

NGỪNG ĐỒNG LỆ THUỘC STOP CO-DEPENDENCY

TÔI TÔI
(LOVE YOURSELF)

BIÊN SOẠN BỞI MSD VIETNAM






VIỆN NGHIÊN CỨU QUẢN LÝ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG (MSD) CHƯƠNG TRÌNH VIETFAMILY

 contact@msdvietnam.org

 facebook.com/www.msdvietnam.org/

 P. 501, Số 22, Ngõ 42, Vũ Ngọc Phan, Láng Hạ,
Đống Đa, Hà Nội

 (84-24)-6276 9056

 msdvietnam.org

BIÊN SỬAN BỞI MSD VIETNAM

LỜI GIỚI THIỆU

Chiến dịch #Ngừnglệthuộc #Tôiyêutôi nhằm kêu gọi sự quan tâm tới những người đồng lệ thuộc. Chiến dịch được tổ chức bởi Viện Nghiên cứu quản lý phát triển bền vững (MSD)/ chương trình Gia đình Việt (Vietfamily), một tổ chức phi chính phủ, phi lợi nhuận của Việt Nam và tổ chức NGO Fontana - Đan Mạch.

Cuốn sách nhỏ #Ngừnglệthuộc #Tôiyêutôi bạn đang cầm trên tay sẽ giúp bạn có cái nhìn chính xác hơn về đồng lệ thuộc và phương pháp để xác định và hỗ trợ người đồng lệ thuộc hay hỗ trợ chính bản thân mình.

TÔI  TÔI
(LOVE YOURSELF)

PHẦN 1: CÁC CÂU HỎI VỀ ĐỒNG LỆ THUỘC

1. Đồng lệ thuộc là gì?
2. Người đồng lệ thuộc có các đặc điểm gì?
3. Tại sao người đồng lệ thuộc cần được quan tâm?
4. Tại sao tôi lại dễ trở thành người đồng lệ thuộc?
5. Làm thế nào mới có thể thoát khỏi đồng lệ thuộc?

1. ĐỒNG LỆ THUỘC LÀ GÌ?

Người đồng lệ thuộc là người để cho hành vi của người khác ảnh hưởng đến mình, và bị ám ảnh bởi ý muốn kiểm soát hành vi của người khác này.

Người đồng lệ thuộc có thể là bất cứ ai: là một người con, người yêu, bạn đời, ông/bà, cha/mẹ, đồng nghiệp hoặc bạn thân của một người mà người đó thường là người nghiện rượu, hay nghiện thuốc, nghiện game, có bệnh thể chất hoặc tinh thần, v.v.

Khi một người cố gắng gây ảnh hưởng và kiểm soát hành vi của “người khác” này, họ vô tình không mong muốn trở thành người “đồng lệ thuộc”.

2. NGƯỜI ĐỒNG LỆ THUỘC CÓ ĐẶC ĐIỂM GÌ?

Lòng tự tôn thấp

Cảm thấy mình không đủ tốt hoặc so sánh bản thân với những người khác. Tin rằng mình không xứng đáng được hưởng hạnh phúc và những điều tốt đẹp. Tự nhủ mình chẳng thể làm nên trò trống gì, không dám nhận lời khen, sợ bị từ chối. Không xác định được bản thân hiện đang muốn gì.

Làm hài lòng người khác

Làm hài lòng người mà bạn quan tâm là một điều bình thường, tuy nhiên, người đồng lệ thuộc thường không nghĩ rằng mình có thể lựa chọn. Từ chối khiến họ cảm thấy lo lắng. Một số người đồng lệ thuộc còn gặp khó khăn trong việc nói “không” với người khác. Họ hi sinh nhu cầu của mình vì người khác.

Không có ranh giới rõ ràng

Ranh giới là một đường ngăn cách tưởng tượng giữa bạn với người khác. Ranh giới này phân định những gì là của bạn và những gì là của người khác, không chỉ về thân thể, tiền bạc và tài sản cá nhân mà còn là cảm xúc, suy nghĩ và nhu cầu. Đối với người đồng lệ thuộc, ranh giới này hoàn toàn mờ nhạt. Họ cảm thấy mình phải có trách nhiệm với cảm xúc và vấn đề của người và đổ lỗi cho chính bản thân mình. Tuy nhiên cũng có một vài người đồng lệ thuộc có ranh giới cứng nhắc. Họ thu mình lại, khiến những người xung quanh khó đến gần họ.

