
CHÁNH NIỆM và PHỤC HỒI

Buổi Học 6

*Cao Liên Hương
8/2020 Trực tuyến*

Buổi 6 - CHÁNH NGHIỆP và PHÁT TRIỂN

- Rối loạn nghiện thường gây hại cho mối quan hệ. Giấu giếm, nói dối, cảm xúc lên xuống, giận dữ, cáu kỉnh, bực tức, ám ảnh về hành vi nghiện... đều gây khó khăn cho mối quan hệ.
- Chu kỳ/vòng xoắn của mất mát và nghiện, mất mát lớn nhất là mối quan hệ. Học cách xây dựng/ cải tiến mối quan hệ
- Trên con đường phục hồi, bạn không (nên) đi một mình. Phải đối diện với những mối quan hệ, những vấn đề đã bị che dấu bởi sương mù của cuộc đời nghiện.
- Điều này có thể đem đến nhiều đón đau, nhưng đây là cơ hội để phục hồi. Bạn sẽ học xử lý những vấn đề này và bạn có thể phục hồi.

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

BÀI TẬP 6.1 - VẤN ĐỀ THÔNG THƯỜNG TRONG MỐI QUAN HỆ CỦA NGƯỜI CÓ BỆNH NGHIỆN

Nếu bạn có vấn đề như trên, những bài tập sau đây sẽ giúp bạn giải quyết những vấn đề về quan hệ xã hội.

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

KỸ NĂNG GIAO TIẾP

Muốn giải quyết vấn đề tương tác xã hội, đầu tiên bạn phải có kỹ năng giao tiếp căn bản. Đây là điều phải tập thường xuyên, phải kiên nhẫn. Kỹ năng đầu tiên là biết diễn tả về mình thay vì chỉ trách hay khiển trách người khác.

1. Khi nghe câu nói, tìm hiểu CẢM XÚC và NHU CẦU.
2. Tìm một cách nói để diễn tả cả CẢM XÚC lẫn NHU CẦU.
3. Mẫu câu nói bằng tiếng Mỹ:
Tôicảm thấy (cảm xúc).... vì.....(điều gì xảy ra).....vì tôi cần (nhu cầu)

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

Thí dụ 1. Tình huống: Bạn mình lại đi trễ . Phản ứng nói: “Tại sao lúc nào cũng đi trễ vậy?”

Cảm xúc: bực bội, buồn, thất vọng, chán nản, lo lắng

Nhu cầu: gặp đúng giờ, có đủ thì giờ nói chuyện thoải mái, được tôn trọng

Có thể nói: “Tôi rất buồn khi bạn không đến đúng giờ bởi vì đối với tôi việc chúng ta gặp nhau là quan trọng.”

Thí dụ 2. Bạn lái xe lạc đường. Phản ứng nói: “Lại lạc nữa rồi!”

Cảm Xúc: bực bội,

Nhu cầu: đi chơi thoải mái

Có thể nói: “Tôi cảm thấy rất bực bội khi bạn lạc đường và chúng ta đi lạc vì tôi đã mong chúng ta có buổi đi chơi dễ chịu, nhẹ nhàng thay vì cãi nhau.”

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

- “Bạn không bao giờ dọn dẹp cả, nhà bừa quá!”

- “Bạn làm tôi điên luôn, lúc nào bạn cũng hoàn thành việc trễ!”

- “Anh đó chế giễu em mà anh không bênh vực em, rõ ràng là anh không quan tâm đến em!”

- “Lái xe mau quá! Điên hả?”

- “Lúc nào bạn cũng muốn tôi làm theo ý bạn, tại sao bạn không làm theo ý tôi?”

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

BÀI TẬP 6.3 - PHẢN HỒI (TRẢ LỜI) VỚI CẢM XÚC VÀ NHU CẦU CỦA NGƯỜI KIA Phản hồi lại cảm xúc và nhu cầu người kia để cho họ hiểu mình thấu cảm họ

Thí dụ 1. “Tại sao lúc nào cũng đi trễ vậy?”

Cảm xúc của người kia: bực bội, buồn, thất vọng, chán nản, lo lắng

Nhu cầu của người kia: : gặp đúng giờ, có đủ thì giờ nói chuyện thoải mái, được tôn trọng

Câu Phản hồi cho người kia: “Bạn buồn khi tôi đến muộn, bạn muốn có đủ thì giờ để chúng ta nói chuyện thoải mái.”

