

KỸ NĂNG QUẢN TRỊ CẢM XÚC

Cảm xúc cũng như một chú ngựa hoang. Nếu bạn thuần hóa được nó, nó sẽ chở bạn lên những đỉnh núi cao của thành công và hạnh phúc. Ngược lại, nó sẽ đóng dây cương vào cổ bạn và lôi bạn xuống những vực sâu thăm thẳm của thất vọng khổ đau.

Câu chuyện suy ngẫm:

Thiên đường và Địa ngục

Có lần, một vị võ sĩ tên là Tín Trọng đến thỉnh giáo Bạch Ẩn thiền sư: “Thưa thiền sư, có thực sự tồn tại Thiên đường và Địa ngục?”

“Ngài làm nghề gì?” - thiền sư hỏi lại.

“Tôi là một võ sĩ!” - ông đáp.

Nghe xong, Bạch Ẩn thiền sư cười lớn tiếng: “Chỉ người nào ngu xuẩn và hạ đẳng mới phải đi làm võ sĩ!”

Máu nóng lập tức nổi lên, vị võ sĩ rút kiếm chỉ thẳng vào mặt thiền sư: “Ông vừa nói cái gì? Tôi sẽ chém rơi đầu một kẻ ngu xuẩn như ông!”

Bạch Ẩn thiền sư bình thản: “Đây chính là Địa ngục!”

Trong tích tắc, võ sĩ ngộ ra ý nghĩa trong lời thiền sư vừa nói, liền vội vàng thu kiếm rồi cúi đầu tạ lỗi.

Thiền sư Bạch Ẩn nở nụ cười: “Đây chính là Thiên đường.”

(Chuyện cổ Nhật Bản)

Thiên đường hay địa ngục, chính là trạng thái của tinh thần. Hạnh phúc là thiên đường, khổ đau là địa ngục. Tuyệt đại đa số con người đều không muốn mình rơi vào đau khổ, thay vào đó, họ kiếm tìm hạnh phúc; mà cả hai thứ này đều là cảm xúc. Do đó, cảm xúc chính là cái thang đo chất lượng cuộc sống thật sự của con người. Nếu biết cách làm chủ cảm xúc, bạn sẽ thoát khỏi nỗi đau, ra khỏi nỗi sợ, từ bỏ ám ảnh. Nếu biết làm chủ cảm xúc, bạn sẽ biết chế tác hạnh phúc, tự tạo ra niềm vui, bơm thêm nhiều vitamin tinh thần cho cuộc sống của mình.

CHƯƠNG 1. CẢM XÚC & TRÍ TUỆ CẢM XÚC

1. Con người có những cảm xúc nào?

a. Hai hệ điều hành của con người & hai tầng cảm xúc:

Tâm lý con người có hai hệ điều hành: Hệ điều hành bản năng và hệ điều hành ý thức. Do đó, cảm xúc cũng gồm hai tầng: một là những cảm xúc mang tính bản năng, hai là các cảm xúc chỉ hình thành khi ta sống trong xã hội.

Cảm xúc bản năng - chẳng hạn như sự giận dữ - giống như gai của một con nhím, giúp nó tự vệ khi sống trong môi trường hoang dã. Tuy nhiên, khi hòa nhập vào một xã hội hiện đại văn minh, sự gai góc này lại khiến cho nó trở nên xấu xí và nguy hiểm đối với cộng đồng.



Cảm xúc bản năng như gai của một con nhím

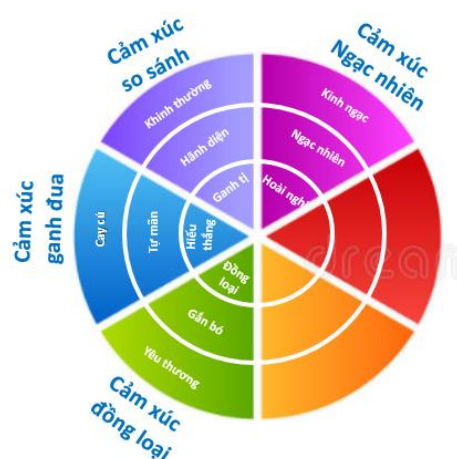
Bản năng vốn dĩ tốt cho sự sống của cá thể, nhưng nó tiến hóa rất chậm, không thể đuổi kịp tốc độ tiến hóa của ý thức xã hội loài người. Để thay đổi một đặc điểm của bộ gen, từ đó thay đổi một lập trình trên chất nền sinh học, một loài có thể mất cả trăm nghìn năm, thậm chí cả triệu năm. Trong khi đó, sự tiến hóa của ý thức xã hội thì khác, chuẩn mực của văn minh không tích lũy bằng con đường di truyền, mà tích lũy bằng con đường giáo dục, thông qua sách vở - truyền miệng - truyền thông - internet - dữ liệu số... Một tiến hóa về sinh học nảy sinh do biến dị ở một cá thể có thể mất cả nghìn năm để phổ biến đặc điểm đó đến toàn loài, nhưng một phát kiến/ một chuẩn mực văn minh mới/ một tư tưởng tiến bộ/ một điều luật một quy định... có thể chỉ mất một thời gian rất ngắn để phổ biến cho toàn xã hội. Do đó, trong thời đại văn minh không ngừng tiến triển này, ta cần tự "cắt tỉa" lại bộ gai cũ kỹ của mình - thứ đã được sinh ra để giúp ta thích ứng trong một bối cảnh xưa cũ cách đây hàng triệu năm. Bởi trong xã hội hiện đại ngày

nay, “vũ khí” không phải là sự giận dữ hay phản ứng mất kiểm soát, mà chính là sự điềm tĩnh và trí tuệ.

b. Phân loại cảm xúc:

Con người có khoảng hơn 10 loại cảm xúc bản năng. Tiêu biểu trong đó là:

1. Cảm xúc giận dữ
2. Cảm xúc căng thẳng (lo lắng - sợ hãi)
3. Cảm xúc đau buồn
4. Cảm xúc phấn khích
5. Cảm xúc thỏa mãn
6. Cảm xúc thù ghét
7. Cảm xúc ngạc nhiên
8. Cảm xúc ganh đua
9. Cảm xúc đồng loại
10. Cảm xúc so sánh



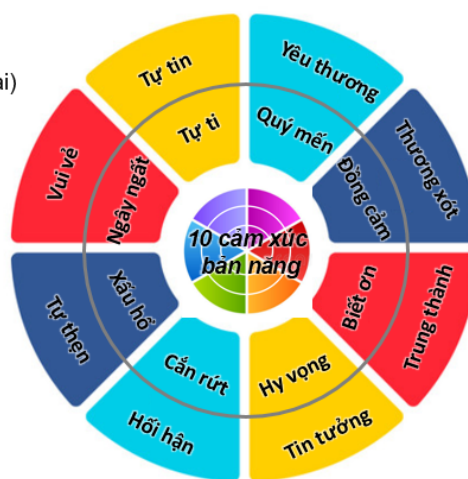
10 cảm xúc bản năng tiêu biểu
(đã được xã hội hóa phần nào nhờ quá trình giáo dục)

Tuy đã có từ thời sinh vật, tuy nhiên, các cảm xúc bản năng này thường đã được xã hội hóa phần nào trong quá trình một cá nhân được nuôi dạy trong xã hội ý thức của loài người. Nếu được Ý thức kiểm soát tốt, chúng vẫn có tác dụng tích cực khi giúp cá nhân tự vệ và phấn đấu. Tuy nhiên, giận dữ - căng thẳng - đau buồn - chán ghét, đó là những cảm xúc mang tính bản năng mạnh nhất và khó bị xã hội hóa nhất.

Bên cạnh 10 cảm xúc bản năng, con người còn có 14 cảm xúc xã hội – tức những cảm xúc mang tính “người”, được hình thành do giáo dục, mà ở loài vật không thể có. Các cảm xúc này đã được chọn lọc bởi giáo dục nên đa phần tích cực.

15 cảm xúc xã hội

1. Đồng cảm – Thương xót (phát triển từ cảm xúc đồng loại)
2. Gắn bó – Đoàn kết (phát triển từ cảm xúc gắn bó)
3. Cảm mến – Yêu thương (từ cảm xúc yêu thương)
4. Tự ti – Tự tin
5. Biết ơn – Trung thành
6. Hy vọng – Tin tưởng
7. Cẩn rứt – Hồi hận
8. Xấu hổ – Tự thẹn
9. Vui vẻ – Ngây ngất
10. Chấp nhận – Thán phục
11. Ham thích học hỏi – Vui mừng khám phá
12. Trân trọng – Trân quý
13. Hâm mộ – Kính ngưỡng
14. Cảm xúc tinh tấn – Cảm xúc viên mãn
15. Bình thản – An lạc



10 cảm xúc bản năng như một lớp lõi nằm bên dưới, bao bọc bên trên là lớp cảm xúc xã hội được hình thành trong quá trình ta được nuôi dạy trong xã hội loài người

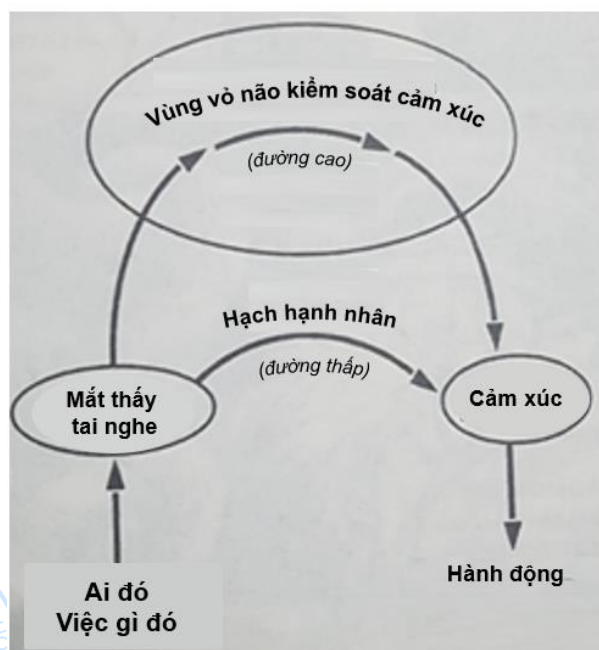
Sự phân loại các cảm xúc trên chỉ là tương đối để chúng ta dễ hình dung và gọi tên các loại cảm xúc. Tuy nhiên, trong thực tế, các cảm xúc khó phân biệt hoàn toàn, hoặc có thể pha trộn, giao thoa, và thể hiện ra thành rất nhiều sắc độ khác nhau.

Vì cảm xúc xã hội đa phần đều tốt, mang tính lý trí, nên những cảm xúc mà ta cần làm chủ hầu hết là các cảm xúc bản năng.

Đầu tiên, ta sẽ tìm hiểu tóm tắt cơ sở sinh lý vận hành của chúng, để tìm hiểu vì sao, cảm xúc lại là một trong những thứ khó kiểm soát nhất trong tâm lý con người.

c. Về cơ sở sinh lý:

Việc kiểm soát các cảm xúc bản năng là một điều vô cùng khó khăn. Bởi các cảm xúc này được sinh ra trong tích tắc theo “đường thấp”, trong khi sự giám sát của Ý thức thì vận hành theo “đường cao”.



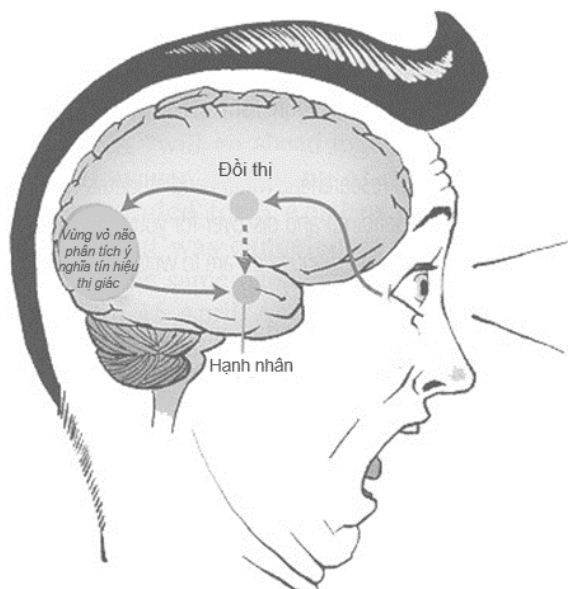
Con đường của cảm xúc bản năng (đường thấp) và lý trí (đường cao)

Cảm xúc bản năng (đường thấp) đã có cách đây hàng triệu năm, từ thời chúng ta còn là một sinh vật bậc thấp. Trong khi đó, ý thức (đường cao) chỉ mới tiến hóa sau này.

Trung tâm quan trọng nhất của đường thấp chính là hạch hạnh nhân, được xem như một “bộ não riêng” của các cảm xúc bản năng mạnh mẽ. Hạch hạnh nhân phối hợp với hệ thần kinh giao cảm (còn gọi là hệ thần kinh tự động - phụ trách chiến đấu và bỏ chạy) tạo thành một hệ thống xử lý cảm xúc khá tách biệt với phần vỏ não lý trí mà “ta” thường sử dụng, nên sự kiểm soát của lý trí là rất yếu, thậm chí trong nhiều tình huống, sự kiểm soát của lý trí là không.

Vì con đường giữa đòi hỏi và hạnh nhân đi tắt qua vỏ não mới, nên bình thường “ta” không thể ý thức đầy đủ về những phản ứng xúc cảm xảy ra ở dưới đó. Ngoài ra, ở đường cao trên vỏ não, việc huy động các vòng mạch

neuron để xử lý thông tin thường diễn ra phức tạp hơn và tốn thời gian hơn, nên cảm xúc bản năng thường nhanh hơn lý trí một bước.



Một phần tín hiệu đi theo «đường thấp» từ đồi thị đến hạnh nhân, giúp phản ứng nhanh hơn nhưng ít lý trí hơn

CM
GRADE

Tuy nhiên, nếu biết cách, ta hoàn toàn có thể tập luyện cho các đường truyền trong trí não của mình, giúp “đường cao” chiếm ưu thế và dần thay thế cho “đường thấp”. “Năng lực điều khiển cảm xúc” phụ thuộc vào việc rèn luyện «đường cao». Đường cao càng mạnh, khả năng tự chủ cảm xúc càng tốt. Khi đó, con người sẽ hình thành nên Trí tuệ Cảm xúc.

d. Để có Trí tuệ cảm xúc (EQ)

- Ba chỉ số căn bản cấu thành nên thế giới nội tâm của con người gồm: IQ - EQ - AQ.

+ **IQ** là viết tắt tiếng anh của Intelligence Quotient, hay được hiểu là chỉ số thông minh.

+ **EQ** là viết tắt tiếng anh của Emotional Quotient, hay được hiểu là chỉ số cảm xúc, hoặc cũng có thể gọi là trí tuệ cảm xúc.

+ **AQ** là viết tắt của cụm từ Adversity Quotient, hay được hiểu là chỉ số vượt khó, thể hiện khả năng của một người đối phó với những nghịch cảnh trong cuộc sống của mình.



- Người có IQ cao thường dễ thành công trong học tập, giải quyết vấn đề tốt. Người có AQ cao thường kiên trì, ý chí, vượt qua các giai đoạn khó khăn trắc trở thường gặp trong học tập hay công việc. Tuy nhiên, người có EQ cao mới có thể giao tiếp tốt, được người khác yêu mến, thành công về mặt quan hệ xã hội. Đặc biệt là người có EQ cao sẽ tự chủ được cảm xúc của bản thân biết chế ngự được cơn giận, tránh chìm vào các cảm xúc tiêu cực như khổ đau hay trầm cảm; đặc biệt là họ biết sống sao cho hạnh phúc.

- Muốn nâng cao Trí tuệ cảm xúc, ta phải rèn luyện 4 năng lực sau:

1. **Tách mình** ra khỏi dòng chảy của cảm xúc (tĩnh thức).

2. **Tự chủ** được các cảm xúc của mình (dừng – thúc – lái – tạo).

3. **Thấu cảm** người khác (nhận biết – đồng cảm – dự đoán).

4. **Tác động** được đến cảm xúc của họ (dừng – thúc – lái – tạo).

Bốn chữ T thể hiện bốn năng lực của Trí tuệ cảm xúc

+ Một là: Tách mình ra khỏi dòng chảy của cảm xúc của bản thân để không bị chìm vào nó (tỉnh thức). Lúc đó, ta tách mình ra khỏi cảm xúc và quan sát nó như một thực thể độc lập. Lúc này, nội tâm sẽ tách thành hai: “Ta” và “Nó”. Khi đó, hệ điều hành thứ hai tách khỏi hệ điều hành thứ nhất. Đồng thời, tín hiệu ở não cũng tách lên đường cao và thoát ra khỏi việc hoàn toàn truyền qua đường thấp.

+ Hai là: Tự chủ được các cảm xúc của mình. Khả năng tự chủ cảm xúc gồm 3 khả năng cơ bản: Biết dừng các cảm xúc tiêu cực khi muốn – Biết lái cảm xúc sang hướng khác khi cần – Biết tạo ra cảm xúc mà mình muốn.

+ Ba là: Thấu cảm người khác. Gồm: Nhận biết được cảm xúc đang diễn ra trong người khác - Biết cảm xúc của họ sinh ra từ đâu - Có khả năng đồng cảm với người khác - Có thể dự đoán được phản ứng cảm xúc của họ.

+ Bốn là: Tác động được đến cảm xúc của người khác. Như: Có thể dừng các cảm xúc ở người khác – Có thể lái cảm xúc của họ sang hướng khác – Có thể tạo ra trong nội tâm họ cảm xúc mà mình muốn.

=> Hai năng lực đầu thuộc về phạm vi nội tâm của bản thân. Hai năng lực sau thuộc về tương tác với người khác. Do đó, hai năng lực sau khó hơn rất nhiều và hầu như ta không thể đạt đến đỉnh cao 100% thành công trong mọi trường hợp.

BÀI TẬP 1.

