tôi e là cách làm của mình tiêu cực. Ai mà biết được? Ý tôi là thế đó.*

DAVID:

*Vậy một "người mẹ tồi" là người không quan tâm đúng mức tới con cái, ý chị là thế đúng không? Nhưng đúng mức về khía cạnh nào?*

NANCY:

*Đủ để con cái trở thành người tốt.*

DAVID:

*Là tốt về mọi mặt hay chỉ một số mặt?*

NANCY:

*Một số mặt thôi chứ. Đâu có ai tốt ở tất cả các mặt.*

DAVID:

*Vậy Bobby của chị có giỏi về mặt nào không? Cháu có phẩm chất tốt nào để bù đắp lại không?*

NANCY:

*Ồ có chứ. Thăng bé làm tốt những thứ mà nó yêu thích.*

DAVID:

*Thế thì chị đâu phải là “người mẹ tồi” theo định nghĩa chị vừa chia sẻ, bởi con trai của chị vẫn làm tốt nhiều việc.*

NANCY:

*Thế sao tôi lại cảm thấy mình là người mẹ tồi?*

DAVID:

*Có vẻ như trước nay chị tự dán nhãn mình là “người mẹ tồi,” vì chị muốn dành nhiều thời gian hơn cho con, và có lúc chị cảm thấy kém cỏi, và vì rõ ràng là chị cần cải thiện cách giao tiếp với Bobby. Nhưng nếu chị tự mặc định mình là “người mẹ tồi” thì nó chẳng giúp ích gì trong việc giải quyết vấn đề. Chị hiểu ý tôi chứ?*

NANCY:

*Nếu tôi dành thêm sự quan tâm cho cháu và giúp đỡ cháu nhiều hơn, thì việc học của cháu chắc đã khá hơn bây giờ, và thằng bé cũng vui hơn nhiều. Tôi cảm thấy đó là lỗi của mình khi cháu học không tốt.*

DAVID:

*Vậy chị sẵn sàng nhận hết mọi lỗi lầm về mình?*

NANCY:

*Phải, lỗi của tôi mà. Tôi là một người mẹ tồi.*

DAVID:

*Và nếu cháu đạt được thành công, hoặc hạnh phúc, thì đó hẳn là công của chị?*

NANCY:

*Không – đó là công sức của thằng bé, chứ không phải của tôi.*

DAVID:

*Chị có thấy điều mình nói ra hợp lý không vậy? Chị chịu trách nhiệm cho lỗi lầm của nó, nhưng nếu thằng bé giỏi giang thì đó không phải là công sức của chị?*

NANCY:

*Đúng là không hợp lý thật.*

DAVID:

*Vậy chị đã nhận ra vấn đề tôi muốn nói chưa?*

NANCY:

*Tôi hiểu rồi.*

DAVID:

“Người mẹ tôi” chỉ là một ý niệm trừu tượng; không có cái gọi là “người mẹ tôi” tồn tại trên thế gian này.

NANCY:

Đúng. Nhưng các bà mẹ có thể gây ra chuyện tồi tệ.

DAVID:

Mẹ thì cũng là người thôi, mà con người thì làm đủ thứ chuyện – tốt, xấu và trung dung. “Người mẹ tôi” là chuyện trong mơ; không tồn tại trên đời. Cái bàn cái ghế là thứ có thật. Còn “người mẹ tôi” là thứ trừu tượng. Chị hiểu ý tôi không?

NANCY:

Tôi hiểu ý anh, nhưng một số bà mẹ dày dặn kinh nghiệm và hiệu quả hơn số còn lại.

DAVID:

Đúng thế, nhưng cũng có nhiều cấp độ và mức độ hiệu quả trong kỹ năng làm cha mẹ. Phần đông chúng ta đều có nhiều thứ cần phải cải thiện. Câu hỏi quan trọng ở đây không phải là “Tôi là người mẹ tốt hay tồi?” mà là “Tôi có những sở trường và sở đoản nào, và tôi phải làm gì để cải thiện?”

NANCY:

Tôi hiểu. Cách tiếp cận vấn đề này nghe hợp lý và giúp tôi vui hơn nhiều. Khi tôi tự dán nhãn “người mẹ tôi” cho mình, tôi cảm thấy kém cỏi và lo lắng, rồi tôi không làm được gì ra hồn. Bây giờ tôi đã nhận ra điều anh hướng đến.

*Một khi chấm dứt chỉ trích bản thân, tôi sẽ cảm thấy thoải mái hơn, và có lẽ sẽ giúp được cho Bobby nhiều hơn.*

DAVID:

*Đúng thế! Vậy khi chị nhìn nhận sự việc theo hướng này, tức là chị đang tìm cách xử lý vấn đề. Ví dụ, chị có những kỹ năng gì trong việc làm cha mẹ? Làm cách nào chị cải thiện những kỹ năng đó? Đó chính là khía cạnh tôi muốn chia sẻ với chị trong trường hợp của Bobby. Tự nhìn nhận mình là “người mẹ tồi” bào mòn nguồn cảm xúc trong chị, khiến chị không tập trung cải thiện kỹ năng làm mẹ của mình. Vậy là vô trách nhiệm.*

NANCY:

*Quả là thế. Nếu tôi chấm dứt tự trừng phạt mình bằng câu nói đó, tôi sẽ khá hơn hẳn, và tôi có thể bắt đầu tìm cách giúp đỡ Bobby. Giây phút tôi không gọi mình là người mẹ tồi nữa, tâm trạng tôi phấn chấn hơn.*

DAVID:

*Phải, vậy giờ chị sẽ tự nói với bản thân điều gì mỗi khi căn bệnh “người mẹ tồi” trở dậy?*

NANCY:

*Tôi sẽ tự nhủ rằng tôi không cần phải căm ghét bản thân nếu có điểm nào đó tôi chưa bằng lòng ở Bobby, hoặc nếu cháu gặp vấn đề ở trường. Tôi có thể nỗ lực xác định vấn đề, và chủ động xử lý nó, tìm cách giải quyết nó.*

DAVID:



*Chính xác. Đó mới đúng là phương pháp tích cực. Tôi thật sự thích điều này. Chị bác bỏ suy nghĩ tiêu cực đó, và thay bằng câu khẳng định tích cực. Tôi thích như vậy.*

Tiếp theo, chúng tôi cùng nhau bàn bạc về cách đối đáp lại một số “suy nghĩ tự động” mà chị đã liệt kê sau khi nhận cuộc gọi của cô giáo Bobby (xem Hình 4-2 bên dưới). Khi Nancy biết cách bẻ lại kiểu suy nghĩ tự chỉ trích bản thân, cô cảm thấy được giải tỏa; đó là cảm xúc cô cần có vào lúc này. Giờ cô có thể ngẫm nghĩ về một số cách xử lý cụ thể, phù hợp để giúp Bobby thoát khỏi vấn đề cháu đang đối mặt.

<b>Hình 4-2. Đây là bài tập ghi lại những khó khăn trong học tập mà Bob by đang gặp phải. Phương pháp này cũng tương tự “kỹ thuật ba cột song song,” ngoại trừ việc cô không cần phải xác định tư duy sai lệch đằng sau những suy nghĩ tự động trong đầu.</b>	
<b><i>Suy nghĩ tự động (TỰ CHỈ TRÍCH)</i></b>	<b><i>Phản hồi hợp lý (TỰ VỆ)</i></b>
1. Mình chẳng quan tâm gì tới Bobby	1. Thật sự mình dành quá nhiều thời gian cho thằng bé; Mình quá bảo bọc con.
2. Lẽ ra mình phải kèm con học ở nhà, và giờ thằng bé không có óc sắp xếp tổ chức, và không biết cách học ở trường.	2. Bài tập về nhà là trách nhiệm của con, không phải của mình. Mình có thể chỉ cho con cách sắp xếp việc học. Vậy trách nhiệm của mình là gì? a. Kiểm tra bài về nhà; b. Cương quyết về thời hạn con phải làm xong bài; c. Hỏi xem con có gặp khó khăn gì không; d. Có kế hoạch khen thưởng con;
3. Một người mẹ tốt phải dành thời gian cho con cái vào mỗi buổi tối.	3. Không đúng. Mình sẽ dành thời gian cho con những khi mình muốn và có khả năng, nhưng mọi lúc thì không khả thi rồi. Ngoài ra, kế hoạch học tập là của thằng bé.
4. Mình phải chịu toàn bộ trách nhiệm về cách	4. Mình chỉ có thể định hướng cho Bobby. Còn lại thằng bé phải tự lực cánh sinh.

hành xử và học hành không tốt của con.	
5. Nếu mình giúp con ngay từ đầu, nó đã không gặp khó khăn ở trường. Nếu mình chịu khó theo dõi bài tập ở nhà của thằng bé sớm hơn, chuyện này đã không xảy ra.	5. Không phải thế. Vấn đề vẫn xảy ra ngay cả khi mình giám sát mọi việc.
6. Mình là người mẹ tồi. Mình đã gây ra chuyện này cho con.	6. Mình không phải là người mẹ tồi; mình có cố gắng. Mình không cách nào kiểm soát được mọi thứ xảy ra trong đời con. Có thể mình sẽ phải nói chuyện với con và cô giáo của con xem có cách nào giúp nó không. Sao lại tự trừng phạt mình mỗi khi người mình thương yêu gặp vấn đề cơ chứ?
7. Tất cả những bà mẹ khác đều hỗ trợ con, còn mình không biết giao tiếp như thế nào với Bobby.	7. Khái quát hóa quá mức! Chuyện không phải thế. Không đau buồn nữa mà bắt tay vào xử lý vấn đề đi thôi.

Bước đầu tiên trong kế hoạch xử lý là nói chuyện với Bobby về những khó khăn cháu đang gặp phải, để xác định căn nguyên của vấn đề. Phải chăng cháu thật sự có trở ngại trong học tập như cô giáo phản ánh? Thằng bé nhận thức được đến đâu trong việc này? Có thật cháu cảm thấy căng thẳng và kém tự tin trong lớp không? Chỉ khi Nancy nắm được những thông tin này và xác định vấn đề thật sự, lúc ấy cô mới biết mình cần làm gì để tìm ra giải pháp phù hợp. Ví dụ, nếu Bobby kể cho mẹ nghe rằng cháu thấy một số môn quá khó, thì cô ấy phải đề ra chế độ khen thưởng phù hợp để thằng bé có động lực tự giác làm bài tập về nhà nhiều hơn. Cô có thể cần đọc thêm sách về kỹ năng làm cha mẹ. Mối quan hệ giữa cô và Bobby được cải thiện, điểm số lần hành vi ở trường của cháu cũng chuyển biến nhanh chóng.

Sai lầm mà Nancy mắc phải là chỉ trích vai trò làm mẹ của mình. Kiểu chỉ trích này khiến cô cảm thấy yếu đuối vì nó khiến cô lầm tưởng rằng mình đang gặp vấn đề trầm kha không cách gì giải quyết. Cảm xúc buồn phiền do việc tự dán nhãn khiến cô không thể xác định được vấn đề thật sự, không thể chia nó ra thành những phần cụ thể, và dĩ nhiên cũng không thể tìm ra giải pháp phù hợp.

Nếu cô tiếp tục khuất phục cảm xúc thì nhiều khả năng là việc học của Bobby sẽ lẹt đẹt mãi, còn cô thì càng lúc càng cảm thấy bất lực.

Bạn rút ra bài học gì từ ví dụ của Nancy? Những lúc tưởng chừng bất lực với chính mình, hãy tự hỏi xem có ích gì nếu bạn cứ mãi gán cho mình những cái nhãn xấu xí như “đồ đần,” “nổi ô nhục,” “đồ ngốc,”... Khi bạn đã nhận ra mức độ tai hại của kiểu dán nhãn đó, bạn sẽ thấy nó thật tùy tiện và vô nghĩa. Nó che phủ vấn đề, gây ra cảm giác bối rối và tuyệt vọng. Nếu bạn xóa bỏ được nó, bạn hoàn toàn có thể xác định và đương đầu với mọi khó khăn thật sự trong cuộc sống.

### **Tóm tắt:**

Hãy nhớ ba bước quan trọng sau mỗi khi bạn buồn phiền:

1. Nhắm vào những suy nghĩ tự động và viết nó ra giấy. Đừng để nó luẩn quẩn trong đầu bạn; bắt nó lộ diện trên giấy!
2. Đọc lại danh sách 10 tư duy sai lệch. Ý thức việc bạn đang bóp méo sự vật sự việc và thổi phồng mọi thứ.
3. Thay vào đó, chọn cách suy nghĩ khách quan hơn để dẹp bỏ sự dối trá khiến bạn xem thường bản thân. Khi thực hiện được điều này, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy vui hơn. Bạn sẽ bồi đắp lòng tự trọng, và cảm giác vô dụng (dĩ nhiên, cả cơn trầm cảm nữa) sẽ tan biến.

## 5: CHẾ NGỰ CHỦ NGHĨA LƯỜI NHÁC

Trong các chương trước, bạn đã học được cách thay đổi tâm trạng thông qua việc thay đổi lối tư duy.

Vẫn còn một phương pháp khác giúp bạn cải thiện tâm trạng của mình, và phương pháp này cực kỳ hiệu quả. Con người không chỉ là những sinh vật biết tư duy, chúng ta còn biết hành động. Do đó, ta hoàn toàn có thể biến đổi cảm xúc nội tại thông qua việc thay đổi hành vi. Nhưng cách này gặp một trở ngại – khi bạn bị trầm cảm, bạn không muốn làm gì hết.

Một trong những tác động xấu của chứng trầm cảm là làm tê liệt ý chí của bạn. Ở thể nhẹ nhất, bạn lần lữa không muốn làm một số việc vốn dĩ bạn không ưa. Khi tình trạng trở nặng, gần như mọi hoạt động đều có vẻ quá khó khăn đến nỗi bạn không muốn động tay động chân làm gì cả. Bởi những gì bạn làm được quá ít ỏi nên càng lúc bạn càng cảm thấy tồi tệ. Bạn không chỉ tự cắt đứt nguồn cảm hứng, niềm vui trong công việc của mình mà bạn còn thiếu hiệu quả, và chính điều đó càng gia tăng cảm giác căm ghét bản thân, khiến bạn càng lúc càng trở nên xa cách, mất năng lực.

Nếu không nhận ra nhà tù cảm xúc mà bạn đang tự giam mình, thì tình trạng này sẽ còn kéo dài thêm nhiều tuần, nhiều tháng, thậm chí nhiều năm nữa. Sự thụ động ấy sẽ khiến bạn vô cùng thất vọng nếu bạn từng tự hào về nguồn năng lượng dồi dào ngày xưa. Chủ nghĩa lười nhác trong bạn còn tác động đến cả gia đình lẫn bè bạn, những người vốn không hiểu nổi vì sao bạn trở nên như thế, y như cách bạn bối rối về chính bản thân mình. Họ sẽ cho rằng bạn cố tình muốn rầu rĩ, nếu không thì bạn đã “tìm việc gì đó để làm rồi”.

Những góp ý kiểu này càng khiến nỗi đau, cảm giác tê liệt trong bạn càng trầm trọng hơn.

Chủ nghĩa lười nhác tượng trưng cho một trong những nghịch lý lớn nhất về bản chất con người. Trong khi một số người luôn cháy hết mình trong mọi việc, thì số khác lại luôn lười nhác, tự cản trở mình dù làm bất cứ việc gì, cứ như thể họ đang âm mưu chống lại chính mình. Bạn có thắc mắc vì sao không?

Nếu một người bị giam giữ riêng biệt trong nhiều tháng trời, hoặc bị cách ly khỏi tất cả những hoạt động thường ngày và các mối quan hệ tương tác, chắc chắn hiện tượng trầm cảm nặng sẽ xảy ra.

Thậm chí những con khi con cũng có dấu hiệu bị thiếu năng, có vẻ xa cách nếu bị tách khỏi bầy và nhốt vào một cái chuồng nhỏ. Thế thì tại sao bạn lại tự nguyện áp dụng kiểu trừng phạt tương tự lên chính bản thân mình cơ chứ? Bạn thích bị thế lắm ư? Khi sử dụng các phương pháp ý thức, bạn sẽ khám phá ra những lý do chính xác tại sao bạn gặp khó khăn trong việc thúc đẩy bản thân.

Trong quá trình điều trị cho bệnh nhân, tôi nhận thấy đại đa số người bị trầm cảm tìm đến tôi đều có cải thiện đáng kể khi họ quyết định giúp đỡ chính mình. Đôi khi, bạn hành động ra sao không quan trọng, miễn là bạn làm một điều gì đó trên tinh thần tự lực.

Tôi biết hai trường hợp bị cho là “vô phương cứu chữa” đã có những bước tiến triển lớn nhờ một phương pháp đơn giản: vẽ ra giấy. Một người vốn là họa sĩ, suốt nhiều năm dài anh tin mình không thể vẽ nổi một đường thẳng. Hệ quả là anh không buồn vẽ vờ gì hết. Khi bác sĩ điều trị yêu cầu anh thử chứng minh xem điều người ta nói về anh là đúng hay sai, bằng cách vẽ một đường thẳng lên giấy. Chẳng mấy chốc anh vẽ được trở lại, và bệnh tật cũng tự tiêu tan! Và còn biết bao bệnh nhân bị trầm cảm khác sẽ trải qua giai đoạn mà chính họ là người đã ngang bướng không chịu làm bất cứ thứ gì để giúp bản thân mình. Ngay khi vấn đề nghiêm trọng này được gỡ bỏ, dấu hiệu trầm cảm thường cũng biến mất. Vậy nên, bạn có thể hiểu được lý do vì sao nghiên cứu của chúng tôi phần lớn nhắm vào việc xác định những yếu tố làm tê liệt ý chí con người. Với hiểu biết này, chúng tôi đã phát triển một số phương pháp cụ thể giúp bạn vượt qua sự lười nhác.

Cho phép tôi phân tích hai trường hợp rắc rối mà tôi vừa điều trị gần đây. Bạn có thể cho rằng chủ nghĩa lười nhác trong họ đã lên đến mức quá quắt và vội vàng kết luận: Mấy người này “chắc bị khủng” bởi họ quá khác so với mình. Thật ra, tôi tin vấn đề họ gặp phải bắt nguồn từ thái độ sống tương tự bạn thôi, nên chớ gạt họ sang một bên.

Bệnh nhân A, một phụ nữ 28 tuổi, đã tự mình thử nghiệm xem tâm trạng cô phản ứng ra sao trong một số hoạt động khác nhau. Hóa ra, cô cảm thấy phấn chấn hơn hẳn sau khi cô làm gần như bất cứ thứ gì. Danh sách những việc giúp nâng đỡ tinh thần cô gồm có: dọn dẹp nhà cửa, tập đánh đàn guitar, đi chợ nấu bữa tối, v.v. Duy chỉ có một việc khiến cô cảm thấy tồi tệ hơn; và cũng chính việc đó khiến cô cảm thấy đau khổ đến cùng cực. Bạn đoán được đó là việc gì không? **CHỦ NGHĨA LƯỜI NHÁC**: nằm ườn trên giường cả ngày dài, ngắm nghĩa trần nhà và gặm nhấm đủ loại suy nghĩ tiêu cực trong đầu. Và hãy đoán xem cô nàng làm gì vào dịp cuối tuần. Đúng thế!

Cô bám riết lấy cái giường từ sáng thứ Bảy và bắt đầu chuỗi ngày địa ngục. Bạn nghĩ cô ấy thật sự muốn khổ sở thế ư?

Bệnh nhân B, một bác sĩ, đã gửi đến tôi một thông điệp rõ ràng, súc tích từ những ngày đầu tham gia điều trị. Cô nói cô hiểu tốc độ hồi phục phụ thuộc vào mức độ hợp tác của bệnh nhân, và cô khẳng định rằng cô muốn được khỏi bệnh hơn bất kỳ ai trên thế giới này, bởi chứng trầm cảm đã hành hạ cô suốt 16 năm ròng. Cô còn nhấn mạnh là cô rất vui vẻ đến tham dự các buổi trị liệu với một điều kiện đừng bắt cô làm gì để giúp bản thân mình cả. Nếu tôi bắt cô dành ra 5 phút làm bài tập thì cô tự vẫn cho rồi. Sau khi nghe cô miêu tả chi tiết phương pháp tự hủy hoại bản thân đáng sợ đến chết người mà cô tự vạch ra cho mình trong phòng phẫu thuật của bệnh viện, thì tôi hiểu rõ rằng: cô đang nói rất nghiêm túc. Vì sao cô quyết tâm không giúp đỡ chính mình đến thế?

Tôi biết tình trạng hay chần chừ trì hoãn của bạn có thể không quá trầm trọng và chỉ liên quan đến những việc nhỏ như thanh toán hóa đơn, đi khám răng, v.v. Hoặc có thể bạn gặp khó khăn khi phải hoàn tất bản báo cáo khá đơn

giản vốn rất quan trọng đối với sự nghiệp của bạn. Nhưng câu hỏi đặt ra thì vẫn như cũ – tại sao chúng ta thường xuyên hành xử theo lối bất lợi cho bản thân?

Dù quá trình nghiên cứu về chứng rối loạn cảm xúc đã cho chúng tôi cơ hội có một không hai được quan sát những chuyển biến không ngờ về động lực thúc đẩy của đối tượng nghiên cứu trong khoảng một khoảng thời gian ngắn. Cũng chính những đối tượng từng mang trong người nguồn năng lượng sáng tạo dồi dào và sự lạc quan lại có thể biến thành những kẻ thảm hại, nằm liệt giường chỉ sau một đợt trầm cảm tấn công. Bằng việc theo dõi những biến đổi to lớn trong tâm trạng, chúng ta có thể thu thập được một vài chứng cứ có giá trị, hé lộ nhiều bí ẩn về động lực thúc đẩy của con người.

Đơn giản thôi, bạn hãy tự hỏi, “Khi nghĩ đến những việc chưa hoàn tất, suy nghĩ nào ngay lập tức xuất hiện trong đầu mình?” Tiếp theo, bạn hãy viết những suy nghĩ đó ra giấy. Những gì bạn viết sẽ thể hiện một số thái độ thích nghi kém, nhận thức sai lệch, và những giả định vô căn cứ. Bạn sẽ nhận ra những cảm xúc cản trở động lực thúc đẩy của bạn, chẳng hạn như thờ ơ, căng thẳng, hoặc cảm thấy mọi thứ quá khả năng chịu đựng, chính là kết quả của những suy nghĩ bị bóp méo trong tâm trí bạn.

Hình 5-1 ở trang bên cho thấy Vòng lặp thái độ thờ ơ. Những suy nghĩ trong tâm trí bệnh nhân tất thảy đều tiêu cực; anh ta tự nói với bản thân mình rằng, “Cố làm gì, mình sinh ra đã là kẻ thất bại, nên cả đời mình sẽ gắn liền với thất bại.” Suy nghĩ này nghe rất thuyết phục khi bạn rơi vào trạng thái trầm cảm; nó khiến bạn không còn muốn làm gì cả; nó mang đến cho bạn cảm giác mình là người thiếu năng lực, mọi thứ thật quá sức chịu đựng, cảm thấy chán ghét chính mình, và vô vọng. Rồi bạn lấy những cảm xúc tiêu cực này làm bằng chứng cho thấy thái độ bi quan kia là hợp lý, và bạn bắt đầu thay đổi cách nhìn nhận cuộc sống. Vì bạn tin rằng mình làm gì cũng hỏng bét, nên bạn chẳng thèm cố gắng nữa; bạn cứ nằm ì trên giường. Bạn nằm yên, mắt dán chặt lên trần nhà, mong cơn buồn ngủ kéo tới, đau đớn nhận ra một điều rằng mình đang bỏ mặc cho sự nghiệp tiêu tan còn công việc kinh doanh ngày một teo tóp đến mức sắp phá sản. Bạn không thèm nghe điện thoại hoặc sợ phải đón nhận

tin xấu; cuộc sống biến thành chuỗi ngày dài lê thê đầy chán nản, sợ sệt và khổ sở. Vòng lặp đó cứ tiếp diễn cho đến khi bạn tìm ra cách phá vỡ nó.

↙	<p><b>NHỮNG SUY NGHĨ CÓ HẠI CHO BẢN THÂN:</b></p> <p>“Nhắc tay chân lên làm thì được gì cơ chứ. Mình chẳng có sức. Mình cũng không có tâm trạng. Có cố thì cũng thất bại thôi. Mọi thứ quá khó khăn. Dù mình có làm gì chẳng nữa thì cũng không thấy thỏa mãn. Mình chẳng muốn làm gì hết, vậy hà cớ gì phải làm. Mình cứ nằm trên giường một lúc. Mình đi ngủ và quên hết mọi thứ. Vậy chẳng dễ hơn nhiều sao. Nghỉ ngơi là thượng sách.”</p>	↘
<p><b>NHỮNG CẢM XÚC CÓ HẠI CHO BẢN THÂN:</b></p> <p>Bạn cảm thấy mệt mỏi, chán nản, thờ ơ, ghét bỏ chính mình, nản lòng thoái chí, tội lỗi, vô vọng, vô giá trị, và mọi thứ quá mức chịu đựng.</p>	<p style="text-align: center;">↑</p> <hr style="width: 50%; margin: auto;"/>	<p><b>NHỮNG HÀNH ĐỘNG CÓ HẠI CHO BẢN THÂN:</b></p> <p>Bạn nằm liệt giường.</p> <p>Tránh gặp mọi người, tránh né công việc và mọi hoạt động mang lại cảm giác thỏa mãn.</p>
↘	<p><b>HẬU QUẢ CỦA VÒNG LẶP THÁI ĐỘ THỜ Ơ:</b></p> <p>Bạn trở nên tách biệt với bạn bè. Điều này càng</p>	↙



khiến bạn tin mình là kẻ thất bại. Chính sự thiếu hiệu quả ngày càng tăng ở bạn càng khiến bạn tin rằng mình thật sự thiếu khả năng. Bạn cứ lún sâu hơn vào trạng thái tê liệt vì thiếu đi động lực sống.

**Hình 5-1.** Vòng lặp thái độ thờ ơ. Những suy nghĩ có hại cho bản thân khiến bạn khổ sở. Những cảm xúc đau đớn cứ thay nhau làm cho bạn tin rằng những suy nghĩ bị bóp méo, đầy bi quan của bạn là xác thực. Tương tự, những suy nghĩ và hành động bất lợi cho bản thân củng cố lẫn nhau thành một vòng tròn. Hệ quả chẳng hay ho gì của chủ nghĩa lười nhác càng khiến vấn đề của bạn tồi tệ hơn nữa.

Như tôi đã đề cập trong biểu đồ trên, mối quan hệ giữa suy nghĩ, cảm xúc và hành vi mang tính tương hỗ – tất cả cảm xúc và hành động của bạn đều là kết quả của suy nghĩ và thái độ sống. Tương tự, cách bạn cảm nhận và hành động sẽ tác động đến quan điểm của bạn theo nhiều cách khác nhau. Theo mô hình này thì thay đổi trong cảm xúc bắt nguồn từ ý thức hệ; thay đổi hành vi sẽ giúp bạn cảm nhận tốt đẹp hơn về bản thân nếu nó tạo ra ảnh hưởng tích cực trong cách bạn tư duy. Do đó, bạn hoàn toàn có thể điều chỉnh kiểu suy nghĩ có hại của mình thông qua việc thay đổi hành vi. Bạn sẽ giúp bản thân nhận ra những suy nghĩ có hại kia chỉ là đối trá, là nguồn cơn của vấn đề thiếu động lực sống. Tương tự, khi thay đổi cách suy nghĩ, bạn sẽ có tâm trạng muốn “bắt tay vào làm” hơn, và điều đó càng tạo ra tác động tích cực, mạnh mẽ hơn đến cách bạn suy nghĩ. Như vậy, bạn hoàn toàn có thể biến vòng lặp thái độ thờ ơ thành một vòng tuần hoàn hiệu quả.

Dưới đây là những lối tư duy thường thấy khi người ta chần chừ hoặc tỏ ra lười nhác. Có thể bạn sẽ nhận ra mình từng vướng phải một trong số các kiểu suy nghĩ sau:

### **1. Tuyệt vọng.**

Khi bạn u sầu, nỗi đau trong thời khắc hiện tại xâm chiếm toàn bộ tâm trí bạn, khiến bạn quên mất rằng trong quá khứ mình từng cảm thấy vui vẻ, và khiến bạn tin rằng trong tương lai mình không thể cảm thấy vui vẻ. Do đó, mọi hoạt động đều trở nên vô nghĩa, vì bạn tin chắc mình đã mất hết động lực, và cảm giác bức bối dường như vô tận và không thể xoay chuyển. Với quan điểm này thì một lời khuyên kiểu như: hãy tìm việc gì đó để làm, để “giúp chính mình” nghe thật lỗ bịch, vô cảm, chẳng khác nào bảo người đang hấp hối hãy vui tươi lên vậy.

## **2. Bất lực.**

Gần như không có chuyện gì giúp bạn thấy vui hơn, bởi bạn tin tâm trạng hiện nay là do những yếu tố nằm ngoài khả năng kiểm soát của chính bạn, ví dụ như số phận, mức độ trời sạt kích thích tố trong cơ thể, chế độ ăn uống, vận may, và sự đánh giá mà người ngoài dành cho bạn.

## **3. Tự gây áp lực cho chính mình.**

Có nhiều cách để bạn tạo áp lực khiến bản thân đi theo chủ nghĩa lười nhác. Bạn có thể phóng đại việc phải làm tới mức tưởng chừng không cách nào giải quyết nổi. Bạn nghĩ mình phải hoàn thành mọi thứ một lúc, thay vì chia nhỏ nó ra thành nhiều phần, thực hiện từ từ, từng chút một. Rồi có khi bạn vô tình khiến bản thân bị phân tâm vì mãi nghĩ đến những việc chưa hoàn thành, thay vì chú tâm làm cho xong việc trước mắt. Để tôi minh họa cho bạn thấy suy nghĩ này vô lý tới mức nào. Hãy tưởng tượng mỗi lần ngồi vào bàn ăn, bạn nghĩ về tất tần tật những loại thực phẩm bạn phải bỏ vào miệng trong suốt cả đời. Hãy hình dung chất đồng trước mặt bạn là hàng tấn thịt, rau, kem, cộng với hàng vạn lít nước! Và bạn phải ăn hết từng món từng món trước khi chết!

Giờ hãy tưởng tượng trước mỗi bữa cơm, bạn tự nhủ, “Bữa ăn này chỉ là một giọt nước giữa đại dương. Làm sao mình ăn hết được đồng đồ ăn đó? Vậy thì việc ăn cái bánh mì kẹp thịt chiều nay chẳng có nghĩa lý gì cả.” Nghĩ đến đó đủ khiến bạn chóng mặt và mệt mỏi tới mức hết muốn ăn, ruột gan quặn

thất. Khi bạn nhớ tới những thứ bạn chưa hoàn thành tức là bạn đang hành hạ mình y hệt ví dụ trên, chẳng qua bạn không ý thức được thôi.

#### **4. Kết luận vội vàng.**

Bạn cảm thấy mình không có khả năng làm những việc mang tính hiệu quả đem lại sự hài lòng, bởi có những câu nói gần như trở thành cửa miệng của bạn, “Tôi không làm được đâu,” hoặc “Tôi cũng muốn lắm nhưng...” Do đó, khi tôi đề nghị một bệnh nhân nữ bị trầm cảm rằng hãy nướng cho tôi một ổ bánh táo, bà đáp, “Tôi không còn nấu nướng được như xưa nữa bác sĩ ơi.” Nhưng điều bà thật sự muốn chia sẻ với tôi là, “Tôi có cảm giác mình không còn mê nấu nướng nữa. Mấy món đó giờ sao khó nấu quá chừng.” Khi bà kiểm tra xem những giả định trên có đúng hay không bằng cách đi nướng bánh, thì bà cảm thấy việc làm bánh rất vui và không hề khó khăn.

#### **5. Tự dán nhãn.**

Càng lần lữa bao nhiêu, bạn càng tin mình là người kém cỏi bấy nhiêu. Thái độ xấu này hút dần về tự tin của bạn. Vấn đề càng trở nên nghiêm trọng khi bạn tự dán nhãn cho mình là “kẻ hay chần chừ,” hoặc “đồ lười biếng.” Chính nó sẽ khiến bạn nhìn nhận việc không hành động hiệu quả chính là “con người thật của bạn,” để bạn tự động không còn trông chờ gì nhiều vào bản thân, thậm chí hoàn toàn không trông đợi gì.

#### **6. Xem nhẹ giá trị của thành quả.**

Khi trở nên buồn rầu, bạn có thể không muốn bắt tay vào thực hiện bất kỳ hoạt động có ý nghĩa nào, bởi ngoài lý do bạn tin rằng mọi thứ trước mắt đều quá khó thì còn một lý do nữa: bạn thấy nó không bổ công.

Một doanh nhân than thở với tôi rằng không có việc gì ông làm trong suốt một ngày khiến ông hài lòng. Ông kể thêm: buổi sáng ông nhắc máy gọi cho

khách hàng thì đầu dây bên kia bận máy. Đặt điện thoại xuống, ông tự nhủ, “Thật phí thời gian.”

Nhưng cũng trong buổi sáng đó ông chốt xong một thương vụ quan trọng. Lần này ông tự nhủ, “Chuyện này trong công ty ai mà không làm được, thậm chí còn làm tốt hơn mình. Vấn đề này thật đơn giản, nên vai trò của mình không hề quan trọng.”

Tình trạng thiếu cảm giác hài lòng là hệ quả của việc ông luôn tìm cách hạ thấp công sức của bản thân. Thói quen xấu hay thốt ra câu “Chẳng có gì đáng kể” đã triệt tiêu mọi cảm giác hài lòng vừa nhen nhóm.

## **7. Cầu toàn.**

Bạn tự khiến mình thất bại khi đặt ra những mục tiêu và tiêu chuẩn không phù hợp. Bạn không chấp nhận được khi có việc gì bạn làm ra mà không vĩ đại hay tuyệt hảo, vậy nên cuối cùng bạn quyết định không làm gì hết.

## **8. Sợ thất bại.**

Một kiểu tư duy khác khiến bạn tê liệt là nỗi sợ thất bại. Vì khi tưởng tượng đến cảnh “đổ mồ hôi sôi nước mắt” mà thành công vẫn không đến, thì đó quả là thất bại quá sức chịu đựng, vậy nên bạn không làm gì hết. Có nhiều lối tư duy sai lệch liên quan đến nỗi sợ thất bại, và phổ biến nhất là khái quát hóa quá mức. Bạn lý luận rằng, “Nếu tôi thất bại trong chuyện này thì tôi làm gì cũng thất bại.” Điều này, dĩ nhiên là, không thể xảy ra. Không ai thất bại trong mọi thứ.

Chúng ta ai cũng có lúc thành công, có khi thất bại. Dù trên thực tế, thành công mang hương vị ngọt ngào, còn thất bại thì thường cay đắng, nhưng thất bại không cần phải trở thành liều thuốc độc, và vị đắng sẽ không đeo bám bạn mãi mãi.

Lối tư duy thứ hai góp phần mang đến nỗi sợ thất bại chính là khi bạn đánh giá khả năng của mình chỉ đơn thuần dựa trên kết quả đạt được, chứ không tính đến nỗ lực bạn bỏ ra. Tư duy vô lý này thể hiện “xu hướng thành quả,” hoàn toàn đối lập với “xu hướng quá trình.” Cho phép tôi giải thích thêm bằng một ví dụ cá nhân. Trong vai trò bác sĩ điều trị tâm lý, tôi hoàn toàn có khả năng kiểm soát những điều mình nói ra và cách tôi tương tác với bệnh nhân. Nhưng tôi không thể kiểm soát được cách bệnh nhân phản hồi lại nỗ lực giúp đỡ của tôi trong quá trình điều trị. Những điều tôi nói và cách tôi giao tiếp chính là quá trình; còn phản hồi của bệnh nhân là kết quả. Bất cứ ngày nào trong tuần cũng có nhiều bệnh nhân nhận xét rằng họ thấy phấn chấn hơn nhiều sau buổi điều trị, nhưng cũng có một vài bệnh nhân cho biết họ hoàn toàn không thấy chuyển biến gì.

Nếu đánh giá công việc đơn thuần dựa trên kết quả đạt được, tôi sẽ vui mừng phấn khởi khi nghe người bệnh báo tin tốt lành, và cảm thấy mình thất bại và yếu kém khi có bệnh nhân phản ứng tiêu cực. Điều này sẽ khiến đời sống cảm xúc của tôi y hệt như tàu lượn cao tốc, và lòng tự trọng của tôi cũng lên xuống vô định, mệt mỏi suốt một ngày dài. Nhưng nếu tôi thừa nhận với chính mình một thực tế rằng tôi chỉ có thể kiểm soát những gì tôi đóng góp vào buổi điều trị, thì tôi có thể tự hào về bản thân vì đã nỗ lực làm việc miệt mài, bất chấp kết quả sẽ ra sao. Đó thật sự là một chiến thắng to lớn của cá nhân tôi, vì tôi học được cách đánh giá công việc mình làm dựa trên quá trình thực hiện chứ không phải trên kết quả sau cùng. Nếu một bệnh nhân cho tôi biết kết quả không khả quan đối với họ, tôi sẽ tìm cách học hỏi. Nếu tôi làm sai điểm nào đó, tôi sẽ quyết tâm sửa chữa, nhưng tôi không vì thế mà nhảy lầu hòng kết liễu cuộc đời mình.

## **9. Sợ thành công.**

Nếu bạn thiếu tự tin thì thành công có vẻ còn rủi ro hơn thất bại, bởi bạn đoán chắc nó dựa trên may rủi. Thế nên bạn tin mình không thể duy trì được thành công, và bạn cảm thấy thành công chỉ càng khiến người khác kỳ vọng nhiều hơn về bạn. Bỗng một ngày nọ, sự thật phũ phàng bị lộ ra ánh sáng, bạn

chỉ là một kẻ “bại trận” không hơn không kém, khi ấy sự thất vọng, xa lánh và đau đớn sẽ càng cay đắng hơn nhiều.

Bởi bạn biết chắc ngày đó sẽ đến, nên tốt nhất đừng thành công, để không phải nếm mùi thất bại.

Có thể bạn còn sợ thành công một phần vì bạn cho rằng người khác sẽ đòi hỏi ở bạn nhiều thứ hơn nữa. Bạn tin mình phải được như mọi người mong đợi, nhưng bạn không thể làm được chuyện đó, nên thành công đẩy bạn vào chỗ hiểm nguy, vào những tình huống bất khả thi. Vì vậy bạn tìm cách kiểm soát bằng việc không hứa hẹn hay can dự gì.

### **10. Sợ bị phản đối hoặc chỉ trích.**

Bạn tưởng tượng rằng nếu bạn thử một thứ mới mẻ, bất cứ sơ suất hoặc lỗi lầm nhỏ nào cũng sẽ kéo theo sự phản đối và chỉ trích mạnh mẽ vì những người bạn quan tâm sẽ không chấp nhận bạn nếu bạn không hoàn hảo. Nguy cơ bị người khác chối từ có vẻ nguy hiểm đến mức: để bảo vệ chính mình, bạn cố càng “bình thường” càng tốt. Không làm thì không thể phạm sai sót!

### **11. Cảm thấy bị ép buộc và chống đối.**

Kẻ thù chết người của động lực thúc đẩy là cảm giác bị ép buộc. Bạn cảm thấy phải hành động dưới áp lực – hoặc từ bên trong chính bạn, hoặc từ môi trường bên ngoài. Cảm giác này xảy ra khi bạn tìm cách tạo động lực cho mình bằng những từ “đạo đức” như “nên” và “cần phải.” Bạn tự nói với chính mình, “Mình nên làm cái này,” và “Mình phải làm cái kia.” Rồi bạn cảm thấy bị bắt buộc, có trách nhiệm nặng nề, căng thẳng, chống đối và tội lỗi. Cứ như bạn là trẻ vị thành niên phạm tội đang bị kỷ luật dưới sự giám sát nghiêm ngặt của cảnh sát. Mọi thứ trở nên khó chịu đến nỗi bạn không thể đối diện được nó. Rồi bạn chần chừ, tự kết tội mình lười biếng, chẳng ra làm sao. Kiểu tư duy này ngày một bào mòn nguồn năng lượng trong bạn.

## **12. Khó chấp nhận những gì không vừa ý.**

Bạn cho rằng bạn có khả năng xử lý vấn đề và đạt được mục tiêu đặt ra nhanh chóng và dễ dàng, thế nên khi cuộc đời bày ra những oái oăm, bạn sẽ rơi vào cơn hoảng loạn và giận dữ. Thay vì bèn bỉ vượt qua những giai đoạn đó, ngược lại bạn tìm cách “ăn miếng trả miếng” với “những bất công” mà cuộc đời mang lại, và thế là bạn khoanh tay đầu hàng. Tôi còn gọi hiện tượng này là “hội chứng đòi quyền lợi” vì bạn cảm nhận và hành xử như thể mình mặc nhiên có quyền được thành công, được thương yêu, được chấp nhận, sở hữu sức khỏe hoàn hảo, niềm vui, v.v.

Cảm giác thất vọng sản sinh từ thói quen so sánh giữa thực tế với những điều lý tưởng bạn vẽ ra trong tâm trí. Khi hai thứ không khớp nhau, bạn quy kết thực tế cuộc sống khắc nghiệt.

Có điều bạn hoàn toàn không nhận ra rằng thay đổi kỳ vọng cá nhân thì dễ dàng hơn nhiều so với việc cố sức thay đổi thực tế.

Cảm giác thất vọng thường do những câu “nên làm, phải làm” gây ra. Trong lúc chạy bộ, có thể bạn bất giác than thở, “Chạy quá trời thì vóc dáng của mình giờ phải đẹp hơn nhiều.” Thật sao? Sao lại phải đẹp hơn? Hẳn bạn tin rằng những câu chê bai, yêu sách kiểu đó sẽ giúp bạn có động lực để tiếp tục cố gắng nhiều hơn nữa. Tiếc là hiếm khi như vậy. Nỗi thất vọng chỉ càng khiến bạn cảm thấy mình vô tích sự, thôi thúc bạn bỏ cuộc và không làm gì cả.

## **13. Có cảm giác tội lỗi và tự trách cứ bản thân.**

Nếu bạn luôn tin rằng mình tồi tệ hoặc khiến mọi người buồn lòng, thì tự nhiên bạn mất hết động lực sống mỗi ngày. Gần đây tôi điều trị cho một cụ già neo đơn. Phần lớn thời gian bà nằm trên giường dù thực tế thì bà cảm thấy vui hơn vào những lúc xách túi đi mua sắm, nấu ăn, hoặc gặp gỡ bạn bè. Tại sao thế? Cụ bà đáng yêu này tự nhận trách nhiệm về bản thân về vụ ly hôn của đứa

con gái cách đây 5 năm. Bà giải thích, “Khi tôi đến thăm tụi nó, lẽ ra tôi phải gọi thẳng con rể lại, và nói chuyện phải trái với nó. Lẽ ra tôi phải hỏi thăm nó xem chuyện gia đình ra sao. Biết đâu tôi giúp được tụi nó. Tôi muốn giúp, nhưng tôi không nắm lấy cơ hội. Giờ tôi thấy mình đã khiến các con thất vọng.” Sau khi chúng tôi ngồi lại phân tích điểm vô lý trong cách nghĩ của bà, ngay lập tức bà lên tinh thần và lại trở nên hoạt bát. Lý do đơn giản thôi, bà là người chứ không phải là thánh, và làm sao bà đoán trước được tương lai, và lại làm sao bà biết chính xác nên can thiệp thế nào cho phải.

Giờ đây có thể bạn đang tự nhủ, “Rồi sao nữa? Tôi đã biết chủ nghĩa lười nhác là thứ vô lý và có hại cho chính mình. Tôi cũng nhận ra mình có những trạng thái tâm lý như bác sĩ miêu tả. Nhưng tôi có cảm giác như đang bị bõm lội trong bùn. Tôi không tài nào thúc đẩy bản thân hành động. Chắc bác sĩ sẽ cho rằng cảm giác này chỉ là hệ quả của thái độ sống, nhưng lòng tôi cứ nặng như đeo đá. Tôi phải làm gì bây giờ?”

Bạn có biết bất kỳ hoạt động tích cực nào cũng có thể cải thiện tâm trạng của bạn không? Nếu không làm gì hết, đầu óc bạn sẽ ngập tràn suy nghĩ tiêu cực. Nếu làm một việc gì đó, bạn sẽ tạm phân tâm khỏi bài độc thoại tự hạ thấp bản thân trong đầu. Điều quan trọng hơn hết là cảm giác thuần thực sẽ xóa đi những suy nghĩ bị bóp méo khiến bạn trở nên ù lì lúc đầu.

Trong quá trình xem xét các kỹ thuật thúc đẩy bản thân, bạn hãy chọn một số phương pháp phù hợp và có tác dụng cho bạn nhất, để luyện tập trong khoảng một hai tuần. Và nhớ, không nhất thiết phải thuần thực mọi kỹ thuật đâu bạn ạ! Phương pháp hiệu quả với người này có thể không hiệu quả với người khác. Hãy sử dụng những kỹ thuật nào có vẻ như “đo ni đóng giày” cho trạng thái trì hoãn của bạn.

### **Thời gian biểu mỗi ngày.**

Đơn giản và hiệu quả (Hình 5-2 ở trang bên), Thời gian biểu mỗi ngày sẽ giúp bạn chống lại thái độ thờ ơ của chính mình. Thời gian biểu bao gồm hai



phần. Trong cột Kế hoạch, bạn hãy lên kế hoạch theo giờ cho những việc bạn muốn hoàn tất vào cuối ngày. Có thể bạn chỉ thật sự thực hiện một phần kế hoạch, nhưng hành động đơn giản là lên kế hoạch mỗi ngày sẽ cực kỳ hiệu quả. Kế hoạch của bạn không cần quá cụ thể. Chỉ cần một hai từ ngắn gọn miêu tả những gì bạn muốn làm trong khoảng thời gian đó, ví dụ như “thay đồ,” “ăn trưa,” “viết hồ sơ.” Việc này không mất quá 5 phút của bạn.

Cuối ngày, hãy điền vào cột Tổng kết. Ghi nhận những việc bạn thật sự đã làm trong ngày vào từng khoảng thời gian. Nó có thể giống, có thể khác so với kế hoạch; nhưng mà ngay cả khi bạn chỉ nhìn chăm chăm vào bức tường thì cũng hãy ghi nó ra. Chưa hết, hãy đánh giá từng hoạt động; hoạt động nào bạn nỗ lực thực hiện thì thêm vào chữ M (Mastery), còn hoạt động nào vui vẻ thì bạn viết chữ P (Pleasure). Những hoạt động bạn nỗ lực thực hiện đại diện cho những việc mang lại thành quả, ví dụ như đánh răng, nấu bữa tối, lái xe đến công ty, v.v. Những hoạt động vui vẻ là những việc như đọc sách, ăn uống, đi xem phim, v.v. Sau khi bạn đã thêm chữ M hoặc P vào từng hoạt động, hãy ước chừng xem mức độ vui vẻ hoặc độ khó của hoạt động đó theo thang điểm từ 0 đến 5. Ví dụ, bạn chấm điểm M-1 cho những việc cực kỳ dễ như thay quần áo, còn M-4 hoặc M-5 cho những việc mang tính thử thách nhiều hơn, khiến bạn phải động não nhiều hơn như kiểm chế việc ăn uống hoặc nộp đơn xin việc. Bạn có thể chấm điểm những hoạt động vui vẻ theo thang điểm tương tự.

Nếu cùng những hoạt động đó nhưng trong quá khứ, khi bạn chưa bị trầm cảm, thì nó rất vui, còn bây giờ nó gần như chẳng vui vẻ gì nữa, thì hãy cho nó điểm P-1/2 hoặc P-0. Một số hoạt động như nấu bữa tối, có thể được gán M hoặc P tùy bạn.

<b>Hình 5-2. Thời gian biểu hàng ngày</b>	
<b><u>KẾ HOẠCH:</u></b> Lên kế hoạch những việc bạn muốn làm theo giờ, từ lúc bắt đầu ngày mới.	<b><u>TỔNG KẾT:</u></b> Vào cuối ngày, ghi nhận lại những gì bạn thật sự làm được và cho điểm từng hoạt động theo chữ M (Nỗ lực thực hiện) hoặc P (Hoạt động vui vẻ)*
Ngày: _____	

Giờ:	
8-9	
9-10	
10-11	
11-12	
12-1	
1-2	
2-3	
3-4	
4-5	
5-6	
6-7	
7-8	
8-9	
9-12	

*\*Đánh giá M hoặc P theo thang điểm từ 0 đến 5. Số điểm càng cao thì cảm giác hài lòng càng nhiều.*

Lên thời gian biểu đơn giản như thế này giúp được gì cho ta?

Trước tiên, nó giúp bạn giảm bớt khuynh hướng bị ám ảnh về giá trị của các hoạt động khác nhau và không còn phải giằng xé nên hay không nên làm một việc nào đó. Dù chỉ hoàn thành một phần nhỏ của kế hoạch đặt ra mỗi ngày cũng mang đến cho bạn cảm giác hài lòng và giúp đẩy lùi chứng trầm cảm.

Trong quá trình lên kế hoạch cho ngày hôm đó, hãy nhớ cân bằng các hoạt động giải trí cũng như công việc. Nếu cảm thấy buồn chán, hãy thêm những hoạt động giúp bạn thấy vui hơn, ngay cả khi bạn không biết mình có còn thích hoạt động đó như trước nữa hay không. Có khi bạn mệt mỏi vì đòi hỏi bản thân quá mức, gây mất cân bằng giữa nhu cầu “cho đi – nhận lại.” Nếu

bạn rơi vào trường hợp này, hãy dành ra vài ngày “nghỉ phép” và chỉ lên kế hoạch cho những việc bạn muốn thực hiện.

Khi tuân thủ kế hoạch, bạn sẽ cảm thấy có động lực hơn hẳn.

Khi bắt tay vào làm, bạn sẽ bắt đầu dẹp bỏ niềm tin rằng mình không có khả năng làm việc gì cho ra hồn. Như một người hay trì hoãn nói cho tôi biết, “Khi tôi lên kế hoạch cho từng ngày và so sánh kết quả thực hiện, tôi ý thức được cách mình sử dụng quỹ thời gian. Phương pháp này giúp tôi giành lại quyền làm chủ cuộc đời mình. Tôi nhận ra tôi có khả năng kiểm soát nếu tôi muốn.”

Bạn hãy duy trì thời gian biểu theo ngày tối thiểu trong một tuần. Khi xem lại những việc mình đã thực hiện trong tuần vừa rồi, bạn sẽ phát hiện có một số hoạt động khiến bạn cảm thấy hài lòng và vui vẻ hơn hẳn, tương ứng với số điểm cao. Khi bạn lên kế hoạch cho tuần tiếp theo, hãy sắp xếp thêm thời gian cho các hoạt động đó, và tránh những việc không mang lại cảm giác thỏa mãn.

Thời gian biểu hàng ngày đặc biệt hữu ích cho một triệu chứng phổ biến mà tôi gọi là “nỗi buồn cuối tuần/dịp lễ.” Đây là cảm giác buồn bã đặc trưng thường gặp ở các đối tượng độc thân và cảm thấy khổ sở khi phải ở một mình. Nếu bạn thấy miêu tả trên giống mình, thì chắc chắn bạn sẽ cho là quãng thời gian đó tưởng chừng như không chịu đựng nổi, vậy nên bạn ít khi chịu động não để nghĩ ra các hoạt động cho bản thân mình. Bạn nhìn bốn bức tường và rầu rĩ, hoặc nằm bẹp trên giường cả ngày thứ Bảy, Chủ nhật; hoặc khá hơn một chút, bạn vừa xem một chương trình ti-vi nhạt nhẽo vừa tự nấu cho mình bữa tối qua loa với món bánh mì kẹp bơ đậu phộng và ly cà phê đóng gói. Chả trách sao những ngày cuối tuần trôi qua nặng nề đến thế! Bạn không chỉ buồn và cô độc, mà nghiêm trọng hơn, bạn đối xử với bản thân theo kiểu càng khiến cho nỗi đau được dịp bộc phát. Bạn có bao giờ đối xử với người khác kiểu nhẫn tâm như vậy không?

Bạn sẽ dễ dàng dẹp bỏ được nỗi buồn cuối tuần bằng cách sử dụng Thời gian biểu hàng ngày. Tối thứ Sáu, bạn hãy lên kế hoạch cho thứ Bảy, theo từng

giờ. Bạn có thể sẽ phản đối vì cho rằng, “Làm thế thì ích gì? Tôi chỉ có một mình thôi mà.” Trên thực tế, chính việc bạn chỉ có một mình là lý do bạn cần sử dụng thời gian biểu. Vì sao bạn cho rằng mình phải khổ sở? Suy nghĩ này giống như lời tiên tri tự ứng nghiệm. Hãy thử nghiệm bằng cách áp dụng phương pháp hiệu quả trên. Kế hoạch của bạn không cần quá phức tạp thì mới hữu hiệu. Bạn có thể lên kế hoạch đi làm tóc, đi mua sắm, ghé thăm viện bảo tàng, đọc sách, hoặc dạo quanh công viên. Bạn sẽ phát hiện ra việc lập kế hoạch và làm theo kế hoạch trong suốt một ngày sẽ rất hữu ích trong việc cải thiện tâm trạng cho bạn. Và biết đâu – nếu bạn sẵn sàng quan tâm đến bản thân mình, bạn sẽ bất chợt nhận thấy những người chung quanh cũng sẽ để ý đến bạn nhiều hơn!

Cuối ngày trước khi đi ngủ, hãy viết những việc bạn thật sự đã làm trong ngày theo từng giờ, và chấm điểm từng hoạt động theo phân loại M hoặc P. Sau đó, lên kế hoạch cho ngày tiếp theo. Quá trình đơn giản này có thể là bước đầu tiên giúp bạn hướng tới việc tôn trọng bản thân và tự lực cánh sinh.

### **Bảng đánh giá chống lại thói chần chừ.**

Hình ở trang bên chính là bài tập mà bạn sẽ thấy hữu ích giúp phá vỡ thói quen lẩn lữa trong mọi việc. Tuy nhiên, bạn cần tránh các hoạt động nào có vẻ quá khó hoặc không đáng công sức. Hãy sử dụng Bảng đánh giá này (Hình 5-3) để huấn luyện bản thân cách thử nghiệm những dự báo không hay. Mỗi ngày, bạn viết vào các cột phù hợp một hoặc nhiều việc bạn đang trì hoãn. Nếu công việc đó đòi hỏi nhiều thời gian và sức lực, cách hay nhất là chia nhỏ nó ra thành nhiều bước, sao cho mỗi bước chỉ cần khoảng 15 phút hoặc ít hơn để hoàn tất. Bây giờ, hãy viết vào cột bên cạnh dự đoán của bạn về mức độ khó của công việc sắp phải thực hiện, theo thang đo từ 0% đến 100%. Nếu bạn nghĩ việc đó sẽ dễ dàng, bạn có thể cho nó con số thấp khoảng 10% hoặc 20%; với những việc khó hơn, bạn cho mức 80% hoặc 90%. Trong cột tiếp theo, hãy dự đoán mức độ hài lòng, xứng đáng mà bạn cảm nhận sau khi hoàn tất từng việc một, cũng dựa trên thang phần trăm. Khi bạn đã dự đoán xong, hãy bắt tay vào thực hiện bước đầu tiên trong danh sách. Khi đã hoàn thành công việc, bạn nhớ ghi lại đánh giá thật sự của mình về độ khó trong quá trình thực hiện, cũng như

mức độ hài lòng khi đạt được thành quả. Bạn đưa các thông tin trên vào hai cột cuối cùng, cũng dựa trên thang phần trăm.

Hình 5-3 bên dưới cho thấy một vị giáo sư đã sử dụng bảng đánh giá để khắc phục tình trạng trì hoãn suốt mấy tháng liền việc viết thư ứng tuyển vị trí giảng dạy trong một trường đại học khác.

Như bạn thấy đó, ông nghĩ việc viết thư sẽ rất khó khăn và không vui vẻ gì. Sau khi ghi lại những dự đoán đầy bi quan, ông bắt đầu tò mò và ngồi soạn dàn ý, viết nháp thư xem nó có chán ngắt và vô ích như ông nghĩ không. Ông quá đỗi ngạc nhiên khi thấy những bước đầu tiên vừa dễ dàng vừa khiến ông vui thích; nó tạo động lực mạnh mẽ giúp ông hoàn thành bức thư. Ông ghi nhận cảm giác thực tế vào hai cột cuối cùng. Thông tin có được từ thử nghiệm này tuyệt vời đến mức ông áp dụng bảng đánh giá này vào nhiều lĩnh vực khác trong cuộc sống. Kết quả: Năng suất làm việc và sự tự tin trong ông tăng lên đáng kể, còn chứng trầm cảm thì biến mất.

Hình 5-3. Một vị giáo sư đã chần chừ suốt nhiều tháng liền không viết một lá thư, vì ông cho rằng nó vừa khó vừa không mang lại cảm giác vui vẻ gì. Ông quyết định chia nhỏ việc phải làm ra thành nhiều bước, và dự đoán độ khó lẫn cảm giác hài lòng cho từng bước theo thang đo từ 0% đến 100% (bạn hãy xem các cột tương ứng bên dưới.) Và sau khi làm xong một bước, ông ghi nhận lại độ khó và cảm giác hài lòng thật sự mà công việc mang lại. Và ông đã ngạc nhiên vì nhận ra những suy nghĩ trước đây của ông hoàn toàn không đúng chút nào.

<p align="center"><b>Bảng đánh giá chống lại thói chần chừ</b></p> <p align="center">(Hãy viết ra dự đoán của mình về độ khó và cảm giác hài lòng trước khi bạn thực hiện công việc. Sau đó, hãy ghi lại độ khó và cảm giác hài lòng trong thực tế sau khi đã thực hiện từng bước.)</p>					
Ngày tháng	Hoạt động (Chia từng việc ra thành các bước nhỏ)	Độ khó dự đoán (0-100%)	Cảm giác hài lòng dự đoán (0-100%)	Độ khó thật sự (0-100%)	Cảm giác hài lòng thật sự (0-100%)
6/10/99	1. Soạn dàn ý của bức thư	90	10	10	60

2. Viết nháp	90	10	10	75
3. Chỉnh lại bản nháp	75	10	5	80
4. Ghi địa chỉ người nhận và mang thư đi gửi	50	5	0	95

### **Nhật ký những suy nghĩ bất thường**

Nhật ký dạng này sẽ cực kỳ hữu ích khi bạn không buồn động tay chân. Bạn chỉ cần viết ra những suy nghĩ nảy sinh trong tâm trí khi bạn nghĩ về một việc cụ thể nào đó. Hành động này giúp bạn nhận ra ngay lập tức vấn đề nằm ở đâu. Tiếp theo, hãy viết ra những phản hồi hợp lý để chứng minh là những suy nghĩ đó không đúng sự thật. Điều này sẽ giúp bạn huy động nguồn năng lượng để thực hiện bước đầu tiên đầy khó khăn.

Chỉ cần như vậy, bạn sẽ có đà thực hiện những việc cần làm.

Một ví dụ cho phương pháp này được minh họa trong Hình 5-4 ở trang bên. Annette là một phụ nữ hấp dẫn và vẫn còn độc thân.

Cô sở hữu và điều hành một cửa tiệm nhỏ (cô cũng chính là bệnh nhân A mà tôi từng nhắc đến trong phần chủ nghĩa lười nhác). Suốt tuần cô hoạt động rất hiệu quả vì công việc ở cửa tiệm cực kỳ bận rộn. Đến cuối tuần, cô có khuynh hướng bám lấy cái giường trừ khi có lịch ra ngoài giao tiếp xã hội. Hễ đặt người xuống giường là cô trở nên chán nản, nhưng lại cho rằng mình không thể thoát khỏi nó.

Trong quá trình Annette ghi nhận lại những suy nghĩ trong đầu cô vào một sáng Chủ nhật nọ (như trong ví dụ dưới), thì vấn đề nổi rõ lên: Cô chờ đợi một cảm hứng, nhu cầu, sở thích, hoặc nguồn năng lượng từ trên trời rơi xuống để thực hiện một việc gì đó. Cô biện minh rằng ở một mình thì làm gì cũng vô ích; và cô tự hành hạ, sỉ nhục bản thân vì tính ù lì đó.

Khi phản bác lại những suy nghĩ trong đầu mình, cô cho biết mình cảm thấy bớt u ám hơn một chút và cô có thể ra khỏi giường, đi tắm và thay đồ. Sau đó, cô thấy phấn chấn hơn, nên cô gọi điện cho một người bạn hẹn đi ăn tối, xem phim. Giống như những gì cô dự đoán trong cột Phản hồi hợp lý, càng hoạt động, cô càng cảm thấy vui hơn.

**Hình 5-4. Nhật ký những suy nghĩ bất thường**

Ngày tháng	Tình huống	Cảm xúc	Những suy nghĩ tự động	Phản hồi hợp lý	Kết quả
15/7/99	Tôi nằm bẹp trên giường cả ngày. ngủ lỳ lất – chẳng có lấy chút sức lực để ngồi dậy và làm một việc gì đó hay ho.	– Buồn chán – Kiệt sức – Tội lỗi – Căm ghét chính mình – Cô đơn	Mình chẳng muốn làm gì hết. Mình không có sức ra khỏi giường. Mình là kẻ thất bại. Mình không có hứng	Đó là vì mình có chịu làm gì đâu. Hãy nhớ, có làm thì mới có động lực! Mình có thể ra khỏi giường; mình có bị què đâu. Những gì mình muốn làm thì mình đều thực hiện thành công đấy chứ. Không làm gì cả khiến mình phiền muộn và chán chường, nhưng điều đó không có nghĩa mình là một “kẻ thất bại” vì trên đời này, chuyện đó không hiện hữu. Mình có hứng thú chứ, nhưng không phải vào lúc mình không làm gì cả. Nếu bắt đầu tìm chuyện để làm, chắc hẳn mình sẽ cảm thấy hứng thú hơn.	Cảm thấy nhẹ lòng và quyết định ngồi dậy, đi tắm một cái.

thú	gì
cả.	