Thí dụ 2. “Lại lạc nữa rồi”

Cảm Xúc của người kia: bực bội,

Nhu cầu của người kia: đi chơi thoải mái

Câu phản hồi cho người kia: “Bạn có vẻ bực bội khi chúng ta đi lạc đường, chắc bạn đã mong chúng ta có buổi đi chơi dễ chịu nhẹ nhàng.”

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

- “Bạn không bao giờ dọn dẹp cả, nhà bừa quá!”

- “Bạn làm tôi điên luôn, lúc nào bạn cũng hoàn thành việc trễ!”

- “Anh đó chế giễu em mà anh không bênh vực em, rõ ràng là anh không quan tâm đến em!”

- “Lái xe mau quá! Điên hả?”

- “Lúc nào bạn cũng muốn tôi làm theo ý bạn, tại sao bạn không làm theo ý tôi?”

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

NHỮNG CÂU CHUYỆN KHÓ NÓI

NHỮNG VẤN ĐỀ KHÓ NÓI, CẢM XÚC LÀ MÌNH KHÔNG ĐỦ (TỐT,/GIỎI,V.V), HỒ THẸN, TỒN THƯƠNG, TỪ CHỐI

- **KHÔNG ĐỦ:** “Có lúc tôi sợ tôi không đủ (giỏi, giàu, tốt, v.v..) cho bạn. Tôi ghen vì tôi sợ bạn sẽ bỏ tôi”
- **HỒ THẸN:** Tôi biết tôi to tiếng khi chúng ta nói về những điều tôi làm khi nghỉ. Tôi cảm thấy khó chịu mắc cỡ và không biết làm gì hơn
- **TỒN THƯƠNG VÀ TỪ CHỐI:** Tôi cảm thấy bị tổn thương khi bạn đi chơi với bạn khác. Tôi nghĩ bạn không thích tôi và tôi cảm thấy cô đơn.

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

- **NHỮNG CÂU NÓI ĐỂ HÀN GẮN MỐI QUAN HỆ**
- **ĐỂ BẮT ĐẦU CÂU CHUYỆN:**
 - Tôi đề nghị chúng ta nói chuyện vì tôi nghĩ chúng ta có nhiều điều cần nói, bàn luận và giải quyết
 - Đây chỉ là bước đầu. Tôi muốn được dịp xây dựng lại mối quan hệ, tôi muốn hiểu bạn nghĩ gì.
 - Tôi muốn nghe để hiểu những điều tôi làm ảnh hưởng bạn thế nào, xin bạn nói cho tôi biết
- **ĐỂ HỖ TRỢ NGƯỜI KIA KHI HỌ PHẢN HỒI**
 - Tôi hiểu bạn đã đau khổ nhiều
 - Cảm ơn bạn vẫn ở cạnh tôi
 - Tôi biết ơn bạn bằng lòng nói cho tôi biết, tôi biết ơn bạn trung thực với tôi
 - Bạn nói rất có lý, tôi có thể hiểu bạn cảm nghĩ như vậy

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

● ĐỀ ĐẶT RANH GIỚI

- Tôi rất muốn nghe bạn, nhưng tôi không nghe được khi bạn to tiếng, hay dùng giọng dọa nạt.
- Nếu muốn nói tiếp, chúng ta cần dừng đây một chút và thở vài hơi thở
- Cách chúng ta nói bắt đầu nóng nảy, tôi cần nghỉ 5 phút.
- Tôi biết bạn rất giận tôi, và tôi hiểu bạn có quyền giận, nhưng chúng ta vẫn phải tôn trọng nhau trong cách nói, nếu không sẽ không đi đến đâu
- Tôi muốn tiếp tục, nhưng tôi muốn có hiệu quả. Làm sao để chúng ta lắng xuống nghe và hiểu nhau?