Hãy cho biết các khả năng sau thuộc về năng lực thứ mấy trong bốn năng lực của Trí tuệ cảm xúc:

STT	Khả năng thực tế	Năng lực nào của Trí tuệ cảm xúc?
1	Nhận ra người khác đang nói dối	
2	Biết biến áp lực thành động lực	
3	Kiểm chế được cơn giận	
4	Tự tạo động lực cho mình	
5	Tạo động lực làm việc cho nhân viên	
6	Biết chính phục đối tượng mình đang săn đuổi (chinh	

	phục “crush”), khiến đối tượng nảy sinh tình yêu với mình	
7	Giúp người khác thoát khỏi trầm cảm	
8	Biết tự chế tác niềm vui cho bản thân	
9	Thấu hiểu được nỗi đau của người khác	
10	An ủi người đang buồn để giúp họ trở nên vui vẻ hơn	
11	Biết vượt qua hồi hộp khi đứng nói trước đám đông	
12	Khơi gợi lên lòng trắc ẩn của người khác	
13	Vượt qua thù hận để yêu thương con người	
14	Biết tự chữa “căn bệnh sợ ma”	
15	Động viên người gặp thất bại để khiến họ có thêm ý chí	
16	“Tâm lý chiến” trong chiến tranh	
17	Thoát ra khỏi nỗi đau thất tình	
18	Quyến rũ người khác	
19	Giữ lửa yêu nghề cho mình	
20	Lái sự bất mãn của đám đông thành cơn giận dữ bùng nổ	
21	Tự chữa những di chứng tổn thương từ thời thơ ấu của chính mình	
22	Nhìn thấy bản thân đang nổi lòng tham, biết mình đang bị lòng tham lôi đi	
23	Khóc và rơi nước mắt khi diễn xuất (trên sân khấu hoặc trước mặt người khác)	
24	Khiến một người ghét mình trở thành thích mình	
25	Tạo sự ngạc nhiên cho người khác	
26	Khiến khách hàng phấn khích để ra quyết định mua hàng của mình	
27	Chọc tức người khác, làm cho người khác phẫn nộ mà mất đi sự sáng suốt (dùng trong chiến tranh)	
28	Sống hồn nhiên yêu đời không âu lo	

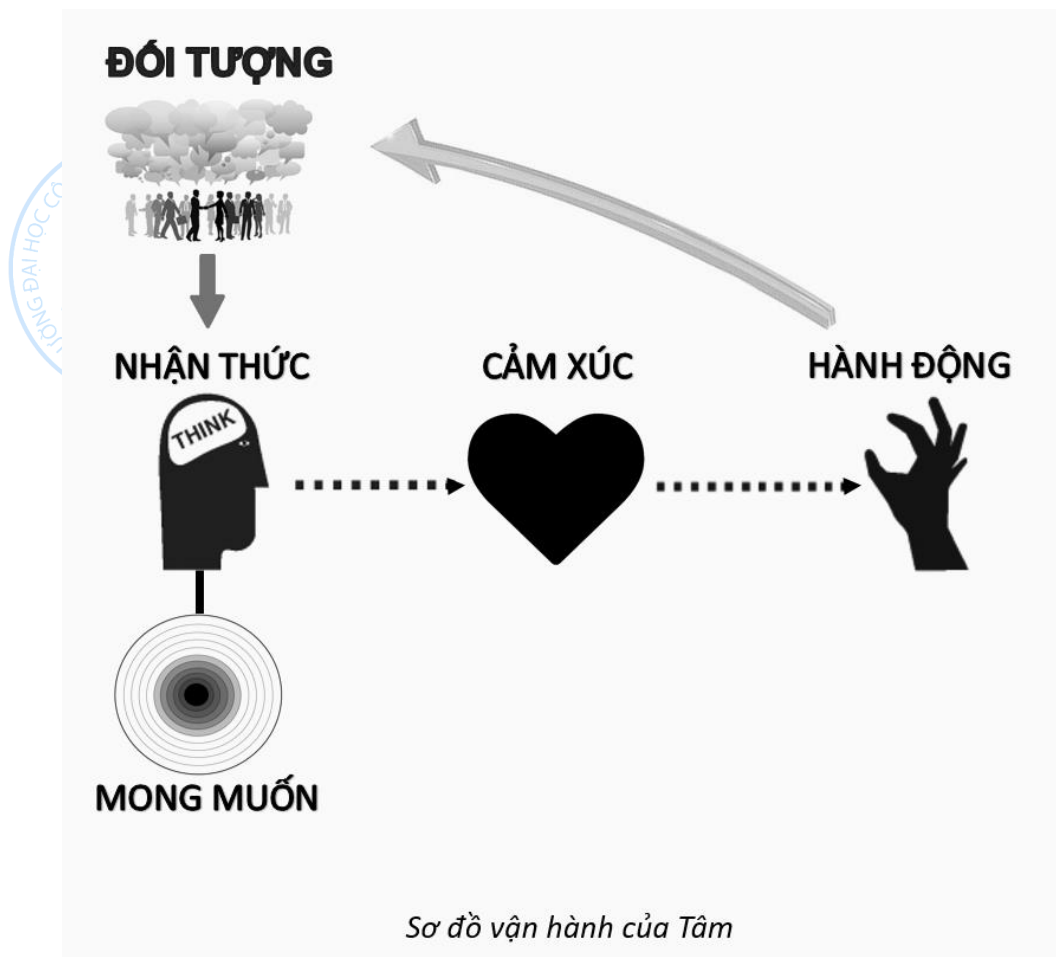
CHƯƠNG 2. CÔNG THỨC VẬN HÀNH TÂM LÝ NGƯỜI & 3 NGUỒN SINH RA CẢM XÚC

Tâm - khoa Tâm lý học gọi là tâm lý, Triết học gọi là tinh thần, dân gian gọi là tâm hồn, tôn giáo gọi là linh hồn.

Tâm là hệ điều hành mọi hoạt động của ta. Tâm tạm chia ra 4 thành phần: MONG MUỐN - NHẬN THỨC - CẢM XÚC - HÀNH ĐỘNG.

Quá trình của tâm vận hành như sau:

Thông thường, khi một ĐỐI TƯỢNG bên ngoài tác động vào một trong năm giác quan, thì hệ thống tâm con người bắt đầu vận hành.



1. Thứ vận hành đầu tiên là NHẬN THỨC, nó giúp ta nhận biết ĐỐI TƯỢNG là cái gì, nguy hiểm hay an toàn, tốt hay xấu...

2. Sau đó, ta lập tức so sánh kết quả nhận thức này với danh sách các MONG MUỐN nằm bên dưới xem đối tượng có khớp với mong muốn của ta hay không.

3. Nếu khớp, CẢM XÚC hạnh phúc sẽ lập tức được sinh ra, như: thích thú, hài lòng, yên tâm, vui sướng, phấn khích... Ngược lại, cảm xúc đau khổ sẽ được sinh ra, như: khó chịu, tức giận, thù ghét, sợ hãi, âu lo, phiền não...

4. CẢM XÚC là động lực thúc đẩy HÀNH ĐỘNG xảy ra, theo hướng tiến đến/ chiếm lấy/ giữ gìn/ phát triển ĐỐI TƯỢNG cốt để thỏa mãn MONG MUỐN nhiều nhất có thể; hoặc theo hướng tránh xa/ thay đổi/ cải tạo/ tiêu diệt ĐỐI TƯỢNG, cốt để MONG MUỐN ít bị xâm phạm nhất có thể.

Ví dụ 1: Ta gặp một con rắn (ĐỐI TƯỢNG).

- Bước 1: Ngay lập tức, ta hình dung ra cảnh nếu bị rắn cắn sẽ có thể chết. (NHẬN THỨC).

- Bước 2: NHẬN THỨC vừa sinh ra được gửi đến để so sánh với danh sách MONG MUỐN, kết quả là “nhu cầu sinh tồn” có nguy cơ bị vi phạm nghiêm trọng; lập tức MONG MUỐN phát tín hiệu báo động toàn cơ thể bằng các hormon gây sợ hãi.

- Bước 3: CẢM XÚC nhận được tín hiệu lệnh, lập tức đưa ta vào trạng thái sợ hãi và thúc đẩy ta phải tìm cách thoát ra ngay.

- Bước 4: Cảm xúc sợ hãi vừa rồi thúc đẩy cơ quan HÀNH ĐỘNG lập tức tránh xa ĐỐI TƯỢNG.

Ví dụ 2: Một người đàn ông khác gặp một con rắn (ĐỐI TƯỢNG).

(Lưu ý: Trường hợp này xảy ra ở một người khác.)

- Bước 1: Ngay lập tức, người đó cũng nhìn thấy nó. Tuy nhiên, người này lại nghĩ rằng: “Con rắn này mà ngâm rượu uống thì ngon lắm đây, rất đỡ đau lưng nữa!”. Người đó tích tắc tưởng tượng cảnh con rắn phía trước đang nằm ngâm mình trong bình rượu. Khi đó, quá trình NHẬN THỨC hoàn thành.

- *Bước 2: Kết quả nhận thức vừa rồi khớp với cái MONG MUỐN nằm bên dưới, vì người này thích nhậu, lại thích uống rượu rần. Nó lập tức phát tín hiệu bằng các hormon gây phấn khích.*

- *Bước 3: CẢM XÚC đưa tâm trạng người đó vào cảm xúc phấn khích háo hức hành động để mau chóng thực hiện ý đồ.*

- *Bước 4: HÀNH ĐỘNG tính toán cách thức và điều khiển cơ thể chiếm lấy con rần, sau đó đem đi ngâm rượu.*

Kết luận:

- Trong hai ví dụ trên, có hai hướng hành động hoàn toàn trái ngược. Hành động gì xảy ra - phụ thuộc vào việc cảm xúc nào đã thúc đẩy nó.

- Cảm xúc nào sinh ra - lại phụ thuộc vào hai yếu tố: chủ thể nhận thức gì về đối tượng ấy và chủ thể có mong muốn gì đối với đối tượng ấy.

=> Vậy, CẢM XÚC được trực tiếp sinh ra từ hai nguồn: NHẬN THỨC và MONG MUỐN.

Kết luận sâu hơn:

- Nếu trong nhận thức của chủ thể xuất hiện cả hai dòng suy nghĩ trên, thì sẽ xuất hiện cả hai dòng cảm xúc là vừa “sợ hãi” và vừa “phấn khích”. Lúc đó, một quá trình đấu tranh nội tâm sẽ xảy ra.

- Mong muốn như một kho xăng đổ năng lượng vào cho cảm xúc. Do đó, nếu chủ thể muốn an toàn nhiều hơn, thì cảm xúc sợ hãi sẽ mạnh và chiến thắng. Nếu mong muốn uống rượu rần chữa bệnh mạnh hơn, thì cảm xúc phấn khích sẽ chiến thắng và chiếm quyền điều khiển hướng hành động chính.

=> Vậy, trong hai nguồn sinh ra CẢM XÚC, thì MONG MUỐN chi phối mạnh hơn.

Kết luận sâu hơn nữa:

Bạn có thắc mắc là: tại sao chỉ có một con rần, mà hai người lại nghĩ khác nhau?

Thực tế, MONG MUỐN không chỉ điều khiển CẢM XÚC, mà nó còn “bẻ lái” cả hướng suy nghĩ trong NHẬN THỨC. Ví dụ:

+ Nếu bên trong ta, mong muốn an toàn vốn rất mạnh, nó sẽ “bẻ cong” suy nghĩ tập trung vào các nguy cơ rủi ro.

+ Nếu bên trong ta, mong muốn chữa bệnh rất mạnh, nó sẽ “bẻ cong” suy nghĩ tập trung vào việc hình dung ra các lợi ích.

Vậy, MONG MUỐN bẻ lái NHẬN THỨC theo hướng mà nó quan tâm, từ đó bẻ lái luôn cả dòng vận hành phía sau đó. Vì vậy: MONG MUỐN là cơ quan thao túng tất cả các yếu tố còn lại trong Tâm.

Kết luận sâu sắc hơn nữa:

- Một là, cảm xúc sinh ra từ chính những mong muốn và suy nghĩ bên trong tâm mình.

=> Cho nên, khi mình giận dữ, không hẳn do ai đó làm mình giận, mà là mình tự sinh ra cơn giận. Khi mình thù ghét ai đó, không hẳn do họ làm mình thù ghét, mà chính tâm mình sinh ra cơn thù ghét.

Mọi đối tượng đều nằm ở bên ngoài, chúng muốn tạo ra cảm xúc, thì đều phải thông qua hai cánh cửa, đó chính là mong muốn và suy nghĩ của chính bản thân ta. Sự việc đó chỉ có thể làm mình buồn khi mình cho phép, người đó chỉ có thể làm mình tức giận khi chính mình “thả cửa” để sinh ra tức giận.

- Hai là, muốn làm chủ mọi cảm xúc, như: làm chủ hạnh phúc, làm chủ khổ đau, làm chủ sự hy vọng - giận dữ - yêu thương - thù ghét - yên tâm - lo lắng - bình an - sợ hãi... tất tần tật chúng, thì phải làm chủ từ nguồn, tức là làm chủ cái mong muốn nằm bên dưới âm thầm điều khiển, và làm chủ nhận thức hiển hiện ở trên.

Tuy nhiên, trong cả hai ví dụ trên, nếu không có con rắn xuất hiện, thì đã không có cảm xúc xuất hiện. Do đó, ngoài hai nguồn trực tiếp sinh ra cảm xúc là NHẬN THỨC và MONG MUỐN, thì ĐỐI TƯỢNG cũng là một yếu tố ảnh hưởng, tuy nhiên nó chỉ mang tính gián tiếp mà thôi, vì ĐỐI TƯỢNG là thứ nằm ở bên ngoài.

=> Vậy, nguồn thứ ba sinh ra cảm xúc chính là ĐỐI TƯỢNG.

...

Tóm lại, không chỉ con rắn, Tâm ta cũng phản ứng như thế khi nghe một lời khen, khi nghe người khác chỉ trích, khi thấy một món ăn ngon, khi nhận được chỉ tiêu mới, khi tiếp xúc một người, khi nghĩ về tương lai, khi nhớ về quá khứ...

BÀI TẬP 2:

Thực hành quan sát nội tâm (quán-tâm):

- a. Hãy nghĩ đến người mà mình đang buồn, đang ghét hoặc đang hận (nếu có).
- b. Cảm xúc đó đã sinh ra vì cái mong muốn nào bên trong mình?
- c. Mình đặt ra cái mong muốn đó cho họ, họ có cần phải làm theo không? Vì sao?
- d. Hãy thử hoán đổi vị trí “nếu mình là họ”, để xem họ cũng có mong muốn gì bên trong mà mình chưa biết?

BÀI TẬP 3:

- a. Bạn hay tức giận vì điều gì nhất?
- b. Cảm xúc tức giận đó sinh ra từ mong muốn nào bên trong bạn?
- c. Có người nào gặp hoàn cảnh như bạn nhưng họ lại không tức giận không? Vì sao?

CHƯƠNG 3.

GIẢI MÃ CẢM XÚC GIẬN DỮ VÀ CÁCH LÀM CHỦ CƠN GIẬN CỦA MÌNH

1. Hoàn cảnh sinh ra:

Sự giận dữ sinh ra khi bất cứ nhu cầu nào đã và đang bị xâm phạm, và ta có khả năng chiến đấu chống lại tác nhân xâm phạm đó. Chẳng hạn như, ta giận dữ khi: bị tranh giành nguồn thức ăn, bị xúc phạm, bị từ chối, bị phản bội... Nhu cầu này càng mạnh, khi bị xâm phạm sẽ sinh ra sự giận dữ càng lớn.

2. Tác dụng:

Giận dữ sẽ kích hoạt hành vi chiến đấu để bảo vệ cho cuộc sống của ta. Hãy tưởng tượng một người phụ nữ bị chồng ngược đãi tinh thần, chèn ép, xúc phạm... khi đó, một sự giận dữ vừa đủ và có kiểm soát của bà sẽ khiến kẻ xâm phạm nhận ra rằng họ đã rất quá đáng và nếu sự xâm phạm đó lặp lại, bà sẽ sẵn sàng phản ứng mạnh hơn. Trường hợp này, giận dữ có tác dụng chặn đứng hành vi xâm phạm kia và cảnh báo đối phương về hậu quả nếu có lần sau. Tất nhiên, điều này không phải lúc nào cũng hiệu quả, đôi khi lại có thể gây ra tác dụng ngược.

Sự giận dữ thường dẫn đến phản ứng chiến đấu - phá hủy - hoặc rời bỏ. Tất nhiên, không phải tất cả những sự chiến đấu đều sai, không phải mọi sự phá hủy đều tiêu cực, không phải tất cả sự rời bỏ đều dẫn đến đau khổ. Có những hoàn cảnh bất công cần con người chiến đấu, có những mối quan hệ độc hại mà ta phải rời đi. Thứ thúc đẩy con người làm điều đó, chính là sự giận dữ.

3. Tác hại:

Tuy nhiên, trong tất cả các trường hợp trên, nếu không giận dữ, con người vẫn hoàn toàn có thể xử lý vấn đề bằng sự điềm tĩnh và lý trí sáng suốt. Mà trong xã hội ngày nay, trí tuệ và sự điềm đạm thường giúp con người giải quyết vấn đề thấu đáo hơn và ít gây ra hậu quả hơn.

Thuở xa xưa, khi nổi cơn giận dữ, một sinh vật chỉ có thể đánh đấm hay cắn. Tuy nhiên, ngày nay, khi con người dễ dàng nắm trong tay các loại vũ khí, thì một cơn giận dữ sẽ mang đến hậu quả tai hại hơn nhiều.

Giận dữ - ngoài việc thôi thúc hành vi đánh nhau, đâm chém, đốt nhà, giết người... mang tính cá nhân, loài người ngày nay còn sở hữu trong tay những vũ khí tối tân, có sức hủy diệt chưa từng có trong lịch sử. Việc những người lãnh đạo nổi giận nắm trong tay các loại vũ khí đó đã và sẽ gây nên những hậu quả lịch sử ở cấp độ toàn loài.

Đó là về mặt trực tiếp tính mạng, còn về mặt giao tiếp xã hội, sự giận dữ có thể phá nát một mối quan hệ, phá hủy một nhiệm vụ quan trọng, làm rối loạn trật tự của xã hội, phá vỡ các điều luật, phá hoại trạng thái hòa bình ở nhiều mức độ.

Ngoài ra, vì cảm xúc giận dữ đã từng có ích cho cuộc sống sinh tồn, nên bản năng đã ban thưởng cho nó bằng cảm giác sảng khoái khi chiến đấu, khi phá hủy. Đó là lý do vì sao người ta cảm thấy “hả giận”, “sung sướng” sau một cú đấm, một cú đâm, một cú quát vào mặt đối phương; trước khi bộ não lý trí kịp nhận ra những hậu quả tai hại sẽ có thể xảy đến đằng sau hành vi đó. Vì phần thưởng này mà một số người tìm đến bạo lực để tìm cảm giác thỏa mãn lòng thù giận. Trả thù tình, chém giết, đánh đập, hành hạ, đay nghiến, mưu hại... đem đến cảm giác sung sướng và hả giận tạm thời. Chém giết trong game hay trong trí tưởng tượng cũng có thể mang đến một kiểu cảm giác thỏa mãn tương tự.

Về mặt sức khỏe, giận dữ là một kiểu “tự bơm thuốc độc” vào chính thân mình. Có lẽ không cần chứng minh thêm, ta cũng đã biết giận dữ thường xuyên sẽ dẫn đến các nguy cơ về tim, cao huyết áp, đột quy, loét dạ dày, chết các tế bào thần kinh, tăng đường huyết... Khi đó, thường xuyên giận dữ không khác gì một kiểu “tự sát” từ từ.

Do đó, giận dữ là xúc cảm bản năng nguy hiểm nhất, ít có giá trị nhất trong xã hội hiện đại của chúng ta.

4. Biểu hiện:

Nếu chú ý quan sát, ta sẽ nhận thấy khi cơn giận nổi lên, mọi phản ứng cơ thể đều tập trung phục vụ cho một xu hướng hành vi duy nhất: chiến đấu.

Adrenalin tiết ra khiến tim đập nhanh và mạnh hơn để đưa máu đến các cơ quan, nhất là bàn tay, khiến cho một người có thể nhanh chóng cầm lấy bất cứ vật gì để làm vũ khí, hoặc bóp chặt thành nắm đấm.

- ☑ Gan giải phóng đường vào máu, gây tăng đường huyết để cung cấp một nguồn năng lượng lớn tức thời, dẫn đến thân nhiệt tăng, mặt nóng phừng.
- ☑ Huyết áp tăng lên nhanh chóng, cơ bắp căng thẳng dẫn đến hiện tượng “giận run người”.
- ☑ Răng nghiến chặt, đây là tàn dư của hành động cắn xé kẻ thù - một hành động chiến đấu rất cơ bản và phổ biến.
- ☑ Nhu động ruột tăng, gây nên cảm giác “tức lộn ruột”.
- ☑ Hơi thở nhanh gấp để tăng nhanh lượng dưỡng khí lưu thông.
- ☑ Chân mày nhíu lại để giảm bớt ánh sáng nhiều, đồng tử co lại tạo nên ánh mắt trừng trừng tập trung vào kẻ thù trước mắt.
- ☑ Ở mức độ thịnh nộ, trong tình huống mà chủ thể xem là bị xâm phạm cực kỳ nghiêm trọng, bản năng sẽ điều chỉnh dòng năng lượng rời bỏ các nơi ít quan trọng và tập trung vào các cơ quan quan trọng nhất để phản xạ nhanh nhất và quyết liệt nhất có thể. Khi đó, các tín hiệu đi thẳng vào hạch hạnh nhân mà không đi qua vùng não lý trí. Lúc này, cơ thể tập trung toàn lực cho phản xạ chiến đấu.

