

TẬP HUẤN KIỂM SOÁT CẢM XÚC GIẬN DỮ TỪ LIỆU PHÁP NHẬN THỨC HÀNH VI

Hồ Hoàng Yến¹

TÓM TẮT

Trong cuộc sống, chúng ta thường phải đưa ra nhiều quyết định. Các quyết định đó có thể làm thay đổi cuộc sống của chúng ta. Tuy nhiên có nhiều quyết định được đưa ra dựa trên cảm xúc vui, buồn, giận... Liệu pháp nhận thức hành vi là một trong những liệu pháp trị liệu tâm lý giúp bệnh nhân hiểu rõ sự ảnh hưởng của suy nghĩ và cảm xúc tác động đến hành vi. Liệu pháp nhận thức hành vi thường được sử dụng để điều trị các rối loạn liên quan đến sợ hãi, nghiện, trầm cảm và lo âu, giận dữ. Thông qua liệu pháp nhận thức hành vi, chúng tôi xây dựng các biện pháp nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc giận dữ.

***Từ khóa:** Liệu pháp nhận thức hành vi, kiểm soát cảm xúc, trầm cảm, lo âu, giận dữ*

1. Đặt vấn đề

Cảm xúc đóng vai trò quan trọng trong đời sống tinh thần và tác động mạnh mẽ đến hiệu quả công việc, học tập, khả năng sáng tạo của con người. Khi cảm xúc xuất hiện, những hành vi, thái độ phát sinh ngay tức thì. Cảm xúc giận dữ là một phần tất yếu trong cuộc sống của con người. Đó là phản ứng tự nhiên khi con người bị tấn công, xúc phạm, lừa dối, thất bại hay khi bị gò ép. Biểu lộ sự tức giận giúp con người giải phóng năng lượng và sự căng thẳng, nhưng rất khó làm điều đó một cách dễ chịu hay mang tính xây dựng. Dễ thấy là đôi khi chúng ta lại “nóng giận mất khôn” dẫn đến đánh mất bản thân, có thể làm tổn hại đến đời sống tâm lý - sinh lý như: trầm cảm hoặc lo âu, nghiện rượu hoặc chất kích thích, rối

loạn ăn uống, tự làm đau bản thân, huyết áp bị đẩy lên quá cao... và những mối quan hệ cá nhân. Nếu cảm xúc này kéo dài có thể dẫn tới trạng thái bệnh lý tâm lý và cần phải trị liệu [1].

Trong bài viết này, chúng tôi giới thiệu liệu pháp nhận thức của Aaron Beck và liệu pháp xúc cảm hợp lý của Albert Ellis. Trên cơ sở các liệu pháp đó xây dựng các biện pháp kiểm soát cảm xúc giận dữ nhằm cung cấp tài liệu cho các buổi giáo dục học viên kỹ năng kiểm soát cảm xúc. Việc ứng dụng các liệu pháp trên đã khơi dậy tính tích cực chủ động, không hề áp đặt suy nghĩ mà chỉ sử dụng câu hỏi, mô hình, kỹ thuật để làm rõ nhận thức, suy nghĩ của cá nhân với mục đích làm thay đổi các nhận thức, thay đổi cảm xúc và hành vi của người đó theo chiều hướng tích cực.

¹Trường Đại học Đồng Nai

Email: jackiehaiyen1207@gmail.com

2. Nội dung

Nội dung các liệu pháp nhận thức của Aaron Beck và liệu pháp xúc cảm hợp lý của Albert Ellis.

* Liệu pháp nhận thức (Aaron Beck)

- **Mục tiêu:** giúp phục hồi/ tái cấu trúc những suy nghĩ thích hợp. Những người bị rối nhiễu cảm xúc thường tồn tại những kiểu mẫu suy nghĩ nào đó.

- Kỹ thuật:

+ Đối thoại kiểu Socratic (Socratic dialogue). Kiểu đối thoại này là hình thức đặt câu hỏi giúp bổ sung tính khách quan cho thân chủ.

+ Nhận diện những suy nghĩ tự động (identifying automatic thoughts).

+ Nhà trị liệu sẽ điều đặn cho bài tập về nhà giữa các phiên trị liệu. Các bài tập này bao gồm làm việc với các tài liệu đã mang ra thảo luận trong phiên trị liệu vừa qua.

+ Học viên lập thang đo: nhà trị liệu sẽ yêu cầu thân chủ chỉ ra con số cụ thể trên thang đo từ 1 - 10 về niềm tin và cảm xúc của họ. Ví dụ như: Bạn giận dữ ở mức độ nào? Bạn giận dữ về điều gì? Điều đó tồi tệ ở mức nào? Điều gì làm bạn giận dữ hơn? Việc thực hành xếp thang đo thứ bậc sẽ giúp thân chủ nhìn thấy có hai sắc thái đậm nét khác nhau về những gì đã trải nghiệm. Kỹ thuật này giúp trung hòa việc suy nghĩ phân đôi.