Nếu quyết định sử dụng phương pháp này, bạn cần đảm bảo rằng bạn thật sự viết ra tất cả những suy nghĩ khiến bạn phiền muộn.

Nếu bạn cố suy nghĩ trong đầu, chắc hẳn bạn sẽ chẳng đi đến đâu cả, bởi những suy nghĩ đang khiến bạn rối bời ấy đều rất khó nắm bắt và cực kỳ phức tạp. Khi bạn cố phân bác nó, nó sẽ càng tác động đến bạn mạnh hơn, từ mọi hướng, đến mức bạn không hiểu được chuyện gì xảy ra. Nhưng nếu bạn viết ra tức là bạn mang nó ra mổ xẻ dưới góc nhìn lý trí. Bằng cách này, bạn có thể nghiên ngẫm về nó, xác định những quan điểm sai lệch, và tìm ra lời giải đáp hữu ích.

### **Bảng dự đoán niềm vui.**

Một trong những thái độ sống khiến Annette tự chuốc lấy thất bại đó là cô cho rằng sống một mình thì làm gì cũng vô ích. Chính niềm tin này khiến cô cứ nằm ì trên giường, cảm thấy vô cùng khổ sở, và nó càng củng cố cho thái độ của cô rằng sống một mình thật kinh khủng làm sao.

Giải pháp: Hãy kiểm chứng niềm tin của chính mình bằng cách sử dụng Bảng dự đoán niềm vui trong Hình 5-5 ở trang bên.

Trong vòng vài tuần tới, bạn hãy lên kế hoạch thực hiện một số hoạt động hứa hẹn mang đến cảm giác hài lòng hoặc giúp phát triển bản thân. Một số hoạt động bạn có thể làm một mình, số khác làm cùng những người xung quanh. Nhớ ghi lại đối tượng tham gia với bạn vào cột phù hợp, và dự đoán cảm giác hài lòng mà hoạt động đó mang lại cho bạn, từ 0 đến 100%. Sau đó thực hiện hoạt động đó rồi ghi nhận cảm giác thật sự của bạn sau khi thực hiện. Hẳn bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra rằng: những việc bạn thực hiện một mình lại khiến bạn hài lòng hơn bạn tưởng.



Nhưng bạn phải đảm bảo những việc bạn làm một mình có cùng chất lượng so với những việc bạn thực hiện cùng người khác, như vậy thì so sánh của bạn mới có giá trị. Nếu bạn ở nhà ăn tối trong lúc xem ti-vi một mình chẳng hạn, thì bạn không thể mang nó ra so sánh với bữa tối ăn cùng người bạn tại một nhà hàng Pháp sang trọng được.

**Hình 5-5. Bảng dự đoán niềm vui**

Ngày tháng	Hoạt động mang đến cảm giác hài lòng (Cảm giác vui vẻ hoặc thành công)	Người tham gia cùng? (Nếu tự làm, thì ghi “Một mình”)	Dự đoán cảm giác hài lòng (0-100%) –(Viết trước khi thực hiện.)	Cảm giác hài lòng thật sự (0-100%) –(Viết sau khi thực hiện.)
2/8/99	Đọc sách 1 tiếng	Một mình	50%	60%
3/8/99	Ăn tối + Đi bar với Ben	Ben	80%	90%
4/8/99	Dự tiệc của Susan	Một mình	80%	85%
5/8/99	New York và dì Helen	Ba mẹ và bà	40%	30%
5/8/99	Đến nhà Nancy	Nancy và Joelle	75%	65%
6/8/99	Ăn tối tại nhà Nancy	12 người	60%	80%
6/8/99	Dự tiệc của Luci	Luci + 5 người	70%	70%
7/8/99	Chạy bộ	Một mình	80%	70%
8/8/99	Đến rạp hát	Luci	60%	85%
9/8/99	Dự tiệc của Harry	Harry, Jack, Ben và Jim	60%	85%
10/8/99	Chạy bộ	Một mình	70%	70%
10/8/99	Tham gia trò chơi Philies	Bố	50%	70%
11/8/99	Ăn tối	Susan và Ben	70%	70%
12/8/99	Tham quan viện bảo tàng nghệ thuật	Một mình	60%	70%

12/8/99	Dự tiệc của Peabody	Fred	80%	85%
13/8/99	Chạy bộ	Một mình	70%	80%

Bảng minh họa trên cho thấy các hoạt động của một chàng trai trẻ phát hiện ra cô bạn gái (sống cách cậu gần 300km) đã quen người khác và không còn muốn gặp cậu nữa. Thay vì buồn khổ khóc than, thì cậu bắt đầu quan tâm hơn đến cuộc sống của bản thân. Bạn sẽ thấy trong cột cuối cùng, mức độ hài lòng mà cậu cảm nhận khi làm một mình nằm trong khoảng 60% – 90%, và khoảng 30% – 90% khi có mặt của người khác. Điều này càng khẳng định rằng cậu hoàn toàn có khả năng tự thân vận động, bởi cậu nhận ra một điều: bị bạn gái bỏ không khiến cậu chìm đắm trong đau khổ, và cũng không cần phải có người khác thì cậu mới được tận hưởng niềm vui.

Bạn cũng có thể sử dụng Bảng dự đoán niềm vui để xem lại một số giả định khiến bạn hay trì hoãn việc này việc kia. Những giả định này bao gồm:

1. Ở một mình thì không có gì làm tôi vui được.
2. Làm thì có ích gì vì trước đây tôi từng thất bại ê chề (ví dụ, tôi không được nhận vào làm công việc đó, hoặc tôi không được thăng chức như tôi hằng ao ước.)
3. Vì tôi không giàu, không thành đạt hoặc không nổi tiếng, nên tôi không thể tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn.
4. Tôi không thể tận hưởng điều gì trừ khi tôi là trung tâm của sự chú ý.
5. Không gì khiến tôi hài lòng trừ khi tôi có thể thực hiện nó một cách hoàn hảo (hoặc thành công).
6. Tôi không cảm thấy hài lòng cho lắm nếu chỉ mới xong một phần việc cần làm. Tôi phải làm xong mọi thứ trong ngày hôm nay.

Chính những thái độ này sẽ biến thành lời tiên tri tự ứng nghiệm cho cuộc đời bạn, nếu bạn không mang nó ra kiểm chứng.

Tuy nhiên, nếu bạn áp dụng phương pháp dự đoán niềm vui trong quá trình thử nghiệm, bạn sẽ ngạc nhiên nhận ra cuộc sống có thể mang đến cho bạn sự hài lòng to lớn đến mức nào. Hãy tự giúp chính mình!

Một câu hỏi bệnh nhân thường đặt ra cho tôi khi được yêu cầu lập Bảng dự đoán niềm vui là: “Cứ cho là tôi lên danh sách các hoạt động cần làm đi, nhưng tôi phát hiện ra những việc đó đúng là chẳng vui tí nào như tôi đã dự đoán, thì sao?” Chuyện này có thể xảy ra lắm chứ. Nếu rơi vào trường hợp đó, bạn hãy chú ý đến cảm xúc tiêu cực trong lòng, viết nó ra, và tìm lời giải đáp cho nó bằng Nhật ký những suy nghĩ bất thường. Ví dụ, bạn đi ăn nhà hàng một mình và cảm thấy thật căng thẳng. Có thể bạn tự nhủ, “Những người xung quanh sẽ nghĩ mình rất thảm hại vì mình ngồi đây cô đơn một mình.”

Bạn phản bác lại suy nghĩ đó ra sao? Có thể bạn cần tự nhắc mình rằng: việc người khác nghĩ gì không làm tâm trạng của bạn bị chi cả. Tôi minh họa cho bệnh nhân thấy điều này bằng cách cho họ biết tôi sẽ có hai suy nghĩ về họ, mỗi suy nghĩ kéo dài trong 15 giây.

Một suy nghĩ cực kỳ tích cực, còn suy nghĩ còn lại sẽ vô cùng tiêu cực và mang tính xúc phạm. Họ sẽ cho tôi biết suy nghĩ của tôi tác động đến họ ra sao. Tôi nhắm mắt lại và nghĩ, “Jack đang ngồi trước mặt tôi là một người tốt, và tôi thích cậu ấy.” Tiếp theo tôi sẽ nghĩ thầm, “Jack là kẻ tồi tệ nhất bang Pennsylvania.” Thế nhưng Jack không hề biết tôi đang nghĩ gì trong đầu, nên nó chẳng tác động gì đến cậu hết!

Liệu bạn có nghĩ rằng thí nghiệm trên là nhỏ nhặt không?

Hoàn toàn không – vì chỉ có suy nghĩ của chính bạn mới tác động đến bản thân bạn mà thôi. Ví dụ, nếu bạn đang ngồi trong nhà hàng, cảm thấy vô cùng

khổ sở vì phải ăn một mình, thì bạn thật sự chẳng biết trong đầu những người xung quanh đang nghĩ gì đâu. Chỉ những gì bạn nghĩ trong đầu mới khiến bạn cảm thấy tồi tệ đến vậy; bạn là người duy nhất trên thế giới này có thể ngược đãi bản thân bạn mà thôi. Vì sao bạn tự dán nhãn mình là “kẻ thảm hại” chỉ vì bạn đi ăn nhà hàng một mình? Với người khác bạn có lỗ mãng như vậy không?

Hãy chấm dứt việc tự sỉ nhục mình như thế! Hãy phản bác lại những suy nghĩ tự động kiểu đó bằng lý lẽ: “Đi ăn nhà hàng một mình không biến mình thành kẻ thảm hại. Mình có quyền ngồi ăn như bao người khác. Nếu có người không thích việc này thì có hề gì? Miễn là mình tôn trọng bản thân, còn người khác nghĩ gì mình không quan tâm.”

Không nhưng nhị gì nữa.

### **Phương pháp dẹp bỏ từ “nhưng”.**

Từ “nhưng” mà bạn hay thốt ra có thể trở thành vật cản lớn nhất đối với các hành động mang tính hiệu quả cao. Giây phút bạn nảy ra ý định làm một việc gì đó hữu ích, thì y như rằng bạn sẽ viện lý do để không thực hiện. Ví dụ, “Lẽ ra bữa nay mình ra ngoài chạy bộ, NHƯNG...”

1. Mình mệt trong người quá;
2. Mình lười quá;
3. Mình không có tâm trạng, v.v.

#### **Hình 5-6. Phương pháp dẹp bỏ từ “Nhưng”**

**Những mũi tên xéo là lối tư duy của bạn trong lúc bạn phản bác lại những suy nghĩ đó trong đầu.**

***\* Do người làm ebook trình độ tin học hạn chế nên sẽ thay bằng số thứ tự \****

<i>Nhưng</i>	Loại bỏ từ <i>nhưng</i>
(1)Mình thật sự nên mang máy ra cắt cỏ, nhưng mình chẳng có tâm trạng để làm.	(2)Mình sẽ có hứng làm việc hơn sau khi bắt tay vào thực hiện. Làm xong mình sẽ càng thấy tuyệt vời hơn
(3)Nhưng nhiều quá làm đến bao giờ mới xong.	(4)Cắt bằng máy thì không mất nhiều thì giờ đến thế. Mình cứ làm từng phần sân một.
(5)Nhưng mà mình mệt quá.	(6)Vậy thì làm chút xíu thôi rồi vào nghỉ.
(7)Thôi cứ nằm nghỉ xem ti-vi vậy.	(8)Cũng được thôi, nhưng việc thì vẫn cứ còn nguyên đó, làm sao thoải mái cho được.
(9)Nhưng hôm nay mình lười quá không muốn làm.	(10)Không đúng – trước giờ mình cắt cỏ nhiều lần rồi.

Sau đây là một ví dụ khác. “Tôi có thể bớt hút thuốc, NHƯNG...”

1. Tôi không có tính kỷ luật tự giác;
2. Tôi không muốn bỏ thuốc đột ngột, mà giảm dần thì chẳng khác nào chịu đựng tra tấn từ từ;
3. Đạo này tôi hay bị căng thẳng lắm.

Nếu bạn thật sự muốn tìm động lực cho mình, bạn phải học cách dẹp bỏ từ “nhưng”. Một cách thực hiện điều này là phản bác lại từ “nhưng” như tôi minh họa ở Hình 5-6 ở trên. Giả sử hôm đó là thứ Bảy và bạn lên kế hoạch cắt cỏ. Bạn đã trì hoãn việc này suốt ba tuần, còn cỏ thì mọc cao như rừng rậm. Bạn tự nhủ, “Phải làm thôi, NHƯNG mình thực sự không có tâm trạng để làm.” Hãy ghi nhận suy nghĩ đó vào cột “Nhưng”. Bây giờ, bạn thử phản bác lại bằng cách viết ra câu loại bỏ từ “Nhưng”: “Mình sẽ có hứng làm việc hơn sau khi bắt tay vào thực hiện. Làm xong việc mình sẽ càng thấy tuyệt vời.” Tiếp theo, hẳn bạn sẽ nghĩ đến một lý do khác để bàn lùi:

“NHƯNG nhiều quá làm đến bao giờ mới xong.” Vậy bạn hãy nghĩ ra một câu phản bác mới cho câu đó, rồi tiếp tục quá trình này cho đến khi bạn không còn viện được lý do nào nữa.

### **Học cách tự công nhận chính mình.**

Bạn có hay tự nhủ rằng những gì mình làm chẳng đáng kể công? Nếu bạn có thói quen xấu này, bạn sẽ tự nhiên cảm thấy mình chẳng bao giờ làm được việc gì có giá trị. Dù bạn có là nhà khoa học đạt giải Nobel hay là thợ làm vườn thì vẫn không có gì khác biệt – cuộc sống có vẻ trống rỗng vì thái độ cay đắng của bạn sẽ tước đi mọi niềm vui trong bất cứ công việc gì, ngay cả trước khi bạn bắt tay vào làm. Chả trách bạn cảm thấy không có động lực!

Để đảo ngược xu hướng tiêu cực này, bước đầu tiên bạn nên làm là xác định những suy nghĩ khiến bạn chùn bước và tạo ra cảm giác tiêu cực. Hãy phản bác lại những suy nghĩ đó và thay thế bằng những suy nghĩ mang tính khách quan và công nhận bản thân hơn.

Một số ví dụ tôi có nêu trong Hình 5-7 ở trang bên. Một khi bạn đã thông thạo, hãy luyện tập thường xuyên trong ngày, ngay cả trong những việc tưởng chừng như nhỏ nhặt. Có thể ban đầu bạn sẽ thấy hơi khó chịu một chút, nhưng hãy cứ luyện tập dù có cảm giác hơi máy móc. Sau vài ngày, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tâm trạng được cải thiện, và bạn sẽ thấy tự hào hơn về những việc mình đang làm.

Bạn có thể phản đối, “Tại sao tôi phải tự khen mình trong mọi việc tôi làm? Gia đình, bạn bè, và công ty mới phải là người cần bày tỏ sự trân trọng với tôi chứ.” Có một số vấn đề ở đây. Ngay từ đầu, nếu những người đó bỏ qua nỗ lực của bạn, thì bạn cũng có tội không kém nếu phớt lờ chính mình, và tỏ ra hờn dỗi chẳng giải quyết được gì.

Thậm chí nếu có ai thật lòng khen bạn, thì bạn cũng không thấy vui sướng nếu trong thâm tâm bạn không tin bản thân mình, và chối bỏ những lời khen tặng người đó thốt ra. Đã bao lần những lời khen chân thành bị bạn bỏ ngoài tai chỉ vì trong đầu bạn tự bác bỏ chính mình? Khi bạn làm thế, người kia sẽ thất vọng vì bạn không phản ứng tích cực với những gì họ bày tỏ. Tự nhiên họ sẽ buông xuôi, không buồn chống lại thói quen ngược đãi bản thân đã ăn sâu trong bạn. Cuối cùng, chỉ còn những suy nghĩ trong tâm trí bạn là tác nhân chi phối tâm trạng của bạn.

<b>Hình 5.7</b>	
<i>Tự hạ thấp bản thân</i>	<i>Tự công nhận bản thân</i>
Ai mà chẳng biết rửa chén bát.	Nếu đó là một việc nhàm chán phải làm hàng ngày, thì mình xứng đáng nhận được lời khen vì đã hoàn thành tốt.
Rửa hoài có ích gì chứ. Dùng rồi lại dơ thôi.	Vấn đề nằm ở chỗ đó. Chén bát phải sạch sẽ, sẵn sàng để cần thì có dùng ngay.
Mình có thể lau dọn phòng tốt hơn nữa.	Trên đời chẳng có gì hoàn hảo, nhưng mình đã làm cho căn phòng gọn gàng sạch sẽ hơn nhiều.
Mình có một buổi thuyết trình hay như vậy chẳng qua là ăn may thôi.	Không phải vấn đề may rủi, mà mình đã chuẩn bị kỹ càng, và trình bày một cách hiệu quả. Mình làm quá tốt đấy chứ!
Mình đã đánh bóng xe, nhưng nhìn nó vẫn không đẹp bằng chiếc xe mới của ông hàng xóm.	Cái xe nhìn đẹp hơn nhiều so với lúc chưa đánh bóng. Lái nó đi vòng vòng sẽ thích lắm đây.

Còn một cách đơn giản nhưng hữu hiệu khác là viết ra, hoặc nghĩ trong đầu một danh sách những việc bạn làm mỗi ngày. Tiếp theo, hãy tự công nhận công sức của mình sau khi hoàn thành một việc, dù nhỏ đến mức nào. Cách này giúp bạn chú ý hơn đến những việc bạn đã làm thay vì những việc bạn chưa hoàn thành. Nghe thì có vẻ giản đơn nhưng nó thật sự có tác dụng!

**Bắt đầu từng bước nhỏ.**

Một phương pháp đơn giản và rõ ràng để tự thúc đẩy bản thân đó là chia việc cần làm ra thành nhiều phần nhỏ. Nó sẽ giúp bạn đẩy lùi xu hướng tự làm mình căng thẳng khi nghĩ đến tất cả những việc bạn cần phải làm.

Giả sử công việc của bạn khiến bạn phải tham gia rất nhiều cuộc họp nhưng bạn cảm thấy khó tập trung vì cảm giác căng thẳng, buồn phiền hoặc suy nghĩ mông lung khi ngồi trong phòng họp. Bạn không thể tập trung hiệu quả vì cứ nhủ thầm, “Mình chẳng hiểu người ta đang nói gì cả. Khi thật, chán quá đi. Lẽ ra giờ này mình đang ở nhà ôm vợ hoặc đi câu cá!”

Sau đây là cách để bạn tiêu diệt nỗi chán chường đó, đánh bại những tác nhân gây phân tâm, và tăng khả năng tập trung: Chia công việc ra thành nhiều phần, càng nhỏ càng tốt! Ví dụ, bạn quyết định tập trung lắng nghe trong 3 phút, sau đó dành hẳn 1 phút ngồi mơ mộng. Sau khi để tâm trí đi lang thang một lúc, bạn lại tiếp tục lắng nghe nghiêm túc trong 3 phút, và tuyệt đối không làm việc gì khác hoặc để cho những suy nghĩ vẩn vơ len vào đầu trong suốt quá trình ấy. Rồi lại thưởng cho đầu óc mình một phút đi rong.

Kỹ thuật này cho phép bạn duy trì khả năng tập trung một cách hiệu quả hơn. Cho phép bản thân chìm đắm vào những suy nghĩ phân tâm trong thời gian ngắn sẽ làm giảm sức tác động của nó. Sau một lúc, bạn sẽ thấy những thứ khiến bạn phân tâm trở nên lố bịch, và bạn không để tâm đến nó nữa.

Phương pháp này biết đâu có tác dụng với bạn. Bạn có bắt mình làm những việc quá khả năng không? Bạn phải dám đặt ra giới hạn thời gian cho những việc mình làm! Hãy dũng cảm quay lưng với công việc còn đang dang dở! Bạn sẽ ngạc nhiên trước sự chuyển biến trong tâm trạng và năng suất làm việc của bạn, và rồi thói quen chần chừ trì hoãn cũng dần trở thành quá khứ.

Tư tưởng "không thể thua cuộc" sẽ giúp bạn đánh bại được nỗi sợ đó. Hãy lên danh sách những hệ quả tiêu cực bạn phải đối mặt nếu bạn thử và thật sự thất bại. Sau đó hãy chỉ ra những điểm sai lệch trong nỗi sợ hãi đó, và tìm cách thực hiện một cách hiệu quả dẫu bạn từng thất bại trong việc tương tự.



Công việc bạn đang cố tình tránh né có thể liên quan đến rủi ro tài chính, cá nhân, hoặc trong học tập. Hãy nhớ một điều, cả khi bạn thất bại thì nó vẫn mang đến những bài học hay. Nói cho cùng, nó chẳng khác gì quá trình bạn tập đi. Đâu phải tự nhiên một ngày nọ bạn trèo ra khỏi chiếc giường cũ, và tung tăng khắp phòng. Bạn té ngã chổng vó, đập mặt xuống đất không biết bao lần, nhưng vẫn đứng dậy và tiếp tục. Chẳng biết tự khi nào bạn bỗng nhiên mong mình làm mọi thứ không hề phạm lỗi vậy? Nếu bạn có thể yêu thương và tôn trọng bản thân đâu có sai lầm, thì thế giới của những cuộc phiêu lưu và trải nghiệm mới sẽ hiện ra và nỗi sợ sẽ dần biến mất.

### **Đừng ngồi chờ cảm hứng.**

Tôi cá là bạn vẫn không biết chắc nguồn động lực đến từ đâu.

Vậy thì theo bạn, điều gì có trước – động lực hay hành động?

Nếu bạn cho rằng động lực có trước thì bạn đã đưa ra một lựa chọn lý trí xuất sắc. Không may là bạn đã sai. Động lực không xuất hiện trước, mà là hành động. Bạn phải tự mình khơi nguồn động lực.

Từ đó dần dần bạn sẽ muốn làm việc này việc kia, cảm hứng sẽ tự động tuôn trào.

Những ai chần chừ trì hoãn thường nhầm lẫn giữa động lực và hành động. Bạn ngờ nghệch chờ khi nào có tâm trạng thì mới hành động. Vì bạn cảm thấy không muốn làm, nên tự động bạn sẽ dẹp nó sang một bên.

Sai lầm của bạn chính là niềm tin rằng phải có động lực trước đã, sau đó hành động và thành công mới kéo theo sau. Nhưng thường mọi thứ diễn ra ngược lại; hành động phải tiên phong, rồi bạn sẽ thấy động lực xuất hiện.

Hãy xem chương sách này là một ví dụ. Bản thảo đầu tiên của nó vốn lê thê, lủng củng và nhạt nhẽo. Nó vừa dài vừa chán đến mức những ai lười nhác sẽ chẳng bao giờ đủ kiên trì để đọc tiếp. Quá trình sửa bản thảo đối với tôi chẳng khác nào đeo đá vào người mà bơi. Khi ngày chỉnh sửa bản thảo đã gần kề, tôi phải tự ép mình ngồi xuống bàn và bắt đầu viết. Động lực trong tôi chỉ có 1%, nhưng mong muốn giải quyết cho xong công việc tồn đọng thì đến 99%. Thật là thứ công việc đáng ghét không chịu nổi!

Sau khi tôi bắt tay vào làm, tôi bỗng có động lực nhiều hơn hẳn, và việc phải làm giờ đây trở nên dễ dàng. Viết lách rốt cuộc cũng thú vị! Quá trình là thế này:

Đầu tiên: Hành động

Tiếp theo: Động lực ↴

Cuối cùng: Thêm động lực ↑

Nếu bạn là người hay chần chừ trì hoãn, hẳn bạn không chú ý đến điều này. Vậy nên bạn cứ nằm ườn trên giường suốt ngày, chờ cảm hứng ập đến. Khi có người gợi ý bạn thực hiện điều gì, bạn sẽ than thở, “Tôi cảm thấy không có hứng cho lắm.” Có ai nói bạn phải có hứng làm nó đâu? Nếu bạn chờ tới khi “có hứng” thì chắc bạn phải chờ suốt đời!

## 6: NHU ĐẠO BẰNG NGÔN TỪ: CÁCH PHẢN BIỆN KHI BỊ CÔNG KÍCH

Bạn đã biết được một điều rằng nguyên nhân khiến bạn cảm thấy bản thân vô giá trị chính là bạn không ngừng chỉ trích bản thân.

Điều này diễn ra dưới hình thức một cuộc đối thoại nội tâm mà trong lúc đó bạn liên tục quát tháo và hành hạ bản thân một cách thô bạo và phi lý. Sự tự chỉ trích của bạn thường xuyên bị kích hoạt bởi lời nhận xét sắc bén của ai đó. Có thể bạn sợ hãi những lời chỉ trích đơn giản vì bạn chưa bao giờ học được các kỹ thuật hữu hiệu để đối phó với sự chỉ trích. Bởi vì điều này rất dễ thực hiện, nên tôi muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nắm vững nghệ thuật đương đầu mà không đánh mất lòng tự trọng khi bị người khác chỉ trích và không tán thành.

Nhiều triệu chứng trầm cảm xuất hiện là do sự chỉ trích từ bên ngoài. Ngay cả các nhà tâm thần học cũng có thể có phản ứng tiêu cực đối với sự chỉ trích. Art, một bác sĩ thực tập chuyên khoa tâm thần, có lần đã nhận được lời phê bình mang tính xây dựng từ cấp trên. Ông ấy bảo có một bệnh nhân phản ánh rằng Art đã đưa ra vài bình luận khá thô lỗ trong buổi trị liệu. Nghe được tin này, vị bác sĩ thực tập hết hoảng và buồn phiền, bởi vì anh nghĩ rằng, “Ôi trời! Ai cũng thấy rõ con người thật của mình rồi. Ngay cả bệnh nhân cũng thấy được con người vô dụng và kém tế nhị của mình. Chắc họ sẽ đá mình ra khỏi chương trình thực tập mất thôi.”

Tại sao sự chỉ trích có vẻ như quá nặng nề đối với một số người, trong khi số khác lại giữ được bình tĩnh khi đối mặt với phần lớn những lời lăng mạ? Trong chương này, bạn sẽ học được bí quyết của những người không cảm thấy sợ hãi khi đối mặt với sự phủ nhận từ phía người khác, và bạn sẽ được hướng dẫn các bước cụ thể, vững chắc để vượt qua và loại bỏ sự yếu đuối của mình trước sự chỉ trích.

Khi đọc những phần sau, hãy nhớ rằng: việc vượt qua nỗi sợ của bản thân đòi hỏi nỗ lực rèn luyện rất nhiều. Nhưng việc phát triển và thành thạo kỹ năng này không khó và nó giúp nâng lòng tự trọng của bạn lên cao.

Trước khi chỉ cho bạn lối thoát khỏi cái bẫy rúm ró mỗi khi bị chỉ trích, hãy để tôi nói cho bạn biết tại sao sự phê bình lại nặng nề hơn đối với một số người. Trước hết, bạn phải nhận ra rằng người khác, hoặc những lời nhận xét đây chỉ trích của họ không phải là nguyên nhân khiến bạn buồn rầu. Tôi nhắc lại, trong suốt cuộc đời của bạn, lời phê bình của người khác không có khả năng khiến bạn buồn rầu, cho dù chỉ là mảy may. Bất kể những lời phê bình đó có hằn học, vô tâm hay thô lỗ đến mức nào đi nữa, thì nó cũng không có khả năng quấy nhiễu bạn hoặc khiến bạn có chút khó chịu nào.

Sau khi đọc những câu trên, bạn có thể cho rằng tôi đang đui lý, sai lầm, hết sức không thực tế, hoặc đại loại vậy. Nhưng tôi cam đoan rằng tôi không hề như thế khi khẳng định: chỉ có một người trên thế giới này có khả năng khiến bạn u sầu. và bạn chính là người đó, chứ không phải ai khác!

Cụ thể là như thế này. Khi một người chỉ trích bạn, một số suy nghĩ tiêu cực nhất định sẽ được kích hoạt trong tâm trí bạn.

Phản ứng cảm xúc của bạn được tạo ra bởi những suy nghĩ này, chứ không phải bởi những gì người ta nói. Những suy nghĩ khiến bạn rầu rĩ thường bao gồm các tư tưởng sai lầm như: sự khái quát quá mức, tư duy “được ăn cả, ngã về không”, tư duy sàng lọc, tự dấn thân...

Ví dụ, chúng ta hãy xem xét suy nghĩ của Art. Cảm giác hoảng loạn là kết quả từ những lý giải thảm hại của chính bản thân anh:

“Lời phê bình này cho thấy mình vô dụng đến cỡ nào.” Anh đang có tư tưởng sai lầm nào? Đầu tiên, Art vội vã kết luận khi anh tự cho rằng lời phê bình của bệnh nhân đó là đúng đắn và hợp lý. Điều này có thể đúng hoặc sai.

Hơn nữa, anh đang cường điệu hóa tầm quan trọng của những lời lẽ có thể không được khéo léo mà anh đã nói với bệnh nhân (phóng đại), và anh mặc định rằng mình không thể làm gì để sửa chữa sai lầm trong cách cư xử đó (tiên đoán sai lầm). Anh dự đoán một cách phi thực tế rằng anh sẽ bị khai trừ khỏi chương trình và sự nghiệp tiêu tủng vì anh sẽ vĩnh viễn lặp đi lặp lại sai lầm đó (khái quát hóa quá mức). Anh chăm chăm vào sai lầm của bản thân (tư duy sàng lọc) và bỏ qua vô số những thành quả trong quá trình chữa bệnh của mình (gạt bỏ yếu tố tích cực). Anh gắn bản thân vào hành vi sai lầm mà anh phạm phải và kết luận mình là “một người vô dụng và kém tinh tế” (dán nhãn).

Bước đầu tiên để vượt qua nỗi sợ bị chỉ trích nằm ở quá trình tư duy của chính bạn: học cách xác định những suy nghĩ tiêu cực mà bạn tạo ra khi nhận lời chỉ trích. Cách hữu ích nhất là viết ra những suy nghĩ đó bằng phương pháp vẽ hai cột song song đã được hướng dẫn ở hai chương trước. Cách này giúp bạn phân tích suy nghĩ của mình và nhận ra điểm sai lầm hoặc phi lý trong tư duy. Cuối cùng, hãy viết ra những phản hồi hợp lý và ít gây phiền muộn hơn.

Bảng 6-1 ở trang bên là một trích đoạn từ bài thực hành phương pháp vẽ hai cột song song của Art. Khi học được cách suy nghĩ về tình huống đó theo hướng thực tế hơn, anh đã thôi lãng phí trí lực và tâm lực vào việc khiến nó trở nên khủng khiếp, đồng thời hướng nguồn năng lượng vào việc giải quyết vấn đề một cách sáng tạo và có mục đích. Sau khi đánh giá một cách chính xác những lời anh đã nói mang tính công kích hoặc khiến người khác tổn thương, anh từng bước điều chỉnh phương pháp khám chữa bệnh của mình đối với bệnh nhân để giảm thiểu việc lặp lại sai lầm tương tự trong tương lai. Kết quả, anh đã học hỏi được từ tình huống đó, và kỹ năng y khoa của anh tăng lên, đồng thời anh cũng trưởng thành hơn. Điều này giúp anh tự tin hơn và vượt qua được nỗi sợ mình không hoàn hảo.

Tóm lại, nếu có người chỉ trích bạn, thì những lời bình luận của họ có thể đúng hoặc sai. Nếu họ sai, bạn thật sự không có gì phải phiền muộn hết. Hãy ngẫm nghĩ về điều đó. Rất nhiều bệnh nhân khóc lóc, giận dữ và buồn rầu khi đến phòng khám của tôi bởi vì người mà họ yêu thương đã chỉ trích họ một cách vô tâm và thiếu chính xác. Phản ứng như thế chẳng ích gì. Tại sao bạn

phải phiền não vì lỗi lầm của người khác khi họ chỉ trích bạn một cách bất công? Đó là lỗi lầm của người ta, chứ nào phải của bạn. Tại sao lại tự chuốc lấy buồn rầu vào người? Bạn có trông mong người ta hoàn hảo không?

Trái lại, nếu lời chỉ trích là chính xác, bạn vẫn không có lý do gì để cảm thấy buồn phiền cả. Bạn không cần phải hoàn hảo. Bạn chỉ cần thừa nhận sai lầm và bắt tay thực hiện các bước cần thiết để sửa sai.

Việc này nghe rất đơn giản (và đúng là đơn giản thật!), nhưng bạn cần nỗ lực để đưa tư tưởng này vào đời sống tinh thần của mình.

**Bảng 6-1. Trích từ bài thực hành viết của Art, áp dụng phương pháp vẽ hai cột song song. Ban đầu, anh hoảng loạn khi tiếp nhận phản hồi tiêu cực từ cấp trên về cách anh tương tác với một bệnh nhân khó tính. Sau khi viết ra những suy nghĩ tiêu cực, anh đã nhận ra rằng những suy nghĩ ấy hoàn toàn phi thực tế. Kết quả là anh cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều.**

<i>Suy nghĩ tự động</i> (TỰ CHỈ TRÍCH)	<i>Phản hồi hợp lý</i> (TỰ VỆ)
1. Ôi trời! Ai cũng thấy rõ con người thật của mình rồi. Ngay cả bệnh nhân của mình cũng có thể thấy được con người vô dụng và kém tế nhị của mình.	1. Một bệnh nhân than phiền về mình không có nghĩa mình là “người vô dụng và kém tế nhị.” Thực tế thì đa số bệnh nhân đều yêu mến mình. Việc phạm một sai lầm không hề cho thấy “con người thật” của mình. Ai cũng có quyền phạm sai lầm.
2. Chắc họ sẽ đá mình ra khỏi chương trình thực tập mất thôi.	2. Suy nghĩ ngu ngốc này xuất phát từ nhiều giả định sai lầm: (a) mình chỉ toàn làm những việc tồi tệ; (b) mình không có khả năng trưởng thành. Bởi vì (a) và (b) đều thật ngớ ngẩn nên chắc chắn vị trí của mình ở đây không hề bị đe dọa. Mình đã nhiều lần nhận được lời khen ngợi từ cấp trên.

Đương nhiên, bạn có thể sợ bị phê bình chỉ trích bởi vì bạn cảm thấy mình cần đến tình yêu thương và sự đồng tình của người khác để có cảm giác hạnh

phúc và có giá trị. Vấn đề về quan điểm này nằm ở chỗ bạn sẽ phải dồn toàn bộ năng lượng để cố gắng làm hài lòng người khác, và bạn sẽ không còn bao nhiêu năng lượng để sống một cuộc đời sáng tạo và hữu ích. Trớ trêu thay, nhiều người sẽ thấy rằng bạn không thú vị và hấp dẫn bằng những người bạn tự tin hơn của bạn.

Cho đến lúc này, những điều tôi trình bày với bạn chính là những phương pháp nhận thức đã được đề cập trong chương trước.

Điểm mấu chốt của vấn đề này chính là chỉ có suy nghĩ của bạn mới có thể khiến bạn buồn rầu và nếu bạn học được cách suy nghĩ thực tế hơn, thì bạn sẽ cảm thấy bớt phiền muộn hơn. Ngay bây giờ, hãy viết ra những suy nghĩ tiêu cực xuất hiện trong tâm trí khi bạn bị ai đó chỉ trích. Sau đó, hãy xác định những suy nghĩ sai lệch ấy và thay thế bằng các phản hồi hợp lý khách quan. Điều này sẽ giúp bạn bớt giận dữ và bớt cảm thấy bị đe dọa hơn.

Bây giờ tôi muốn hướng dẫn bạn một số phương pháp sử dụng lời nói đơn giản nhưng hữu ích trong thực tế. Bạn nói gì khi bị người khác công kích? Làm cách nào để ứng phó với các tình huống khó khăn mà vẫn nâng cao ý thức tự chủ và lòng tự tin của bạn?

### **Bước 1 – Cảm thông.**

Khi ai đó chỉ trích hoặc công kích bạn, động cơ của họ có thể là muốn giúp đỡ bạn, hoặc làm tổn thương bạn. Những lời nói của họ có thể đúng hoặc sai, hoặc lơ lửng ở giữa

Nhưng thật không khôn ngoan khi tập trung vào các vấn đề này ngay từ đầu. Thay vào đó, hãy đặt cho họ một loạt câu hỏi cụ thể để tìm ra chính xác điều họ muốn nói. Hãy cố gắng tránh tỏ ra phán xét hoặc chống trả khi đặt câu hỏi. Hãy liên tục hỏi về các thông tin cụ thể hơn. Hãy cố gắng nhìn thế giới qua lăng kính của người đưa ra lời chỉ trích. Nếu họ tấn công bạn bằng những quy

chụp mặt mờ và xúc phạm, hãy yêu cầu họ nói cụ thể hơn và chỉ rõ ra xem họ không thích bạn ở điểm nào. Mở đầu với lối dẫn dắt này có thể giúp bạn loại bỏ những lời chỉ trích hướng về bạn, đồng thời chuyển trạng thái tấn công-chống trả sang trạng thái hợp tác tôn trọng lẫn nhau.

Tôi thường minh họa phương pháp này trong các buổi trị liệu thông qua việc nhập vai vào một tình huống tưởng tượng nào đó cùng với bệnh nhân. Tôi sẽ chỉ cho bạn cách đóng vai; đó là một kỹ thuật hữu ích mà bạn nên tập luyện. Trong đoạn hội thoại bên dưới, tôi muốn bạn tưởng tượng mình là một kẻ chỉ trích đang tức giận.

Hãy nói với tôi những điều cay nghiệt và tổn thương nhất mà bạn có thể nghĩ đến. Những điều bạn nói có thể đúng, có thể sai, hoặc có phần đúng có phần sai. Tôi sẽ phản hồi mỗi đợt công kích của bạn bằng phương pháp cảm thông.

**BẠN** (trong vai một kẻ chỉ trích đang tức giận):

*Bác sĩ Burns, anh là đồ tồi.*

**DAVID:**

*Tôi tồi ở điểm nào?*

**BẠN:**

*Mọi điều anh nói và mọi thứ anh làm. Anh kém tế nhị, tự cao tự đại và kém cỏi.*

**DAVID:**



*Hãy xem xét từng điều một nhé. Tôi muốn anh nói cụ thể hơn. Rõ ràng là tôi đã nói hoặc làm một điều gì đó khiến anh phiền lòng. Mà tôi đã nói điều gì kém tế nhị vậy? Điều gì khiến anh có ấn tượng rằng tôi tự cao tự đại? Tôi đã làm gì kém cỏi?*

**BẠN:**

*Hôm trước, khi tôi gọi điện thoại đến để thay đổi lịch hẹn, anh có vẻ gấp gáp và cáu gắt. Có vẻ như anh đang rất vội và chẳng đếm xỉa gì đến tôi.*

**DAVID:**

*Được rồi, tôi nói chuyện điện thoại một cách vội vã và không có sự quan tâm. Tôi còn làm gì khác khiến anh khó chịu nữa không?*

**BẠN:**

*Anh luôn có vẻ vội vàng muốn đuổi tôi đi sau khi kết thúc một buổi trị liệu, giống như đây là một dây chuyền sản xuất giúp anh kiếm tiền vậy.*

**DAVID:**

*Được rồi, anh còn cảm thấy tôi quá vội vàng trong các buổi trị liệu. Có thể tôi đã khiến anh cảm thấy tôi quan tâm đến túi tiền của anh hơn là chính bản thân anh. Tôi còn làm gì khác khiến anh không hài lòng nữa không?*

Điều tôi đang làm rất đơn giản. Bằng cách đặt ra những câu hỏi cụ thể, tôi giảm thiểu tối đa khả năng bạn sẽ hoàn toàn phản bác tôi.

Bạn – và tôi – trở nên có ý thức về một số vấn đề cụ thể và rõ ràng mà chúng ta có thể xử lý. Hơn nữa, tôi đang cho bạn cơ hội nói ra suy nghĩ của

mình bằng cách lắng nghe bạn để hiểu vấn đề theo cách của bạn. Điều này thường xoa dịu bất kỳ cơn giận hay thái độ thù địch nào, đồng thời hướng đến việc giải quyết vấn đề thay vì tranh cãi hoặc đổ lỗi cho nhau. Hãy ghi nhớ quy tắc đầu tiên này – ngay cả khi bạn cảm thấy lời chỉ trích là hoàn toàn bất công, thì cũng hãy phản ứng bằng sự cảm thông qua những câu hỏi cụ thể. Hãy tìm hiểu xem chính xác người chỉ trích muốn nói gì. Nếu người đó đang giận sôi máu thì họ có thể ném cho bạn vô số những quy chụp, thậm chí rất thô tục. Dù vậy, hãy cứ hỏi thêm thông tin. Những lời lẽ đó có ý gì? Tại sao người đó lại gọi bạn là “đồ tồi”? Bạn đã khiến người đó khó chịu như thế nào. Bạn đã làm gì. Bạn làm vậy khi nào. Bạn có thường xuyên làm điều đó không? Còn điều gì khác ở bạn khiến người đó không thích? Hãy tìm hiểu xem hành động của bạn mang ý nghĩa gì đối với họ. Hãy cố gắng nhìn thế giới qua lăng kính của người chỉ trích. Phương pháp này thường sẽ giúp xoa dịu cơn giận đang ngùn ngụt của đối phương và lót đường cho một cuộc trao đổi có lý lẽ hơn.

## **Bước 2 – Xoa dịu người chỉ trích.**

Nếu có người chĩa súng vào bạn, thì bạn có 3 lựa chọn: đứng lên và bắn trả – điều này thường dẫn đến cuộc chiến và gây thiệt hại cho cả đôi bên; bỏ chạy hoặc né đạn – điều này thường khiến bạn cảm thấy nhục nhã và mất đi lòng tự trọng; bình tĩnh và khéo léo tước vũ khí của đối thủ. Tôi thấy rằng giải pháp thứ ba là thỏa đáng nhất. Khi khiến đối phương không còn có để tấn công, bạn sẽ là người thắng cuộc, và đối thủ của bạn cũng thường cảm thấy họ cũng chiến thắng.

Làm thế nào để đạt được điều này? Rất đơn giản: Cho dù người chỉ trích bạn đúng hay sai, thì trước hết hãy tìm cách đồng tình với họ. Hãy để tôi minh họa tình huống dễ dàng nhất trước nhé.

Hãy giả định rằng về cơ bản thì người chỉ trích nói đúng. Trong ví dụ trước, khi bạn giận dữ buộc tội tôi vì đã nhiều lần tỏ ra vội vã thờ ơ, tôi có thể tiếp lời: “Anh hoàn toàn đúng. Lúc anh gọi đến, tôi đang rất bận, và hẳn là tôi có vẻ vô tâm. Những người khác đôi khi cũng nói với tôi như thế. Tôi muốn nhấn

mạnh rằng tôi không hề cố ý làm tổn thương anh. Anh cũng đúng về việc chúng ta đã vội vàng trong nhiều buổi trị liệu. Chắc anh cũng nhớ là thời gian của các buổi trị liệu có thể kéo dài tùy ý anh, miễn là chúng ta thống nhất trước với nhau để sắp xếp thời gian biểu cho phù hợp. Hay là anh muốn lên lịch cho các buổi trị liệu kéo dài thêm 15-30 phút nữa, để xem như thế có thoải mái hơn hay không.”

Bây giờ, giả sử người công kích bạn đang đưa ra những lời chỉ trích mà bạn cảm thấy bất công và vô lý. Nếu như thay đổi là điều hoàn toàn không thực tế thì sao? Làm sao bạn có thể tán thành khi cảm thấy rõ ràng rằng những lời nói đó hoàn toàn vô lý? Rất đơn giản. Bạn có thể đồng tình chung chung với lời chỉ trích đó, hoặc bạn tìm một vài manh mối sự thật trong đó và đồng tình với điều đó, hoặc bạn thừa nhận rằng cảm giác khó chịu của họ hoàn toàn có thể hiểu được vì nó dựa trên cách nhìn nhận của họ về tình huống đó. Tôi có thể minh họa điều này rõ nét nhất bằng cách tiếp tục trò nhập vai; bạn công kích tôi, nhưng lần này hãy nói những điều mà về cơ bản là không đúng sự thật. Theo quy tắc của trò chơi, tôi phải (1) tìm cách đồng tình với bất kỳ điều gì mà bạn nói ra; (2) tránh tỏ ra mỉa mai hoặc chống chế; (3) luôn luôn nói sự thật. Lời nói của bạn có thể trái tai và thô lỗ đến mức nào cũng được, và tôi đảm bảo sẽ bám sát những quy tắc này. Bắt đầu nào!

BẠN:(tiếp tục nhập vai kẻ chỉ trích đang phẫn nộ):

*Bác sĩ Burns, anh là đồ tồi.*

DAVID:

Có lúc tôi cũng cảm thấy như vậy thật. Tôi thường làm mọi thứ rối tung lên.

BẠN:

*Liệu pháp nhận thức này chẳng có gì hay ho cả!*

DAVID:

*Hiển nhiên là nó còn phải được cải thiện nhiều.*

BẠN:

*Và anh thật ngu xuẩn.*

DAVID:

*Có rất nhiều người thông minh hơn tôi. Tôi chắc chắn không phải người thông minh nhất trên đời.*

BẠN:

*Anh không thật sự quan tâm đến bệnh nhân. Phương pháp trị liệu của anh thì qua loa và đầy chiêu trò.*

DAVID:

*Không phải lúc nào tôi cũng nhiệt tình và cởi mở như ý mình muốn. Một số phương pháp của tôi có thể khiến bệnh nhân có cảm giác “chiêu trò” vào lúc đầu.*

BẠN:

*Anh không phải là một nhà tâm thần học thực thụ. Quyển sách này là đồ bỏ đi. Anh không đáng tin cậy cũng không đủ năng lực chữa trị cho trường hợp của tôi.*

DAVID:

*Tôi rất tiếc khi anh cảm thấy tôi không đủ năng lực. Điều này chắc hẳn làm anh phiền lòng lắm. Có vẻ như anh cảm thấy khó lòng tin tưởng tôi, và anh hết sức nghi ngờ rằng liệu chúng ta có thể hợp tác với nhau một cách hiệu quả hay không. Anh hoàn toàn đúng – chúng ta không thể hợp tác với nhau một cách hiệu quả trừ khi chúng ta đồng lòng và tôn trọng lẫn nhau.*

Đến lúc này (hoặc sớm hơn), người chỉ trích đang giận dữ sẽ bớt nóng. Bởi vì tôi không hề “phản pháo”, mà thay vào đó, tôi tìm cách đồng tình với đối thủ của mình, người mà có vẻ đang nhanh chóng cạn kiệt đạn dược và bị tôi tước vũ khí thành công. Bạn có thể xem đây là phương pháp “bất chiến tự nhiên thành”. Khi người chỉ trích bình tĩnh lại, họ sẽ trao đổi trong tâm trạng thoải mái hơn.

Khi minh họa hai bước này với bệnh nhân, tôi thường đề nghị đổi vai để họ có cơ hội nắm vững phương pháp. Hãy thử xem. Tôi sẽ chỉ trích và công kích bạn, và bạn sẽ thực hành phương pháp cảm thông và tự tạo ra câu trả lời của riêng mình. Sau đó, chúng ta sẽ xem xem những câu trả lời ấy hợp lý hoặc vô lý đến mức nào. Để làm đoạn hội thoại sau trở nên hữu ích hơn, hãy che lại những câu trả lời của “BẠN” và tự tạo ra câu trả lời của riêng mình. Sau đó, hãy xem câu trả lời của bạn và của tôi giống nhau đến đâu. Hãy nhớ đặt ra các câu hỏi áp dụng phương pháp đồng cảm và tìm cách đồng tình với tôi bằng cách sử dụng kỹ thuật xoa dịu cơn giận.

DAVID:

*(vào vai kẻ chỉ trích đang giận dữ): Anh không hề đến đây để cải thiện bản thân. Anh chỉ đang tìm kiếm sự đồng cảm mà thôi.*

BẠN:

*(vào vai người bị công kích): Điều gì khiến anh cho rằng tôi chỉ đang tìm kiếm sự đồng cảm?*

DAVID:

*Giữa các đợt trị liệu, anh không hề làm gì để tự vực dậy bản thân hết. Anh chỉ biết đến đây và phàn nàn thôi.*

BẠN:

*Đúng là tôi chưa thực hành một vài bài tập mà anh đề nghị. Anh cho rằng tôi không nên than thở trong các buổi trị liệu sao?*

DAVID:

*Anh có thể làm bất kỳ điều gì anh muốn. Chỉ cần anh thừa nhận rằng anh chẳng quan tâm đến việc trị liệu.*

BẠN:

*Ý anh là tôi không muốn làm bản thân mình tốt lên, hay là sao?*

DAVID:

*Anh chẳng có gì tốt hết! Anh chỉ là thứ vứt đi thôi!*

BẠN:

*Tôi đã cảm thấy như thế hàng năm trời rồi! Anh có lời khuyên nào giúp tôi cảm thấy khác đi không?*

DAVID:

*Tôi bỏ cuộc. Anh thắng rồi.*

BẠN:

*Anh nói đúng. Tôi thật sự thắng rồi!*

Tôi thật lòng đề nghị bạn hãy thực hành cùng với một người bạn. Hình thức nhập vai này sẽ giúp bạn thành thạo các kỹ năng cần thiết khi đối mặt với tình huống thực tế. Nếu không tìm được một người khiến bạn cảm thấy thoải mái để cùng thực hành bài tập nhập vai một cách hiệu quả, thì một phương án hữu hiệu khác là viết ra đoạn đối thoại tưởng tượng giữa bạn và một người chỉ trích có thái độ thù địch, giống như các đoạn đối thoại mà bạn vừa đọc xong. Sau mỗi lời chỉ trích, hãy viết ra câu trả lời mà bạn nghĩ ra bằng cách áp dụng phương pháp đồng cảm và xoa dịu. Ban đầu, bạn sẽ thấy hơi khó, nhưng tôi nghĩ bạn sẽ nhanh chóng thành thạo thôi. Một khi đã quen thì bạn sẽ thấy nó khá là đơn giản.

Bạn sẽ thấy rằng bạn có xu hướng mạnh mẽ, gần như không thể cưỡng lại được là chống chế cho bản thân khi bị buộc tội một cách bất công. Đây là một sai lầm NGHIÊM TRỌNG! Nếu bạn bị cuốn theo xu hướng này thì bạn sẽ thấy cường độ tấn công của đối thủ tăng lên!

Nghịch lý ở chỗ là mỗi khi bạn chống chế thì đồng nghĩa với việc bạn đang nạp thêm kho vũ khí đạn dược của đối phương. Ví dụ, bạn đóng vai kẻ chỉ trích, và lần này tôi sẽ chống chế lại những lời buộc tội vô lý của bạn. Bạn sẽ thấy sự tương tác giữa hai ta nhanh chóng leo thang thành một cuộc chiến gay gắt như thế nào.

BẠN(lại nhập vai kẻ chỉ trích):

Bác sĩ Burns, anh chẳng hề quan tâm đến bệnh nhân của mình.

DAVID (phản ứng lại trong tư thế chống trả):

Điều đó không đúng và không công bằng. Anh chẳng biết mình đang nói cái gì cả! Các bệnh nhân của tôi tôn trọng công sức mà tôi bỏ ra.

BẠN:

*Ồ, ngay đây có một bệnh nhân không hề thấy như thế! Chào anh! (Bạn bỏ đi và quyết định không chữa trị ở chỗ tôi nữa. Sự chống trả đã khiến tôi thua trắng.)*

Ngược lại, nếu tôi phản ứng theo cách cảm thông và xoa dịu sự công kích của bạn, thì thông thường bạn sẽ cảm thấy tôi đang lắng nghe và tôn trọng bạn. Kết quả là bạn sẽ mất đi tinh thần gây chiến và bình tĩnh trở lại. Điều này lót đường cho bước 3 – phản hồi và thương lượng.

Ban đầu, bạn có thể thấy rằng mặc dù quyết tâm áp dụng các phương pháp này, nhưng khi bị chỉ trích trong thực tế, bạn sẽ vướng vào những cảm xúc và thói quen cũ. Bạn sẽ trở nên hờn dỗi, tranh cãi, quyết liệt chống chế cho bản thân, v.v. Đây là điều có thể thông cảm được. Không ai trông đợi bạn thành thạo phương pháp ngay tức thì, và bạn không cần phải chiến thắng mọi trận đấu. Tuy nhiên, quan trọng là sau đó bạn phải phân tích những sai lầm của mình để xét xem mình có thể ứng phó với tình huống khác đi ra sao, như những gì đã được hướng dẫn. Thật hữu ích nếu sau đó bạn cùng một người bạn nhập vai vào tình huống khó xử đó để vận dụng nhiều kiểu phản ứng khác nhau cho đến khi thành thạo một phương pháp khiến bạn thấy thoải mái.

### **Bước 3 – Phản hồi và thương lượng.**



Một khi đã lắng nghe người chỉ trích, hãy áp dụng phương pháp cảm thông và xoa dịu họ bằng cách đồng ý với họ theo cách nào đó, bạn sẽ có ưu thế giải thích quan điểm cũng như cảm xúc của bạn một cách khéo léo nhưng chắc chắn, đồng thời thương lượng về bất kỳ điểm bất đồng nào giữa hai người.

Giả sử người chỉ trích hoàn toàn sai, vậy thì bạn làm sao để nói lên điều đó mà không gây ra bất kỳ tổn thương nào? Rất đơn giản: Bạn có thể trình bày quan điểm của mình một cách khách quan và thừa nhận bạn có thể sai lầm. Hãy để mâu thuẫn dựa trên nền tảng của sự thật chứ không phải dựa vào tính cách hay lòng kiêu hãnh.

Hãy nhớ rằng, sai lầm của đối phương không khiến họ trở thành kẻ ngu xuẩn, vô dụng hay kém cỏi.

Ví dụ, gần đây có một bệnh nhân nói rằng tôi đã gửi hóa đơn cho cô ấy về một buổi trị liệu mà cô ấy đã thanh toán rồi. Cô ấy công kích tôi như thế này, “Sao anh không ghi chép sổ sách cho đàng hoàng!” Biết rằng cô ấy sai, tôi hồi đáp, “Có thể sổ sách ghi chép của tôi bị sai. Mà tôi nhớ là chị quên mang theo sổ ngân phiếu vào ngày hôm đó, nhưng cũng có thể là tôi nhầm lẫn về điểm này. Tôi mong chị sẽ chấp nhận việc đôi khi chị hoặc tôi phạm sai sót. Như thế thì chúng ta sẽ khiến đối phương cảm thấy dễ chịu hơn. Chị có thể xem giúp tôi là có tờ chi phiếu đã hủy nào không? Như thế thì chúng ta sẽ biết được sự thật và có những điều chỉnh thích hợp.”

Trong trường hợp này, lời phản hồi trung lập của tôi giúp cô ấy giữ thể diện và tránh được một cuộc đối đầu có thể làm tổn hại đến lòng tự trọng của cô ấy. Mặc dù kết quả cuối cùng cho thấy lỗi sai ở cô ấy, nhưng sau đó cô đã tỏ ra nhẹ nhõm khi tôi thừa nhận rằng tôi cũng có lúc mắc lỗi. Điều này giúp cô có ấn tượng tốt hơn về tôi, vì cô đã e ngại rằng tôi tỏ ra cầu toàn và đòi hỏi cao ở cô, y như thái độ của cô đối với chính bản thân mình vậy.

Trong nhiều trường hợp, bạn có thể hoàn toàn sai và người chỉ trích đúng. Trong tình huống đó, người chỉ trích hẳn sẽ thấy tôn trọng bạn hơn nhiều nếu

bạn đồng tình với lời phê bình một cách chắc chắn, cảm ơn đối phương vì đã cho bạn biết thông tin đó, và xin lỗi vì những tổn thương mà bạn đã gây ra. Điều này có vẻ như là một việc ai cũng biết từ lâu (và nó đúng là như vậy), nhưng nó mang lại hiệu quả đáng kinh ngạc.

Đến đây, có thể bạn lên tiếng chất vấn, “Nhưng chẳng lẽ tôi không có quyền bảo vệ bản thân khi bị người khác chỉ trích hay sao? Tại sao tôi luôn luôn phải cảm thông với người khác? Nói cho cùng thì có thể người đó mới là kẻ ngu ngốc, chứ không phải tôi. Chẳng phải tức giận và nổi điên là cảm xúc tự nhiên của con người hay sao? Tại sao tôi luôn phải xoa dịu mọi thứ?”

À, điều bạn nói cũng có phần đúng. Bạn thật sự có quyền bảo vệ bản thân một cách quyết liệt trước những lời chỉ trích, và có quyền nổi giận với bất kỳ ai bạn muốn vào bất kỳ lúc nào bạn thích.

Và bạn hoàn toàn đúng khi nói rằng thường thì chính kẻ chỉ trích, chứ không phải bạn, mới có những suy nghĩ sai lầm. Hơn nữa, đôi khi việc nổi giận với người khác khiến bạn thật sự cảm thấy dễ chịu hơn nhiều.

Nhiều nhà tâm lý trị liệu sẽ đồng ý với bạn về góc nhìn này.

Theo Freud, trầm cảm là “cơn giận bị nuốt ngược vào trong”. Nói cách khác, ông tin rằng những người bị trầm cảm đã hướng cơn giận của họ vào chính bản thân họ. Từ góc độ này, nhiều nhà trị liệu thường thúc giục bệnh nhân nắm bắt cơn giận của họ và thể hiện nó với người khác một cách thường xuyên hơn. Thậm chí họ cho rằng một vài phương pháp được miêu tả trong phần này tương đương với việc để cho người khác đàn áp.

Đây là một sai lầm. Điểm mấu chốt không phải là bạn có bộc lộ cảm xúc ra hay không, mà là cách bạn thực hiện điều đó như thế nào. Nếu thông điệp mà bạn đưa ra là, “Tôi tức giận bởi vì anh chỉ trích tôi mà anh lại chẳng có gì tốt đẹp cả,” thì bạn sẽ đầu độc mối quan hệ giữa bạn và người đó. Nếu bạn chống

chế trước những lời phê bình bằng cách phản kháng và thù hằn, thì bạn sẽ làm giảm khả năng diễn ra những cuộc trao đổi hữu ích trong tương lai. Do đó, mặc dù cơn giận bùng nổ khiến bạn cảm thấy dễ chịu trong chốc lát, nhưng bạn có thể thất bại sau này khi chặn mất đường lui của mình.

Bạn khiến tình huống trở nên cực đoan một cách hấp tấp và không cần thiết, và đánh mất cơ hội được biết điều mà người chỉ trích đang cố gắng thổ lộ. Và tồi tệ hơn, bạn có thể rơi vào trạng thái trầm cảm và tự trừng phạt bản thân một cách thái quá vì cơn nóng giận của chính mình.

### **Phương pháp ngăn chặn kẻ bắt bẻ.**

Việc áp dụng các kỹ thuật được nêu ra trong chương này đặc biệt hiệu nghiệm cho những ai làm công việc liên quan đến giảng dạy hoặc diễn thuyết. Tôi đã nghĩ ra “phương pháp ngăn chặn kẻ bắt bẻ” khi bắt đầu giảng dạy ở trường đại học và cho các nhóm chuyên gia về nghiên cứu chứng trầm cảm hiện nay. Mặc dù các bài giảng của tôi thường được đón nhận nồng nhiệt, nhưng thỉnh thoảng tôi cũng gặp một người ưa bắt bẻ trong số khán giả. Nhận xét của kẻ bắt bẻ thường có các đặc điểm sau:

(1) mang nặng tính chỉ trích, nhưng lại có vẻ không chính xác hoặc không liên quan đến vấn đề được trình bày;

(2) thường xuất phát từ một người không được chấp nhận hoặc tôn trọng trong nhóm bạn bè đồng nghiệp của họ; và

(3) được diễn đạt theo kiểu kẻ cả, lãng mạ.

Do đó, tôi phải tạo ra phương pháp ngăn chặn kẻ bắt bẻ nhằm khéo léo áp dụng để khiến kẻ đó im lặng, để các khán giả còn lại có cơ hội nêu lên thắc mắc của mình. Tôi thấy phương pháp sau đây đặc biệt có hiệu quả:

(1) lập tức cảm ơn người đó vì lời nhận xét của họ;

(2) thừa nhận rằng ý kiến mà người đó đưa ra thật sự quan trọng; và

(3) nhấn mạnh rằng cần phải tìm hiểu thêm thông tin về các ý kiến đó, đồng thời khuyến khích kẻ bắt bẻ tìm hiểu thêm thông tin chi tiết về chủ đề này. Cuối cùng, tôi mời kẻ bắt bẻ trao đổi quan điểm của anh ấy hoặc cô ấy với tôi chi tiết hơn sau khi kết thúc buổi diễn thuyết.

Mặc dù không có phương pháp nào có thể đảm bảo một kết quả tốt đẹp, nhưng tôi hiếm khi thất bại trong việc đạt được hiệu quả mà mình mong muốn khi áp dụng kỹ thuật tích cực này. Trên thực tế, những kẻ bắt bẻ thường đến gặp tôi sau buổi diễn thuyết để khen tặng và cảm ơn vì những lời nhận xét tử tế của tôi. Đôi khi, chính kẻ bắt bẻ lại là người thể hiện sự cảm kích về bài nói chuyện của tôi nhất.

# 7: CẢM THẤY GIẬN DỮ? IQ CỦA BẠN LÀ BAO NHIÊU?

IQ của bạn là bao nhiêu? Tôi không quan tâm đến việc bạn thông minh đến mức nào, bởi vì trí thông minh của bạn đâu liên quan đến khả năng sống hạnh phúc của bạn. Điều mà tôi muốn biết là Chỉ số Cáu giận (IQ – Irritability Quotient) của bạn là bao nhiêu. Nó cho thấy mức độ giận dữ và phiền toái mà bạn có khuynh hướng tiếp nhận và nuôi dưỡng trong cuộc sống hàng ngày. Nếu chỉ số này của bạn đặc biệt cao, thì bạn sẽ gặp bất lợi rất lớn bởi bạn phản ứng thái quá với nỗi thất vọng và chán nản bằng cách tạo ra những cảm xúc oán giận khiến tâm tính trở nên u ám và cuộc đời thành một gánh muộn phiền.

Sau đây là cách đo IQ của bạn. Hãy đọc 25 tình huống gây phiền não được miêu tả bên dưới. Hãy ước lượng mức độ tức giận của bạn trong mỗi tình huống theo thang đo sau:

0-Bạn không cảm thấy phiền phức, hoặc chỉ ở mức độ rất nhỏ.