5. Cơ sở sinh lý:

Nhiều nhà Tâm lý học đã từng nghiên cứu cơ chế sinh lý của sự giận dữ, nổi bật trong đó là Dolf Zillmann. Theo kết quả nghiên cứu của ông, khi ta vừa gặp một chuyện phật ý (bị xâm phạm, bị đối xử bất công, bị sỉ nhục...), hệ viền - một phần của “bộ não xúc cảm” lập tức tiết ra catecholamine (như: adrenalin, norepinephrine), gây nên một cơn sóng năng lượng đột ngột và thoáng qua, có thể kéo dài trong vài phút. Trong thời gian này, các tác nhân gây xâm phạm nếu tiếp tục kích thích, sẽ rất dễ khiến chủ thể lao vào một “phản ứng quyết liệt”. Một cơn sóng thần giận dữ là một chuỗi được nuôi dưỡng từ những đợt sóng hormon tích lũy từ trước đó. Sự leo thang giận dữ này không chỉ đến từ tác nhân xâm phạm bên ngoài, mà có thể đến từ chính suy nghĩ bên trong, mỗi suy nghĩ phán xét là một ngòi nổ kích hoạt thêm một đợt tăng vọt hormon gây giận dữ.

Song song với làn sóng catecholamine, mặt khác, một làn sóng khác bắt nguồn từ hạch hạnh nhân, qua nhánh adrenocorticale của hệ thần kinh, cũng đưa cơ thể vào trong một trạng thái sẵn sàng chiến đấu nhưng kéo dài hơn tác

dụng của catecholamine nhiều. Sự kích thích của adrenocortical có thể kéo dài vài giờ, thậm chí vài ngày, nó duy trì bộ não xúc cảm ở trạng thái báo động, hạ bớt ngưỡng mà từ đó một sự “gây hấn” gây ra giận dữ (2). Có thể hình dung, hai hormon trên tạo ra một tâm trạng bức bối khó chịu tương đối dài. Tâm trạng này sẽ “làm nền” và dễ khiến ta cáu gắt hơn, dễ giận dữ hơn so với khi ta đang ở một tâm trạng trung lập thông thường.

Đó là lý do vì sao, khi gặp chuyện khó chịu với khách hàng bên ngoài, ta lại dễ cáu gắt với nhân viên bên trong ngay sau đó. Hay khi gặp chuyện bức bối trên đường về, khi bước vào cửa nhà, adrenocortical trong người vẫn còn tồn tại, ta lại dễ nổi nóng với vợ con vì những chuyện linh tinh.

Gần như bao giờ ta cũng đang có một tâm trạng này hay một tâm trạng nọ. Suy nghĩ thì dễ thấy, nhưng tâm trạng thì ít khi ta nhận ra. Do đó, “quán tâm” là một cách để nhìn thấy cái tâm trạng đó, từ đó tách mình ra khỏi nó. “Chậm một nhịp” là cách mà ta chờ đợi các hormon đó tiêu tan rồi hẵng giao tiếp hay phản ứng. “Thay máu cảm xúc” là cách thứ ba, khi ta tìm đến một hoạt động mới để chịu để thay đổi tâm trạng và chuyển sang một tâm trạng mới. Ba cách này, sẽ được trình bày cụ thể ở phần giải pháp phía sau.

Sự tức giận không chỉ tạo nên một tâm trạng nhạy cảm ngấm theo chiều dài thời gian, mà còn có thể tích lũy theo từng đợt tiếp xúc với cùng một “đối tượng gây hấn”. Một đối tượng nào đó gây cho ta sự bất mãn, chẳng hạn như đó là một người cư xử thiếu lịch sự chẳng hạn, họ làm cho ta tạo ra một sự bức bối ngấm nhưng ta không phản ứng gì vì ta muốn giữ lịch sự hay hòa khí - đó chính là chức năng kiểm chế của vỏ não mới - khi sự giận dữ chỉ mới ở mức thấp, thường gọi là khó chịu. Nhưng ngày qua ngày, cách cư xử thô lỗ của họ cứ tiếp diễn, các đợt bức bối ngấm cộng hưởng lại ngày một nhiều, thì một ngày nào đó, đối phương chỉ cần thêm một hành động gây hấn nhỏ, cơn thịnh nộ của ta thoát ra khỏi hàng rào của lý trí và lập tức bùng nổ một cách dữ dội bằng bạo lực hành vi hay bạo lực ngôn từ. Đó chính là cơ chế của “giọt nước tràn ly”. Đạt đến mức độ này, người ta khó dung thứ và khó mà tỉnh táo nữa. Trong đầu chỉ có khát khao phản ứng hay chống trả. Do đó, ta phải tìm cách tháo gỡ trước khi nó đạt đến giới hạn của sự chịu đựng của ta.

Ngày nay, cảm xúc giận dữ không chỉ do “bộ não cảm xúc” mang tính bản năng sinh ra, mà sự giận dữ còn có thể được sinh ra do vỏ não mới. Khi phân tích - hình dung hay hồi tưởng về đối tượng, vỏ não mới có thể xúi

giục một cơn giận có tính toán. Đó là những cơn giận mà ta cảm thấy rõ ràng, hoặc giận có chủ đích, hoặc cơn giận mà ta nhận thức rằng mình có lý do chính đáng.

Nếu vỏ não lý trí có thể xúi giục một cơn giận, thì tất nhiên, nó cũng có thể trì hoãn hay hóa giải một cơn giận. Một suy nghĩ tiêu cực châm ngòi cho cơn giận, thì một suy nghĩ thích hợp khác cũng hoàn toàn có khả năng hóa giải cơn giận đó. “Tháo ngòi” là giải pháp thứ tư, đồng thời là một giải pháp mạnh mà người tỉnh thức có thể áp dụng để kiểm soát cơn giận của mình.

6. Các mức độ:

Một cơn giận có rất nhiều sắc độ khác nhau, tựu trung có thể tạm phân thành ba mức độ như sau:

Mức 1: Phạt ý/ khó chịu (mức độ nhẹ)

Mức 2: Tức giận (mức độ trung bình)

Mức 3: Thịnh nộ (mức độ mạnh)

7. Quy luật vận hành:

Các cảm xúc đều tuân theo những quy luật vận hành phổ biến như:

a. Quy luật tích lũy:

Theo chiều dài thời gian, sự phạt ý có thể tích lũy thành giận dữ, giận dữ có thể tích lũy thành phần nộ, khi:

- Cùng một sự việc gây bất mãn nhưng lặp lại nhiều lần: Lần gây bất mãn đầu tiên, chủ thể đã tác động và kỳ vọng đối phương thay đổi, nhưng kết quả lại không như kỳ vọng. Khi đó, sự phạt ý cũ tích tụ với sự phạt ý mới sinh ra giận dữ. Dần dần, nhiều lần như thế, sẽ dẫn đến cơn thịnh nộ.
- Sự việc khác, nhưng do cùng một đối tượng gây ra: Đối tượng đó đã gây bất mãn ở sự việc này, sau đó, đối tượng lại gây bất mãn thêm chuyện khác... tích lũy sự bất mãn nhiều lần thành cơn giận dữ rồi tiến lên thịnh nộ.

b. Quy luật suy yếu:

Sự thịnh nộ có thể bị giảm dần thành giận dữ rồi giảm thành khó chịu rồi tan biến. Đây gọi là quy luật suy yếu của cảm xúc, xảy ra khi:

- Cũng là sự việc đó lặp lại, trước đây nó gây cho ta bất mãn khó chịu, nhưng ta đã hiểu rằng sự việc đó chỉ là đang lặp lại theo quy luật của nó mà thôi, nó có đủ điều kiện như vậy thì phải xảy ra như vậy, ta bỏ đi kỳ vọng rằng nó sẽ thay đổi theo ý ta và ta bắt đầu biết chấp nhận quy luật, khi đó, ta không còn bất mãn vì không còn kỳ vọng. Hoặc cũng là đối tượng gây bất mãn đó, nhưng bản thân ta đã biết đó là tính cách của đối phương, hoặc là quan điểm sống riêng của đối phương, hoặc là hạn chế cố hữu, hoặc là cảnh giới suy nghĩ của đối phương; ta đồng cảm, chấp nhận, hoặc không còn kỳ vọng đối phương phải như ta muốn.

- Một khi không có kỳ vọng thì không sinh bất mãn, không có bất mãn thì giận dữ cũng không thể sinh ra. Quá trình này thông thường sẽ diễn ra dần dần, mức độ giận dữ giảm dần sau nhiều lần tập luyện. Tuy nhiên, đối với người suy nghĩ sâu sắc, chỉ cần ngộ một lần, cũng có thể hóa giải cảm xúc giận dữ với đối tượng sau một lần nhìn sâu và hiểu sâu duy nhất.

=> Do đó, mấu chốt của việc làm suy yếu những cơn thịnh nộ, chính là nằm ở chỗ ta có đơn giản hóa đi sự kỳ vọng của chính mình đối với sự việc, đối với đối phương.

c. Quy luật chuyển di đối tượng:

Sự giận dữ sinh ra với một đối tượng, nhưng lại có thể chuyển di sang một đối khác có mối liên quan. Chẳng hạn như, khi một đối tượng nào đó gây cho ta bất mãn, nhưng người đó lại rời đi, sự bất mãn được ta nuôi dưỡng nhưng chưa được giải tỏa. Không may, một đối tượng mới lại xuất hiện ngay sau đó (thời gian gần), hoặc có mối quan hệ với đối tượng cũ (liên quan gần), hoặc có đặc điểm giống với đối tượng cũ (tương đồng)... ta cũng có thể nổi giận một cách vô lý. Đây chính là cơ chế của hiện tượng mà dân gian thường gọi là “giận cá chém thớt”.

* Lưu ý:

Các quy luật trên không chỉ đúng đối với cảm xúc giận dữ, mà còn có thể áp dụng cho nhiều cảm xúc khác. Chẳng hạn như:

- Cảm xúc lo lắng có thể tích lũy thành sợ hãi; buồn rầu có thể tích lũy thành đau đớn; chán ghét tích lũy thành ghê tởm; thích thú tích lũy thành cuồng nhiệt; ngạc nhiên tích lũy thành kinh ngạc... và ngược lại; tùy thuộc vào việc ta nuôi dưỡng kỳ vọng hay biết đơn giản hóa kỳ vọng của mình.

- Sự chuyển di cảm xúc sang đối tượng có liên quan có thể xảy ra ở nhiều cảm xúc khác, chẳng hạn như: chuyển di tình yêu thương sang đối tượng có liên quan, chuyển di sự chán ghét - thích thú - hoài nghi... sang đối tượng giống với đối tượng cũ; tùy vào bộ não lý trí của ta có đủ tỉnh thức để phân biệt tách bạch hai đối tượng ấy hay không.

8. Tập luyện cảm xúc:

Những cảm xúc mạnh mẽ như giận dữ, sợ hãi, thậm chí là tình yêu... dường như đến và đi độc lập với ý chí. Do đó, nhiều người nói rằng hành vi của tôi lúc đó là do cảm xúc điều khiển, không phải là sự lựa chọn của tôi. Thực tế, điều đó chỉ đúng khi ta chưa luyện lập cho cảm xúc của mình. Cũng giống như người phương Tây gần như không thể sử dụng được đũa ngay những lần đầu tiên, nhưng với sự luyện tập, cảm xúc không còn “trơn tuột” ra khỏi ý chí mà dần dần ta có thể tự chủ chúng nhiều hơn.

Khi giận dữ, hạnh nhân đóng vai trò then chốt. Nhưng để tập luyện cảm xúc, vỏ não đóng vai trò quyết định. Tân vỏ não phát triển trên nền của bộ não nguyên thủy, do đó, chúng có hàng tỉ đường kết nối với nhau. Ta phải tập luyện bằng cách sử dụng lý trí thường xuyên hơn, và nhanh hơn. Ban đầu, ý chí của vỏ não giống như một cái bánh lái, bề hướng đường đi của cảm xúc theo phương mà ta muốn hướng. Chẳng hạn như, bề lái sự giận dữ đi sang cảm xúc thương yêu, hoặc sang các cảm xúc mang tính thư giãn. Về sau, khi sự can thiệp đã đủ mạnh, các đường liên kết từ vỏ não đến bộ não cảm xúc đã mạnh, vỏ não sẽ như như một chiếc phanh, chặn đứng sự tùy tiện trong phản ứng của hạnh nhân. Tuy nhiên, chiếc phanh này phải không miễn cưỡng (không ép Tâm) thì mới không sinh phản lực. Để thỏa mãn điều kiện đó, ta phải chuyển sang giai đoạn kế tiếp, không dùng ý chí để kìm hãm cơn giận, mà dùng sự tỉnh thức, sự chánh niệm, hoặc sự định. Đây là những chiếc phanh tinh thần tự nhiên, sinh ra khi ta đang làm một thứ khác trong sáng thiện lành và thanh thản (là chánh niệm chẳng hạn) hoặc sinh ra khi ta đang làm chủ nợ-ron của chính mình (trạng thái sơ định), thì những suy nghĩ và mong muốn sinh ra cái cảm xúc không mong muốn kia tự động chấm dứt mà không do cưỡng ép; và trạng

thái hỷ lạc nhẹ nhàng đến từ dopamine, acetylcholine... sẽ thay thế cho các catecholamine giận dữ và nhiều căng thẳng.

9. Tám cách làm chủ nhanh một cơn giận:

Có 8 cách để vỏ não can thiệp và dần dần làm chủ cơn giận như sau, ứng dụng khi ta cần tập luyện để tự chủ nhanh cảm xúc.

8 cách tỉnh thức và kiểm soát nhanh cảm xúc

8 cách sau đây không chỉ áp dụng cho riêng cảm xúc giận dữ mà còn có thể áp dụng cho bất cứ loại cảm xúc nào.

Cách 1. QUAN SÁT CẢM XÚC (Quán-tâm).

Mỗi lần cơn giận vừa khởi lên, ta phải lập tức tách mình ra khỏi dòng chảy hiện tại, đứng bên ngoài và quan sát diễn biến của tâm, và nhận biết “Kìa là bản năng đang làm việc”. Khi đó, ta đứng ở vị trí của Cái Tôi Giám Sát, là một thực thể hoàn toàn độc lập với cơn giận đang diễn ra. Khi đó, ta không bị chìm vào cơn giận.

Bằng cách này, ta không “chống lại” những cảm xúc không mong muốn, mà chỉ là “đứng nhìn”, quan sát nó.

Không chỉ vậy, khi quan sát cơn giận, ta không còn nghĩ đến tác nhân gây giận dữ kia (hoặc không còn tưởng tượng đến điều đang làm cho mình lo lắng, không còn hồi tưởng lại kí ức đang khiến mình đau khổ...). Khi “nguồn xăng” đã được khóa lại, thì đám lửa cảm xúc cũng dịu tàn dần.

Hãy tách mình ra và quan sát cảm xúc đang diễn ra; như một người trưởng thành đang nhìn một “đứa trẻ”.

Quan sát nơi mà cảm xúc khu trú rõ nhất trên cơ thể.

Khi quan sát, hãy nhận biết: “Minh đang tự đầu độc chính mình!”

Quán-tâm và hai biện pháp hỗ trợ

Để trợ giúp thêm cho quán-tâm, nhất là khi giận dữ, ta có thể hướng tâm tập trung chú ý quan sát nơi mà cơn giận “khu trú” rõ nhất trên cơ thể của mình. Chẳng hạn như, ta nhận biết hai hàm răng ta đang nghiến chặt - đó là một phản xạ sẵn sàng chiến đấu (cắn xé kẻ thù) đã có từ thời động vật. Ngoài ra, các phản ứng cơ thể mà ta có thể quan sát như: Tim đập mạnh, huyết áp tăng, thân nhiệt tăng, mặt nóng phùng, răng nghiến chặt, cơ căng/ giận run người/ bóp nắm đấm/ sẵn sàng cho hành vi chiến đấu, tăng nhu động ruột/ tức lộn ruột, hơi thở ngắn gấp, mày nhíu lại, ánh mắt trừng nhìn thẳng, co đồng tử...

Khi quan sát chúng, ta có thể thâm nhận biết: “Mình đang tự bơm thuốc độc vào chính cơ thể của mình!”. Thực tế, khi giận dữ, cơ thể ta tiết ra các nội tiết tố gây căng thẳng và thúc đẩy hành vi chiến đấu (chẳng hạn như adrenaline hay cortisol...). Chúng không chỉ làm tăng nhịp tim, tăng huyết áp, tăng nguy cơ đột quỵ; mà về lâu dài, sự giận dữ và căng thẳng còn làm tăng đường huyết, tích lũy mỡ, giảm khả năng miễn dịch, làm loãng xương và gây chết nơ-ron...

Lúc đó, sự quán-tâm này sẽ khiến ta thấy thương cho chính bản thân mình, và nhận ra tức giận là một việc làm ngu ngốc. Chỉ khi nhận ra điều đó, ta mới ý thức về việc sử dụng một quyền mà bấy lâu nay ta không dùng đến, đó là quyền-không-tức-giận.

Cách 2. NGỪNG NGHĨ VỀ ĐỐI TƯỢNG

Ví dụ, một ngày nọ, có một kẻ lái xe vượt ẩu tạt ngang đầu xe ta, khiến ta thắng gấp và sém chút là xảy ra tai nạn. Chỉ cần ta nhìn theo hắn và nghĩ thầm: “Trời đất! Đúng là một tên khốn!” thì một đợt giận dữ sẽ ập tới như cơn sóng. Nếu ta nghĩ tiếp: “Nếu không thắng kịp, chắc mình đã té xuống đường, bị xe sau cán chết! Tên khốn đó chạy xe kiểu giết người!”, thì một đợt giận dữ sẽ ập tới tiếp như con sóng cao hơn. Ta nhìn vào cái tên đang lái xe phía trước, làm bầm trong đầu: “Mình muốn đập nát mặt nó cho hả giận”... Cứ như thế, cơn sóng thần thịnh nộ sẽ tới và nhấn chìm ta vào trong lòng nó, lôi ta đi đến chỗ mất kiểm soát hành vi.

Do đó, khi giận dữ đang nổi lên, ta cần ngừng năng lượng của nó, bằng cách tắt hết tất cả các suy nghĩ. Khi suy nghĩ được tắt, nhu cầu bên dưới

cũng không dữ liệu gì để đánh giá, cảm xúc cũng dần yên lắng lại và sau đó tắt đi.

Ngừng suy nghĩ, chính là Thiền-Định.

Thực ra, trong cuộc sống hàng ngày, rất nhiều cảm xúc rác được tạo ra từ những-lời-làm-bầm-trong-não. Sự kiện gây tức giận đã qua, lời nói vô ý của đối phương đã qua, chuyện không vừa ý cũng đã qua; nhưng trong não ta cứ liên tục làm-bầm một cách bực bội về điều ấy. Chính những lời làm-bầm đó còn thổi cơn giận và cơn thù ghét lên nhanh gấp nhiều lần sau đó. Vì vậy, Thiền-Định giúp ta đình chỉ những lời làm-bầm này lại. Từ đó cắt đứt đi nguồn cơn sinh ra tức giận, đau buồn hay lo lắng. Thiền đưa tâm trí ta vào trạng thái của sự nghỉ ngơi.

