

CẨM NANG KỸ NĂNG SỐNG KHỎE VỚI STRESS · SỐ 5

# Buông bỏ: Nghệ thuật chấp nhận điều không thể thay đổi

Dành cho những ai vẫn đang "cãi nhau với quá khứ" — một cuộc chiến mà phần thua luôn thuộc về người ở lại.

## TRONG TÀI LIỆU NÀY:

- Vì sao nỗi đau thì không tránh được, nhưng đau khổ thì có thể
- Chấp nhận triệt để là gì — và 5 hiểu lầm khiến ta không dám buông
- Kỹ thuật "xoay chuyển tâm trí" khi nỗi đau cứ quay lại
- Thực hành chấp nhận bằng cơ thể: nụ cười nhẹ, đôi tay mở

~8 trang • đọc 15 phút • dựa trên liệu pháp DBT

**Biên soạn: Đội ngũ chuyên gia Inner Mind**

Cố vấn chuyên môn: ThS.BS Phạm Văn Dương

## Cuộc chiến không thể thắng

---

Một mối quan hệ đã kết thúc. Một cơ hội đã vụt mất. Một lời nói không thể rút lại. Một biến cố không ai muốn. Có những sự thật ta không thể thay đổi — nhưng ta vẫn dành hàng tháng, hàng năm để "cãi nhau" với chúng.

"Lẽ ra chuyện này không được xảy ra." "Tại sao lại là tôi?" "Giá như mình đã..." — nghe quen chứ? Đó là tâm trí đang KHƯỚC TỪ thực tế. Và đây là điều liệu pháp DBT chỉ ra thẳng thắn: **không chấp nhận thực tế không làm thay đổi thực tế**. Nó chỉ giữ bạn ở lại trong trận chiến mà đối thủ — những gì đã xảy ra — không bao giờ thua.

### Đau và khổ: hai thứ khác nhau

Công thức đáng ghi nhớ nhất của toàn bộ tài liệu:

*"Nỗi đau + Sự chống cự = Đau khổ. Nỗi đau là không thể tránh. Phần đau khổ do chống cự — có thể buông."*

Mất mát gây ĐAU — điều đó tự nhiên và lành mạnh, như vết thương cần thời gian liền da. Nhưng khi ta liên tục phát lại quá khứ, oán trách, đòi thực tế phải khác đi — ta đang cào lại vết thương mỗi ngày. Đó là phần KHỔ. Chấp nhận triệt để chính là việc ngừng cào.

## Chấp nhận triệt để là gì?

"Triệt để" (radical) nghĩa là **tận gốc** — chấp nhận bằng cả tâm trí, trái tim và cơ thể, chứ không phải câu "thôi kệ" ngoài miệng trong khi bên trong vẫn sôi sục.

- Là thừa nhận: "**Chuyện đó đã xảy ra.**" — không thêm "nhưng lẽ ra..."
- Là hiểu rằng mọi việc xảy ra đều có chuỗi nguyên nhân của nó — kể cả những việc đau lòng. Hiểu nguyên nhân không phải để bào chữa, mà để thôi coi thực tế là "vô lý không thể chấp nhận".
- Là buông vũ khí trong cuộc chiến với quá khứ — để dồn sức cho hiện tại và những gì CÒN thay đổi được.

### 5 hiểu lầm khiến ta không dám buông

Hiểu lầm	Sự thật
Chấp nhận = đồng tình, tha thứ	Bạn có thể chấp nhận rằng điều đó ĐÃ xảy ra, mà vẫn cho rằng nó sai. Chấp nhận là về sự thật, không phải về đạo đức.
Chấp nhận = đầu hàng, buông xuôi	Ngược lại: phải nhìn nhận thực tế đúng như nó là thì mới thay đổi được nó. Người phủ nhận mới là người bị mắc kẹt.
Chấp nhận = quên đi	Không ai yêu cầu bạn quên. Ký ức vẫn ở đó — chỉ là nó thôi điều khiển hiện tại của bạn.
Chấp nhận thì hết đau ngay	Chấp nhận thường mang theo một đợt buồn sâu — rồi sau đó mới là bình yên. Nỗi buồn ấy là dấu hiệu đang lành, không phải thất bại.
Chấp nhận một lần là xong	Tâm trí sẽ quay lại "chế độ khước từ" nhiều lần. Đó là bình thường — và có kỹ thuật riêng cho việc này (trang sau).