1-Bạn cảm thấy có chút phiền toái.

2-Bạn cảm thấy khá khó chịu.

3-Bạn cảm thấy khá giận dữ.

4-Bạn cảm thấy vô cùng giận dữ.

Hãy ghi ra đáp án sau mỗi câu hỏi như trong ví dụ bên dưới:

Bạn đang lái xe đến sân bay để đón một người bạn, và bạn buộc phải dừng lại chờ một đoàn tàu chở hàng rất dài đi ngang qua.

\_\_\_2\_\_\_

Người trả lời câu hỏi này đã ước đoán phản ứng của mình ở mức số 2, bởi vì anh ấy cảm thấy khá khó chịu, nhưng cảm giác khó chịu này sẽ nhanh chóng qua đi khi đoàn tàu đi xa. Khi bạn miêu tả cách bạn sẽ phản ứng với các tình huống sau, hãy đưa ra phỏng đoán chính xác nhất có thể, mặc dù nhiều chi tiết quan trọng đã bị bỏ qua (chẳng hạn như hôm đó là một ngày như thế nào, có ai liên quan đến tình huống đó hay không, v.v.)

### **Thang Đo Mức Độ Giận Dữ Novaco**

1. Bạn “khui thùng” một thiết bị mới mua, cắm điện vào và phát hiện nó không hoạt động. \_\_\_\_\_
2. Bị một gã thợ sửa chữa đồ đạc chèn ép và phải trả giá quá cao cho hãn ta.  
\_\_\_\_\_
3. Bị phê bình đích danh trong khi những người khác thì được bỏ qua.  
\_\_\_\_\_
4. Xe của bạn bị sa lầy hoặc kẹt trong bùn. \_\_\_\_\_
5. Bạn đang nói chuyện với ai đó và người ta không thèm trả lời bạn.  
\_\_\_\_\_
6. Ai đó tỏ ra là kiểu người mà họ vốn không phải. \_\_\_\_\_

7. Khi bạn đang loay hoay bưng bốn tách cà phê đến bàn của mình trong quán ăn thì có người va vào bạn và làm đổ cà phê. \_\_\_\_\_

8. Bạn đã treo quần áo lên, nhưng có người làm rơi quần áo xuống sàn và không hề treo lên lại. \_\_\_\_\_

9. Bạn bị gã bán hàng đeo bám kể từ giây phút bạn bước vào cửa hàng.  
\_\_\_\_\_

10. Bạn đã sắp xếp thời gian để đi đâu đó với một người mà người đó lại rút lui và bỏ mặc bạn vào phút cuối. \_\_\_\_\_

11. Bị trêu ghẹo hoặc cười nhạo. \_\_\_\_\_

12. Xe của bạn chết máy ở ngã tư đường, và cái gã đằng sau cứ liên tục nhấn còi. \_\_\_\_\_

13. Bạn vô tình rẽ sai ở bãi đỗ xe. Khi bạn bước ra khỏi xe, có kẻ đã hét lên rằng, “Mày học lái xe ở đâu thế hả?” \_\_\_\_\_

14. Ai đó phạm sai lầm và đổ lỗi cho bạn. \_\_\_\_\_

15. Bạn đang cố gắng tập trung, nhưng một người ngồi gần bạn cứ nhip nhịp chân. \_\_\_\_\_

16. Bạn cho ai đó mượn một quyển sách hoặc một món đồ quan trọng, và họ không trả lại cho bạn. \_\_\_\_\_

17. Bạn vừa trải qua một ngày bận rộn, và người sống chung với bạn bắt đầu than phiền về việc bạn đã quên thực hiện điều mà bạn đã đồng ý sẽ làm.  
\_\_\_\_\_

18. Bạn đang cố gắng trao đổi về một việc quan trọng với người bạn đời hoặc đối tác, nhưng họ lại không cho bạn cơ hội bày tỏ cảm giác. \_\_\_\_\_

19. Bạn đang bàn việc với một người cứ tranh cãi về một chủ đề mà người đó không am hiểu. \_\_\_\_\_

20. Ai đó “nhúng mũi” vào cuộc tranh luận giữa bạn và một người khác.  
\_\_\_\_\_

21. Bạn cần nhanh chóng đi đến một nơi nào đó, nhưng chiếc xe trước mặt bạn cứ chạy với tốc độ 25 km/h trong khu vực cho phép chạy 40 km/h, và bạn không thể vượt qua được. \_\_\_\_\_

22. Giảm phải bã kẹo cao su. \_\_\_\_\_

23. Bị một nhóm người chế giễu khi bạn đi ngang qua họ. \_\_\_\_\_

24. Trong lúc vội vã, chiếc quần của bạn bị một vật sắc nhọn rách một đường. \_\_\_\_\_

25. Bạn dùng đồng xu cuối cùng để gọi một cuộc điện thoại, nhưng bạn bị ngắt kết nối trước khi nhấn xong số, và mất trắng đồng xu đó. \_\_\_\_\_

Bây giờ khi đã hoàn thành thang đo trên, bạn hãy tính Chỉ số Cáu giận của mình. Hãy đảm bảo rằng bạn không bỏ qua bất kỳ hạng mục nào. Tính tổng điểm cho 25 tình huống. Điểm số thấp nhất cho bài kiểm tra này là 0. Điều này nghĩa là bạn chấm 0 điểm cho mỗi tình huống. Nó cho thấy hoặc bạn là một kẻ nói dối hoặc là một bậc thầy! Điểm số tối đa là 100. Điều này nghĩa là bạn chấm 4 điểm cho mỗi tình huống, và bạn liên tục ở trạng thái bùng nổ cơn giận.



Giờ thì bạn có thể lý giải tổng điểm của mình như bên dưới:

0 – 45:

Mức độ tức giận và phiền lòng của bạn thấp đến ngạc nhiên. Chỉ có vài người trong chúng ta ghi được số điểm thấp như thế trong bài kiểm tra này. Bạn chính là một trong số đó!

46 – 55:

Về cơ bản thì bạn điềm tĩnh hơn đáng kể so với hơn một người bình thường.

56 – 75:

Bạn phản ứng với những phiền toái trong cuộc sống với mức độ tức giận trung bình.

76 – 85:

Bạn thường phản ứng một cách giận dữ trước những phiền toái của cuộc sống. Về cơ bản thì bạn khó chịu nhiều hơn đáng kể so với một người bình thường.

86 – 100:

Bạn là nhà vô địch đích thực của bộ môn giận dữ, và bạn thường xuyên có những phản ứng điên tiết kéo dài. Hẳn là bạn nuôi dưỡng những cảm xúc tiêu cực rất lâu sau khi sự xúc phạm ban đầu qua đi. Có thể trong số bạn bè thì bạn có tiếng là người nóng nảy. Bạn thường xuyên bị đau đầu dữ dội và lên huyết áp. CƠn giận của bạn thường vượt tầm kiểm soát và dẫn đến những đợt bùng

nổ thù hằn, mà đôi khi nó lại khiến bạn gặp rắc rối. Chỉ có vài phần trăm số người trưởng thành có kiểu phản ứng nghiêm trọng như bạn.

Giờ thì bạn đã biết mức độ giận dữ của mình rồi, hãy xem xem bạn có thể làm gì với nó. Theo cách thức thông thường thì các nhà tâm lý trị liệu (và cộng đồng) đề ra hai cách cơ bản để ứng phó với cơn giận: (a) “nuốt giận” vào trong; hoặc (b) “xả giận” ra ngoài.

Phương pháp đầu tiên có vẻ là một phương án “độc hại” – bạn đưa sự tức giận của mình vào bên trong và hấp thụ nó như một miếng bọt biển thấm nước vậy. Sau cùng thì nó bào mòn bạn và khiến bạn có cảm giác tội lỗi cũng như rơi vào trầm cảm. Các nhà phân tích tâm lý học ở giai đoạn đầu, như Freud chẳng hạn, cho rằng việc nuốt giận vào trong chính là nguyên nhân gây ra trầm cảm. Đáng tiếc, không hề có bằng chứng thuyết phục nào ủng hộ quan điểm này.

Phương pháp thứ hai được cho là “lành mạnh” – bạn bộc lộ cơn giận của mình, và có lẽ sẽ cảm thấy dễ chịu hơn sau khi giải tỏa cảm xúc. Vấn đề của phương pháp đơn giản một cách thái quá này chính là nó không hiệu quả cho lắm. Nếu bạn xả mọi cơn giận ra ngoài, thì những người xung quanh sẽ nhanh chóng xem bạn như một kẻ điên. Đồng thời bạn cũng không học được cách ứng phó với mọi người trong xã hội mà không phải nổi giận.

Bạn có lựa chọn thứ ba:

### **Ngừng tạo ra cơn giận của mình.**

Phương pháp này vượt trội hơn cả hai phương pháp trên. Bạn không cần phải chọn giữa việc kiềm chế hay trút cơn giận bởi vì nó sẽ không tồn tại.

Trong chương này, tôi sẽ hướng dẫn bạn đánh giá ưu khuyết điểm của việc tức giận trong nhiều tình huống khác nhau, để bạn có thể quyết định xem khi

nào thì việc nổi giận là tốt hoặc không tốt cho bản thân bạn. Nếu muốn, bạn có thể học cách chế ngự cảm xúc bên trong; dần dần bạn sẽ không còn chịu sự quấy rầy của cảm giác khó chịu và thất vọng dâng tràn, điều khiến cuộc đời bạn trở nên chua chát một cách vô ích.

### Ai Khiến Bạn Tức Giận?

*“Lũ người ấy! Chết tiệt! Tôi không chịu nổi bọn họ nữa! Tôi cần phải tránh xa bọn họ ra!”*

Người phụ nữ ghi lại suy nghĩ này vào lúc 2 giờ sáng khi cô không tài nào chợp mắt nổi. Tại sao mấy con chó và những người hàng xóm ồn ào trong khu chung cư của cô có thể vô tâm đến dường ấy? Tương tự như cô, tôi dám cá bạn cũng tin rằng chính những hành động ngu ngốc và chỉ biết có bản thân của người khác khiến bạn tức giận.

Thường thì ta tin rằng những sự kiện khách quan khiến mình buồn phiền. Khi tức giận với ai đó, bạn tự động quy cho họ là nguyên nhân gây ra cảm giác tồi tệ trong bạn. Bạn nói, “ Anh đang làm phiền tôi! Anh khiến tôi bức bối.” Khi suy nghĩ như vậy thì thật ra bạn đang lừa dối bản thân, bởi người ta không thể khiến bạn tức giận được.

Đúng vậy – bạn không nghe nhầm đâu. Một đứa nhóc choai choai có thể chen vào phía trước bạn khi bạn đang xếp hàng mua vé xem phim. Một “người bạn” có thể chiếm lấy phần lợi của bạn trong một vụ hợp tác làm ăn. Người yêu của bạn luôn trễ hẹn mặc dù anh ta biết rằng bạn xem trọng việc đúng giờ như thế nào. Bất kể bạn thấy những người khác quá đáng và bất công đến mức nào chẳng nữa, thì họ không, chưa từng, và sẽ không bao giờ khiến bạn phiền não. Sự thật mất lòng chính là bạn là người gây ra nỗi tổn thương bên trong mình.

Điều này nghe có vẻ lạ đời và ngớ ngẩn, đúng không? Mỗi quan hệ giữa suy nghĩ và cơn giận được thể hiện trong Bảng 7-1. Như bạn thấy, trước khi cảm thấy khó chịu về bất kỳ sự việc nào, thì trước hết, bạn phải nhận thức được điều gì đang diễn ra và lý giải nó theo cách của bạn. Cách bạn cảm nhận về sự việc tạo ra cảm xúc của bạn, chứ không phải do bản thân sự việc ấy.

<b>Bảng 7-1. Không phải những sự việc tiêu cực mà chính nhận thức và suy nghĩ của bạn về các sự việc này tạo ra phản ứng cảm xúc của bạn.</b>		
<b>CÁC SỰ VIỆC KHÁC QUAN:</b> (nhằm ngoài tầm kiểm soát của bạn)	<b>CÁC SỰ VIỆC CHỦ QUAN:</b> (nhằm trong tầm kiểm soát của bạn)	
Hành động của người khác.	<p style="text-align: center;"><i>Suy nghĩ</i></p> <p style="text-align: center;">“Thật không công bằng!”</p> <p style="text-align: center;">“Gã chết tiệt đó!”</p> <p style="text-align: center;">Mình sẽ không cam chịu đâu!”</p>	
	<i>Hành vi</i>	<i>Cảm xúc</i>
	Bạn nói thẳng vào mặt đối phương, hoặc lạnh lùng rút lui. Bạn dự định trả đũa lại.	Tức giận, thất vọng, sợ hãi, tội lỗi.

Ví dụ, giả sử sau một ngày bận rộn, bạn đặt đứa con 2 tuổi vào cũi cho bé ngủ. Bạn đóng cửa phòng ngủ của thằng bé, ngồi xuống thư giãn và xem ti-vi. 20 phút sau, thằng bé đột nhiên mở cửa phòng đi ra và cười khúc khích. Bạn có thể phản ứng với sự việc này theo nhiều cách khác nhau, tùy vào ý nghĩa mà bạn gán cho nó. Nếu cảm thấy khó chịu thì hẳn là bạn đang nghĩ, “Chết tiệt! Thằng nhóc lúc nào cũng thật phiền phức. Tại sao nó không ở yên trong cũi và ngủ chứ? Nó chẳng bao giờ để mình nghỉ ngơi dù chỉ một phút!” Trái lại, bạn có thể vui mừng khi thấy thằng bé đi ra khỏi phòng ngủ bởi vì bạn nghĩ, “Tuyệt vời! Lần đầu tiên cu cậu có thể leo ra khỏi cũi. Thằng bé đang lớn và trở nên tự lập hơn.” Trong cả hai trường hợp, sự việc diễn ra là như nhau. Cách bạn nghĩ về tình huống đó quyết định phản ứng cảm xúc của bạn.

Tôi chắc chắn là mình biết bạn đang nghĩ gì ngay lúc này: “Ví dụ về đứa bé đó không thực tế. Khi tôi tức giận thì hẳn là phải có một tác nhân kích thích

hợp lý nào đó. Trên thế giới này có rất nhiều sự bất công và tàn nhẫn thật sự. Tôi không có cách nào suy nghĩ về những thứ vớ vẩn diễn ra hàng ngày mà không thấy khó chịu. Anh muốn thực hiện một ca giải phẫu não và biến tôi thành một cái xác biết đi vô cảm à? CẢM ƠN NHƯNG TÔI KHÔNG CẦN NHÉ!”

Dĩ nhiên là bạn đúng khi nói rằng có vô số sự việc tiêu cực thật sự diễn ra mỗi ngày, thế nhưng những cảm xúc mà bạn có vẫn là do ý nghĩa mà bạn lý giải về sự việc ấy. Hãy tìm hiểu kỹ về những lý giải này bởi vì cơn giận có thể là con dao hai lưỡi. Hậu quả của một cơn thịnh nộ thường sẽ khiến bạn thất bại về lâu về dài. Thậm chí nếu bạn thật sự bị ức hiếp đi nữa thì cảm giác tức giận cũng không mang lại lợi ích gì. Nỗi đau khổ và giày vò mà bạn khiến bản thân phải chịu đựng thông qua việc cảm thấy khó chịu có thể gây ra tác động lớn hơn nhiều so với sự xúc phạm ban đầu. Như một nữ quản lý nhà hàng đã nói, “Chắc rồi – tôi có quyền nổi nóng. Hôm trước, tôi phát hiện ra đầu bếp lại quên đặt hàng món thịt giảm-bông mặc dù tôi đã nghiêm túc nhắc nhở họ, thế nên trong lúc nóng giận, tôi đã ném nồi nước lèo nóng trong nhà bếp. Hai phút sau, tôi biết mình đã hành xử không đúng, nhưng tôi không muốn thừa nhận điều đó, vậy là tôi đã phải dùng toàn bộ năng lượng trong suốt 48 tiếng đồng hồ sau đó để thuyết phục bản thân rằng tôi có quyền cư xử tồi tệ như vậy trước mặt 20 nhân viên! Việc này thật chẳng đáng chút nào!”

Trong nhiều trường hợp, những nhận thức sai lệch tạo ra cơn giận dữ. Giống như khi bị rơi vào trầm cảm, lối tư duy của bạn bị bóp méo, phiến diện, hoặc hoàn toàn sai lầm. Khi học cách thay thế những suy nghĩ sai lệch này bằng những suy nghĩ thực tế hơn và hiệu quả hơn, thì bạn sẽ cảm thấy bớt khó chịu và kiểm soát bản thân tốt hơn.

Suy nghĩ sai lệch nào thường xuất hiện nhất mỗi khi bạn giận dữ? Đó chính là tư duy dán nhãn. Khi bạn miêu tả kẻ khiến bạn tức giận là “đồ tồi”, “đồ bỏ đi” hay “đồ rác rưởi”, thì bạn đang nhìn nhận người đó một cách tiêu cực. Quả thật có người đã phản bội lòng tin của bạn, và bạn hoàn toàn đúng khi điên tiết về những gì anh ta đã làm. Ngược lại, khi bạn dán nhãn một người nào đó, thì

bạn đang tạo ra ấn tượng rằng “bản chất” người đó là xấu xa. Bạn đang hướng cơn giận của mình vào “bản chất” của họ.

Khi nhìn nhận người khác theo cách này, bạn đang lên danh sách trong tâm trí về mọi điều mà bạn không thích ở họ (tư duy sàng lọc) và bỏ qua hoặc xem nhẹ những ưu điểm của họ (gạt bỏ yếu tố tích cực). Đây là cách mà bạn tạo ra mục tiêu giả cho cơn giận của mình. Trong thực tế, mỗi con người là một hỗn hợp phức tạp của những đặc tính tích cực, tiêu cực và trung hòa.

Dán nhãn là một quá trình tư duy sai lệch khiến bạn cảm thấy phẫn nộ một cách vô lý và lên mặt dạy đời đối phương. Sẽ rất có hại khi bạn xây dựng hình ảnh cá nhân theo cách này: tư duy dán nhãn chắc chắn sẽ đưa đường dẫn lối đến nhu cầu trút giận lên người khác. Khao khát “ăn miếng trả miếng” của bạn làm cho mâu thuẫn trở nên gay gắt hơn và khiến đối phương cũng có thái độ và cảm xúc tương tự. Việc dán nhãn cũng giống như lời tiên tri tự linh ứng. Bạn đối đầu với người khác và tạo ra xung đột.

Cuộc chiến này có mục đích gì? Thường thì bạn muốn bảo vệ lòng tự trọng của mình. Đối phương có thể đã đe dọa bạn bằng cách xúc phạm hoặc chỉ trích, hoặc bằng việc họ không yêu mến bạn, hoặc là không đồng tình với ý kiến của bạn. Kết quả là bạn xem bản thân đang ở trong một trận quyết đấu sống còn. Vấn đề nằm ở chỗ người kia không phải là một kẻ hoàn toàn vô dụng, cho dù bạn khăng khăng như vậy đi nữa! Hơn nữa, bạn không thể nâng cao lòng tự trọng bằng cách hạ thấp người khác, cho dù việc đó khiến bạn cảm thấy dễ chịu trong phút chốc. Chỉ có những suy nghĩ sai lệch tiêu cực của bản thân mới khiến bạn đánh mất lòng tự trọng. Chỉ có một và duy nhất một người trên thế giới này có khả năng đe dọa đến lòng tự trọng của bạn – và đó chính là bạn. Giá trị của bạn bị hạ thấp chỉ khi bạn hạ thấp chính bản thân mình. Giải pháp thật sự chính là chấm dứt những chỉ trích phi lý trong nội tâm.

Một nguyên nhân khác gây ra cơn giận trong tâm trí bạn, đó chính là bạn lầm tưởng rằng mình đọc được suy nghĩ của người khác. bạn tự mình lý giải các động cơ dẫn tới hành động của người khác. Vấn đề của những thứ được

cho là lý giải này chính là đó chỉ là những chiếc nhãn cộng thêm mà không hề cung cấp bất kỳ thông tin xác thực nào. Trên thực tế, những lý giải ấy sai mười mươi.

Đây là ví dụ: Joan nổi nóng khi chồng cô nói rằng vào ngày Chủ nhật, anh ấy muốn xem bóng đá trên ti-vi hơn là đi nghe hòa nhạc cùng cô. Cô cảm thấy khó chịu bởi vì cô tự nhủ, “Anh ấy không yêu mình! Anh ấy luôn luôn làm những gì anh ấy muốn mà thôi! Thật không công bằng!” Khi Joan nghĩ về động cơ của chồng theo cách phi lý như thế thì chính cô đã tạo ra ảo tưởng rằng anh ấy không yêu thương cô cộng với việc bỏ lỡ buổi hòa nhạc cùng chồng. Joan đã hiểu sai. Anh ấy yêu cô và không phải lúc nào anh ấy cũng làm theo ý mình. Anh ấy chỉ muốn xem trận bóng yêu thích của mình vào ngày hôm đó mà thôi.

Tư duy sai lệch thứ ba gây ra cơn giận chính là sự phóng đại. Nếu bạn thổi phồng tầm quan trọng của sự kiện mang tính tiêu cực, thì cường độ và thời gian phản ứng về mặt cảm xúc của bạn có thể bị đẩy lên quá mức. Ví dụ, nếu đang chờ chuyển xe buýt đến muộn và bạn có một cuộc hẹn quan trọng, thì bạn có thể tự nhủ, “Mình không thể chịu đựng được nữa!” Chẳng phải đó là một sự phóng đại nho nhỏ sao? Bởi vì bạn đang chịu đựng nó, nghĩa là bạn có thể làm được điều đó, thế thì tại sao bạn lại tự nhủ rằng mình không thể?

Phiền phức của việc chờ xe buýt đã đủ tồi tệ rồi, bạn không cần phải khiến mình thêm khó chịu và đáng thương bằng cách này. Bạn thật sự muốn tức giận như thế à?

Những câu nên và không nên khi dùng sai hoàn cảnh chính là kiểu tư duy sai lệch thứ tư làm khơi mào cơn giận. Khi bạn thấy ai đó hành động theo cách mà bạn không ưa, thì bạn tự nhủ rằng họ “không nên” làm như thế, hoặc là họ “đáng lẽ nên” làm chuyện mà họ đã không thể thực hiện được. Ví dụ, giả sử bạn đến nhận phòng tại một khách sạn và phát hiện ra rằng họ đã làm mất thông tin đặt chỗ của bạn, và bây giờ họ không còn phòng nào trống. Bạn điên

tiết khăng khăng, “Đáng lẽ điều này không nên xảy ra! Thật là một lũ nhân viên ngu xuẩn!”

Khi nói rằng lẽ ra họ không nên phạm sai sót này, bạn đang tạo ra sự thất vọng không đáng có cho bản thân. Sự cố thông tin đặt phòng của bạn bị mất đúng là một việc xui rủi, nhưng hẳn là không ai cố tình đối xử với bạn một cách bất công, hay những nhân viên đó ngu ngốc. Sự thật là: Cơ giận của bạn chắc chắn không phải phép màu biến ra cho bạn một căn phòng, và việc đi đến một khách sạn khác sẽ ít phiền toái hơn nhiều so với việc bạn ủ ê hàng giờ hoặc trong suốt nhiều ngày về việc thông tin đặt chỗ bị mất.

Trên thực tế, chúng ta có thể định nghĩa cơn giận là loại cảm xúc khi ta tin rằng mình đang bị đối xử một cách thiếu công bằng.

Quan điểm khác nhau về sự bất công chính là nguyên nhân chủ yếu của phần lớn, thậm chí là tất cả, những cơn giận dữ. Đây là sự thật mà bạn cần đối diện: Không tồn tại một quan điểm thống nhất nào về sự công bằng và công lý. “Sự công bằng tuyệt đối” không tồn tại.

“Sự công bằng” tùy thuộc vào người nhìn nhận nó, và điều công bằng với người này có thể là không công bằng đối với người kia.

Bằng chứng là đây: Khi sư tử ăn thịt một con cừu, đó có phải là bất công không? Theo quan điểm của cừu thì đó là bất công. sư tử đang sát hại nó một cách tàn bạo và cố ý trong khi nó chẳng hề gây hấn. Theo quan điểm của sư tử thì việc sư tử ăn thịt cừu là công bằng. Nó đói, và đây là món ăn hàng ngày mà nó cảm thấy mình có quyền ăn. Bên nào “đúng”?

Không có câu trả lời vẹn toàn hay thống nhất nào cho câu hỏi này bởi vì không tồn tại “sự công bằng tuyệt đối”. Thật ra, sự công bằng chỉ là một lý giải cảm tính, một khái niệm trừu tượng, một quan điểm do chính bạn tạo ra. Khi bạn ăn một miếng bánh mì kẹp thịt bò thì sao? Đó có phải là “bất công”



không? Đối với bạn thì không. Theo quan điểm của con bò, hiển nhiên đó là bất công. Bên nào “đúng”? Chẳng có câu trả lời “chính xác tuyệt đối” nào cả.

Mặc dù “sự công bằng tuyệt đối” không tồn tại, nhưng các quy tắc đạo đức cá nhân và xã hội vẫn quan trọng và hữu ích. Phần lớn những cơn giận thông thường đều bắt nguồn từ sự nhập nhằng giữa mong muốn cá nhân với quy tắc đạo đức chung của xã hội. Khi bạn nổi giận với ai đó và bảo rằng họ đang hành xử “một cách không công bằng”, thì thông thường sự thật lại là họ đang hành xử “một cách công bằng” theo những chuẩn mực và góc nhìn khác với bạn.

Tất cả chúng ta đều có tư duy khác nhau. Khi bạn bỏ qua điều này và đổ lỗi cho người khác thì cả hai sẽ tranh cãi một cách vô ích về việc ai là người “đúng”. Toàn bộ cuộc tranh cãi đó đều dựa trên ảo tưởng về “sự công bằng tuyệt đối”.

Có phải điều này nghĩa là mọi cơn giận đều không thích đáng và rằng khái niệm “công bằng” và “đạo đức” đều vô dụng hay không, bởi vì sự công bằng và đạo đức đều chỉ mang tính tương đối? Một vài tác giả nổi tiếng đúng là cho chúng ta ấn tượng như thế. Tiến sĩ Wayne Dyer đã viết:

Chúng ta đã quen tìm kiếm sự công bằng trong cuộc sống, và khi không tìm thấy nó thì ta có xu hướng nổi giận, lo âu hoặc thất vọng. Thật ra, điều đó cũng tương tự việc tìm kiếm suối nguồn tươi trẻ, hay những chuyện hoang đường như thế. Công bằng không tồn tại. Nó chưa từng và sẽ không bao giờ tồn tại.

Đơn giản là thế giới này không vận động theo cách đó. Chim sẻ ăn sâu bọ. Điều đó không công bằng đối với sâu bọ... Bạn cần nhìn vào thiên nhiên để nhận thức rằng thế giới này không có sự công bằng. Bão táp, lũ lụt, sóng thần, hạn hán đều không công bằng.

Quan điểm này đại diện cho sự cực đoan đối lập và là ví dụ minh họa cho tư duy “được ăn cả, ngã về không”. Mặc dù không tồn tại ở dạng tuyệt đối nhưng

khái niệm về công bằng là hữu ích về mặt xã hội.

Bổ sung cho quan điểm cho rằng khái niệm công bằng là một ảo tưởng, Tiến sĩ Dyer có vẻ cũng cho rằng giận dữ là điều vô ích:

Có thể bạn đồng ý rằng giận dữ là một phần của cuộc sống, nhưng bạn có nhận ra nó không hề mang lại mục đích thiết thực nào hay không?... Bạn không cần phải có nó, và nó không đóng góp chút xíu nào cho việc giúp bạn trở thành một người hạnh phúc viên mãn. Một điều mỉa mai là giận dữ không bao giờ giúp ta thay đổi người khác...

Một lần nữa, có vẻ như lập luận của ông dựa trên nhận thức sai lệch. Cho rằng cơn giận không có ý nghĩa gì chỉ là tư duy “được ăn cả, ngã về không”, và cho rằng sự giận dữ chẳng ích gì là một sự khái quát hóa quá mức. Thật ra, giận dữ có thể phù hợp và có ích trong một vài trường hợp nhất định. Thế nên câu hỏi thật sự không phải là “Tôi có nên cảm thấy giận dữ hay không?” mà là “Ranh giới nằm ở đâu?”

Hai hướng dẫn sau sẽ giúp bạn xác định khi nào cơn giận có ích và khi nào thì không. Hai tiêu chuẩn này có thể giúp bạn đồng bộ những điều đã học và rút ra chiêm nghiệm cá nhân về cơn giận:

1. Tôi có hướng cơn giận đến người có lỗi cư xử khiến tôi tổn thương một cách có chủ đích, cố ý và vô cơ hay không?

2. Cơn giận của tôi có hữu ích hay không? Cơn giận có giúp tôi đạt được mục tiêu mong muốn không, hay nó chỉ làm khổ tôi mà thôi?

Ví dụ:

Bạn đang chơi bóng rổ và một cầu thủ của đội bạn cố ý thúc khuỷu tay vào bụng bạn để làm bạn đau đớn và bỏ trận đấu.

Bạn có thể hướng cơn giận một cách hiệu quả vào việc chơi hăng say hơn và giành chiến thắng. Như vậy thì cơn giận của bạn là hữu ích. Khi trận đấu kết thúc, có thể bạn chẳng còn muốn tức giận nữa. Lúc này nó đã là vô ích.

Giả sử cậu con trai 3 tuổi của bạn đại dột chạy ra đường và suýt bị xe tông. Trong trường hợp này, thằng bé không cố tình làm hại bản thân. Tuy nhiên, việc bạn bày tỏ mình đang tức giận có thể hữu ích. Sự thay đổi giọng điệu của bạn truyền tải đến thằng bé thông điệp cảnh báo quan trọng mà nếu bạn nói bằng thái độ bình tĩnh và khách quan thì thông điệp ấy không mang lại hiệu quả. Trong cả hai ví dụ này, bạn chọn lựa trở nên giận dữ, và cường độ cũng như cách thể hiện cảm xúc này hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của bạn.

Sự hữu ích và tích cực của cơn giận đó khác với sự công kích mang tính bốc đồng, khó kiểm soát và gây hấn.

Giả sử bạn điên tiết vì một vài tình huống bạo lực vô lý nào đó mà bạn đọc được trên báo. Hành vi đó rõ ràng là vô đạo đức và gây hại cho người khác. Dù vậy, cơn giận của bạn có thể vô ích nếu bạn chẳng hề có kế hoạch thay đổi điều đó, mà trường hợp này rất thường xảy ra. Ngược lại, nếu bạn chọn giúp đỡ các nạn nhân, hoặc mở chiến dịch đấu tranh chống tội phạm, thì cơn giận của bạn có thể hữu ích.

Khi bạn ghi nhớ hai tiêu chuẩn này, hãy để tôi chỉ cho bạn một loạt phương pháp mà bạn có thể áp dụng để tiết chế cơn giận trong những tình huống mà giận dữ không phải là hành động có ích cho bạn nhất.

### **Tạo ra khát vọng.**

Giận dữ có thể là loại cảm xúc khó thay đổi nhất. Bạn sẽ không thật sự muốn vứt bỏ cảm giác giận dữ, bởi vì trong lòng bạn chỉ có khát vọng trả đũa. Suy cho cùng thì cơn giận bắt nguồn từ cảm giác bất công, nên đó là cảm xúc về mặt đạo đức, và bạn không muốn buông bỏ cảm giác chính nghĩa này. Bạn

sẽ có thôi thúc gần như không thể cưỡng lại được về việc biện hộ và bênh vực cho cơn giận hết mình. Để vượt qua điều này, bạn cần có ý chí mạnh mẽ.

Bước thứ nhất: Sử dụng phương pháp vẽ hai cột song song để lập ra danh sách lợi và hại của việc tức giận và hành xử theo cách ăn miếng trả miếng. Hãy cân nhắc cả những hậu quả ngắn hạn và dài hạn của sự giận dữ. Sau đó, hãy xem lại danh sách đó và tự hỏi mình coi trọng điều gì hơn, cái giá phải trả hay lợi ích? Việc này sẽ giúp bạn xác định xem oán giận có thật sự là điều có lợi nhất cho bạn hay không. Bởi vì đa số chúng ta đều mong muốn những điều tốt đẹp nhất cho bản thân, nên cách này có thể dẫn tới thái độ bình tĩnh và hữu hiệu hơn.

Ví dụ, Sue là một phụ nữ 31 tuổi có 2 đứa con gái với chồng cũ. Người chồng hiện tại của cô, anh John, là một luật sư cần cù và có cô con gái riêng đang trong độ tuổi teen. Vì John rất bận bịu nên Sue thường cảm thấy khó chịu. Cô cảm thấy người chồng đối xử không công bằng với cô trong cuộc hôn nhân này, bởi vì anh ấy không dành đủ thời gian và sự quan tâm cho cô. Cô liệt kê những lợi ích và tác hại từ cảm giác khó chịu của mình trong Bảng 7-2.

Cô cũng lập danh sách những hệ quả tích cực khi loại bỏ cơn giận:

- (1) mọi người sẽ yêu mến mình hơn. Họ sẽ muốn ở gần mình;
- (2) mình sẽ trở nên dễ đoán hơn;
- (3) mình sẽ kiểm soát cảm xúc tốt hơn;
- (4) mình sẽ cảm thấy thư giãn hơn;
- (5) mình sẽ thoải mái với bản thân hơn;

(6) mình sẽ được xem là một người tích cực, thực tế và không phán xét người khác;

(7) mình sẽ cư xử như một người trưởng thành hơn, chứ không phải như một đứa trẻ chỉ biết vòi vĩnh cho bằng được thứ nó muốn;

(8) mình sẽ ảnh hưởng đến người khác một cách hiệu quả hơn, và mình sẽ có được nhiều điều mình mong muốn bằng việc trao đổi một cách lý trí, bình tĩnh và kiên quyết, thay vì bằng những cơn thịnh nộ và đòi hỏi; và

(9) chồng con và bố mẹ sẽ tôn trọng mình hơn. Kết quả của bài đánh giá này là Sue đã được thuyết phục rằng cái giá phải trả cho cơn giận vượt quá những lợi ích mà nó mang lại.

<b>Bảng 7-2. Bảng phân tích lợi và hại của cơn giận dữ</b>	
<i>Lợi ích của việc tức giận</i>	<i>Tác hại của việc tức giận</i>
1. Xả ra cơn giận khiến mình cảm thấy dễ chịu.	1. Mình sẽ khiến mối quan hệ của mình và John thêm chua chát.
2. John sẽ hiểu mình cật lực phản đối cách hành xử của anh ấy.	2. Anh ấy sẽ không ủng hộ mình.
3. Mình có quyền diên tiết nếu muốn.	3. Mình thường cảm thấy có lỗi và thất vọng về bản thân sau khi nổi nóng.
4. Anh ấy sẽ biết rằng mình không phải là một người dễ bị chà đạp.	4. Hẳn là anh ấy sẽ đáp trả và nổi giận với mình, bởi vì anh ấy cũng không muốn chịu thiệt.
5. Mình sẽ cho anh ấy biết rằng mình sẽ không chịu thiệt.	5. Vấn đề khiến mình nổi giận lúc ban đầu vẫn còn đó. Hai vợ chồng chẳng thể giải quyết được gì khi mình giận dữ.
6. Ngay cả khi mình không đạt được mong muốn, thì ít nhất mình cũng cảm thấy thỏa mãn khi được trả đũa. Mình có thể khiến anh ấy	6. Tâm trạng của mình thay đổi thất thường. Tính dễ cáu kỉnh của mình khiến John và mọi người xung quanh không bao giờ biết mình muốn gì. Mình bị dán nhãn là người “nặng

khó chịu và tổn thương như mình. Sau đó, anh ấy sẽ phải thay đổi.	mưa”, gằn dờ và thiếu chín chắn. Họ xem mình là một đứa trẻ ích kỷ mãi không chịu lớn.
	7. Có thể mình sẽ khiến bạn trẻ hoảng sợ. Khi lớn lên, bạn trẻ sẽ khó chịu vì những cơn phẫn nộ của mình và xem mình là một người mà chúng cần phải tránh xa hơn là tìm đến khi cần giúp đỡ.
	8. John có thể sẽ rời bỏ mình khi anh ấy không thể chịu nổi những lời căn nhắc đay nghiến.
	9. Những cảm xúc không vui mà mình tạo ra khiến mình khổ sở.

Cuộc sống trở thành một chuỗi ngày đầy cay đắng, và mình bỏ lỡ niềm vui sống và sự sáng tạo mà mình từng hết sức trân trọng.

Sau khi liệt kê những lợi ích và tác hại của việc tức giận, hãy để bản thân bạn thực hiện một bài đánh giá tương tự. Hãy tự hỏi rằng, nếu tình huống khiến tôi khó chịu không thay đổi ngay lập tức, liệu tôi có sẵn sàng ứng phó với nó thay vì trở nên giận dữ hay không? Nếu trả lời là có, thì rõ ràng bạn có động lực để thay đổi.

Chắc chắn bạn sẽ có được sự bình yên trong tâm hồn và tăng cường lòng tự trọng, đồng thời sẽ nâng cao tính hiệu quả trong cuộc sống.

Lựa chọn là ở bạn.

### **Làm nguội những suy nghĩ nóng giận.**

Khi đã quyết định bình tĩnh lại, một phương pháp vô giá có thể giúp ích cho bạn chính là viết ra các “suy nghĩ lúc nóng giận” xuất hiện trong tâm trí khi bạn khó chịu. Sau đó, hãy thay thế nó bằng những “suy nghĩ bình tĩnh” ít khó

chịu hơn và khách quan hơn bằng cách áp dụng phương pháp vẽ hai cột song song (Bảng 7-3). Hãy lắng nghe những “suy nghĩ nóng giận” đó bằng trực giác nhằm ghi nhận những ý kiến đối lập nảy sinh trong tâm trí bạn. Hãy ghi nhận cuộc đối thoại nội tâm này mà không cắt xén gì cả. Tôi chắc chắn bạn sẽ thấy đủ kiểu ngôn từ đầy màu sắc và những mơ tưởng đầy hận thù. Hãy viết ra những câu đó, rồi thay thế bằng những “suy nghĩ bình tĩnh” mang tính khách quan hơn và bớt nóng nảy hơn. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy bớt bị kích động và quá tải.

**Bảng 7-3. Sue viết ra những “suy nghĩ nóng giận” của mình khi người chồng có phản ứng mềm yếu trước hành động thao túng ích kỷ của đứa con gái riêng tuổi teen (Sandy). Khi thay bằng những “suy nghĩ bình tĩnh” ít phiền não hơn, cô không còn cảm thấy ghen tị và bực tức nữa.**

<i>Suy nghĩ nóng giận</i>	<i>Suy nghĩ bình tĩnh</i>
1. Sao anh ấy dám không nghe lời mình!	1. Bình tĩnh nào. Anh ấy không có nghĩa vụ phải làm mọi thứ theo ý mình. Bên cạnh đó, anh ấy đang lắng nghe, nhưng anh ấy đang ở tư thế chống trả bởi vì mình quá dồn ép anh ấy.
2. John không có nhiều thời gian rảnh và nếu anh ấy dành thời gian đó để giúp đỡ con bé, thì mình sẽ lẻ loi và phải tự chăm sóc các con của mình.	2. Thì sao nào? Mình thích được ở một mình. Mình có khả năng tự chăm lo cho con. Mình không phải là kẻ vô dụng. Mình có thể xoay xử được. Có lẽ anh ấy sẽ muốn ở bên cạnh mình nhiều hơn nếu mình học được cách không nổi giận mọi lúc mọi nơi.
3. Sandy chiếm hết khoảng thời gian của anh ấy dành cho mình.	3. Đúng vậy. Nhưng mình là một người phụ nữ đã trưởng thành. Mình có thể chịu được nỗi cô đơn. Mình sẽ không phiền lòng đến thế nếu anh ấy dành thời gian cho các con mình.
4. John là một gã khờ. Sandy lợi dụng người khác.	4. Anh ấy là một người đàn ông tuyệt vời. Nếu anh ấy muốn giúp đỡ con bé thì cứ việc giúp thôi. Mình chẳng quan tâm đến việc đó. Đó không phải là việc của mình.
5. Mình không thể chịu đựng	5. Mình chịu đựng được mà. Việc này chỉ là tạm

được điều đó!	thời thôi. Mình từng chịu đựng những điều còn tồi tệ hơn thế.
6. Mình là một kẻ ưa đòi hỏi. Mình đáng chìm trong cảm giác tội lỗi.	6. Mình có quyền tỏ ra trẻ con vào một số thời điểm. Mình không hoàn hảo và không cần phải hoàn hảo.

Cảm thấy tội lỗi là không cần thiết.

Điều đó chẳng ích chi.

Sue đã viết ra những “suy nghĩ nóng giận” khiến cô cảm thấy ganh tị và tội lỗi (xem Bảng 7-3). Khi thay vào đó bằng những “suy nghĩ bình tĩnh”, cô cảm thấy dễ chịu hơn, và điều này có tác dụng như liều thuốc hóa giải cảm giác thôi thúc muốn kiểm soát John.

Mặc dù cô vẫn cảm thấy anh ấy đã sai khi để cho Sandy thao túng, nhưng cô đã quyết định rằng anh ấy có “quyền” được “sai lầm”. Kết quả, Sue bớt thúc ép John, và anh bắt đầu cảm thấy bớt căng thẳng hơn. Mối quan hệ của họ được cải thiện và đơm hoa kết trái khi hai người tôn trọng lẫn nhau và cho nhau tự do. Nếu không phản biện những “suy nghĩ nóng giận” thì có lẽ cả hai sẽ dễ dàng rơi vào cảnh bế tắc một lần nữa.

### **Phương pháp tưởng tượng.**

Những “suy nghĩ nóng giận” tiêu cực xuất hiện lúc bạn giận dữ chẳng khác nào việc bạn đang chiếu một bộ phim trong tâm trí. Có bao giờ bạn chú ý đến những hình ảnh trên màn hình tâm trí không? Thật ra thì những hình ảnh tưởng tượng về sự trả đũa vô cùng sống động và đầy màu sắc!

Có thể bạn không nhận thức được các hình ảnh tưởng tượng này, trừ khi bạn tìm kiếm nó. Hãy để tôi minh họa điều này. Giả sử bây giờ tôi yêu cầu bạn tưởng tượng một quả táo đỏ trong một chiếc giỏ màu nâu. Bạn nhắm mắt



hoặc mở mắt trong lúc tưởng tượng đều được. Đó! Giờ thì bạn đã hiểu chưa? Đó là điều tôi muốn nói đến. Đa số chúng ta đều có những hình ảnh thị giác này suốt cả ngày. Đó là hình ảnh minh họa cho những suy nghĩ của chúng ta. Bây giờ hãy vẽ lên một bức tranh trong tâm tưởng về một sự kiện sống động nào đó trong quá khứ: buổi lễ tốt nghiệp trung học, nụ hôn đầu, một chuyến đi bộ đường dài... Bạn có thấy những hình ảnh đó chưa?

Những hình ảnh này có thể tác động sâu sắc đến bạn, và tác động đó tạo ra những cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực, giống như giấc mơ ngọt ngào hoặc cơn ác mộng. Một hình ảnh tích cực có thể khiến bạn hân hoan tột cùng. Chẳng hạn như khi đang trên đường đến công viên giải trí, bạn tưởng tượng về cú lượn ngoạn mục của tàu lượn cao tốc và cảm thấy nôn nóng và hào hứng. Hình ảnh tưởng tượng này thật sự mang lại cảm giác phấn khích dễ chịu. Tương tự, hình ảnh tiêu cực có thể khiến bạn thay đổi cảm xúc một cách nhanh chóng. Bây giờ, hãy tưởng tượng về một người từng khiến bạn tức giận. Hình ảnh nào xuất hiện trong tâm trí bạn? Bạn có tưởng tượng đến cảnh mình đấm thẳng vào mặt họ hoặc đá họ xuống nước hay không?

Những hình ảnh đó khiến cơn giận của bạn dai dẳng. Cảm giác giận dữ gặm nhấm bạn hàng giờ, hàng ngày, hàng tháng hay thậm chí hàng năm trời sau khi sự việc đó đã xảy ra rất lâu rồi. Trí tưởng tượng làm nỗi đau tồn tại mãi. Mỗi khi nghĩ về sự việc đã xảy ra, bạn lại tiêm một liều thuốc khơi gợi cảm xúc vào cơ thể. Bạn giống như một con bò nhai đi nhai lại liều thuốc độc.

Vậy ai là người tạo ra cơn giận này? Chính là bạn, bởi vì bạn lựa chọn đặt những hình ảnh này vào trong tâm trí! Như bạn đã biết, người mà bạn điên tiết khi nghĩ đến đang sống ở một nơi nào đó, hay thậm chí chẳng còn sống trên đời này nữa, thế nên anh ta hoặc cô ta khó mà trở thành thủ phạm được! Giờ thì bạn là đạo diễn và cũng là nhà sản xuất bộ phim này, và tệ hơn nữa, bạn là khán giả duy nhất. Ai là người xem và trải nghiệm mọi sự kích động đó? **CHÍNH LÀ BẠN!**

Bạn là người duy nhất phải gồng cứng người, cắn chặt răng, và kích thích tố adrenaline tuôn trào trong mạch máu bạn. Huyết áp của bạn liên tục tăng cao. **NÓI TÓM LẠI:** Bạn đang làm tổn thương chính mình. Bạn có muốn tiếp tục như thế không?

Nếu câu trả lời là không, thì bạn sẽ muốn làm gì đó để giảm bớt những hình ảnh gây tức giận mà bạn đang mở trong tâm trí. Một phương pháp hữu hiệu là biến đổi một cách sáng tạo những hình ảnh ấy. Sự hài hước là một công cụ tuyệt vời. Ví dụ, thay vì tưởng tượng cảnh mình đang siết cổ cái gã làm mình nổi điên, hãy nghĩ đến cảnh tượng anh ta mặc tã đi vòng quanh khu trung tâm thương mại đông đúc. Hãy phác họa trong tâm trí những chi tiết này: cái bụng phệ, mấy chiếc ghim cài tã, cặp chân lông lá. Giờ thì cơn giận của bạn như thế nào rồi? Có phải bạn đang cười sảng sặc không?

Phương pháp thứ hai là ngưng suy nghĩ. Khi bạn chú ý thấy những hình ảnh xuất hiện trong tâm trí mình mỗi ngày, hãy tự nhắc nhở bản thân rằng bạn có quyền tắt chiếc máy chiếu ấy đi. Hãy nghĩ đến điều khác. Tìm đến một ai đó và trò chuyện với họ. Đọc một quyển sách hay. Nướng bánh. Chạy bộ. Khi bạn không khuấy động bản thân bằng những hình ảnh giận dữ thì nó sẽ ngày càng ít xuất hiện hơn. Thay vì cứ chăm chăm vào những hình ảnh tiêu cực, hãy nghĩ đến một sự việc sắp diễn ra mà bạn thấy hứng thú, hoặc là chuyển sang một viễn cảnh tươi đẹp nào đó. Nếu ký ức đau buồn kia vẫn chưa nguôi ngoai, hãy cho cơ thể vận động mạnh như nhảy cóc, chạy bộ nhanh hoặc bơi lội. Lợi ích của các hoạt động này chính là giúp bạn chuyển những cảm xúc có hại thành có ích.

Tái lập quy tắc. Có thể bạn chán nản và phiền muộn một cách không cần thiết là do bạn lập ra những quy tắc phi thực tế cho các mối quan hệ cá nhân. Nếu các mối quan hệ cứ liên tục căng thẳng, thì tốt hơn là bạn nên tái thiết lập những quy tắc của mình. Nếu có thái độ thực tế hơn, bạn có thể chấm dứt sự chán nản. Điều này dễ hơn nhiều so với việc cố gắng thay đổi thế giới.

Các quy tắc khiến bản thân lâm vào tình huống khó khăn trong các mối quan hệ thường không xuất hiện với vẻ hiểm ác, mà trái lại, thường có vẻ rất đạo đức và có tính nhân văn. Gần đây, tôi điều trị cho một phụ nữ tên Margaret có suy nghĩ là “hôn nhân phải là 50-50. Mỗi bên phải hy sinh cho đối phương một cách công bằng.”

Cô đã áp dụng quy tắc này cho mọi mối quan hệ trong xã hội loài người. “Nếu tôi tử tế với người khác, thì họ phải đền đáp cho tôi.”

Điều đó có gì sai? Nghe qua thì quan điểm của Margaret có vẻ “hợp lý” và “công bằng”, nhưng tư duy đó sai ở điểm này: có một thực tế không thể chối cãi là các mối quan hệ giữa con người, bao gồm hôn nhân, hiếm khi là mối quan hệ “có qua có lại” vì không phải ai cũng giống nhau. “Có qua có lại” cần đến sự đồng lòng, giao tiếp, thỏa hiệp và trưởng thành của cả hai bên. Điều này cần đến sự thương lượng và rất nhiều nỗ lực.

Vấn đề của Margaret là cô không nhận ra điều đó. Cô sống trong một thế giới cố tích nơi mà sự đối đãi có qua có lại tồn tại như một lẽ hiển nhiên. Cô luôn làm những điều tử tế với chồng, cũng như với những người khác, rồi cô đợi chờ sự đền đáp từ họ. Đáng tiếc, bản thỏa thuận đơn phương đó thất bại bởi vì thường thì người ta không biết rằng cô mong được đền đáp.

Ví dụ, một tổ chức từ thiện của địa phương đăng tin tuyển dụng trợ lý giám đốc (có lương) và bắt đầu công việc trong vài tháng tới. Margaret cảm thấy hứng thú với vị trí này và nộp đơn xin việc.

Sau đó, cô dành nhiều thời gian làm tình nguyện viên cho tổ chức đó và cô cho rằng những nhân viên khác sẽ “đền đáp” cô bằng cách yêu mến và tôn trọng cô, và rằng vị giám đốc sẽ “đền đáp” bằng cách nhận cô vào làm. Trong thực tế, các nhân viên khác không nhiệt tình đáp trả cô. Có lẽ họ cảm nhận được và thấy khó chịu vì cô cố gắng kiểm soát họ bằng sự “tử tế” và cao thượng của cô. Khi vị giám đốc chọn một ứng viên khác vào vị trí đó, cô đã

nổi điên, cảm thấy cay đắng và vỡ mộng bởi vì quy tắc “có qua có lại” của cô bị phá vỡ!

Quy tắc của cô đã khiến cô gặp quá nhiều rắc rối và thất vọng, nên cô chọn cách tái lập nó, và xem sự đền đáp không phải là điều hiển nhiên mà là mục tiêu cần hướng đến bằng cách theo đuổi những lợi ích cá nhân. Đồng thời, cô không đòi hỏi mọi người phải đọc được suy nghĩ của cô và phản ứng theo cách cô mong muốn nữa. Nghịch lý thay, khi cô học cách kỳ vọng ít lại, cô lại đạt được nhiều hơn!

Nếu bạn đang có những quy tắc “nên” hoặc “không nên” khiến bạn cảm thấy thất vọng và chán nản, thì hãy viết lại nó một cách thực tế hơn. Một vài ví dụ có thể giúp bạn trong việc này được trình bày ở bảng 7-4. Bạn sẽ thấy rằng việc thay thế cụm từ “nên” bằng “sẽ rất tốt nếu” có thể là bước khởi đầu hữu ích.

<b>Bảng 7-4. Điều chỉnh “Quy tắc Phải/Nên”</b>	
<i>Tự hại mình bằng quy tắc “phải/nên”</i>	<i>Phiên bản chỉnh sửa</i>
1. Nếu mình tử tế với ai đó, thì họ nên cảm kích mình.	1. Nếu họ biết cảm kích thì tốt quá rồi, nhưng điều này không thực tế. Thường thì họ sẽ cảm kích nhưng đôi khi lại không.
2. Người lạ phải cư xử với mình một cách nhã nhặn.	2. Đa số người lạ sẽ đối xử với mình một cách nhã nhặn nếu mình không hành động như một cái máy. Thỉnh thoảng, một vài kẻ gắt gỏng sẽ hành xử khó ưa. Tại sao mình lại phiền não vì điều đó nhỉ? Cuộc đời này quá ngắn ngủi nên mình sẽ không lãng phí thời gian vào những chi tiết tiêu cực đó.
3. Nếu đã đổ mồ hôi sôi nước mắt vì một điều gì đó thì mình phải có được nó.	3. Điều này thật nực cười. Không thể đảm bảo rằng mình sẽ luôn thành công trong mọi việc. Mình không hoàn hảo và không cần phải hoàn hảo.
4. Nếu ai đó đối xử bất	4. Ai cũng có quyền tức giận cho dù họ có bị đối xử bất

công với mình thì mình cần phải tức giận vì mình có quyền đó và bản tính con người là vậy mà.	công hay không. Vấn đề thật sự chính là việc nổi nóng có lợi ích gì hay không? Mình có muốn tức giận không? Lợi ích và tác hại của nó là gì?
5. Mình không đối xử với họ như thế thì họ cũng đừng nên đối xử như thế với mình.	5. Nhảm nhí. Mọi người không sống theo quy tắc của mình, thế thì tại sao mình lại mong họ làm theo quy tắc ấy chứ?

Thường thì người ta sẽ đối xử với mình theo cách mà mình đối xử với họ, nhưng không phải lúc nào cũng vậy.

### **Học cách dự đoán những điều ngoài kỳ vọng.**

Khi cơn nóng giận qua đi, Sue và John trở nên gần gũi và yêu thương nhau hơn.

Tuy nhiên, Sandy phản ứng rất dữ dội trước việc này và còn bày nhiều trò hơn trước. Cô bé bắt đầu nói dối, mượn tiền không trả, lén vào phòng ngủ của Sue lục lọi các ngăn kéo và ăn cắp vật dụng cá nhân của Sue, bày bừa căn bếp... Hành động này khiến Sue điên tiết bởi vì cô tự nhủ, “Sandy không nên hành động lén lút như thế. Điều này thật không công bằng!” Cảm giác thất vọng của Sue là hậu quả của hai yếu tố:

1. Hành động đáng ghét của Sandy;
2. Kỳ vọng của Sue về việc Sandy nên cư xử một cách chín chắn hơn.

Bởi vì các bằng chứng cho thấy Sandy sẽ không thay đổi, nên Sue chỉ có một lựa chọn: vứt bỏ kỳ vọng phi thực tế rằng Sandy sẽ cư xử như một quý cô

trưởng thành. Cô quyết định viết ra những dòng ghi nhớ sau đây cho chính mình với tựa đề là:

Lý do Sandy cư xử một cách khó ưa

Đòi hỏi là bản tính của Sandy bởi vì con bé tin rằng mình có quyền được yêu thương và quan tâm. Con bé cho rằng được yêu thương và quan tâm là vấn đề sống còn. Con bé nghĩ rằng nó cần là cái rốn của vũ trụ thì mới sống sót được. Do đó, con bé nhìn nhận sự thiếu tình thương là bất công và là mối đe dọa lớn đến lòng tự trọng.

Bởi vì con bé cảm thấy nó phải tìm cách lôi kéo sự chú ý thì mới được quan tâm, nên con bé phải cư xử theo cách đó. Do đó, tôi dự đoán và biết rằng con bé sẽ tiếp tục cư xử như vậy trong thời gian tới chứ khó lòng thay đổi một sớm một chiều. Vì thế, tôi không có lý do gì để cảm thấy thất vọng hay ngạc nhiên bởi vì con bé sẽ cư xử theo cách nó nên làm.

Hơn nữa, tôi muốn mọi người, bao gồm cả Sandy, hành động theo cách mà họ nghĩ là công bằng. Sandy cảm thấy nó có quyền được quan tâm nhiều hơn. Vì hành động đáng ghét của con bé là dựa trên cảm giác mình có quyền, nên tôi cần nhắc nhở bản thân rằng theo quan điểm của con bé thì điều đó là công bằng.

Cuối cùng, tôi muốn tâm trạng của bản thân nằm trong tầm kiểm soát của mình, chứ không phải của con bé. Tôi có muốn bản thân buồn rầu vì hành động “công bằng, đáng ghét” của con bé không? Không hề! Do đó, tôi có thể bắt đầu thay đổi cách tôi phản ứng với con bé:

1. Tôi có thể cảm ơn con bé vì đã ăn cắp, vì đó là điều mà con bé “cần phải” làm!

2. Tôi có thể phá lên cười vì hành động lôi kéo sự chú ý của con bé thật trẻ con.

3. Tôi có thể chọn không nổi giận, trừ khi tôi quyết định sử dụng cơn giận để đạt được một mục đích cụ thể.

4. Nếu hành động khiêu khích của Sandy khiến tôi cảm thấy mất đi lòng tự trọng, thì tôi có thể tự hỏi liệu mình có muốn trao cho đứa trẻ đó quyền ảnh hưởng lên mình như thế hay không?

Những dòng ghi nhớ này mang lại hiệu quả gì? Những hành động khiêu khích của Sandy có thể chủ ý muốn gây hại. Sandy cố tình nhắm đến Sue bởi vì con bé cảm thấy tức tối và tuyệt vọng.

Nghịch lý là khi Sue trở nên chán nản thì cô đã cho con bé chính xác thứ nó muốn! Cô có thể làm vơi đi đáng kể nỗi thất vọng của mình khi thay đổi kỳ vọng.

### **Thu phục lòng người qua phép ứng xử.**

Bạn có thể sợ mình sẽ thiệt thòi nếu thay đổi những kỳ vọng cũng như trút bỏ cơn giận.

Bạn có thể cảm thấy người khác sẽ lợi dụng mình. Nỗi sợ này phản ánh cảm giác yếu kém trong bạn. Hẳn là bạn tin rằng nếu không đòi hỏi người khác thì cuối cùng bạn sẽ là kẻ trắng tay.

Thế thì bạn có lựa chọn nào khác? Được rồi, chúng ta hãy xem xét những khám phá của bác sĩ Mark K. Goldstein, một nhà tâm lý học đã có những nghiên cứu lâm sàng sáng tạo và xuất sắc về điều kiện hành vi của người vợ đối với người chồng. Khi tiến hành cuộc nghiên cứu này với các bà vợ bị bỏ rơi và giận dữ, ông phát hiện ra các phương pháp có hại cho bản thân mà họ đã

sử dụng để đạt được những điều họ mong muốn từ chồng mình. Ông tự hỏi: Chúng ta rút ra được gì qua những nghiên cứu về phương pháp khoa học hữu hiệu nhất dùng để tác động đến mọi vật thể sống, bao gồm cả vi khuẩn, cây cối và lũ chuột? Liệu ta có thể áp dụng những quy tắc đó lên những người chồng hung hăng và đôi khi là thô bạo không?

Đáp án rất đơn giản – hãy tưởng thưởng những hành động đáng mong muốn thay vì trừng phạt những hành động không mong muốn. Trừng phạt gây ra ác cảm và oán giận, cả sự xa lánh và né tránh. Đa số những người vợ bị chồng bỏ rơi mà ông giúp điều trị tâm lý đều sai lầm ở chỗ họ đã trừng phạt chồng mình khi muốn đạt những điều họ mong muốn. Để đạt được những điều mong muốn ở người chồng thì họ phải có một sự thay đổi rất lớn. Những người phụ nữ này đạt được khả năng kiểm soát phản ứng của mình đối với chồng bằng cách ghi chép thông tin về sự tương tác với chồng một cách khoa học.

Dưới đây là một ví dụ minh họa hiệu quả của phương pháp tưởng thưởng đối với một trong những bệnh nhân của bác sĩ Goldstein. Sau nhiều năm vợ chồng lục đục, người vợ X cho biết người chồng cuối cùng đã bỏ rơi cô và chuyển đến sống cùng cô bạn gái của anh ta.

Nhìn ngoài mặt thì có vẻ người chồng đối xử rất tệ và lãnh đạm với vợ mình. Tuy nhiên, thỉnh thoảng, anh ta vẫn gọi điện thoại cho cô, chứng tỏ rằng anh cũng có quan tâm đến cô. Cô có quyền lựa chọn vun đắp sự quan tâm này hoặc khước từ nó bằng cách tiếp tục những phản ứng không phù hợp như trước.

Người vợ X đã xác định mục đích của mình. Cô sẽ thử xem cô có thể khiến chồng quay về bên mình hay không. Bước thứ nhất là xác định khả năng gia tăng số lần liên lạc của chồng với cô. Cô ghi nhận một cách tỉ mỉ mức độ thường xuyên và độ dài mỗi cuộc gọi và số lần về thăm nhà của anh chồng, và lưu thông tin này vào tờ giấy dán trên cửa tủ lạnh. Cô đánh giá một cách cẩn thận mối quan hệ cốt yếu giữa hành vi của cô (tác nhân kích thích) và mức độ thường xuyên liên lạc của anh (phản ứng).



Cô không hề tự mình liên lạc trước với anh ấy, nhưng thay vào đó, cô phản hồi một cách tích cực và tỏ thái độ quan tâm đối với những cuộc gọi của anh. Chiến thuật của cô rất đơn giản. Thay vì chú ý và phản ứng với mọi điều mà cô không thích về anh, cô bắt đầu quan tâm một cách có hệ thống đến những điều mà cô thích ở anh.

Phần thưởng mà cô sử dụng chính là những thứ mà anh thích – lời khen, thức ăn, tình dục, sự trù mến...

Cô bắt đầu đáp lại những cuộc gọi hiếm hoi của anh bằng thái độ vui vẻ, tích cực và tán thưởng. Cô khen ngợi và động viên anh.

Cô tránh chỉ trích, cãi vã, đòi hỏi hoặc công kích, và cô tìm cách tán thành mọi điều anh nói bằng cách áp dụng phương pháp xoa dịu. Ban đầu, cô kết thúc mọi cuộc gọi sau 5-10 phút để bảo đảm rằng cuộc trò chuyện không biến thành một cuộc cãi vã hoặc khiến anh cảm thấy vô vị. Sau vài lần thực hiện điều này, cô thấy rằng người chồng bắt đầu gọi cho cô thường xuyên hơn bởi vì các cuộc gọi đó là những trải nghiệm tích cực và thỏa mãn đối với anh. Cô ghi lại mức độ gia tăng cuộc gọi ra giấy hết như một nhà khoa học theo dõi và ghi nhận hành vi của một chú chuột thí nghiệm. Khi số lần gọi đến của anh tăng lên, cô cảm thấy được khích lệ và cảm giác khó chịu cũng như oán giận trong lòng phần nào tan biến đi.

