

THỂ NÀO LÀ PHẢN BỘI CHÍNH MÌNH.

Tất cả chúng ta đều sống theo kiểu làm vừa lòng người khác, không chỉ riêng những người luôn luôn nói lời đồng ý, những người lúc nào cũng tỏ ra tốt bụng, luôn nói có, hay chỉ biết ẩn mình hoặc luôn luôn bắt đồng ý kiến. Tất cả chúng ta đang đeo mặt nạ từ nhỏ đến lớn để mà làm người khác vừa lòng, để mà được xã hội chấp nhận, để không bị đào thải, để mà sinh tồn.

Vậy chúng ta là ai sau cái mặt nạ ấy?

Cái bạn cần nhận ra “ cái mặt nạ tốt bụng” đây là không thật tâm, nó xuất phát từ sự sợ hãi, nó nảy sinh từ sự tiêu cực, và nó tiếp diễn sự tiêu cực trong con người của bạn.

Một con người luôn tỏ ra lịch sự liệu thực tâm họ có lịch sự hay lịch sự chỉ vì sợ => đây là cách sống phản ứng lại vấn đề,

Hãy buông bỏ cảm xúc kiêu phản ứng, bạn sẽ cảm nhận được lần đầu tiên sự tốt bụng đến từ thực tâm, bạn sẽ cảm giác được truyền cảm hứng để là người tốt, không còn PHẢI CỐ để là người tốt nữa.

Xin đừng để ý đến sự tốt bụng, hãy quan tâm tới việc thực tâm. Người ta thà nhận sự từ chối từ người thực lòng còn hơn sự đồng ý từ cái mặt nạ giả tạo. Bạn thấy đó hàng ngày, ngoài xã hội hai cái mặt nạ tương tác với nhau là chuyện bình thường.

Nếu bạn chân thành một chút thôi, bạn sẽ cảm nhận không khí trong lành hơn hẳn, hãy hạ màn diễn, vứt cái mặt nạ đi, hãy thôi cái niềm tin bạn sẽ không bao giờ gây ra lỗi với người khác như kiểu “ Tôi sẽ không để ai buồn” => mọi mối quan hệ của bạn không phải lúc nào cũng tốt, và điều đó là chuyện bình thường.

Bạn nên cảm thấy ổn đôi khi gặp sự bất đồng ý kiến, điều quan trọng là ý định đằng sau những gì bạn thể hiện có tốt hay không? Ta không đồng ý với người khác nhưng ý định đằng sau đó là chê bai họ, hay đơn giản chỉ là ý tốt. Tập trung vào cái đó, cái ý định ban đầu của bạn.

Ngày còn bé thơ, bạn buồn, bạn chạy đến nói với mẹ bạn:

“ Mẹ ơi, con buồn quá “. Mẹ quát ngay: buồn cái gì mà buồn, chán cái gì mà chán... Bạn chạy vào trong góc, và không bao giờ thể hiện mọi cảm giác của mình nữa, mọi cảm xúc bạn thể hiện ra bên ngoài đều bị người khác từ chối.

Bạn đè nén cảm xúc của mình, bạn cảm thấy người khác mới có quyền bày tỏ. bạn cảm thấy bản thân mình không quan trọng Bạn nghĩ mọi người sẽ không quan tâm tới những gì bạn cảm thấy, những gì bạn sẽ nói ra.

Tại sao bạn cảm thấy như vậy? Tại sao và tại sao? Bạn có bao giờ tự hỏi mình chưa?

Đây toàn bộ là cảm xúc của những người chỉ muốn làm hài lòng người khác, bạn đeo mặt nạ lên là bạn đang từ chối chính mình. Từ chối mãi, không dừng, bằng cách tự nói với mình rằng: bản thân mình không quan trọng, và đặt người khác trước bản thân, rằng người khác hạnh phúc, thì bạn sẽ hạnh phúc. Bạn quan tâm quá nhiều về cái nhìn của mọi người.