Cách 3. BUỘC NHẬN THỨC VÀO MỘT ĐIỂM TỰA.

Với những ai chưa thực hành Thiền Định, việc dừng suy nghĩ sẽ khá khó khăn, do ta chưa luyện tập để làm chủ được cơ chế lan truyền liên tục của mạng lưới nơ-ron. Do đó, có một giải pháp để giúp cho người mới, đó là giúp suy nghĩ dừng lại bằng cách “buộc nhận thức vào một điểm tựa”.

Khi cảm xúc đang nổi lên, ta có thể hướng nhận thức vào một đối tượng vô ưu và nhận biết đối tượng duy nhất đó mà không suy nghĩ. Chẳng hạn như: nhìn một bông hoa, ngắm một cái cây, nghe một âm thanh, lén một tròng hạt, niệm một câu chú, niệm danh hiệu Phật, nhìn dòng hơi thở... Trong cái thấy, chỉ có hình ảnh đối tượng ta đang thấy; trong cái nghe, chỉ có âm thanh ta đang nghe; trong cái xúc chạm, chỉ có cảm giác của xúc chạm; trong nhận thức, chỉ có đối tượng của nhận thức; hoàn toàn không phát sinh suy nghĩ (không có dòng ngôn ngữ chạy trong đầu/ không có lời nói thầm).

Khi nhận thức của ta đang được đặt vào một điểm tựa, suy nghĩ ta dừng lại, nơ-ron chỉ tập trung vào đối tượng mà ta đang nhận thức kia, nên não không còn nghĩ đến đối tượng gây cảm xúc tiêu cực nữa.

Đặc biệt, vì đối tượng mà ta đang nhận thức là một đối tượng vô hại/ trong lành/ tươi sáng, cho nên khi nhận thức đối tượng ấy, trong tâm trí ta chỉ là một hình ảnh của một bông hoa, một tiếng chuông thanh, một câu niệm

thiện lành, một hơi thở thông thoáng, một sự xúc chạm đơn thuần vào tròng hạt... cảm nhận đơn thuần đó sẽ sinh ra một trạng thái thanh trong an lạc.

Nhận biết một đối tượng mà không suy nghĩ, chính là Chánh-niệm/ Thiên-Chỉ.

CÁCH 4. THÁO NGÒI NỔ (ĐỒNG CẢM NHANH)

Suy nghĩ phán xét là ngòi nổ kích hoạt cơn thịnh nộ. Vậy, hoặc là ta dừng suy nghĩ lại (Thiền Định); còn không, ta hãy thay đổi góc nhìn với một thái độ độ lượng hơn.

Chẳng hạn như: “Anh ta có lý do để phải gấp gáp như vậy, có lẽ anh ta đang bị sợ hãi trễ giờ cho một điều gì quan trọng, như một buổi phỏng vấn việc làm chẳng hạn”, hoặc “Có lẽ xe mình rơi vào điểm mù quan sát của anh ta, hoặc có lẽ anh ta đang gấp gáp vì một trường hợp cấp cứu nào đó, hoặc chính mình nhiều khi cũng vì gấp gáp hay sơ ý mà đã từng tạt đầu xe người khác, mình với anh ta cũng giống nhau thôi”... Những suy nghĩ đồng cảm sẽ tháo ngòi nổ của cơn thịnh nộ.

Vì vậy: Khi cơn giận vừa nổi lên, ta hãy lập tức xỏ chân vào giày của đối phương, đặt mình vào vị trí của họ, để hiểu cảm xúc hiện tại của họ, để hiểu góc nhìn của họ, để hiểu lý do vì sao họ lại làm như thế.

Khi đó, ta sẽ thấy họ cũng có cái lý của mình. Đôi lúc, ta sẽ nhận ra, xét đến tận cùng họ cũng chỉ là một nạn nhân. Ta sẽ nhận ra rằng, họ cũng có những nỗi lo, những nỗi sợ, những nghĩ suy, họ cũng đang phải chiến đấu trong cuộc đời của chính mình.

Khi đã hiểu, thì sẽ sinh ra thương. Một khi đã thương, thì ta không còn giận.

CÁCH 5. CHẠM MỘT NHỊP

Cơn bão giận dữ được tích lũy dần dần bởi hormon gây trạng thái căng thẳng bực bội (catecholamin) từ một chuyện phật ý xảy ra trước đó. Do đó, ta cần phải trì hoãn việc giao tiếp cho đến khi các hormon này tan hết. Đó là phương pháp chậm một nhịp.

Mỗi lần cảm xúc nổi lên, như tức giận chằng hạn, ta cần tìm cách trì hoãn để đợi cho đến khi các hormon tan bớt. Đến khi cảm xúc đã trôi qua, lúc đó mới nên phát ra lời nói hay hành động. Để trì hoãn, chúng ta có thể Quán-tâm, Thiền-Chỉ, Thiền-Định, Chuyển Niệm, hoặc làm bất kì việc gì khác.

Cách 6. CHUYỂN NIỆM

Việc trì hoãn để đợi hormon tan hết có thể khó khăn trong một số trường hợp, vì ta không có thời gian để chờ chằng hạn. Khi đó, ta có thể chọn cách thay thế hormon bực bội trong người bằng các hormon vui vẻ, bằng cách thay đổi hoạt động, nhất là tham gia những hoạt động mà mình thích, cảm thấy thú vị, mang đến niềm vui. Chằng hạn như: mở điện thoại online và xem một clip hài, đọc một câu chuyện cười; tìm ăn một miếng bánh ngon; nếu không, ta có thể nhìn ngắm trời xanh, mây trắng, lá xanh, ánh sáng nắng - đó là những màu sắc có tác dụng kích thích não tiết ra các nội tiết tố như Acetylcholine, Serotonin... có tác dụng an thần, giảm căng thẳng thần kinh, giúp chúng ta cảm thấy an tâm, bình tĩnh.”

Ví dụ: Trọng Tín nhớ lại năm đầu tiên vừa mới đi làm, là một người mới bắt đầu làm quen công việc, những thiếu sót với khách hàng, hay bị cấp trên phê bình là điều không tránh khỏi. Với sự mong manh dễ vỡ của một cậu sinh viên mới ra trường, mỗi lần như vậy, cảm xúc của cậu lại giận dữ và rói reng như cơn bão. Có một lần, cậu âm thầm bước ra khỏi tòa nhà văn phòng, thề trong lòng rằng kể từ ngày mai sẽ rời bỏ chỗ này. Cậu đã cuốc bộ một lúc trên vỉa hè của con đường sau lưng tòa nhà ấy. Đó là một con đường đẹp với hai hàng chò nâu cổ thụ chạy dài. Bóng mát của những cây chò nâu vươn cao cùng những cơn gió mát thổi tới làm cho lòng cậu dần dần trở nên yên lặng và lắng dịu. Ngồi xuống chiếc ghế ven đường, ngắm những quả chò xoay rơi từ trên cao xuống, lòng cậu lại cảm thấy thật bình yên. Sau gần nửa tiếng đồng hồ, nghĩ lại việc vừa xảy ra, cậu thấy hối hận và xấu hổ. Cậu lại cuốc bộ trở về tới một tâm thế rộng mở và dễ chịu hơn. Kể từ đó, cậu đã dùng cách này để giúp lòng mình dịu lại mỗi khi nóng giận.

Có 4 cách chuyển niệm:

* NGHĨ VỀ CHUYỂN KHÁC

Chuyển niệm thực chất là nghĩ về chuyện khác, là thay đổi món cho não. Khi đã thay đổi hoàn cảnh khác dễ chịu hơn, hoặc tham gia vào một hoạt động có tính giải trí, cảm xúc cũ sẽ được thay bằng vui vẻ. Tất nhiên, ta không thể tiếp tục giận khi đang vui vẻ.

Bạn hãy thử liệt kê một vài đối tượng có thể giúp bạn đổi món cho nhận thức, từ đó thay máu cho cảm xúc, để sử dụng ở chỗ làm, ở nhà, ngoài đường phố. Chẳng hạn như, mỗi khi lo âu/ căng thẳng/ thù ghét/ bức bối:

Hãy nhớ đến người nào đó mà ta hết mực yêu thương, người đó vốn là “nguồn hormon hạnh phúc” mỗi khi ta nghĩ đến.

Ta cũng có thể chọn cách nghĩ về những đối tượng sinh ra cảm xúc dễ chịu như: nghĩ đến ưu điểm của bản thân, nghĩ đến thành quả mà ta đang có, nghĩ đến một câu châm ngôn sống tâm đắc...

Ta cũng có thể tham gia các hoạt động dễ thực hiện như: đi tìm nước uống và nghĩ về nước uống, bước ra ngoài hít thở khí trời, tập thể dục và vận động nhẹ, đeo tai nghe và mở một bài nhạc mình yêu thích...

Không chỉ thay đổi cảm xúc, mà phương pháp chuyển niệm cũng có thể sinh ra cảm xúc, theo kiểu “đặt hàng”. Chẳng hạn như, một diễn viên có thể vui - buồn - giận dữ - thậm chí khóc... bằng phương thức dựa vào “suy nghĩ”. Một khi đặt mình vào vị trí của nhân vật, suy nghĩ theo lối nghĩ của nhân vật, thì Tâm sẽ sinh ra cảm xúc mà nhân vật thường sinh ra. Một khi thâm nhập vào suy nghĩ và mong muốn của nhân vật, cảm xúc giống như nhân vật, hành động như nhân vật, khi đó, chủ thể tiến vào trạng thái nhập vai, thực chất là sự nhập tâm.

Nhận thức mới sẽ sinh ra cảm xúc mới. Đó chính là hiệu quả của phương pháp Chuyển Niệm.

* ĐỌC KHẨU QUYẾT

Khẩu quyết là một câu nói tâm niệm được đọc đi đọc lại, niệm đi niệm lại. Chẳng hạn như:

Khi nóng giận, nhiều người tự nhắm đi nhắm lại khẩu quyết: “Bình tĩnh! Bình tĩnh! Bình tĩnh!...” để nhắc nhở bản thân điều mình cần làm trong hoàn cảnh khẩn cấp đó.

☑ Khi sợ hãi, lo lắng, hay khổ đau, nhiều người được hướng dẫn tự nhủ thầm theo hơi thở: “Thở vào, tôi thấy hạnh phúc. Thở ra, tôi thấy an lạc. Thở vào, tôi thấy tôi là bông hoa. Thở ra, tôi thấy tươi mát...” (*)

☑ Khi cảm xúc tiêu cực, ý định bất thiện, nhiều người tự niệm danh hiệu của Đức Phật, Thiên Chúa, hoặc một vị mà mình tin tưởng.

Đọc khẩu quyết là một dạng chuyển niệm. Việc đọc những khẩu quyết này có hai tác dụng:

- Một là, khi niệm đọc, ta không còn suy nghĩ đến những đối tượng gây khổ đau, lo lắng hay giận dữ nữa; tâm trí chỉ còn lại sự nhận biết câu khẩu quyết đang đọc mà thôi.

- Hai là, nội dung của khẩu quyết là những tên gọi của những cảm xúc tích cực, hoặc hình ảnh thiêng liêng mẫu mực; nhận thức đó sẽ giúp Tâm sinh ra những cảm xúc tươi sáng bên trong.

* HÌNH DUNG NHANH HẬU QUẢ CỦA CƠN GIẬN

Đây cũng là một cách chuyển niệm. Thay vì cứ nghĩ đến hành vi trả thù, ta hãy hình dung hậu quả xảy ra sẽ kinh khủng thế nào nếu ta phản ứng trong lúc tức giận? Khi đó, cái hậu quả mà ta thấy đó sẽ lập tức sinh ra cảm xúc sợ hãi. Cảm xúc sợ hãi này sẽ kiềm chế lại cơn giận, ngăn chặn hành vi phản ứng nhằm tránh gây hậu quả. Khi đó, ta chuyển từ giận dữ sang sợ hãi, chuyển từ hành vi chiến đấu có tính phá hủy sang hành vi yên lặng có tính tự vệ. Do đó, mỗi khi cơn giận nổi lên, ta hãy lập tức hướng nhận thức tích tắc hình dung ngay về hậu quả.

Tuy nhiên, đây chỉ là một cách tạm thời, vì cảm xúc sợ hãi tuy không thúc đẩy ta tấn công người khác nhưng lại không tốt cho sức khỏe của chính ta.

* NHÌN MẶT CÒN LẠI CỦA SỰ VIỆC

Mọi vấn đề đều có hai mặt. Tuy nhiên, nhu cầu an toàn thường ưu tiên hướng con người nhận thức mặt nguy hiểm, mặt xấu, mặt có hại, mặt mất mát, mặt rủi ro.

(*) Một số câu khẩu quyết theo Pháp môn Làng Mai.

Do đó, ta cần điều khiển suy nghĩ nhìn thấy cả mặt còn lại của sự việc. Khi đó, hai dòng cảm xúc tiêu cực và tích cực sẽ được hòa trộn, sinh ra trạng thái cân bằng.

Người quen nhìn mặt xấu sẽ hay bất mãn, giận dữ, lo lắng, thù ghét... Người quen nhìn mặt tốt sẽ dễ hài lòng, đồng cảm, yêu thương...

Thí dụ như, ta ghi những suy nghĩ thù địch của mình ra trên giấy, hoặc quan sát các suy nghĩ đó trong đầu. Sau đó xem xét xem còn khía cạnh nào mà mình chưa nhìn thấy trong sự việc này không? Khi đó, có thể ta sẽ nhìn thấy cái lỗi của chính mình, thấy mình mới chính là nguyên nhân, hoặc thấy mình cũng có một phần trách nhiệm; hoặc nhìn thấy việc vừa xảy ra âu cũng là điều tốt cho mình, mang cho mình một bài học, khiến cho mình hiểu hơn về cảm nhận của đối phương; hoặc xem đây là một bài tập thực hành quý giá để giúp mình có cơ hội tập định Tâm.

CÁCH 7. NHÌN KHÁCH QUAN

Nhìn khách quan là có sao thấy vậy, không đánh giá, không nhận xét, không suy nghĩ gì thêm. Sự việc vừa xảy ra như vậy thì chỉ là như vậy. Câu nói đối phương có ý nghĩa như vậy, âm lượng như vậy, ta biết vậy, rồi thôi, không kèm thêm bất cứ bình luận thầm nào trong tâm trí. Khi đó, ta đang nghe bằng cái gọi là chân-giác, thấy bằng chân-giác, mà chân-giác thì chân thật, vừa không khiến ta suy diễn chủ quan, vừa khiến Tâm ta vẫn ở trong trạng thái cân bằng điềm tĩnh.

Ví dụ: Ly nước còn một nửa. Ly nước này đã mất đi một nửa hay còn lại một nửa sẽ tùy vào suy nghĩ của người đang cầm nó. Còn nếu không nghĩ gì cả, thì thấy nó một cách khách quan, thấy nước trong ly đang là như-vậy.

Tất nhiên, phương pháp này cần việc thực hành nhiều lần để trở thành một thói quen. Phương pháp chân giác, cùng với thiền chỉ, thiền định, sẽ hình thành một thanh chắn tín hiệu đặt tại đồi thị - cửa ngõ tiếp nhận các thông tin từ bên ngoài truyền vào não - khi đó, tín hiệu sẽ được chặn lại tại cửa ngõ này, thay vì đi sang hạnh nhân và kích hoạt một cơn thịnh nộ.

8. BÙNG NỔ AN TOÀN

Đây là hạ sách, chỉ phù hợp sử dụng khi bản thân sắp đạt đến giới hạn của sự kiểm soát. Gồm một số cách bùng nổ sau:

a. Nói ra cảm xúc.

Giống như một quả bong bóng đang căng, việc dồn nén sẽ dẫn đến sự “nổ”. Việc nói ra cảm xúc tuy không làm tiêu tan cơn giận, nhưng nó rất hữu hiệu để “xả bớt” sự thịnh nộ bên trong. Chẳng hạn như, “Chị thật sự đang bực đến mức không chịu nổi!” hay “Em thật sự rất tổn thương với điều anh vừa nói!”... Điều này giúp tránh việc giọt nước tràn ly, đồng thời, giúp cho đối phương biết được cảm xúc của bạn, khiến cho họ hiểu rằng, bạn đã đạt đến giới hạn chịu đựng của mình.

b. Khóc.

Khóc là một cơ chế sinh lý giúp giải tỏa rất nhiều cảm xúc bên trong, đồng thời khóc là một dấu hiệu “đỏ” mang tính cảnh báo rằng sự việc đối với bạn là vô cùng nghiêm trọng và quá sức chịu đựng. Tuy nhiên, hiệu quả sẽ còn tùy hoàn cảnh và tùy đối tượng.

c. Di chuyển cảm xúc sang đối tượng vô hại.

Các đợt catecholamine sẽ tạo ra một nguồn năng lượng quyết liệt thúc đẩy các cơ thực hiện hành vi bạo lực. Nếu không muốn xả trực tiếp lên thân thể tính mạng của đối phương, ta có thể “xả” khẩn cấp dòng năng lượng này vào những thứ vô hại đối với con người. Đó là lý do vì sao nhiều người trong cơn thịnh nộ, lại trút giận vào các đồ vật, chẳng hạn như đá vào một góc cây, đấm vào bức tường, bóp chặt chai nước, xé một bức ảnh, đập một chiếc gối... Tất nhiên, đây là hạ sách, vì nó vẫn có những rủi ro trong giao tiếp nếu để người khác thấy sự trút giận của mình, hoặc làm hư hại đồ vật, và người trút giận cũng có nguy cơ làm bị thương chính mình, tổn hại thân tâm, tính bạo lực vẫn chưa hoàn toàn được trừ bỏ. Do đó, trừ khi cần giải tỏa khẩn cấp và an toàn để không gây hậu quả, các phương pháp tiêu trừ tâm sân khác vẫn nên được ưu tiên hơn.

8 cách kiểm soát nhanh cảm xúc

Cách 1. QUAN SÁT CẢM XÚC (Quán-tâm).

Cách 2. NGỪNG NGHĨ VỀ ĐỐI TƯỢNG

Cách 3. BUỘC NHẬN THỨC VÀO MỘT ĐIỂM TỰA.

Cách 4. THÁO NGÒI NỔ (ĐỒNG CẢM NHANH)

Cách 5. CHẠM MỘT NHỊP

Cách 6. CHUYỂN NIỆM

- * Nghĩ về chuyện khác
- * Đọc khẩu quyết
- * Hình dung nhanh hậu quả của cơn giận
- * Nhìn mặt còn lại của sự việc

Cách 7. NHÌN KHÁCH QUAN

Cách 8. BÙNG NỔ AN TOÀN

8 cách tập luyện này không chỉ áp dụng cho cảm xúc giận dữ, mà còn có thể áp dụng cho tất cả các loại cảm xúc khác của con người như: Làm chủ sự lo lắng, giải tỏa stress trong công việc, làm chủ cảm xúc sợ hãi, làm chủ sự hồi hộp khi đứng trước đám đông, kiểm soát tâm trạng đau buồn...

8 cách kiểm soát nhanh cảm xúc vừa trình bày chỉ là biện pháp khẩn cấp trước mắt; nhưng về lâu dài, con người cần biết tháo gỡ các cảm xúc từ gốc rễ sinh ra nó. Có ba nguồn sinh ra cảm xúc, thì sẽ có ba con đường để làm chủ cảm xúc của chính mình một cách lâu dài.

BÀI TẬP 4.

Thực hành thói quen tách mình ra khỏi dòng cảm xúc và quan sát chúng trong các tình huống giao tiếp trong thực tế.