Một ngày nọ, anh xuất hiện trước cửa nhà, như cô đã liệu trước, và cô đã nói rằng, “Em rất vui khi anh ghé thăm bởi vì đúng lúc em có một miếng xì gà nhập khẩu dành cho anh đấy. Chính là loại đắt tiền mà anh rất thích.” Thật sự thì cô có sẵn cả hộp xì gà loại đó nên cô có thể lặp lại điều này mỗi khi anh ghé thăm, bất kể lý do hay thời điểm anh đến. Cô để ý thấy mức độ thường xuyên ghé thăm của anh tăng lên đáng kể.

Theo cách tương tự, cô tiếp tục tác động đến cách cư xử của anh bằng việc tán thưởng thay vì ép buộc. Cô nhận ra rằng mình đã thành công khi người

chồng quyết định rời bỏ bạn gái và hỏi xem anh có thể quay về bên cô hay không.

Có phải ý tôi bảo đó là cách duy nhất để thiết lập mối quan hệ và tác động đến mọi người xung quanh không? Không phải vậy, điều đó rất ngớ ngẩn. Có những tình huống không thể thay đổi, và không phải lúc nào bạn cũng có thể đạt được thứ mình mong muốn. Nhưng dù sao đi nữa, hãy thử phương pháp tán thưởng đây hứa hẹn này. Có thể bạn sẽ có sự ngạc nhiên thú vị khi nhìn thấy được kết quả đáng ghi nhận. Phương pháp này không chỉ khiến những người mà bạn quan tâm muốn ở bên cạnh bạn mà còn giúp bạn cải thiện tâm trạng, bởi vì bạn học được cách quan tâm và tập trung vào những điều tích cực nơi người khác thay vì chỉ chăm chăm vào mặt tiêu cực của họ.

### **Giảm tư duy “nên làm, phải làm”.**

Một cách loại bỏ tư duy này là áp dụng phương pháp vẽ hai cột song song để viết ra danh sách tất cả những lý do mà bạn cho rằng người ta “không nên” hành động như họ đã làm. Sau đó hãy phản biện cho đến khi bạn hiểu được tại sao những lý do ấy là phi thực tế và không thật sự hợp lý.

Ví dụ: Giả sử người thợ mộc đóng chiếc tủ bếp cho bạn trong ngôi nhà mới một cách cầu thả. Mấy cánh cửa bị lệch và không khớp vào nhau. Bạn cảm thấy bức bối vì bạn cho rằng điều này là “không công bằng”. Nói gì thì bạn cũng đã thanh toán hết tiền công rồi, thế nên bạn cảm thấy bạn có quyền nhận được sự phục vụ tận tình nhất từ một người thợ lành nghề nhất. Bạn tức giận khi tự nói với bản thân rằng, “Thằng cha lười biếng đó phải biết tự hào về công việc của mình chứ. Thời buổi gì thế này?” Bạn liệt kê những lý do và lý lẽ phản biện cụ thể trong Bảng 7-6.

<b>Bảng 7-6.</b>	
<i>Những lý do lẽ ra anh ta phải làm việc tận tâm hơn</i>	<i>Lý lẽ phản biện</i>
1. Bởi vì tôi trả công rất cao.	1. Anh ta vẫn được trả công như thế cho dù anh ta

	có làm việc tận tâm hơn hay không.
2. Bởi vì làm tốt công việc là điều duy nhất đúng đắn.	2. Hẳn là anh ta đã cảm thấy mình hoàn thành công việc một cách tốt đẹp. Và thực tế thì anh ta đóng ván sàn khá đẹp.
3. Bởi vì anh ta cần phải đảm bảo rằng anh ta hoàn thành công việc một cách đàng hoàng tử tế.	3. Tại sao anh ta phải làm thế?
4. Bởi vì tôi sẽ làm thế nếu tôi là thợ mộc.	4. Nhưng anh ta không phải là tôi; anh ta không cố gắng đáp ứng chuẩn mực của tôi.
5. Bởi vì anh ta cần phải quan tâm đến hiệu quả công việc của mình hơn.	5. Anh ta không có lý do gì để quan tâm hơn cả. Một số thợ mộc rất quan tâm đến sản phẩm của mình, còn số khác thì đó chỉ là công việc mà thôi.
6. Vậy thì tại sao tôi phải chọn người làm việc tệ hại thế kia?	6. Tất cả những người thợ sửa sang nhà cửa cho bạn làm việc không tệ. Bạn không thể kỳ vọng có được những người tài giỏi 100%. Điều đó đơn giản là không thực tế.

Cơ sở để bạn loại bỏ tư duy “nên làm, phải làm” rất đơn giản: đừng cho rằng mình có quyền có được những gì mình muốn chỉ vì mình muốn điều đó. Bạn cần phải thương lượng. Hãy gọi cho người thợ mộc, than phiền và nhấn mạnh rằng anh ta phải sửa lại cho bạn.

Nhưng đừng nhân đôi sự phiền muộn khi chuốc thêm bực tức vào người.

### **Các chiến lược thương thảo.**

Khi thôi phí sức vào việc giằng dứ thì bạn có thể tập trung nỗ lực vào việc đạt được điều mình mong muốn. Những quy tắc thương lượng sau đây có thể mang lại hiệu quả trong tình huống như thế:

1. Thay vì trách mắng, hãy khen ngợi anh ấy vì những điều tốt mà anh thợ mộc đã làm. Sau đó, hãy đề cập đến vấn đề của cánh cửa tủ bếp một cách khéo léo, và bình tĩnh giải thích tại sao bạn muốn anh ấy quay trở lại và sửa cánh cửa lệch đó.

2. Nếu anh ấy tranh cãi với bạn, hãy xoa dịu anh ấy bằng cách tán đồng ý kiến của anh ấy cho dù lời lẽ của anh ấy có lỗ bịch đến mức nào đi nữa. Điều này sẽ khiến anh ấy im miệng và thôi công kích. Sau đó ngay lập tức chuyển sang bước thứ 3.

3. Làm rõ quan điểm của bạn một lần nữa một cách bình tĩnh và kiên quyết.

Hãy lặp đi lặp lại ba phương pháp trên hết lần này đến lần khác theo những hình thức kết hợp khác nhau cho đến khi người thợ mộc cuối cùng cũng bỏ cuộc hoặc hai bên đạt được thỏa thuận nào đó. Quy tắc chung là hãy khéo léo bày tỏ bạn không hài lòng về kết quả công việc của anh ấy. Tránh việc dán nhãn anh ấy một cách xúc phạm hoặc ám chỉ rằng anh ấy là tồi tệ, xấu xa, ác độc... Nếu bạn quyết định cho anh ấy biết những cảm xúc tiêu cực của bạn, thì hãy thực hiện điều đó một cách khách quan mà không cường điệu hay sử dụng ngôn ngữ quá khích. Chẳng hạn bạn nói thế này, “Tôi không bằng lòng với thành phẩm tệ hại khi tôi cảm thấy anh có khả năng tạo ra một sản phẩm mang tính chuyên nghiệp và đẹp đẽ” thì dễ nghe hơn nhiều so với những câu chửi rủa.

Trong đoạn đối thoại dưới đây, tôi sẽ minh họa từng phương pháp nói trên.

**BẠN:**

*Tôi hài lòng với một vài thành phẩm, và tôi mong mình có thể nói với mọi người rằng tôi hài lòng với toàn bộ sản phẩm. Ván lót sàn đặc biệt đẹp. Tuy nhiên, tôi có chút lo lắng về cái tủ bếp. (Khen ngợi)*

THỢ MỘC:

*Có vấn đề gì với cái tủ bếp sao?*

BẠN:

*Cánh cửa bị lệch, và nhiều tay nắm bị cong.*

THỢ MỘC:

*À, tôi chỉ có thể làm đến vậy với mấy loại tủ bếp đó thôi. Đó là đồ sản xuất hàng loạt vốn không phải là hàng chất lượng nhất.*

BẠN:

*À, điều đó đúng thôi. Nó không chất lượng như những loại đắt tiền khác. (Phương pháp xoa dịu) Tuy nhiên, chất lượng như thế này thì không thể chấp nhận được, và tôi sẽ vô cùng cảm kích nếu anh có thể làm gì đó để nó trông dễ coi hơn. (Làm rõ; khéo léo)*

THỢ MỘC:

*Chị phải nói chuyện với nhà sản xuất hoặc chủ thầu thôi. Tôi không thể làm gì được.*

BẠN:

*Tôi hiểu được sự chán nản của anh (Phương pháp xoa dịu), nhưng trách nhiệm của anh là hoàn thành cái tủ bếp này cho đến khi chúng tôi thấy hài lòng. Nó trông khó coi quá. Tôi biết điều này thật bất tiện, nhưng ý của tôi là*

*anh vẫn chưa hoàn thành công việc và tôi sẽ không thanh toán cho đến khi anh sửa lại. (Tối hậu thư) Tôi biết anh có thể sửa lại cho đàng hoàng mặc dù việc này sẽ tốn thời gian. Như thế, chúng tôi sẽ hoàn toàn hài lòng với phần việc của anh, và chúng tôi có thể có phản hồi tốt về anh. (Khen tặng)*

Hãy thử các phương pháp thương lượng này khi xảy ra bất hòa giữa bạn với một người nào đó. Bạn sẽ thấy nó hiệu quả hơn việc nổi nóng và thường thì bạn sẽ đạt được nhiều điều mình mong muốn hơn.

### **Sự cảm thông đúng đắn.**

Sự cảm thông là phương thuốc chữa trị cơn giận tốt nhất. Nó là phép màu tối ưu và hiệu nghiệm trong thực tế. Khi nói đến sự cảm thông, tôi không có ý đề cập đến khả năng đồng cảm với người khác. Thế thì cảm thông là gì? Cảm thông là khả năng hiểu thấu đáo một cách chính xác những suy nghĩ và động lực của người khác. Khi đó, bạn sẽ thấu hiểu và chấp nhận mà không hề tức giận về việc tại sao người ta lại hành động như thế, mặc dù bạn chẳng hề ưa thích hành động đó của họ.

Tuy nhiên, cảm thông là một thứ khó đạt được. Là con người, chúng ta bị mắc kẹt trong nhận thức của chính mình và phản ứng một cách tự động trước những ý nghĩa mà ta gán ghép cho hành động của mọi người xung quanh. Việc hiểu được suy nghĩ của người khác đòi hỏi nhiều nỗ lực, và đa số mọi người không biết làm điều đó như thế nào. Dưới đây là cách thực hiện.

Ví dụ, một doanh nhân phải tìm kiếm sự giúp đỡ vì gần đây, anh thường hay nổi giận và có hành vi làm tổn thương người khác.

Khi gia đình hoặc nhân viên không làm theo yêu cầu của anh, anh sẽ quát mắng họ. Anh thường đe nẹt người xung quanh và xúc phạm họ.

Nhưng rồi anh cảm thấy những cơn thịnh nộ của mình cuối cùng lại khiến anh gặp rắc rối bởi vì anh mang tiếng là một kẻ nóng nảy tàn bạo.

Anh thuật lại buổi dạ tiệc mà anh tham dự, khi đó người phục vụ quên châm rượu cho anh. Anh rất tức giận vì anh nghĩ, “Thằng bồi bàn đó nghĩ rằng mình không quan trọng. Hẳn ta nghĩ hẳn ta là ai chứ hả?”

Tôi dùng phương pháp cảm thông để cho anh thấy những suy nghĩ nóng nảy của anh là phi lý và không thực tế. Tôi đề nghị tiến hành nhập vai. Anh đóng vai người phục vụ, còn tôi vào vai một người bạn. Anh cố gắng trả lời những câu hỏi của tôi một cách thành thật nhất. Đoạn đối thoại diễn ra như sau:

DAVID (trong vai bạn của người phục vụ):

Mình thấy cậu không châm rượu cho quý ông kia.

BỆNH NHÂN(trong vai người phục vụ):

Ồ, đúng là tôi đã không châm rượu cho ông ấy.

DAVID:

*Tại sao cậu lại không châm rượu cho ông ấy? Cậu cho rằng ông ấy không quan trọng à?*

BỆNH NHÂN (trầm ngâm giây lát):

*À, không, không phải vậy. Thật sự tôi không biết nhiều về ông ấy.*

DAVID:

*Nhưng chẳng phải do cậu cho rằng ông ấy không quan trọng nên đã không châm rượu cho ông ấy sao?*

BỆNH NHÂN(cười):

*Đâu có chuyện đó.*

DAVID:

*Vậy thì tại sao cậu không châm rượu cho ông ấy?*

BỆNH NHÂN(suy nghĩ một lúc):

*À, tôi mãi nghĩ về cuộc hẹn hò tối nay. Mà tôi còn thấy cô nàng xinh đẹp ở bên kia bàn. Chiếc váy ngắn của cô ấy khiến tôi phân tâm và quên mất việc châm rượu.*

Trò nhập vai này đã giúp bệnh nhân của tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều, bởi vì việc đặt bản thân vào vị trí của người phục vụ giúp anh thấy được cách suy diễn của mình phi thực tế đến dường nào. Khi có được sự cảm thông, anh hiểu được rằng anh giận dữ là vì sự sai lệch trong nhận thức của mình chứ không phải vì hành động của người phục vụ.

Phương pháp cảm thông cũng hữu ích trong trường hợp đối phương cố ý gây tổn thương cho bạn. Cô Melissa, 28 tuổi, đã cần đến sự tư vấn trong khoảng thời gian sống ly thân với chồng cô, anh Howard. Năm năm trước, Melissa phát hiện Howard dấn dứ với Ann, cô thư ký quyến rũ làm việc chung tòa nhà với anh. Melissa bị sốc, nhưng tình huống còn tồi tệ hơn khi Howard không dứt khoát chấm dứt với Ann, và thế là cuộc tình vụng trộm đó kéo dài thêm 8 tháng nữa. Trong suốt giai đoạn đó, Melissa cảm thấy bẽ mặt và giận dữ; đây là nguyên nhân chính khiến Melissa đi đến quyết định cuối cùng là rời xa chồng mình. Suy nghĩ của cô như sau: (1) Anh ấy không có quyền cư xử như



thế. (2) Anh ấy chỉ biết có bản thân mình. (3) Điều này thật bất công. (4) Anh ấy thật tồi tệ đáng kính tởm. (5) Mình hẳn là đã thất bại rồi.

Trong đợt trị liệu, tôi đề nghị Melissa đóng vai Howard, sau đó tôi đối chất với cô để xem xem cô có thể lý giải một cách chính xác lý do anh ấy dan díu với Ann và hành xử như anh ấy đã làm hay không.

Cô cho biết rằng khi nhập vai, cô đột nhiên hiểu được quan điểm của Howard, và rằng khi đó cô không còn oán giận chồng mình. Sau lần trị liệu đó, cô diễn tả lại sự biến mất đầy kịch tính của nỗi oán giận đã đeo bám cô hàng năm trời:

Tôi tưởng cuộc tình vụng trộm của họ đã chấm dứt, nhưng không ngờ anh ấy vẫn tiếp tục gặp gỡ cô ta và có vẻ rất mặn mà nồng thắm. Điều này khiến tôi rất đau lòng. Tôi cảm thấy Howard không hề tôn trọng mình mà chỉ coi trọng bản thân anh ấy. Tôi cảm thấy nếu Howard thật sự yêu tôi thì anh đã không làm thế với tôi. Làm sao mà anh có thể tiếp tục gặp gỡ Ann khi anh biết rằng điều đó khiến tôi cảm thấy khổ sở? Tôi thật sự rất giận Howard và phiền muộn. Khi thử phương pháp cảm thông và vào vai Howard, tôi đã hiểu được “mọi chuyện”.

Bỗng nhiên, tôi nhìn nhận mọi thứ khác đi. Khi tưởng tượng mình là Howard, tôi hiểu được quan điểm của anh. Đặt mình vào vị trí của anh, tôi thấy được vấn đề của việc yêu thương người vợ Melissa cũng như cô tình nhân Ann. Tôi hiểu rõ rằng Howard bị mắc kẹt trong tình cảnh “không biết làm sao cho vẹn đôi đường” do những suy nghĩ và cảm xúc của anh tạo ra.

Anh yêu tôi nhưng lại say mê Ann đến mức không thể không gặp gỡ cô ta. Anh cảm thấy có lỗi với tôi nhưng không cưỡng được sự thôi thúc của bản thân. Anh cảm thấy anh sẽ thua cuộc nếu mất Ann, và anh cũng sẽ thua cuộc nếu bỏ tôi. Đẳng nào thì anh cũng không cam tâm, và chính sự do dự của anh chứ không phải sự yếu kém của tôi đã khiến anh chần chừ đưa ra quyết định.

Trải nghiệm đó là một khám phá mới mẻ đối với tôi. Lần đầu tiên, tôi thật sự hiểu được điều gì đã xảy ra. Tôi biết rằng Howard không cố tình làm tổn thương tôi, nhưng anh không thể làm gì khác hơn. Tôi cảm thấy khá hơn vì đã nhìn rõ và hiểu được điều này. Tôi đã nói chuyện với Howard về điều đó và cả hai chúng tôi đều cảm thấy thoải mái hơn.

Điểm mấu chốt khiến Melissa tức giận là cô sợ đánh mất lòng tự trọng. Mặc dù Howard hành xử không phải, nhưng chính ý nghĩa mà cô gán cho trải nghiệm đó khiến cô cảm thấy oán giận và căm phẫn. Cô đã mặc định rằng một “người vợ tốt” như cô xứng đáng có được một “cuộc hôn nhân hạnh phúc”. Đây là kiểu lý luận khiến cô thấy khổ sở:

Giả thiết:

*Nếu mình là một người vợ tốt, thì chồng mình phải yêu thương và chung thủy với mình.*

Thực tế:

*Chồng mình không yêu thương và chung thủy.*

Kết luận:

*Do đó, hoặc mình không phải là một người vợ tốt, hoặc Howard là một kẻ tồi tệ vô đạo đức bởi vì anh đang phá vỡ “quy tắc” của mình.*

Vấn đề duy nhất trong giải pháp của cô là (a) cô không thật sự tin rằng anh là “một kẻ tồi tệ”; (b) cô không thật sự muốn từ bỏ anh bởi vì cô yêu anh; và (c) cơn giận chua chát và thường xuyên của cô không khiến cô cảm thấy dễ chịu, nó không có vẻ tốt đẹp, và nó đẩy anh ra xa cô hơn.

Giả thiết của cô về việc anh sẽ yêu thương cô khi cô là người vợ tốt là một câu chuyện cổ tích. Việc anh thay lòng đổi dạ là do nhận thức sai lệch của anh, chứ không phải do sự yếu kém của cô. Do đó, anh chịu trách nhiệm cho tình huống tiến thoái lưỡng nan của mình, chứ không phải cô!

Đột nhiên, cô vỡ lẽ ra điều đó. Khoảnh khắc cô nhìn thế giới qua lăng kính của anh, cơn giận của cô liền tan biến. Cô không còn ôm hết trách nhiệm về mình cho hành vi của chồng và những người xung quanh. Đồng thời, lòng tự trọng của cô cũng tăng lên.

Trong lần trị liệu kế tiếp, tôi quyết định thử thách sự thấu hiểu này của cô. Tôi đưa ra những suy nghĩ tiêu cực khiến cô chán nản để xem cô có thể phản biện thuyết phục hay không:

DAVID:

*Đáng lẽ Howard phải thôi gặp gỡ cô ta từ sớm rồi. Anh ta chỉ lừa dối cô mà thôi.*

MELISSA:

*Anh ấy vẫn gặp gỡ cô ta vì anh ấy đã vướng lưới tình.*

*Anh ấy say mê Ann.*

DAVID:

*Nhưng nếu thế thì lẽ ra anh ta nên đến bên cô ta và chia tay với cô, có vậy anh ta mới thôi làm khổ cô. Đó là hành động đúng đắn duy nhất anh ta có thể làm!*

MELISSA:

*Anh ấy cũng cảm thấy không thể chia tay với tôi bởi vì anh ấy yêu tôi và có trách nhiệm với mẹ con tôi.*

DAVID:

*Nhưng thật không công bằng khi khiến cô chịu đựng lâu như thế.*

MELISSA:

*Anh ấy không cố ý đối xử bất công. Chỉ là nó xảy ra như vậy.*

DAVID:

*Chỉ là nó xảy ra như vậy! Thật vớ vẩn! Sự thật là lẽ ra anh ta không nên vướng vào tình huống như thế ngay từ đầu.*

MELISSA:

*Nhưng sự đã rồi. Ann như một luồng gió mới vào đúng lúc anh ấy cảm thấy cuộc đời thật nhàm chán và quá sức chịu đựng. Cuối cùng thì một ngày nọ anh ấy đã không thể kháng cự sự ve vãn của cô ta. Trong giây phút yếu lòng đó, anh đã sa chân, và thế là họ hẹn hò vụng trộm và mối quan hệ ấy kéo dài.*

DAVID:

*À, cô thật là một người kém cỏi bởi vì anh ta không chung thủy với cô. Điều này khiến cô thật đáng khinh.*

MELISSA:

*Không liên quan gì đến việc tôi kém cỏi cả. Tôi không cần phải đạt được mọi điều mình muốn thì mới là người có giá trị.*

DAVID:

*Nhưng nếu cô là một người vợ giỏi giang, thì anh ta đã không đi tìm niềm vui thú bên ngoài. Cô thật không hấp dẫn và không đáng được yêu thương. Cô chỉ là loại hạng hai mà thôi, và đó là lý do chồng cô ngoại tình.*

MELISSA:

*Thực tế là rốt cuộc anh ấy đã chọn tôi chứ không phải Ann, nhưng điều đó không khiến tôi tốt đẹp hơn Ann, đúng không? Tương tự, việc anh ấy lựa chọn đối phó với vấn đề của mình bằng cách trốn tránh không có nghĩa là tôi không đáng được yêu thương hoặc kém hấp dẫn.*

Tôi có thể thấy rằng Melissa không hề bối rối trước sự công kích của tôi, và điều này chứng tỏ cô đã vượt qua giai đoạn đau khổ.

Cô đã rũ bỏ sự giận dữ để nhận lại niềm vui sống và lòng tự trọng.

Cảm thông là chìa khóa giải phóng cô khỏi chiếc bẫy của sự công kích, sự ngờ vực bản thân và cả nỗi tuyệt vọng.

Kết hợp tất cả lại với nhau: Màn diễn tập trong tâm trí.

Khác với trầm cảm có xu hướng diễn ra đều đều và lặp đi lặp lại, giận dữ có tính bộc phát và rời rạc hơn. Khi bạn nhận thấy mình đang buồn bực thì có thể bạn đã mất kiểm soát rồi. Kỹ thuật “diễn tập trong tâm trí” giúp bạn học cách

vượt qua cơn giận trước khi thật sự trải nghiệm tình huống. Bạn sẽ được chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tình huống khi nó thật sự diễn ra.

Hãy liệt kê các “cấp độ giận dữ” và xếp hạng từ +1 (thấp nhất) đến +10 (cao nhất) cho những tình huống khiến bạn dễ kích động nhất, tương tự ví dụ trong Bảng 7-7 sau đây.

<b>Bảng 7-7. Bảng phân chia cấp độ giận dữ</b>
+1 – Tôi vào nhà hàng đã được 15 phút rồi mà không có người phục vụ nào đến bàn tôi cả.
+2 – Tôi gọi cho một người bạn mà người này không gọi lại cho tôi.
+3 – Một khách hàng hủy cuộc hẹn vào phút cuối mà không hề giải thích.
+4 – Một khách hàng hủy hẹn mà không hề báo cho tôi biết.
+5 – Ai đó chỉ trích tôi thậm tệ.
+6 – Một nhóm trẻ vị thành niên đáng ghét chen hàng ngay trước tôi ở rạp phim.
+7 – Tôi đọc trên báo về những vụ bạo hành điên rồ như hiếp dâm chẳng hạn.
+8 – Một khách hàng từ chối thanh toán hóa đơn cho những món hàng tôi đã giao, và hẳn chuyển đến chỗ khác ở khiến tôi không thu tiền được.
+9 – Máy thành phần bất hảo trong vùng liên tục đập ngã hòm thư của tôi vào giữa đêm trong vài tháng nay rồi. Tôi không thể làm gì để tóm bọn chúng hoặc khiến chúng dừng lại.
+10 – Tôi xem tin tức trên ti-vi về một nhóm người, có khả năng là một nhóm thanh thiếu niên, đã đột nhập vào sở thú ban đêm, ném đá những chú chim và thú nhỏ đến chết và làm những con thú khác bị thương.

Bây giờ, bạn hãy quay lại với tình huống này, nhưng lần này thay thế bằng những “suy nghĩ lúc bình tĩnh”; hãy hình dung rằng bạn ứng phó với tình huống đó một cách khéo léo, quyết đoán và hiệu quả.

Ví dụ, ở tình huống số 1 trong Bảng 7-7, bạn có thể tự nhủ rằng, “Những người bồi bàn có vẻ không chú ý đến mình. Có lẽ họ quá bận rộn và quên mất rằng mình chưa có thực đơn. Không cần phải tức giận về chuyện này.” Tiếp đó,

hãy tưởng tượng mình đến gặp quản lý nhà hàng và giải thích tình huống một cách rõ ràng như sau: khéo léo nói là bạn đang chờ và nếu anh ta giải thích rằng họ đang bận, thì hãy xoa dịu anh ta bằng cách đồng ý là họ bận; sau đó khen ngợi anh ta về việc kinh doanh thuận lợi của nhà hàng; và lặp lại yêu cầu được phục vụ tốt hơn theo cách kiên quyết nhưng thân thiện.

Cuối cùng, hãy tưởng tượng anh ta cử một người phục vụ đến xin lỗi bạn và đền bù cho bạn bằng dịch vụ hạng sang của nhà hàng. Bạn cảm thấy vui vẻ và thưởng thức bữa ăn.

Bây giờ, bạn hãy tập phiên bản tình huống này mỗi đêm cho đến khi bạn thành thạo và mừng rỡ được cách ứng phó hiệu quả và bình tĩnh trong tình huống đó. Kiểu diễn tập trong tâm trí sẽ giúp bạn lập trình cách phản ứng kiên quyết và thoải mái hơn khi tình huống đó xảy ra với bạn lần nữa.

Đương nhiên, bạn cũng có thể áp dụng phương pháp diễn tập trong tâm trí để chuẩn bị cho kết quả tiêu cực. Hãy tưởng tượng bạn thật sự tiếp cận người phục vụ, và anh ta cư xử bằng thái độ trịch thượng và phục vụ rất tệ. Giờ thì hãy ghi nhận những suy nghĩ lúc nóng giận của bạn, rồi thay thế bằng những suy nghĩ lúc bình tĩnh và tạo ra phương án đối phó mới như bạn đã làm trước đó.

Bạn có thể tập dợt tương tự cho các tình huống khác trong Bảng 7-7 cho đến khi học được cách suy nghĩ, cảm nhận và cư xử bình tĩnh, hiệu quả hơn trong đa số các tình huống kích động mà bạn gặp phải. Những tình huống kích động khác nhau đòi hỏi phương án đối phó khác nhau. Bạn có thể linh hoạt lựa chọn giữa phương án cảm thông, kiên quyết hoặc thay đổi kỳ vọng của bản thân.

Hãy nhớ rằng sự giúp đỡ của bạn bè và đồng nghiệp trong trường hợp bạn bế tắc rất quý giá. Họ có thể nhìn rõ mọi sự trong khi bạn thấy mờ mịt. Hãy hỏi họ xem họ suy nghĩ và cư xử như thế nào trong tình huống khiến bạn cảm thấy chán nản, vô vọng và bức tức đó. Bạn sẽ nhanh chóng học được nhiều điều bất ngờ nếu sẵn lòng tham khảo ý kiến của họ.

## 10 điều cần biết về sự giận dữ

1.

Các sự kiện xảy ra trong thế giới này không khiến bạn tức giận. Bạn tức giận vì những “suy nghĩ lúc nóng giận” của bản thân. Ngay cả khi thật sự có sự kiện tiêu cực, thì chính ý nghĩa mà bạn gán cho sự việc ấy mới là yếu tố quyết định phản ứng cảm xúc bên trong bạn.

2.

Đa phần thì cơn giận không có ích cho bạn. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn nếu tập trung vào việc chủ động tìm kiếm những phương án sáng tạo nhằm giảm khả năng nổi giận khi gặp tình huống tương tự trong tương lai. Thái độ này sẽ loại bỏ phần nào sự bất lực và chán nản luôn gặm nhấm bạn mỗi khi bạn cảm thấy không thể đối phó với tình huống nào đó một cách hiệu quả.

3.

Những suy nghĩ khiến bạn tức giận thường là những suy nghĩ sai lệch. Điều chỉnh những sai lệch này sẽ giúp bạn “hạ hỏa”.

4.

Cuối cùng thì cơn giận của bạn là hậu quả của niềm tin cho rằng ai đó đang cư xử bất công, hoặc sự việc nào đó không công bằng. Mức độ giận dữ tỉ lệ thuận với mức độ ác ý mà bạn cảm nhận và nếu bạn xem hành động đó là cố tình.

5.



Nếu học được cách nhìn nhận thế giới qua lăng kính của người khác, bạn sẽ thường xuyên ngạc nhiên khi nhận ra hành động của họ không hề bất công theo quan điểm của họ. Hóa ra sự bất công trong tình huống này là thứ ảo ảnh chỉ tồn tại trong tâm trí bạn mà thôi! Nếu bạn buông bỏ ý niệm phi lý rằng bạn và mọi người đều có chung quan điểm về sự thật, công lý và công bằng, thì phần lớn sự u oán và thất vọng sẽ biến mất.

6.

Thường thì người ta không cảm thấy rằng họ đáng bị bạn trừng phạt. Do đó, việc trả đũa không giúp bạn đạt được bất kỳ mục đích tích cực nào trong mối quan hệ của cả hai bên.

Không ai muốn bị kiểm soát hoặc ép buộc cả. Đây là lý do tại sao phương pháp khen ngợi tích cực lại có hiệu quả hơn phương pháp trừng phạt.

7.

Phần lớn cảm xúc giận dữ xuất phát từ việc bạn “xù lông” lên để bảo vệ lòng tự trọng khi người ta chỉ trích bạn, bất đồng với bạn, hoặc không cư xử theo cách bạn mong muốn. Cảm xúc ấy luôn luôn không thích đáng bởi vì lòng tự trọng của bạn chỉ mất đi khi bạn có suy nghĩ sai lệch và tiêu cực.

8.

Sự thất vọng là hậu quả của những kỳ vọng không được thỏa mãn. Bởi vì sự việc khiến bạn thất vọng là một phần của “thực tế”, nó trở thành “thực tế”. Do đó, sự thất vọng của bạn luôn luôn là hệ quả của những kỳ vọng thiếu thực tế của chính bạn.

Giải pháp đơn giản nhất là thay đổi kỳ vọng. Sau đây là một vài kỳ vọng thiếu thực tế gây ra sự thất vọng:

a. Nếu muốn một điều gì đó (tình yêu, hạnh phúc, sự thăng tiến...) thì tôi xứng đáng có được nó.

b. Nếu nỗ lực cho một điều gì đó, thì tôi phải thành công.

c. Người khác cần phải cố gắng đạt được các chuẩn mực của tôi và tin tưởng vào quan điểm của tôi về “sự công bằng”.

d. Tôi phải có khả năng giải quyết vấn đề nhanh chóng và dễ dàng.

e. Nếu tôi là một người vợ tốt, thì chồng tôi phải yêu thương tôi.

f. Tôi suy nghĩ và hành động như thế nào thì họ cũng nên suy nghĩ và hành động như thế ấy.

g. Nếu tôi tử tế với người khác, thì họ phải tử tế lại với tôi.

9.

Thật là trẻ con khi khẳng định cho rằng bạn có quyền tức giận. Đương nhiên là bạn có quyền! Vấn đề quan trọng là cảm thấy tức giận có mang lại lợi ích gì cho bạn hay không? Bạn được lợi gì từ cơn thịnh nộ này?

10.

Đâu cần phải giận dữ thì mới là con người. Thật sai lầm khi cho rằng bạn sẽ là một người máy vô cảm khi không giận dữ.

Thật ra thì khi từ bỏ tính dễ nổi quạu, bạn sẽ cảm thấy vui vẻ hơn, hân hoan hơn, bình yên hơn và làm việc hiệu quả hơn. Bạn sẽ trải nghiệm được sự tự do

và khai sáng.

## 8: ĐÁNH BẠI MẶC CẢM TỘI LỖI

Mặc cảm tội lỗi là loại cảm xúc mà bạn sẽ gặp phải khi có những suy nghĩ sau đây:

1. Mình đã làm một việc không nên làm (hoặc không làm những việc phải làm) bởi vì hành động của mình không phù hợp với chuẩn mực đạo đức và khái niệm công bằng của mình.

2. “Hành vi tồi tệ” này cho thấy rằng mình là người xấu (hoặc có tính xấu, hư hỏng hoặc vô đạo đức...).

Chính tư tưởng cho rằng bản thân mình “tồi tệ” là tâm điểm của mặc cảm tội lỗi. Không có nó, hành động gây tổn thương của bạn có thể dẫn đến cảm giác lành mạnh là sự ăn năn, chứ không phải mặc cảm tội lỗi. Ăn năn hoặc hối hận hướng đến hành vi, trong khi mặc cảm tội lỗi lại nhắm vào “bản thân”.

Nếu ngoài mặc cảm tội lỗi, bạn còn cảm thấy u uất, xấu hổ hoặc sợ sệt, thì có thể bạn đang có một trong những giả định sau:

1. Mình kém cỏi hoặc vô giá trị vì đã có “hành vi tồi tệ” (lý lẽ gây ra sự trầm cảm).

2. Nếu người khác phát hiện ra những việc mình làm, họ sẽ khinh thường mình (nhận thức gây ra sự mặc cảm).

3. Mình có nguy cơ bị trả thù hoặc trừng phạt (suy nghĩ làm nảy sinh cảm giác lo sợ).

Khi những quan điểm sai lệch này tồn tại, mặc cảm tội lỗi, sự lo lắng, trầm cảm hay cảm giác xấu hổ của bạn hiển nhiên không có tính xác thực hay thực tế. Nhiều cảm giác tiêu cực thật ra là dựa trên những quan điểm sai lệch như thế.

### **Vòng lặp tội lỗi**

Cho dù mặc cảm tội lỗi của bạn không lành mạnh và dựa trên nhận thức sai lệch, nhưng một khi bắt đầu cảm thấy tội lỗi thì bạn sẽ bị mắc kẹt trong ảo tưởng rằng tội lỗi của mình là có thực. Những ảo tưởng đó rất có sức thuyết phục. Bạn lập luận:

1. Mình cảm thấy tội lỗi và đáng bị chê trách; điều này có nghĩa là mình xấu xa.

2. Bởi vì mình xấu xa nên mình đáng bị trừng phạt.

Do đó, mặc cảm tội lỗi khiến bạn tin vào mặt xấu xí của bản thân, dẫn đến mặc cảm tội lỗi khác. Mỗi liên hệ nhận thức-cảm xúc này khóa chặt suy nghĩ và cảm xúc của bạn vào nhau. Cuối cùng, bạn bị mắc kẹt trong chu trình mà tôi gọi là “vòng lặp tội lỗi”.

Những lập luận cảm tính tiếp nhiên liệu cho chu trình này.

Bạn tự động mặc định rằng bởi vì bạn đang cảm thấy có lỗi, nên hẳn là bạn đã sai lầm ở đâu đó và rằng bạn đáng bị dẫn vật. Kiểu hành động tự trừng phạt bản thân khiến vòng lặp tội lỗi trở nên trầm trọng hơn. Ví dụ, một bác sĩ chuyên khoa thần kinh có xu hướng mặc cảm tội lỗi đang cố gắng chuẩn bị cho kỳ thi cấp chứng chỉ y khoa.

Cô gặp khó khăn trong việc ôn thi và cảm thấy tội lỗi về việc không ôn thi. Thế là cô lãng phí thời gian vào việc xem ti-vi mỗi đêm trong khi những suy

nghĩ sau vụt qua trong đầu cô: “Lẽ ra mình không nên ngồi xem ti-vi. Mình phải chuẩn bị cho kỳ sát hạch. Mình thật lười biếng. Mình không xứng đáng là một bác sĩ. Mình chỉ biết có bản thân thôi. Mình nhất định phải bị trừng phạt.” Những suy nghĩ này khiến cô cảm thấy hết sức tội lỗi. Sau đó, cô lập luận rằng, “Mặc cảm tội lỗi này chứng tỏ mình là một kẻ lười biếng tồi tệ.” Thế là những suy nghĩ dần vật bản thân và cảm giác tội lỗi của cô củng cố lẫn nhau.

Giống như những người có xu hướng tự trách khác, cô có tư tưởng rằng nếu cô trừng phạt bản thân mình đủ nhiều thì cuối cùng cô sẽ có tiến triển. Đáng tiếc, điều ngược lại mới đúng. Mặc cảm tội lỗi của cô chỉ khiến cô cạn kiệt năng lượng và củng cố niềm tin rằng cô là kẻ lười biếng kém cỏi. Hành động duy nhất cô có được từ sự tự trách mình đó là cô liên tục mở tủ lạnh để “ngấu nghiến” mấy miếng kem hoặc bơ đậu phộng.

Vòng lặp tội lỗi này được thể hiện trong Bảng 8-1. Những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi tiêu cực của cô tương tác với nhau tạo thành ảo tưởng khắc nghiệt và tồi tệ rằng cô là kẻ “tệ hại” và không thể kiểm soát bản thân.

<b>Bảng 8-1. Những suy nghĩ tự chỉ trích của một bác sĩ chuyên khoa thần kinh đã khiến cô cảm thấy mặc cảm tội lỗi đến mức cô gặp khó khăn trong việc chuẩn bị cho kỳ thi cấp chứng chỉ. Sự chần chừ của cô đã củng cố thêm tư tưởng cho rằng cô là một kẻ tệ hại và đáng bị trừng phạt. Điều này sau đó đã làm suy yếu động lực giải quyết vấn đề của cô.</b>	
Suy nghĩ Mình <i>không nên</i> xem ti-vi. Mình thật lười biếng và tệ hại.	
⇕	⇕
Cảm xúc Mặc cảm tội lỗi Lo lắng	Hành vi Chần chừ Cuồng ăn

Sự tặc trách của mặc cảm tội lỗi. Mặc cảm tội lỗi không khiến người khác thêm yêu mến và tôn trọng bạn; nó cũng không đưa bạn đến với một cuộc đời hữu ích. Vậy thì chẳng có lý do gì để bạn có mặc cảm tội lỗi cả. Điều quan

trọng cần làm khi bạn mắc lỗi là nhận lỗi, học hỏi và thay đổi. Bạn có thể thay thế cảm giác tội lỗi bằng sự thông cảm. Thông cảm là khả năng hình dung những hệ quả, cả tốt lẫn xấu, của hành vi mình đã gây ra. Sự thông cảm giúp bạn có tinh thần và tâm trạng cần thiết để định hướng hành vi của mình một cách đúng đắn, có lợi cho bản thân, mà không để lại dấu vết của mặc cảm tội lỗi.

Bây giờ, bạn có thể nhanh chóng xác định xem những cảm xúc của mình đại diện cho cảm giác ăn năn lành mạnh và bình thường, hay là cho mặc cảm tội lỗi sai lệch và có hại cho bản thân. Hãy tự hỏi:

1.

Mình có cố ý và chủ ý thực hiện việc “xấu xa”, “bất công” hay vô cớ có hành động gây tổn thương mà lẽ ra không nên làm hay không? Hay là mình đang kỳ vọng một cách phi lý rằng bản thân phải hoàn hảo, biết tuốt hay toàn năng?

2.

Mình có đang tự dán nhãn là kẻ xấu xa hay kẻ thối nát vì hành động đó hay không? Suy nghĩ của mình có hàm chứa nhận thức sai lệch, chẳng hạn như phóng đại, khái quát quá mức... hay không?

3.

Mình có đang cảm thấy hối hận hoặc ăn năn, loại cảm xúc bắt nguồn từ nhận thức mang tính cảm thông về tác động tiêu cực của hành động mà mình thực hiện không? Mức độ và cường độ của những phản ứng cảm xúc đau đớn đó có phù hợp với việc mình đã làm hay không?

4.

Mình có đang học hỏi từ sai lầm và xây dựng phương án thay đổi hay không, hay mình đang than vãn và nhai đi nhai lại một cách không hiệu quả, hoặc thậm chí trừng phạt bản thân theo kiểu tự hủy hoại mình?

Bây giờ, hãy xem xét một số phương pháp giúp bạn vượt bỏ mặc cảm tội lỗi không thích đáng và nâng cao lòng tự trọng.

## 1.

### **Nhật ký những suy nghĩ bất thường.**

Nhật ký những suy nghĩ bất thường giúp bạn vượt qua lòng tự trọng thấp cũng như sự kém cỏi. Phương pháp này rất hiệu nghiệm đối với nhiều loại cảm xúc không mong muốn, bao gồm cả mặc cảm tội lỗi. Hãy ghi lại sự việc khơi gợi cảm giác tội lỗi trong bạn vào ô “Tình huống”. Bạn có thể viết, “Tôi đã nói chuyện gay gắt với đồng nghiệp,” hoặc “Thay vì đóng góp 10 đô-la, tôi đã vứt giấy xin gây quỹ của hội cựu học sinh vào thùng rác.” Sau đó hãy “bắt sóng” chiếc loa đang phát ra những lời buộc tội tạo ra mặc cảm tội lỗi trong tâm trí bạn và ghi nhận. Cuối cùng, hãy xác định các nhận thức sai lệch và viết ra những suy nghĩ khách quan hơn. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm.

Bảng 8-2 là ví dụ minh họa cho phương pháp này. Shirley là một phụ nữ trẻ dễ xúc động. Cô quyết định chuyển đến New York để theo đuổi sự nghiệp diễn xuất. Sau một ngày dài mệt mỏi đi tìm nhà, cô và mẹ lên tàu trở về Philadelphia. Sau khi lên tàu, họ mới nhận ra đã lên nhầm chuyến tàu không phục vụ ăn uống và không có toa căn-tin. Mẹ Shirley bắt đầu than phiền vì không được phục vụ đồ ăn, và cảm giác tội lỗi cũng như tự trách bản thân tràn ngập trong lòng Shirley. Khi ghi nhận và phản biện những suy nghĩ gây ra mặc cảm tội lỗi, cô đã cảm thấy hết sức nhẹ nhõm. Cô nói với tôi rằng bằng việc vượt qua cảm giác tội lỗi, cô đã tránh được sự bùng nổ cảm xúc mà cô thường có mỗi khi rơi vào tình huống phiền muộn như vậy (xem Bảng 8-2).



## 2.

### Phương pháp xóa bỏ tư duy “nên làm, phải làm”.

Phương pháp đầu tiên là tự hỏi, “Ai nói rằng mình phải làm thế? Ở đâu viết rằng mình phải làm thế?” Mục tiêu của phương pháp này là giúp bạn nhận thức được rằng bạn đang chỉ trích bản thân một cách không cần thiết. Bởi vì bạn là người duy nhất tạo ra các quy tắc cho chính mình, nên một khi bạn quyết định rằng quy tắc đó không còn hữu dụng thì bạn có thể điều chỉnh nó hoặc xóa bỏ nó. Giả sử bạn đang tự nhủ rằng bạn phải có khả năng mang hạnh phúc đến cho người bạn đời. Nếu kinh nghiệm của bạn cho bạn biết điều này là không thực tế và cũng không có ích, thì bạn có thể viết lại quy tắc đó sao cho hợp lý hơn. Bạn có thể nói rằng, “Có lúc mình mang niềm vui đến cho vợ, nhưng hiển nhiên đâu phải lúc nào mình cũng có thể làm được điều ấy. Nói cho cùng thì hạnh phúc còn tùy thuộc vào cô ấy nữa.”

Trong quá trình quyết định mức độ hữu dụng của một quy tắc nào đó, sẽ có ích nếu bạn tự hỏi, “Đâu là lợi ích và tác hại khi áp dụng quy tắc đó cho bản thân?”. “Làm cách nào mà nó khiến mình tin rằng mình luôn luôn phải có khả năng mang lại hạnh phúc cho người bạn đời, và cái giá phải trả cho niềm tin này là gì?” Bạn có thể đánh giá lợi ích và tác hại bằng cách áp dụng phương pháp vẽ hai cột song song như trong Bảng 8-3.

<b>Bảng 8-2</b>					
Tình huống	Cảm xúc	Suy nghĩ tạo ra mặc cảm tội lỗi	Nhận thức sai lệch	Phản hồi hợp lý	Kết quả
Mẹ tôi rất mệt và vì bà không rành lịch tàu chạy	Cực kỳ tội lỗi, chán nản,	1. Thật là, hôm nay mẹ đã đi New York với tôi, và bây giờ còn không được uống nước bởi vì <i>tôi đã không giải thích lịch tàu một cách</i>	1. Cá nhân hóa, tư duy sàng	1. Tôi hiểu cảm giác của mẹ. Nhưng chuyến tàu chỉ kéo dài 1 tiếng rưỡi thôi. Tôi nghĩ	Nhẹ hơn rất nhiều

nên chúng tôi đã đi nhằm chuyến tàu thiếu tiện nghi.	tức giận, tự thương hại bản thân	đầy đủ. Lẽ ra tôi phải giải thích rằng “không phục vụ đồ ăn thức uống” không có nghĩa là “không có đồ ăn vật.”	lọc, tư duy “nên làm, phải làm”.	rằng tôi đã giải thích mọi thứ rồi. Tôi nghĩ chúng ta đều có lúc phạm sai lầm.
		2. Bây giờ tôi cảm thấy thật kinh khủng – tôi quá ích kỷ.	2. Lập luận cảm tính	2. Tôi còn thấy chán hơn mẹ nữa. Cái gì xong cũng đã xong rồi – đừng khóc lóc khi nước đã đổ.
		3. Tại sao tôi luôn làm mọi thứ rồi tung lên?	3. Khái quát hóa quá mức, cá nhân hóa.	3. Tôi không làm mọi thứ rồi tung lên. Việc mẹ hiểu lầm không phải lỗi tại tôi.
		4. Mẹ rất tốt với tôi còn tôi là kẻ tồi tệ	4. Dán nhãn, suy nghĩ được ăn cả ngã về không.	4. Một sự cố như vậy không tạo ra một kẻ tồi tệ.

**Bảng 8-3. Lợi ích và tác hại của niềm tin “Mình phải luôn mang đến niềm vui cho vợ.”**

Lợi ích	Tác hại
1. Khi cô ấy vui vẻ, mình sẽ cảm thấy	1. Khi cô ấy không vui, mình sẽ cảm thấy có lỗi và tự trách bản thân.

mình đang làm điều mình nên làm.	
2. Mình sẽ phấn đấu để trở thành một người chồng tốt.	2. Cô ấy sẽ có khả năng dùng mặc cảm tội lỗi của mình để thao túng mình. Bất cứ lúc nào cô ấy muốn mọi việc theo ý muốn, cô ấy có thể tỏ ra không vui, và sau đó mình sẽ cảm thấy tồi tệ đến mức sẽ nhượng bộ.
	3. Mỗi khi cô ấy cảm thấy có chút không vui, mình thường thấy bản thân thật thất bại.
	4. Kết quả cuối cùng là mình sẽ cảm thấy không cam tâm bởi mình đang cho cô ấy quyền kiểm soát tâm trạng của mình!

Một cách đơn giản nhưng hiệu quả khác giúp bạn thoát khỏi tư tưởng “nên làm, phải làm” chính là thay thế từ “nên/phải” bằng những từ ngữ khác với phương pháp vẽ hai cột song song. Cấu trúc “Thật tuyệt nếu” hoặc “Tôi ước gì mình có thể” rất hiệu quả, và thường thì nó nghe có vẻ thực tế và ít gây phiền não hơn. Chẳng hạn, thay vì nói rằng, “Mình phải mang niềm vui đến cho vợ,” thì bạn có thể thay thế bằng “Thật tuyệt nếu mình mang niềm vui đến cho vợ mình, bởi vì cô ấy có vẻ buồn. Mình có thể hỏi cô ấy đang phiền lòng chuyện gì, và xem xét mình có thể giúp gì được hay không.” Hoặc thay vì nói “Lẽ ra mình không nên ăn kem,” bạn có thể nói rằng, “Nếu mình không ăn kem thì tốt hơn, nhưng nếu mình đã ăn rồi thì cũng đâu đến mức tận thế.”

Một phương pháp loại bỏ tư tưởng “nên làm, phải làm” khác là cho bản thân thấy rằng tư tưởng đó không phù hợp với thực tế. Ví dụ, khi bạn nói, “Lẽ ra tôi không nên làm việc X,” thì bạn giả định rằng (1) sự thật là bạn không nên làm thế, và (2) nói ra điều này sẽ có ích cho bạn. “Phương pháp thực tế” cho thấy sự thật thường ngược lại: (a) thực tế là bạn đã làm điều mà bạn đã làm; và (b) bạn sẽ cảm thấy tổn thương khi nói rằng lẽ ra bạn không nên làm thế.

Bạn hoài nghi ư? Hãy để tôi diễn giải thêm nhé. Giả sử bạn đang cố giảm cân mà bạn lại vừa ăn kem. Thế là bạn có suy nghĩ này, “Lẽ ra mình không nên ăn ly kem này.” Trong đoạn đối thoại, tôi muốn bạn tranh luận rằng đúng là bạn không nên ăn ly kem đó, và tôi sẽ cố gắng vạch ra sự thật trong lý luận của

bạn. Đoạn đối thoại bên dưới được dàn dựng theo một cuộc trò chuyện có thật, tôi hy vọng bạn sẽ thấy nó thú vị và có ích như tôi đã cảm thấy:

DAVID:

*Tôi hiểu cô đang ăn kiêng, và cô đã ăn một ít kem. Tôi cho rằng cô nên ăn ly kem đó.*

BẠN:

*Ôi, không. Không thể nào. Lẽ ra tôi không nên ăn kem vì tôi đang ăn kiêng. Anh thấy đó, tôi đang cố gắng giảm cân.*

DAVID:

*À, tôi tin rằng cô nên ăn ly kem đó.*

BẠN:

*Burns, anh bị gì hả? Tôi không nên ăn kem bởi vì tôi đang cố gắng giảm cân. Đây là điều mà tôi đang cố gắng nói với anh đấy. Làm sao tôi giảm cân được nếu tôi ăn kem hả?*

DAVID:

*Nhưng thực tế thì cô đã ăn rồi.*

BẠN:

*Đúng. Đó chính là vấn đề. Lẽ ra tôi không nên ăn. Giờ thì anh hiểu chưa?*

DAVID:

*Và rõ ràng là cô đang cho rằng “mọi thứ lẽ ra phải khác” so với những gì đã diễn ra. Nhưng mọi thứ diễn ra theo cách nó đã diễn ra. Và thường thì mọi thứ diễn ra đều có lý do cả. Cô nghĩ tại sao cô đã làm việc đó? Cô ăn kem vì lý do gì?*

BẠN:

*À, do tôi phiền muộn và lo lắng.*

DAVID:

*Được rồi, cô đã phiền muộn và lo lắng. Cô có thói quen ăn kem mỗi khi cảm thấy như vậy?*

BẠN:

*Đúng rồi. Tôi không kiểm soát được bản thân.*

DAVID:

*Vậy thì chẳng phải hợp lý khi kết luận rằng cô nên ăn kem vì đó là thói quen của cô sao?*

BẠN:

*Tôi có cảm giác ý anh là tôi nên tiếp tục ăn kem và phát phì.*

DAVID:

*Đa số khách hàng của tôi không khó tính như cô đâu! Dù sao đi nữa, tôi không hề nghĩ cô tiếp tục thói quen ăn uống mỗi khi buồn chán. Điều tôi muốn nói là cô đang gặp phải hai vấn đề cùng lúc. Thứ nhất, cô làm hỏng quá trình ăn kiêng. Nếu cô muốn giảm cân, thì hành động này sẽ khiến quá trình đó chậm lại. Và vấn đề thứ hai là cô khắt khe với bản thân về việc đã làm. Cô không cần chuốc vào người sự phiền não này.*

**BẠN:**

*Vậy ý anh là bởi vì tôi có thói quen ăn uống mỗi khi lo lắng, nên có thể dự đoán được rằng tôi vẫn sẽ tiếp tục như vậy cho đến khi học được cách thay đổi thói quen này.*

**DAVID:**

*Giá mà tôi có thể nói rành mạch được như thế!*

**BẠN:**

*Như vậy, tôi nên ăn ly kem đó bởi vì tôi vẫn chưa thay đổi thói quen. Chừng nào thói quen đó còn tồn tại, chừng đó tôi sẽ và vẫn nên ăn quá mức mỗi khi lo lắng. Tôi hiểu ý anh rồi. Tôi cảm thấy khá hơn nhiều rồi bác sĩ à, ngoại trừ một điều là làm thế nào để tôi học được cách ngăn chặn việc này? Làm thế nào để tôi điều chỉnh hành vi của mình hiệu quả?*

**DAVID:**

*Cô có thể tự “lên dây cót” tinh thần bằng món tráng miệng nhẹ hay một củ cà rốt. Khi cô suốt ngày tự nhủ, “Mình cần phải làm thế này” hay “Mình không nên làm thế kia”, thì cô đang bị mắc kẹt trong lối sống phải thế này phải thế kia. Và sau cùng thì cô cứ xoay vòng trong mớ cảm xúc đó. Thay vào đó, nếu cô muốn mọi thứ diễn ra trôi chảy, tôi đề nghị cô động viên bản thân bằng*

*những phần thưởng, chứ không phải sự trừng phạt. Có thể cô sẽ thấy cách này hiệu quả hơn.*

Một phương pháp khác giúp chống lại tư tưởng “nên làm, phải làm” là chấp nhận vốn kiến thức hữu hạn của chính mình. Ví dụ, khi đang xem lại phần hồ sơ tài chính, bạn tự nhủ rằng, “Lẽ ra mình không nên mua cổ phiếu đó. Nó giảm mất hai điểm rồi.” Để thoát khỏi cái bẫy này, hãy tự hỏi, “Vào thời điểm mua cổ phiếu đó, mình có biết rằng nó sẽ giảm giá trị không?” Tôi cho rằng bạn sẽ trả lời là không. Bây giờ, hãy hỏi, “Nếu biết trước cổ phiếu này sẽ giảm giá, thì mình có mua nó không?” Một lần nữa, câu trả lời của bạn sẽ là không. Vậy thì điều mà bạn đang nói chính là nếu bạn biết trước điều này, thì bạn sẽ hành động khác đi. Muốn vậy, bạn phải có khả năng dự đoán tương lai hoàn toàn chính xác. Bạn có thể dự đoán tương lai hoàn toàn chính xác không? Một lần nữa, câu trả lời là không. Bạn có hai lựa chọn: hoặc quyết định chấp nhận bản thân là một người không hoàn hảo với vốn kiến thức hữu hạn và nhận ra rằng có lúc bạn sẽ phạm sai lầm; hoặc căm ghét bản thân mình vì điều đó.

Một cách khác là tự hỏi, “Tại sao mình phải như vậy?” Sau đó, bạn có thể phản bác những chứng cứ mà bạn nghĩ ra để từ đó hé lộ những lý lẽ sai lầm. Ví dụ, giả sử bạn thuê người giúp bạn cắt tỉa bãi cỏ, sơn phết hay bất kỳ việc gì. Khi anh ta đưa hóa đơn thanh toán, số tiền có vẻ cao hơn bạn nghĩ, nhưng anh ta nhanh chóng giải thích, nên bạn bị thuyết phục và cuối cùng thanh toán cho anh ta số tiền đó. Bạn có cảm giác bị lợi dụng. Bạn bắt đầu trách bản thân vì đã không kiên quyết hơn. Hãy cùng chơi trò nhập vai, và bạn vờ như mình là kẻ khờ đã bỏ ra số tiền quá cao kia.

**BẠN:**

*Đáng lẽ hôm qua tôi phải nói với anh chàng kia rằng hóa đơn của anh ta quá cao.*

**DAVID:**

*Lẽ ra anh nên bảo anh ta báo giá thấp hơn?*

BẠN:

*Vâng. Lẽ ra tôi nên kiên quyết hơn.*

DAVID:

*Tại sao anh nên như thế? Tôi đồng ý rằng sẽ có lợi cho anh nếu anh nói ra ý kiến của mình. Anh có thể rèn luyện kỹ năng bày tỏ lập trường để sau này hành động tốt hơn trong những tình huống như vậy. Nhưng vấn đề là tại sao anh cần phải tỏ ra kiên quyết hơn vào ngày hôm qua?*

BẠN:

*À, bởi vì lúc nào tôi cũng để người khác lợi dụng mình.*

DAVID:

*Được rồi, hãy xem xét lý luận của anh nhé. “Bởi vì lúc nào tôi cũng để người khác lợi dụng mình, nên lẽ ra hôm qua tôi phải kiên quyết hơn.” Giờ thì phản hồi hợp lý cho lý lẽ này là gì? Tuyên bố của anh có chỗ nào không hợp lý không? Lập luận của anh có chỗ nào đáng nghi không?*

BẠN:

*Ừm... để xem nào. À, trước hết, không hoàn toàn chính xác khi nói rằng tôi luôn để người ta lợi dụng mình. Cái này là khái quát hóa quá mức. Nếu đúng là tôi luôn bị lợi dụng trong một số tình huống, thì điều đó có nghĩa tôi nên cư xử y hệt như cách tôi đã làm, bởi vì đây là thói quen của tôi. Cho đến khi tôi*



*thành thạo những phương pháp mới để xử trí với con người, thì rõ ràng là tôi phải tiếp tục đối mặt với vấn đề này.*

DAVID:

*Tuyệt vời. Tôi không thể nói rõ ràng hơn thế. Tôi thấy anh đã tiếp thu mọi điều tôi nói về tư tưởng “nên làm, phải làm” rồi! Tôi hy vọng rằng tất cả những độc giả của tôi đều thông minh và chú tâm như anh! Có lý do nào khác mà anh nghĩ rằng lẽ ra anh nên hành xử theo một cách khác không?*

BẠN:

*Để tôi xem nào. Như thế này thì sao: Lẽ ra tôi cần phải kiên định hơn bởi vì tôi không nên trả nhiều hơn số tiền mà tôi cần phải trả?*

DAVID:

*Được rồi. Giờ thì phản hồi hợp lý cho lý lẽ đó là gì? Phát biểu đó có gì bất hợp lý?*

BẠN:

*À, bởi vì tôi là con người nên không phải lúc nào tôi cũng làm đúng được.*

DAVID:

*Chính xác. Thật ra thì suy luận này sẽ có ích cho anh. Giả thiết đầu tiên: Là con người thì ai cũng phạm sai lầm, chẳng hạn như việc thỉnh thoảng trả giá quá cao. Anh đồng ý với tôi ở điểm này chứ?*

BẠN:

*Vâng.*

DAVID:

*Và anh là gì?*

BẠN:

*Là con người.*

DAVID:

*Và vậy thì sao?*

BẠN:

*Tôi phải phạm sai lầm.*

DAVID:

*Đúng vậy.*

Thật tuyệt nếu bạn thấy những phương pháp trên hữu dụng.

Thay vì cảm thấy tội lỗi, bạn có thể dùng năng lượng ấy để tạo ra những thay đổi cần thiết và nâng cao năng suất làm việc cũng như khả năng kiểm soát bản thân.

### 3.

#### **Học cách giữ vững quan điểm.**

Một trong những bất lợi lớn nhất của khuynh hướng cảm thấy có lỗi chính là người khác có thể và sẽ lợi dụng mặc cảm tội lỗi này để thao túng bạn. Nếu bạn cảm thấy bắt buộc phải làm hài lòng mọi người, thì gia đình, bạn bè của bạn sẽ có thể ép buộc bạn làm nhiều việc mà bạn không thích làm. Một dẫn chứng rõ ràng nhất là bạn đã miễn cưỡng chấp nhận bao nhiêu lời mời xã giao chỉ để không làm buồn lòng ai đó? Trong trường hợp này, cái giá bạn phải trả vì đã đồng ý trong khi bạn thật sự muốn từ chối là không lớn lắm. Bạn chỉ lãng phí một buổi tối mà thôi. Bạn sẽ không cảm thấy tội lỗi, và bạn có thể cho rằng bạn là một người hết sức tử tế. Hơn nữa, nếu bạn từ chối lời mời đó, thì người đưa ra lời mời có thể nói thế này trong lúc thất vọng, “Nhưng bọn mình đang mong cậu đến. Cậu muốn bọn mình thất vọng sao?” Và khi đó bạn sẽ nói gì? Bạn sẽ cảm thấy như thế nào?

Hãy tập cách nói lời từ chối những yêu cầu mà bạn không muốn thực hiện. Điều này sẽ rất hữu ích trong việc kích hoạt các mạch thần kinh cần thiết trong não bộ của bạn, do đó bạn sẽ có được sự can đảm và kỹ năng nói lời từ chối một cách khéo léo nhưng dứt khoát, cũng như giữ vững quan điểm khi tình huống thật sự xảy ra.

### 4.

#### **Phương pháp đối phó với người than vãn.**

Phương pháp này rất hiệu quả trong những tình huống mà ai đó – thường là người mà bạn yêu thương – than vãn khiến bạn cảm thấy thất vọng, tội lỗi và bất lực. Quy trình là như thế này: họ kêu ca với bạn về một việc hay một người nào đó. Bạn thật lòng muốn giúp họ nên bạn đưa ra đề xuất. Họ lập tức gạt bỏ đề xuất của bạn và tiếp tục than phiền. Bạn cảm thấy căng thẳng và kém cỏi,

nên bạn cố gắng hơn nữa và đưa ra đề xuất khác. Họ lại gạt ra. Mỗi khi bạn cố gắng thoát khỏi cuộc trò chuyện đó, thì đối phương lại ám chỉ rằng họ đang bị bỏ rơi, và bạn chìm trong cảm giác tội lỗi.