● ĐỀ CHẤM DỨT BUỔI NÓI CHUYỆN NẾU CẦN

- Tôi mừng chúng ta có dịp nói, nhưng cách chúng ta nói bắt đầu không ổn, chúng ta cần dừng ngay hôm nay
- Tôi tôn trọng cảm xúc của bạn, nhưng cách bạn nói làm tổn thương tôi nên tôi cần phải dừng đây

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

- Tôi muốn giải quyết vấn đề với bạn, nhưng nếu bạn chửi tôi thì tôi phải ra đi
- Tôi biết tôi đã làm lỗi, nhưng tôi vẫn cần được tôn trọng. Chúng ta nên hẹn lần khác khi hai chúng ta đều bình tĩnh hơn.

- **KHI CHẤM DỨT BUỔI NÓI CHUYỆN**

- Cảm ơn bạn nói chuyện với tôi hôm nay, điều này rất quan trọng cho tôi (cho việc phục hồi của tôi)
- Đây chỉ là bước đầu, tôi hy vọng chúng ta sẽ nói tiếp nhiều trong tương lai.
- Tôi rất mừng bạn chia sẻ cảm nghĩ của bạn, nghe rất khó nhưng tôi sẽ cố gắng sửa những điều bạn nêu lên.
- Bạn thấy buổi nói chuyện thế nào? Bạn có muốn sửa đổi gì cho lần sau mình nói chuyện không?
- Cảm ơn bạn cho tôi hiểu vấn đề theo cách nhìn của bạn. Tôi sẽ cố hiểu, và tôi hy vọng chúng ta sẽ tiếp tục nói chuyện

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

- Đọc đặc tính của mối quan hệ (lành mạnh, không lành mạnh, không an toàn)
- **BÀI TẬP 6.4 - NHẬN DIỆN TÍNH CHẤT MỐI QUAN HỆ**

Chọn 3 mối quan hệ quan trọng nhất. Hãy dùng danh sách trên để quyết định mối quan hệ này lành mạnh, không lành mạnh hay không an toàn. Có thể có mối quan hệ có vài đặc điểm lành mạnh và vài đặc điểm không lành mạnh. Bạn có thể viết lành mạnh/không lành mạnh.

Mối quan hệ 1:

- Tên người trong mối quan hệ: _____
- Tính chất (lành mạnh, không lành mạnh, không an toàn) _____
- Tại sao mối quan hệ này như vậy, phẩm chất thế nào

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

Bây giờ làm gì?

- Nếu mối quan hệ không lành mạnh hoặc không an toàn, ta phải làm gì? Có cần phải cắt đứt mối liên hệ này không?
- Chưa chắc, vì lý do có thể là do hành vi nghiện của bạn. Những người trong đời bạn có thể đã lấy một vai trò kiểm soát bạn nhiều hơn, mối quan hệ không quân bình, và bạn có thể cảm thấy người kia không tôn trọng hoặc không trân trọng bạn. Mối quan hệ có thể được cải thiện.
- Tuy nhiên cũng có mối quan hệ có nguy cơ cho vấn đề phục hồi của bạn. Có thể có người không muốn bạn phục hồi vì lý do ích kỷ của họ. Nếu mối quan hệ đó không thay đổi, đây là lúc phải cắt đứt. Bạn chọn lựa sức khỏe và an bình, bạn xứng đáng được hưởng, không ai có quyền cản bạn làm điều này.

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

Cắt đứt mối quan hệ.

- Cắt đứt một mối quan hệ không phải là dễ, cho dù đó là việc cần phải làm. Có khi bạn phải bước ra khỏi một tình huống để bước đến một cuộc đời đẹp hơn. Cuộc đời sẽ rất đẹp, nhưng bạn vẫn phải bỏ qua mối quan hệ này.
- Đây là một mất mát. Bạn có thể có nhiều cảm xúc cho sự mất mát này, và bạn sẽ phải bỏ thời gian để giải hóa mất mát này. Bạn đã học phải chấp nhận những cảm xúc khi nảy sinh, hãy ôm những cảm xúc vào người, và quan sát tâm trí của bạn. Cảnh giác những cảm xúc muốn trốn đi, hay bạn muốn tránh không cảm nhận những cảm xúc đó.
- Cuộc đời nào cũng có mất mát, nhưng bây giờ bạn có nhiều kỹ năng để xử lý giải hoá nội tâm những mất mát này. Bạn đã học nhiều kỹ năng và bây giờ là lúc phải thực tập. Chấp nhận được những mất mát này là con đường đi đến cuộc sống tốt hơn.