Cầu toàn

Những người đồng lệ thuộc có xu hướng mọi việc phải hoàn hảo, mọi vấn đề phải được giải quyết rất ráo theo cách của họ.

Nhạy cảm với những lời góp ý, phê bình, chỉ trích.

Cảm thấy có nghĩa vụ phải chăm sóc người khác

Cho rằng đối phương không có khả năng tự chăm sóc bản thân, và chỉ có mình mới làm tốt việc chăm sóc họ.

Thay vì đóng vai trò người giúp đỡ, người hỗ trợ (caretaker), họ lại đóng vai trò như một bảo mẫu (caregiver).

Hơn nữa, họ không ngừng cố gắng để giúp đỡ và thay đổi người khác, ngay cả khi người đó rõ ràng không cần lời khuyên của họ.

Khao khát kiểm soát người khác

Nỗ lực thuyết phục người khác phải sống, suy nghĩ, cảm nhận như mong muốn của mình

Thực tế thì lại đau khổ và thất vọng vì đã và đang phải sống với người mình không thể kiểm soát và chịu đựng những sự việc không thể giải quyết.

Cảm thấy phẫn uất, bức bối, đau khổ khi người khác từ chối nhận sự giúp

đỡ hay lời khuyên của mình.

Giao tiếp kém

Người đồng lệ thuộc thường gặp vấn đề trong việc chia sẻ, thể hiện suy nghĩ, cảm xúc và nhu cầu của mình. Họ sợ nói ra sự thật bởi vì không muốn làm người khác buồn. Thay vì nói “Tôi không thích điều đó”, người đồng lệ thuộc sẽ vờ như mình thích.

Ám ảnh

Người đồng lệ thuộc có xu hướng suy nghĩ nhiều về người khác và các mối quan hệ. Nguyên nhân là do sự lệ thuộc, sự lo lắng và sợ hãi của họ. Họ cũng có thể bị ám ảnh bởi lỗi mà họ gây ra hoặc có thể sẽ gây ra. Đôi khi người đồng lệ thuộc có thể đắm chìm trong những niềm hạnh phúc khi nghĩ đến viễn cảnh họ mong muốn hoặc về ai đó mà họ yêu như là cách để trốn tránh nỗi đau của hiện tại.

Lệ thuộc

Người đồng lệ thuộc cần những người khác thích họ, công nhận họ để có được cảm giác hài lòng với chính mình. Họ sợ bị từ chối, bị bỏ rơi nên luôn muốn duy trì mối quan hệ. Điều đó khiến họ cảm thấy khó khăn để kết thúc một mối quan hệ dù trong mối quan hệ đó họ bị tổn thương và lợi dụng.

Phủ nhận

Phớt lờ vấn đề của mình, hoặc giả vờ như nó không xảy ra hay không xấu đến thế.

Cho rằng rồi mọi chuyện sẽ khá hơn và cố tỏ ra bận rộn để không phải nghĩ đến vấn đề.

Tự cho rằng có thể chăm sóc cho bản thân mà không cần ai giúp đỡ. thương và thân mật

Cảm thấy khó khăn trong các mối quan hệ thân mật

Bởi vì cảm giác xấu hổ và ranh giới không rõ ràng, người đồng lệ thuộc sợ rằng mình sẽ bị đánh giá, bị từ chối hoặc bị bỏ rơi. Mặt khác, người đồng lệ thuộc cũng sợ mất phương hướng trong các mối quan hệ và đánh mất tự chủ.

Cảm xúc đau đớn

Sự đồng lệ thuộc gây căng thẳng và thậm chí dẫn đến những cảm xúc đau đớn. Xấu hổ và lòng tự tôn thấp khiến người đồng lệ thuộc lo lắng và sợ khi bị chỉ trích, từ chối hoặc bỏ rơi; khi mắc lỗi, khi thất bại. Có những triệu chứng dẫn đến sự giận dữ, oán hận, trầm cảm, thất vọng và tuyệt vọng. Khi bị dồn nén quá nhiều, người đồng lệ thuộc sẽ cảm thấy bị tê liệt cảm xúc.