# Xoay chuyển tâm trí: khi nỗi đau cứ quay lại

Bạn đã "buông" hôm qua, mà sáng nay cơn oán giận lại nguyên vẹn? Bạn không thất bại. DBT mô tả chấp nhận như một **ngã ba đường mà ta gặp đi gặp lại**: một lối về phía khước từ, một lối về phía chấp nhận. **Xoay chuyển tâm trí** là kỹ năng chọn rẽ đúng — hết lần này đến lần khác:

## 1 Nhận ra mình đang khước từ

Dấu hiệu: cay đắng, bứt rứt, những câu "tại sao lại là tôi", "lẽ ra không được thế", né tránh mọi thứ gợi nhớ. Chỉ cần **NHẬN RA** — đã là một nửa kỹ năng.

## 2 Cam kết từ bên trong

Tự nói với mình: "Mình chọn chấp nhận rằng chuyện đó đã xảy ra." Lựa chọn chấp nhận chưa phải là chấp nhận được ngay — nó chỉ đưa bạn lên đúng con đường.

## 3 Lặp lại — không tự trách

Gặp lại ngã ba (có thể ngay 10 phút sau), lại chọn rẽ về phía chấp nhận. Mỗi lần chọn là một viên gạch. Sự chấp nhận được **XÂY**, không phải được **BẬT** như công tắc.

## 4 Lên kế hoạch cho lần sau

Viết sẵn: "Khi cơn oán giận quay lại, mình sẽ... (thở 5-7, đặt tay lên ngực, đọc lại trang này...)."

### Vì sao "hiểu nguyên nhân" giúp buông dễ hơn

Bài thực hành nhỏ: nghĩ về sự việc và tự hỏi — những nguyên nhân nào (hoàn cảnh, lịch sử, con người, thời điểm) đã dẫn đến nó? Khi nhìn ra chuỗi nhân quả, sự việc thôi là "cú đánh vô lý của số phận" và trở thành "kết quả của các điều kiện lúc đó". Não bộ buông một sự việc **CÓ LÝ DO** dễ hơn nhiều so với một sự việc **VÔ LÝ**.

# Chấp nhận bằng cơ thể: khi lý trí đã hiểu mà lòng chưa chịu

Có những ngày bạn hiểu hết mọi lý lẽ mà cơ thể vẫn gồng lên chống cự. Những lúc ấy, hãy đi đường vòng: **thuyết phục cơ thể trước, trái tim sẽ theo sau**. Cơ thể liên tục "nói chuyện" với não — hàm nghiến chặt và nắm đấm siết là thông điệp "chiến đấu"; khuôn mặt thư giãn và bàn tay mở là thông điệp "an toàn, chấp nhận".

## Nụ cười nhẹ (Half-smiling)

- 1 Thả lỏng khuôn mặt**  
Từ trán, mắt, xuống hàm. Nếu khó, gồng căng cơ mặt 5 giây rồi thả ra.
- 2 Nhếch nhẹ hai khóe môi**  
Chỉ vừa đủ để CHÍNH BẠN cảm nhận — không cần ai nhìn thấy. Không phải nụ cười gượng, mà là nét mặt bình thản.
- 3 Thở ba nhịp chậm**  
Giữ nét mặt ấy trong ba hơi thở, để tín hiệu "bình thản" kịp truyền về não.

## Đôi tay sẵn sàng (Willing hands)

- 1 Mở hai bàn tay**  
Ngồi: đặt tay lên đùi, lòng bàn tay ngửa lên, ngón tay thả lỏng. Đứng: thả tay xuôi, lòng bàn tay hướng ra trước.
- 2 Ghép với điều khó chấp nhận**  
Vừa giữ tư thế tay mở, vừa nghĩ về điều bạn đang tập chấp nhận. Bàn tay không thể vừa mở vừa "chiến đấu" — và tâm trí sẽ dẫn theo bàn tay.

Hai kỹ thuật này đặc biệt hữu ích vào những thời điểm "nóng": khi ký ức ủa về, khi gặp lại người cũ, khi ai đó nhắc đến chuyện bạn đang tập buông.