+ Thử thách với những suy nghĩ tự động tiêu cực bằng câu hỏi: “Cái gì sẽ xảy ra nếu...” Những câu hỏi đặt ra liên tục theo kiểu kỹ thuật này nhằm mục đích giúp thân chủ thôi phòng sự việc theo chiều hướng bi kịch hóa.

+ Chọn lựa suy nghĩ cường điệu hóa (deliberate exaggeration). Cường điệu hóa giúp thân chủ thiết lập một dòng cơ bản cho những gì thật sự xảy đến theo đúng tình huống. Nhà trị liệu sẽ đẩy nỗi sợ ra xa một cách hợp lý để thân chủ có thể nhìn thấy những sai lầm ngay từ thời điểm bắt đầu.

+ Giao quyền lại (retribution). Đây là những kỹ thuật được nhà trị liệu sử dụng nhằm giúp thân chủ làm hiện ra các giả đồ và hồ sơ ý thức và để thân chủ có sự lựa chọn tốt hơn những suy nghĩ và cảm xúc tác động đến cuộc sống của anh ta [2].

* Liệu pháp xúc cảm hợp lý (Albert Ellis)

- Mục tiêu:

+ Giúp thân chủ nhận ra việc tồn tại các niềm tin không hợp lý và làm rõ cách thức mà các niềm tin này đang hoạt động. Ellis muốn thân chủ kiểm tra lại xem có đúng đó là những gì chúng ta thực sự muốn làm, hay chúng ta chấp nhận lời khuyên hoặc lời đề nghị của ai khác.

+ Kiểm tra lại các xúc cảm do niềm tin vào những suy nghĩ vô lý gây ra.

+ Thay đổi những niềm tin vô lý thông qua REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy).

+ Giúp thân chủ cảm thấy thoải mái hơn trong cuộc sống, có thể cho phép người khác được là chính mình, trở nên vị tha với người khác, làm giảm nhẹ tổn thương gánh nặng cảm xúc mà chúng ta có khi nằm trong sự tương tác xã hội.

- Các kỹ thuật của REBT

Kỹ thuật của REBT có thể chia thành ba giai đoạn lớn như sau:

+ Nhận diện các niềm tin không hợp lý.

+ Tranh luận niềm tin không hợp lý.

+ Tranh luận hành vi.

- Ngoài ra, Ellis sử dụng thuyết ABC gồm ba yếu tố sau:

+ A: sự kiện kích hoạt (activating events).

+ B: niềm tin “suy nghĩ tự động” và sự diễn giải về A (sự kiện kích hoạt).

+ C: hậu quả cảm xúc: nghĩa là cảm xúc nào đó, hành vi nào đó của cá nhân phản ứng trả lời các điều kiện đang đe dọa.

$A \rightarrow B \rightarrow C$

Với mô hình ABC, chúng ta thấy nếu B bị giới hạn thì rõ ràng chúng ta sẽ

nhận được hậu quả từ sự giới hạn đó. Nghĩa là chúng ta hoàn toàn không thể tránh hay lường trước được các tình huống xảy ra với chúng ta, quan trọng là chính niềm tin không hợp lý về những gì xảy ra gây nên cảm xúc chưa được tích cực. Vì vậy C trong mô hình trên nghĩa là hậu quả cảm xúc, là kết quả từ niềm tin của chúng ta về những gì nên xảy ra. Do vậy Ellis khẳng định rằng muốn hình thành nhân cách cân bằng cần chú ý tác động để thay đổi niềm tin không hợp lý [2].

Sau đây là các biện pháp nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc giận dữ được xây dựng dựa trên liệu pháp nhận thức của Aaron Beck và liệu pháp xúc cảm hợp lý của Albert Ellis, ứng dụng trong các buổi giáo dục kỹ năng này:

- Mở đầu buổi giáo dục kỹ năng kiểm chế cảm xúc giận dữ, giúp học viên có những hiểu biết về cảm xúc giận dữ:

➤ Giận dữ là gì?

➤ Biểu hiện của cảm xúc giận dữ.

➤ Hậu quả của việc không kiểm soát cảm xúc giận dữ.

- Hướng dẫn học viên tường trình khi xảy ra cảm xúc giận dữ.

Bảng 1: Tường trình sự trải nghiệm về cảm xúc giận dữ

Thời gian	Tình huống	Suy nghĩ	Xúc cảm	Biểu hiện về mặt thể lý	Hành vi

- Xóa bỏ, hoặc làm giảm cảm xúc giận dữ bằng cách loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực.

Bảng 2: Thay đổi những suy nghĩ tự động tiêu cực

Suy nghĩ tự động	Không hợp lý	Câu trả lời hợp lý
Viết ra những suy nghĩ tự động của bản thân khi giận dữ và tự cho điểm mà mình tin vào mỗi suy nghĩ đó.	Nhận diện những suy nghĩ không hợp lý.	Chê nhỏ những suy nghĩ theo hướng hợp lý và cho điểm niềm tin cho mỗi suy nghĩ.