3. TẠI SAO NGƯỜI ĐỒNG LỆ THUỘC CẦN ĐƯỢC QUAN TÂM?

Người đồng lệ thuộc và các biểu hiện của họ thực tế rất phổ biến tại Việt Nam mà chúng ta ít nhìn nhận.

Chúng ta chỉ quan tâm tới những người lệ thuộc, đa phần là người mắc các chứng nghiện hoặc có bệnh thể chất, tinh thần, mà quên bằng, bỏ rơi mất những người xung quanh họ.

Người đồng lệ thuộc thường cảm thấy bất lực, vô vọng, hay cáu gắt, không tìm thấy niềm vui trong cuộc sống. Họ dần thu mình, cô lập, từ bỏ các thói quen và công việc hàng ngày, có thể bị trầm cảm và nghĩ đến chuyện tự tử. Một số trở nên thích sử dụng bạo lực, bỏ mặc con cái, tìm đến rượu hoặc các chất gây nghiện khác.

Người đồng lệ thuộc thường không tự nhận ra được vấn đề của chính mình,

nên chúng ta phải quan tâm, giúp họ tìm lại bản thân, ngừng phụ thuộc vào người khác.

BIÊN SOẠN BỞI MSD VIETNAM

4. TẠI SAO TÔI LẠI DỄ TRỞ THÀNH NGƯỜI ĐỒNG LỆ THUỘC?

Theo Sharon Martin, Diễn giả, Nhà văn, Nhà trị liệu Tâm lý người Mỹ, việc một đứa trẻ sinh ra và lớn lên trong một gia đình rối loạn chức năng được xem là nguyên nhân dẫn đến đứa trẻ đó lớn lên trở thành một người đồng lệ thuộc.

Một gia đình rối loạn chức năng có thể mang những đặc điểm như:

Giao tiếp kém:

Giao tiếp là một trong những yếu tố quan trọng để xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp. Các thành viên trong gia đình bị rối loạn chức năng thường không thể lắng nghe người khác, nên mỗi người thường cảm thấy các thành viên khác không hiểu mình, hay mình không được lắng nghe.

Có thành viên bị nghiện, bị bệnh thể chất hay tinh thần:

Các thành viên còn lại trong gia đình có xu hướng sa vào một số vai trò nhất định như, người quản lý, người chịu đựng. Người quản lý sẽ làm bất cứ việc gì họ có thể để đảm bảo gia đình đó vẫn có vẻ như bình thường, trong khi người chịu đựng thường là trẻ em trong gia đình.

Chủ nghĩa hoàn hảo:

Trong những gia đình này, một hoặc nhiều người có thể là người theo chủ nghĩa hoàn hảo. Họ kỳ vọng rất lớn vào con cái hoặc các thành viên khác trong gia đình và không chấp nhận thất bại. Điều này gây ảnh hưởng tiêu cực trong thời gian dài, khiến trẻ mất đi sự hồn nhiên vốn có của mình.

Thiếu sự đồng cảm:

tình yêu thương vô điều kiện với con. Thay vì cố gắng hiểu cảm xúc và suy nghĩ của con, bố mẹ ở các gia đình rối loạn chức năng thường lấy cố tức giận khiến trẻ cảm thấy tội lỗi hoặc bị hạ thấp nhân phẩm. Bố mẹ không đủ khả năng đồng điệu với cảm xúc của trẻ cũng sẽ khiến trẻ có những cảm xúc tiêu cực.

Kiểm soát:

Trong gia đình rối loạn chức năng, bố hoặc mẹ hoặc cả hai người thường quá tập trung vào việc kiểm soát con cái. Khi trẻ không được tự đưa ra các quyết định sẽ khiến trẻ khi lớn lên không tự tin thể hiện khả năng của bản thân ở trong lớp học hay ở nơi làm việc”.