Thế những gì đang xảy ra trong bạn thì sao? Bạn mặc kệ nó, bạn nghĩ nếu tôi cần một ai đó và cần sự công nhận của họ thì ắt hẳn TÔI PHẢI LÀM HỌ VUI, PHẢI LÀM HỌ VỪA LÒNG. Còn cái cảm giác thật của bạn thì bạn lờ đi, bạn kìm nén nó trong một thời gian dài, lòng tự tôn của bạn sẽ không còn nữa khiến bạn nghĩ rằng bản thân mình là không quan trọng. Bạn tạo ra một cái vòng lẩn quẩn không lối thoát, và đây là lúc bệnh trầm cảm sinh ra.

Trong đời mình, phần lớn khi mình nói ra cảm xúc nỗi buồn của mình, tất cả mọi người xung quanh bạn sẽ nói: “ Không sao đâu, mọi thứ ổn mà, có gì đâu mà buồn” và nghĩ người ta sẽ thoải mái khi được an ủi như vậy

Thực tế nó chỉ làm cho cảm xúc mình tệ thêm. Hãy để ý những lần tới khi bạn tương tác với người thân hoặc bạn bè mình, bạn nói như trên thì không đúng đâu bởi vì bạn đang làm họ cảm thấy BẤT ỔN khi cảm nhận cảm xúc buồn CỦA MÌNH. Điều chúng ta cần nhất những lúc buồn là có ai đó bên cạnh và chấp nhận cái nỗi buồn ấy, ở cùng ta và cùng nỗi buồn ấy thay vì cho rằng phải vui lên, cảm nhận nỗi buồn ấy là không tốt. Đúng hơn là, cảm nhận nỗi buồn là chuyện bình thường, cho phép bản thân cảm nhận mọi cảm xúc của mình là chuyện hoàn toàn ổn, và tôi sẽ ở đó chia sẻ cùng bạn.

Có nhiều người tương tác xã hội theo cách luôn cố tỏ ra cool bệ ngoài để mọi người chấp nhận và bỏ quên sự chân thật, Luôn lo lắng mình nói vậy có ổn không ta, có hợp không, có hài hước không?

® Để thay đổi điều này bạn cần mang sự thật bên trong của mình ra bên ngoài bằng cách nói ra cái tiếng nói thực sự trong đầu của bạn,

Ví dụ: nếu bạn hết chuyện để nói, điều tốt nhất bạn nên làm là: “ tôi chẳng biết nói gì cả, tôi chuẩn bị thật nhiều nhưng không biết nói gì?...

Bạn cứ nghĩ rằng người ta sẽ chê cười bạn, nhưng thực sự đó là cái chân thật => đó là cái mặt nạ cần được gỡ xuống,

Ngay khi bạn nói bạn ngại, người khác thấy bạn ngại, điều này còn tốt hơn nhiều khi bạn giấu nhem cái ngại đấy đi, phản hồi bạn nhận được bên trong mình là thật ‘s ok

=> Giây phút đó là giây phút bạn nhận ra sự thịnh vượng đang ở trong bạn bằng cách chấp nhận bản thân, chấp nhận những gì trong nhận thức lẫn cả vô thức (tiềm thức), chấp nhận những gì bạn đang trải nghiệm và cảm thấy chứ không phải tự bảo mình là không nên thế này, không nên thế khác... rồi lại đè nén.

® Hãy nhắm mắt lại và hồi tưởng khoảnh khắc mà bạn mở lòng, có ai đó đã chê cười những gì bạn nói, những gì bạn cảm nhận, họ nói điều đó là không bình thường, cảm nhận những cảm xúc của bản thân mà bạn đã bị chối từ. Có thể lúc đó bạn đã buồn, đã quê, thậm chí căm ghét bản thân. Bạn nghĩ rằng mình không nên cảm giác như vậy: “ tại sao thôi lại cảm thấy tệ như vậy chứ?” => Hãy để tình huống ấy xảy ra trong đầu bạn một lần nữa, hãy hồi tưởng lại những rung động trong cơ thể.