## Bài thực hành: Danh sách buông bỏ của tôi

### 1 Viết ra (5 phút)

Hai cột: (A) "Những điều tôi KHÔNG thể thay đổi" — sự việc đã xảy ra, quyết định của người khác, quá khứ. (B) "Những điều tôi CÒN thay đổi được" — phản ứng của tôi, bước tiếp theo của tôi, cách tôi chăm sóc mình hôm nay.

### 2 Kiểm tra sự thật

Đọc lại cột A: mỗi dòng có đúng là SỰ THẬT không, hay là phán xét/suy diễn? Viết lại cho cụ thể, không dùng từ đánh giá ("tôi tệ", "bất công") — chỉ mô tả điều đã xảy ra.

### 3 Chọn một điều nhỏ để tập trước

Đừng bắt đầu với vết thương lớn nhất. Chọn một điều gây khó chịu vừa phải (chuyến bay bị hủy, lời nhận xét không công bằng) để luyện "cơ chấp nhận" — như tập tạ từ mức nhẹ.

### 4 Nói câu chấp nhận — bằng cả cơ thể

Với điều đã chọn, ngồi xuống, tay mở, nụ cười nhẹ, và nói: "Chuyện này đã xảy ra. Mình không cần nó khác đi để sống tiếp hôm nay."

### 5 Chuyển năng lượng sang cột B

Kết thúc bằng MỘT hành động nhỏ cho thứ còn thay đổi được — nhắn một tin nhắn, dọn một góc bàn, đặt một lịch hẹn. Buông tay khỏi quá khứ để cầm lấy hiện tại.

*"Chấp nhận có thể mang theo nỗi buồn — nhưng liền sau nỗi buồn ấy, thường là một sự bình yên rất sâu."*

### Nếu hôm nay chưa buông được

Không sao cả. Có những điều cần được buông hàng trăm lần trước khi thật sự nhẹ. Bạn không chậm, không yếu đuối — bạn đang đi đúng con đường mà mọi người từng lành vết thương đều đã đi. Và bạn không nhất thiết phải đi một mình.

## Khi nào bạn nên tìm hỗ trợ chuyên nghiệp?

Các kỹ thuật trong tài liệu này là công cụ tự trợ giúp có cơ sở khoa học. Tuy nhiên, hãy cân nhắc gặp chuyên gia tâm lý khi:

- Mất mát hoặc biến cố đã qua nhiều tháng nhưng nỗi đau vẫn nguyên vẹn, chi phối phần lớn suy nghĩ mỗi ngày.
- Bạn né tránh mọi thứ gợi nhớ đến sự kiện — địa điểm, con người, chủ đề trò chuyện — và đời sống ngày càng thu hẹp.
- Cảm giác cay đắng, oán giận hoặc tội lỗi không giảm theo thời gian, ảnh hưởng đến các mối quan hệ hiện tại.
- Sự kiện thuộc loại sang chấn nặng (tai nạn, bạo lực, mất người thân đột ngột) — những vết thương này xứng đáng được chữa lành cùng chuyên gia.

### Tìm hỗ trợ không phải là yếu đuối

Đó là một quyết định dũng cảm và khôn ngoan — giống như đi khám khi cơ thể đau. Tâm trí của bạn cũng xứng đáng được chăm sóc bởi người có chuyên môn.

## Về Inner Mind

Inner Mind là trung tâm chăm sóc sức khỏe tinh thần với đội ngũ chuyên gia tâm lý được đào tạo bài bản. Chúng tôi đồng hành cùng bạn qua tham vấn cá nhân, trị liệu cặp đôi - gia đình và các chương trình kỹ năng ứng phó căng thẳng.

### Đặt lịch tham vấn cùng chuyên gia

Website: <https://innermind.vn/> | Hotline/Zalo: 0974 095 563

Fanpage: Trung tâm tâm lý Inner Mind

Cố vấn chuyên môn: **ThS.BS Phạm Văn Dương**

Miễn trừ trách nhiệm: Tài liệu này chỉ mang tính giáo dục, không thay thế chẩn đoán hay điều trị y khoa/tâm lý. Nếu bạn đang trong tình trạng khủng hoảng nghiêm trọng hoặc có ý nghĩ làm hại bản thân, hãy liên hệ ngay chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc người thân đáng tin cậy để được hỗ trợ kịp thời.

© Inner Mind. Nội dung tham khảo bộ kỹ năng Chịu đựng căng thẳng (Distress Tolerance) trong Liệu pháp Hành vi Biện chứng (DBT).