

**Nhà
Trị Liệu
Bỏ Túi**

YOUR POCKET THERAPIST. COPYRIGHT © 2024 BY ANNIE ZIMMERMAN.
ALL RIGHTS RESERVED.

NHÀ TRỊ LIỆU BỎ TÚI
PHÁ VỠ KHUÔN MẪU CŨ VÀ CHUYỂN HÓA CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Tác giả: BS. Annie Zimmerman
Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2026
Bản dịch tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha

Sách được xuất bản bởi MEDINSIGHTS - Thương hiệu Sách & Tri thức Y học hiện đại thuộc Công ty Cổ phần Sách Alpha

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

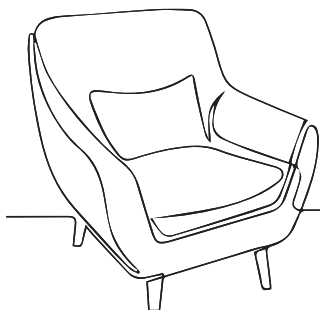
Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Zimmerman, Annie
Nhà trị liệu bỏ túi : Phá vỡ khuôn mẫu cũ và chuyển hóa cuộc sống của bạn / Annie Zimmerman ; Kim Ngân dịch. - H. : Thế giới ; Công ty Sách Alpha, 2026. - 396 tr. ; 21 cm
Tên sách tiếng Anh: Your pocket therapist
ISBN 978-632-02-0893-7

1. Tâm lý học ứng dụng 2. Quan hệ tương tác 3. Cuộc sống
158.2 - dc23
TGM0684p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn
Liên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vn
Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: publication@alphabooks.vn
Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

Nhà Trị Liệu Bỏ Túi



Phá vỡ
khuôn mẫu cũ
và chuyển hóa
cuộc sống
của bạn

BS Annie Zimmerman

Kim Ngân dịch

ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI MEDINSIGHTS

Phụ trách xuất bản: Đinh Thành Vinh

Điều phối sản xuất: Ngô Thu Trang, Đặng Thanh Loan

Thư ký xuất bản: Hải Minh

Thiết kế bìa: Hoàng Duy Khánh

Trình bày: Vũ Lê Thư

Mục lục

Lời nói đầu	7
Giới thiệu	8
Một lưu ý trước khi bắt đầu	19

PHẦN MỘT: CÁI TÔI

Hiểu về chính mình	28
1. Trầm cảm	53
2. Lo âu	75
3. Chấn thương tâm lý, căng thẳng và hệ thần kinh	98
4. Nghiện	118
5. Tự chỉ trích	144

PHẦN HAI: CÁC MỐI QUAN HỆ

Hiểu về các mối quan hệ	168
-------------------------------	-----

Chủ đề một: Sống độc thân..... 174

6. Sống một mình	175
7. Mối quan hệ tưởng tượng	183
8. Sự cô đơn	196

Chủ đề hai: Tìm kiếm một mối quan hệ..... 203

9. Hẹn hò	204
10. Sự hấp dẫn tình dục.....	210
11. Âm ảnh.....	221
12. Chọn bạn đời	234

Chủ đề ba: Khi ở trong một mối quan hệ253

13. Các kiểu gắn bó.....	254
14. Đồng phụ thuộc, ranh giới và chiều lòng người khác.....	279
15. Tranh cãi và giao tiếp.....	310

Chủ đề bốn: Khi rời khỏi một mối quan hệ325

16. Ngoại tình.....	326
17. Chia tay và sự thương tiếc	346

Kết luận: Bạn không cần phải đau khổ	365
--	-----

Lời cảm ơn.....	383
-----------------	-----

Tài nguyên.....	388
-----------------	-----

Chú thích	389
-----------------	-----

Lời nói đầu

Tất cả câu chuyện của bệnh nhân trong sách này đều là hư cấu.

Không có thuật ngữ nào là hoàn hảo để chỉ người đến trị liệu – tôi thấy từ “khách hàng/thân chủ” mang sắc thái giao dịch và thiếu tính cá nhân, bởi vậy tôi thích sử dụng từ “bệnh nhân” hơn, vì nó hàm ý trách nhiệm chăm sóc và cảm giác được quan tâm, đó là điều mà tôi thấy rất quan trọng. Do đó, để tiện lợi, tôi sẽ sử dụng từ “bệnh nhân” xuyên suốt cuốn sách này.

Giới thiệu

Tôi đang ngồi trên ghế sofa trong một căn phòng với ánh đèn ấm áp, nhìn sang một khuôn mặt từng trải với ánh mắt tò mò. Mọi thứ sắp thay đổi. Tôi bồn chồn trên ghế, hồi hộp như trước một buổi hẹn hò đầu tiên – chỉ là không phải kiểu hẹn hò mà bạn lén lút nhắn tin kể cho bạn bè khi người kia vào nhà vệ sinh. Thực ra chẳng ai biết tôi ở đây cả. Có một chút xấu hổ khi nói với mọi người, như thể họ sẽ nghĩ tôi điên hoặc có vấn đề gì đó vì đã đến đây.