Chỉ trích :

Trẻ rất khó để vượt qua được những lời chỉ trích. Bố mẹ ở các gia đình rối loạn chức năng thường phê bình, chỉ trích suy nghĩ, cách nhìn nhận, giá trị, năng lực

hoặc trí tuệ của trẻ. Có những lời chỉ trích được nói thẳng ra, nhưng cũng có khi ẩn sau những lời chế nhạo, mỉa mai ý nhị. Tuy nhiên, dù bằng cách nào, những lời chỉ trích thường xuyên của bố mẹ đều gây ảnh hưởng tiêu cực đến hình ảnh cá nhân và sự phát triển của trẻ.

Sống trong gia đình rời loạn chức năng như trên, đứa trẻ có thể bị bỏ rơi, không được quan tâm đầy đủ về thể chất và tinh thần, thường xuyên bị phán xét và không được tôn trọng. Kết quả là chúng cho rằng mình xấu xa, không có giá trị, không có năng lực, mình phải sống có trách nhiệm với các thành viên khác, chúng cũng nhận ra rằng người yêu thương mình có thể làm tổn thương mình, và mình chính là lý do làm gia đình mình không được hạnh phúc. Đứa trẻ lớn lên với niềm tin này sẽ có khuynh hướng trở thành người đồng lệ thuộc.

5. LÀM SAO ĐỂ TÔI CÓ THỂ THOÁT KHỎI TÌNH TRẠNG ĐỒNG LỆ THUỘC?

Có kiến thức về đồng lệ thuộc

Hiểu về gia đình kiểu mẫu, nhận thức được rằng gia đình mình đã từng sống bị rối loạn chức năng, bản thân đã không được quan tâm, chăm sóc và đây không phải là lỗi của mình.

Yêu thương chăm sóc bản thân, không để người khác làm tổn thương.

Đặt ra những giới hạn, nguyên tắc trong mối quan hệ, sẵn sàng nói không khi cần thiết.

Nhận thức được người khác phải chịu trách nhiệm với vấn đề của họ, bản thân chỉ đóng vai trò hỗ trợ chứ không cố giải quyết vấn đề của người khác.

Liệu pháp nhóm: Tham gia chia sẻ vấn đề của mình với những người đồng lệ thuộc khác.

Tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia tư vấn, bác sỹ tâm lý.

PHẦN 2: 5 HIỂU LẦM PHỔ BIẾN VỀ ĐỒNG LỆ THUỘC VÀ SỰ THẬT

1. Đồng lệ thuộc thực sự tuyệt vời và hữu ích?
2. Đồng lệ thuộc chỉ xảy ra trong gia đình có người nghiện rượu?
3. Bạn hoặc là đồng lệ thuộc, hoặc là không?
4. Những người đồng lệ thuộc rất yếu đuối và tạo ra các mối quan hệ bất thường?
5. Bạn bị đồng lệ thuộc thì phải chấp nhận sống với nó suốt đời?

Sai #1: Đồng lệ thuộc thực sự tuyệt vời và hữu ích

Sự thật:

Đồng lệ thuộc không thực sự tuyệt vời và hữu ích. Một trong những đặc điểm nổi bật của sự đồng lệ thuộc là sự quan tâm chăm sóc và khao khát mãnh liệt muốn làm vừa lòng và giúp đỡ người khác. Tuy nhiên, tính đồng lệ thuộc còn ở mức độ nhiều hơn thế nữa. Đối với những người có đặc tính đồng lệ thuộc, mong muốn mạnh mẽ để giúp đỡ người khác được hình thành như là một cách khiến họ cảm thấy mình hữu ích và quan trọng; đó là đặc điểm nhận dạng trọng tâm của họ.

Đối với những người đồng lệ thuộc, giúp đỡ, hàn gắn và việc nỗ lực để kiểm soát và thay đổi người khác đều nhằm điều chỉnh sự lo lắng, khó chịu và cảm giác mất kiểm soát của họ.

Sai #2: Đồng lệ thuộc chỉ xảy ra trong gia đình có người nghiện rượu?

Sự thật:

Những người có đặc tính đồng lệ thuộc thường lớn lên trong các gia đình có tồn tại sự nghiện ngập, bệnh tâm thần không được điều trị, bị lạm dụng, hoặc bỏ bê, xao nhãng.