BÀI TẬP 5.

Thực tập thiền định: Hãy tập để tâm trí hoàn toàn trống rỗng trong 5 giây, sau đó tăng lên 10 giây, sau đó tăng lên dần dần cho đến khi có thể dừng hoàn toàn suy nghĩ trong tối thiểu 2 phút.

** Lưu ý:*

- Không nên “cố gắng”, vì cố gắng nghĩ là gượng ép tâm trí, gây phản tác dụng, cũng như khiến thần kinh mệt mỏi. Ngược lại, hãy “buông” việc suy nghĩ một cách tự nhiên để đầu óc bước vào trạng thái thư giãn.

- Mỗi lần suy nghĩ xuất hiện lại, hãy mỉm cười chính mình rồi tiếp tục “buông” suy nghĩ đó để quay lại thư giãn. Không cần bực tức với chính mình.

- Bạn có thể thực hành ngừng suy nghĩ khi ngồi, đứng, nằm... mọi tư thế đều được. Quan trọng là để tâm trí thanh trong, vắng bóng suy nghĩ.

BÀI TẬP 6.

Chọn một điểm tựa (như một bông hoa, hoặc ánh sáng nắng, hoặc tiếng chuông, hoặc dòng nước mát, hoặc bất kì sự vật nào...). Sau đó, hãy nhìn/ nghe/ chạm sự vật ấy, trong lúc đó, tâm trí dừng suy nghĩ.

BÀI TẬP 7.

- Hãy nhớ lại một lần mình nổi nóng.
- Phân tích xem suy nghĩ nào là “ngồi nổ” chính khiến mình nổi nóng.
- Thực tập thói quen “tháo ngồi nổ” trong các tình huống giao tiếp thực tế.

BÀI TẬP 8.

- Hãy nhớ lại một lần mình nổi nóng với ai đó.
- Thử đặt mình vào vị trí người đó để hiểu xem vì sao họ làm như thế, để hiểu nỗi khổ tâm của họ, để hiểu cái mà họ đã làm với mình cũng chỉ là “quy luật nội tâm” của họ mà thôi.
- Thực tập thói quen đồng cảm nhanh với người khác trong các tình huống giao tiếp thực tế.

BÀI TẬP 9.

- a. Liệt kê xem mình sẽ làm gì mỗi khi tức giận để trì hoãn việc phản ứng?
- b. Thực hành thói quen “chậm một nhịp” này trong các tình huống giao tiếp thực tế.

BÀI TẬP 10.

- a. Ghi ra một tình huống mình đã từng giận dữ.
- b. Lần sau, khi gặp tình huống tương tự, bạn sẽ chuyển niềm bằng cách nào? Hãy liệt kê ra thứ mình sẽ nghĩ đến / câu khẩu quyết mình sẽ thầm đọc.

BÀI TẬP 11.

- a. Ghi ra một tình huống mình có thể sẽ giận dữ.
- b. Hình dung nhanh hậu quả của cơn giận.
- c. Thực hành thói quen hình dung nhanh hậu quả mỗi khi tức giận trong các tình huống thực tế.

BÀI TẬP 12.

Thực tập quan sát những thứ xung quanh với cái nhìn khách quan. Mọi thứ đều là như-vậy. (Không thêm bình luận, không thêm phỏng đoán; trạng thái này còn gọi là trạng thái “biết mọi thứ nhưng không có lời”).

BÀI TẬP 13.

- a. Ghi ra một tình huống mình có thể sẽ giận dữ.
- b. Hình dung xem mình sẽ bùng nổ an toàn bằng cách nào.

BÀI TẬP 14.

- a. Hãy nhớ để một người mà mình thù ghét.
- b. Phân tích xem suy nghĩ nào là “ngòi nổ” chính khiến mình ghét họ.

c. Thử đặt mình vào vị trí người đó để hiểu xem vì sao họ làm như thế, thử hiểu hoàn cảnh của họ, thử hiểu con người của họ từ thuở ấu thơ đến nay, thử hiểu nỗi khổ tâm của họ.

BÀI TẬP 15.

a. Ghi ra một tình huống mình thường sợ hãi (ví dụ: sợ ma).

b. Lần sau, khi gặp tình huống tương tự, bạn sẽ chuyển niệm bằng cách nào? Hãy liệt kê ra thứ mình sẽ nghĩ đến / câu khẩu quyết mình sẽ thầm đọc.

BÀI TẬP 16.

a. Ghi ra nỗi đau thường dẫn vật tâm trí bạn.

b. Sử dụng một trong 8 cách trên để giành lại quyền tự chủ cảm xúc của bản thân.



TRƯỜNG ĐẠI HỌC
CÔNG THƯƠNG TP. HCM
HCMC UNIVERSITY OF INDUSTRY AND TRADE

CHƯƠNG 4.

CẢM XÚC LO ÂU, SỢ HÃI, STRESS, CĂNG THẰNG VÀ RỐI LOẠN SAU SANG CHẤN

Cảm xúc căng thẳng thường biểu hiện ở nhiều sắc độ, có thể tạm chia thành ba mức, gồm: Lo lắng - Sợ hãi - Khiếp đảm. Ngoài ra, một số sự kiện khiếp đảm có thể tạo thành hội chứng stress sau chấn thương trong tâm trí.

Tuy nhiên, trong một xã hội hiện đại đầy sự bận rộn và cạnh tranh quyết liệt như ngày nay, hai mức độ lo lắng và sợ hãi thường sẽ xuất hiện thường xuyên và phổ biến hơn cả.

1. Mức độ 1:

Lo lắng

Cảm xúc lo lắng sinh ra khi bất cứ nhu cầu nào của ta có nguy cơ bị xâm phạm (nhưng chưa xảy ra). Thường lo lắng là giai đoạn ban đầu, khi mỗi nguy ngày càng trở thành hiện thực, lo lắng sẽ biến thành sợ hãi.

Tác nhân gây lo lắng & sợ hãi có thể đang có thực trong thực tế (như thú dữ, người lạ, kẻ ác, đám đông...) nhưng cũng có nhiều tác nhân chỉ do chính ta tự tưởng tượng ra (như cái chết, bị tai nạn, bị mất danh dự, bị sự cố ngoài ý muốn, bị thất bại, bị mất việc làm, bị mất thu nhập...).

Chỉ có điều là, sự phát triển của trí tưởng tượng quá nhanh so với sự tiến hóa của cơ chế tự vệ trên chất nền sinh học, khiến cho bản năng lo lắng & sợ hãi trong vô thức không thể phân biệt được đâu là mối nguy thực tế còn đâu chỉ là mối nguy trong tưởng tượng. Khi đó, cảm xúc lo lắng sợ hãi lúc này lại trở thành một cơ chế lạc hậu và sự căng thẳng trở thành một “thầy bói mù” hoang mang lung tung hay phản xạ ỉn ỏi trước các báo động giả.

Không chỉ vậy, có rất nhiều “mối nguy” do cha mẹ và xã hội đặt ra, vẽ nên, thêm dệt... và nhập tâm vào trong tâm thức của đứa trẻ, có khi nhập tâm vào cả tâm thức của những người đã trưởng thành. “Mối nguy” về một hình ảnh kém thành đạt theo tiêu chuẩn của người đời là một trong số đó.

+ Lo lắng vốn dĩ là tốt, đó là cách mà bản năng diễn tập cho những gì có thể xảy đến, hoặc là cách mà nó huy động năng lượng nhằm chuẩn bị chu đáo để ngăn ngừa những rủi ro có thể xảy ra. Điều này là tích cực và không có

vấn đề gì nếu như sau khi chuẩn bị xong giải pháp, ta có thể yên tâm và đi ngủ, hay có thể chuyển tâm trí sang làm việc khác.

+ Tuy nhiên, con người lại dễ rơi vào trạng thái lo lắng mãn tính. Ở trạng thái này, sự lo lắng sẽ không bao giờ chấp nhận một giải pháp thỏa mãn (vì đầu óc con người không thể nào dự đoán được hết toàn bộ các tình huống có thể xảy ra), nên sự lo lắng sẽ không chịu rời bỏ tâm trí ta cho đến khi nào sự kiện mà ta lo lắng đã diễn ra xong. Chẳng hạn như, ngày mai là sự kiện ra mắt sản phẩm, là một kì thi, là buổi thuyết trình, là cuộc gặp quan trọng... trong đầu ta sẽ luôn cố gắng tưởng tượng đi tưởng tượng lại những gì có thể sẽ xảy ra, nhảy từ mối lo này sang mối lo khác, có khi tưởng tượng ra cả một bi kịch khủng khiếp và gặp nhảm nó. Từ đó, sinh ra mất ngủ, giảm sút sức khỏe, đầu óc thiếu tỉnh táo, tay chân vụng về, dễ hoảng loạn, và khi đó - càng tăng thêm nguy cơ mắc sai lầm.

Nếu đối tượng lo lắng của ta là một thứ không có ngày giờ xảy ra cụ thể (chẳng hạn như: lo lắng cho tương lai sẽ trở nên nghèo đói, lo lắng cái chết, lo mối quan hệ này sẽ đổ vỡ vào một ngày nào đó, hay một ám ảnh về món nợ mà không biết bao giờ mới có thể trả...) sẽ khiến cho việc lo âu này kéo dài lặp đi lặp lại như một nhà tù mà không có cửa ra, sẽ đưa ta vào trạng thái rối nhiễu tâm trí mà chính bản thân ta cũng không hay biết.

2. Mức độ 2:

Sợ hãi

a. Giải mã cảm xúc sợ hãi:

Cảm xúc sợ hãi là một di sản của tổ tiên để lại cho chúng ta, nhằm giúp chúng ta phản ứng trong tích tắc mà không cần suy nghĩ nhằm tránh việc bị ăn thịt trong thế giới đấu tranh sinh tồn. Tuy nhiên, trong thời hiện đại ngày nay, nơi mà hầu hết các loài thú ăn thịt đã bị loài người kiểm soát, thì việc sợ hãi bị ăn thịt xảy ra ít hơn là sự sợ hãi những thứ mà con người tưởng tượng. Tuy nhiên, dù là tưởng tượng hay là con thú ăn thịt đang có thật, cơ thể ta cũng phản ứng sinh lý theo một hướng giống nhau:

+ Hạnh nhân hoạt động như một trung tâm điều hành mà từ đó, những đường truyền thần kinh kéo dài lan rộng ra khắp các vùng của não để đưa cơ thể vào tình trạng khẩn cấp và chỉ huy vận động. Lúc này, Norepinephrin lan rộng và tràn ngập trong cơ thể, nó xâm chiếm vỏ não, thân não và cả hệ

viên, khiến tâm trí trở nên cảnh giác và vô cùng nhạy cảm với các tác động bên ngoài dù chỉ là một tác động nhỏ (như một tiếng động cũng đủ để giật bản mình, hay một câu nói không có ác ý của ai đó cũng đủ để gây nên một đợt căng thẳng cấp).

+ Cảm xúc sợ hãi sẽ khiến tim đập rất mạnh để đẩy máu đến các cơ quan, các nội tiết tố cũng chỉnh lưu lại dòng máu rời các nơi kém quan trọng để đi đến các cơ quan trọng - nhất là dồn máu vào cơ bắp ở tay chân, giúp cơ thật căng để có thể phản xạ một cách nhanh chóng (như một cú đá tự vệ hoặc hành động co chân bỏ chạy khẩn cấp chẳng hạn). Khi sợ hãi, đôi mắt ta mở to và tập trung chú ý vào điểm nào mà ta cho rằng nơi đó phát ra mối đe dọa. Thậm chí, cơ thể xảy ra sự nín thở trong chốc lát, vừa để hạn chế phát ra tiếng thở - vốn hữu ích cho sự ẩn nấp trước kẻ thù, vừa để lắng nghe rõ hơn các âm thanh từ môi trường xung quanh. Song song đó, vì máu rời bỏ da để đi đến các cơ, nên khuôn mặt dễ trở nên tái nhợt, máu thu vào trong khiến ta cảm thấy ớn lạnh ngoài da, đồng thời lông cũng dựng đứng lên, không chỉ để giữ ấm cho da, mà xù lông có lẽ cũng là một cách để khiến mình có vẻ to lớn và đáng sợ hơn, vốn là một phản xạ ta đã có từ thời sinh vật mà ngày nay rất nhiều loài có lông vẫn sử dụng (như gà, nhím, mèo, chó sói...).

+ Vì sự sợ hãi khiến mọi thứ đều tập trung vào mối đe dọa trước mắt, nên bản năng sợ hãi bất lý trí phải bỏ hết những gì đang làm để tập trung cho sự đối phó. Điều này rất có ích khi gặp phải thú dữ trước mắt, hay các tai họa đe dọa khẩn cấp đến sự sinh tồn. Tuy nhiên, sự căng thẳng thường xuyên trong thời đại ngày nay sẽ tiêu tốn quá nhiều năng lượng và làm suy yếu khả năng suy nghĩ. Nếu quá căng thẳng tập trung vào “kẻ thù nguy hiểm” như sự kiện sẽ xảy ra vào ngày mai, bộ não xúc cảm sẽ chiếm quyền, dẫn đến việc làm tê liệt tư duy lý trí thông thường, điều này rất nguy hại cho việc học tập và làm việc.

+ Sự ám ảnh quá mức về một thất bại sẽ đưa đến thất bại đó gần như chắc chắn. Một ví dụ minh chứng rất rõ xảy ra khi ta chuẩn bị thuyết trình chẳng hạn, nếu cứ ám ảnh mãi về một cụm từ mà bạn dặn mình không được nói ra, cụm từ đó sẽ liên tục xuất hiện trong đầu bạn. Khi đó, lúc lý trí của bạn không cảnh giác, nó sẽ vụt ra một cách không chủ ý và thế là nỗi lo sợ của bạn đã trở thành hiện thực. Đó là tác dụng của “hiệu ứng ám ảnh”.

Điều này cũng thường xảy ra tương tự với nỗi ám ảnh về thất bại trong thi cử, lo sợ quên bài mà mình đã học rất thuộc, lo âu về sự áp úng trong buổi phỏng vấn, hay ám ảnh về sự thất bại trong một cuộc giao tiếp và trong công việc.

Ngoài ra, khi ám ảnh, trí não sẽ gọi nhớ liên tục về rủi ro. Lúc đó, ta tốn quá nhiều thời gian và năng lượng vào việc hình dung tưởng tượng. Khi ấy, ta không thể tập trung được cho sự chuẩn bị cần thiết. Và kết quả là, rủi ro mà ta ám ảnh lại có thể trở thành hiện thực vì thiếu sự chuẩn bị cần thiết. Không chỉ vậy, bạn đã biết, cái gì lặp đi lặp lại quá nhiều lần, vô thức sẽ tin đó là sự thật. Khi đó, nó xem điều mà ta đang tưởng tượng là tất yếu phải xảy ra, và nó sẽ âm thầm điều khiển cơ thể ta hướng đến hành động hiện thực hóa sự tất yếu đó.

+ “Lo lắng nền” gây nên “sợ hãi cấp”. Sự lo lắng cũng tiết ra các nội tiết tố gây căng thẳng, cảnh giác, hồi hộp. Trong cái tâm trạng nền đó, một kích thích nhỏ có vẻ như liên quan đến điều mà trí não ta đang lo hãi cũng đủ để tạo nên một cơn sợ hãi cấp. Chẳng hạn như, trong một buổi tối, với người sợ ma, họ liên tục tưởng tượng về các hình thái của các thể loại ma trong đầu. Khi đó, dù chỉ là một tiếng gõ cửa, một tiếng nước xả, một tấm rèm bay, hay một con mèo phóng ngang qua... cũng đủ để tạo thành một cơn sợ hãi cấp và một cú thót tim.

+ Đặc biệt, khi thực tế xảy ra đúng với điều mình đã tưởng tượng, bộ não sẽ lập tức “thường” bằng một sự sáng khoái cho cái sự tưởng tượng đúng ấy. Nếu điều này xảy ra thường xuyên, sẽ dễ dẫn đến chứng nghiện lo âu.

+ Trong thời hiện đại, tâm trạng lo âu căng thẳng thường được gọi chung là stress. Nhiều nhà nghiên cứu về stress cũng đã khẳng định, stress gây ức chế chức năng của các tế bào miễn dịch, có lẽ để tiết kiệm năng lượng, nhằm ưu tiên đối phó với hoàn cảnh sống còn mang tính cấp bách hơn trước mắt. Sự ức chế này là tạm thời, tuy nhiên, nếu stress diễn ra quá thường xuyên, sự ức chế này có thể trở thành bền vững. Do đó, stress thường xuyên sẽ gây ức chế hệ miễn dịch lâu dài, làm suy yếu nó và khiến con người dễ mắc bệnh hơn so với trạng thái thoải mái thông thường.

+ Stress còn gia tăng nguy cơ mắc chứng xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim, tiểu đường sớm, thúc đẩy nhanh sự tiến triển của bệnh tiểu đường muộn, làm trầm trọng thêm các cơn hen suyễn, làm loét dạ dày... Bộ não

cũng chịu những hậu quả lâu dài nếu nó phải chịu đựng một sự căng thẳng thường xuyên. Các tế bào thần kinh bị xói mòn và lão hóa sớm.

Nếu sự lo âu diễn ra quá mức, và xảy ra dai dẳng (trên 6 tháng), và bất hợp lý, và chủ thể không thể tự kiểm soát sự lo âu của mình, thì lúc đó cảm xúc lo âu sẽ trở thành yếu tố đầu độc đời sống của chủ thể và đưa chủ thể tiến vào Rối Loạn Lo Âu - một loại bệnh tinh thần.

b. Khi cảm xúc sợ hãi trở thành bệnh:

Rối Loạn Lo Âu

Có nhiều dạng rối loạn lo âu như:

1. Rối loạn lo âu nền: Chủ thể thường có tâm trạng lo lắng một cách quá mức về nhiều hoạt động hoặc sự kiện khác nhau. Đối tượng gây lo âu thường thay đổi theo thời gian, những lo lắng hay gặp gồm: trách nhiệm với công việc, gia đình, tiền bạc, sức khỏe, sự an toàn, sửa chữa đồ đạc...
2. Rối loạn ám sợ đặc hiệu: Những nỗi sợ hãi dai dẳng, bất hợp lý, mãnh liệt, liên quan đến một hoàn cảnh hoặc đối tượng cụ thể như: sợ rắn, sợ động vật, sợ độ cao, sợ cầu, sợ sấm chớp, sợ mũi kim, sợ máu...
3. Rối loạn ám sợ xã hội: Lo sợ về việc giao tiếp trong các tình huống xã hội hoặc phải trình diễn trước người khác. Ví dụ như: sợ ăn uống với người khác, sợ gặp người mới, sợ tán gẫu với một nhóm, sợ nói trước công chúng...
4. Rối loạn ám sợ bị mắc kẹt: Lo sợ vô lý về việc bị mắc kẹt trong tình huống hoặc trong một nơi không có cách nào để thoát ra. Chẳng hạn như: sợ nơi kín, sợ đường hầm, sợ phòng học, sợ xe buýt, sợ ngồi trên máy bay...
5. Rối loạn ám ảnh nghi thức: Là một loại rối loạn ám ảnh đặc biệt, tuy nhiên có thể tạm xếp vào như một dạng rối loạn lo âu. Khi mắc chứng rối loạn ám ảnh nghi thức, chủ thể bị những suy nghĩ ám ảnh thôi thúc phải thực hiện những hành vi lặp đi lặp lại (các nghi thức) để làm giảm bớt sự lo lắng mà sự ám ảnh đó gây ra. Các chủ đề ám ảnh thường gặp như: Nhiễm bẩn (dẫn đến rửa tay quá mức, tắm quá mức) - Kiểm tra (dẫn đến kiểm tra bếp đã tắt, cửa ra vào đã khóa hay chưa lặp đi lặp lại hàng chục lần) - Sắp xếp theo thứ tự (ví dụ: sắp xếp bộ đồ ăn, đồ vật, không gian làm việc theo một thứ tự

cụ thể) hoặc một số nghi thức tinh thần (như đếm lặp đi lặp lại đủ số lần trong im lặng) không thể quan sát được.