Bạn cảm nhận bạn sợ hãi, tức giận, bất kể cảm xúc gì, đưa cảm xúc vào cơ thể hiện tại vào lúc này.

Bạn thấy đau đớn, bị phản bội, buồn bã, ngượng ngùng, ngu ngốc, căm ghét bản thân, dằn vặt bản thân, hãy nhập vào cảm giác ấy.

Giờ ta bắt đầu nhận thức lại vấn đề, đem nhận thức tới khoảnh khắc ấy.

Nếu cảm thấy sự khó chịu thì hãy cảm nhận sự khó chịu đó, có mặt với sự khó chịu, chỉ cần cho phép bản thân cảm thấy khó chịu, đừng gượng ép bản thân, ngưng việc lờ đi sự khó chịu ấy, ngưng lại việc lờ đi, hãy cảm nhận nó. Hãy đẩy cảm xúc mình lên và đưa nó về ánh sáng của sự chấp nhận, không còn đè nén=> bạn đang fleeing nó, có feeling là có healing, đó là cách bạn đang chữa lành cho chính mình.

“ Có một điều còn đau đớn hơn khi người khác từ chối con người thật của bạn đó là khi người ta thích cái con người giả tạo của bạn, khi bạn đeo mặt nạ, khi họ ngày càng đồng ý với cái nỗi đau bên trong bạn, cùng cố giúp bạn giấu cái nỗi đau nó càng trầm trọng hơn, với tôi điều đó thật sự tệ hại.

Không chỉ dừng lại ở đó, ví dụ bạn có được nhiều sự công nhận đi, điều gì xảy ra sau đó? Thế giới của bạn sẽ là thế giới 2 mặt vì người ta có thể công nhận bạn, thì người ta có thể từ chối bạn => sẽ tồn tại một sự sợ hãi KHI CỨ PHẢI CỐ ĐỂ MÀ không bị từ chối.

“ Họ chấp nhận tôi hiện tại nhưng liệu vài phút nữa họ có chấp nhận tôi không?”

“ Làm sao để tôi giữ được sự công nhận đó trong ngày mai”

Đó là một cuộc đua không điểm dừng của con người trong xã hội hiện tại, và bạn không bao giờ tới đích, cuộc đua này giết chết lòng tự tôn của bạn, khiến bạn căm ghét bản thân bạn và căm ghét người khác. Bởi bạn bỏ công sức để làm vừa lòng người khác nhưng họ không đáp trả lại, bạn sẽ bức tức “ bà này thật là, má thẳng đó...” Rồi lại: ôi không, tôi không nên nghĩ như thế, rồi lại đè nén, tạo nên cái uất cho mình => đây là lý do nhiều người hành xử mất kiểm soát khi kìm nén quá lâu.

Hãy học cách buông bỏ, nhận ra những tương tác trước đây của bạn là giả tạo, để có một mối quan hệ lâu dài vì nếu không sẽ chẳng tới đâu cả, vì không có sự thân mật, mọi người không biết con người thật sự của bạn là ai, ví dụ như lúc nào cũng không có chính kiến, kiểu mọi thứ họ

thích tôi cũng thích theo, thực tế là bạn đang như một cái bản sao của họ vậy, sẽ rất chán khi một người phải chơi hoặc cưới với một bản sao của mình, và họ thực sự muốn biết dưới cái mặt nạ kia bạn là ai, chẳng ai muốn một người dễ dãi, người ta muốn một người bạn thật sự, nếu có sự nhàm chán cô đơn, kiểm soát sẽ chẳng tồn tại sự tin tưởng nào bởi vì điều đó bạn lại đi căm ghét bản thân rồi lại ghét người ta, rồi ôi thôi cái vòng lẩn quẩn của cái kén ngọt ngào. (Julien Blanc)