Shiba sống cùng mẹ trong lúc học cao học. Shiba yêu thương mẹ, nhưng nhận thấy bà liên tục ca thán về việc bà đã ly hôn, thiếu tiền bạc... Tôi đã hướng dẫn cô phương pháp đối phó với kẻ than vãn như sau: Bất kể mẹ nói gì đi nữa, Shiba cũng phải tìm cách đồng ý (phương pháp xoa dịu), rồi sau đó thay vì đưa ra đề nghị, cô nên nói điều gì đó có ý ca tụng. Ban đầu, Shiba thấy phương pháp này thật lạ lùng và kỳ quặc, bởi vì nó hoàn toàn khác với biện pháp thông thường của cô. Trong đoạn đối thoại bên dưới, tôi đã yêu cầu Shiba đóng vai người mẹ, trong khi tôi vào vai cô ấy để minh họa phương pháp này:

SHIBA

(trong vai mẹ của cô): Con có biết là trong lúc làm thủ tục ly hôn, mẹ mới phát hiện ra bố con đã bán cổ phần trong công ty, và mẹ là người cuối cùng biết chuyện đó hay không?

DAVID

(trong vai Shiba): Đúng là như vậy. Mẹ không hề biết gì về chuyện đó cho đến khi tiến hành thủ tục ly hôn. Quả thật mẹ xứng đáng được đối xử tốt hơn.

SHIBA:

Mẹ không biết chúng ta sẽ kiếm tiền kiểu gì nữa. Mẹ phải làm thế nào để nuôi các em con học xong đại học đây?

DAVID:

*Đó đúng là một vấn đề. Nhà mình đang túng thiếu.*

SHIBA:

Bố con toàn làm những việc như thế. Ông ta không biết suy xét gì cả.

DAVID:

*Bố đâu có giỏi việc lên ngân sách. Mẹ luôn thành thạo chuyện đó hơn.*

SHIBA:

Ông ta là một gã tồi tệ! Giờ thì chúng ta đang ở bờ vực cùng quẫn rồi. Nếu mẹ ngã bệnh thì sao? Chúng ra sẽ bị đưa vào trại tế bần mất!

DAVID:

*Mẹ đúng rồi! Sao mà sống trong trại tế bần được. Con hoàn toàn đồng ý với mẹ.*

Shiba cho biết khi vào vai người mẹ, cô phát hiện rằng phần nản “chẳng có gì thú vị” hết, bởi vì tôi toàn đồng ý với cô mà thôi. Chúng tôi đổi vai cho nhau để cô tập luyện thành thạo phương pháp này.

Với những người than thở, khi bạn đồng ý với lời than vãn bi quan của họ, thì họ sẽ nhanh chóng cụt hứng. Khi than vãn, họ thường cảm thấy khó chịu, quá tải và bất an. Khi bạn cố gắng giúp đỡ họ, thì với họ điều đó giống như lời chỉ trích vậy, bởi vì nó ám chỉ rằng họ không thể xoay sở mọi thứ một cách tốt đẹp. Ngược lại, khi bạn đồng tình với họ và thêm vào một câu tán dương, thì họ cảm thấy được tán thành, kết quả là họ thường cảm thấy thư giãn và bình tâm lại.

5.

### **Mở rộng quan điểm.**

Một trong những tư suy sai lệch phổ biến nhất gây ra mặc cảm tội lỗi là cá nhân hóa – tư tưởng sai lầm cho rằng bạn phải chịu trách nhiệm cho cảm giác và hành động của người khác, hoặc những sự việc ngoài tầm kiểm soát của bạn.

Mặc cảm tội lỗi trở nên khó vượt qua hơn nhiều khi ai đó gánh chịu nỗi đau, và khẳng định rằng điều đó là hậu quả của mối quan hệ giữa bạn và họ. Trong những trường hợp như thế, sẽ có ích khi bạn làm rõ phạm vi trách nhiệm của mình. Trách nhiệm của bạn kết thúc ở đâu, và trách nhiệm của người khác bắt đầu từ chỗ nào?

Thuật ngữ chuyên môn của phương pháp này là “tước thẩm quyền”, nhưng bạn có thể xem đây là cân nhắc thấu đáo mọi chuyện.

Hãy xem ví dụ sau. Jed là một sinh viên bị trầm cảm nhẹ; người anh song sinh tên Ted của cậu bị trầm cảm nặng đến mức đã thôi học và xa lánh xã hội, chỉ sống với bố mẹ mà thôi. Jed cảm thấy có lỗi về chứng trầm cảm của anh trai. Tại sao? Jed nói với tôi rằng cậu luôn cởi mở và cần cù hơn anh mình. Kết quả là, từ thuở bé, cậu luôn đạt được thứ hạng cao hơn và có nhiều bạn hơn Ted. Jed lý luận rằng những thành công về mặt xã hội và học tập của cậu đã khiến anh trai cảm thấy thua kém và bị bỏ lại phía sau. Thế nên, Jed kết luận rằng cậu chính là nguyên nhân khiến Ted bị trầm cảm.

Sau đó, cậu đã đẩy lý lẽ này đến mức phi lý cực đoan bằng cách cho rằng bản thân mình cũng phải bị trầm cảm để giúp Ted không còn cảm giác u uất và thua kém nữa. Khi trở về nhà vào dịp lễ, Jed tránh các hoạt động xã hội thông thường, nói giảm nói tránh thành quả học tập xuống, và nhấn mạnh rằng cậu đã

cảm thấy buồn bã ra sao. Jed đảm bảo mình đã truyền tải thông điệp đến anh trai một cách rõ ràng rằng cậu cũng đang buồn chán.

Jed nghiêm túc với chiến lược của mình đến nỗi cậu khá e dè trong việc áp dụng những phương pháp kiểm soát tâm trạng mà tôi cố gắng hướng dẫn cậu. Thực tế là ban đầu cậu còn thẳng thừng từ chối bởi vì cậu cảm thấy có lỗi khi bệnh tình thuyên giảm, và sợ rằng sự bình phục của mình có thể gây ra tác động kinh khủng đến Ted.

Suy cho cùng, anh trai của Ted hẳn đã cảm thấy kém cỏi từ thuở nhỏ, và chắc chắn đã nhen nhóm một ít ganh tị với những thành công và hạnh phúc của Jed. Nhưng câu hỏi mấu chốt là: điều đó có đồng nghĩa với việc Jed gây ra chứng trầm cảm cho anh trai không, và Jed có thể thay đổi tình huống một cách hiệu quả bằng cách khiến bản thân khổ sở không?

Để giúp Jed đánh giá vai trò của mình một cách khách quan hơn, tôi đề nghị cậu sử dụng phương pháp ba cột (Bảng 8-4). Kết quả của bài tập này là cậu nhận ra được rằng những suy nghĩ mang mặc cảm tội lỗi của cậu là phi lý. Cậu đã hiểu ra chứng trầm cảm và cảm giác thua kém của Ted hoàn toàn là hậu quả của suy nghĩ sai lệch của Ted. Việc Jed cố gắng điều chỉnh điều này bằng cách khiến bản thân khổ sở cũng vô lý như việc đập lửa bằng xăng vậy. Khi Jed nhận thức điều này, mặc cảm tội lỗi và cơn trầm cảm của cậu nhanh chóng biến mất, và cậu đã sớm quay trở lại cuộc sống bình thường.

<b>Bảng 8-4.</b>		
<i>Suy nghĩ tự động</i>	<i>Tư duy sai lệch</i>	<i>Phản hồi hợp lý</i>
1. Tôi là một phần nguyên nhân gây ra chứng trầm cảm của Ted do mỗi	1. Kết luận vội	1. Bản thân tôi không phải là nguyên nhân gây ra chứng trầm cảm của Ted. Chính những suy nghĩ và thái độ phi lý của anh ấy đã khiến anh ấy bị trầm cảm. Trách nhiệm duy nhất mà tôi có thể gánh chính là trở

<p>quan hệ của chúng tôi từ thuở bé. Tôi luôn nỗ lực nhiều hơn và đạt nhiều thành công hơn.</p>	<p>vàng (đọc ý nghĩ); cá nhân hóa</p>	<p>thành một phần của môi trường mà Ted nhìn nhận theo cách tiêu cực và sai lệch.</p>
<p>2. Tôi cảm thấy rằng Ted sẽ phiền lòng nếu tôi nói với anh ấy là tôi đang rất vui vẻ ở trường, trong khi anh ấy ở nhà và chẳng làm gì.</p>	<p>2. Kết luận vội vàng (tiên đoán sai lầm)</p>	<p>2. Có thể tôi sẽ giúp Ted phấn chấn hơn và có hy vọng nếu anh ấy biết rằng tôi cảm thấy rất thoải mái và đang sống tốt. Ted hẳn sẽ u uất hơn nếu tôi cũng tỏ ra khổ sở như anh ấy, bởi vì điều này khiến anh ấy mất hy vọng.</p>
<p>3. Nếu Ted chỉ ngồi không thì tôi có trách nhiệm thay đổi tình hình này.</p>	<p>3. Cá nhân hóa</p>	<p>3. Tôi có thể động viên, chứ không thể ép buộc anh ấy làm việc. Đây hoàn toàn là trách nhiệm của anh ấy.</p>
<p>4. Tôi sẽ giúp được anh ấy bằng cách không làm gì cho bản thân mình. Thật ra thì tôi sẽ giúp được anh ấy nếu tôi trầm cảm.</p>	<p>4. Kết luận vội vàng (đọc ý nghĩ)</p>	<p>4. Hành động của tôi hoàn toàn độc lập với anh ấy. Không có lý do gì để nghĩ rằng cơn trầm cảm của tôi sẽ hữu ích cho anh ấy. Anh ấy thậm chí đã nói với tôi rằng anh ấy không muốn tôi bị kéo xuống. Nếu anh thấy rằng tôi đang tiến bộ, thật ra điều này có thể khích lệ anh ấy. Tôi có thể là tấm gương tốt cho anh ấy bằng cách cho anh ấy thấy rằng tôi có thể hạnh phúc. Tôi không thể loại bỏ cảm giác kém cỏi của anh bằng cách phá nát cuộc đời mình.</p>



## 9: BUỒN KHÔNG PHẢI LÀ TRẦM CẢM

“Bác sĩ Burns, anh có vẻ như đang khẳng định rằng tư duy sai lệch là nguyên nhân duy nhất gây ra trầm cảm. Nhưng nếu như các khó khăn của tôi là có thực thì sao?” Đây là câu hỏi mà tôi thường gặp nhất khi đi thuyết giảng về liệu pháp nhận thức. Nhiều bệnh nhân đưa ra thắc mắc này khi mới bắt đầu trị liệu và liệt kê một loạt các vấn đề “có thực” mà theo họ thì đó là nguyên nhân gây ra “chứng trầm cảm có cơ sở thực tế”. Các vấn đề phổ biến nhất là:

- phá sản hoặc lâm vào cảnh nghèo túng
- tuổi già
- các khuyết tật cơ thể
- bệnh tật giai đoạn cuối
- nỗi đau mất đi người mà mình yêu thương

Tôi chắc chắn danh sách này còn dài nữa. Tuy nhiên, chẳng có vấn đề nào trong đó dẫn đến “chứng trầm cảm có cơ sở thực tế” hết.

Vấn đề thật sự ở đây chính là làm thế nào để vạch rõ ranh giới giữa các cảm xúc tiêu cực thích đáng và không thích đáng. Đây là điểm khác biệt giữa “nỗi buồn lành mạnh” và trầm cảm?

Rất đơn giản. Trầm cảm hoặc nỗi buồn sẽ nảy sinh sau mất mát hoặc thất bại trong quá trình nỗ lực vươn lên để đạt được một thành tựu quan trọng nào đó. Tuy nhiên, nỗi buồn là dòng chảy của cảm xúc và do đó, nó tồn tại trong một thời gian ngắn. Nỗi buồn không khiến bạn mất đi lòng tự trọng. Trong khi đó, trầm cảm có xu hướng tồn tại dai dẳng và lặp đi lặp lại, và luôn khiến bạn đánh mất lòng tự trọng.

## **Nguyên nhân gây ra trầm cảm là tư duy tiêu cực và sai lệch.**

Cảm xúc của bạn tùy thuộc vào chính ý nghĩa mà bạn gán cho sự kiện tiêu cực đã xảy ra và nỗi đau khổ bắt nguồn từ những sai lệch trong tư duy. Khi bạn triệt tiêu những tư duy sai lệch đó, bạn sẽ thấy rằng đối mặt với “vấn đề thật sự” ít đau khổ hơn nhiều.

Hãy xem điều này hiệu quả như thế nào khi vấn đề liên quan đến một căn bệnh hiểm nghèo, một khối u ác tính chẳng hạn. Một số cơn trầm cảm dễ giải quyết nhất chính là cơn trầm cảm của người đang phải đối mặt với cái chết. Bạn có biết tại sao không? Những con người can đảm này thường là “những chiến binh siêu việt”. Họ thường sẵn sàng làm mọi cách để tự giúp đỡ bản thân. Hãy cùng đi vào chi tiết và bạn có thể tự đưa ra đánh giá.

Mất mát trong cuộc sống. Giữa độ tuổi 40, Naomi nhận được kết quả báo cáo từ bác sĩ rằng có một “chấm đen” xuất hiện trong phim X-quang vùng ngực của cô. Cô là kiểu người tin chắc rằng đi khám bệnh là một cách ôm rảo rồi vào người, thế nên cô đã trì hoãn việc lấy kết quả kiểm tra này hàng tháng trời. Khi nhận kết quả, mối nghi ngờ tệ hại nhất của cô đã được kiểm chứng. Đợt xét nghiệm sinh thiết bằng kim châm đầy đau đớn đã xác nhận sự tồn tại của các tế bào ác tính, và xét nghiệm sinh thiết phổi diễn ra sau đó cho thấy rằng ung thư đã di căn.

Tin này khiến Naomi và gia đình choáng váng. Nhiều tháng trôi qua, cô càng trở nên chán nản về tình trạng ngày càng yếu đi của mình. Tại sao? Diễn biến căn bệnh hoặc quá trình hóa trị không khiến cô quá khó chịu về mặt thể chất, mà cô khó chịu vì thể trạng yếu ớt khiến cô phải từ bỏ những hoạt động hàng ngày – những thứ có ý nghĩa to lớn đối với lòng tự trọng của cô. Cô không đủ sức làm việc nhà (hiện tại chồng cô phải gánh vác gần như mọi việc trong nhà), và cô phải nghỉ hai công việc bán thời gian, một trong số đó là công việc tình nguyện đọc sách cho người khiếm thị.

Bạn có thể quả quyết rằng, “Những vấn đề của Naomi là có thực. Nỗi bất hạnh của cô không phải do tư duy sai lệch gây ra, mà là do hoàn cảnh.”

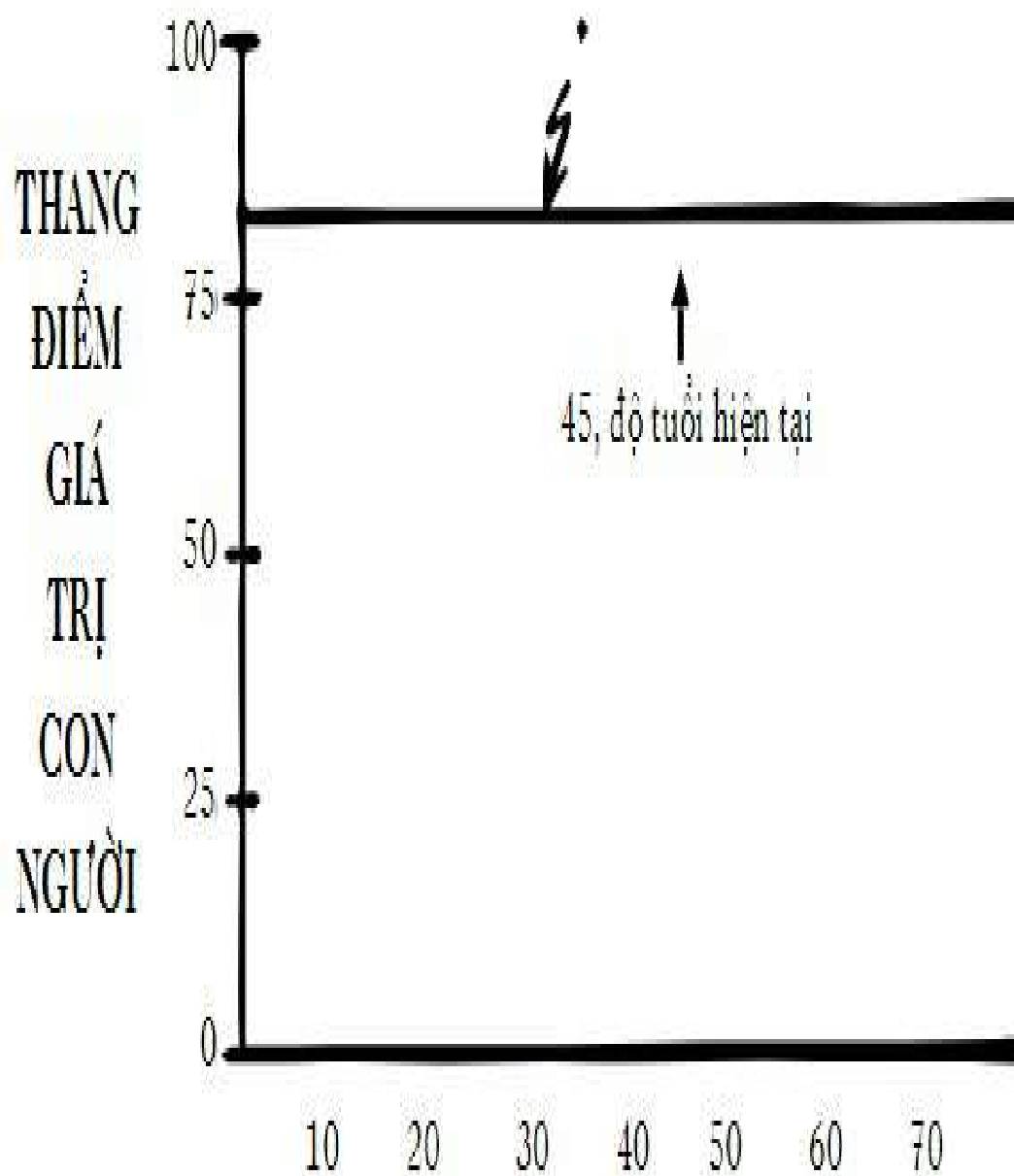
Thế nhưng nỗi buồn của cô khó vượt qua đến thế sao? Tôi đã hỏi Naomi tại sao việc không thể hoạt động như trước lại khiến cô chán nản đến vậy, và cô đã viết ra những nhận thức tiêu cực sau: (1) tôi không đóng góp cho xã hội; (2) tôi không hoàn thành công việc của mình; (3) tôi không thể tham gia vào những hoạt động vui vẻ tích cực; và (4) tôi là một gánh nặng và đang ăn bám chồng tôi. Cảm xúc đi kèm với những suy nghĩ này là: tức giận, buồn bã, thất vọng và tội lỗi.

Khi tôi đọc những gì cô viết, một tia vui mừng lóe lên trong trái tim tôi! Những suy nghĩ này không khác với những suy nghĩ mà các bệnh nhân trầm cảm có cơ thể khỏe mạnh mà tôi tiếp xúc hàng ngày. Cơ trầm cảm của Naomi không bắt nguồn từ khối u ác tính, mà từ thái độ lấy hiệu quả hoạt động làm thước đo giá trị bản thân cô. Bởi vì cô luôn đánh đồng giá trị bản thân với những thành tựu mà cô đạt được, nên căn bệnh ung thư mang ý nghĩa rằng – “Cô xuống dốc rồi! Cô sắp bị vớt sang một bên rồi!” Vậy thì tôi có thể giúp cô.

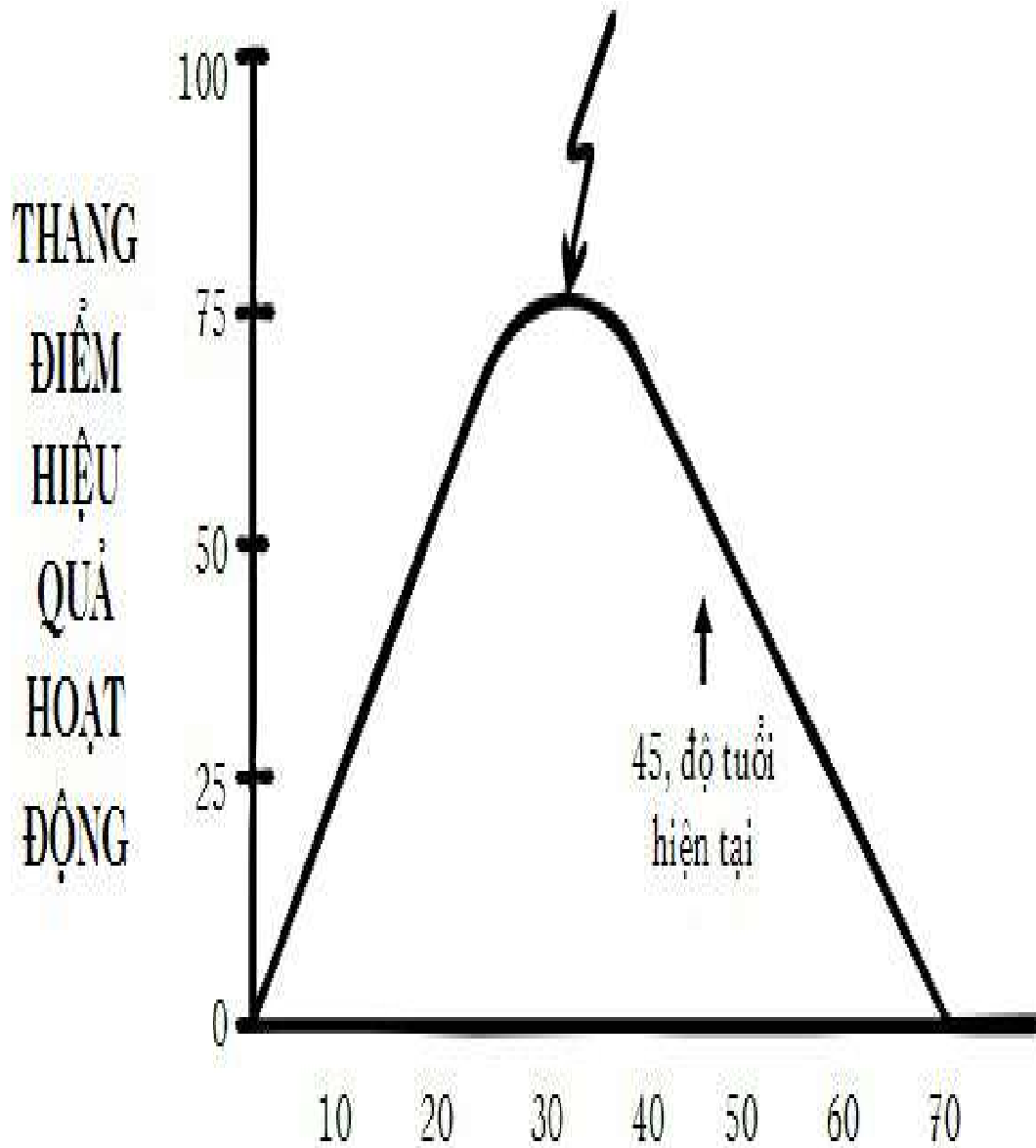
Tôi đề nghị cô vẽ biểu đồ “giá trị” bản thân từ lúc mới sinh cho đến khi qua đời (xem Bảng 9-1). Cô nhận định giá trị bản thân ổn định vào khoảng 85% trong thang điểm từ 0% đến 100%. Tôi cũng yêu cầu cô ước tính hiệu quả làm việc trong cùng một giai đoạn và thang điểm. Cô vẽ một đường cong thể hiện hiệu quả hoạt động thấp ở giai đoạn sơ sinh, tăng dần đến mức tối đa, bình ổn ở giai đoạn trưởng thành, và cuối cùng giảm dần ở thời kỳ sau của cuộc đời (xem Bảng 9-1). Đến lúc này thì mọi thứ đều tốt đẹp. Rồi cô bắt đầu sáng tỏ về hai điều. Thứ nhất, dù bệnh tật nhưng cô vẫn đóng góp cho bản thân, gia đình theo nhiều cách đáng trân trọng. Thứ hai, và là điều hết sức quan trọng, cô nhận ra rằng giá trị bản thân cô hoàn toàn ổn định và vững chắc, không liên quan đến những thành tựu mà cô đạt được. Điều này có nghĩa là giá trị con người cô không phải là một thứ mà cô phải lao động để đạt được, và dù trong tình trạng yếu ớt thì con người cô vẫn đáng quý như thường. Cô nở nụ cười trên môi, và cơn trầm cảm tan biến ngay lúc đó. Đối với tôi thì đó là một niềm vui sướng khi được chứng kiến và góp phần vào phép màu nhỏ này.

Nó không loại bỏ được khối u, nhưng nó phục hồi sự tự tin mà cô đã đánh mất, và điều đó tạo nên sự khác biệt hoàn toàn trong cảm nhận của cô.

# LÒNG TỰ TRỌNG - GIÁ TRỊ CON NGƯỜI



# ĐÓNG GÓP CHO XÃ HỘI, GIÀ ĐÌNH VÀ BẢN THÂN



**Bảng 9-1.**

Biểu đồ giá trị và hiệu quả hoạt động của Naomi. Ở bảng phía trên, Naomi vẽ biểu đồ “giá trị” con người cô từ lúc mới sinh ra cho đến khi chết đi. Cô ước lượng vào khoảng 85%. Ở bảng phía dưới, cô vẽ ước lượng hiệu quả hoạt động và thành tựu của mình trong các thời điểm cuộc đời. Hiệu quả làm việc của cô thấp ở giai đoạn thơ ấu, đạt đỉnh điểm ở tuổi trưởng thành và hạ xuống 0 vào thời điểm cô qua đời. Biểu đồ này giúp cô hiểu rằng “giá trị” và “thành tựu” của cô không tương quan với nhau.

Naomi không phải là bệnh nhân của tôi. Cô và tôi tình cờ trò chuyện với nhau trong kỳ nghỉ ở California quê tôi vào mùa đông năm 1976. Không lâu sau đó, tôi nhận được bức thư từ cô với nội dung như sau:

Anh David,

Đây là phần “tái bút” hết sức muộn màng nhưng vô cùng quan trọng cho bức thư trước mà tôi đã gửi. Đó là: Những “biểu đồ” đơn giản của anh về hiệu suất hoạt động không liên quan gì đến giá trị hay lòng tự trọng thật sự đã cứu vớt tôi, là liều thuốc trợ lực mà tôi dùng một cách hết sức hào phóng! Nó thật sự biến tôi trở thành một nhà tâm lý học mà không cần đến học vị tiến sĩ. Tôi phát hiện ra rằng nó có hiệu quả với rất nhiều thứ gây phiền nhiễu cho chúng ta. Tôi đã thử áp dụng ý tưởng này cho một vài người bạn. Stephanie bị ả thư ký đáng tuổi con cháu đối xử chẳng ra gì; Sue liên tục buồn phiền vì hai đứa con sinh đôi 14 tuổi nhà cô; chồng Becky vừa mới bỏ nhà ra đi... Tôi nói với tất cả bọn họ rằng, “Ừ, nhưng giá trị bản thân chúng ta là **BẤT BIẾN**, và những thứ rác rưởi mà cuộc đời quăng cho chúng ta không hề làm giảm giá trị con người ta.”

Một lần nữa, xin được gửi lời cảm ơn đến anh.

Thân ái,

Naomi

Sáu tháng sau, cô qua đời trong đau đớn nhưng đầy tự trọng.

### **Khiếm khuyết tay chân.**

Người mang khiếm khuyết – hoặc gia đình của họ – mặc định cho rằng tuổi già hoặc khuyết tật cơ thể đều làm vơi đi khả năng vui sống. Bạn bè thường có xu hướng bày tỏ sự cảm thông vì cho rằng đây là một phản ứng hợp lý. Tuy nhiên, vấn đề có vẻ hoàn toàn ngược lại. Tâm trạng đau khổ thường bắt nguồn từ lối suy nghĩ méo mó chứ không phải từ một cơ thể khiếm khuyết.

Khi người mang khiếm khuyết hoặc các thành viên trong gia đình họ học được cách tư duy đúng đắn, thì đời sống tinh thần của họ sẽ tươi sáng và trọn vẹn.

Ví dụ, Fran là một phụ nữ 35 tuổi, đã kết hôn và có hai con.

Cô bắt đầu có những triệu chứng trầm cảm khi chân phải của chồng cô bị liệt do chấn thương cột sống không thể chữa khỏi. Trong 6 năm, cô tìm cách giải thoát bản thân khỏi tình trạng tuyệt vọng khôn cùng bằng nhiều loại thuốc chống suy nhược và liệu pháp sốc điện. Nhưng chẳng ích gì. Khi tìm đến tôi thì cô đã rơi vào giai đoạn trầm cảm nghiêm trọng, và cô cảm thấy rằng vấn đề của mình là vô phương cứu chữa.

Cô vừa khóc vừa miêu tả nỗi chán chường khi nỗ lực xoay xở với người chồng bị liệt chân: “Mỗi khi nhìn thấy những cặp vợ chồng khác làm những việc mà chúng tôi không thể làm được, tôi đều rơi nước mắt. Tôi nhìn những cặp đôi đó đi dạo cùng nhau, cùng nhảy xuống hồ bơi hoặc xuống biển, cùng đạp xe, và tôi thấy đau lòng. Tôi và John khó mà làm được những việc đó. Họ thực hiện điều đó như thể đó là một chuyện bình thường hiển nhiên, hệt như chúng tôi ngày trước. Giá mà chúng tôi có thể làm được những điều đó lúc này, sẽ tuyệt vời biết bao. Nhưng anh biết, tôi biết, và John cũng biết rằng điều đó không thể.”



Ban đầu, cả tôi cũng cảm thấy những khó khăn của Fran là có cơ sở. Suy cho cùng thì họ không thể làm được nhiều việc mà đa số chúng ta có thể làm được. Điều tương tự cũng xảy ra cho những người lớn tuổi, cũng như những người khiếm thính hoặc khiếm thị, hay những người bị đoạn chi.

Thực ra, xét đến vấn đề này thì tất cả chúng ta đều có những giới hạn riêng. Vậy thì chẳng lẽ tất cả chúng ta đều khổ khổ hay sao? Cuối cùng, tôi cũng phát hiện ra là nguyên nhân khiến Fran khổ sở một cách không cần thiết nằm ở tư duy sàng lọc. Fran chỉ chăm chăm vào mọi hoạt động mà cô không thể thực hiện được. Trong khi đó, có rất nhiều thứ mà cô cùng John có khả năng hoặc có thể làm được với nhau, nhưng cô lại không nhận ra điều đó. Chả trách sao cô lại cảm thấy cuộc đời thật trống rỗng và u ám.

Rốt cuộc thì giải pháp hết sức đơn giản. Tôi đề nghị Fran thế này: “Vào thời gian rảnh rỗi ở nhà, cô hãy viết một danh sách những việc mà cô và John có thể cùng nhau thực hiện. Thay vì chú ý vào những việc mà cô và John không thể làm cùng nhau, hãy học cách tập trung vào những việc mà hai người có thể làm được. Chẳng hạn như bản thân tôi rất muốn được lên mặt trăng, nhưng vì tôi không phải là phi hành gia nên tôi gần như sẽ không bao giờ có được cơ hội đó.

Bây giờ, nếu tôi chăm chăm vào việc tôi sẽ chẳng bao giờ được lên cung trăng bởi vì tuổi tác và kiến thức chuyên môn, thì tôi sẽ khiến bản thân vô cùng chán nản. Mặt khác, có rất nhiều việc tôi có thể làm được, và nếu tập trung vào những việc đó, thì tôi sẽ không cảm thấy thất vọng. Giờ thì cô và John có thể cùng nhau làm được những gì nào?”

FRAN:

*À, chúng tôi vẫn thích dành thời gian cho nhau. Chúng tôi cùng đi ăn tối và là bạn tốt của nhau nữa.*

DAVID:

*Ừ. Còn gì nữa?*

FRAN:

*Chúng tôi cùng nhau cười ngửa, chơi bài, xem phim, chơi lô-tô. Anh ấy dạy tôi lái xe...*

DAVID:

*Cô thấy chưa, chưa đến 30 giây cô đã liệt kê được 5 việc mà hai người có thể cùng nhau thực hiện rồi. Nếu tôi cho cô thời gian từ bây giờ cho đến lần trị liệu sau để viết tiếp danh sách này, thì cô nghĩ cô có thể viết ra được bao nhiêu điều nữa?*

FRAN:

*Khá nhiều đấy. Tôi có thể nghĩ đến những thứ mà chúng tôi chưa bao giờ nghĩ đến, một việc khá mới mẻ như nhảy dù tự do chẳng hạn.*

DAVID:

*Đúng rồi. Thậm chí cô còn có thể nghĩ ra những ý tưởng đầy phiêu lưu khác nữa. Hãy nhớ rằng cô và John còn có thể làm rất nhiều việc mà cô cho rằng hai người không thể. Ví dụ như, cô nói với tôi rằng cả hai không thể đi đến bãi biển. Cô có nhắc đến việc cô rất thích bơi. Cô có thể đi đến một bãi biển vắng người một chút, như thế cô sẽ không cảm thấy quá mặc cảm, đúng không? Nếu tôi ở trên bãi biển và cô cùng John cũng ở đó, thì khuyết tật cơ thể của anh ấy chẳng khiến tôi thấy có gì khác biệt hết. Mà thực ra thì gần đây tôi có đi đến một bãi biển đẹp ở California cùng vợ tôi và gia đình nhà vợ. Chúng tôi vô*

*tình đến một bãi tắm khóa thân, và tất thấy những người trẻ tuổi ở đó chẳng hề mặc gì trên người. Đương nhiên là tôi không thật sự nhìn bất kỳ ai trong họ, tôi muốn cô hiểu điều này! Nhưng mặc dù vậy, tôi vẫn chú ý đến một người đàn ông trẻ tuổi có chân phải cụt từ đầu gối trở xuống, và anh ta vẫn ở đó vui đùa với những người khác. Thế nên tôi không hoàn toàn cho rằng chúng ta không thể ra bãi biển và vui vẻ ở đó chỉ vì mất tay mất chân. Cô nghĩ sao?*

Một vài người sẽ cười nhạo khi thấy một vấn đề “có thực và khó khăn” như vậy lại được giải quyết dễ dàng đến thế, hoặc một chứng trầm cảm khó chữa như của Fran lại dễ dàng xoay chuyển chỉ bằng sự can thiệp đơn giản nhường này. Đến cuối đợt điều trị, Fran cho biết những cảm giác khó chịu đã hoàn toàn biến mất và rằng hiện giờ là lúc cô cảm thấy vui vẻ nhất trong nhiều năm qua. Để duy trì sự cải thiện đó, qua thời gian cô chắc chắn cần liên tục nỗ lực xóa bỏ thói quen tư duy của mình, nhằm thay đổi tật xấu của cô là thêu dệt nên một mạng lưới rối rắm trong tâm trí và mắc kẹt trong đó.

### **Thất nghiệp.**

Nhiều người suy sụp tinh thần khi sự nghiệp thay đổi hoặc mất đi kế sinh nhai, bởi vì theo họ, giá trị bản thân cũng như khả năng hạnh phúc của một người liên quan trực tiếp đến mức độ thành công trong sự nghiệp. Theo hệ thống giá trị này thì trầm cảm chắc chắn có liên quan đến mất mát về tài chính, thất bại trong sự nghiệp, hoặc phá sản.

Nếu bạn rơi vào tình trạng như thế, thì tôi nghĩ rằng bạn sẽ muốn gặp Hal. Hal 45 tuổi, là một ông bố 3 con. Anh đã làm việc cùng bố vợ suốt 17 năm trong một công ty thương mại kinh doanh phát đạt. Ba năm trước khi anh được giới thiệu đến chỗ tôi để điều trị, Hal và bố vợ đã có một loạt mâu thuẫn về cách quản lý công ty.

Trong lúc giận dữ, Hal đã từ chức. Ba năm sau đó, anh nhảy việc liên tục nhưng vẫn chưa tìm được một công việc ưng ý. Anh dường như không thể thành công trong bất kỳ việc gì và bắt đầu tự xem mình là kẻ thất bại. Vợ anh

phải làm việc toàn thời gian để trang trải chi phí, và điều này khiến Hal cảm thấy bị xúc phạm nhiều hơn bởi vì anh luôn tự hào mình là trụ cột chính trong gia đình. Năm tháng trôi qua, tình hình tài chính của anh ngày một tồi tệ, còn chứng trầm cảm ngày càng tăng nặng khi lòng tự trọng của anh chạm đáy.

Lần đầu tôi gặp Hal là lúc anh đang nỗ lực làm việc ở vị trí thực tập trong vòng ba tháng tại một công ty mua bán bất động sản.

Anh cho thuê được vài công trình nhưng vẫn chưa bán được căn nào.

Do nguồn thu chỉ đến từ tiền hoa hồng, nên số tiền anh kiếm được trong giai đoạn khởi điểm này khá thấp. Anh héo hon trong trầm cảm và chần chừ trì hoãn. Anh thường nằm dài cả ngày trên giường suy nghĩ, “Có ích gì đâu? Mình là một thằng thất bại. Đi làm cũng chẳng có tác dụng gì. Cứ nằm trên giường thế này lại đỡ khổ sở hơn.”

Hal tình nguyện để các bác sĩ thực tập chuyên khoa tâm thần trong chương trình tập huấn của chúng tôi tại Đại học Pennsylvania quan sát một buổi trị liệu tâm lý của Hal thông qua tấm gương một chiều. Trong buổi trị liệu này, Hal kể lại cuộc đối thoại trong phòng thay đồ của câu lạc bộ mà anh tham gia. Một người bạn khá giả đã nói với Hal rằng anh ta muốn mua một tòa nhà cụ thể. Có thể bạn cho rằng Hal sẽ nhảy cẫng lên vì vui sướng khi biết điều này, vì tiền hoa hồng từ một thương vụ như vậy sẽ mang đến cú huých cần thiết cho sự nghiệp, lòng tự tin, cũng như tài khoản ngân hàng của anh.

Nhưng thay vì xúc tiến để chốt được hợp đồng, Hal lại chần chừ trong vài tuần. Tại sao? Bởi vì anh suy nghĩ thế này, “Giao dịch một bất động sản thương mại là quá phức tạp. Mình chưa từng làm điều này bao giờ. Mà dù sao thì anh ta chắc hẳn sẽ rút lui vào phút chót thôi. Điều đó nghĩa là mình không thể trụ vững trong ngành này được, đồng nghĩa với việc mình là một thằng thất bại.”

Sau đó, tôi đã đánh giá buổi điều trị đó cùng với các bác sĩ thực tập. Tôi muốn biết họ nghĩ gì về thái độ bi quan, tự chuốc lấy thất bại của Hal. Họ cảm thấy Hal có năng khiếu bán hàng nhưng anh lại tự làm khó mình một cách phi lý. Tôi đã đưa ra nhận xét này trong buổi điều trị kế tiếp. Hal thừa nhận anh khắt khe với bản thân nhiều hơn với bất kỳ người nào khác. Ví dụ, nếu một trong những công sự của anh làm vượt mất một hợp đồng lớn, anh sẽ chỉ nói đơn giản rằng, “Có phải tận thế đâu, hăng hái lên nào.” Nhưng nếu điều đó xảy ra với bản thân mình, anh sẽ tự nhủ, “Mình là một kẻ thất bại.” Về cơ bản, Hal thừa nhận anh đang áp dụng “tiêu chuẩn kép” – rộng lượng và thông cảm đối với người khác nhưng khắt khe và phê phán với bản thân. Có thể bạn cũng có xu hướng đó. Lúc đầu, Hal chống chế cho tiêu chuẩn kép đó bằng cách lý luận rằng nó có ích cho anh:

HAL:

*À, trước hết, phần trách nhiệm và sự hứng thú của tôi đối với người khác không giống với phần trách nhiệm của tôi đối với chính mình.*

DAVID:

*Được rồi. Anh hãy nói rõ hơn xem nào.*

HAL:

*Nếu họ không thành công thì chẳng đe dọa gì đến cuộc sống của tôi, cũng không gây ra cảm giác tiêu cực gì cho gia đình tôi hết. Thế nên lý do duy nhất tôi quan tâm đến họ đó là vì sẽ thật tốt khi mọi người đều thành công, nhưng mà...*

DAVID:

*Khoan, khoan đã! Anh quan tâm đến họ bởi vì sẽ thật tốt nếu họ thành công?*

HAL:

*Ừ. Tôi nói là...*

DAVID:

*Chuẩn mực mà anh áp dụng cho họ chính là chuẩn mực mà anh cho rằng sẽ giúp họ thành công?*

HAL:

*Đúng vậy.*

DAVID:

*Và chuẩn mực mà anh áp dụng cho bản thân là thứ sẽ giúp anh thành công? Anh cảm thấy gì khi nói rằng, “Bỏ lỡ một giao dịch chứng tỏ tôi là kẻ thất bại”?*

HAL:

*Chán nản.*

DAVID:

*Điều đó có ích không?*

HAL:

*Ờ, nó không mang đến kết quả khả quan nào, nên hẳn là nó không có ích gì.*

DAVID:

*Thế thì có thực tế không khi nói “Bỏ lỡ một giao dịch chứng tỏ tôi là kẻ thất bại”?*

HAL:

*Không hẳn.*

DAVID:

*Thế thì tại sao anh lại áp dụng chuẩn mực “được ăn cả, ngã về không” này cho bản thân? Tại sao anh lại áp dụng những chuẩn mực có ích và thực tế cho những người xung quanh, những người mà anh chẳng mấy quan tâm; trong khi anh lại áp đặt thứ chuẩn mực gây khổ sở cho chính mình, đối tượng mà anh thật sự quan tâm đến?*

Hal bắt đầu hiểu được rằng sống theo tiêu chuẩn kép không giúp gì cho anh. Anh đánh giá bản thân mình bằng những tiêu chí khắt khe mà anh chẳng bao giờ áp dụng cho ai khác. Ban đầu anh bênh vực hướng tiếp cận này – giống như những người cầu toàn thường làm – bằng cách khẳng định rằng việc khắt khe với bản thân hơn so với người khác sẽ giúp ích cho anh ở một mức độ nào đó. Tuy nhiên, sau đó anh nhanh chóng thừa nhận sự thật rằng những tiêu chuẩn cá nhân đó của anh hoàn toàn phi thực tế, khiến anh tự chuốc lấy thất bại, bởi vì nếu anh cố gắng bán tòa nhà đó và không thành công, thì anh sẽ xem việc đó như một thảm họa. Lối tư duy “được ăn cả, ngã về không” chính là nguyên nhân gây ra nỗi sợ hãi khiến anh tê liệt, không thể tiếp tục cố gắng. Hậu quả là anh dành phần lớn thời gian nằm trên giường than vãn.

Hal nhờ tôi đưa ra một số hướng dẫn cụ thể về những việc anh có thể làm để xóa bỏ các tiêu chuẩn kép mang tính cầu toàn, để anh có thể đánh giá mọi người, bao gồm cả bản thân anh, bằng một chuẩn mực khách quan. Tôi đã đề nghị rằng ở bước đầu tiên, Hal có thể sử dụng những suy nghĩ tự động và kỹ thuật phản hồi hợp lý. Ví dụ, nếu đang lần nữa ở nhà, anh có thể có suy nghĩ, “Nếu mình không đi làm sớm, dành cả ngày ở đó và hoàn thành tiến độ công việc, thì nỗ lực cũng có ý nghĩa gì đâu. Thà nằm trên giường cho rồi.” Sau khi viết ra điều đó, anh hãy phản hồi hợp lý rằng, “Đây chỉ là kiểu suy nghĩ ‘được ăn cả, ngã về không’ thôi, và nó thật nhảm nhí. Cho dù đi làm nửa ngày thì đó cũng là một bước quan trọng có thể giúp mình cảm thấy khá hơn.”

Hal đồng ý rằng trước đợt trị liệu tiếp theo, anh sẽ viết ra một số suy nghĩ khiến anh chán nản vào những lúc anh cảm thấy vô dụng và thất bại. (Xem Bảng 9-2) Hai ngày sau, anh nhận được thông báo đuổi việc từ công ty, và anh đến buổi trị liệu, đình ninh rằng những suy nghĩ tự phê bình của anh là hoàn toàn hợp lý và có căn cứ. Anh đã không thể nghĩ ra bất kỳ phản hồi hợp lý nào. Thông báo kia ám chỉ rằng anh bị thôi việc vì thường xuyên không đi làm. Trong buổi điều trị, chúng tôi đã thảo luận về cách anh có thể phản biện những lý lẽ tự chỉ trích của mình.

<b>Hình 9-2 .Bài tập về nhà của Hal: ghi nhận và phản biện tư duy tự chỉ trích bản thân. Anh đã viết ra những Phản hồi hợp lý trong buổi điều trị.</b>	
Suy nghĩ tiêu cực (TỰ CHỈ TRÍCH)	Phản hồi hợp lý (TỰ VỆ)
1. Mình là kẻ lười biếng.	1. Mình đã làm việc chăm chỉ trong phần lớn cuộc đời.
2. Mình thích khổ sở như vậy đấy.	2. Việc đó không vui chút nào.
3. Mình kém cỏi. Mình là kẻ thất bại.	3. Mình đã có một số thành công nhất định. Mình có một tổ ấm yên vui. Vợ chồng mình nuôi dạy 3 đứa trẻ tuyệt vời. Người khác ngưỡng mộ và tôn trọng mình. Mình còn tham gia các hoạt động cộng đồng nữa.
4. Việc nằm ườn	4. Mình đang phát bệnh, chứ nằm ườn cả ngày không phải là



ra cả ngày thể hiện con người thật của mình.	“con người thật” của mình.
5. Đáng ra mình có thể làm được nhiều hơn thế.	5. Ít ra thì mình đã làm được nhiều hơn đa số mọi người. Thật là vô nghĩa khi nói, “Đáng ra mình có thể làm được nhiều hơn thế” bởi vì nói vậy thì ai cũng nói được cả.

Cuối cùng, Hal thừa nhận rằng những triệu chứng mà anh đang trải qua – chán chường và chần chừ trì hoãn – đơn thuần là biểu hiện của một chứng bệnh tạm thời, chứ không phải là biểu hiện cho “con người thật” của anh.

Vào cuối đợt điều trị, Thang đo Trầm cảm Beck cho thấy Hal đã cải thiện được 50%. Các tuần tiếp theo anh tiếp tục tự vực dậy bản thân bằng cách sử dụng phương pháp vẽ 2 cột song song. Khi học cách phân biệt suy nghĩ tiêu cực, anh đã bớt đánh giá bản thân khắt khe theo cách sai lệch, và cảm thấy phần chấn hơn.

Hal rời công ty bất động sản và mở một cửa tiệm sách. Anh đạt mức hòa vốn; tuy nhiên, mặc dù nỗ lực rất nhiều, anh vẫn không đủ lợi nhuận để tiếp tục kinh doanh sau năm đầu tiên thử nghiệm.

Do đó, điểm thành tựu bên ngoài của anh không thay đổi gì đáng kể trong thời gian này. Mặc dù vậy, Hal vẫn tự tin. Ngày anh quyết đóng cửa tiệm sách, tình hình tài chính của anh vẫn thảm hại, nhưng lòng tự trọng của anh không bị ảnh hưởng. Anh đã viết một bài ngắn để đọc mỗi sáng trong thời gian đi tìm công việc mới:

### **Tại sao tôi không phải là kẻ vô giá trị?**

Khi còn đóng góp được cho cuộc sống hạnh phúc của chính mình và người khác, thì tôi không phải là kẻ vô giá trị.

Khi còn tạo ra ảnh hưởng tích cực, thì tôi không phải là kẻ vô giá trị.

Khi sự tồn tại của tôi tạo ra sự khác biệt dù chỉ cho một người, thì tôi không phải là kẻ vô giá trị (và người này có thể là bản thân tôi, nếu cần).

Nếu việc trao đi yêu thương, sự cảm thông, tình bạn, sự khích lệ, sự thân thiện, những lời khuyên, sự an ủi vẫn có ý nghĩa, thì tôi không phải là kẻ vô giá trị.

Nếu có thể tôn trọng ý kiến, trí tuệ của bản thân, thì tôi không phải là kẻ vô giá trị. Nếu những người xung quanh cũng tôn trọng tôi, thì đó là một điểm cộng.

Nếu giữ được lòng tự trọng và phẩm giá, thì tôi không phải là kẻ vô giá trị.

Nếu góp phần tạo ra kế sinh nhai cho gia đình của các nhân viên của tôi, thì tôi không phải là kẻ vô giá trị.

Nếu nỗ lực hết mình để giúp khách hàng và đối tác bằng sự sáng tạo và hiệu quả làm việc, thì tôi không phải là kẻ vô giá trị.

Nếu sự hiện diện của tôi trong hoàn cảnh này tạo ra sự khác biệt cho những người xung quanh, thì tôi không phải là kẻ vô giá trị.

Tôi không phải là kẻ vô giá trị. Tôi đáng giá vô ngần!

### **Mất người thân.**

Một trong những ca trầm cảm nghiêm trọng nhất mà tôi từng điều trị trước đây là Kay, bác sĩ nhi khoa 31 tuổi có em trai tự sát bằng một cách rất ghê rợn bên ngoài căn hộ của cô trước đó 6 tuần. Điều đau đớn nhất đối với Kay đó là

cô tự thấy có trách nhiệm trong cái chết của em trai, và lý lẽ mà cô dùng để củng cố quan điểm này khá thuyết phục. Kay cảm thấy cô phải đương đầu với một vấn đề quá sức chịu đựng, hoàn toàn có thực và vô phương giải quyết. Cô cảm thấy mình đáng chết và đã có ý định tự sát vào thời điểm cô được đưa đến chỗ tôi.

Cô cảm thấy cuộc đời cô tốt đẹp hơn cuộc đời đứa em trai, thế nên cô đã cố hết sức bù đắp cho cậu ấy bằng cách ủng hộ về mặt tinh thần cũng như tài chính trong suốt thời gian cậu ấy bị trầm cảm. Cô sắp xếp trị liệu tâm lý cho em mình, thanh toán chi phí, thậm chí cô còn tìm cho cậu ấy một căn hộ gần nơi cô ở để cậu ấy có thể gọi cho cô bất cứ khi nào.

Em trai cô là sinh viên ngành sinh lý học ở Philadelphia. Vào ngày tự sát, cậu ấy đã gọi cho Kay để hỏi về tác động của carbon monoxide lên máu để chuẩn bị cho đề tài thảo luận mà cậu sẽ thực hiện trong lớp. Vì Kay là chuyên gia huyết học nên cô cho rằng câu hỏi đó rất bình thường và đã trả lời mà không hề nghĩ ngợi gì. Cô không nói chuyện với cậu ấy được lâu vì cô đang chuẩn bị một bài thuyết trình quan trọng vào buổi sáng hôm sau tại bệnh viện nơi cô đang làm việc. Cậu ấy đã áp dụng thông tin có được từ cô để thực hiện lần tự sát thứ tư và cuối cùng ngay bên ngoài cửa sổ căn hộ cô, trong khi cô đang chuẩn bị bài thuyết trình. Kay tự nhận trách nhiệm về cái chết của em trai.

Trong những buổi điều trị đầu tiên, cô đã liệt kê lý do cô tự trách bản thân và lý do tại sao cô tin rằng chính cô mới là kẻ đáng chết: “Tôi phải gánh lấy trách nhiệm cho cuộc sống của em trai mình. Tôi đã thất bại trong việc đó, cho nên tôi cảm thấy mình phải chịu trách nhiệm cho cái chết của em ấy. Đáng lẽ tôi phải biết rằng em ấy đang ở trong tình cảnh khó khăn. Em ấy đã có ba lần tự sát bất thành rồi. Giá mà tôi hỏi han em ấy khi em ấy gọi cho tôi, thì tôi đã có thể cứu được em ấy rồi. Tôi đã nhiều lần nổi giận với em ấy trong tháng đó, và thật tình mà nói thì có lúc em ấy đã trở thành gánh nặng và nỗi chán chường của tôi. Tôi nhớ có lần đã cảm thấy em ấy thật phiền phức và tự nhủ rằng có lẽ em ấy nên chết đi cho rồi. Tôi cảm thấy hết sức tội lỗi vì suy nghĩ này. Có lẽ

tôi đã muốn em ấy chết đi! Tôi biết rằng tôi đã khiến em ấy thất vọng, thế nên tôi cảm thấy mình thật đáng chết.”

Kay tin rằng tội lỗi và nỗi đau của cô là thích đáng và xác thực. Cô cảm thấy mình đáng phải gánh lấy sự trừng phạt và nỗi đau vật đó. Tôi biết rằng có điều gì đó không đúng trong cách lý giải của cô, nhưng tôi đã không thể nhìn thấu kiểu lý luận sai lầm của cô trong vài buổi điều trị đầu tiên, bởi vì cô là một người thông minh và đầy sức thuyết phục, và cô đã tạo ra một cơ sở lý lẽ vững chắc chống lại chính mình. Tôi gần như đã bắt đầu tin rằng nỗi thống khổ về tinh thần của cô là hợp lẽ. Rồi tôi nhận ra sai lầm của cô chính là tư duy cá nhân hóa.

Vào đợt điều trị thứ 5, tôi đã vận dụng hiểu biết này để thay đổi quan điểm sai lầm của Kay. Đầu tiên, tôi nhấn mạnh rằng nếu cô phải chịu trách nhiệm cho cái chết của em trai, thì cô phải là nguyên nhân gây ra nó. Bởi vì nguyên nhân tự sát vẫn chưa được tìm thấy, ngay cả khi có sự can thiệp của các chuyên gia, nên không có lý do để kết luận rằng cô chính là nguyên nhân.

Tôi nói với cô rằng nếu phỏng đoán nguyên nhân tự sát, thì nguyên nhân đó chính là cậu ấy tin rằng bản thân mình vô giá trị và không đáng sống. Đó là sai lầm của cậu ấy, chứ không phải của cô.

Tôi nhấn mạnh rằng cô có trách nhiệm với chính cuộc đời và hạnh phúc của cô. Lúc này thì cô đã nghĩ được rằng cô đang hành động một cách vô trách nhiệm, không phải vì cô đã “khiến em trai thất vọng” mà là vì cô đang để bản thân u sầu và có ý định tự sát. Trách nhiệm mà cô nên gánh chính là từ bỏ cảm giác tội lỗi và chấm dứt cơn trầm cảm, và sau đó là sống một cuộc đời viên mãn. Đây chính là hành động có trách nhiệm.

Chúng tôi đã chỉ ra được những nhận thức sai lầm khiến cô muốn tự kết liễu đời mình. Sau đó, cô đã quyết định tiếp tục trị liệu thêm một thời gian để nâng cao chất lượng cuộc sống.

## **Nỗi buồn không mang theo khổ đau.**

Vậy thì có một câu hỏi nảy sinh: Bản chất của “nỗi buồn lành mạnh” là gì khi nó không hề bị ảnh hưởng bởi tư duy sai lệch? Hay nói cách khác, nỗi buồn có nhất thiết phải đi kèm với khổ đau hay không?

Vì không thể khẳng định mình biết câu trả lời chính xác cho vấn đề này, nên tôi chia sẻ một kinh nghiệm mà tôi có được khi còn là một sinh viên y khoa kém tự tin. Khi đó tôi đang thực hành ở khoa tiết niệu của bệnh viện thuộc Trung tâm Y khoa Đại học Stanford tại California. Tôi được phân công chăm sóc một ông lão vừa được phẫu thuật cắt bỏ khối u trong thận. Các y bác sĩ dự đoán ông sẽ được xuất viện sớm, nhưng chức năng gan của ông đột nhiên suy giảm, và họ phát hiện khối u đã di căn sang gan và không thể điều trị, rồi sức khỏe của ông giảm sút nhanh chóng chỉ trong vài ngày. Khi chức năng gan trở nên kém hơn, ông dần trở nên yếu ớt và có chiều hướng rơi vào trạng thái không ý thức. Vợ ông đã đến ngồi bên cạnh ông cả ngày lẫn đêm trong hơn 48 giờ đồng hồ. Khi mệt mỏi, bà gục đầu lên giường của ông, nhưng chưa bao giờ rời đi. Có lúc bà vuốt đầu ông và nói, “Anh là người đàn ông của em, em yêu anh.”

Vào buổi chiều, người phụ trách yêu cầu tôi ở lại với người bệnh và theo dõi tình hình. Khi bước vào phòng, tôi nhận ra ông sắp rơi vào hôn mê. Có 8 hay 10 người thân của ông đang ở đó, một số cao tuổi và số khác còn rất trẻ. Một trong những người con trai của ông nhận ra rằng người bố lớn tuổi đáng kính của mình đang cận kề giây phút cuối cùng nên hỏi tôi có sẵn lòng tháo ống thông đường tiểu đang cắm vào bàng quang của ông hay không. Việc tháo ống thông tiểu sẽ cho gia đình ông biết rằng ông sắp ra đi, thế là tôi đi hỏi điều dưỡng xem việc đó có thích hợp hay không. Điều dưỡng nói với tôi rằng việc làm đó là thích hợp, bởi vì ông thật sự sắp ra đi. Khi tôi tháo ống thông tiểu cho ông, những người thân của ông biết rằng trợ giúp y tế đã không còn nữa, và người con trai nói, “Cảm ơn cậu. Tôi biết cái ống đó khiến bố tôi cảm thấy không thoải mái, và ông sẽ rất cảm kích về việc cậu vừa làm.”

Tôi cảm thấy trào dâng một nỗi buồn. Tôi thấy gần gũi với người đàn ông tử tế và nhã nhặn này bởi vì ông khiến tôi nhớ đến ông của mình, và tôi ứa nước mắt. Tôi phải quyết định xem mình sẽ đứng đó và để cho gia đình ông nhìn thấy tôi khóc, hay sẽ rời đi và cố gắng che giấu cảm xúc trong lòng. Tôi đã chọn ở lại và nói với họ bằng tất cả sự chân thành, “Ông ấy là một người tuyệt vời. Ông vẫn có thể nghe thấy mọi người, mặc dù ông đã gần hôn mê rồi, và đêm nay là lúc chúng ta nên ở bên ông và nói lời từ biệt với ông.” Sau đó, tôi rời căn phòng và khóc. Các thành viên trong gia đình cũng khóc và ngồi quanh giường bệnh, trò chuyện với ông và nói lời từ biệt. Trong vòng một giờ đồng hồ sau, ông hôn mê sâu cho đến khi mất ý thức và qua đời.

Mặc dù gia đình ông, và cả tôi, đều đau buồn trước sự ra đi của ông, nhưng trải nghiệm này có một điểm sáng mà tôi không bao giờ quên. Sự mất mát và những giọt nước mắt nhắc nhở tôi rằng – “Chúng ta biết yêu thương. Chúng ta biết quan tâm.” Theo tôi, điều này khiến nỗi buồn trở thành một trải nghiệm quý báu và hoàn toàn không có đau đớn hay khổ sở. Từ đó, tôi đã có rất nhiều trải nghiệm tương tự khiến tôi phải rơi nước mắt. Với tôi, nỗi buồn đó đại diện cho một sự thăng hoa, một trải nghiệm về sự cao đẹp tột cùng.

Vị trưởng khoa nói với tôi rằng gia đình bệnh nhân đã nhờ ông gửi lời cảm ơn đến tôi vì tôi đã có mặt ở đó, làm cho giờ phút cuối cùng của ông cụ trở nên đẹp đẽ và đầy yêu thương. Ông ấy nói với tôi rằng ông cũng yêu mến ông cụ và chỉ cho tôi xem bức tranh chú ngựa treo trên tường mà ông cụ đã vẽ.

Trải nghiệm này mang đến cho tôi cảm giác bình yên và ấm áp, cũng như giúp vốn sống của tôi phong phú hơn.

## 10: GỐC RỄ CỦA VẤN ĐỀ

Khi cơn trầm cảm tan biến, bạn sẽ muốn tận hưởng cuộc sống và thư giãn. Đương nhiên là bạn có quyền làm vậy. Vào cuối đợt trị liệu, nhiều bệnh nhân nói với tôi rằng đó là khoảng thời gian họ cảm thấy vui vẻ nhất từ trước đến nay. Có vẻ như chứng trầm cảm của bạn càng vô vọng, càng nghiêm trọng và khó chữa thì khi hết trầm cảm, cảm giác vui sướng và lòng tự trọng của bạn càng tăng cao. Khi bạn bắt đầu cảm thấy khá hơn, những suy nghĩ bi quan sẽ lùi xa một cách nhanh chóng, như băng tuyết tan chảy khi mùa xuân về. Sự biến đổi hoàn toàn về mặt tinh thần này chưa bao giờ khiến tôi thôi ngạc nhiên. Hết lần này đến lần khác, tôi luôn có cơ hội quan sát sự lột xác thần kỳ này trong cuộc sống thường nhật.

Bởi vì cách nhìn nhận cuộc sống của bạn có thể thay đổi hết sức triệt để, nên bạn sẽ tin chắc rằng nỗi u sầu của bạn đã biến mất vĩnh viễn. Nhưng vẫn còn tồn tại một vết tích vô hình của chứng rối loạn cảm xúc. Nếu không điều chỉnh và xóa bỏ điều này, bạn sẽ dễ dàng bị chứng trầm cảm tấn công trong tương lai.

Có vài điểm khác biệt giữa cảm thấy vui vẻ và trở nên vui vẻ.

Cảm giác vui vẻ chỉ cho thấy rằng các triệu chứng khiến bạn khổ sở đã tạm thời biến mất. Trở nên vui vẻ có nghĩa là:

**1. Bạn hiểu được lý do tại sao mình bị trầm cảm.**

**2. Biết được nguyên nhân và cách thức để trở nên vui vẻ hơn.**

Điều này bao gồm việc bạn thành thạo một vài kỹ năng tự phát triển bản thân phù hợp để dùng đến khi cần.