Cách thức để loại bỏ những suy nghĩ tự động tiêu cực

- Đối thoại để bổ sung tính khách quan.
- Với những suy nghĩ tự động tiêu cực, đặt câu hỏi: “Cái gì sẽ xảy ra nếu...” để thân chủ có thể nhìn thấy những sai lầm ngay từ thời điểm bắt đầu để có sự lựa chọn những suy nghĩ tích cực.
- Phản bác những suy nghĩ không hợp lý:
 - + Có phải bạn đang trầm trọng hóa vấn đề?
 - + Người khác sẽ có cảm xúc như thế nào khi ở trong tình trạng như thế?

+ Cái gì là bằng chứng ủng hộ và chống lại suy nghĩ này?

+ Đây có phải là dạng suy nghĩ tiêu cực khác của bạn không?

+ Bạn có thể phát triển các suy nghĩ có tính thực tế hơn ở những tình huống tương tự trong tương lai không?

+ Nếu có, bạn hãy nói/viết ra và nói lớn lên một vài lần với giọng điệu thuyết phục.

Ví dụ minh họa: Sinh viên trải nghiệm các biện pháp trên trong một lần dạy kỹ năng kiểm chế cảm xúc giận dữ.

Một bạn sinh viên nữ đã trải nghiệm cảm xúc giận dữ của như sau:

Thời gian	Tình huống	Suy nghĩ	Xúc cảm	Biểu hiện về mặt thể lý	Hành vi
20:00	Gọi điện thoại nhưng người yêu không bắt máy.	Chắc đang hẹn hò với con nào nên không dám nghe máy.	Giận dữ	Mắt sòng sọc, tim đập nhanh, môi mím chặt, chân tay run.	- Gọi liên tục. - Nhắn tin đòi chia tay.

* Cuộc đối thoại giữa giáo viên và sinh viên nhằm loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực của sinh viên trong tình huống trên.

- Gần đây anh ấy có *những biểu hiện nào thể hiện anh ấy có người khác không?*

- Bạn có bao giờ *roi vào trường hợp người khác gọi mà bạn không biết không?* Đó là những trường hợp nào?

- Bạn có nghĩ anh ấy *roi vào trường hợp giống bạn không?*

- Theo bạn có *cách lý giải nào khác cho tình huống anh ấy không nghe máy ngoài việc lý giải anh ấy đang hẹn hò với con nào?* Hãy cho điểm theo thang điểm 10 vào mỗi cách lý giải.

- Bạn hãy *nói một cách thuyết phục cách lý giải mà bạn tin tưởng nhất.*

- Bạn có *còn muốn gọi hay nhắn tin đòi chia tay ngay lúc đó* nữa không?

Sau cuộc đối thoại, kết quả là:

Suy nghĩ tự động	Không hợp lý	Câu trả lời hợp lý
Chắc đang hẹn hò với con nào nên không dám nghe máy. (9/10)	Chắc đang hẹn hò với con nào nên không dám nghe máy.	- Đang đi ngoài đường ồn ào nên không biết có điện thoại. (7/10) - Đi tắm nên không nghe máy. (5/10) - Chắc đang hẹn hò với con nào nên không dám nghe máy. (1/10)

3. Kết luận

Cảm xúc giận dữ là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống của chúng ta. Mỗi người có điều kiện thể chất, điều kiện sống và tính tích cực khác nhau. Vì thế hướng dẫn học viên kiểm soát cảm xúc giận dữ cần xem xét trên

nhều khía cạnh mới có thể đưa ra biện pháp hiệu quả. Hy vọng các biện pháp trên đây có thể góp một phần nhỏ vào việc nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc giận dữ của học viên trong các buổi giáo dục kỹ năng sống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Mind.org.uk, “Giới thiệu chung về cơn giận” (Khánh Linh dịch), <https://beutifulmindvn.com> (23/3/2017)

2. Lê Thị Ngọc Thương (2011), “Khả năng kiểm soát cảm xúc của học sinh ở một số trường THPT tại Thành phố Hồ Chí Minh”, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

TRAINING THE ABILITY TO CONTROL ANGER THROUGH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

ABSTRACT

In our life, we often have to make decisions, which may in turn change our life. Many such decisions are made when we are either happy, angry, or sad. Cognitive behavior therapy (CBT) is a type of psychotherapeutic treatment that helps patients understand the thoughts and feelings that influence behaviors. This therapy is commonly used to treat a wide range of disorders including phobias, addictions, depression, anxiety, and anger. Through the Cognitive behavior therapy, the authors offer solutions to advance the ability to control anger.

Keywords: *Cognitive behavior therapy, emotional control, depression, anxiety, anger*

(Received: 1/8/2017, Revised: 9/10/2017, Accepted for publication: 24/10/2017)