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

Hàn gắn mối quan hệ

- Căn bệnh nghiện đem đến nhiều căng thẳng trong mối quan hệ, có nhiều mối quan hệ sẽ vỡ. Có lúc bạn cảm thấy sự giận dữ, trách móc, mất tin tưởng trong mối quan hệ này, chắc không bao giờ hết được. Nhưng có nhiều hi vọng để hàn gắn.
- Thực tập khiêm tốn, nhận trách nhiệm những lỗi lầm mình đã làm. Ai làm người cũng đã làm lỗi. Bây giờ bạn có cơ hội suy nghĩ một cách trung thực về cuộc đời và nhận trách nhiệm về những điều đã làm sai.
- Khiêm tốn không phải là chấp nhận bị sỉ nhục hay cảm giác xấu hổ. Bạn nhận trách nhiệm của những lựa chọn sai lầm, và tìm cách cải thiện. Không có nghĩa sống trong tội lỗi và hổ thẹn. Không có nghĩa bạn cảm thấy cuộc đời mình là một thất bại, hoặc lúc nào cũng cảm thấy mình khiêm khuyết, không đủ.
- Những người trong đời bạn có quyền có cảm xúc giận hay mất lòng tin vì hành vi nghiện của bạn, nhưng bạn không cần phải ôm những cảm xúc đó vào người mình. Bạn chấp nhận những việc bạn làm đưa đến họ nghĩ như vậy, nhưng không phải vì vậy mà bạn là người dở nhất đời, và không xứng đáng được tha lỗi. Khiêm tốn là quân bình, tự hận hay chê ghét mình là suy nghĩ sai.

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

BÀI TẬP 6.5 - NHU CẦU PHỤC HỒI

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

BÀI TẬP 6.6 - THEO DÕI SUY NGHĨ CỦA MÌNH, TỰ ĐỘNG VIÊN

Thí dụ:

- Tình huống: *Sửa soạn đi ăn tiệc, lần đầu tiên sau khi ngưng sử dụng.*
- Ý nghĩ, tự nói: *Chắc ai cũng thấy mình, sẽ phán xét, bàn thảo.*
- Cảm Xúc: *Ngại, sợ, hổ thẹn, khó chịu, không an toàn.*
- Thang điểm (1-10) 8
- Tự nói tích cực *Họ mời mình chắc họ muốn gặp mình, có anh A đi chung, nếu không thích thì về thôi, đi một chút cũng được*
- Thang điểm cảm xúc 4
- Cảm xúc *Hơi bồn chồn nhưng đỡ nhiều, có thể đi được*

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

BÀI TẬP 6.8 - TUYỂN NGÔN

Ngày hôm nay tôi sẽ tôn trọng và trân quý tôi, vì tôi có giá trị. Tôi cho phép tôi có lòng tốt với tôi, tôi được thương yêu và được bảo vệ. Biết cách chăm sóc mình là một điều rất can đảm, và tôi có can đảm, tôi xứng đáng được chăm sóc. Tự chăm sóc tôi sẽ giúp cho tôi chăm sóc người khác. Tự chăm sóc tôi sẽ giúp tôi giải quyết những cảm xúc về nóng giận, hận thù và đau đớn.

Sau khi những cảm giác hận thù, giận dữ và đau đớn qua đi, tôi sẽ trở về với chính tôi, chính con người tôi. Tôi cần được chăm sóc và quan tâm, Tôi có kỹ năng để cho tôi những điều gì tôi cần ngày hôm nay. Tôi cần được có lòng tốt với chính tôi. Tự thương mình đưa đến sức khỏe thể chất, cảm xúc và tinh thần. Tôi có sức khỏe cảm xúc và thể chất ngay bây giờ; tôi xứng đáng được có sức khỏe tinh thần và thể chất. Tôi đang cảm nhận những lợi thế và phúc lợi của con người có sức khỏe tâm thần và thể chất.

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

- **BÀI TẬP 6.9 - ƯỚC MUỐN MỘT ĐỜI NGƯỜI**

Buổi 6 - CHÁNH NIỆM và PHÁT TRIỂN

- *THIỀN KẾT THÚC*
- *ĐIỀN MẪU PHẢN HỒI VỀ BUỔI HỌC*