**3. Có được sự tự tin và lòng tự trọng.**

Sự tự tin có được là nhờ vào việc bạn biết rằng bạn có khả năng thành công ở một mức độ nào đó trong các mối quan hệ cá nhân và trong sự nghiệp. Lòng tự trọng là khả năng yêu thương và hài lòng với bản thân trong bất kỳ giai đoạn nào của cuộc đời, cho dù bạn có thành công hay không.

#### **4.Xác định được nguyên nhân sâu xa của chứng trầm cảm mà bạn mắc phải.**

Mặc dù tư duy tiêu cực của bạn sẽ giảm đi đáng kể hoặc hoàn toàn bị loại bỏ sau khi bạn vượt qua được chứng trầm cảm, nhưng hẳn là vẫn có một số “mặc định ngầm” vẫn còn ẩn nấp đâu đó trong tâm trí bạn. Những mặc định ngầm này giúp lý giải phần lớn nguyên nhân bạn bị trầm cảm và có thể giúp bạn dự đoán được khi nào thì bạn có thể bị nó tấn công lần nữa.

Mặc định ngầm là gì? Mặc định ngầm là một phương trình mà bạn dùng để xác định giá trị bản thân. Nó đại diện cho hệ thống giá trị và triết lý sống, những yếu tố nền tảng cho lòng tự trọng của bạn.

Ví dụ: (1) “Nếu có người phê bình tôi, tôi cảm thấy khổ sở vì rõ ràng điều này có nghĩa là tôi đã làm sai chuyện gì đó.” (2) “Tôi phải được yêu thương thì tôi mới là một con người trọn vẹn đúng nghĩa. Nếu phải cô đơn thì tôi thật khốn khổ và lẻ loi.” (3) “Giá trị con người tôi tỉ lệ thuận với thành quả tôi đạt được.” (4) “Nếu tôi không thể hiện (hoặc cảm nhận hay hành động) một cách hoàn hảo, thì tức là tôi thất bại.” Bạn sẽ hiểu được rằng những mặc định phi lý này có thể hạ gục bạn, hoặc khiến bạn có tâm trạng thất thường. Đó chính là gót chân Achilles về mặt tâm lý của bạn.

Trong chương này, bạn sẽ học được hai phương pháp xác định các mặc định ngầm. Đầu tiên là phương pháp “mũi tên dọc”; phương pháp này giúp bạn tự thăm dò nội tâm bằng cách viết ra những suy nghĩ tiêu cực tự động trong cột bên trái và thay bằng các phản hồi hợp lý mang tính khách quan hơn. Cách thức này sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn bởi nó phá vỡ lối tư duy sai lệch của bạn.



Bảng 10-1 dưới đây là một ví dụ giản lược mà bác sĩ Art, vị bác sĩ thực tập chuyên khoa tâm thần đã được nhắc đến, đưa ra. Anh muốn biết tại sao mà trước đó anh lại hiểu sự việc một cách phi lý như thế.

<b>Bảng 10-1</b>	
<i>Suy nghĩ tự động</i>	<i>Phản hồi hợp lý</i>
Bác sĩ B nói rằng bệnh nhân cảm thấy những lời nhận xét của mình khiến bệnh nhân bị tổn thương. Chắc hẳn là anh ta nghĩ mình là một bác sĩ tồi.	Đọc ý nghĩ; tư duy sàng lọc; dán nhãn. Chỉ bởi vì bác sĩ B chỉ ra sai lầm của mình không có nghĩa là anh ấy nghĩ rằng mình là một “bác sĩ tồi”. Đáng lẽ mình nên hỏi xem anh ấy thật sự nghĩ như thế nào, nhưng trong nhiều dịp khác, anh ấy đã khen ngợi và nói rằng mình rất có tài.

Art đã dùng phương pháp mũi tên dọc để giải đáp vấn đề này.

Đầu tiên, ngay bên dưới suy nghĩ tự động của mình, anh vẽ một mũi tên ngắn hướng xuống (Xem Bảng 10-2). Mũi tên hướng xuống có ý bảo Art hãy tự hỏi rằng, “Nếu suy nghĩ tự động này là đúng, vậy thì nó có ý nghĩa gì? Tại sao nó lại khiến mình buồn rầu?” Sau đó, Art viết dòng suy nghĩ tự động kế tiếp nảy ra trong tâm trí. Như bạn thấy đấy, anh đã viết rằng, “Nếu bác sĩ B nghĩ mình là một bác sĩ tồi, điều đó có nghĩa mình là một bác sĩ tồi bởi vì bác sĩ B là một chuyên gia trong lĩnh vực này.” Kế tiếp, Art vẽ mũi tên hướng xuống thứ hai ngay bên dưới suy nghĩ này và lặp lại quy trình, tạo ra một suy nghĩ tự động khác. Mỗi khi có suy nghĩ tự động mới, anh lập tức vẽ một mũi tên dọc ngay bên dưới và tự hỏi, “Nếu điều này là đúng, vậy thì vì sao nó khiến mình buồn rầu?” Khi liên tục làm như vậy, anh tạo ra một chuỗi những suy nghĩ tự động, dẫn đến những mặc định ngầm tạo tiền đề cho các vấn đề của anh. Phương pháp mũi tên dọc tương tự với quá trình lần lượt lột bỏ các lớp vỏ của củ hành để lộ ra các lớp bên trong. Phương pháp này thật sự khá đơn giản và đi thẳng vào vấn đề, như bạn có thể thấy trong Bảng 10-2.

**Bảng 10-2. Sử dụng phương pháp mũi tên dọc để làm bật lên các mặc định ngầm dẫn đến những suy nghĩ tự động. Mũi tên hướng xuống là một kiểu viết tắt cho câu hỏi: “Nếu suy nghĩ đó là đúng, tại sao nó khiến mình buồn rầu?”**

**Nó có ý nghĩa như thế nào đối với mình?” Mỗi mũi tên hướng xuống đại diện cho một câu hỏi và câu hỏi đó được viết trong dấu ngoặc kép bên cạnh mũi tên. Quy trình này tạo ra một chuỗi những suy nghĩ tự động giúp bạn nhìn ra gốc rễ của vấn đề.**

Suy nghĩ tự động		Phản hồi hợp lý
1. Bác sĩ B nghĩ mình là một bác sĩ tồi. “Nếu anh ấy thật sự nghĩ như vậy, tại sao điều này khiến mình buồn bực?”	⇒	
2. Điều đó có nghĩa mình là một bác sĩ tồi, bởi vì anh ấy là một chuyên gia. “Cứ cho rằng mình là một bác sĩ tồi đi, vậy thì điều này có ý nghĩa gì đối với mình?”	⇒	
3. Điều đó có nghĩa mình là một kẻ thất bại và chẳng có gì tốt cả. “Cứ cho là mình chẳng có gì tốt đi. Vậy thì lý do gì khiến việc này là vấn đề đối với mình? Điều đó có ý nghĩa gì?”	⇒	
4. Như vậy thì tiếng xấu sẽ đồn xa và mọi người sẽ biết là mình tồi tệ như thế nào. Sau đó sẽ chẳng ai tôn trọng mình nữa. Mình sẽ bị loại khỏi ngành y. “Và điều đó có ý nghĩa gì?”	⇒	
5. Nó có nghĩa là mình thật vô dụng. Mình sẽ cảm thấy khốn khổ đến mức muốn chết đi cho rồi.	⇒	

Bạn sẽ để ý thấy phương pháp mũi tên dọc đối nghịch với phương pháp mà bạn thường dùng để ghi lại những suy nghĩ tự động.

Thường thì bạn ghi ra phản hồi hợp lý để chứng tỏ rằng suy nghĩ tự động của bạn là sai lệch và vô lý (Bảng 10-1). Điều này giúp bạn thay đổi lối tư duy hiện tại để nhìn nhận cuộc sống một cách khách quan hơn và cảm thấy vui vẻ hơn. Còn với phương pháp mũi tên dọc này, bạn sẽ tưởng tượng rằng những suy nghĩ tự động của bạn là hoàn toàn hợp lý, và bạn đi tìm phần sự thật trong đó. Điều này giúp bạn hiểu được cốt lõi vấn đề.

Bây giờ, bạn hãy nhìn lại chuỗi suy nghĩ tự động của Art trong Bảng 10-2 và tự hỏi bản thân – các mặc định ngầm nào khiến bạn lo lắng, mặc cảm và buồn rầu? Dưới đây là một vài ví dụ:

1. Nếu có người phê bình mình, thì hẳn là họ đúng.
2. Giá trị bản thân mình là dựa trên những thành quả mà mình đạt được.
3. Chỉ một sai lầm cũng có thể phá hỏng mọi thứ. Nếu mình không thành công vào mọi thời điểm, thì mình là một số 0 tròn trĩnh.
4. Người khác sẽ không chấp nhận sự không hoàn hảo của mình. Mình phải hoàn hảo thì mọi người mới tôn trọng và quý mến mình. Khi thất bại, mình sẽ phải đối diện với sự phản đối mạnh mẽ và bị trừng phạt.
5. Sự phản đối này đồng nghĩa với việc mình là một kẻ tồi tệ và vô giá trị.

Khi bạn đã hoàn thành chuỗi suy nghĩ tự động và vạch ra những mặc định ngầm, thì quan trọng là bạn chỉ ra được những nhận thức sai lệch trong đó, cũng như viết ra những phản hồi hợp lý như cách bạn thường làm (xem Bảng 10-3).

<b>Bảng 10-3. Sau khi đã vạch ra chuỗi suy nghĩ tự động bằng phương pháp mũi tên dọc, Art xác định những nhận thức sai lệch và thay thế bằng những phản hồi khách quan hơn.</b>	
<i>Suy nghĩ tự động</i>	<i>Phản hồi hợp lý</i>
<p>↓ ↓</p> <p>1. Bác sĩ B nghĩ mình là một bác sĩ tồi. “Nếu anh ấy thật sự nghĩ như vậy, tại sao điều này khiến mình buồn bực?”</p>	<p>⇒</p> <p>1. Chỉ vì bác sĩ B nói lên sai lầm của mình không có nghĩa rằng anh ấy nghĩ mình là một “bác sĩ tồi”. Mình phải hỏi xem anh ấy thật sự nghĩ như thế nào, vì có nhiều lần anh ấy đã khen ngợi mình và nói rằng mình có tài năng.</p>
<p>2. Điều đó có nghĩa là</p>	<p>⇒</p> <p>2. Một chuyên gia chỉ có thể chỉ ra những ưu</p>

<p>mình một bác sĩ tồi, bởi vì anh ấy là một chuyên gia.</p> <p>“Cứ cho rằng mình là một bác sĩ tồi đi, vậy thì điều này có ý nghĩa gì đối với mình?”</p>		<p>khuyết điểm của mình trong vai trò một bác sĩ mà thôi. Bất kỳ ai vào bất kỳ lúc nào nói mình là một kẻ “tồi” thì họ chỉ đang phát ngôn vô ích và không mang tính xây dựng. Mình đã chữa trị nhiều ca bệnh, vì thế dù ai nói gì đi nữa, mình vẫn không “tồi”.</p>
<p>3. Điều đó có nghĩa mình là một kẻ thất bại và chẳng có gì tốt cả.</p> <p>“Cứ cho là mình chẳng có gì tốt đi. Vậy thì lý do gì khiến việc này là vấn đề đối với mình? Điều đó có ý nghĩa gì?”</p>	⇒	<p>3. Khái quát hóa quá mức.</p> <p>Thậm chí nếu mình là một bác sĩ còn “non tay” và không hiệu quả, thì điều đó không có nghĩa mình là kẻ “thất bại thảm hại” hay “chẳng có gì tốt”. Mình có nhiều sở trường và phẩm chất đáng mong ước khác ngoài chuyên môn.</p>
<p>4. Như vậy thì tiếng xấu sẽ đồn xa và mọi người sẽ biết là mình tồi tệ như thế nào. Sau đó sẽ chẳng ai tôn trọng mình nữa.</p> <p>Mình sẽ bị loại khỏi ngành y.</p> <p>“Và điều đó có ý nghĩa gì?”</p>	⇒	<p>4. Điều này thật ngớ ngẩn. Nếu phạm sai lầm, mình có thể sửa sai. “Tiếng xấu” sẽ không lan xa chỉ vì mình phạm sai lầm! Người ta sẽ làm gì chứ, đăng bài với tiêu đề: “SAI LẦM CỦA MỘT VỊ BÁC SĨ DANH TIẾNG” ư?</p>
<p>5. Nó có nghĩa là mình thật vô dụng.</p> <p>Mình sẽ cảm thấy khốn khổ đến mức muốn chết đi cho rồi.</p>	⇒	<p>5. Ngay cả khi tất cả mọi người trên thế giới không công nhận mình hoặc chỉ trích mình, thì điều này cũng không khiến mình trở thành vô dụng bởi vì mình không vô dụng. Nếu mình không phải là kẻ vô dụng, thì mình hẳn phải có giá trị riêng. Như vậy thì tại sao mình phải cảm thấy khổ sở?</p>

Cái hay của phương pháp mũi tên dọc nằm ở chỗ: Thông qua quá trình tự vấn, bạn sẽ tìm ra những niềm tin làm hủy hoại bản thân. Bạn đào bới tận gốc rễ của những vấn đề mà bạn đang gặp phải để hiểu được cốt lõi vấn đề một cách khách quan và có hệ thống.

Khi bạn áp dụng phương pháp mũi tên dọc, đừng viết ra những suy nghĩ miêu tả phản ứng cảm tính của mình. Thay vào đó, hãy viết những suy nghĩ tiêu cực dẫn đến phản ứng cảm tính đó. Dưới đây là ví dụ về cách áp dụng sai

Suy nghĩ tự động thứ nhất:

Người yêu không gọi điện cho mình vào cuối tuần như đã hứa.

*“Tại sao mình buồn lòng vì điều đó? Điều đó có ý nghĩa gì với mình?”*

Suy nghĩ tự động thứ hai:

Ồ, điều này thật kinh khủng vì mình không chịu đựng được.

Câu này là vô ích. Vấn đề ở đây là bạn nghĩ gì chứ không phải cảm thấy ra sao về tình huống khiến bạn buồn lòng. Nếu anh ấy chẳng đoái hoài đến bạn, thì điều đó có ý nghĩa gì đối với bạn?

Dưới đây là cách áp dụng đúng:

1. Người yêu không gọi điện cho mình vào cuối tuần như đã hứa.

*“Tại sao mình buồn lòng vì điều đó? Điều đó có ý nghĩa gì với mình?”*

2. Điều đó có nghĩa là anh ấy bỏ bê mình và không thật sự yêu thương mình.

*“Cứ cho là vậy đi, thì điều đó có ý nghĩa gì với mình?”*

3. Điều đó nghĩa là mình có điểm chưa tốt. Nếu không thì anh ấy đã quan tâm đến mình nhiều hơn.

*“Cứ cho là vậy đi, thì điều đó có ý nghĩa gì với mình?”*

4. Điều đó có nghĩa là mình sẽ bị bỏ mặc.

*“Và nếu thật sự mình bị bỏ mặc, thì sao? Điều đó có ý nghĩa gì với mình?”*

5. Điều đó nghĩa là mình không được yêu thương và luôn bị chối bỏ.

*“Và nếu như điều đó xảy ra, tại sao mình lại buồn rầu?”*

6. Điều đó nghĩa là mình sẽ trở nên cô độc và đau khổ.

Như vậy, bằng cách nói lên ý nghĩa của sự việc thay vì cảm nhận, những mặc định ngầm sẽ trở nên rõ ràng: (1) Nếu không được yêu thương thì tức là tôi không có giá trị; và (2) Tôi sẽ rất đau khổ nếu sống cô độc.

Điều này không có nghĩa là cảm nhận của bạn không quan trọng. Điểm cốt yếu là phương pháp này giúp bạn thật sự chuyển đổi được tâm trạng.

### **Thang Đo Thái Độ Bất Thường (Dysfunctional Attitude Scale – DAS).**

Đây là thang đo do bác sĩ Arlene Weissman trong nhóm chúng tôi tìm ra. DAS giúp ta tìm ra những mặc định ngầm. Khi bạn điền vào bảng câu hỏi, hãy xác định mức độ đồng tình và không đồng tình với từng thái độ. Khi bạn hoàn thành bảng câu hỏi, hãy tính điểm các câu trả lời và đánh giá hệ thống giá trị bản thân bạn. Kết quả sẽ cho bạn thấy điểm mạnh và điểm yếu của bạn về khía cạnh tâm lý.

Bảng câu hỏi này rất dễ trả lời. Hãy đảm bảo rằng bạn chỉ chọn một đáp án cho mỗi thái độ. Bởi vì tất cả chúng ta đều khác nhau nên không có câu trả lời “đúng” hay “sai”. Để quyết định xem đó có phải là thái độ điển hình trong lối sống của bạn hay không, hãy nhớ lại xem bạn thường nhìn nhận sự việc như thế nào.

<b>Thang Đo Thái Độ Bất Thường</b>					
	Hoàn toàn đồng ý	Khá đồng ý	Trung lập	Không đồng ý lắm	Hoàn toàn không đồng ý
1. Việc phê bình đương nhiên sẽ khiến người bị phê bình cảm thấy khó chịu.					
2. Tốt nhất là tôi từ bỏ những thứ mình yêu thích để làm hài lòng người khác.					
3. Để được hạnh phúc, tôi cần được mọi người công nhận.					
4. Nếu một người quan trọng đối với tôi kỳ vọng tôi sẽ thực hiện một việc gì, thì tôi thật sự nên					

làm điều đó.					
5. Giá trị con người tôi phụ thuộc rất nhiều vào những gì người khác nghĩ về tôi.					
6. Tôi không thấy hạnh phúc khi không được người khác yêu.					
7. Nếu người khác không yêu mến bạn, niềm vui của bạn sẽ bị giảm.					
8. Nếu tôi bị chối bỏ bởi những người mà tôi quan tâm, thì điều đó nghĩa là tôi có điều gì đó không ổn.					
9. Nếu người tôi yêu không yêu tôi, tức là tôi không hề đáng yêu.					
10. Bị cô lập nghĩa là tôi sẽ không được hạnh phúc.					
11. Nếu tôi là một người có giá trị, thì hẳn là tôi phải rất xuất sắc trong ít nhất một lĩnh vực nào đó.					
12. Tôi phải là một người hữu dụng, có năng suất làm việc cao và sáng tạo, nếu không thì cuộc đời thật vô nghĩa.					
13. Người có nhiều sáng kiến thì có giá trị hơn người không có sáng kiến.					
14. Nếu tôi không làm tốt như những người khác, điều đó có nghĩa là tôi thật thấp kém.					
15. Nếu tôi thất bại trong công việc, thì tôi đúng là một kẻ thất bại.					
16. Nếu bạn không thể làm tốt một điều gì đó, thì tốt nhất là không thực hiện nó.					
17. Thật đáng xấu hổ khi một người để lộ ra khuyết điểm của họ.					
18. Chúng ta nên cố gắng trở thành người giỏi					



nhất trong mọi việc mình làm.					
19. Tôi sẽ cảm thấy buồn bực nếu tôi phạm sai lầm.					
20. Nếu không đặt ra những chuẩn mực cao nhất cho bản thân, thì tôi sẽ trở thành một kẻ hạng hai.					
21. Nếu tin chắc rằng tôi xứng đáng có được một điều gì đó, thì tôi có lý do để hy vọng rằng tôi sẽ đạt được nó.					
22. Nếu bạn gặp trở ngại trong quá trình đạt được điều mình mong muốn, thì đương nhiên là bạn sẽ cảm thấy thất vọng.					
23. Nếu tôi đặt nhu cầu của người khác lên trên nhu cầu của bản thân, thì họ nên giúp đỡ tôi khi tôi cần đến họ.					
24. Nếu tôi là người chồng (hoặc vợ) tốt, thì người bạn đời của tôi phải yêu thương tôi.					
25. Nếu tôi làm những điều tốt đẹp cho người khác, thì họ phải tôn trọng tôi và đối xử với tôi theo cách tôi đối xử với họ.					
26. Tôi nên có trách nhiệm đối với cảm xúc và cách hành xử của những người gần gũi với tôi.					
27. Nếu tôi phê bình cách làm việc của một người và người đó trở nên tức giận hoặc buồn rầu, thì điều này nghĩa là tôi đã khiến họ khó chịu.					
28. Để trở thành một người có phẩm chất cao đẹp, tôi phải cố gắng giúp đỡ mọi người.					
29. Nếu một đứa trẻ gặp trở ngại về mặt cảm xúc hoặc hành vi, thì điều đó nghĩa là cha mẹ của đứa trẻ đã thất bại trong một khía cạnh quan trọng nào đó.					
30. Tôi có thể làm hài lòng tất cả mọi người.					

31. Tôi không thể chế ngự cảm xúc của mình khi một điều tồi tệ nào đó xảy ra.					
32. Thay đổi cảm xúc buồn rầu chẳng ích gì bởi vì buồn khổ là một phần không thể tránh khỏi trong cuộc sống thường nhật.					
33. Tâm trạng của tôi hoàn toàn được tạo nên bởi những yếu tố nằm ngoài tầm kiểm soát của tôi, chẳng hạn như quá khứ, phản ứng hóa học của cơ thể, chu kỳ hoóc- môn, nhịp sinh học, các cơ hội hoặc số phận.					
34. Hạnh phúc của tôi phần lớn phụ thuộc vào những điều xảy đến với tôi.					
35. Người có những đặc điểm của sự thành công (ngoại hình đẹp, địa vị xã hội cao, giàu có hoặc nổi tiếng) thì hạnh phúc hơn những người không có những đặc điểm đó.					

Sau khi hoàn thành bảng DAS, bạn hãy tính điểm như sau:

Hoàn toàn đồng ý	Khá đồng ý	Trung lập	Không đồng ý lắm	Hoàn toàn không đồng ý
-2	-1	0	+1	+2

Giờ thì bạn hãy cộng điểm cho 5 thái độ đầu tiên. Số điểm này là xu hướng bạn đánh giá giá trị bản thân dựa vào nhận xét của người khác, cũng như những lời phê bình hoặc sự đồng tình mà bạn nhận được. Giả sử số điểm của bạn trong 5 câu đó là +2; +1; -1; +2;

0. Như vậy tổng số điểm cho 5 câu hỏi này là +4.

Hãy áp dụng cách này để tính tổng số điểm của bạn cho các câu từ 1 đến 5, từ 6 đến 10, 11 đến 15, 16 đến 20, 21 đến 25, 26 đến

30 và 31 đến 35. Sau đó hãy ghi điểm theo mẫu dưới đây:

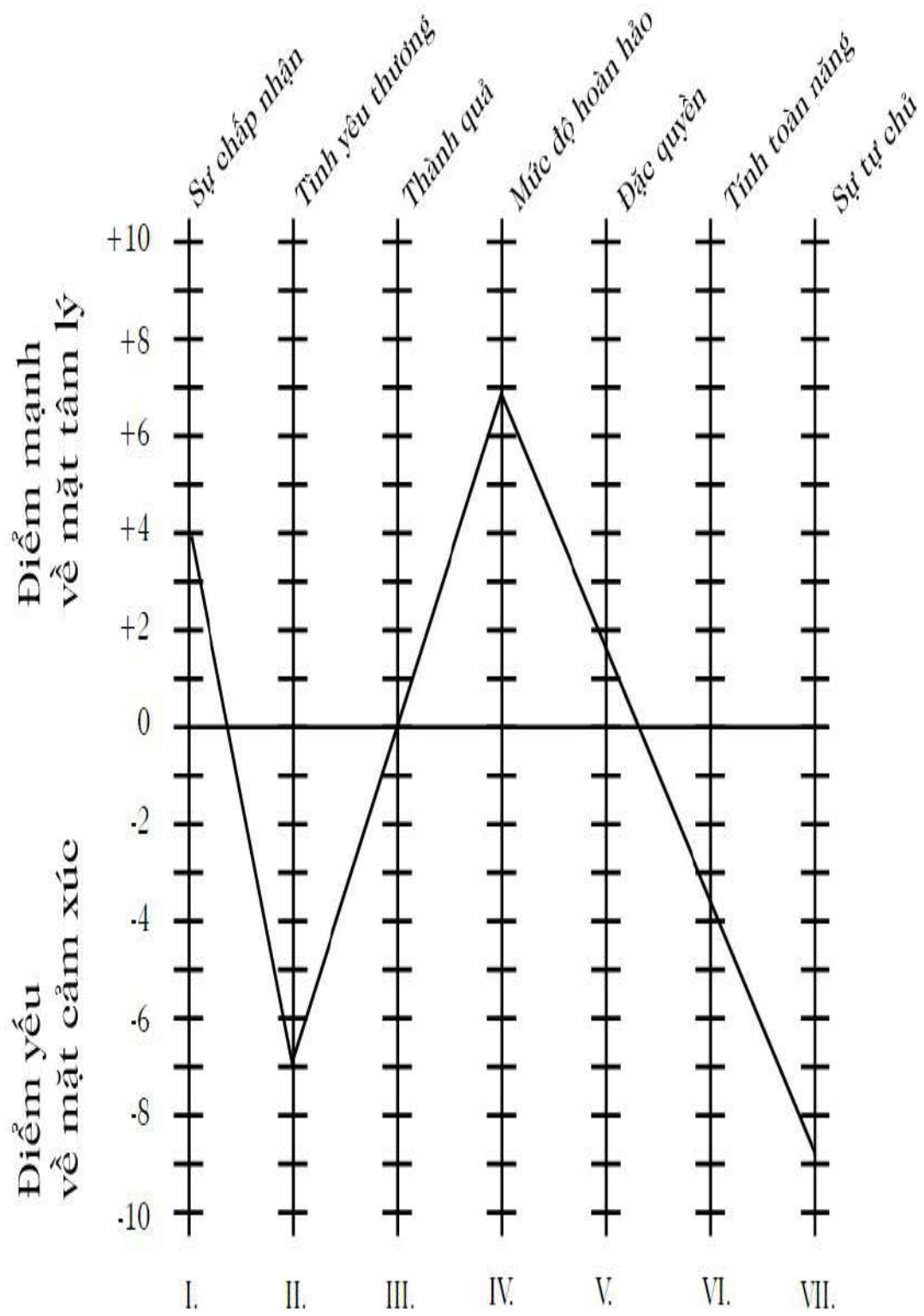
<b>BẢNG TÍNH ĐIỂM MẪU:</b>			
<i>Hệ thống giá trị</i>	<i>Thái độ</i>	<i>Điểm từng câu</i>	<i>Tổng số điểm</i>
I. Sự chấp nhận	Từ 1 đến 5	+2, +1, -1, +2, 0	+4
II. Tình yêu thương	Từ 6 đến 10	-2, -1, -2, -2, 0	-7
III. Thành quả	Từ 11 đến 15	+1, +1, 0, 0, -2	0
IV. Mức độ hoàn hảo	Từ 16 đến 20	+2, +2, +1, +1, +1	+7
V. Đặc quyền	Từ 21 đến 25	+1, +1, -1, +1, 0	+2
VI. Tính toàn năng	Từ 26 đến 30	-2, -1, 0, -1, +1	-3
VII. Sự tự chủ	Từ 31 đến 35	-2, -2, -1, -2, -2	-9

HÃY GHI NHẬN SỐ ĐIỂM THẬT SỰ CỦA BẠN Ở ĐÂY:

<i>Hệ thống giá trị</i>	<i>Thái độ</i>	<i>Điểm từng câu</i>	<i>Tổng điểm</i>
I. Sự chấp nhận	Từ 1 đến 5		
II. Tình yêu thương	Từ 6 đến 10		
III. Thành quả	Từ 11 đến 15		
IV. Mức độ hoàn hảo	Từ 16 đến 20		
V. Đặc quyền	Từ 21 đến 25		
VI. Tính toàn năng	Từ 26 đến 30		
VII. Sự tự chủ	Từ 31 đến 35		

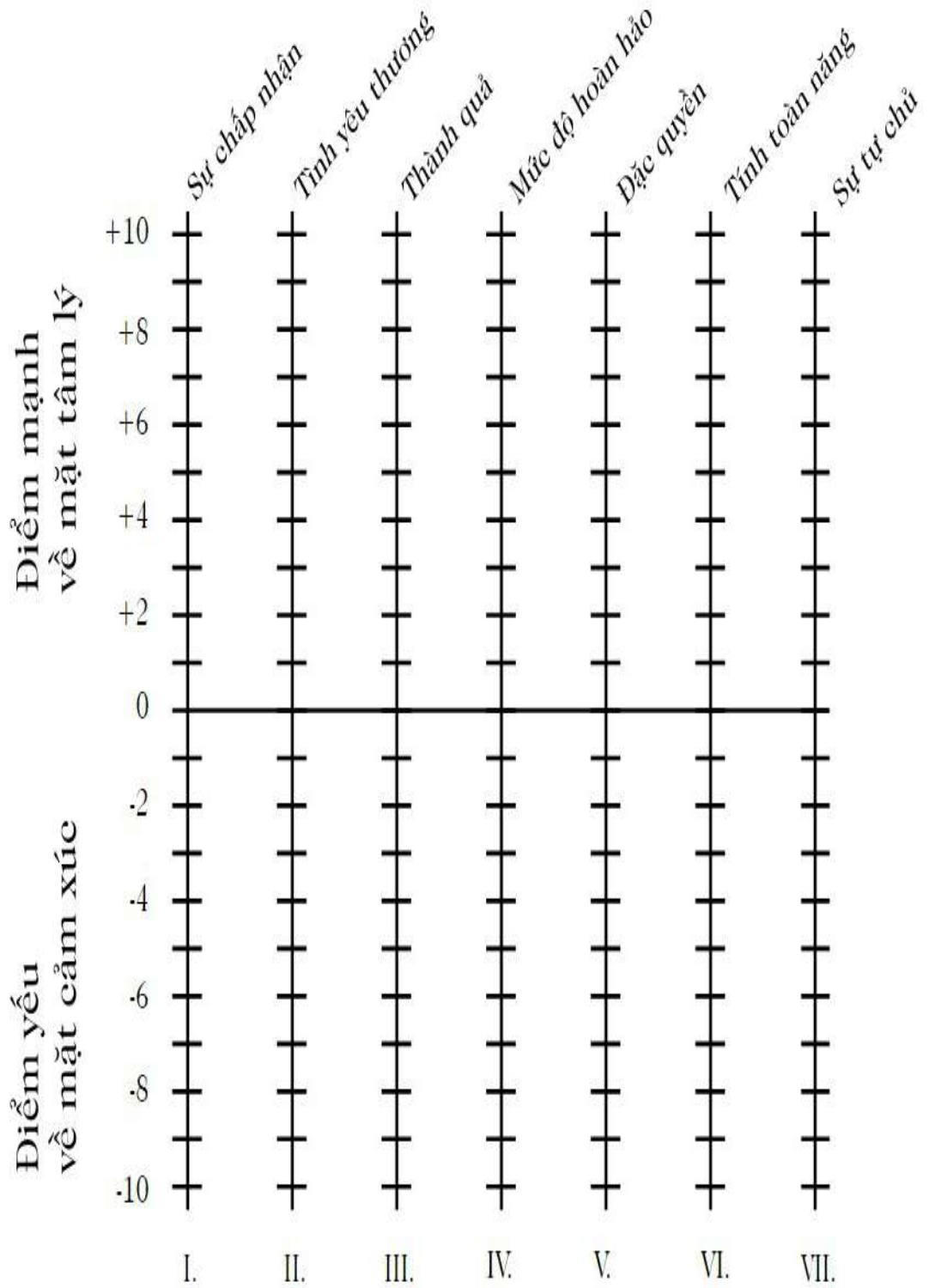
Bây giờ hãy lên sơ đồ tổng điểm của bạn về 7 mục giá trị để lập “hồ sơ triết lý sống cá nhân” của bạn như sau:

**BẢNG TÍNH ĐIỂM MẪU:**



Như bạn có thể thấy, số điểm mang giá trị dương đại diện cho các điểm mạnh về tâm lý của bạn. Số điểm âm cho thấy những điểm yếu về cảm xúc của bạn.

Ví dụ trên cho thấy điểm mạnh ở sự thừa nhận, mức độ hoàn hảo và đặc quyền; còn điểm yếu ở tình yêu thương, tính toàn năng và sự tự chủ. Tôi sẽ giải thích ý nghĩa của những khái niệm này. Trước hết, bạn hãy lên sơ đồ cá nhân bạn ở đây.



## Giải thích bảng điểm DAS

### **Sự chấp nhận.**

Số điểm mang giá trị dương trong khoảng từ 0 đến 10 cho thấy bạn là một người độc lập, có cách nhìn nhận tích cực về giá trị bản thân ngay cả khi phải đương đầu với sự chỉ trích và bất đồng. Số điểm âm trong khoảng từ 0 đến -10 chứng tỏ bạn quá phụ thuộc bởi vì bạn đánh giá bản thân qua “lăng kính” của người khác. Nếu ai đó xúc phạm hoặc xem thường bạn, bạn sẽ tự động có xu hướng xem nhẹ bản thân. Bởi vì tâm trạng của bạn đặc biệt nhạy cảm với hình ảnh của bạn trong mắt người khác, bạn có thể dễ dàng bị thao túng, cũng như cảm thấy bất an và trở nên u buồn khi người khác phê bình hoặc tức giận với bạn.

### **Tình yêu thương.**

Số điểm dương cho thấy rằng bạn mong muốn được yêu thương nhưng bạn cũng có những thú vui khác bạn hài lòng và thỏa mãn. Do đó, tình yêu thương không phải là điều kiện bắt buộc mang đến cảm giác hạnh phúc hoặc lòng tự trọng của bạn. Mọi người thường bị bạn thu hút bởi vì bạn tỏa ra nguồn năng lượng tích cực từ tình yêu thương bản thân và từ những thú vui phong phú trong cuộc sống.

Điểm số âm cho thấy bạn xem yêu thương là một “nhu cầu” không thể thiếu trong cuộc sống và cho hạnh phúc của bạn.

Điểm càng gần con số -10 thì bạn càng lệ thuộc vào tình yêu thương. Bạn có xu hướng nhận lãnh vai trò kẻ yếu trong mối quan hệ với những người mà bạn quan tâm, bởi vì bạn sợ phải xa họ. Hậu quả thường thấy là bạn sẽ ở vị trí yếu thế và họ sẽ không tôn trọng bạn.

### **Thành quả.**

Điểm số âm cho thấy bạn là một kẻ nghiện công việc. Điểm số càng âm nhiều thì cảm nhận của bạn về giá trị bản thân cũng như khả năng tận hưởng cuộc sống càng lệ thuộc vào năng suất làm việc. Nếu sự nghiệp của bạn đột nhiên đi xuống, bạn sẽ có nguy cơ rơi vào cơn khủng hoảng cảm xúc.

Ngược lại, số điểm dương cho thấy rằng bạn yêu thích sự sáng tạo và năng suất, nhưng bạn không xem đó là con đường duy nhất hay cần thiết để đạt được lòng tự trọng và cảm giác thỏa mãn.

### **Mức độ hoàn hảo.**

Điểm số âm cho thấy bạn đòi hỏi sự hoàn hảo ở bản thân và đối với bạn, sai lầm là điều cấm kỵ. Mặc dù luôn thúc đẩy bản thân mạnh mẽ, bạn vẫn không mấy thỏa mãn. Khi đạt được một mục tiêu nào đó, bạn lại tiếp tục có một mục tiêu khác cao hơn, vì vậy bạn không bao giờ có được cảm giác hân hoan khi leo đến đỉnh núi. Cuối cùng, bạn bắt đầu tự hỏi tại sao những nỗ lực mà bạn bỏ ra không bao giờ đơm hoa kết trái như mong đợi. Cuộc sống của bạn trở thành một guồng quay vô vị và tẻ nhạt. Vấn đề của bạn không nằm ở thành quả, mà nằm ở thước đo bạn dùng để đánh giá thành quả đó. Nếu bạn làm cho những kỳ vọng của mình trở nên thực tế hơn, thì bạn sẽ thường xuyên cảm thấy hài lòng và thỏa mãn, thay vì thất vọng.

Điểm số dương cho thấy bạn có khả năng đưa ra những tiêu chuẩn hợp lý, linh động và có ý nghĩa. Bạn vô cùng thỏa mãn với những trải nghiệm và các quá trình, và bạn không chăm chăm nhìn vào kết quả. Bạn không ngại phạm sai lầm, mà bạn xem sai lầm là cơ hội quý báu để học hỏi. Cuộc sống của bạn giống như một dòng chảy hoặc một mạch nước uyển chuyển, trong khi những người bạn cầu toàn cứng nhắc của bạn sống một cuộc đời tựa như một dòng sông băng lạnh lẽo.

### **Đặc quyền.**



Điểm số âm cho thấy bạn cảm thấy mình “có đặc quyền” với mọi thứ – thành công, tình yêu, hạnh phúc... Bởi vì bạn có những ưu điểm bẩm sinh hoặc vì bạn làm việc chăm chỉ, nên bạn trông đợi và đòi hỏi rằng các mong muốn của bạn phải được thỏa mãn. Khi điều này không xảy ra – mà rất thường như vậy – thì bạn bị đóng khung vào một trong hai phản ứng.

Hoặc là bạn cảm thấy u uất, kém cỏi, hoặc là bạn trở nên giận dữ. Bạn hay ca cẩm than phiền, nhưng bạn không làm gì để giải quyết các vấn đề của mình. Hậu quả của thái độ sống chua chát và đòi hỏi đó là bạn luôn đạt được ít hơn nhiều so với những gì bạn mong muốn nhận được từ cuộc sống.

Điểm số dương chứng tỏ bạn không tự động cho rằng mình có đặc quyền trong mọi sự, vì thế bạn thỏa thuận để có được những gì mình muốn, và bạn thường được như ý. Bởi vì bạn nhận thức được rằng mọi người đều là độc nhất và khác biệt, nên bạn biết rằng không có lý do nào để mọi sự phải đi theo cách bạn muốn. Bạn cảm thấy thất vọng khi nhận lấy kết quả tiêu cực, nhưng bạn không xem đó là tấn bi kịch bởi vì bạn biết chấp nhận rủi ro. Bạn nhẫn nại, kiên trì, và bạn chịu được cảm giác thất vọng ở mức độ cao. Kết quả là bạn thường là người dẫn đầu trong cuộc chơi.

### **Tính toàn năng.**

Điểm số âm cho thấy bạn thường mắc phải sai lầm cá nhân hóa. Bạn tự trách bản thân một cách vô lý vì những hành động và thái độ tiêu cực của mọi người xung quanh, trong khi bạn không hề kiểm soát được họ. Hậu quả là bạn bị tổn thương, bắt nguồn từ cảm giác tội lỗi và tự lên án bản thân. Nghịch lý thay, thái độ cho rằng mình là người toàn năng và nắm quyền lực tuyệt đối lại hạ gục bạn, khiến bạn trở nên âu lo và bất lực.

Ngược lại, điểm số mang giá trị dương chứng tỏ bạn biết cách vui sống. Khi bạn từ bỏ ý muốn nắm giữ quyền lực, mọi người sẽ hồi đáp bằng cách để bạn là người có tầm ảnh hưởng đối với họ. Mỗi quan hệ giữa bạn với con cái, bạn bè, đồng nghiệp là các mối quan hệ tương hỗ, chứ không phải lệ thuộc.

## **Sự tự chủ.**

Điểm số dương cho thấy tâm trạng của bạn hoàn toàn là kết quả của suy nghĩ và thái độ của bạn. Bạn chịu trách nhiệm tuyệt đối cho cảm xúc của mình bởi vì bạn nhận ra rằng chính bạn tạo ra cảm xúc đó. Điều này nghe có vẻ như bạn sẽ cảm thấy cô đơn và bị cô lập bởi vì bạn biết là tất cả những cảm xúc và ý nghĩa đều chỉ tồn tại trong tâm trí bạn mà thôi. Nhưng ngược lại, tư tưởng tự chủ này giải phóng bạn khỏi lồng giam nhỏ hẹp của tâm trí và mang đến cho bạn một thế giới với đầy sự thỏa mãn, bí ẩn và niềm hân hoan vốn có.

Điểm số âm chứng tỏ bạn vẫn còn mắc kẹt trong tư tưởng cho rằng lòng tự trọng và khả năng vui sống của bạn đến từ thế giới bên ngoài. Điều này hết sức bất lợi cho bạn bởi vì mọi sự ngoài kia hoàn toàn nằm ngoài khả năng kiểm soát của bạn. Tâm trạng của bạn trở thành nạn nhân của các yếu tố tác động từ thế giới xung quanh. Nếu không muốn như vậy, bạn hãy giải phóng bản thân khỏi thái độ sống này.

Trong những chương tiếp theo, tôi sẽ đánh giá cụ thể về một số thái độ và hệ thống giá trị nói trên. Khi bạn lần lượt tìm hiểu những điều này, hãy tự hỏi bản thân: (1) Duy trì niềm tin này có mang đến lợi ích gì cho tôi không? (2) Niềm tin này có thật sự đúng đắn và hợp lý không? (3) Tôi cần thực hiện những việc cụ thể nào để giúp bản thân từ bỏ những thái độ vô lý khiến tôi tự chuốc lấy thất bại, và thay thế bằng những thái độ khách quan hơn giúp tôi phát triển bản thân?

# 11: KHAO KHÁT ĐƯỢC TÁN THÀNH

Giả sử bạn cho rằng việc bị ai đó phản đối là một điều hết sức khủng khiếp. Vậy thì tại sao việc bị phản đối lại mang đến cảm giác đó cho bạn? Có lẽ lập luận của bạn sẽ kiểu như thế này: “Nếu có người phản đối mình, tức là mọi người sẽ phản đối mình. Điều này có nghĩa là mình đã sai ở đâu đó.” Nếu bạn nghĩ như thế, vậy thì bạn sẽ cảm thấy vui sướng mỗi khi được khen ngợi. Lý do là, “Mình nhận được phản hồi tích cực nên mình có quyền cảm thấy tự hào về bản thân.”

Lẽ tự nhiên là sự tán thành khiến chúng ta cảm thấy vui. Điều này không có gì sai trái cả. Tương tự, sự phản đối và từ chối thường khiến chúng ta cảm thấy khó chịu. Điều này thuộc về bản tính con người và hoàn toàn có thể hiểu được. Nhưng nếu bạn tiếp tục tin rằng sự tán thành và phản đối là thước đo đúng đắn và duy nhất về giá trị bản thân, thì bạn tự đặt mình vào một tình thế hiểm nguy đấy. Sự tán thành hoặc phản đối của người khác không hề có khả năng tác động đến cảm xúc của bạn, trừ khi bạn tin rằng những điều người đó nói là đúng.

Nếu bạn tin rằng bạn xứng đáng với lời khen của họ, thì chính niềm tin của bạn giúp bạn cảm thấy dễ chịu. Tuy nhiên, cái giá mà bạn phải trả cho khao khát được khen ngợi chính là sự tổn thương sâu sắc trước ý kiến phản hồi từ người khác. Người ta có thể lợi dụng điểm yếu này để thao túng bạn.

Nếu có người phản đối bạn, thì vấn đề có thể nằm ở bản thân anh ta hay cô ta. Sự phản đối thường phản ánh những suy nghĩ phi lý của người khác. Hãy xét một ví dụ hết sức điển hình, đó là tuyên bố mang nặng tính thù hận của Hitler về việc dân Do Thái là hạ đẳng.

Tuyên bố ấy không hề phản ánh giá trị bên trong của những người Do Thái mà Hitler muốn tận diệt.

Đương nhiên sẽ có nhiều trường hợp bạn bị phản đối là do phần sai nằm ở bạn. Tuy nhiên, điều đó không đồng nghĩa với việc bạn là một người vô giá trị và vô dụng. Phản ứng tiêu cực của người khác chỉ đơn thuần nhắm vào một hành động cụ thể nào đó mà bạn đã thực hiện, chứ không phải giá trị bản thân bạn. Con người không thể luôn luôn làm sai được!

Bạn có từng phê bình ai đó chưa? Bạn có từng bất đồng ý kiến với một người bạn? Bạn có từng la mắng một đứa trẻ vì hành động sai trái của nó? Bạn có từng cắn nhảu người yêu khi cảm thấy bức bối trong người? Bạn có từng quyết định né tránh một người vì cách hành xử của người đó không hợp ý bạn? Vậy thì hãy tự hỏi bản thân rằng – khi bạn bất đồng ý kiến, phê bình, hoặc phản đối ai đó, thì bạn có đang phán xét rằng người đó là hoàn toàn vô giá trị và xấu xa về mặt đạo đức không? Bạn có khả năng đưa ra những nhận định có sức ảnh hưởng lớn như vậy về người khác hay không? Hay đơn giản là bạn chỉ đang bày tỏ rằng bạn có quan điểm khác và bạn không hài lòng với lời nói hoặc hành động của người đó?

Ví dụ, trong cơn nóng giận, bạn có thể lờ lời với người bạn đời, “Anh/em chẳng có gì tốt đẹp cả!” Nhưng khi cơn giận nguôi ngoai sau một hoặc hai ngày, chẳng phải bạn đã thừa nhận với bản thân rằng bạn chỉ phóng đại “mặt xấu” của anh ấy hoặc cô ấy thôi sao?

Đúng vậy, người bạn đời có thể phạm nhiều lỗi lầm, nhưng chẳng phải thật ngớ ngẩn khi nghĩ rằng sự phản đối hoặc phê bình trong cơn giận dữ của bạn khiến anh ấy hoặc cô ấy trở thành một người hoàn toàn vô dụng sao? Nếu bạn thừa nhận rằng sự phản đối của bạn không có sức mạnh tàn phá ý nghĩa và giá trị cuộc sống của người khác, thì tại sao bạn lại trao cho sự phản đối của họ thứ quyền năng hủy diệt cảm nhận của bạn về giá trị bản thân mình? Điều gì khiến họ đặc biệt như vậy? Khi bạn run lên trong cơn hoảng loạn bởi vì có người nào đó ghét bỏ bạn, thì bạn đang phóng đại trí lực và năng lực của người đó, đồng thời bạn đã bán rẻ chính mình vì không có khả năng tự đánh giá bản thân một cách đúng đắn. Đương nhiên, người đời có thể chỉ ra khuyết điểm trong hành vi, hoặc sai lầm trong suy nghĩ của bạn. Tôi hy vọng họ sẽ làm thế, vì đó là

những bài học quý giá dành cho bạn. Suy cho cùng thì tất cả chúng ta đều không hoàn hảo, và đôi khi mọi người có quyền nói cho chúng ta biết điều đó.

Nhưng bạn có cần phải căm ghét và làm cho bản thân cảm thấy bất hạnh mỗi khi ai đó nổi giận với bạn hoặc khiến bạn thất vọng hay không?

### **Nguồn gốc của vấn đề.**

Khao khát được tán thành này bắt nguồn từ đâu? Chúng tôi chỉ có thể suy luận rằng có lẽ câu trả lời nằm trong sự tương tác giữa bạn và những người quan trọng với bạn từ thuở ấu thơ. Có thể bố mẹ từng phê bình bạn một cách nặng nề khi bạn phạm sai lầm, hoặc họ từng nổi nóng ngay cả khi bạn chẳng làm gì sai. Mẹ bạn có thể từng khiển trách, “Con thật tồi tệ khi làm việc đó!” hoặc bố bạn từng nổi nóng nói, “Con lúc nào cũng làm hỏng chuyện. Con chẳng bao giờ tiến bộ được.”

Khi là một đứa trẻ, bạn hẳn rất thần tượng bố mẹ mình. Họ dạy bạn cách nói chuyện, cách buộc dây giày, và đa số những lời chỉ bảo của họ đều đúng. Nếu bố nói rằng, “Con sẽ bị xe tông chết nếu chạy ra giữa đường,” thì điều này đúng theo nghĩa đen. Như mọi đứa trẻ khác, bạn có thể tin rằng gần như mọi điều bố mẹ nói đều đúng.

Thế nên, khi bạn nghe những lời như “Con thật tệ. và “Con chẳng bao giờ tiến bộ được,” thì bạn thật sự tin tưởng những điều đó và cảm thấy đau đớn khôn nguôi. Khi đó, bạn còn quá nhỏ nên chưa biết lập luận, “Bố đang phóng đại và khái quát quá mức vấn đề rồi.”

Chẳng có gì lạ khi bạn hình thành thói quen xấu tự hạ thấp bản thân mỗi khi có ai đó phản đối bạn. Bạn không có lỗi khi còn bé và cũng không ai trách được bạn vì đã lớn lên cùng với tư tưởng này.

Nhưng khi đã là một người trưởng thành, bạn có trách nhiệm suy xét mọi điều một cách thực tế và có hành động cụ thể hòng vượt qua điểm yếu này.

Nỗi sợ bị phản đối khiến bạn có nguy cơ rơi vào trạng thái bất an và trầm cảm như thế nào? John là một kiến trúc sư 52 tuổi, chưa kết hôn, ăn nói nhỏ nhẹ và sợ bị phê bình. Anh được đưa đến trị liệu vì mắc chứng trầm cảm tái đi tái lại, và nó không hề thuyên giảm mặc dù anh đã trải qua nhiều đợt điều trị. Một ngày nọ, anh cảm thấy đặc biệt vui vẻ và phấn khởi đến gặp sếp để trình bày ý tưởng mới về một dự án quan trọng. Vị sếp quát lên, “Để sau đi, John. Anh không thấy là tôi đang bận hả?”

Lòng tự trọng của John sụp đổ ngay tức thì.

Anh lê bước trở về văn phòng của mình, chìm đắm trong cơn tuyệt vọng cùng nỗi căm ghét bản thân, và anh thấy mình thật tệ hại, “Sao mình có thể vô tâm như thế chứ?”

Khi John kể lại chuyện này cho tôi nghe, tôi đã hỏi anh một vài câu hỏi đơn giản, “Ở đây ai mới là người hành động ngu ngốc. là anh hay sếp của anh? Anh có thật sự cư xử không phải phép không, hay chính sếp của anh mới là người có hành động khó ưa?”

Sau một phút trầm ngâm, anh đã chỉ ra được đúng người đúng tội.

Anh đã không nghĩ đến khả năng vị sếp có cách hành xử quá quắt là bởi vì anh có thói quen tự đổ lỗi cho chính mình. Anh đã cảm thấy nhẹ nhõm khi nhận ra anh hoàn toàn không có gì phải xấu hổ về hành động của mình vào thời điểm đó. Sếp của anh, con người cáu bẳn đó, hẳn đang bị áp lực và không được sáng suốt cho lắm vào ngày hôm đó.

Sau đó John thắc mắc, “Tại sao tôi luôn phải cố gắng quá mức để nhận được sự tán thành của người khác? Tại sao tôi lại cảm thấy suy sụp như vậy?” Rồi

anh nhớ lại một sự việc xảy ra vào năm anh 12 tuổi. Người em trai duy nhất của anh qua đời vì chứng bệnh bạch cầu. Sau tang lễ, anh vô tình nghe được mẹ và bà nói chuyện trong phòng ngủ. Mẹ anh đau đớn khóc lóc, “Bây giờ, chẳng có gì níu giữ con sống trên cõi đời này nữa.” Bà anh đáp lời, “Suýt. John ở ngay bên ngoài kia! Nó có thể nghe thấy những gì con nói đấy!”

John rơi nước mắt khi anh kể chuyện này với tôi. Anh đã nghe thấy những lời đó, và với anh thì lời mẹ nói có nghĩa là, “Điều này chứng tỏ mình không có giá trị gì. Đứa em trai quan trọng hơn mình. Mẹ không thật sự yêu thương mình.” Anh không bao giờ tiết lộ điều anh đã nghe thấy, và qua gần ấy năm, anh đã cố chối bỏ phần ký ức đó bằng cách tự nhủ, “Dù sao thì việc mẹ có yêu thương mình hay không cũng không quan trọng.” Thế nhưng, anh đã hết sức khổ sở để làm mẹ hài lòng bằng những nỗ lực trong công việc.

Trong thâm tâm, anh không hề tin rằng mình có giá trị, rằng anh là một người kém cỏi và không xứng đáng được yêu thương. Anh cố gắng bù đắp cho sự thiếu hụt lòng tự trọng bằng cách có được sự ngưỡng mộ và tán thành từ phía mọi người. Cuộc đời anh như thể một chuỗi các nỗ lực không ngừng nghỉ để bơm hơi vào một quả bong bóng bị thủng lỗ.

Giờ đây, John đã có thể nhìn ra điểm phi lý trong phản ứng của mình đối với những lời anh vô tình nghe được khi đứng bên ngoài phòng ngủ. Cảm giác cay đắng và trống rỗng của mẹ anh vào thời điểm đó là nỗi đau đớn khôn nguôi mà bất kỳ người làm cha làm mẹ nào cũng đều cảm thấy khi mất đi đứa con thân yêu. Câu nói của người mẹ không liên quan gì đến John cả, nó chỉ là nỗi u uất và tuyệt vọng tạm thời của bà mà thôi.

Nghĩ về ký ức này từ một góc độ khác đã giúp John nhận ra việc liên kết giá trị bản thân với ý kiến của người khác là điều phi lý và có hại. Có lẽ bạn cũng bắt đầu nhận ra rằng suy nghĩ của bạn về tầm quan trọng của sự tán thành từ người khác là hết sức phi thực tế. Chỉ có bạn, và duy nhất bạn, mới có thể khiến bản thân luôn luôn hạnh phúc. Không ai khác có thể làm được điều đó.

Bây giờ, hãy xem lại những bước cơ bản mà bạn có thể áp dụng để thực hành các ý trên, để biến nỗi khao khát về lòng tự trọng thành hiện thực.

## **Con đường dẫn đến sự độc lập và lòng tự trọng**

### **Phân tích lợi-hại.**

Bước đầu tiên để phá vỡ lối tư duy khiến bản thân thất bại trong bảng DAS chính là phân tích lợi ích và tác hại. Hãy tự vấn bản thân, đâu là cái lợi và cái hại của việc cho rằng sự phản đối khiến mình trở nên kém giá trị? Sau khi liệt kê toàn bộ những điều có ích và có hại mà thái độ sống này mang đến cho bạn, bạn sẽ có thể đưa ra quyết định sáng suốt để xây dựng hệ giá trị tích cực hơn.

### **Điều chỉnh những mặc định.**

Nếu dựa vào phần phân tích lợi- hại và thấy rằng nỗi sợ bị từ chối mang đến đau khổ hơn là lợi ích, thì bước thứ hai chính là viết lại các mặc định ngầm theo cách khác sao cho thực tế hơn và giúp bạn phát triển bản thân hơn.

### **Lập kế hoạch cho lòng tự trọng.**

Bước thứ ba này có chủ đề “Tại sao việc sống trong nỗi sợ bị phê bình hoặc phản đối là phi lý và không cần thiết” Đây là bản kế hoạch giúp bạn xây dựng sự tin cậy và tự chủ cho bản thân. Hãy liệt kê các lý do tại sao việc bị phản đối khiến bạn khó chịu nhưng không hề là một đòn chí tử. Trong đó, hãy ghi lại những điều mà bạn thấy thuyết phục và có ích cho chính bạn.

Hãy đảm bảo rằng bạn tin tưởng vào mỗi luận cứ mà bạn viết ra, như vậy thì niềm tin mới của bạn về tính tự lập sẽ thực tế hơn.



Khi có ý tưởng mới, hãy thêm vào danh sách. Trong vài tuần, hãy đọc danh sách đó vào mỗi buổi sáng. Đây là bước khởi đầu giúp bạn gạt giũa những ý kiến và nhận xét tiêu cực của người khác về bạn sao cho những ý kiến và nhận xét ấy trở nên thực tế hơn.

Dưới đây là một vài ý tưởng hết sức hữu dụng.

1.

Hãy nhớ rằng khi ai đó phản ứng tiêu cực với bạn, thì có thể chính cách suy nghĩ phi lý của họ mới là nguyên nhân chủ yếu gây ra phản ứng đó.

2.

Nếu lời chỉ trích của người khác là đúng, thì điều này không nhất thiết hủy hoại bạn. Bạn có thể xác định và sửa chữa sai lầm. Bạn có thể học hỏi từ sai lầm của mình, và bạn không cần phải xấu hổ. Là con người, ai cũng có lúc phạm phải sai lầm.

3.

Nếu bạn thất bại, điều đó không có nghĩa bạn là một KẼ THẤT BẠI BẨM SINH. Chẳng ai phạm sai lầm vào mọi thời điểm hay thậm chí là vào hầu hết mọi thời điểm. Hãy nghĩ về hàng nghìn việc đúng đắn mà bạn đã thực hiện trong suốt cuộc đời mình! Hơn nữa, bạn có thể thay đổi và trưởng thành.

4.

Người khác không thể phán xét giá trị con người bạn; họ chỉ có thể đánh giá tính xác thực của những hành động và lời nói cụ thể của bạn mà thôi.

5.

Mỗi người sẽ nhìn nhận bạn theo một cách khác nhau, bất luận bạn hành xử tốt đẹp hay tồi tệ thế nào đi nữa. Sự phản đối không lan nhanh như lửa và không kéo theo một chuỗi phản đối không dứt khác. Vì vậy, cho dù trong tình cảnh tồi tệ nhất và bạn thật sự bị ai đó từ chối, thì bạn cũng không lẻ loi một mình.

6.

Sự chỉ trích và phản đối thường khiến bạn cảm thấy khó chịu, nhưng sự khó chịu đó sẽ qua đi. Hãy thôi rầu rĩ đi. Hãy tham gia vào một hoạt động nào đó mà bạn từng thích trong quá khứ, mặc dù bạn cảm thấy hoàn toàn không có lý do gì để làm điều đó.

7.

Sự phản đối và chỉ trích chỉ có thể khiến bạn buồn rầu khi bạn “đồng ý” với những lời cáo buộc mà người khác dành cho bạn.

8.

Sự phản đối hiếm khi trường tồn. Mọi quan hệ giữa bạn và người chống đối không nhất thiết phải chấm dứt chỉ vì họ chỉ trích bạn. Tranh cãi là một phần của cuộc sống, và trong đa số trường hợp thì đôi bên có thể đi đến sự thống nhất chung về sau.

9.

Nếu bạn phê bình một người nào đó, việc này không khiến họ trở thành người tồi tệ. Vậy thì tại sao bạn cho người khác quyền phán xét bạn? Chúng ta

chỉ là con người bình thường, chứ không phải Tòa án Tối cao. Đừng thần thánh hóa người khác.

Bạn nghĩ ra vài ý tưởng khác rồi chứ? Hãy dành vài ngày suy nghĩ về chủ đề này. Ghi lại ý tưởng của bạn vào giấy. Xây dựng triết lý riêng về sự phản đối. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy cách này giúp bạn thay đổi quan điểm và tăng cường cảm nhận của bạn về tính độc lập như thế nào.

### **Trao đổi ngôn ngữ.**

Bên cạnh việc học cách nghĩ khác đi về sự phản đối, thì việc học cách cư xử khác đi đối với người bày tỏ thái độ phản đối cũng rất hữu ích.

Trước hết, nếu sợ bị ai đó phản đối, vậy thì bạn có từng nghĩ đến việc hỏi người đó xem họ có thật sự khinh thường bạn hay không chưa? Bạn sẽ có được niềm vui bất ngờ khi biết rằng sự phản đối đó chỉ tồn tại trong suy nghĩ của bạn mà thôi. Mặc dù điều này đòi hỏi bạn phải có chút can đảm, nhưng kết quả mang lại có thể hết sức to lớn.

Bạn có còn nhớ bác sĩ Art hay không? Art đã không nghĩ đến trường hợp bệnh nhân của anh sẽ tự sát. Bệnh nhân đó chưa từng có tiền sử hay triệu chứng trầm cảm nhưng lại mắc kẹt trong một cuộc hôn nhân quá sức chịu đựng. Một buổi sáng nọ, Art nhận được điện thoại thông báo rằng bệnh nhân của anh đã chết vì tự bắn vào đầu. Phản ứng của anh là buồn rầu, bởi vì anh quý mến bệnh nhân này, và anh cũng lo lắng rằng cấp trên và đồng nghiệp sẽ chê bai và khinh thường anh vì “sai lầm này” và vì anh đã không dự đoán được chuyện này. Sau khi nói chuyện về cái chết của bệnh nhân đó, anh đã hỏi thẳng cấp trên, “Anh có thất vọng về tôi không?” Ông ấy đã đáp lại bằng sự cảm thông chân thành và nói rằng ông cũng từng trải qua cảm giác tương tự trong quá khứ. Ông ấy nhấn mạnh rằng đây là cơ hội để Art học cách đối mặt với một trong những rủi ro nghề nghiệp khi lựa chọn đi theo con đường tâm thần học. Bằng cách thảo luận vấn đề và không đầu hàng trước nỗi sợ bị chối bỏ,

Art hiểu rằng anh đã mắc “sai sót” – đó là xem nhẹ trường hợp cảm giác “tuyệt vọng” có thể khiến người ta tự sát dù họ không hề có bệnh lý trầm cảm.

Tuy nhiên, anh cũng học được rằng anh không buộc phải hoàn hảo, và rằng mọi người không kỳ vọng anh phải điều trị thành công cho mọi bệnh nhân.

Giả sử mọi việc không tốt đẹp như thế, và cấp trên hoặc đồng nghiệp của anh cho rằng anh thật vô tâm hoặc năng lực yếu kém. Vậy thì sao? Hệ quả tồi tệ nhất sẽ chỉ là sự chối bỏ. Hãy cùng bàn về một số phương pháp đối phó với tình cảnh tồi tệ nhất mà bạn có thể gặp phải này.

### **Sự chối bỏ không bao giờ là lỗi của bạn!**

Bên cạnh những vết thương trên cơ thể hoặc sự hư hại về tài sản, thì nỗi đau lớn nhất mà người khác có thể gây ra cho bạn chính là sự chối bỏ. Nguy cơ này là căn nguyên nỗi sợ của bạn khi bạn bị “gạt bỏ”.

Có nhiều kiểu chối bỏ khác nhau. Một dạng phổ biến nhất và rõ ràng nhất là “sự chối bỏ tuổi dậy thì”, mặc dù nó không hề giới hạn ở độ tuổi mới lớn. Giả sử bạn có tình ý với một người bạn đang hẹn hò hoặc từng gặp gỡ, mà cuối cùng bạn không phải kiểu người họ tìm kiếm. Có thể đó là vì ngoại hình, chủng tộc, tôn giáo hay phong cách cá nhân của bạn. Hoặc có thể vì bạn quá cao, quá thấp, quá mập, quá ốm, quá già, quá trẻ, quá thông minh, quá khờ khạo, quá chủ động, quá thụ động... Bởi vì bạn không phù hợp với kiểu “người trong mộng” của họ, nên họ bỏ qua những ưu điểm của bạn và lạnh lùng từ chối bạn.