Các lo sợ trên được xem là bệnh lý khi: mãnh liệt quá mức hoặc không hợp lý; chủ thể gặp khó khăn trong việc kiểm soát những lo lắng của mình; xảy ra dai dẳng (số ngày bị lo lắng nhiều hơn những ngày bình thường và kéo dài ≥ 6 tháng); gây suy giảm sức khỏe và các hoạt động sống thông thường (mệt mỏi, dễ cáu gắt, cơ căng thẳng, khó tập trung, mất ngủ, gây đau khổ, giảm hiệu quả làm việc, gây ra các vấn đề trong giao tiếp, giảm chất lượng sống).

c. Làm chủ cảm xúc lo âu:

Tập luyện cảm xúc:

Ta hoàn toàn có thể tập luyện để giảm bớt sự lo âu (lo âu thông thường cho đến stress). Ta có thể lựa chọn để áp dụng một trong các cách sau, hoặc áp dụng lần lượt từng cách một theo thứ tự:

=> Giải pháp 1: Nhìn thấy sự lo lắng. Ta tách mình ra để quan sát cái tâm trạng âu lo của mình. Khi đó, cái tâm trạng âu lo đó là một “thực thể độc lập” so với “ta”. Nó không phải là “ta”, và “ta” không chìm vào nó.

Đồng thời, khi quán-tâm, ta có thể nhìn sâu vào chính nỗi lo của mình, để thấy nó là một phản ứng bản năng có từ thời sinh vật, và cái mà ta đang lo cũng chỉ là một cái trong trí tưởng tượng mà thôi. Ta tự trào phúng mình rằng, ta đã bị “chìm” trong dòng sông âu lo quá lâu mà bây giờ mới nổi được một chút lên mặt nước.

=> Giải pháp 2: Hoài nghi về rủi ro.

Bạn cần tấn công vào các ý nghĩ gây ra sự lo lắng, để hãm lại những suy nghĩ nào không thực sự cần thiết. Hãy tự hỏi: Nguy cơ đó xác suất xảy ra nhiều hay ít? Cái nguy cơ đó có thật sự quan trọng không? Nhai đi nhai lại cái suy nghĩ lo lắng đó có ích gì không? => Ba câu hỏi hoài nghi này có tác dụng như cái thắng, hãm lại các vòng mạch nơ-ron lo lắng. Nếu câu trả lời là “không”, thì các vòng mạch tương ứng sẽ bị ức chế đi.

Ba câu hỏi trên đại diện cho ba Liệu pháp xác suất - Liệu pháp lượng giá hậu quả - Liệu pháp hoài nghi.

Nhưng nếu câu trả lời là có (xác suất xảy ra cao, hậu quả nghiêm trọng, lo lắng lúc này là có ích) thì sao?

=> Giải pháp 3: Liệt kê giải pháp.

Nếu nguy cơ là có thật và quan trọng, ta hãy liệt kê các nguy cơ đó ra giấy. Sau đó, đặt câu hỏi tiếp: Có cách nào để phòng ngừa nó xảy ra không? Nếu nó xảy ra thì có thể xử lý bằng cách nào? Từ đó, ta sẽ có trong tay danh sách giải pháp để phòng ngừa và phương án xử lý chúng.

Đây gọi là “Phương pháp lồi ra”.

=> Giải pháp 4: Tiêu xài năng lượng mà sự lo lắng mang tới.

Lo âu là cảm xúc có ích khi được bạn hướng dẫn để chuẩn bị đúng cái cần chuẩn bị. Việc sử dụng sự lo lắng một cách có ý thức sẽ giúp bạn chuẩn bị chu đáo cho một việc sắp xảy ra. Do đó, khi lo lắng xuất hiện, hãy sử dụng năng lượng mà nó tạo ra để ngồi vào bàn, để xắn tay áo hành động. Khi càng bắt tay hành động, sự lo lắng sẽ càng giảm đi. Bởi khi hành động, mỗi giải pháp chuẩn bị được thực thi sẽ khiến não tiết ra một ít dopamin cho phép bạn trở nên thư giãn. Khi đó, sự lo âu sẽ không có cơ hội tích tụ vượt qua mức mà lý trí có thể kiểm soát.

=> Giải pháp 5: Tưởng tượng tích cực từ những gì đã chuẩn bị.

Thay vì buông thả tâm trí chìm vào các tưởng tượng lo âu, bạn có thể hướng tâm trí mình nghĩ đến những thành quả có thể có từ sự chuẩn bị chu đáo vừa rồi của mình. Sự chu đáo này dẫn đến một xác suất cao sẽ nhận được một tràng pháo tay, một lời khen ngợi, một sự hoàn thành... tương đối mỹ mãn. Các hình ảnh tích cực này sẽ tạo nên một tâm trạng phấn khích lạc quan, cân bằng lại so với những gì bạn đã bị quan âu lo trước đó. Cả hai góc nhìn này nếu đứng riêng lẻ thì là phiền diện, nhưng nếu gộp lại, sẽ trở thành một cái nhìn hai phía, khách quan hơn về thứ sẽ diễn ra. Từ đó, cho ta sự cân bằng điềm tĩnh.

=> Giải pháp 6: Tùy duyên

Bạn hiểu một cách sâu sắc rằng, dù có chuẩn bị kỹ đến đâu, thì vẫn sẽ có những thứ nằm ngoài sự kiểm soát của mình.

Bạn hiểu một cách sâu sắc rằng, dù có chuẩn bị kỹ đến đâu, thì mọi thứ đều sẽ vận hành theo quy luật.

Bạn hiểu một cách sâu sắc rằng, dù có chuẩn bị kỹ đến đâu, thì bản chất của sự vật hiện tượng trên đời này cơ bản là “bất toại nguyện”. Cái “muốn” là ở bên trong tâm ta, còn đối tượng là nằm ở bên ngoài, chúng vận hành theo điều kiện mà chúng có, theo quy luật của riêng chúng, chứ không vận hành theo ý chí của ta. Do đó, đầu óc ta vẫn tính toán nhưng tâm ta không kỳ vọng, thì sự việc sẽ nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Ngoài ra, những thứ ta không kiểm soát được, hoặc chưa nghĩ tới, vậy, hãy để tùy duyên.

=> Giải pháp 7: Thiên Chi - Thiên Định

Khi bạn đã làm tất cả để chuẩn bị rồi, không còn gì để chuẩn bị nữa, nhưng tâm trí vẫn liên tục thì thầm những ý nghĩ lo lắng, khi đó, bạn cần biết cách dừng các ý nghĩ của mình lại, bằng cách thực hành thiên Chi - hay thiên Định.

7 giải pháp trên là phương pháp vô cùng hiệu quả, vì “quán-tâm”/ “hoài nghi”/ “tư duy giải pháp”/ “tưởng tượng tích cực”/ “chân-giác”... đều là những hoạt động tinh thần không thể đi đôi với sự lo lắng.

Riêng đối với các ám ảnh, nhất là ám ảnh nghi thức, phương pháp 1-2-7 sẽ là những phương pháp phù hợp nhất.

+ Tuy nhiên, cuộc sống này vốn có rất nhiều thứ vượt khỏi năng lực xử lý hiện tại của ta. Khi đó, ngoài việc chuẩn bị giải pháp, hoặc xử lý tình huống, thì còn một con đường nữa, chính là ta phải thích nghi với những thứ mình không xử lý được. Con người vốn thích cái gì cũng phải “kiểm soát”, nên hay quên rằng họ còn một cách khác nữa, đó chính là “thích nghi”.

=> Giải pháp 8: “Thích nghi”

Với những âu lo trong cuộc sống thông thường, thậm chí là rối loạn lo âu nền, thường xảy ra trong công việc, gia đình... việc dập tắt lo âu ngoài 7 cách nêu trên, việc thích nghi thường tiến hành thông qua con đường làm quen với những điều không như ý.

“Vấn đề” đôi khi không phải là một kẻ thù để giải quyết, mà lại là một người bạn đồng hành trong cuộc sống này. Với người đi đường đã lái chắc tay, việc gặp “ổ gà” là chuyện rất bình thường. Với người đi biển có kinh nghiệm,

gặp một con sóng cao đôi khi cũng không có gì to tát. Với người làm nghề diễn giả chuyên nghiệp, việc bị cúp điện, nói nhầm hay quên ý là chuyện không có gì phải hoảng. Với một người đã từng kinh qua bão tố, thì sự xuất hiện của những cơn gió ngược là chuyện rất bình thường. Trải nghiệm càng nhiều, thì người ta lo âu càng ít. Bởi với người càng có bề dày trải nghiệm, họ biết rằng chuyện gì là nguy hiểm thật sự còn chuyện gì thì chẳng thể lấy mạng được mình. Họ biết, cái gì không hạ gục được mình, sẽ là thứ làm cho mình càng thêm mạnh mẽ.

Với người từng trải, họ có tâm thế sẵn sàng đón nhận sự cố và để dành năng lượng cho việc tập trung xử lý phát sinh hơn là ngồi đấy lo âu. Trong thâm tâm họ, cái kỳ vọng rằng mọi thứ trong cuộc sống đều phải xảy ra như ý từ lâu đã bị dẹp bỏ, khi đó, cái kho xăng hormon nuôi dưỡng sự lo âu sợ hãi cũng đã bị “khóa van”.

Riêng đối với các ám ảnh (ám sợ đặc hiệu, ám sợ xã hội, ám sợ bị mắc kẹt, ám ảnh nghi thức), chủ thể hoàn toàn có thể thực hiện phương pháp “thích nghi” thông qua một cách thức đặc biệt, còn gọi là con đường “phơi nhiễm”. Ở đó, chủ thể được tổ chức để tiếp xúc với thứ khiến cho mình sợ hãi từ gián tiếp đến trực tiếp, từ xa đến gần... trong những tình huống mà chủ thể cảm thấy mình vẫn kiểm soát được và tăng cường độ cho đến khi quen dần.

Thông thường, người hướng dẫn bắt đầu với một phơi nhiễm vừa phải (ví dụ như chủ thể được yêu cầu tiếp cận gần đối tượng gây lo sợ). Nếu chủ thể cho biết nhịp tim nhanh hoặc biểu hiện thở dốc, họ có thể được dạy cách thở chậm, kiểm soát nhịp thở hoặc các phương pháp thư giãn khác (như lần tràng hạt, gõ chuông, quan sát hoa, nhìn ngón tay nhà trị liệu, nằm thư giãn...). Hoặc, họ có thể được yêu cầu ghi lại khi nhịp tim của họ tăng lên và thở dốc bắt đầu xuất hiện và khi những phản ứng này trở lại bình thường. Khi bệnh nhân cảm thấy thoải mái ở một mức độ phơi nhiễm, mức độ tiếp xúc sẽ được tăng lên (ví dụ như chạm vào đối tượng gây lo sợ). Người hướng dẫn tiếp tục tăng mức độ phơi nhiễm cho đến khi người cần được chữa lành có thể chịu được sự tương tác bình thường với tình huống hoặc đối tượng (ví dụ như đi thang máy, băng qua cây cầu, chạm vào thú nuôi, phát biểu trước nhóm...). Phơi nhiễm có thể tăng lên nhanh chóng khi người cần được chữa lành dung nạp với phơi nhiễm đó; đôi khi chỉ cần một vài phiên là đủ.

Ở diễn tiến xảy ra bên trong nội tâm, khi chủ thể tiếp xúc nhiều lần với đối tượng mà họ nghĩ là vô cùng nguy hiểm, nhưng kết quả họ vẫn an toàn, chủ thể nhận ra rằng đối tượng cũng không có gì là quá ghê gớm. Họ nhận ra sự lo âu của mình là bất hợp lý, từ đó nhu cầu an toàn dần được dập tắt và sự mãnh liệt trong cảm xúc dần suy giảm. Ngoài ra, các bài tập tình huống trên là bài tập được chủ thể biết trước, có chuẩn bị tâm thế, thậm chí có người hướng dẫn... đó chính là những cơ hội quý giá để chủ thể thực tập các cách để thư giãn và dần kiểm soát những lo lắng của mình.

=> Liệu pháp phơi nhiễm rất hiệu quả khi giúp tái nhận thức và giải mã cảm cho chủ thể. Trong rất nhiều trường hợp, liệu pháp này là cách điều trị duy nhất cần đến cho các chứng ám ảnh và lo sợ.

Đó là một số mô tả về hai mức độ ban đầu của cảm xúc sợ hãi. Trong đó, sự lo lắng là phổ biến nhất và thường quá nhiều ta nhiều nhất trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, còn một mức độ sợ hãi thứ ba, chỉ xuất hiện khi ta gặp một mối nguy chí mạng, đó chính là khiếp đảm.



TRƯỜNG ĐẠI HỌC

8 phương pháp chế ngự lo âu:

CÔNG THƯƠNG TP. HCM
HUTECH UNIVERSITY OF INDUSTRY AND TRADE

=> Giải pháp 1: Nhìn thấy sự sợ hãi (quán-tâm)

=> Giải pháp 2: Hoài nghi về rủi ro.

=> Giải pháp 3: Liệt kê giải pháp xử lý.

=> Giải pháp 4: Xả năng lượng.

=> Giải pháp 5: Tưởng tượng tích cực.

=> Giải pháp 6: Tùy duyên.

=> Giải pháp 7: Thiên Chí - Thiên Định

=> Giải pháp 8: Thích nghi

BÀI TẬP 17.

- a. Ghi ra nỗi lo âu thường dẫn vệt tâm trí bạn.
- b. Sử dụng một trong 8 cách trên để giành lại quyền tự chủ cảm xúc của bản thân.

BÀI TẬP 18.

- a. Hãy nghĩ đến một người thân đang mắc bệnh lo âu, hoặc thường xuyên lo lắng về một vấn đề.
- b. Hướng dẫn họ sử dụng một trong 8 cách trên để giúp họ giành lại quyền tự chủ cảm xúc của bản thân.

BÀI TẬP 19.

Đến kỳ thi, bạn đã ôn tập thật kỹ và chuẩn bị chu đáo mọi thứ, tuy nhiên bạn vẫn không thể ngủ được vì tâm trí cứ lo lắng và tưởng tượng cảnh thi ngày mai. Hãy chọn lựa một số cách phù hợp trong 8 cách trên để vượt qua sự lo âu trước kỳ thi.

3. Mức độ 3:

Khiếp đảm

Ở mức độ cao nhất, khi gặp một kẻ thù nguy hiểm tột độ, sự sợ hãi tăng thành khiếp đảm, lúc này, hạch hạnh nhân sẽ chiếm toàn quyền và trở thành chủ nhân duy nhất của toàn bộ cơ thể để tập trung phản ứng.

Hướng phản ứng thứ nhất là phản xạ trong hoảng loạn: giật bắn người, vung tay, quơ quào... có tác dụng như để đẩy kẻ thù ra. Đồng thời, dây thanh quản được kéo căng, nhằm phát ra tiếng hét lớn ở tần số cao như một âm thanh báo động cho toàn loài, đồng thời tiếng hét cũng là một tín hiệu cầu cứu.

Cá biệt, nếu mối nguy cực kì kinh khủng, bất ngờ, cá thể gần như không có khả năng chống trả, sự kinh khiếp sẽ điều khiển cơ thể theo hướng phản xạ thứ hai: đưa cơ thể vào trạng thái tê liệt trong một khoảnh khắc, nhằm hạn chế sự di chuyển nhằm tránh bị kẻ thù phát hiện, tránh việc bỏ chạy (vì

trong tình huống bất lực này, sự bỏ chạy vừa dễ bị phát hiện, vừa kích thích phản xạ săn mồi của kẻ thù, trong khi thiếu khả năng chống trả). Thậm chí, khi khả năng chiến đấu gần như bằng không, thì phản xạ tốt nhất trong tình thế đó chính là ngất đi, như phản ứng “giả chết” từ thời sinh vật, giúp tránh được việc kích thích hành vi chiến đấu của con thú săn mồi, còn giúp cá thể sống sót trước một số con thú săn mồi không ăn xác chết (nhằm tránh ăn nhầm động vật bị dịch bệnh). Đồng thời, việc bị ngất đi cũng bảo vệ cho thần kinh không bị một cú chấn động quá mức vượt quá khả năng chịu đựng. Phản ứng giả chết này cũng gặp khá nhiều trong giới tự nhiên.

Để tránh trường hợp phản ứng một cách hoảng loạn, ta cần luyện tập để các tình huống nguy hiểm ấy trở nên “quen thuộc”, đặc biệt là có sẵn phương án tác chiến (lưu trong kho trí nhớ) để truy xuất ra làm phương án phản ứng, thay vì để mặc buông trôi cho hạnh nhân nắm quyền. Đây chính là cơ chế mà các lính cứu hỏa có thể bình tĩnh trong hỏa hoạn, các võ sư có thể phản xạ tức thời khi bị bất ngờ tấn công, hay các bác sĩ không bị hốt hoảng trước các ca thập tử nhất sinh - dù xảy ra ở chính người thân của họ hay trong căn nhà của họ.

4. Sự khiếp đảm trở thành bệnh lý:

Rối loạn sợ hãi sau sang chấn

a. Giải mã rối loạn sợ hãi sau sang chấn:

Khi một tác nhân gây lo hãi quá mạnh (chẳng hạn như: chủ thể bị xe cán qua nhưng không chết, chủ thể bị người khác cầm dao tấn công tính mạng, chủ thể rơi vào tình huống bế tắc cận kề cái chết trong chiến tranh, chủ thể bị chìm tàu, bị thiên tai nguy khốn; chủ thể bị tấn công tình dục, bị ngược đãi dã man; phụ nữ bị chấn thương thai nhi, người mắc bệnh tử vong nhưng may mắn sống sót...) sự căng thẳng đó vẫn còn tồn tại ngay cả khi tác nhân nguy hiểm trong thực tế đã chấm dứt.

Điểm đặc biệt trong các tình huống trên là, cá nhân rơi vào một hoàn cảnh khiến mình có cảm giác sự sống còn của mình đang lâm nguy mà không thể làm gì được để thoát khỏi đó, hoàn cảnh khốn cùng đi kèm với tâm thế bất lực này sẽ khiến não bộ bắt đầu thay đổi, ấn tượng khủng khiếp đó sẽ được khắc sâu vào trí nhớ.

Sự rối loạn sau sang chấn xảy ra khi một sự kiện chấn thương gây ra phản ứng adrenaline quá mức, tạo ra các mô hình thần kinh sâu trong não. Những hình thái này có thể tồn tại rất lâu sau sự kiện, khiến một cá nhân phản ứng nhanh và mạnh với các tình huống sợ hãi tương tự trong tương lai.