Nhưng vẫn có những người đồng lệ thuộc khác lớn lên trong các gia đình hoàn toàn bình thường. Những gia đình này có thể đặt ra các tiêu chuẩn cao đặc biệt, không chú ý đến nhu cầu tình cảm, hoặc nhấn mạnh việc chăm sóc, làm vui lòng người khác trên cả việc chăm sóc bản thân.

Sai #3: Bạn hoặc là đồng lệ thuộc, hoặc là không

Sự thật:

Đồng lệ thuộc không phải là tất cả hoặc không là gì. Bạn có thể có các đặc tính đồng lệ thuộc ở những mức độ khác nhau.

Bạn có thể chỉ có một vài đặc tính đồng lệ thuộc hoặc bạn có thể có nhiều.

Đối với một số người, các đặc tính đồng lệ thuộc gây ra những vấn đề đáng kể trong cuộc sống của họ và đối với những người khác, họ lại không cảm thấy như vậy (mặc dù điều quan trọng cần lưu ý là quan điểm này của họ có thể là phủ nhận).

Đồng lệ thuộc không phải là sự chẩn đoán về sức khỏe tâm thần, vì vậy không có bất cứ một tiêu chuẩn chẩn đoán cuối cùng nào cả. Hãy suy nghĩ về đồng lệ thuộc như một sự tồn tại tuần hoàn liên tục.

Sai #4: Những người đồng lệ thuộc rất yếu đuối và tạo ra các mối quan hệ bất thường

Sự thật:

Bạn không phát triển tính đồng lệ thuộc vì bạn yếu đuối. Ngược lại; những người có đặc tính đồng lệ thuộc thì khỏe mạnh - có thể nói là rất mạnh. Tính đồng lệ thuộc là một phản ứng tự nhiên và dễ hiểu đối với chấn thương, những trải nghiệm quá nặng nề, hay việc nuôi dạy con không chú ý hoặc không nhất quán. Các đặc tính đồng lệ thuộc phát triển như một cách để đối phó.

Đồng lệ thuộc không phải là lỗi của bạn. Bạn không phải là nguyên nhân gây ra các mối quan hệ bất thường của bạn. Các vấn đề về mối quan hệ là kết quả từ tất cả những người có liên quan. Đôi khi những người có đặc tính đồng lệ thuộc nghĩ rằng "Tôi có thể khiến cho người bạn đời của tôi (hoặc con cái hoặc bố

mẹ) ngừng uống rượu. Nếu tôi mạnh mẽ hơn (hoặc thông minh hơn hoặc xinh đẹp hơn), cô/anh ấy sẽ dừng lại". Đây thực sự là một suy nghĩ sai lầm khiến bạn luôn tự trách mình và cố gắng kiểm soát những điều không thể kiểm soát.

Khi bạn thừa nhận các đặc tính đồng lệ thuộc của bạn, bạn có thể làm chủ những suy nghĩ và hành vi của bạn. Chấp nhận các đặc tính đồng lệ thuộc của bạn không có nghĩa là bạn có trách nhiệm cho những lựa chọn và hành vi sai lầm của bất cứ ai.

BIÊN SOẠN BỞI HSEVETIAN

Sai #5: Bạn bị đồng lệ thuộc thì phải chấp nhận sống với nó suốt đời?

Sự thật:

Nếu bạn chọn việc tạo ra những thay đổi, không phải lúc nào bạn cũng sẽ có các đặc tính đồng lệ thuộc. Các mô hình suy nghĩ và các mẫu hành vi có thể được thay đổi. Nó có thể là một quá trình dài, nhưng mọi người hoàn toàn có thể thay đổi mô hình của họ. Việc thừa nhận các đặc tính đồng lệ thuộc của bạn là xuất phát điểm. Khi bạn biết suy nghĩ và hành vi của bạn không thực sự phối hợp hiệu quả với bản thân bạn, bạn hãy bắt đầu thay đổi chúng. Bạn có thể bắt đầu gỡ rối chính bạn khỏi những người cũng như những mối quan hệ không lành mạnh trong cuộc sống của bạn. Bạn có thể trở nên tự do về mặt cảm xúc.