Đó có phải là lỗi của bạn không? Hiển nhiên là không rồi!

Người đó từ chối bạn đơn giản là vì sở thích chủ quan của họ mà thôi. Người ta có thể thích bánh táo hơn bánh anh đào. Điều này có đồng nghĩa với việc bánh anh đào vốn dĩ không hấp dẫn hay không?

Hầu như mọi người đều có sở thích khác nhau về mặt tình cảm. Nếu ngoại hình của bạn may mắn được xã hội xếp vào mức “ưa nhìn”, như kiểu mấy người mẫu chuyên quảng cáo kem đánh răng trên ti-vi ấy, và bạn lại có cá tính cuốn hút nữa, thì bạn sẽ rất dễ dàng hấp dẫn người khác. Nhưng bạn sẽ thấy rằng sự thu hút lẫn nhau này hoàn toàn không đồng nghĩa với việc bạn có thể phát triển được mối quan hệ yêu đương lâu dài, và ngay cả những người có nhan sắc cũng phải vài lần đối mặt với việc bị từ chối. Không ai có thể gây cảm tình với tất cả mọi người mà họ gặp.

Nếu bạn có ngoại hình và cá tính thường thường bậc trung, thì bạn sẽ phải nỗ lực nhiều hơn để thu hút người khác, và số lần bạn bị từ chối có thể sẽ nhiều hơn. Bạn cần phải phát triển các kỹ năng giao tiếp và nắm vững một vài bí quyết hấp dẫn người khác.

Đó là: (1) Đừng bán rẻ bản thân bằng cách xem thường chính mình. Không ngược đãi bản thân. Nâng cao lòng tự trọng. Khi bạn yêu thương bản thân, người khác sẽ cảm nhận được niềm hân hoan mà bạn lan tỏa và muốn gần gũi với bạn. (2) Hãy bày tỏ sự tán thưởng chân thành với mọi người. Thay vì loay hoay chờ đợi trong lo lắng về việc người khác quý mến bạn hay từ chối bạn, hãy yêu mến họ trước và cho họ biết điều đó. (3) Hãy thể hiện sự quan tâm đến người khác bằng cách tìm hiểu những việc khiến họ yêu thích. Hãy để họ có cơ hội nói về những điều khiến họ hứng khởi nhất, và đối đáp với họ bằng phong thái vui vẻ.

Nếu kiên trì làm theo những điều này, bạn sẽ nhận ra rằng sẽ có người thấy bạn thật cuốn hút, và rồi bạn sẽ khám phá ra là bạn đang nắm giữ niềm hạnh phúc bất tận. “Sự chối bỏ tuổi dậy thì” thật phiền toái khó chịu, nhưng đó không phải là tận thế và cũng không phải là lỗi của bạn.

Song bạn có thể bắt bẻ, “Thế còn trường hợp rất nhiều người chối bỏ họ bởi vì họ khiến người khác khó chịu với cái thói kiểu cách khó ưa của họ thì sao? Ví dụ kiểu người tự phụ và nghĩ mình là cái rốn của vũ trụ ấy. Đương nhiên đó là lỗi của người đó, đúng không?”

Đây là kiểu chối bỏ thứ hai, mà tôi gọi là “chối bỏ vì tức giận”. Một lần nữa, tôi nghĩ rằng bạn sẽ thấy rằng đây không phải là lỗi của bạn nếu bạn bị chối bỏ vì khiến người khác tức giận về một lỗi cá nhân.

Trước hết, người ta không buộc phải chối bỏ bạn chỉ vì họ thấy bạn có những điểm mà họ không thích – họ có những lựa chọn khác. Họ có thể bày tỏ lập trường và chỉ rõ những điểm mà họ không thích ở bạn, hoặc họ có thể học cách không quá bận tâm đến điều đó. Đương nhiên, họ có quyền né tránh và chối bỏ bạn nếu muốn, và họ được tự do “chọn bạn mà chơi”. Nhưng điều này không có nghĩa là bạn vốn là một người “tồi tệ”, và chắc chắn không phải ai cũng có phản ứng tiêu cực như thế đối với bạn. Bạn sẽ vô cùng hòa hợp với một số người, nhưng đồng thời, bạn cũng sẽ xung đột với những người khác. Đây không phải là lỗi của ai cả, mà chỉ là thực tế cuộc sống.

Nếu bạn có một tính cách lạ thường nào đó khiến nhiều người xa lánh – chẳng hạn như thói chỉ trích thái quá, hoặc dễ nổi nóng – thì chắc chắn việc sửa đổi tính cách sẽ có lợi cho bạn. Nhưng sẽ thật buồn cười khi bạn trách bản thân mình nếu ai đó chối bỏ bạn chỉ vì sự kém hoàn hảo. Tất cả chúng ta đều không hoàn hảo, và xu hướng tự đổ lỗi cho bản thân – hoặc “đồng tình” với các mũi dùi mà người ta chĩa vào bạn – là vô lý và chỉ thiệt thòi cho bạn mà thôi.

Kiểu chối bỏ thứ ba là “sự chối bỏ nhằm thao túng”. Đây là trường hợp mà người khác khống chế bạn bằng cách đe dọa xa lánh hoặc chối bỏ bạn. Đôi khi người bạn đời không hài lòng với bạn, hay thậm chí là các bác sĩ tâm lý trị liệu chán nản với bạn, họ sẽ dùng cách này để ép buộc bạn thay đổi. Công thức là như sau: “Hoặc là anh/cô làm điều này và điều này, hoặc là chúng ta dứt khoát với nhau!” Cách thức phi lý này hiếm khi giúp một mối quan hệ trở nên gắn bó hơn bởi vì nó tạo ra áp lực và sự oán giận. Nó chỉ cho thấy sức chịu đựng yếu và khả năng kém cỏi trong việc tạo dựng mối quan hệ của người đe dọa. Hiển nhiên bạn không có lỗi khi họ thực hiện điều này, và thường thì việc để bản thân bị khống chế theo kiểu này chẳng mang lại lợi ích gì cho bạn cả.

Lý thuyết như vậy là đủ rồi. Giờ thì bạn có thể nói gì và làm gì khi bạn thật sự bị chối bỏ? Một phương pháp học hỏi hiệu quả chính là đóng vai một người khác. Để kịch bản hào hứng và thử thách hơn, tôi sẽ đóng vai người chối bỏ và đe dọa bạn bằng những điều tồi tệ nhất về bạn mà tôi có thể nghĩ ra. Bởi vì tôi đang đóng vai một kẻ cay độc và xúc phạm bạn, hãy bắt đầu cuộc nói chuyện bằng cách hỏi xem tôi có thật sự đang hắt hủi bạn qua cách tôi cư xử với bạn gần đây:

BẠN:

*Bác sĩ Burns, tôi thấy anh dạo này có vẻ lạnh lùng và xa cách. Dường như anh đang né tránh tôi. Mỗi khi tôi bắt chuyện với anh, anh liền phớt lờ hoặc gắt gỏng với tôi. Tôi tự hỏi không biết anh khó chịu với tôi hay anh đang muốn hắt hủi tôi.*

DAVID:

*Tôi mừng vì chúng ta có thể nói chuyện thẳng thắn với nhau. Đúng là tôi đã lờ cô đi.*

BẠN:

*Tại sao? Hẳn là tôi đã khiến anh thất vọng nhiều lắm.*

DAVID:

*Cô là thứ rác rưởi.*

BẠN:

*Tôi có thể thấy là anh đang khó chịu với tôi. Tôi đã làm gì sai?*

Bình luận:

Bạn không bênh vực cho bản thân mình. Vì bạn biết rõ rằng mình không phải là “thứ rác rưởi”, nên không có lý do gì để bạn nhấn mạnh với tôi rằng bạn không phải như thế. Điều đó chỉ “châm đầu vào lửa” thôi, và cuộc trò chuyện của chúng ta sẽ nhanh chóng “leo thang” thành một cuộc cãi vã.

DAVID:

*Mọi điều về cô đều đáng ghê tởm.*

BẠN:

*Anh có thể nói cụ thể không? Anh khó chịu với cách tôi nói chuyện, một câu nói nào của tôi, trang phục của tôi, hay điều gì khác?*

Bình luận:

Một lần nữa, bạn tránh việc bị kéo vào một cuộc tranh cãi. Bằng cách thúc giục tôi chỉ ra những điều tôi không thích ở bạn, bạn ép tôi phải suy nghĩ để nói ra một điều gì đó hợp lý, nếu không thì tôi sẽ trông như một kẻ tồi tệ.

DAVID:

*Thì bữa nọ, cô làm tôi tổn thương khi hạ thấp tôi. Cô không quan tâm gì đến tôi hết. Đối với cô, tôi chỉ là một “thứ gì đó” chứ không phải con người.*

Bình luận:



Đây là một lời chỉ trích phổ biến. Nó ám chỉ rằng người chối bỏ thật ra rất quan tâm đến bạn, nhưng họ cảm thấy bị xa cách và sợ rằng sẽ mất bạn. Họ quyết định đả kích bạn để bảo vệ lòng tự trọng đang lung lay của mình. Họ cũng có thể sẽ nói rằng bạn quá ngu ngốc, quá mập, quá ích kỷ...

Bất kể bản chất của sự chỉ trích đó là gì đi nữa, thì phương án của bạn sẽ bao gồm hai bước sau: (a) tìm ra một vài sự thật trong lời chỉ trích đó và cho người chối bỏ biết rằng bạn đồng ý một phần với lời phê bình của họ; (b) xin lỗi hoặc đề nghị rằng bạn sẽ cố gắng sửa chữa những sai lầm mà bạn đã thật sự mắc phải.

BẠN:

*Tôi xin lỗi vì đã nói điều gì đó khiến anh phiền lòng. Tôi đã nói gì thế?*

DAVID:

*Cô nói với tôi rằng tôi là một thằng tệ hại. Như thế là quá đủ với tôi rồi – chấm dứt thôi.*

BẠN:

*Đó là một lời nhận xét hết sức tệ hại của tôi. Tôi có nói điều gì khác nữa mà khiến anh phiền lòng không? Hay hết rồi? Hay tôi đã làm điều đó nhiều lần rồi? Anh cứ nói ra những điều mà anh thấy khó chịu về tôi.*

DAVID:

*Cô thật khó lường. Có khi cô ngọt như mật, nhưng rồi bất chợt cô khiến tôi đau đớn bằng miệng lưỡi sắc bén của mình. Khi nổi giận, cô biến thành một kẻ độc mồm độc miệng. Tôi không thể chịu nổi nữa, và tôi không nghĩ có ai sẽ*

*chịu nổi cô đâu. Cô ương ngạnh và vênh váo. Cô chẳng hề quan tâm đến ai khác ngoài bản thân mình. Cô là một kẻ ích kỷ, đã đến lúc cô nên thức tỉnh và nhận lấy bài học cay đắng. Rất tiếc vì tôi phải là người khiến cô thất vọng, nhưng đó là cách duy nhất để cô học được điều này. Cô chẳng thật sự thương ai ngoài bản thân mình cả, và chúng ta chấm dứt ở đây đi!*

**BẠN:**

*Ừm, tôi có thể thấy rằng chúng ta đã không giải quyết vô số vấn đề trong mối quan hệ này, và có vẻ như tôi đã bỏ lỡ thời điểm. Tôi có thể thấy mình đã cư xử một cách vô tâm và khó ưa. Tôi thấy mình đã tồi tệ như thế nào và anh đã khó chịu ra sao. Anh hãy cho tôi biết thêm về những điểm chưa tốt này của tôi đi.*

**Bình luận:**

Bạn tiếp tục ghi nhận các nhận xét tiêu cực từ người chối bỏ. Bạn không “xù lông” lên bảo vệ mình mà tiếp tục tìm hiểu xem những điều người đó nói ra có đúng chỗ nào hay không.

Sau khi bạn đã phơi bày mọi lời chỉ trích và đồng ý với những phần đúng trong đó, thì bạn đã sẵn sàng phản hồi lại một cách khôn ngoan nhất. Hãy nói rõ rằng bạn thừa nhận những phần kém hoàn hảo đó của mình và rằng bạn sẽ nỗ lực sửa chữa sai lầm. Sau đó, hãy hỏi họ xem tại sao họ lại rời bạn đi. Kiểu dẫn dắt này sẽ giúp bạn nhận ra tại sao việc bị chối bỏ không phải là lỗi của bạn. Bạn có trách nhiệm với sai lầm của mình, và bạn sẽ có nhiệm vụ sửa chữa sai lầm. Nhưng nếu ai đó bỏ rơi bạn vì sự kém hoàn hảo của bạn, thì đó là lỗi của anh ta, chứ không phải của bạn! Dưới đây là cách thực hiện.

**BẠN:**

*Tôi có thể thấy rằng tôi đã có những hành động và lời nói khiến anh không thích. Tôi hoàn toàn sẵn lòng nỗ lực hết sức để sửa chữa những vấn đề này. Tôi không hứa những điều hảo huyền, nhưng nếu chúng ta cùng nhau cố gắng thì tôi nghĩ không có vấn đề gì là không thể giải quyết được. Chỉ bằng cách trao đổi như thế này thôi thì mối quan hệ của chúng ta đã trở nên tốt hơn rồi. Thế nên, tại sao anh lại muốn chối bỏ tôi?*

DAVID:

*Bởi vì cô làm tôi tức điên lên.*

BẠN:

*Đôi khi giữa người với người cũng có sự khác biệt, nhưng tôi không nghĩ điều đó là yếu tố phá hủy mối quan hệ của chúng ta. Anh chối bỏ tôi vì anh cảm thấy tức giận hay sao?*

DAVID:

*Cô thật tệ hại và tôi không muốn nói chuyện với cô nữa.*

BẠN:

*Tôi rất tiếc vì anh cảm thấy như vậy. Mặc dù những điều đau lòng như thế xảy ra, tôi vẫn mong muốn tiếp tục tình bạn của chúng ta. Chúng ta có cần phải cắt đứt hoàn toàn không? Biết đâu cuộc trò chuyện này chính là điều mà chúng ta cần để hiểu nhau hơn. Tôi thật sự không hiểu tại sao anh lại quyết định chối bỏ tôi. Anh cho tôi biết lý do được không?*

DAVID:

*Ôi không! Tôi sẽ không bị cô lừa đâu. Cô hay lên cơn lắm, và thế là đủ rồi!  
Không có cơ hội thứ hai nào nữa! Tạm biệt!*

Bình luận:

Giờ thì ai mới là người cư xử tệ hại nào? Bạn hay là kẻ đang chối bỏ bạn? Sự chối bỏ này là do lỗi của ai? Suy cho cùng thì bạn đã đề nghị rằng bạn sẽ nỗ lực sửa chữa lỗi lầm và cải thiện mối quan hệ bằng cách trò chuyện thẳng thắn và dung hòa lẫn nhau.

Thế thì sao có thể trách bạn vì sự đổ vỡ này? Hiển nhiên là không thể rồi.

Áp dụng phương pháp trên có thể không ngăn chặn được mọi sự chối bỏ trong thực tế, nhưng sớm hay muộn gì nó cũng sẽ giúp bạn có nhiều khả năng đạt được kết quả khả quan hơn.

Vượt qua sự phản đối hoặc sự chối bỏ. Bạn bị người khác phản đối hoặc chối bỏ, mặc dù bạn đã nỗ lực cải thiện mối quan hệ giữa đôi bên. Bạn cảm thấy buồn bã, và điều này hoàn toàn có thể hiểu được. Làm thế nào để bạn nhanh chóng vượt qua tâm trạng này?

Trước hết, bạn phải biết rằng cuộc sống vẫn tiếp diễn, vì vậy nỗi chán chường này không làm hủy hoại chất lượng cuộc sống của bạn vĩnh viễn. Nối tiếp sự phản đối hoặc chối bỏ đó, chính suy nghĩ của bạn mới là thứ khiến bạn tổn thương, và nếu bạn đấu tranh với những suy nghĩ này, đồng thời cương quyết không tự ngược đãi bản thân, thì nỗi u sầu sẽ qua đi.

Một phương pháp khá hữu dụng là phương pháp hỗ trợ những người rơi vào trạng thái u uất dài hạn sau khi mất đi người thân yêu.

Nếu những người đang phải chịu đựng nỗi mất mát này dành ra một khoảng thời gian mỗi ngày để cho phép bản thân đắm chìm trong nỗi đau đón về người

thân yêu đã khuất, thì điều này có thể giúp đẩy nhanh và kết thúc giai đoạn khóc thương. Phương pháp này phát huy tác dụng nhất khi bạn thực hiện một mình. Sự thương cảm từ người khác đôi khi lại là con dao hai lưỡi; vài nghiên cứu cho thấy rằng nó kéo dài nỗi đau.

Bạn có thể áp dụng phương pháp “khóc thương” này để đối phó với sự phản đối hoặc chối bỏ. Hãy dành ra một hoặc nhiều khoảng thời gian mỗi ngày – 5 hay 10 phút là đủ – để nghĩ về tất cả những điều buồn bã, giận dữ và tuyệt vọng mà bạn cảm thấy. Nếu bạn cảm thấy buồn, hãy khóc. Nếu bạn tức giận, hãy xả vào mấy cái gối. Vào những khoảng thời gian mà bạn đã dành ra, hãy để bản thân đắm chìm trong những suy nghĩ và cảm giác đau đớn. Khi thời gian cho phép đã hết, **HÃY DỪNG LẠI** và trở về với cuộc sống bình thường, cho đến khoảng thời gian hoạch định kế tiếp. Trong khi chờ đợi, nếu những suy nghĩ tiêu cực xuất hiện, hãy viết ra giấy, xác định các tư tưởng sai lệch cũng như ghi ra những phản hồi hợp lý như đã được hướng dẫn ở các chương trước. Bạn sẽ thấy rằng cách làm này giúp bạn giành lại phần nào quyền kiểm soát cảm giác chán chường và thúc đẩy bạn lấy lại lòng tự trọng toàn vẹn nhanh hơn bạn nghĩ.

### **Thắp lên “nguồn ánh sáng nội tại”**

Bí quyết cải thiện tâm trạng chính là biết rằng chỉ có suy nghĩ của bạn mới có thể tác động đến tâm trạng của bạn. Những lúc bạn thích thú trước những lời tán thưởng cho thấy rằng bạn biết cách tán thưởng bản thân mình.

Nhưng nếu bạn là một người khao khát sự tán thành, thì bạn đã tạo ra thói quen có hại cho bản thân. Đó là bạn chỉ công nhận bản thân khi bạn nhận được sự tán đồng từ một người mà bạn tôn trọng.

Sau đây là một cách đơn giản để xóa bỏ thói quen đó. Hãy tìm một máy đếm và đeo nó trên tay trong ít nhất là hai hoặc ba tuần.

Mỗi ngày, bạn hãy cố gắng lưu ý đến những điều tích cực về bản thân mình – những việc mà bạn thực hiện tốt, cho dù bạn có được người khác tán thưởng hay không. Mỗi khi bạn làm một việc mà bạn tán thành, hãy bấm máy đếm. Ví dụ, nếu bạn mỉm cười chào một đồng nghiệp vào buổi sáng, hãy nhấn máy đếm cho dù anh ta nhăn nhó hay mỉm cười lại với bạn. Nếu bạn thực hiện một cuộc gọi mà bạn vẫn luôn do dự, hãy bấm máy đếm! Bạn có thể “tán thưởng” bản thân mình về những việc nhỏ hoặc việc lớn. Thậm chí bạn có thể bấm máy đếm khi nhớ lại những việc tích cực mà bạn đã thực hiện trong quá khứ. Ban đầu bạn có thể phải buộc bản thân lưu ý đến những điều tốt đẹp về bạn, và nó có vẻ hơi máy móc. Dù sao thì vẫn hãy kiên trì.

Hàng đêm, hãy nhìn vào con số trên máy đếm và ghi lại tổng số lần tự công nhận bản thân vào nhật ký. Sau hai hoặc ba tuần, bạn sẽ bắt đầu học được nghệ thuật tự tôn trọng, và cảm giác hài lòng về bản thân của bạn sẽ tăng cao. Phương thức đơn giản này có thể là bước đi đầu tiên quan trọng trên con đường đạt được sự độc lập và tự tán thưởng. Nó có vẻ rất dễ thực hiện – và nó thật sự là như vậy. Nó hiệu nghiệm đến mức đáng ngạc nhiên, và kết quả mà nó mang lại hoàn toàn xứng đáng với công sức nhỏ bé mà bạn đã bỏ ra.

## 12: KHAO KHÁT ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

Nhu cầu được yêu thương thì mới cảm thấy hạnh phúc có tên gọi là “sự phụ thuộc”. Sự phụ thuộc ở đây nghĩa là bạn không có khả năng chịu trách nhiệm cho đời sống tâm lý của chính mình.

Roberta là một người phụ nữ độc thân 33 tuổi. Cứ vào buổi tối và những dịp cuối tuần là cô lại than thân trách phận rằng, “Thế giới này dành cho những người có đôi có cặp. Không có đàn ông thì mình chẳng là gì cả.” Cô xuất hiện trong văn phòng của tôi với vẻ ngoài thu hút, nhưng những lời cô nói thì thật đắng cay. Cô chất chứa nỗi oán giận bởi vì cô chắc chắn một điều rằng việc được yêu thương là yếu tố sống còn, giống như không khí mà cô hít thở vậy.

Tuy nhiên, cô lại thể hiện sự thiếu thốn tình cảm đến mức người khác xa lánh cô.

Tôi đề nghị cô trước hết hãy lên danh sách những lợi ích và tác hại của niềm tin “Không có người yêu thì tôi chẳng là gì cả.” Các tác hại được liệt kê rất rõ ràng: “(1) Suy nghĩ này khiến tôi chán nản vì không có người yêu. (2) Nó khiến tôi mất đi cảm giác hứng thú để làm nhiều việc khác nhau và đi đây đi đó. (3) Nó khiến tôi cảm thấy lười biếng. (4) Nó làm tôi cảm thấy tủi thân. (5) Nó khiến tôi đánh mất lòng kiêu hãnh và tự tin, khiến tôi sinh lòng ganh tị những người khác và có cảm giác cay đắng. (6) Cuối cùng, nó khiến tôi tự suy sụp và rất sợ nỗi cô đơn.”

Sau đó, cô liệt kê những điều mà cô cho là có ích khi tin rằng muốn hạnh phúc thì phải được yêu thương: “(1) Niềm tin này sẽ mang đến cho tôi một người bạn đồng hành, tình yêu và cảm giác an toàn. (2) Nó giúp cuộc đời tôi có mục đích và lý do để sống. (3) Nó sẽ mang đến cho tôi những sự kiện đáng mong đợi.” Những lợi ích này phản ánh niềm tin của Roberta rằng nếu cô luôn tâm niệm không thể sống thiếu đàn ông thì bằng một cách nào đó, nó sẽ mang đến cho cô một người bầu bạn.

Những lợi ích này là có thực hay chỉ là tưởng tượng? Mặc dù bao nhiêu năm qua, Roberta đã luôn tin tưởng rằng cô không thể tồn tại mà thiếu vắng người đàn ông của đời mình, nhưng thái độ sống đó vẫn không mang lại cho cô một người bạn đời như mong muốn.

Cô thừa nhận rằng việc để đàn ông đóng một vai trò hết sức quan trọng trong cuộc đời cô chẳng phải là phép màu giúp mang đến cho cô một người bạn đời. Cô đã nhận ra rằng những người phụ thuộc và đeo bám thường đòi hỏi nhiều sự quan tâm từ người khác, và tỏ ra vồn vã đến mức họ không chỉ gặp khó khăn trong việc thu hút người khác giới mà còn vấp phải trở ngại trong việc duy trì mối quan hệ lâu dài. Roberta cũng hiểu ra rằng những người tìm thấy hạnh phúc trong chính bản thân mình mới là kiểu người hấp dẫn trong mắt người khác giới, và họ cuốn hút mọi người xung quanh bởi vì tâm hồn họ bình yên và ở họ tỏa ra nguồn năng lượng hân hoan. Trớ trêu thay, những người phụ nữ phụ thuộc vào đàn ông, lại là những người đi đến kết cục lẻ loi.

Có thể bạn cứ khư khư giữ lấy trạng thái phụ thuộc bởi vì bạn quan niệm sai lầm rằng nếu bạn độc lập thì mọi người sẽ nhìn nhận bạn là một kẻ bất cần, và kết quả là bạn sẽ sống trong cô độc. Nếu đây là điều mà bạn sợ hãi, thì bạn đang đánh đồng sự phụ thuộc với sự ảm áp. Đây là một hiểu lầm vô cùng tai hại. Nếu bạn cô đơn và phụ thuộc, cơn u uất và nổi oán giận của bạn bắt nguồn từ việc bạn cảm thấy thiếu thốn tình cảm, thứ mà bạn tin rằng bạn có quyền nhận được từ mọi người. Thái độ sống này khiến bạn lún sâu vào trạng thái cô đơn. Nếu bạn có thái độ độc lập hơn, thì bạn không nhất thiết phải cảm thấy cô đơn – đơn giản là bạn có khả năng cảm thấy vui vẻ khi ở một mình. Càng độc lập thì bạn càng cảm thấy an toàn. Hơn nữa, tâm trạng của bạn sẽ không lên xuống theo sự chi phối của người khác. Suy cho cùng thì bạn không thể đoán được người khác sẽ dành cho bạn bao nhiêu tình yêu thương. Có thể họ không thích mọi điều về bạn, và không phải lúc nào họ cũng biểu lộ tình cảm với bạn. Nếu bạn học được cách tự yêu thương bản thân, thì bạn sẽ được xây dựng được một nền móng vững chắc và bền lâu hơn nhiều cho lòng tự trọng của chính mình.



Bước đầu tiên là xác định xem bạn có muốn độc lập hay không. Tất cả chúng ta đều có xác suất thành công cao hơn nếu hiểu được mục tiêu của mình là gì. Điều đó đã giúp Roberta nhận ra rằng sự phụ thuộc của cô đã khiến cuộc sống của cô trở nên trống rỗng.

Bảng 12-1 cho thấy cách mà một người phụ nữ có vấn đề tương tự như Roberta xử lý tình huống của mình. Bài tập này giúp cô có động lực tìm kiếm trong chính bản thân mình những điều mà cô hằng tìm kiếm nơi người khác, và giúp cô nhận ra rằng sự phụ thuộc mới chính là kẻ thù đích thực, bởi vì nó khiến cô trở nên bất lực.

<b>Bảng 12-1. Bảng phân tích các điểm được xem là lợi ích của khao khát được yêu thương.</b>	
<i>Lợi ích của niềm tin rằng chỉ có tình yêu mới mang lại hạnh phúc</i>	<i>Phản hồi hợp lý</i>
1. Sẽ có người quan tâm chăm sóc khi mình đau ốm.	1. Điều này cũng đúng với người độc lập. Nếu bị tai nạn giao thông, mọi người sẽ đưa mình vào phòng cấp cứu. Các bác sĩ ở đó sẽ chăm sóc mình, cho dù mình là người phụ thuộc hay độc lập. Thật vô lý khi cho rằng chỉ có người phụ thuộc mới được giúp đỡ khi đau ốm.
2. Nhưng khi phụ thuộc vào người khác thì mình không cần phải đưa ra quyết định.	2. Nhưng khi là một người phụ thuộc, mình sẽ mất đi phần nào quyền kiểm soát cuộc đời mình. Thật không an toàn khi để cho người khác quyết định cuộc sống của mình. Ví dụ, mình có muốn ai đó nói cho mình biết rằng mình phải mặc đồ gì hôm nay hay ăn gì vào bữa tối hay không? Có khả năng họ sẽ chọn những thứ mà mình không thích.
3. Nhưng khi là một người độc lập, mình có thể đưa ra những quyết định sai lầm. Rồi mình sẽ phải trả	3. Vậy thì cứ trả giá thôi – mình có thể học hỏi từ sai lầm của mình nếu là một người độc lập. Chẳng ai hoàn hảo cả, và cuộc sống này không có điều gì là chắc chắn. Sự không chắc chắn là một phần hương vị cuộc sống. Chính cách mình đương đầu, chứ không phải việc mình lúc nào cũng

giá cho những sai lầm ấy.	đúng – mới là nền móng của lòng tự trọng. Bên cạnh đó, mình sẽ cảm thấy tự hào khi gặt hái kết quả tốt đẹp.
4. Nhưng khi là một người phụ thuộc, mình không cần phải nghĩ ngợi. Mình chỉ cần phản ứng với mọi sự thôi.	4. Người tự lập cũng có thể chọn lựa không nghĩ ngợi, nếu muốn. Không có luật nào quy định rằng chỉ có người phụ thuộc mới có quyền không suy nghĩ.
5. Nhưng là một người phụ thuộc, mình sẽ được hài lòng. Cuộc sống lúc đó ngọt ngào như ăn kẹo vậy. Thật tốt khi có ai đó chăm sóc mình và có ai đó để dựa dẫm.	5. Ăn kẹo nhiều quá có thể khiến mình bị buồn nôn. Người mà mình lựa chọn dựa dẫm có thể không tình nguyện yêu thương và âu yếm mình, cũng không muốn chăm sóc cho mình suốt đời. Và nếu anh ấy bỏ rơi mình, trong cơn tức giận hoặc oán hận, thì mình sẽ cảm thấy khổ sở bởi vì mình chẳng còn gì để dựa vào nữa. Nếu mình là kẻ phụ thuộc, người ta sẽ có thể kiểm soát mình, như đối với nô lệ hoặc rô-bốt.
6. Nhưng là một người phụ thuộc, mình sẽ được yêu. Mình không thể sống thiếu tình yêu.	6. Là một người độc lập, mình có thể học cách yêu thương bản thân và điều này giúp mình trở thành một người hấp dẫn trong mắt người khác, và nếu học được cách yêu thương bản thân, thì mình luôn luôn được yêu thương. Sự phụ thuộc của mình trong quá khứ đã đẩy mọi người ra xa mình hơn là thu hút họ lại gần. Em bé không thể sống sót nếu không có tình yêu thương và sự chăm sóc, nhưng mình sẽ không chết nếu thiếu tình yêu.
7. Nhưng có những người đàn ông đi tìm những người phụ nữ phụ thuộc.	7. Điều này cũng đúng phần nào, nhưng các mối quan hệ được xây dựng trên sự phụ thuộc thường sụp đổ và đỉnh điểm của nó là tờ đơn ly hôn, bởi vì mình đòi hỏi người ta mang đến những thứ mà họ không có khả năng mang lại, cụ thể là lòng tự trọng. Chỉ có chính mình mới giúp bản thân mình hạnh phúc, và nếu dựa dẫm vào ai đó để họ làm điều này cho mình, thì sau cùng mình sẽ chỉ chuốc lấy thất vọng ê chề mà thôi.

## **Nhận biết sự khác nhau giữa cô đơn và một mình.**

Trên thực tế, nhiều người có niềm tin mãnh liệt rằng tình yêu giúp thế giới tồn tại. Bạn có thể tiếp nhận thông điệp này qua các mẫu quảng cáo, các bài hát nổi tiếng, và trong những bài thơ.

Tuy nhiên, bạn có những lý lẽ thuyết phục để bác bỏ niềm tin này. Hãy cùng xem xét cận kề phương trình: một mình = cô đơn.

Trước tiên, hãy nghĩ đến việc chúng ta có thể tự mình đạt được nhiều thành quả cơ bản trong cuộc sống. Ví dụ, khi bạn leo núi, hái hoa, đọc sách, hay ăn một ly kem ngon tuyệt, thì bạn không cần đến ai khác để có thể cảm thấy vui thú với những trải nghiệm đó. Điều này chứng tỏ rằng có nhiều thứ có thể khiến bạn thỏa mãn, cho dù bạn có đang sống cùng người khác hay không. Bạn có thể bổ sung thêm nhiều thứ vào danh sách đó chứ? Bạn có thú vui nào khi ở một mình? Bạn yêu thích việc làm vườn chứ? Chạy bộ thì sao? Làm mộc nữa? Đi bộ đường dài? Janet, một nhân viên ngân hàng cô đơn vừa mới ly thân với chồng, đã tham gia vào lớp học nhảy nghệ thuật và phát hiện ra (trong sự ngỡ ngàng của chính mình) rằng cô có thể tìm được niềm vui to lớn trong việc tự tập nhảy tại nhà. Khi thả mình theo điệu nhạc, cô cảm nhận được sự bình yên trong tâm hồn, mặc dù cô không có người yêu.

Có thể bạn đang nghĩ, “Ôi, bác sĩ Burns, đó là điều anh muốn nói sao? Thật tiếu tiết! Hiển nhiên là có những lúc tôi phân tâm tạm thời bằng cách làm việc này việc kia khi ở một mình. Điều này giúp nổi buồn nguôi ngoai phần nào, nhưng đó chỉ là những mẫu bánh vụn giúp tôi chống đói qua ngày mà thôi. Tôi muốn cả một bữa đại tiệc thịnh soạn! Tình yêu! Hạnh phúc đích thực và viên mãn!”

Đây chính là điều mà Janet nói với tôi trước khi cô tham gia lớp học nhảy. Bởi vì cô có niềm tin rằng thật khổ khi phải sống lẻ loi nên cô chưa từng nghĩ đến việc làm những thứ khiến cô thích thú và chăm sóc bản thân trong suốt quãng thời gian ly thân với chồng. Cô đã sống với thứ tiêu chuẩn kép, đó

là nếu sống cùng chồng thì cô sẽ hăng hái lên kế hoạch cho những hoạt động thú vị, nhưng khi sống một mình thì cô chỉ biết rầu rĩ và không muốn làm gì cả.

Kiểu tiêu chuẩn này như một lời tiên tri tự linh ứng với cô, và thực tế thì cô cũng cảm thấy rằng cuộc sống độc thân thật buồn tẻ. Tại sao ư? Đơn giản là vì cô không đối xử tử tế với bản thân mình. Cô chưa từng thử thay đổi niềm tin mà cô đã giữ lấy suốt cả đời, rằng không có hoạt động nào là thú vị, trừ khi có ai đó cùng thực hiện với cô. Một lần khác, thay vì hâm nóng bữa ăn tối mua ở cửa hàng tiện lợi sau khi tan sở, Janet quyết định chuẩn bị một bữa tối đặc biệt như thể là để dành cho một người đàn ông mà cô vô cùng yêu thương. Cô chăm chút nấu bữa tối rồi bày biện bàn ăn với nến. Cô khai vị bằng một ly rượu ngon. Sau bữa tối, cô đọc một quyển sách hay và thưởng thức âm nhạc. Trong sự bất ngờ, cô phát hiện rằng bữa tối đó hoàn toàn khiến cô thỏa mãn. Ngày hôm sau, vào thứ Bảy, Janet quyết định một mình ghé thăm viện bảo tàng. Cô ngỡ ngàng nhận ra rằng chuyến tham quan một mình này khiến cô vui vẻ hơn cả lúc cô đi cùng chồng mình, người bị kéo đi một cách miễn cưỡng và chẳng có chút hứng thú gì với những thứ trưng bày bên trong bảo tàng.

Kết quả của việc có thái độ sống chủ động và yêu thương bản thân chính là, lần đầu tiên trong đời, Janet nhận ra cô không chỉ có thể độc lập mà còn thật sự tận hưởng điều đó.

Lẽ hiển nhiên, cô bắt đầu lan tỏa niềm hân hoan vui sống này và điều đó giúp cô trở nên thu hút trong mắt nhiều người, và cô bắt đầu hẹn hò. Trong khi đó, chồng của cô vỡ mộng với cô bạn gái và muốn quay lại với Janet. Anh nhận thấy Janet vui tươi như một chú chim sáo nhỏ khi không có anh trong đời, và lúc này tình thế bắt đầu xoay chuyển. Sau khi Janet nói với anh rằng cô không muốn trở về ở bên cạnh anh, thì anh rơi vào trạng thái trầm cảm nghiêm trọng. Sau cùng, Janet đã có một mối quan hệ hết sức tốt đẹp với một người đàn ông khác, và đã kết hôn với người đó. Bí quyết thành công của cô rất đơn giản – trước hết, cô đã chứng tỏ rằng cô có thể phát triển mối quan hệ tình cảm với chính bản thân mình. Mọi việc sau đó đều trở nên dễ dàng.

## **Phương pháp dự đoán mức độ thỏa mãn**

Bạn hãy làm theo cách mà Janet đã làm để thử thách niềm tin “sống một mình là một lời nguyền tồi tệ” của mình. Nếu sẵn lòng thực hiện điều này thì bạn có thể chạm đến chân lý khách quan và khoa học.

Để hỗ trợ bạn, tôi đã xây dựng “Bảng dự đoán mức độ thỏa mãn” ở Bảng 12-2. Bảng biểu này được chia thành nhiều cột mà bạn sẽ điền vào đó những gì mà bạn dự đoán cũng như kết quả thực tế về sự thỏa mãn mà bạn có được từ việc thực hiện nhiều công việc và hoạt động tiêu khiển một mình, cũng như cùng với người khác.

Trong cột đầu tiên, hãy ghi lại ngày mà bạn thực hiện hoạt động đó.

Trong cột thứ hai, hãy ghi ra vài hoạt động mà bạn dự tính sẽ thực hiện trong ngày hôm đó. Tôi đề nghị bạn hãy thực hiện một loạt 40 hay 50 hoạt động trong khoảng 2 đến 3 tuần. Hãy chọn ra các hoạt động vốn dĩ sẽ mang đến cho bạn cảm giác gặt hái được thành tựu hoặc vui vẻ, hoặc các hoạt động có khả năng giúp bạn phát triển bản thân. Trong cột thứ ba, hãy ghi lại người cùng thực hiện hoạt động đó với bạn. Nếu bạn làm việc đó một mình, hãy điền “bản thân tôi” vào. (Từ này nhắc nhở bạn rằng bạn không bao giờ thật sự lẻ loi, bởi vì bạn luôn có bản thân mình bên cạnh!) Trong cột thứ tư, hãy dự đoán mức độ thỏa mãn mà bạn nghĩ rằng bạn sẽ có được từ hoạt động đó, trong khoảng từ 0% đến 100%. Chỉ số càng cao thì mức độ dự đoán thỏa mãn càng lớn. Hãy điền vào cột thứ tư trước khi bạn thực hiện hoạt động dự kiến, chứ không phải sau đó.

Một khi bạn đã điền vào các cột đó, hãy tiến hành các hoạt động. Khi hoàn thành, hãy ghi nhận mức độ thỏa mãn thực tế vào cột cuối cùng, vẫn dùng thang điểm từ 0% đến 100%.

Sau khi thực hiện một loạt các trải nghiệm, bạn tiến hành phân tích dữ liệu thu thập được. Bạn sẽ rút ra được rất nhiều điều.

Trước hết, bằng cách so sánh mức độ thỏa mãn dự kiến (cột thứ tư) với mức độ thỏa mãn thực tế (cột thứ năm), bạn sẽ biết được mức độ chính xác của các dự đoán. Có thể bạn nhận ra mình đã hoàn toàn đánh giá thấp mức độ thỏa mãn của một hoạt động mà bạn dự tính thực hiện, đặc biệt là khi bạn làm một mình. Bạn cũng có thể ngạc nhiên khi phát hiện không phải lúc nào các hoạt động mà bạn thực hiện cùng người khác cũng mang lại sự thỏa mãn mà bạn mong đợi.

Trên thực tế, bạn thậm chí còn khám phá ra rằng cuộc sống trở nên thú vị hơn khi sống một mình, và rằng mức độ thỏa mãn cao nhất mà bạn có được khi sống một mình là ngang bằng, hoặc cao hơn chỉ số mà bạn ghi nhận khi sống cùng người khác. Sẽ rất có ích nếu bạn so sánh mức độ thỏa mãn mà bạn có được từ công việc với các hoạt động tiêu khiển. Thông tin này giúp bạn tối ưu hóa sự cân bằng giữa công việc và giải trí khi lên kế hoạch cho các hoạt động tiếp theo.

<b>Bảng 12-2. Bảng Dự Đoán Mức Độ Thỏa Mãn</b>				
<i>Ngày tháng</i>	<i>Hoạt động mang lại sự thỏa mãn (Cảm giác đạt được thành quả hoặc vui vẻ)</i>	<i>Bạn thực hiện cùng với ai? (Nếu một mình, hãy điền “Bản thân tôi”)</i>	<i>Mức độ thỏa mãn dự kiến (0-100%). (Điền vào trước khi thực hiện hoạt động)</i>	<i>Mức độ thỏa mãn thực tế (0-100%). (Điền vào sau khi thực hiện hoạt động)</i>
18/8/99	Ghé viện bảo tàng nghệ thuật	Bản thân tôi	20%	65%
19/8/99	Xem biểu diễn nhạc rock	Bản thân tôi	15%	75%
26/8/99	Đi xem phim	Sharon	85%	80%
30/8/99	Đi dự tiệc	Các vị khách mời	60%	75%
2/9/99	Đọc tiểu thuyết	Bản thân tôi	75%	85%

6/9/99	Chạy bộ	Bản thân tôi	60%	80%
9/9/99	Đi mua áo ở cửa hàng	Bản thân tôi	50%	85%
10/9/99	Đi chợ	Mẹ	40%	30%(cãi nhau)
10/9/99	Đi bộ ra công viên	Sharon	60%	70%
14/9/99	Hẹn hò	Bill	95%	80%
15/9/99	Học thi	Bản thân tôi	70%	65%
16/9/99	Thi lái xe	Mẹ	40%	95%(thi đạt!)
16/9/99	Đạp xe đến tiệm kem	Bản thân tôi	80%	95%

Bây giờ, hãy xem Bảng Dự Đoán Mức Độ Thỏa Mãn có thể được sử dụng để vượt qua thói phụ thuộc như thế nào. Joanie là một học sinh trung học 15 tuổi bị mắc chứng trầm cảm mãn tính đã nhiều năm, sau khi bố mẹ cô bé chuyển đến một thị trấn mới. Cô bé gặp khó khăn trong việc kết bạn ở ngôi trường mới, và giống như nhiều trẻ vị thành niên khác, cô bé tin rằng mình phải có bạn trai và phải là một phần của “đám đông” thì mới hạnh phúc được. Cô bé dành phần lớn thời gian ở nhà một mình, học hành và cảm thấy thương tiếc bản thân. Cô bé từ chối và phẫn nộ trước lời đề nghị rằng cô nên bước ra ngoài thế giới để trải nghiệm cuộc sống, bởi vì cô khẳng định cho rằng chẳng có nghĩa lý gì khi phải làm điều đó một mình. Cô bé dường như quyết tâm “mọc rễ” trong nhà.

Tôi đã thuyết phục Joanie áp dụng Bảng Dự Đoán Mức Độ Thỏa Mãn. Bảng 12-2 cho thấy Joanie đã lên kế hoạch cho nhiều hoạt động khác nhau, chẳng hạn như xem phim vào thứ Bảy, đi mua hoa...

Do sẽ làm một mình nên cô bé dự đoán các hoạt động đó chẳng mang lại niềm vui gì to lớn. Rồi thì cô bé ngỡ ngàng nhận ra mình đã thật sự có một quãng thời gian vui vẻ. Khi điều này lặp đi lặp lại nhiều lần, cô bé bắt đầu thấy rằng mình đã dự đoán mọi việc theo hướng tiêu cực và không thực tế. Càng thực hiện nhiều hoạt động một mình, tâm trạng cô bé càng được cải thiện. Cô bé vẫn muốn có bạn bè, nhưng không còn cảm thấy ủ rũ khi ở một mình nữa.

Bởi vì cô bé đã chứng tỏ rằng mình có thể tự làm được mọi việc, sự tự tin của cô bé tăng vọt. Sau đó, cô bé dạn dĩ mời một vài người bạn đến dự tiệc. Điều này giúp cô bé xây dựng mạng lưới bạn bè, và cô bé phát hiện rằng bạn bè trong trường đều yêu quý mình. Joanie tiếp tục dùng Bảng Dự Đoán Mức Độ Thỏa Mãn để đánh giá mức độ thỏa mãn mà cô bé có được khi hẹn hò và tham gia các hoạt động với những người bạn mới. Cô bé đã ngạc nhiên khi thấy rằng mức độ thỏa mãn là tương đương với khi cô bé chỉ có một mình.

Có sự khác biệt giữa mong muốn và nhu cầu. Dường khí là nhu cầu, còn tình yêu là mong muốn. Tôi nhắc lại: **TÌNH YÊU KHÔNG PHẢI LÀ NHU CẦU CỦA MỘT NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH!**

Mong muốn có được một mối quan hệ yêu đương với một người khác là điều hợp lý. Điều đó không có gì sai trái. Xây dựng được mối quan hệ tốt đẹp với người mà bạn yêu thương là một niềm vui sướng dễ chịu. Tuy nhiên, bạn không cần sự công nhận, yêu thương hay quan tâm từ bên ngoài để sống sót hay để có được niềm hạnh phúc tột đỉnh.

### **Thay đổi thái độ sống.**

Cũng như tình yêu, tình bạn và hôn nhân không phải là yếu tố thiết yếu, và cũng không đủ để tạo nên hạnh phúc và lòng tự trọng. Bằng chứng là có hàng ngàn đàn ông và phụ nữ đã kết hôn và sống trong đau khổ. Nếu tình yêu là thuốc giải cho chứng trầm cảm, thì tôi sẽ sớm “đẹp tiệm” bởi vì trên thực tế, phần lớn bệnh nhân có ý định tự tử mà tôi điều trị đều được bạn đời, con cháu, bố mẹ và bạn bè yêu thương hết mực. Tình yêu không phải là liều thuốc chống trầm cảm hiệu quả. Cũng giống như thuốc an thần, rượu và thuốc ngủ, nó thường khiến triệu chứng trở nên tồi tệ hơn.

Bên cạnh việc tổ chức sắp xếp lại các hoạt động của mình một cách sáng tạo hơn, bạn hãy thay đổi lối suy nghĩ tiêu cực khiến bạn buồn rầu mỗi khi bạn phải ở một mình.



Điều này đã giúp ích cho Maria, một người phụ nữ độc thân 33 tuổi đáng mến. Cô đã nhận ra rằng khi thực hiện các hoạt động một mình, đôi khi cô làm cho trải nghiệm đó trở nên chua chát một cách không cần thiết bằng cách tự nhủ, “Sống một mình là một lời nguyền.” Để chống lại cảm giác thương thân trách phận và phần uất mà kiểu suy nghĩ này mang lại, cô đã viết ra danh sách các phản biện (xem Bảng 12-3). Cô nói rằng cách này rất hữu hiệu trong việc phá vỡ vòng lặp của sự cô đơn và trầm cảm.

Hơn một năm sau khi tôi kết thúc đợt trị liệu cho Maria, tôi đã gửi cho cô bản nháp của chương sách này, và cô đã hồi âm: “Đêm qua tôi đã đọc chương đó rất cẩn thận... Nó chứng tỏ rằng bản chất của việc sống một mình không phải là quá tồi tệ hay quá vui vẻ, mà quan trọng là bản thân người trong cuộc nghĩ như thế nào về tình thế đó, hoặc các tình thế khác trong cuộc sống. Tự duy có quyền năng vô cùng to lớn! Nó có thể nâng đỡ ta hoặc vùi dập ta. Nói ra thì buồn cười, nhưng bây giờ tôi gần như e ngại việc ‘có một người đàn ông’ trong đời. Tôi đang sống tốt, có lẽ là tốt hơn, khi không có đàn ông... David, anh có bao giờ nghĩ là sẽ nghe những lời này từ tôi không?”

<b>Bảng 12-3. “Sống một mình là một lời nguyền.” Phản biện: Lợi ích của việc sống một mình.</b>
1. Sống một mình mang đến cơ hội khám phá suy nghĩ, cảm xúc và sự hiểu biết thật sự của bản thân.
2. Sống một mình mang đến cơ hội thử những điều mới, những điều bạn khó mà trải nghiệm nếu bị ràng buộc với người bạn đời.
3. Sống một mình buộc bạn phát triển ưu thế bản thân
4. Sống một mình giúp bạn gạt bỏ những lời bao biện và lãnh nhận trách nhiệm cho chính bản thân mình.
5. Cuộc sống của người phụ nữ độc thân tốt hơn cuộc sống của người phụ nữ bên cạnh người bạn đời không phù hợp. Đàn ông cũng tương tự vậy.
6. Phụ nữ độc thân có cơ hội phát triển toàn diện, chứ không dựa dẫm vào đàn ông.
7. Là một người phụ nữ độc thân, bạn sẽ hiểu rõ hơn những khó khăn mà phụ nữ phải đối mặt trong nhiều tình huống khác nhau. Điều này giúp bạn cảm thông hơn

với những người phụ nữ khác và xây dựng mối quan hệ ý nghĩa với họ. Tương tự đối với đàn ông và khả năng thấu hiểu về những vấn đề mà đàn ông gặp phải.

8. Khi sống một mình, người phụ nữ có thể nhận ra rằng ngay cả khi sau này cô ấy có một người đàn ông bên cạnh thì cô ấy cũng không cần phải lo sợ việc anh ta rời xa cô ấy hoặc qua đời. Cô ấy biết rằng mình có thể sống một mình và có khả năng tìm được hạnh phúc bên trong chính mình; do đó, cô ấy xây dựng mối quan hệ dựa trên lợi ích chung chứ không phải trên cơ sở của sự phụ thuộc và đòi hỏi.

Phương pháp vẽ hai cột song song có thể đặc biệt hữu dụng trong việc giúp bạn vượt qua lối mòn của tư duy tiêu cực khiến bạn sợ hãi việc tự đứng trên đôi chân của mình. Ví dụ, một người phụ nữ đã ly hôn và có một đứa con đã nghĩ đến việc tự tử bởi vì người tình của cô – một người đàn ông đã có vợ – đã chấm dứt mối quan hệ với cô. Cô đã nghĩ về bản thân một cách hết sức tiêu cực và không tin rằng mình có khả năng duy trì một mối quan hệ lâu bền nào nữa. Cô tin chắc rằng thế nào mình cũng bị bỏ rơi và chịu cảnh cô đơn. Cô đã viết những lời này trong nhật ký khi có ý định tự tử:

Khoảng trống trên giường ngay bên cạnh mình đang âm thầm cười nhạo mình. Mình cô đơn – cô đơn – nỗi sợ lớn nhất của mình, định mệnh nghiệt ngã nhất của mình, hiện thực của mình. Mình là một người phụ nữ cô đơn và trong suy nghĩ của mình thì điều đó đồng nghĩa với việc mình chẳng là gì cả. Lập luận của mình là như thế này:

1. Nếu mình hấp dẫn và thu hút thì đáng lẽ bên cạnh mình giờ đây đã có một người đàn ông.
2. Không có người đàn ông nào bên cạnh mình cả.
3. Như vậy là mình không hấp dẫn và kém thu hút.
4. Do đó không có lý do gì để sống nữa.

Cô tiếp tục tự hỏi trong nhật ký, “Tại sao mình cần một người đàn ông? Một người đàn ông có thể giải quyết mọi vấn đề cho mình.

Anh ấy sẽ chăm sóc mình. Anh ấy sẽ định hướng cuộc đời mình, và quan trọng nhất, anh ấy sẽ cho mình một mục tiêu để bước xuống giường vào mỗi buổi sáng, chứ hiện tại mình chỉ muốn rúc vào trong chăn và chìm sâu trong sự lãng quên.”

Sau đó, cô tận dụng phương pháp vẽ hai cột song song để thay đổi những suy nghĩ u sầu trong tâm trí. Cô đặt tên cho cột thứ nhất là “Cáo trạng của cái tôi phụ thuộc” và gọi cột thứ hai là “Phản biện của cái tôi tự lập”. Rồi cô tiến hành cuộc đối thoại nội tâm để xác định căn nguyên thật sự của vấn đề (xem Bảng 12-4).

<b>Bảng 12-4.</b>	
<i>Cáo trạng của cái tôi phụ thuộc</i>	<i>Phản biện của cái tôi tự lập</i>
1. Mình cần một người đàn ông.	1. Tại sao mình lại cần một người đàn ông?
2. Bởi vì mình không tự xoay sở được.	2. Chẳng phải là mình đã xoay sở được đến thời điểm này đấy sao?
3. Ok. Nhưng mình cảm thấy cô đơn.	3. Ừ, nhưng mình có một đứa con, rồi cả bạn bè nữa, và mình vô cùng vui vẻ khi ở cùng họ.
4. Đúng, nhưng họ không liên quan đến vấn đề này.	4. Họ không liên quan vì mình phủ nhận sự liên quan của họ.
5. Nhưng người ta sẽ nghĩ rằng chẳng có người đàn ông nào muốn có mình bên cạnh cả.	5. Họ cứ nghĩ những gì họ muốn nghĩ. Quan trọng là mình nghĩ như thế nào. Chỉ có suy nghĩ và niềm tin của bản thân mới tác động được đến tâm trạng của mình mà thôi.
6. Mình chẳng là gì cả khi không có đàn ông.	6. Đâu là những việc mà chỉ khi có đàn ông mình mới làm được còn tự mình thì mình không làm được?
7. Thật ra thì không. Mọi	7. Vậy thì tại sao mình lại cần đàn ông?

việc quan trọng trong cuộc sống đều do tự mình thực hiện cả.	
8. Mình nghĩ là mình không cần đàn ông. Mình chỉ muốn có đàn ông thôi.	8. Mong muốn trong cuộc sống là chuyện bình thường. Chỉ là những mong muốn đó không thể trở nên quan trọng đến mức nếu thiếu đi điều đó thì cuộc sống sẽ mất đi ý nghĩa.

Sau khi hoàn thành bài tập, cô quyết định đọc nó vào mỗi buổi sáng để tạo động lực rời khỏi giường. Cô đã ghi nhận kết quả trong nhật ký như sau:

Mình đã hiểu ra có sự khác biệt to lớn giữa mong muốn và nhu cầu. Mình muốn có đàn ông bên cạnh nhưng mình không còn cảm thấy phải có đàn ông thì mình mới sống nổi. Bằng cách giữ cho cuộc đối thoại nội tâm thực tế hơn, nhìn vào các ưu điểm của bản thân, liệt kê và đọc đi đọc lại những điều mình tự làm được, mình dần tin tưởng vào khả năng tự xoay xở của chính mình. Mình nhận thấy rằng mình biết cách quan tâm đến bản thân hơn. Giờ đây mình đối xử với bản thân như với một người bạn thân thiết bằng sự tử tế, lòng trắc ẩn, cùng thái độ bao dung những khuyết điểm và tán thưởng những ưu điểm.

Giờ đây, mình không xem nghịch cảnh là thứ tồi tệ hủy hoại đời mình, mà xem đó là cơ hội trui rèn các kỹ năng đã học được, để vượt qua những suy nghĩ tiêu cực, để khẳng định lại sở trường của bản thân và nâng cao sự tự tin về khả năng đương đầu với cuộc sống.

# 13: SỰ NGHIỆP KHÔNG PHẢI LÀ GIÁ TRỊ BẢN THÂN

Mặc định ngầm thứ ba dẫn đến sự lo lắng và trầm cảm chính là “Giá trị con người tôi tỉ lệ thuận với những thành quả mà tôi đạt được trong cuộc sống.” Nghe thì có vẻ rất xuôi tai. Nhưng thực tế thì đó là một quan niệm hoàn toàn sai lầm, nguy hại và khiến bạn tự chuốc lấy thất bại.

Bước đầu tiên trong quá trình thay đổi bất cứ giá trị cá nhân nào chính là xác định xem giá trị đó mang lại cho bạn nhiều lợi ích hơn hay gây ra nhiều tác hại hơn.

Rõ ràng là việc đánh đồng lòng tự trọng với thành quả đạt được có thể mang đến cho bạn vài lợi ích. Trước hết, bạn có thể nói “Mình khá đó chứ” và cảm thấy hài lòng về bản thân khi bạn đạt được một thành tích nào đó. Ví dụ, khi bạn chạy bộ cùng với một người bạn và cậu ấy bị tụt lại phía sau, bạn có thể tự hào về bản thân và tự nhủ, “Cậu ấy khỏe thật, nhưng mình nhanh hơn một chút!”

Khi bạn chốt được một đơn hàng lớn cho công ty, bạn có thể tự nhủ, “Hôm nay mình thật hiệu quả. Mình đang làm tốt lắm. Sếp sẽ rất hài lòng và mình tự hào về mình.” Suy nghĩ này giúp bạn thúc đẩy động lực làm việc. Có thể bạn sẽ nỗ lực ngày một nhiều hơn trong sự nghiệp bởi vì bạn tin rằng điều này sẽ giúp con người bạn thêm giá trị, và từ đó bạn sẽ nhìn nhận bản thân mình tốt đẹp hơn. Bạn có thể tránh được nỗi kinh hoàng của việc chỉ là một kẻ “thường thường bậc trung”. Tóm lại, bạn sẽ phấn đấu để giành chiến thắng, và khi chiến thắng thì bạn sẽ yêu thương bản thân mình hơn.

Hãy xét về khía cạnh khác của vấn đề. Trước tiên, nếu sự nghiệp thuận lợi, bạn có thể trở nên bận rộn đến mức vô tình khiến bản thân mất đi những niềm vui và sự thỏa mãn khác, vì bạn “đầu tắt mặt tối” từ sáng sớm cho đến tối

khuya. Càng nghiên công việc, bạn lại càng muốn tạo ra nhiều thành quả hơn nữa. Không có thành quả thì bạn cảm thấy mình thật vô dụng và chán nản, vì bạn chẳng có cơ sở nào khác cho lòng tự trọng và sự thỏa mãn của bản thân.

Giả sử đến một lúc nào đó, bạn cảm thấy không thể đạt năng suất làm việc như trước nữa vì lâm bệnh nặng, kinh doanh thất bại, về hưu hay vì bất kỳ lý do nào khác ngoài tầm kiểm soát của bạn, thì bạn phải trả giá bằng chứng trầm cảm nghiêm trọng bởi quan điểm cho rằng mình thật tệ hại khi năng suất làm việc kém đi. Việc thiếu lòng tự trọng thậm chí khiến bạn có ý muốn tự tử, cái giá lớn nhất cho việc đo lường giá trị bản thân hoàn toàn dựa vào tiêu chuẩn thị trường.

Bạn có thể còn phải trả những cái giá khác nữa. Nếu gia đình bạn bị ảnh hưởng bởi thái độ lơ là của bạn, cảm giác khó chịu sẽ nảy sinh. Có thể họ sẽ nhẫn nhịn trong một khoảng thời gian, nhưng sớm hay muộn gì bạn cũng phải trả giá thôi. Vợ bạn ngoại tình và muốn ra tòa ly hôn. Đứa con 14 tuổi của bạn vừa bị bắt vì tội ăn trộm. Khi bạn cố gắng thuyết phục nó thay đổi, nó sẽ lạnh nhạt hỏi: “Bố đã ở đâu suốt những năm qua?” Ngay cả khi không gặp phải những tình huống này, bạn vẫn sẽ đương đầu với một trở ngại to lớn – lòng tự trọng không còn nữa.

Gần đây, tôi điều trị cho một doanh nhân thành đạt. Anh khẳng định anh là một trong những người kiếm tiền giỏi nhất trong lĩnh vực của mình. Nhưng anh thường có trạng thái sợ hãi và lo âu.

Nếu anh tuột dốc thì sao? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu anh phải từ bỏ chiếc siêu xe và lái một chiếc xe bình thường? Viễn cảnh đó sẽ khiến anh không thể chịu nổi! Anh có sống sót nổi không? Anh còn có thể tự hào về bản thân không? Anh không biết liệu mình có tìm được hạnh phúc không nếu không có sự xa hoa và hào nhoáng ấy. Anh liên tục cảm thấy căng thẳng bởi vì anh không đưa ra được câu trả lời.

Câu trả lời của bạn là gì? Bạn có còn tôn trọng và yêu thương bản thân không nếu thất bại nặng nề?

Cũng giống như bất cứ cơn nghiện nào, bạn nhận thấy mình cần đến những liều “cao” hơn thì mới cảm thấy “hưng phấn”. Hiện tượng này xuất hiện khi con người ta nghiện thuốc phiện, chất kích thích, rượu và thuốc ngủ cũng như khi ta nghiện sự giàu có, danh vọng và sự thành đạt. Tại sao ư? Có lẽ là vì bạn tự động đặt ra những kỳ vọng ngày một cao hơn sau khi đã đạt được thành tựu ở một mức độ nào đó. Sự hào hứng nhanh chóng lụi tàn. Tại sao nó không kéo dài mãi mãi? Tại sao nhu cầu của bạn ngày càng tăng hơn? Câu trả lời rất hiển nhiên: Thành công không nhất thiết mang lại hạnh phúc. Hai thứ này không đi đôi với nhau và cũng chẳng có mối quan hệ nhân quả. Thế là cuối cùng bạn cứ mãi đuổi theo một ảo ảnh.

Bởi vì suy nghĩ của bạn mới là yếu tố đích thực tác động đến tâm trạng của bạn, nên cảm giác hân hoan của vinh quang chiến thắng sẽ nhanh chóng phai mờ. Những thành quả đạt được chẳng mấy chốc trở thành một thứ cũ kỹ – bạn bắt đầu cảm thấy nhàm chán, vô vị khi ngắm nhìn những tấm huân chương.

Thực tế là đa số mọi người đều không đạt được các thành tựu vĩ đại, thế nhưng đa số mọi người đều sống hạnh phúc và được tôn trọng. Do đó, không thể cho rằng chỉ có thành công mới dẫn đến hạnh phúc và tình yêu thương. Trầm cảm, cũng như dịch bệnh, chẳng hề xem trọng địa vị, và xác suất nó tìm đến những người sống trong nhung lụa cũng hết như những người ở tầng lớp trung lưu hay nghèo khó. Rõ là hạnh phúc và thành quả không nhất thiết liên quan với nhau.