Sau sự kiện khổ đau đầy bất lực đó, mỗi khi có một dấu hiệu nào đó gợi nhớ đến kí ức kinh khủng ấy, Hạnh nhân sẽ phối hợp với Locus ceruleus - bộ phận tổng hợp ra chất catecholamine (như adrenalin và norepinephrine - những hormon gây căng thẳng) để lập tức tiết ra lượng lớn các chất ấy để phản ứng. Sự hoạt động quá mức này gây nên một sự rối loạn ở hệ viền, đặt thân thể vào trạng thái báo động/ căng thẳng/ sợ hãi/ đau đớn dù hoàn cảnh không còn chút nguy cơ nào. Cơ chế này khiến cho chủ thể bị xâm chiếm bởi những cảm xúc kinh hãi với độ mạnh gần như lúc bị chấn thương tinh thần lần đầu tiên. Trong trạng thái hoảng loạn đó, chủ thể rất dễ bị kích động, phản ứng quá mức, cảnh giác và lo hãi không cần thiết. Khi đó, kí ức chấn thương trở thành một ngòi nổ cực kì nhạy cảm, sẵn sàng bùng nổ khi có bất kì một tín hiệu nhỏ nhất nào khiến chủ thể nghĩ rằng sự kiện kinh khủng đó sắp sửa tái diễn.

Không chỉ những sự kiện bất lực mà chủ thể trải nghiệm trực tiếp mà những sự kiện gián tiếp cũng có thể gây ra tác động sinh học tương tự (như: chứng kiến những người khác bị thương nặng, chứng kiến người thân bị giết...). Chỉ cần một sự kiện khủng khiếp xảy ra cũng đủ để làm thay đổi sâu sắc các hóa chất của bộ não, tạo thành một mạch nơron bền vững có thể tồn tại suốt đời. Sau một cú sang chấn mạnh mẽ, bộ não cảm xúc của cá nhân đã không còn như trước nữa.

Không chỉ sự kiện sang chấn, mà những sự kiện gây sợ hãi hay căng thẳng tinh thần xảy ra lặp đi lặp lại nhiều lần trong thời gian dài, cũng đều có thể để lại di chứng tương tự trong chất nền sinh học của bộ não cảm xúc. Chẳng hạn như: một đứa trẻ nhiều lần bị cả nhóm bạn hung hãn hăm dọa ở trường, một thiếu niên bị đám đông chê bai cười nhạo và sỉ nhục, một cô gái nhiều lần bị kẻ xâm hại giờ trò đùa, một người vợ bị người chồng tàn bạo bạo hành tinh thần, một đứa con chứng kiến những trận bạo lực kinh hoàng giữa bố và mẹ trong khi bản thân bất lực không thể làm gì...

Sự việc càng khủng khiếp, càng kinh hoàng, hay càng đau khổ, kí ức càng không thể xóa nhòa. Nó trở thành một vết thương tinh thần không ngừng

chảy máu, có thể gây nên sự rối loạn trong toàn nhân cách hoặc một lĩnh vực của cá nhân. Chẳng hạn như: những đứa trẻ chịu đựng sự ức hiếp ở trường dễ có ác cảm với xã hội, sự tin cậy đối với người khác bị sụp đổ, môi trường bên ngoài trở thành một nơi nguy hiểm, những người xung quanh đều là một mối đe dọa ẩn tàng. Một thiếu niên bị đám đông ném đá và sỉ nhục có thể trở thành một con người nhút nhát, sợ hãi giao tiếp và luôn tìm cách tránh né đám đông. Một cô gái trải qua một trận xâm hại khủng khiếp sẽ dễ trở nên ác cảm với đàn ông, hay những đứa trẻ chịu đựng những cảm xúc kinh khủng trong gia đình thường mất đi hứng thú với hôn nhân... Những di chứng này có thể kéo dài một thời gian dài, thậm chí suốt đời.

Ngoài ra, những chấn thương cũ sẽ khiến người ta nhạy cảm hơn với những chấn thương tinh thần mới. Như một đứa trẻ bị cư xử kinh khủng lúc nhỏ, khi trưởng thành sẽ dễ nổi điên khi bị đối xử giống như chúng đã từng. Điều này giải thích một phần cho việc, vì sao cùng một tác động giống nhau, nhưng một số người bị phản ứng rất mạnh, còn một số khác thì không.

Vì sự kinh hãi khiến toàn bộ não bộ và cơ thể tập trung vào việc đối phó với nguy cơ trước mắt, nên với người bị chấn thương, một mặt họ nhạy cảm với những thứ gợi lại kí ức chất thương, mặt khác lại tỏ thờ ơ lãnh đạm với những thứ khác trong cuộc sống.

Vì các chất sinh học gây căng thẳng tràn ngập trong cơ thể, tâm trí lại bị giam trong những kí ức tồi tệ, do đó, họ gần như mất đi khả năng trải nghiệm các cảm xúc tích cực mà đáng lẽ ra họ có thể cảm nhận được. Họ khó khăn trong việc cảm thấy hạnh phúc, khó trải nghiệm cảm giác hài lòng, khó cảm nhận sự yêu thương... Một số nghiên cứu của mình đã chứng minh rằng, người bị rối loạn căng thẳng sau sang chấn đều tồn tại ở mức thấp đối với lượng serotonin (hormon chống trầm cảm) và dopamine (hormon hạnh phúc).

Hạch hạnh nhân là nơi lưu trữ cảm xúc khiếp đảm liên quan đến sự kiện; trong khi nội dung sự kiện và bối cảnh sự kiện lại được lưu trữ bởi hồi hải mã. Trong lúc căng thẳng cao độ, hạch hạnh nhân bị kích thích quá mạnh, trong khi vùng hồi hải mã - nơi có chức năng đặt ký ức vào đúng bối cảnh không gian và thời gian - lại bị ức chế. Do đó, cảm xúc khủng khiếp được ghi khắc, nhưng bối cảnh thì có thể được ghi lại không đúng cách. Do đó, sau này, thay vì nhận biết rõ ràng rằng mình chỉ đang hồi tưởng, não bộ của người bị rối loạn sau sang chấn gặp khó khăn trong việc nhận ra rằng sự

kiện đó đã qua, chỉ là sự kiện của quá khứ (mất bối cảnh thời gian và không gian). Do đó, mỗi lần hồi tưởng là mỗi lần những sự kiện khủng khiếp ấy như đang xảy ra một lần nữa, vì ký ức về chúng đã không được ghi lại đúng cách trong bộ nhớ.

Đồng thời, người bị rối loạn tâm lý sau sang chấn còn xuất hiện một số trong số các triệu chứng kèm theo như:

Các triệu chứng tái hiện (cho thấy sự củng cố quá mức ký ức xảy ra sau chấn thương):

- * Giấc mơ gây đau buồn tái diễn về sự kiện
- * Nhớ lại sự kiện một cách không chủ ý, đi kèm theo căng thẳng về tâm sinh lý khi gợi nhớ về sự kiện (ví dụ: khi nghe lại những âm thanh tương tự). Đôi khi, ở mức độ nặng, sự kiện được hồi tưởng lại như thể đang xảy ra, khiến người đang tổn thương phản ứng như thể trong tình huống ban đầu.
- * Chủ thể nỗ lực né tránh những suy nghĩ bên trong liên quan đến sự kiện một cách có chủ ý; hoặc ngược lại, không thể nhớ một phần quan trọng của sự kiện sang chấn một cách không chủ ý.
- * Chủ thể nỗ lực né tránh những gợi nhớ từ bên ngoài (người, địa điểm, hoạt động, tình huống) liên quan đến sự kiện.

Các triệu chứng khác:

- * Cảm xúc tiêu cực dai dẳng (ví dụ như: lo sợ, ghê rợn, tức giận, tội lỗi, xấu hổ)
- * Những suy nghĩ lệch lạc dai dẳng về nguyên nhân hoặc hậu quả của sang chấn, dẫn đến đổ lỗi cho bản thân hay người khác.
- * Thay đổi cảm nhận về thực tại (ví dụ: cảm thấy sững sờ, cảm thấy thời gian trôi qua quá chậm)
- * Tăng cảnh giác, hay nghi ngờ, phóng đại những niềm tin tiêu cực về bản thân hay người khác
- * Dễ bị kích thích, dễ tức giận dữ dội
- * Rối loạn giấc ngủ
- * Khó tập trung

- * Phản ứng giạt mình quá mức
- * Mất kết nối với thực tại
- * Hành động liều lĩnh hoặc hành vi tự hủy hoại mình

Nếu rối loạn tâm lý sau sang chấn kéo dài ít nhất 3 ngày nhưng không quá 1 tháng, được xem là một đợt Rối loạn sợ hãi cấp. Nếu rối loạn tâm lý sau sang chấn kéo dài trên 1 tháng thì chính thức được xem là trạng thái Rối loạn sợ hãi sau sang chấn.

b. Điều chỉnh sự sợ hãi sau sang chấn:

Tập luyện lại cảm xúc

Sự hoạt động quá mức của hạnh nhân cho thấy sự hạn chế của bộ phận này trong việc thiết lập một lộ trình học tập sai lầm để phản ứng với nỗi sợ hãi. Do đó, để tập luyện lại cảm xúc, mấu chốt là phải đặt hạnh nhân dưới sự kiểm soát của vỏ não trước trán, tức nhận biết và điều khiển cảm xúc một cách có ý thức.

=> Liệu pháp “phơi nhiễm” đi kèm “tập luyện”.

Với các tình huống dù là kinh khủng, nhưng một khi cá nhân ý thức rằng “mình vẫn còn có thể kiểm soát được”, sự kiện sẽ khó gây nên sang chấn, hoặc niềm tin tích cực đó sẽ giúp cá nhân thoát ra khỏi vòng lặp của một cung phản xạ bé tắc đã thiết lập vững bền trong não. Các tình huống “có thể kiểm soát” đó có thể được tổ chức một cách có kiểm soát thông qua liệu pháp “phơi nhiễm”.

Trước khi tiến hành hồi tưởng lại tình huống cũ, người trợ giúp có thể bắt đầu bằng việc trang bị kỹ năng phản ứng - trang bị kỹ năng tự vệ - trang bị kỹ năng thoát hiểm cho chủ thể, nhằm giúp chủ thể tăng lòng sự tự tin và có sẵn một lối phản ứng khác hiệu quả hơn ngoài phản ứng sợ hãi như thông thường.

Sau đó, với sự ân cần và động viên, người trợ giúp có thể khuyến khích chủ thể cho biết sẽ xử lý thế nào khi gặp những tình huống rủi ro tương tự, hoặc cho biết có những cách nào để phòng ngừa. Điều này sẽ giúp chủ thể lái sự hồi tưởng kí ức đi sang một hướng mới: tìm cách để kiểm soát, đối phó hoặc thích nghi.

Ngoài ra, đối với Rối loạn sợ hãi sau sang chấn, 8 phương pháp điều trị Rối loạn lo âu cũng cho thấy hiệu quả trong việc cải thiện nỗi sợ hãi bên trong, dù cần một thời gian dài hơn và đòi hỏi người trợ giúp kiên trì hơn.

Trong 8 phương pháp:

=> Giải pháp 1: Nhìn thấy sự sợ hãi (quán-tâm)

=> Giải pháp 2: Hoài nghi về rủi ro.

=> Giải pháp 3: Liệt kê giải pháp xử lý.

=> Giải pháp 4: Xả năng lượng.

=> Giải pháp 5: Tưởng tượng tích cực.

=> Giải pháp 6: Tùy duyên.

=> Giải pháp 7: Thiền Chỉ - Thiền Định

=> Giải pháp 8: Thích nghi

thì Thiền Chỉ - Thiền Định là giải pháp có tính hiệu quả nhanh nhất, vì giúp dừng suy nghĩ, dừng sự hồi tưởng. Khi đó, tâm trí không còn ngòai nỏ nào để tạo nên một đợt bùng nổ cảm xúc. Thay vào đó, lấp đầy nhận thức sẽ là một đối tượng dễ chịu (tiếng chuông, tràng hạt, bông hoa, ánh sáng nắng...) giúp chủ thể hồi phục dần dần sự cảm nhận trải nghiệm cảm xúc tích cực của nội tâm.

Về lâu dài, giải pháp áp dụng hiệu quả nhất chính là nhìn sâu, còn gọi là Thiền Quán. Thiền Quán giúp chủ thể nhìn sâu vào chính nỗi đau bên trong, thấu hiểu những nhân duyên đã tạo ra nó, thấu hiểu những kết quả mà nó mang tới mà không phán xét tiêu cực hay tích cực. Với ánh sáng của cái nhìn điềm tĩnh và trí tuệ, ngoài những oán hận hay sợ hãi ra, cá nhân còn nhìn thấy một thứ khác, đó chính là giá trị của nỗi đau. Ngoài ra, Thiền Quán còn giúp chủ thể nhìn thấy sự bình yên ngay khoảnh khắc thực tại, nhìn thấy tình yêu thương của những người thân đang dành cho mình, và nhìn thấy cơ hội của sự sống vẫn đang tiếp diễn về phía trước. Từ cái thấy đó, cá nhân biết quay lại yêu thương chính mình, yêu thương chính nỗi đau của

chính mình, yêu thương người xung quanh mình, yêu thương cuộc sống ở hiện tại và phía trước. Cảm xúc sợ hãi được thay thế bằng yêu thương, điều đó sẽ giúp chuyển hóa nỗi đau và biến sự kiện trong quá khứ - từ một sự kiện có ý nghĩa tiêu cực thành một sự kiện gắn với một ý nghĩa mới, gắn với một cảm xúc mới tươi sáng và tích cực. Quá trình lâu dài này cần thời gian, và nhất là cần sự trợ giúp của một người dẫn đường có trí tuệ sáng suốt hơn, giúp cá nhân có thể bóc tách dần dần từng lớp vỏ suy nghĩ cũ - đào thải dần dần những cảm xúc cũ, để giải thoát tâm ra khỏi sự ám ảnh quá khứ, và thay một cặp kính mới để bắt đầu nhìn thấy những thứ tươi đẹp đang hiển hiện ở thực tại xung quanh.

BÀI TẬP 20.

Tìm hiểu về Thiền Định và Thiền Quán dưới góc nhìn khoa học để tìm hiểu hai phương pháp giúp điều trị những rối loạn cảm xúc sau sang chấn.

Gợi ý: Bạn có thể tìm hiểu qua các sách khoa học giới thiệu về Thiền, hoặc các video bài giảng của những Thiền sư nổi tiếng.



TRƯỜNG ĐẠI HỌC
CÔNG THƯƠNG TP. HCM
HCMC UNIVERSITY OF INDUSTRY AND TRADE

CHƯƠNG 5.

MỘT SỐ CẢM XÚC KHÁC

1. Cảm xúc đau buồn:

a. Nguyên nhân:

Sự đau buồn sinh ra khi một mong muốn nào đó không được thỏa mãn, một kỳ vọng không đạt được, hoặc đang có một thứ gì đó nhưng lại mất đi nhưng chủ thể gần như không thể vãn hồi. Chẳng hạn như: buồn vì mất tài sản, vì mất người thân, vì thi trượt, vì công việc thất bại, vì sức khỏe bệnh tật, vì đổ vỡ tình yêu, vì bất hòa với con cái, vì mâu thuẫn với cha mẹ...

b. Mức độ:

Sự đau buồn thể hiện ra ở rất nhiều sắc độ khác nhau như: buồn, buồn rầu, buồn bã, buồn phiền; đau buồn, đau khổ; xuống tinh thần, thất vọng; chán nản, vô vọng; đau đớn, khổ sở...

Tạm thời, chung quy có thể phân chia thành ba mức: Buồn - Đau khổ - Đau đớn. Trong đó, cảm xúc đau đớn kéo dài có thể gây nên trầm cảm.

c. Biểu hiện:

Cảm xúc đau buồn vì sinh ra khi ta vừa mắc một sai lầm, gặp một kết quả không như ý; hoặc vừa mất mát một tài nguyên, mất mát chỗ dựa... nên cảm xúc này sẽ gây nên sự giảm sút năng lượng rõ rệt, làm mất đi niềm hứng khởi và gây chán nản. Phản ứng này nhằm mục đích chặn đứng hành động sai lầm mà ta vừa mắc phải, và cũng chặn đứng các hành động mới, nhằm tránh việc sai thêm (chẳng hạn ta vừa đầu tư sai lầm và mất một số tiền lớn, sự buồn bã chán nản chặn ta lại nhằm tránh tiếp tục đầu tư theo hướng sai lầm đó).

Đồng thời, sự buồn rầu cũng khiến các quá trình sinh hóa chậm lại, hướng con người đến sự thu mình, trốn vào phòng hay nơi trú ngụ... nhằm bảo vệ bản thân trước sự mất mát tài nguyên, mất mát chỗ dựa (chẳng hạn như vừa mất người thân). Việc chùng lại này khiến con người dừng mọi thứ lại để tập trung vào đối tượng đã mất, dừng lại để dành nhiều thời gian hơn suy ngẫm về sai lầm, nhằm khắc ghi sâu sắc bài học vừa nhận được, cũng

như ước lượng hậu quả của mất mát vừa xảy ra, từ đó định hướng lại cho kế hoạch tồn tại sắp tới.

Ở hai mức độ đầu, lý trí con người vẫn còn có thể tự chủ và thoát ra nỗi đau buồn để định hướng lại cho kế hoạch tương lai (biến đau thương thành hành động). Tuy nhiên, một sự mất mát quá lớn sẽ phát triển thành những cơn đau đớn trong nội tâm. Khi đó, con người sẽ than khóc - một phương thức vừa bộc lộ mất mát vừa có tác dụng thu hút sự trợ giúp từ những cá thể xung quanh. Nếu sự đau đớn diễn ra lâu dài và lặp đi lặp lại, chủ thể có thể sẽ rơi vào trạng thái trầm cảm.

d. Trầm cảm:

Trầm cảm là trạng thái cảm xúc tiêu cực đã xảy ra một thời gian dài, lặp đi lặp lại đến mức độ đã trở thành một phản-xạ mà chủ thể mắc-kẹt trong đó và gần như không tự dứt ra được.

Trầm cảm chủ yếu sinh ra từ cảm xúc đau đớn nội tâm kéo dài và lặp đi lặp lại. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, nó cũng có thể sinh ra hoặc kết hợp với cảm xúc lo lắng lặp đi lặp lại, hoặc cảm xúc sợ hãi lặp đi lặp lại, hoặc cảm xúc thịnh nộ lặp đi lặp lại, hoặc cảm xúc căm ghét lặp đi lặp lại, hoặc kết hợp tất cả chúng. Tuy nhiên, trầm cảm sinh ra từ cảm xúc đau đớn nội tâm là thường gặp nhất.

Trong trạng thái đó, chủ thể sẽ thu mình và muốn tránh xa cuộc sống thường ngày. Đây thực chất là một phương thức tự vệ tâm lý của người trầm cảm, bởi cuộc sống thường ngày vốn là thứ đã mang đến nguy hiểm đối với họ. Càng tránh xa nó, họ càng cảm thấy an toàn.

Trong trạng thái thu mình và tránh xa xã hội đó, chủ thể sẽ liên tục nghĩ về đối tượng gây xâm hại, về sự kiện gây đau khổ (sự ôn tập quá mức); liên tục nghĩ về mất mát đã xảy ra (sự lượng giá quá mức), hoặc liên tục tự dằn vò lỗi lầm của mình (sự khắc ghi quá mức sai lầm vừa phạm phải).

Trong sự trầm cảm sâu, cuộc sống bị tê liệt, mọi thú vị đối với thế giới bị dập tắt, ăn uống vô vị, mất ngủ kinh niên, không muốn nghĩ về tương lai, mất hết mọi động lực sống. Lúc này, họ chỉ muốn một thứ, đó là “an toàn”. Do đó, họ thường từ bỏ các hoạt động sống hàng ngày, từ bỏ công việc, từ bỏ các mối quan hệ, che giấu cảm xúc và thu mình vào không gian riêng. Tuy nhiên, càng cố gắng che giấu bệnh trạng của mình, càng không thừa nhận nó,

càng áp lực khi sợ người khác biết, căn bệnh càng trở nên trầm trọng. Đặc biệt và cũng thật éo le, càng thu mình, họ lại càng dễ bị chìm vào những cảm xúc tiêu cực trong thế giới nội tâm của chính mình, chìm vào trí tưởng tượng tiêu cực, chìm vào những kí ức đau đớn đó. Khi đấy, sự “mất an toàn” mà họ muốn tránh, đôi khi không còn đến từ thế giới bên ngoài, mà lại đến từ chính nội tâm của họ.