### **Sự nghiệp = Giá trị bản thân?**

Rồi, giả sử bạn quyết định rằng việc liên kết sự nghiệp với giá trị bản thân không mang lại lợi ích gì cho bạn, và bạn cũng thừa nhận rằng thành quả mà bạn đạt được không chắc chắn sẽ mang đến cho bạn tình yêu thương, sự tôn trọng hay cuộc sống hạnh phúc. Có thể bạn vẫn tin rằng ở một chừng mực nào

đó, người gặt hái được nhiều thành quả vẫn sống tốt hơn những người khác. Vậy thì, đầu tiên, bạn hãy nghĩ đến một người thành công vượt bậc nhưng lại có vẻ tham lam và hung hăng quá mức, có thể là một người hàng xóm, hay ai đó mà bạn không mấy quý mến. Giờ thì bạn có nghĩ rằng người đó rất có giá trị chỉ vì họ là người thành đạt hay không? Ngược lại, có lẽ bạn quen biết một người nào đó mà bạn rất quan tâm hoặc tôn trọng, dù người đó không đặc biệt thành đạt. Bạn vẫn nghĩ người đó có giá trị hay không? Nếu câu trả lời của bạn là có, vậy thì hãy tự hỏi bản thân – nếu họ có thể trở thành những người có giá trị mà không cần đến những thành tích vĩ đại, thế thì tại sao mình lại không thể như vậy?

Thứ hai, nếu bạn khẳng định giá trị bản thân là do thành tích quyết định, thì bạn đang tạo ra một phương trình về lòng tự trọng như sau: giá trị = thành tích. Bạn không thể chứng minh được phương trình này bởi vì nó chỉ là một điều kiện, một hệ thống giá trị Bạn đang định nghĩa giá trị bằng thành tích, và thành tích bằng giá trị. Tại sao bạn lại định nghĩa thứ này bằng thứ kia? Tại sao giá trị không là giá trị, và thành tích là thành tích? Giá trị và thành tích là hai từ khác nhau có ý nghĩa khác nhau.

Bất chấp những lý lẽ trên mà tôi đưa ra, bạn có thể vẫn tin rằng những người thành đạt hơn thì có giá trị hơn. Nếu vậy thì bây giờ tôi sẽ đưa ra một ví dụ để bạn thấy rõ điều đó.

Bạn sẽ đóng vai Sonia (hoặc Bob), một người bạn cũ từ thời phổ thông trung học. Bạn có gia đình và đi dạy ở trường. Tôi thì có một sự nghiệp vẻ vang hơn. Trong cuộc trò chuyện, bạn sẽ mặc định rằng giá trị con người được xác định bằng thành tích đạt được, và tôi sẽ bác bỏ quan điểm ấy một cách thuyết phục. Bạn sẵn sàng chưa?

DAVID:

*Sonia (hoặc Bob), dạo này cậu thế nào?*



BẠN (trong vai một người bạn cũ của tôi):

Mình vẫn ổn, David.

Còn cậu?

DAVID:

*Ồ, thế thì tốt. Mình không gặp lại cậu từ hồi tốt nghiệp đến giờ. Cuộc sống của cậu ra sao?*

BẠN:

*À, mình đã kết hôn, và đang giảng dạy ở trường cấp ba Parks. Mình có một gia đình nhỏ. Mọi thứ đều tốt đẹp.*

DAVID:

*Ôi trời. Mình rất tiếc khi nghe điều này. Cuộc sống của mình tốt hơn cậu nhiều.*

BẠN:

*Nghĩa là sao? Cậu nói lại xem?*

DAVID:

*Mình học lên cao học và mình đã hoàn tất học vị tiến sĩ. Mình khá thành công trong sự nghiệp. Thật ra thì giờ mình là một trong những người khá giả nhất thị trấn. Bề dày thành tích của mình dữ dội lắm. Bỏ xa cậu luôn ấy chứ.*

*Mình không có ý xúc phạm gì đâu, nhưng mình nghĩ điều này đồng nghĩa mình là người có giá trị hơn cậu nhiều.*

BẠN:

*Ôi, David, mình không biết phải nói gì nữa. Mình đã nghĩ mình là một người khá hạnh phúc cho đến khi mình nói chuyện với cậu.*

DAIVD:

Mình hiểu mà. Cậu có vẻ ngỡ ngàng, nhưng cậu phải đối diện với sự thật đi. Mình có đủ điều kiện để thành công, còn cậu thì không. Nhưng mình cũng mừng là cậu đang sống vui vẻ. Những con người bé nhỏ tầm thường cũng có quyền hưởng chút hạnh phúc chứ. Dù sao thì mình chắc chắn không khó chịu đâu khi chia sẻ với cậu chút ít. Nhưng thật tệ khi cậu không thể đạt nhiều thành quả hơn.

BẠN:

*David, có vẻ như cậu đã thay đổi rồi. Hồi đi học cậu là một người bạn rất tử tế. Mình cảm thấy cậu không còn quý mến mình như trước nữa.*

DAVID:

*Ôi, không đâu! Chúng ta vẫn có thể là bạn bè, miễn là cậu thừa nhận rằng cậu là một kẻ thấp kém hạng hai. Mình chỉ muốn nhắc nhở cậu rằng từ bây giờ trở đi cậu nên tôn trọng mình, và mình muốn cậu biết rằng mình khinh thường cậu bởi vì giá trị con người mình cao hơn cậu. Điều này bắt nguồn từ mặc định mà chúng ta đã thừa nhận – giá trị đồng nghĩa với thành quả. Còn nhớ cái quan điểm mà cậu vẫn luôn tin tưởng đó không? Mình thành đạt hơn, thế nên mình có giá trị hơn.*

BẠN:

*Mình hy vọng sẽ không sớm gặp lại cậu, David. Nói chuyện với cậu không thoải mái chút nào.*

Đoạn đối thoại này nhanh chóng xoa dịu rất nhiều người bởi vì nó cho thấy trong thực tế hệ thống người trên-kẻ dưới hoạt động như thế nào khi bạn đánh đồng giá trị bản thân với thành tích đạt được. Thật ra, rất nhiều người cảm thấy mình thua kém. Cách thức nhập vai này giúp bạn nhận ra mặc định này ngớ ngẩn đến nhường nào. Trong đoạn hội thoại trên, ai mới là người cư xử lỗ bịch? Người giáo viên hạnh phúc hay gã doanh nhân hợm hĩnh đang cố chứng tỏ rằng hẳn tốt đẹp hơn người khác? Tôi hy vọng cuộc đối thoại tưởng tượng này sẽ giúp bạn thấy rõ sự vớ vẩn của toàn bộ hệ thống giá trị này.

Nếu bạn muốn, chúng ta có thể đổi vai để bài tập này thú vị hơn. Lần này, bạn đóng vai một người vô cùng thành đạt, và tôi muốn bạn hãy làm tôi thất vọng. Bạn có thể nhập vai Helen Gurley Brown, chủ biên tờ Cosmopolitan. Tôi học cùng trường phổ thông trung học với bạn, và bây giờ tôi chỉ là một giáo viên bình thường. Nhiệm vụ của bạn là chứng tỏ rằng bạn đang sống tốt hơn tôi.

BẠN (trong vai Helen Gurley Brown):

David, dạo này cậu thế nào? Lâu rồi mới gặp lại cậu đấy.

DAVID (trong vai một giáo viên trung học):

À, mình ổn. Mình có một gia đình nhỏ và mình đang dạy ở một trường trung học. Mình là giáo viên bộ môn giáo dục thể chất và mình hết sức hài lòng với cuộc sống này. Mình có thể thấy rằng cậu đang thành công mỹ mãn.

BẠN:

Ừ. Mình khá là may mắn. Mình đang là chủ biên của tờ *Cosmopolitan*. Có lẽ cậu cũng nghe nói đến.

DAVID:

Đương nhiên rồi. Nhiều lần mình thấy cậu xuất hiện trong mấy chương trình đối thoại trên ti-vi. Mình nghe nói thu nhập của cậu khủng lắm.

BẠN:

Cuộc sống của mình khá thuận buồm xuôi gió. Đúng vậy. Rất tuyệt vời.

DAVID:

Có một điều mình có nghe nói nhưng không hiểu lắm. Cậu nói chuyện với một người bạn chung của chúng ta, và cậu đã nói rằng cậu sống tốt hơn mình bây giờ nhiều lắm vì cậu thành công vang dội, trong khi sự nghiệp của mình thì bình thường thôi. Cậu có ý gì khi nói vậy?

BẠN:

À, David, ý của mình là, hãy nghĩ đến những thành tích mà mình đạt được mà xem. Với công việc này mình đang tác động lên hàng triệu con người, còn có ai biết đến David Burns ở Philadelphia nào? Mình chơi với các ngôi sao, còn cậu thì chơi bóng rổ quanh quần trong sân với đám nhóc tí. Đừng hiểu lầm. Cậu là một người bình thường, tử tế và thành thật. Chỉ là cậu chẳng bao giờ được như mình cả, nên cậu phải đối diện với sự thật thôi!

DAVID:

*Cậu có tầm ảnh hưởng lớn, và cậu là người phụ nữ của danh vọng. Mình rất tôn trọng điều đó. Mọi chuyện nghe có vẻ rất hào hứng và đáng tự hào. Nhưng hãy thông cảm cho sự ngu muội của mình. Chỉ là mình không hiểu tại sao điều đó lại giúp cậu trở thành một người tốt đẹp hơn mình. Tại sao nó khiến mình trở nên tầm thường so với cậu, hay giúp cậu có giá trị hơn mình? Với óc tư duy nhỏ bé này, mình nghĩ là mình cần một lý giải rõ ràng hơn.*

**BẠN:**

*Hãy thừa nhận đi, cậu chỉ quanh đi quẩn lại mà không hề có một mục tiêu hay sứ mệnh gì đặc biệt. Mình có sức thu hút. Mình là một người chức cao vọng trọng. Điều đó giúp mình ngon lành hơn, cậu thấy có đúng không?*

**DAVID:**

*À, mình không phải sống mà không có mục tiêu. Mục tiêu của mình có thể khiêm tốn hơn so với của cậu. Mình dạy môn giáo dục thể chất. Mình huấn luyện đội bóng trong vùng và những việc tương tự. Thế giới của cậu hẳn là rộng lớn và xa hoa hơn mình. Nhưng mình không hiểu vì sao điều đó lại khiến cậu trở thành một người tốt đẹp hơn mình, hay tại sao nó lại khiến mình trở nên tầm thường hơn cậu.*

**BẠN:**

*Đơn giản là mình đẳng cấp hơn và giỏi giang hơn. Mình suy nghĩ về những thứ quan trọng hơn. Mình đi diễn thuyết và có hàng nghìn thính giả đến lắng nghe. Các tác giả danh tiếng làm việc dưới trướng mình. Còn cậu giảng cho ai nghe? Hội nhà giáo và phụ huynh học sinh ở địa phương chẳng?*

**DAVID:**

*Đúng là xét về thành tích, tiền bạc và tầm ảnh hưởng thì cậu hơn mình nhiều. Cậu làm được nhiều điều to tát. Từ đầu, cậu đã là một người thông minh và cậu nỗ lực rất nhiều. Hiện giờ cậu đang rất thành đạt. Nhưng tại sao điều đó lại giúp cậu tốt đẹp hơn mình? Mình phải xin lỗi cậu thôi, nhưng mình vẫn không hiểu được lý lẽ của cậu.*

**BẠN:**

*Mình sắp bỏ cuộc rồi.*

**DAVID:**

*Đừng bỏ cuộc. Tiếp tục đi nào. Biết đâu cậu đúng là một người tốt đẹp hơn thì sao!*

**BẠN:**

*Rõ ràng là xã hội xem trọng mình hơn. Điều đó khiến mình có giá trị hơn.*

**DAVID:**

*Điều đó chứng tỏ cậu được xã hội trọng vọng hơn. Chắc chắn rồi. Đâu có ai mời mình lên ti-vi đâu.*

**BẠN:**

*Mình cũng thấy vậy.*

**DAVID:**

*Nhưng tại sao được xã hội trọng vọng hơn lại khiến cậu trở thành người có giá trị hơn?*

BẠN:

*À, chỉ là mình thấy rằng trong thế giới của cậu vô vị vì cậu hiếm khi gặp được nhiều người có khả năng phát triển cao như mình thường gặp.*

DAVID:

*Mình không biết nữa. Một vài đứa học sinh của mình có chỉ số IQ cao lắm, và các em có thể phát triển như cậu vậy. Vài em khác thì có trí tuệ dưới mức trung bình, nên sẽ phát triển ở mức độ khiêm tốn thôi. Đa số các em thì ở mức bình thường, và mỗi đứa đều khiến mình cảm thấy thật thú vị. Tại sao chỉ những người thành đạt vượt bậc mới khiến cậu thấy thú vị?*

BẠN:

*Mình thua cậu rồi!*

Tôi hy vọng là bạn thật sự đã “chịu thua” trong vai kẻ thành đạt hõm hĩnh đó. Tôi đã áp dụng một phương pháp khá là đơn giản để phá vỡ tư tưởng khẳng khẳng rằng bạn tốt đẹp hơn tôi. Mỗi khi bạn khẳng định bạn là một người tốt đẹp hơn hoặc có giá trị hơn bởi một phẩm chất cụ thể nào đó, chẳng hạn như trí tuệ, tầm ảnh hưởng, địa vị hay bất kỳ thứ gì khác, thì tôi lập tức đồng ý rằng bạn tài giỏi hơn trong khía cạnh cụ thể đó (hoặc một loạt những phẩm chất nào đó) rồi tôi sẽ hỏi tiếp – “Nhưng tại sao điều đó lại khiến cậu trở thành một con người tốt đẹp hơn (hay có giá trị hơn)?” Đây là một câu hỏi không có câu trả lời. Nó đá văng bất kỳ hệ thống giá trị nào đặt người này vào vị trí cao hơn người kia.

Đương nhiên, ít ai có những suy nghĩ hay lời nói xúc phạm bạn đến mức như trong đoạn đối thoại trên. Các câu đối thoại tự hạ thấp bản thân thật sự diễn ra trong tâm trí bạn. Bạn chính là người nói với bản thân mình rằng vì bạn không sở hữu địa vị, thành tựu, danh vọng hay tình yêu thương..., nên bạn mới kém giá trị và kém hấp dẫn. Bởi thế, bạn phải là người đặt dấu chấm hết cho sự hành hạ bản thân này. Bạn có thể kém hoàn hảo, không thành đạt hoặc không được người khác yêu mến, nhưng bạn không hề kém giá trị hơn bất kỳ ai.

### **Ba con đường dẫn đến lòng tự trọng**

1.

Hiểu một điều rằng “giá trị” con người là một thứ trừu tượng; nó không tồn tại. Vì vậy, thực tế không có thứ gọi là giá trị con người. Do đó, bạn không thể có hoặc mất nó, và nó cũng không thể được đo lường. Giá trị không phải là một “sự vật” mà chỉ là một khái niệm chung mà thôi. Khái niệm này chung chung đến mức không hề mang một ý nghĩa cụ thể thực tế nào. Và nó cũng là một khái niệm không hữu ích. Đơn giản là nó không khả thi. Nó không giúp ích gì cho bạn cả, mà chỉ dẫn đến đau thương và khốn khổ.

Hãy nhận ra rằng “có giá trị” và “vô giá trị” chỉ là những khái niệm rỗng khi áp vào con người. Để rồi bạn có thể tập trung vào cuộc sống hiện tại. Bạn đang phải đối mặt với những vấn đề gì? Bạn sẽ giải quyết những vấn đề đó như thế nào? Đó mới chính là nơi bạn hành động, chứ không phải trong cái ảo ảnh mơ hồ của “giá trị”.

2.

Nhận ra rằng chỉ có một cách duy nhất khiến bạn đánh mất lòng tự trọng – đó là hành hạ bản thân mình bằng những suy nghĩ vô lý và tiêu cực.



Lòng tự trọng được định nghĩa là một trạng thái hiện hữu khi bạn không ngược đãi bản thân, mà thay vào đó là lựa chọn đấu tranh chống lại những suy nghĩ tự động tiêu cực bằng cách phản biện hợp lý và có ý nghĩa. Khi thực hiện điều này một cách hiệu quả, bạn sẽ có được cảm giác hân hoan và yêu quý bản thân. Bạn chỉ đánh mất lòng tự trọng khi chính bạn có những suy nghĩ sai lệch, nghĩa là không điều gì trong “thực tế” có thể tước đi giá trị của bạn. Thực vậy, một số tù nhân của Đức quốc xã trong Thế chiến II đã không chịu khuất phục trước sự tra tấn của quân địch. Bất chấp những đau thương mà họ phải nếm trải, họ vẫn giữ được lòng tự trọng của chính mình.

3.

Quyết định đối xử với bản thân như một người thân yêu.

Nếu bạn có thể đối đãi tử tế với một người mà bạn vô cùng yêu quý và tôn trọng, thì tại sao bạn không đối xử với bản thân mình như thế? Nếu có thể, hãy làm điều đó mọi lúc mọi nơi! Dù sao đi nữa, đến cuối cùng thì cho dù bạn để lại ấn tượng như thế nào, người bạn ấy vẫn không quan trọng đối với bạn bằng chính bản thân bạn.

Bạn có cần phải giành được quyền đối xử với bản thân một cách quan tâm và yêu thương không? Không cần, thái độ tự trọng này đi đôi với việc nhận thức và chấp nhận mọi ưu khuyết điểm của bản thân. Bạn sẽ hiểu trọn vẹn những phẩm chất tích cực của mình mà không cảm thấy hạ đẳng hay thượng đẳng một cách sai lệch, và bạn sẽ sẵn sàng thừa nhận những sai lầm cũng như những mặt yếu kém mà không phải cảm thấy kém cỏi hay tự ti. Thái độ sống này giúp bạn yêu thương và tôn trọng bản thân.

### **Thoát khỏi bẫy thành tích**

Bạn có thể nghĩ, “Mấy triết lý về thành tích và giá trị bản thân đều nghe lọt tai. Suy cho cùng thì bác sĩ Burns có một sự nghiệp tiến triển tốt và có sách

bán ngoài thị trường, thế nên ông ta rất dễ dàng khuyên tôi quên thành tích đi. Chuyện này giống như một người giàu đang cố giải thích với người nghèo rằng tiền bạc không quan trọng vậy. Sự thật trần trụi chính là tôi vẫn cảm thấy bản thân thật tồi tệ khi thất bại, và tôi tin rằng cuộc đời sẽ ý nghĩa hơn và hứng thú hơn nếu tôi đạt được nhiều thành công hơn. Những người thật sự hạnh phúc là những người thành đạt, những người ở vị trí cấp cao. Tôi chỉ là một người bình thường. Tôi chưa bao giờ làm được việc gì thật sự xuất sắc, thế nên tôi buộc phải kém hạnh phúc và kém thỏa mãn. Nếu điều này sai thì hãy chứng minh cho tôi thấy! Hãy cho tôi biết là tôi có thể làm gì để thay đổi cảm nhận của mình, chỉ khi đó tôi mới thật sự tin.”

Hãy cùng xem xét một vài bước thực hiện mà bạn có thể áp dụng để giải phóng bản thân khỏi chiếc bẫy tư duy cho rằng bạn phải thể hiện xuất sắc thì mới có quyền cảm thấy mình có giá trị và hạnh phúc.

### **Phản biện.**

Cách thức hữu ích đầu tiên chính là tập thói quen phản biện lại những suy nghĩ tiêu cực sai lệch khiến bạn cảm thấy bản thân kém cỏi. Điều này sẽ giúp bạn nhận ra rằng vấn đề không nằm ở cách bạn thể hiện trong thực tế, mà ở cách bạn phê bình bản thân. Khi bạn học được cách đánh giá những việc mình làm một cách thực tế, mức độ thỏa mãn và chấp nhận bản thân của bạn sẽ tăng lên.

### **Chú trọng vào những điều làm bạn phấn khởi.**

Lý do khiến bạn cứ chăm chăm nghĩ đến thành tích chính là niềm tin cho rằng hạnh phúc đích thực chỉ đến khi bạn có một sự nghiệp rạng rỡ. Niềm tin này không thực tế bởi vì phần lớn những thỏa mãn trong cuộc sống không cần đến bất kỳ thành tựu nào. Bạn không cần có tài năng gì đặc biệt để tận hưởng một chuyến đi dạo trong tiết trời mùa thu.

Bạn không cần phải “xuất chúng” để cảm nhận cái ôm chan chứa tình cảm của đứa con trai bé bỏng. Bạn có thể chơi bóng hết sức vui vẻ cho dù bạn chỉ là một người chơi trung bình. Những thú vui nào trong cuộc sống khiến bạn cảm thấy phấn khởi? Nghe nhạc? Đi bộ đường dài? Bơi lội? Nấu ăn? Du lịch? Tán gẫu? Đọc sách? Học tập? Tập thể dục? Quan hệ tình dục? Bạn không cần phải là một người nổi tiếng hay giỏi giang bậc nhất thì mới tận hưởng những thú vui đó đến mức tột đỉnh.

Tôi không có ý nói rằng thành quả và thành công là thứ không đáng mong ước. Suy nghĩ như vậy không thực tế chút nào. Năng suất làm việc hiệu quả và thành tích cao có thể mang đến cảm giác cực kỳ thỏa mãn và vui sướng. Tuy nhiên, thành công tột bậc không phải là điều kiện cần cũng không phải là điều kiện đủ để cảm thấy hạnh phúc trọn vẹn. Bạn không cần phải “cày cuốc” để có được tình yêu thương hay sự tôn trọng, và bạn không cần phải đứng ở vị trí số một thì mới cảm thấy thỏa mãn và hiểu được ý nghĩa của sự bình yên nội tại và lòng tự trọng. Tôi nói như vậy có hợp lý không?

# 14: DÁM LÀ MỘT NGƯỜI BÌNH THƯỜNG :CÁCH ĐÁNH BẠI CHỦ NGHĨA CẦU TOÀN

Hãy nghĩ như thế này – có hai cánh cửa dẫn đến sự khai sáng. Một cánh cửa ghi “Hoàn hảo” và cánh cửa còn lại ghi “Bình thường”.

Cánh cửa “Hoàn hảo” thì lộng lẫy, xa hoa và hấp dẫn. Nó quyến rũ bạn. Bạn rất muốn đi qua lối đó. Cánh cửa “Bình thường” có vẻ chán ngắt và tẻ nhạt. Thế là bạn cố gắng mở cánh cửa “Hoàn hảo” và luôn phải đối mặt với bức tường gạch ở phía bên kia. Bạn quyết tâm đi xuyên qua đó, nên kết cục mà bạn nhận được là cái mũi đau ê ẩm và cái đầu nhức như búa bổ. Ngược lại, bên kia cánh cửa “Bình thường” là một khu vườn thần kỳ. Nhưng có thể bạn chẳng bao giờ mở cánh cửa đó ra và nhìn thấy khu vườn đó!

Tôi sẽ giải thích cho bạn hiểu. “Hoàn hảo” là thứ ảo ảnh cao vời nhất của con người. Không có gì là hoàn hảo cả. Đó chỉ là lời dối trá lớn nhất thế giới mà thôi; nó hứa hẹn sự giàu sang nhưng chỉ mang đến khổ đau. Bạn càng nỗ lực vươn tới sự hoàn hảo thì bạn càng thất vọng ê chề, bởi vì đó chỉ là một khái niệm trừu tượng, không hề phù hợp với thực tế. Mọi sự – mỗi một con người, mỗi một ý tưởng, mỗi một tác phẩm nghệ thuật, mỗi một trải nghiệm – đều có thể cải thiện nếu bạn xem xét kỹ lưỡng. Vì vậy, nếu là một người theo chủ nghĩa hoàn hảo, thì chắc chắn bạn sẽ thất bại trong mọi việc bạn làm. Còn “Bình thường” là một loại ảo ảnh khác, nhưng nó là lời nói dối vô hại, một ý niệm hữu ích.

Nếu bạn sẵn lòng khám phá giả thuyết nghe có vẻ lạ lùng này, thì chúng ta bắt đầu thôi. Có 15 phương pháp hiệu quả giúp đánh bại chủ nghĩa cầu toàn.

Bạn không có gì để sợ hay để mất cả, bởi vì đây không phải là con đường một đi không trở lại.

1.

Chỗ tốt nhất để khai chiến với chủ nghĩa cầu toàn chính là động lực mà bạn dùng để duy trì nó. Hãy lập danh sách những lợi ích và tác hại của việc cầu toàn. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng nó không thật sự có lợi cho bạn. Một khi hiểu ra nó không thực sự giúp ích gì cho bạn, thì bạn sẽ muốn từ bỏ nó.

2.

Khi sử dụng danh sách lợi ích và tác hại của việc cầu toàn, bạn có thể sẽ muốn kiểm chứng một vài giả định về mặt lợi ích. Có bao giờ bạn nghĩ rằng cho dù cầu toàn hay không thì bạn vẫn thành công, và thành công này không phải nhờ vào sự cầu toàn đó! Sau đây là một thử nghiệm giúp bạn nhìn ra cốt lõi vấn đề. Hãy thử điều chỉnh chuẩn mực của bạn trong nhiều hoạt động khác nhau để thấy được mức độ hiệu quả của mình trong các chuẩn mực cao, trung bình và thấp. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên về kết quả. Tôi đã áp dụng phương pháp này vào các hoạt động viết lách, trị liệu bệnh nhân, và chạy bộ. Trong mọi hoạt động, tôi đều vui sướng bất ngờ khi phát hiện ra rằng bằng cách hạ chuẩn mực xuống, tôi không chỉ cảm thấy hài lòng hơn về những việc mình làm mà còn có xu hướng thực hiện hiệu quả hơn.

Ví dụ, tôi bắt đầu chạy bộ lần đầu tiên vào tháng 1 năm 1979. Tôi sinh sống ở khu vực nhiều đồi núi và thời gian đầu, tôi chạy chưa đến 250m là đã phải dừng lại rồi thả bộ, bởi vì khắp mọi hướng đều là đồi núi. Mỗi ngày, tôi đặt mục tiêu chạy ngắn hơn ngày hôm trước. Kết quả của việc này là tôi luôn hoàn thành chỉ tiêu một cách dễ dàng. Sau đó, tôi cảm thấy vui vẻ đến mức tôi chạy xa hơn, hơn cả những gì tôi nhắm đến. Sau vài tháng, tôi đã có thể chạy 11km trên địa hình dốc với tốc độ khá nhanh. Tôi chưa từng vứt bỏ quy tắc cơ bản – cố gắng đạt được thành tích kém hơn so với ngày hôm trước. Nhờ vào quy tắc

này mà tôi chưa từng cảm thấy thất vọng hay ủ rũ về hoạt động chạy bộ của mình.

Hãy thử phương pháp này. Chọn bất kỳ hoạt động nào, và thay vì nhắm đến 100%, hãy thử 80%, 60% hoặc 40%. Sau đó, hãy xem bạn thực hiện hoạt động đó một cách vui vẻ và hiệu quả như thế nào. Hãy dám nhắm tới mức bình thường. Điều này cần đến yếu tố can đảm nhưng rồi bạn sẽ kinh ngạc về bản thân!

### 3.

Nếu là một người cầu toàn, có thể bạn tin rằng nếu không hưởng đến sự hoàn mỹ thì bạn không thể nào tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn hoặc không thể tìm được hạnh phúc đích thực. Bạn có thể kiểm chứng quan điểm này bằng cách sử dụng Bảng Chống Chủ Nghĩa Cầu Toàn dưới đây (Bảng 14-2).

Hãy ghi nhận mức độ thỏa mãn thực tế mà bạn có được từ nhiều hoạt động khác nhau, ví dụ như đánh răng, ăn táo, đi dạo trong rừng, cắt cỏ, tắm nắng, viết báo cáo... Bây giờ, hãy ước lượng mức độ hoàn hảo mà bạn đã đạt được với từng hoạt động trong khoảng từ 0% đến 100%, đồng thời ghi nhận mức độ thỏa mãn mà mỗi hoạt động mang lại cho bạn trong khoảng từ 0% đến 100%. Điều này giúp bạn cắt đứt sợi dây liên kết ảo tưởng giữa sự hoàn hảo và sự thỏa mãn.

<b>Bảng 14-2. Bảng Chống Chủ Nghĩa Cầu Toàn</b>		
<i>Hoạt động</i>	<i>Ghi nhận mức độ hiệu quả của bạn từ 0% đến 100%</i>	<i>Ghi nhận mức độ thỏa mãn mà bạn có được từ hoạt động này trong khoảng từ 0% đến 100%</i>

---

4.

Giả sử bạn quyết định từ bỏ chủ nghĩa cầu toàn, ít nhất là để thử xem chuyện gì sẽ xảy ra. Tuy nhiên, bạn vẫn có suy nghĩ rằng bạn thật sự có thể trở nên hoàn hảo trong ít nhất một vài lĩnh vực nào đó nếu bạn đủ nỗ lực, và rằng khi bạn đạt được điều này, một phép màu sẽ xuất hiện. Hãy xét xem mục tiêu này có thực tế không. Có bao giờ sự hoàn mỹ trở thành hiện thực hay không? Bạn có từng thấy bất kỳ điều gì hoàn hảo đến mức không cần cải thiện nữa không?

Để kiểm tra điều này, bạn hãy nhìn xung quanh mình ngay bây giờ và xem mọi thứ có thể được cải thiện như thế nào. Ví dụ, hãy ngắm nhìn trang phục của ai đó, một lẵng hoa, màu sắc và độ nét của màn hình ti-vi, chất giọng của một ca sĩ, tính hiệu quả của chương sách này, bất kỳ điều gì. Tôi tin rằng bạn luôn luôn tìm được cách cải thiện trong mọi điều. Điều này giúp tôi tin rằng mọi tiêu chuẩn về sự hoàn mỹ đều không phù hợp với thực tế. Vậy thì tại sao không từ bỏ đi? Chắc chắn bạn sẽ thành một kẻ bại trận nếu giữ lấy một tiêu chuẩn đánh giá mà bạn không bao giờ đạt được. Tại sao cứ phải tiếp tục hành hạ bản thân như thế?

5.

Một biện pháp khác để vượt qua thói cầu toàn là đương đầu với nỗi sợ hãi. Có thể bạn không biết rằng sự sợ hãi luôn ẩn nấp đằng sau vẻ cầu toàn. Nỗi sợ là động lực thúc đẩy bạn đánh bóng mọi thứ đến mức tối đa. Nếu bạn quyết định từ bỏ sự cầu toàn, thì trước hết bạn phải đối mặt với nỗi sợ này. Bạn có sẵn lòng không? Suy cho cùng thì cầu toàn cũng có tác dụng bảo vệ bạn. Nó bảo vệ bạn khỏi nguy cơ bị chỉ trích, thất bại hoặc chối bỏ.

Có thể bạn cảm nhận được khuynh hướng cầu toàn của bản thân ở mức độ nhẹ. Bạn có từng nhất quyết đi tìm một món đồ quan trọng nào đó, ví dụ như một cây bút chì hoặc chìa khóa đã bỏ quên đâu đó trong khi bạn biết rằng tốt nhất là hãy quên đi và chờ nó xuất hiện? Bạn làm điều này bởi vì dừng lại là

một việc rất khó khăn. Ngay lúc thử dừng lại, bạn sẽ cảm thấy khó chịu và lo lắng. Bạn cảm thấy có gì đó “không ổn” khi không có món đồ đó, như thế ý nghĩa của cả cuộc đời bạn đang trông cậy vào nó vậy!

Một phương pháp đương đầu và chiến thắng nỗi sợ này được gọi là “ngăn sự phản hồi”. Nguyên tắc cơ bản này cực kỳ đơn giản và rõ ràng. Bạn quyết định không chạy theo thói cầu toàn, và chấp nhận để bản thân rơi vào trạng thái sợ hãi và khó chịu. Hãy quyết tâm chịu đựng và đừng bị cuốn theo hành động như trước cho dù bạn cảm thấy khó chịu đến mức nào đi nữa. Hãy cố gắng bám trụ và để cho cảm giác khó chịu của bạn lên đến đỉnh điểm. Sau một thời gian, cảm giác thôi thúc sẽ giảm dần cho đến khi nó hoàn toàn biến mất – lâu thì là vài giờ, nhanh thì chỉ 10 phút. Khi đó, bạn sẽ chiến thắng!

Bạn đã đánh bại thói quen cầu toàn của mình.

<b>Bảng 14-3. Bảng Ngăn Sự Phản Hồi. Hãy ghi nhận mức độ lo âu và tất cả những suy nghĩ tự động xảy đến trong từng phút, cho đến khi bạn cảm thấy hoàn toàn thư giãn. Ví dụ bên dưới là để loại bỏ tật xấu nhất quyết kiểm tra cửa đã được khóa chưa.</b>		
<i>Thời điểm</i>	<i>Mức độ lo âu hoặc khó chịu</i>	<i>Suy nghĩ tự động</i>
4:00	80%	Lỡ có người ăn trộm xe thì sao?
4:02	95%	Điều này thật ngớ ngẩn. Tại sao không đi kiểm tra để biết chắc chiếc xe vẫn còn chứ?
4:04	95%	Biết đâu có người đang ngồi trong xe ngay lúc này. Mình không chịu nổi điều này!
4:06	80%	
4:08	70%	
4:10	50%	
4:12	20%	Việc này thật nhảm quá. Chiếc xe sẽ không bị gì đâu.
4:14	5%	
4:16	0%	Ồ, mình làm được rồi!



Hãy lấy một ví dụ đơn giản. Giả sử bạn có tật xấu là luôn kiểm tra khóa nhà hoặc khóa ô-tô nhiều lần. Đương nhiên, kiểm tra mọi thứ một lần là điều bình thường, nhưng khi bạn làm điều đó nhiều hơn thế thì thật dư thừa và vô nghĩa. Hãy lái xe vào bãi, khóa cửa rồi rời đi. Giờ thì đừng kiểm tra! Bạn sẽ cảm thấy khó chịu. Bạn sẽ cố gắng thuyết phục bản thân quay lại và “để cho chắc thôi mà”. **ĐỪNG LÀM VẬY.** Thay vào đó, hãy ghi lại mức độ lo lắng của bạn trong từng phút vào Bảng Ngăn Sự Phản Hồi (xem Bảng 14-3) cho đến khi cảm giác lo lắng không còn nữa. Khi đó, bạn là người chiến thắng. Thông thường thì một lần thực hành là đủ để phá vỡ hoàn toàn một thói quen rồi, hoặc bạn có thể cần thực hành thêm vài lần nữa, cũng như tăng dần cường độ lên. Phương pháp này thích hợp với khá nhiều thói quen xấu, bao gồm những kiểu kiểm tra khác nhau (kiểm tra xem đã tắt bếp hay chưa, đã bỏ thư vào hòm thư chưa...), các quy trình dọn rửa (rửa tay liên tục hay dọn dẹp nhà cửa quá mức cần thiết), và nhiều kiểu khác nữa. Nếu bạn sẵn sàng xóa bỏ những thói quen này, phương pháp ngăn sự phản hồi sẽ giúp ích cho bạn.

6.

Có thể bạn đang tự hỏi về nguồn gốc của nỗi sợ đã xui khiến bạn đi vào con đường cầu toàn. Bạn có thể áp dụng phương pháp mũi tên dọc đã được đề cập để tìm ra những mặc định ngầm dẫn đến lối tư duy cứng nhắc và căng thẳng này.

Thay vì chạy trốn khỏi nỗi sợ, hãy ngồi lại và đối mặt với ông kẹ! Hãy tự hỏi, “Mình đang sợ hãi điều gì?”, “Trường hợp tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?” Sau đó hãy ghi lại những suy nghĩ tự động và phản biện lại. Quá trình này sẽ khiến bạn khó chịu, nhưng nếu vượt qua và chịu đựng được cảm giác khó chịu đó, bạn sẽ chinh phục được nỗi sợ hãi bởi vì nỗi sợ ấy chỉ là ảo ảnh mà thôi. Niềm hân hoan mà bạn có được trong giây phút chiến thắng có thể là bước khởi đầu cho một cuộc sống tự tin hơn.

7.

Một phương pháp khác giúp vượt qua chứng cầu toàn là quan tâm đến quá trình, tức là bạn đánh giá sự việc bằng cách chú trọng vào quá trình thực hiện thay vì kết quả. Khi tôi mới mở phòng khám riêng, tôi đã có cảm giác rằng mình phải điều trị thật tốt cho từng bệnh nhân trong mỗi buổi trị liệu. Tôi đã cho rằng đó là điều mà các bệnh nhân và đồng nghiệp của tôi kỳ vọng, và thế là tôi làm việc quần quật suốt cả ngày. Khi bệnh nhân chia sẻ với tôi rằng buổi trị liệu giúp ích cho họ, thì tôi sẽ tự nói với bản thân rằng tôi đã thành công, và cảm thấy vui sướng cực độ. Ngược lại, khi bệnh nhân phản ứng tiêu cực về buổi điều trị hôm đó, tôi sẽ cảm thấy khổ sở và tự nhủ rằng mình đã thất bại.

Cảm thấy mệt mỏi với tâm trạng lên xuống thất thường đó, tôi đã trao đổi vấn đề này với đồng nghiệp của mình, bác sĩ Beck.

Lời khuyên của anh ấy hết sức có ích với tôi, nên tôi sẽ khuyên bạn giống như vậy. Anh ấy đã đề nghị tôi hình dung công việc của tôi giống như lái xe đến Tòa thị chính mỗi ngày. Có những ngày tôi gặp phần lớn là đèn xanh và nhanh chóng đến nơi. Những ngày khác tôi gặp rất nhiều đèn đỏ và bị kẹt xe, nên chuyển đi mất nhiều thời gian hơn. Mỗi ngày, kỹ năng lái xe của tôi vẫn thế, vậy thì tại sao tôi lại không cảm thấy cùng một mức độ thỏa mãn về công việc mà tôi đã thực hiện?

Anh bảo tôi hãy tiếp nhận cách nhìn nhận mới này bằng cách không cố gắng đạt kết quả xuất sắc với bất kỳ bệnh nhân nào.

Thay vào đó, tôi cứ nỗ lực hết mức trong từng buổi trị liệu mà không cần quan tâm đến phản ứng của bệnh nhân, và bằng cách đó, tôi có thể luôn đảm bảo mức độ thành công là 100%.

Nếu là một sinh viên thì bạn thực hiện phương pháp tập trung vào quá trình này như thế nào? Bạn có thể đặt mục tiêu vào việc (1) đến lớp nghe giảng; (2) chú ý nghe giảng và ghi chú; (3) giơ tay phát biểu trong lớp; (4) mỗi ngày dành ra một khoảng thời gian nhất định để học bài cho từng môn; (5) xem lại phần chi ghép của từng môn học sau mỗi 2 hoặc 3 tuần. Toàn bộ quá trình này đều

nằm trong tầm tay của bạn, vì vậy bạn có thể đảm bảo tỉ lệ thành công. Ngược lại, điểm thi cuối kỳ nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Điểm số phụ thuộc vào tâm trạng ngày hôm đó của giảng viên, chất lượng bài thi của những sinh viên khác, tiêu chuẩn chấm bài, v.v.

Nếu bạn đang đi tìm việc thì bạn phải tập trung vào quá trình như thế nào? Bạn có thể (1) ăn mặc tự tin và thu hút; (2) nhờ một người bạn có kinh nghiệm sửa giúp bản sơ yếu lý lịch cho bạn; (3) trong buổi phỏng vấn, đưa ra một vài lời khen ngợi cho nhà tuyển dụng; (4) biểu lộ hứng thú của bạn với công ty và khuyến khích nhà tuyển dụng nói về bản thân; (5) khi nhà tuyển dụng nói về công việc của họ, bạn hãy đưa ra những nhận xét tích cực. Do đó, khi bạn ứng tuyển cho một công việc nào đó, đừng đặt mục tiêu là phải có được công việc đó. Đặc biệt là nếu bạn muốn có được nó! Kết quả còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố ngoài tầm kiểm soát của bạn, bao gồm số lượng ứng viên, khả năng của họ, mối quan hệ của họ với nhà tuyển dụng, v.v.

## 8.

Một phương pháp khác để vượt qua chủ nghĩa cầu toàn là chịu trách nhiệm cho cuộc đời bạn bằng cách đặt ra thời hạn khẩn khe cho tất cả các hoạt động trong tuần. Cách này sẽ giúp bạn thay đổi quan điểm để có thể tập trung vào cuộc sống và tận hưởng nó.

Nếu là một người cầu toàn, hẳn bạn cũng là một người hay trì hoãn bởi vì bạn nhất quyết phải thực hiện mọi thứ một cách thấu đáo. Bí quyết hạnh phúc là hãy lập ra và hoàn thành những mục tiêu khiêm tốn thôi. Nếu bạn muốn sống một cuộc đời khốn khổ, vậy thì cứ bám víu vào chủ nghĩa cầu toàn và sự trì hoãn của bạn. Nếu muốn thay đổi, vậy thì lúc bạn lên thời gian biểu vào buổi sáng, hãy quyết định lượng thời gian dự kiến cho mỗi hoạt động. Cho dù có hoàn thành công việc đó hay không thì bạn cũng dừng lại khi đã hết thời gian quy định, và thực hiện công việc kế tiếp. Nếu bạn chơi đàn piano và thường chơi trong nhiều giờ, còn nếu không thì không chơi gì cả, hãy quyết định chỉ dành một tiếng đồng hồ trong ngày cho việc đó thôi.

Tôi nghĩ bạn sẽ tăng mức độ thỏa mãn cũng như kết quả công việc một cách đáng kể.

9.

Tôi dám cá rằng bạn rất sợ phạm sai lầm! Phạm sai lầm thì có gì khủng khiếp cơ chứ? Liệu thế giới có sụp đổ nếu bạn mắc sai lầm? Hãy chỉ cho tôi một người không thể chịu đựng được sai lầm, và tôi sẽ chỉ cho bạn một người không dám mạo hiểm và chấp nhận từ bỏ khả năng phát triển bản thân. Một phương pháp hữu hiệu chống lại sự cầu toàn chính là học cách phạm sai lầm.

Dưới đây là cách thức thực hiện. Hãy viết ra những lý do tại sao việc cố gắng trở nên hoàn hảo, hoặc sợ phạm sai lầm, là phi lý và hủy hoại bản thân. Bạn có thể tham khảo những lý do sau đây:

### **Những lý do tuyệt vời để phạm sai lầm**

1.

Tôi sợ phạm sai lầm bởi vì tôi nhìn nhận mọi thứ từ góc độ cầu toàn tuyệt đối – chỉ một sai lầm thôi là mọi thứ sẽ bị hủy hoại. Suy nghĩ này là hoàn toàn sai. Rõ ràng một lỗi lầm nhỏ chắc chắn không phá hủy tất cả.

2.

Phạm sai lầm là điều tốt bởi vì chúng ta rút ra được bài học kinh nghiệm – trên thực tế, chúng ta sẽ không học hỏi được gì nếu không phạm sai lầm. Không ai tránh được sai lầm cả – và bởi dù gì đi nữa thì sai lầm cũng xảy ra, nên ta cứ việc chấp nhận và học hỏi từ sai lầm.

3.

Nhận ra sai lầm giúp ta sửa đổi hành vi để đạt được kết quả khiến ta hài lòng hơn – thế nên có thể nói rằng những sai lầm đó xuất hiện là để giúp ta hạnh phúc hơn và để mọi việc trở nên tốt đẹp hơn.

4.

Nếu không dám phạm sai lầm, chúng ta sẽ trở nên tê liệt. ta e ngại tất cả mọi việc bởi vì ta có thể (mà thực ra là chắc chắn sẽ) phạm một vài sai lầm nào đó. Nếu tự giới hạn các hoạt động của mình để không phạm sai lầm, ta sẽ tự chuốc lấy thất bại.

Càng nỗ lực và càng phạm nhiều sai lầm, ta càng học hỏi được nhiều và cuối cùng sẽ trở nên hạnh phúc hơn.

5.

Đa số mọi người sẽ không giận dữ hay ghét bỏ chúng ta bởi vì ta phạm sai lầm – ai cũng có lúc sai lầm, và đa số mọi người đều cảm thấy không thoải mái khi ở gần những người “hoàn hảo”.

6.

Phạm sai lầm không giết chết chúng ta.

Hãy viết nội dung này vào giấy ghi nhớ. Tự nhắc bản thân rằng thế giới sẽ không lụi tàn nếu bạn phạm sai lầm, và hãy liệt kê những lợi ích mà việc phạm sai lầm mang lại. Sau đó hãy đọc lại ghi nhớ này vào mỗi buổi sáng trong suốt hai tuần.

10.

Với sự cầu toàn, không có gì ngạc nhiên khi bạn cực kỳ xuất sắc trong việc chú trọng vào những thiếu sót của bản thân. Bạn có tật xấu là luôn sẫm soi những việc bạn không hoàn thành và phớt lờ những thứ bạn đã làm được. Bạn dành hết thời gian vào việc phân loại mỗi một lỗi lầm và thiếu sót. Chẳng trách sao bạn lại cảm thấy yếu kém! Bạn có thích cảm giác đó không?

Đây là một phương pháp đơn giản để thay đổi thói quen ngớ ngẩn và khó chịu này. Hãy dùng máy đếm đeo tay để ghi nhận những việc mà bạn làm đúng hàng ngày. Hãy xem xem bạn nhận được bao nhiêu điểm. Có thể điều này nghe có vẻ đơn giản đến mức bạn tin rằng nó không giúp ích gì cho bạn. Nếu vậy, hãy thử thực hiện trong hai tuần. Bạn sẽ khám phá ra rằng bạn bắt đầu tập trung hơn vào những điều tích cực và kết quả là bạn sẽ cảm thấy hài lòng hơn về bản thân.

11.

Một phương pháp hiệu quả khác là chỉ ra điểm vô lý trong tư duy “được ăn cả, ngã về không”, lối tư duy giúp phát triển thói cầu toàn của bạn ngày càng lớn mạnh. Bạn hãy nhìn xung quanh và tự hỏi bản thân xem có bao nhiêu thứ trên đời có thể được phân vào nhóm “hoàn hảo”. Những bức tường kia có hoàn toàn sạch sẽ không? Hay là ít nhất cũng có vài vết bẩn?

Những gì tôi viết ra có hoàn toàn hiệu quả không? Hay chỉ hiệu nghiệm phần nào thôi? Hiển nhiên là không phải tất cả câu chữ trong quyển sách này đều được trau chuốt đến mức hoàn mỹ và mang lại hiệu quả đáng kinh ngạc. Bạn có biết bất kỳ người nào tuyệt đối bình tĩnh và tự tin vào mọi thời điểm không? Diễn viên điện ảnh yêu thích của bạn có đẹp một cách hoàn mỹ không?

Khi bạn nhận ra rằng tư tưởng “được ăn cả, ngã về không” thường không phù hợp với thực tế, hãy để ý đến những tư tưởng “được ăn cả, ngã về không” của bạn trong ngày hôm đó, và khi nó xuất hiện, hãy phản biện và dập tắt nó. Bạn sẽ cảm thấy vui vẻ hơn.

12.

Phương pháp tiếp theo để triệt tiêu thói cầu toàn là vạch trần bản thân. Nếu bạn cảm thấy âu lo hay yếu kém trong một tình huống nào đó, hãy chia sẻ điều đó với mọi người. Hãy nói ra những điều mà bạn cảm thấy mình làm chưa tốt, thay vì che đậy nó. Hãy nhờ mọi người góp ý để cải thiện những điều đó, và nếu họ chối bỏ bạn vì bạn không hoàn hảo, vậy thì cứ để họ làm thế và quên nó đi.

Khẳng định quyền được phạm sai lầm, ngược lại, sẽ giúp bạn trở thành một con người tốt đẹp hơn. Nếu người khác cảm thấy thất vọng, thì lỗi là ở họ vì đã kỳ vọng một cách vô lý rằng khả năng của bạn vượt mức con người. Nếu không chấp nhận thứ kỳ vọng ngu ngốc đó, bạn sẽ không trở nên giận dữ hay chống trả khi thất bại – bạn cũng sẽ không cảm thấy mặc cảm hoặc xấu hổ. Sự lựa chọn rất rõ ràng: Hoặc là bạn cố gắng trở nên hoàn hảo và nhận lấy kết quả thảm thương, hoặc là bạn là một người không hoàn hảo và tận hưởng cuộc sống. Bạn sẽ lựa chọn điều nào?

13.

Phương pháp kế tiếp là tập trung tâm trí vào những thời điểm bạn thật sự hạnh phúc. Bạn nghĩ đến những hình ảnh nào?

Với tôi thì đó là hình ảnh tôi đang leo xuống hẻm núi Havasupai vào kỳ nghỉ hè khi còn là sinh viên. Tôi đi cùng một người bạn. Havasupai là tên của con sông màu xanh ngọc nổi lên giữa sa mạc và biển hẻm núi nhỏ hẹp thành một thiên đường lộng lẫy trải dài hàng dặm. Đó là một hồi ức tuyệt đẹp. Có lẽ bạn cũng có một kỷ niệm đẹp như thế. Bây giờ hãy tự hỏi bản thân – trải nghiệm đó có gì hoàn hảo. Trong trường hợp của tôi thì chẳng có gì cả! Ở đó không có nhà vệ sinh và chúng tôi phải ngủ trong những chiếc túi ngủ ngoài trời. Hầu như chẳng có ngôi làng nào có điện bởi vì vị trí quá hẻo lánh, và thứ thực phẩm duy nhất có trong cửa hàng là đậu và hỗn hợp trái cây đóng hộp – không

có thịt hay rau cải gì hết. Nhưng sau một ngày dài đi bộ và bơi lội thì với chúng tôi, thức ăn không chê vào đâu được.

### **Cho nên ai cần đến sự hoàn mỹ cơ chứ?**

Bạn có thể tận dụng ký ức đẹp để đó như thế nào? Khi bạn sắp có một trải nghiệm tươi sáng – đi ăn ngoài, đi du lịch, đi xem phim, v.v. – bạn không nhất thiết phải làm cho trải nghiệm đó trở nên u ám bằng cách nghĩ đến những thứ không như ý muốn và tự nói với bản thân rằng bạn không thể nào vui vẻ được. Như vậy là cực kỳ ngớ ngẩn. chính kỳ vọng của bạn khiến bạn phiền muộn. Giả sử chiếc giường trong phòng khách sạn trông khá bừa bộn, và bạn đã trả 56 đô để thuê căn phòng này. Bạn gọi xuống lễ tân nhưng họ không còn chiếc giường hay căn phòng nào trống cả. Khó đây! Bây giờ bạn có thể “đổ dầu vào lửa” bằng cách đòi hỏi sự hoàn mỹ, hoặc bạn có thể nhớ lại một ký ức “vui tươi, không hoàn hảo”. Hãy nhớ đến lúc bạn đi cắm trại, ngủ trên mặt đất nhưng vẫn cảm thấy rất vui. Vậy thì bạn hoàn toàn có thể cảm thấy thoải mái trong căn phòng khách sạn này, nếu bạn muốn. Một lần nữa, lựa chọn là ở bạn.



# 15: CHIẾN THẮNG ĐỈNH CAO: LỰA CHỌN CUỘC SỐNG

Bác sĩ Aaron T. Beck tiết lộ trong một nghiên cứu rằng ý định tự tử hiện diện trong khoảng 1/3 số người mắc chứng trầm cảm nhẹ, và trong gần 3/4 số bệnh nhân bị trầm cảm nặng. Theo ước tính, có khoảng 5% số bệnh nhân trầm cảm thật sự đã đi đến kết cục tự vẫn.

Tỉ lệ này cao gấp 25 lần tỉ lệ tự tử của người bình thường. Trên thực tế, khi một người mắc chứng trầm cảm qua đời, thì cứ 6 trường hợp sẽ có 1 trường hợp chết bởi nguyên nhân tự tử.

Không có độ tuổi, cấp bậc xã hội hay ngành nghề nào là ngoại lệ của tình trạng tự tử; hãy nghĩ đến những người nổi tiếng đã kết liễu cuộc đời mình. Sừng sốt và lạ lùng nhất – nhưng không hề hiếm. là hiện tượng trẻ em tự vẫn. Ngay cả những đứa trẻ sơ sinh bị tách khỏi mẹ cũng có thể xuất hiện triệu chứng trầm cảm, dẫn đến việc ngừng phát triển, thậm chí là bỏ ăn cho đến chết.

Tại sao những người u uất lại thường nghĩ đến việc tự sát, và chúng ta có thể làm gì để ngăn chặn ý muốn này? Bạn sẽ hiểu được điều này nếu xem xét cách suy nghĩ của những người có ý định tự sát. Sự bi quan u ám bao trùm tâm trí họ. Cuộc đời chẳng là gì ngoài một cơn ác mộng khủng khiếp. Khi nhìn lại quá khứ, toàn bộ những gì họ có thể nhớ được là các thời điểm phiền muộn và u sầu.

Khi tâm trạng tuyệt vọng, đôi khi bạn cảm thấy chán nản đến mức nghĩ rằng bạn chưa từng, và sẽ chẳng bao giờ, thật sự hạnh phúc. Nếu bạn bè hay gia đình chỉ cho bạn thấy rằng ngoại trừ những lúc bị trầm cảm thì bạn sống khá là vui vẻ, thì bạn sẽ kết luận rằng họ nhầm rồi, hoặc là họ chỉ đang cố gắng động viên bạn mà thôi. Điều này là bởi vì trong trạng thái trầm cảm, bạn bóp méo

những hồi ức của mình. Chỉ vì bạn không thể khơi gợi bất kỳ ký ức nào về sự thỏa mãn hoặc vui vẻ, nên bạn đã kết luận một cách sai lầm rằng ký ức đó không hề tồn tại. Thế là bạn đi đến niềm tin rằng bạn luôn luôn và sẽ luôn luôn khổ. Nếu ai đó khẳng định rằng bạn có hạnh phúc, thì bạn có thể sẽ phản ứng giống như một bệnh nhân trẻ tuổi của tôi gần đây, “À, khoảng thời gian đó không được tính. Hạnh phúc là một thứ ảo ảnh nào đó. Con người thật của tôi thật kém cỏi và u sầu. Nếu tôi nghĩ rằng mình hạnh phúc thì đó chỉ là tôi đang tự lừa dối mình mà thôi.”

Cho dù cảm thấy tội tệ đến mức nào đi nữa, bạn vẫn chịu đựng được nếu bạn có lòng tin rằng mọi sự rồi sẽ tốt hơn. Quyết định tự sát là hậu quả của niềm tin phi lý rằng tâm trạng của bạn không thể được cải thiện. Bạn cảm thấy chắc chắn rằng tương lai chỉ mang đến nhiều nỗi đau và thống khổ hơn mà thôi!

Các nghiên cứu cho thấy cảm giác tuyệt vọng phi thực tế là một trong những yếu tố then chốt cấu thành ý muốn tự sát. Bạn vội vàng kết luận rằng những khó khăn của bạn là vô phương giải quyết.

Bởi vì sự thống khổ mang đến cho bạn cảm giác không thể chịu đựng được và có vẻ chẳng bao giờ kết thúc, nên bạn nhất quyết cho rằng tự sát là lối thoát duy nhất.

Nếu từng nảy sinh những ý nghĩ đó trong quá khứ, hoặc nếu trong thời điểm hiện tại bạn thật sự nghĩ như vậy, thì hãy để tôi đưa ra thông điệp của chương này một cách rõ ràng và rành mạch như sau:

*Bạn Đã Sai Lầm Khi Tin rằng Tự Sát Là Giải Pháp Duy Nhất hoặc Tốt Nhất Để Giải Quyết Vấn Đề. Để tôi nhắc lại. Bạn Sai Rồi!*

Khi bạn nghĩ rằng mình đang mắc kẹt và vô vọng, thì suy nghĩ của bạn là phi lý, sai lệch và tiêu vẹo.

Cho dù bạn tự thuyết phục bản thân một cách quyết liệt đến mức nào đi nữa, thậm chí nếu bạn làm cho người khác phải đồng ý với bạn, thì bạn vẫn hoàn toàn sai lầm trong việc tin rằng tự sát là hành động thích đáng khi mắc chứng trầm cảm. Đây không phải là giải pháp lý trí nhất cho nỗi khổ sở của bạn đâu. Tôi sẽ lý giải điều này và giúp bạn nhìn thấy con đường thoát khỏi cái bẫy tự sát.

### **Đánh giá ý định tự sát**

Mặc dù ý muốn tự sát là khá phổ biến ngay cả với những người không bị trầm cảm, nhưng thôi thúc tự sát khi đang trầm cảm luôn là một triệu chứng nguy hiểm. Quan trọng là bạn phải biết cách xác định những thôi thúc tự sát nguy hại bậc nhất này.

Bạn thuộc nhóm có nguy cơ tự sát cao nếu bạn:

1. bị trầm cảm nặng và cảm thấy tuyệt vọng;
2. có tiền sử tự sát bất thành;
3. đã lên kế hoạch tỉ mỉ và chuẩn bị cho việc tự sát; và
4. không có bất kỳ điều gì cản trở bạn thực hiện điều đó.

Nếu có một hoặc nhiều yếu tố nói trên, bạn phải lập tức tìm kiếm sự giúp đỡ và điều trị từ các chuyên gia.

### **Mặt phi lý của hành động tự sát**

Khi trò chuyện với người có ý định tự sát, tôi luôn cố gắng tìm hiểu xem tại sao người đó lại có ý muốn như vậy. Tôi thường hỏi rằng, “Động cơ nào khiến

anh/chị muốn tự tử? Cuộc sống của anh/chị có vấn đề gì khủng khiếp đến mức không thể giải quyết được?” Sau đó tôi sẽ giúp người đó vạch trần suy nghĩ phi lý ẩn nấp đằng sau ý muốn tự sát đó, càng sớm càng tốt. Khi bạn bắt đầu suy nghĩ thực tế hơn thì cảm giác tuyệt vọng và khao khát muốn kết liễu mạng sống của bạn sẽ mờ nhạt dần, và bạn sẽ có thôi thúc được sống. Do đó, đối với những người muốn tự sát, tôi đề nghị họ tìm đến niềm vui thay vì cái chết, và tôi cố gắng chỉ cho họ cách thực hiện điều đó nhanh nhất có thể!

Gần như mọi bệnh nhân có ý muốn tự sát đều có điểm chung là cảm giác tuyệt vọng phi lý và niềm tin rằng họ đang đối mặt với một tình huống nan giải. Một khi vạch trần được những sai lệch trong cách tư duy của mình, bạn sẽ cảm thấy tâm trạng nhẹ nhõm đáng kể, vốn là nền tảng mang đến tia sáng hy vọng và giúp bạn ngăn chặn ý muốn tự sát. Thêm nữa, cảm giác nhẹ nhõm sẽ tạo đà cho bạn tiếp tục có những thay đổi to lớn trong cuộc sống.

Trong tâm trạng buồn rầu, bạn dễ có xu hướng lẫn lộn giữa cảm xúc với thực tế. Cảm giác tuyệt vọng là triệu chứng của căn bệnh trầm cảm, không phải là một thực tế. Nếu bạn nghĩ rằng mình thật vô vọng, thì lẽ tự nhiên, bạn sẽ cảm thấy như thế. Cảm xúc là tấm gương phản chiếu cách tư duy sai lệch của bạn. Chỉ có những chuyên gia, người đã điều trị cho hàng trăm bệnh nhân mắc chứng trầm cảm, mới có khả năng đưa ra tiên lượng đúng đắn về khả năng bình phục. Ý muốn tự sát của bạn chỉ đơn thuần cho thấy rằng bạn cần được điều trị. Do đó, trong hầu hết trường hợp, việc khẳng định cho rằng bạn “vô vọng” luôn chứng tỏ điều ngược lại. Điều bạn cần là sự trị liệu, chứ không phải tự sát. Quy tắc điều trị của tôi là: Những bệnh nhân cảm thấy vô vọng thì không bao giờ thật sự vô vọng.

Tuy nhiên, sẽ rất ngây thơ khi nói rằng những người bị trầm cảm và muốn tự sát không hề có những khó khăn “thực” nào.

Tất cả chúng ta đều có những khó khăn thật sự, bao gồm các khó khăn về tài chính, các mối quan hệ cá nhân, sức khỏe... Nhưng những khó khăn đó gần như luôn có thể được giải quyết một cách đúng đắn, mà không cần phải tự sát.

Thật ra thì việc gặp phải những thử thách đó có thể giúp cải thiện trạng thái tinh thần của chúng ta, cũng như giúp ta phát triển bản thân. Hơn nữa, những khó khăn thật sự không bao giờ có thể khiến bạn trầm cảm, dù chỉ một chút. Chính những suy nghĩ sai lệch mới cướp đi niềm hy vọng hay lòng tự trọng của bạn mà thôi. Tôi chưa từng thấy một vấn đề “thực” nào ở bệnh nhân trầm cảm “nan giải” đến mức phải tự sát cả.

## Table of Contents

LỜI NÓI ĐẦU

1: BƯỚC ĐỘT PHÁ TRONG ĐIỀU TRỊ CHỨNG RỐI LOẠN CẢM XÚC

2: CHẨN ĐOÁN TÂM TRẠNG: KHỞI ĐẦU QUÁ TRÌNH ĐIỀU TRỊ

3: THẤU HIỂU TÂM TRẠNG: CẢM XÚC SONG HÀNH VỚI TƯ DUY

4: XÂY ĐẬP LÒNG TỰ TRỌNG

5: CHẾ NGỰ CHỦ NGHĨA LƯỜI NHÁC

6: NHU ĐẠO BẰNG NGÔN TỪ: CÁCH PHẢN BIỆN KHI BỊ CÔNG KÍCH

7: CẢM THẤY GIẬN DỮ? IQ CỦA BẠN LÀ BAO NHIÊU?

8: ĐÁNH BẠI MẶC CẢM TỘI LỖI

9: BUỒN KHÔNG PHẢI LÀ TRẦM CẢM

10: GỐC RỄ CỦA VẤN ĐỀ

11: KHAO KHÁT ĐƯỢC TÁN THÀNH

12: KHAO KHÁT ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

13: SỰ NGHIỆP KHÔNG PHẢI LÀ GIÁ TRỊ BẢN THÂN

14: DÁM LÀ MỘT NGƯỜI BÌNH THƯỜNG :CÁCH ĐÁNH BẠI CHỦ NGHĨA  
CẦU TOÀN

15: CHIẾN THẮNG ĐỈNH CAO: LỰA CHỌN CUỘC SỐNG