Ở mức độ nặng nhất, con người chọn cách từ bỏ mạng sống để giải thoát khỏi những đau khổ vượt quá mức chịu đựng này.

Do đó, phát hiện sớm trầm cảm là một điều cần làm để đi trước một bước, giúp chủ thể thoát ra càng sớm càng tốt, trước khi họ chìm quá sâu vào nỗi đau đớn của mình và trở nên khó cứu vãn.

2. Cảm xúc thù ghét:

a. Nguyên nhân:

Sinh ra khi một đối tượng đã từng xâm phạm ta, hoặc đối tượng không tương thích về thang giá trị với ta. Chẳng hạn như: ta thù ghét một người đã từng xúc phạm đến ta, ta ghét người yêu cũ, hay hận người đã từng là vợ chồng, ta khó chịu với một người không hợp tính, ta không ưa một nhân vật nào đó trên truyền thông...

b. Biểu hiện:

- Cảm xúc thù ghét làm đóng các giác quan, khiến mũi hơn nhúm lại để hạn chế tiếp nhận mùi từ đối tượng, miệng ngậm lại thậm chí dẫn đến khẩu hình bĩu môi, mắt có xu hướng tránh đi không nhìn thẳng (nhìn bằng nửa con mắt), chân mày nhíu lại để bớt thu ánh sáng, xu hướng thở hơi ra (thông qua cái âm thanh ta hay phát ra mỗi khi ghê tởm thứ gì đó) để đẩy cái mùi liên quan đến đối tượng ra khỏi cơ thể. Tất cả đều chung một tác dụng: hạn chế tiếp nhận các kích thích từ đối tượng, nạp ánh sáng mùi vị của đối tượng càng ít càng tốt.

- Cảm xúc thù ghét thúc đẩy tránh né đối tượng (vì đối tượng có tiền sử đã từng xâm phạm ta).

3. Cảm xúc ngạc nhiên:

- Sinh ra khi gặp một đối tượng mới lạ, có tính thú vị.

- Biểu hiện: Cảm xúc ngạc nhiên làm các giác quan mở ra: chân mày nhướng lên cao giúp mắt mở to để trường nhìn mở rộng và thu được nhiều ánh sáng đến võng mạc hơn, giúp nhận diện đối tượng; miệng há to ra, có xu hướng hít vào... để thu càng nhiều thông tin từ đối tượng càng tốt.

4. Cảm xúc yêu thương:

Dưới góc độ sinh học, đây là một cảm xúc nhằm thúc đẩy sự chăm sóc con nhỏ nhằm đảm bảo cho sự thành công sinh sản. Trong các trường hợp không phải là cạnh tranh đối đầu, cảm xúc này còn dành cho đồng loại và thúc đẩy sự bảo vệ nhau trong một bầy đàn và mở rộng ra vượt khỏi bầy đàn (loài người là loài siêu quần thể/ siêu bầy đàn) nhằm duy trì sự duy trì của giống loài.

Ví dụ: Cha mẹ có thể hy sinh sức khỏe và tài nguyên để nuôi con. Trong các trường hợp khẩn cấp như tai nạn xe, thiên tai, lũ cuốn trôi, chìm tàu... cha mẹ có thể sẵn sàng hy sinh tính mạng để đảm bảo cho con được sống.

Khi bước qua giai đoạn của ý thức xã hội, cảm xúc này được nâng lên một bậc, trở thành tình yêu thương, được đưa thành một giá trị “Thiện” - chuẩn mực mang tính toàn loài. Thiện là một trong hai giá trị lớn nhất của loài người (song song với giá trị “Chân” - chuẩn mực trong khoa học và sự thật).

Do đó, cảm xúc yêu thương - chẳng hạn như ở người mẹ - sẽ thúc đẩy sự lo lắng cho con nhỏ, thúc đẩy hành động chăm sóc, bảo vệ con khỏi các nguy hiểm, sử dụng tối đa nguồn tài nguyên có thể để giúp con cái trưởng thành. Cảm xúc yêu thương đối với đồng loại sẽ thúc đẩy sự chia sẻ nguồn thức ăn, cứu vớt đồng loại khỏi tình huống đang nguy hiểm.

Ở mức độ thấp hơn, tình yêu thương thúc đẩy sự âu yếm, kích thích đối giao cảm và đưa cơ thể vào trạng thái nghỉ ngơi, vui vẻ; đồng cảm, thuận lợi cho sự hợp tác.

BÀI TẬP 21.

Tìm đọc hai quyển sách sau để hiểu hơn về các loại cảm xúc khác:

- Tìm đọc quyển 1: “Trí tuệ cảm xúc, tác giả Daniel Goleman” để hiểu hơn về cơ chế của cảm xúc, nhất là cơ chế sinh lý thần kinh.
- Tìm đọc quyển 2: “Miền Hạnh Phúc, tác giả Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu” để hiểu hơn về tất cả các loại cảm xúc, thang đo trầm cảm, cách điều trị trầm cảm, nghệ thuật chế tác hạnh phúc và niềm vui cho cuộc sống.

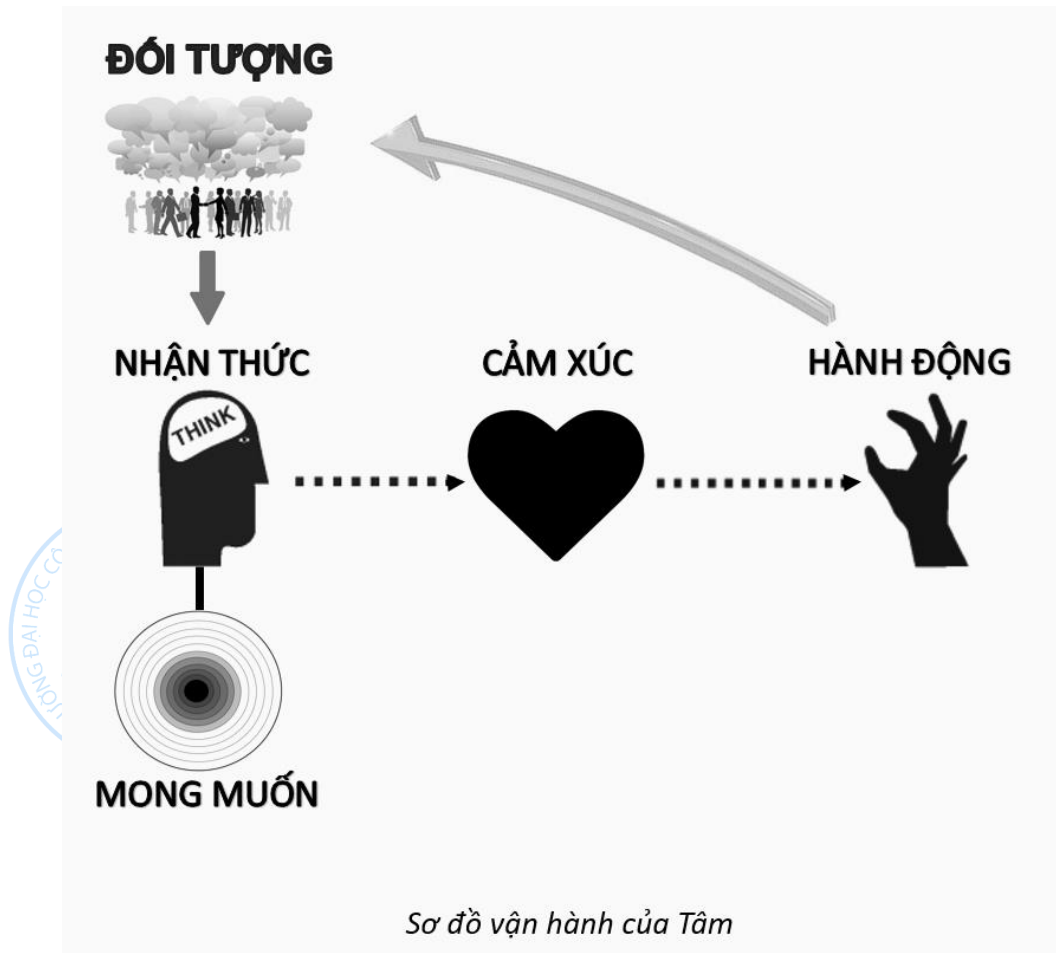


TRƯỜNG ĐẠI HỌC
CÔNG THƯƠNG TP. HCM
HCMC UNIVERSITY OF INDUSTRY AND TRADE

CHƯƠNG 6.

BA CON ĐƯỜNG LÀM CHỦ CẢM XÚC LÂU DÀI

Có 3 nguồn sinh ra cảm xúc, đó là: MONG MUỐN - NHẬN THỨC - ĐỐI TƯỢNG.



Từ đó, có 3 phương pháp để kiểm soát cảm xúc từ nguồn:

1. Một là: Điều khiển cảm xúc thông qua NHẬN THỨC.

CÀI ĐẶT MIND-SET

Mỗi kiểu suy nghĩ sẽ sinh ra một dòng cảm xúc tương ứng. Kiểu suy nghĩ, còn gọi là Mind-set, tức là kiểu nhận thức lặp đi lặp lại. Có những mind-set sinh ra khổ đau, có những mind-set sinh ra hạnh phúc. Con người cần nhìn ra tất cả các mind-set hiện tại của mình đang có đối với gia đình, đối với công việc, đối với cuộc đời... Từ đó, hãy dành thời gian xem xét cẩn thận

từng cái một, phản biện chúng, học hỏi thêm từ thế giới, để chọn cho mình một mind-set đúng đắn nhất mà mình thật sự tin tưởng.

Sau đó, cài đặt mind-set đúng đắn này vào trong NHẬN THỨC. Từ đó về sau, Mind-set này sẽ điều chỉnh dòng cảm xúc trong Tâm. Phương pháp này gọi là: Cài Đặt Mind-set.

NHÌN SÂU

Nhìn-sâu là phương pháp nền tảng sinh ra mọi Mind-set gần với chân lý nhất, khách quan nhất, thấu hiểu nhất. Một khi biết chấp nhận quy luật, ta sẽ không còn đau khổ. Một khi biết sự vật chỉ đang vận hành theo quy luật, ta sẽ không còn tức giận làm gì.

Ngoài ra, nếu thực tập Nhìn-sâu khi tiếp xúc với con người, ta sẽ hiểu nội tâm của họ, hiểu nỗi đau của họ, hiểu những lắng lo của họ, hiểu sự sợ hãi, vì sao họ giận... Thấu hiểu sinh ra đồng cảm, đồng cảm sinh ra yêu thương. Đó là Hiểu-Đề-Thương.”

Ví dụ: Anh Trọng Tín trong ví dụ trước đã từng chia sẻ rằng, khi nhớ tới sếp và tập nhìn sâu, anh đã có một cảm xúc hoàn toàn khác về vị lãnh đạo cũ của mình.

Tuy đã dứt ra và làm tự do được nhiều năm nay, nhưng vị sếp từ thời cậu mới ra trường vẫn để lại trong tâm trí cậu rất nhiều sâu đậm. Ông độ tuổi trung niên, là người khó tính, rất dứt khoát, rất nhạy cảm với các sơ sót – dù là từng lỗi nhỏ như lỗi chính tả, lỗi thiết kế. Tóc ông không còn nhiều, để lộ một vầng trán với rất nhiều vết hằn, nhất là chỗ ấn đường, ngay giữa hai đầu chân mày. Có lẽ công việc thường xuyên tiếp xúc với khách hàng, những sai sót trong giao tiếp của nhân viên có thể dẫn đến mất khách hàng; những lỗi nhỏ trong sản phẩm có thể xảy ra thành sự cố rất phiền hà sau đó. Tuy nhiên, ông là người có tầm nhìn, tính chính trực, cũng cố gắng quan tâm đến nhân viên. Dù có những giai đoạn kinh tế công ty gặp khó khăn, nhưng ông vẫn không cắt giảm đề xuất về những chuyến đi, những buổi sinh hoạt để nhân viên giải tỏa stress trong công việc. Nhưng có lẽ trong thời gian đó, chính ông là người áp lực nhất, suy tư nhiều nhất, cân đo đong đếm sao cho mọi thứ đều trọn vẹn... Như cánh chim đầu đàn luôn phải hứng những cơn gió ngược, để những cánh chim bay phía sau như cậu được có việc để làm, để sống, để nuôi bản thân, để gửi tiền về cho cha mẹ. Trong những buổi nghỉ trưa, nhân viên hay mang mái tóc ông ra bình luận và cười

cột. Nhưng mấy ai nhìn thấy, người đàn ông đó đang gánh trên vai bao nhiêu áp lực và đang duy trì cuộc sống cho hàng chục gia đình. Nghĩ đến đây, cậu lại thấy biết ơn.

Nhìn sâu sẽ sinh ra thấu hiểu. Thấu hiểu sinh ra yêu thương.

Bài viết tham khảo:

TẬP-NHÌN-SÂU

Khi ăn cơm, nhìn món ăn trên bàn, hãy thấy cả quá trình đi chợ, gửi xe, lựa rau, chọn củ, về nhà, gọt rửa, nấu nướng, chiên xào, dầu nóng, mồ hôi rịn trên trán, nêm nếm tới lui... để thấy thương người nấu. Để thấy món ăn này không chỉ là một món ăn, mà là một món quà đáng trân quý. Để không chê này, không bình phẩm nọ. Thay vào đó, ta thấy biết ơn.

Khi nhận được một tin nhắn hỏi thăm, hãy thấy cả quá trình họ nhớ đến bạn, họ nghĩ về bạn, họ suy nghĩ nên nhắn gì đến bạn, và thấy cả bàn tay bấm từng chữ, từng từ... để thấy trân quý tin nhắn họ dành cho bạn.

Nhìn sâu – sẽ thấy biết ơn lắm lắm.

Khi tập nhìn sâu, ta sẽ thấy tài xế không chỉ là tài xế, mà còn là một người đang mưu sinh kiếm sống nuôi vợ con.

Khi tập nhìn sâu, ta sẽ thấy bạn phục vụ bàn trong quán nước không chỉ là phục vụ, mà còn là một sinh viên đang vất vả làm thêm để có tiền sinh hoạt và lo toan đóng học phí đúng kì.

Nhìn sâu – ta sẽ thấy được rằng ai cũng đang phải chiến đấu trong cuộc đời của họ. Để thấy thương, để thấy cảm thông, bỏ qua cái gì có thể bỏ qua.

Hãy tập nhìn sâu vào bữa cơm của mẹ bạn, cái áo của cha bạn, quá trình đi làm của chồng bạn, mái tóc bù xù của vợ bạn, tin nhắn của bạn bạn, món quà mà bạn từng nhận được... và nhìn sâu đằng sau con người mà bạn tiếp xúc, để nhận ra rằng, có nhiều thứ sâu sắc xung quanh mà trước giờ, ta chỉ biết nhìn hời hợt mà thôi.

(Nguồn: www.facebook.com/nguyenhoangkhachieu)

BÀI TẬP 22.

- a. Hãy thực hành nhìn sâu vào người bạn thân của bạn.
- b. Hãy thực hành nhìn sâu vào một thành viên trong gia đình.
- c. Hãy thực hành nhìn sâu vào một người mà bạn thương hoặc không thương.

2. Hai là: Điều khiển cảm xúc thông qua điều chỉnh lại MONG MUỐN.

GỠ BỎ MONG MUỐN

Mong muốn của chúng ta nằm ở bên trong Tâm, trong khi mỗi sự vật bên ngoài đều phải vận hành theo quy luật của riêng chúng. Do đó, bất-toại-nguyện là một trạng thái mặc định của cuộc sống này. Con người sẽ khổ sở nếu muốn mọi thứ luôn đúng với ý mình. Đó là một cái muốn vô lý.

Cái muốn vô lý sẽ làm cho mình khổ. Muốn 100% người đến với mình đều phải là người tốt. Muốn 100% những việc mình làm phải thành công. Muốn 100% những gì cha mẹ làm đều phải đúng đắn, tâm lý và lịch sự. Muốn 100% lời đề nghị của mình phải được đối phương đồng ý. Muốn chiếc xe mình dùng không bao giờ hư hỏng giữa đường... Đó là những cái muốn vô lý. Cái muốn vô lý sẽ làm cho mình khổ, làm cho người khổ.

Vậy, con người sẽ tự giải thoát nếu biết gỡ bỏ những cái muốn vô lý ra khỏi Tâm hồn, hay chí ít hãy biết thay đổi mong muốn bên trong cho phù hợp với quy luật vận hành của thế giới.

BÀI TẬP 23.

- a. Hãy nghĩ đến một điều làm bạn rất khổ tâm.
- b. Hãy xem xét xem, nỗi khổ tâm đó sinh ra từ “mong muốn” nào? Hãy thử gỡ bỏ cái “mong muốn” ấy đi.

3. Ba là: Điều khiển cảm xúc thông qua sự cải tạo ĐỐI TƯỢNG.

CẢI TẠO ĐỐI TƯỢNG

Cải tạo đối tượng gây ra cảm xúc là phương pháp khó nhất, vì phải phụ thuộc vào đối tượng bên ngoài. Nếu ta không hiểu quy luật của đối tượng, nhưng lại muốn kiểm soát nó, thì lập tức sẽ bị bất-toại-nguyện, bất-toại-nguyện sẽ sinh ra giận dữ, đau khổ, thù ghét, lo lắng...

Do đó, nếu muốn thực hiện cách này, ta phải tìm hiểu và học hỏi quy luật của đối tượng ấy. Học ở trường, học trong sách, học từ người biết làm, học từ quan sát thực tiễn để tìm ra quy luật, từ quy luật sẽ sinh ra cách.

Điều cần nhớ: cốt lõi của việc “cải tạo đối tượng” chính là “thêm điều kiện vào để quy luật nội tại của đối tượng vận hành, cho đến khi khớp với nhu cầu của mình”.

Con đường này có một số hướng như:

Hướng 1. Giáo dục đối tượng

- + Góp ý
- + Khuyên nhủ
- + Huấn luyện



TRƯỜNG ĐẠI HỌC
CÔNG THƯƠNG TP. HCM
HCMC UNIVERSITY OF INDUSTRY AND TRADE

Hướng 2. Thỏa thuận với đối tượng

Giải quyết mỗi bất đồng trong một cuộc gặp tay đôi mang tính xây dựng.

- + Đàm phán
- + Trọng tài

Hướng 3. Cải tạo hoàn cảnh tạo nên cảm xúc (nếu có thể cải tạo được)

Chẳng hạn như:

- + Cải tạo phòng ở
- + Thay đổi nhà
- + Chuyển khu vực sinh sống

+ Đổi lớp học

+ Đổi chỗ làm

+ Đổi công việc

V.v...

Hướng 4. Cải tạo năng lực xử lý tình huống của bản thân để ngăn ngừa tình huống tương tự

Hướng 5. Tránh xa đối tượng

BÀI TẬP 24.

a. Hãy nghĩ đến một người làm bạn khổ tâm, hoặc một hoàn cảnh làm bạn khổ sở khó chịu.

b. Thử áp dụng một trong 5 hướng trên vào tình huống của mình.



TRƯỜNG ĐẠI HỌC
CÔNG THƯƠNG TP. HCM
HCMC UNIVERSITY OF INDUSTRY AND TRADE