Tôi không ở đây vì bị suy sụp tinh thần. Thực ra, tôi khá chắc chắn sức khỏe tinh thần của mình vẫn ổn. Thành thật mà nói, tôi không chắc tại sao mình lại ở đây. Tôi chỉ biết là tôi đang đau khổ và tôi không biết phải thử cách nào khác. Tôi không thể ngừng ăn. Cho dù tôi thử chế độ ăn kiêng nào, tập thể dục kiểu mới nào hay cố gắng kiêng nhóm thực phẩm nào, tôi vẫn nhồi nhét thức ăn vào miệng cho đến khi bụng đau mỗi ngày. Tôi ăn một cách điên cuồng cho đến khi cảm thấy buồn nôn, đờ đẫn trên ghế sofa, gần như không còn tỉnh táo. Tôi cảm thấy uể oải, xấu xí và khốn khổ. Thành thật mà nói, tôi không nghĩ liệu pháp tâm lý sẽ giúp ích gì cả. Tôi chỉ đang tuyệt vọng mà thôi.

Tôi đã thử mọi thứ. Tôi đã tìm kiếm trên Google, tải ứng dụng thiền định, bắt đầu tập yoga, suy nghĩ tích cực, viết nhật ký biết ơn, cố gắng hơn để đánh lạc hướng bản thân, chỉ nói về thức ăn, rồi hoàn toàn ngừng nói về thức ăn. Tôi đã kiêng đường, viết những lời cảnh báo cho bản thân, không để sô-cô-la trong nhà, bỏ việc đi ăn hàng với bạn bè, đếm đến mười, đếm đến một trăm, ăn ba bữa một ngày, ăn năm bữa, rồi không ăn gì cả. Đôi khi mọi thứ có chút hiệu quả, nhưng vấn đề luôn quay trở lại.

Tôi không biết tại sao mình lại vật lộn như vậy; tôi chỉ biết rằng mình không thể dừng lại.

Tôi nhìn người phụ nữ đã lắng nghe tôi lảm nhảm về bản thân suốt một giờ và hỏi: “Rốt cuộc tôi bị làm sao vậy?”

“Nghe có vẻ như cô đang rất đau khổ,” cô ấy nói. “Hãy cùng nhau tìm cách giải quyết nhé.”

Chúng tôi đồng ý gặp nhau mỗi tuần một lần. Tôi ra về với cảm giác không chắc chắn và hoài nghi liệu việc này sẽ giúp ích, nhưng lần đầu tiên sau một thời gian dài, tôi có một tia hy vọng nhỏ nhoi rằng mọi thứ có thể sẽ tốt hơn.



Vài tháng sau, tôi thấy mình khó nói nên lời. Mắt tôi ngấn lệ. Cơ thể tôi như muốn hét lên dừng để cô ấy thấy tôi khóc, nhưng tôi hít thở sâu để kìm nén nỗi đau và để một giọt nước mắt rơi xuống. Tôi ngước lên để xem cô ấy có khó chịu không; cô ấy gật đầu động viên. Tôi đang nói

về một chuyện trong quá khứ mà tôi chưa từng kể với ai trước đây. Lúc đó tôi bảy tuổi và bị la mắng vì một lý do mà tôi không hiểu rõ. Sau đó, tôi đến tủ đựng đồ ăn để tự an ủi bản thân. Đó là lần đầu tiên tôi học cách dùng thức ăn để tự an ủi mình.

Chúng tôi nói chuyện, trong nhiều tháng, về mọi thứ trừ thức ăn. Hóa ra, lý do tôi bắt đầu trị liệu hoàn toàn không liên quan gì đến những điều tôi nói ra. Tôi nói về bố mẹ, về em gái, bạn trai, những cô gái xấu tính ở trường. Tôi nói về những mong muốn của mình, những điều tôi sợ hãi, cảm xúc của tôi về bản thân. Nhưng bằng cách nào đó, dù không thực sự nói về thức ăn, vấn đề của tôi lại chuyển biến. Không chỉ là nói chuyện; tôi còn khóc, tôi tức giận, ghen tỵ, xấu hổ, nhục nhã, cô đơn và vô cùng, vô cùng buồn bã. Trước đây, tôi sẽ nói rằng mình ổn – nhìn chung là một người hạnh phúc. Giờ đây, tôi nhận ra mình đang tràn đầy cảm xúc.

Sau đó, tôi rời đi và cơn thèm ăn quen thuộc lại ập đến. Trong tủ, tôi lấy những chiếc bánh quy sô-cô-la yêu thích của mình rồi tự ngăn mình lại. “Hãy cố gắng chú ý đến những gì đang diễn ra trong cơ thể bạn,” tôi nghe thấy tiếng của nhà trị liệu. Có một chút buồn man mác. Tôi giữ cảm giác đó trong giây lát và mắt tôi rưng rưng. Tôi chớp mắt, một giọt nước mắt rơi xuống, rồi lại một giọt nữa.

Cơ thể dẫn tôi về giường và giờ tôi đang khóc. Cảm giác thật dễ chịu, như một sự giải tỏa thanh lọc. Sau vài

phút, nước mắt đã khô và tôi vẫn cảm thấy dễ bị tổn thương nhưng khá hơn một chút. Tôi đã không ăn. Những chiếc bánh quy vẫn còn nguyên trong tủ, không được đụng đến. Một nụ cười nở trên khuôn mặt tôi. Tôi không có vấn đề gì cả. Tôi chỉ rất buồn và tức giận, và việc ăn uống đã giúp tôi kìm nén tất cả nỗi đau đó. Khi nằm trên giường, cảm giác hưng phấn tràn ngập trong tôi. Tôi từng nghĩ vấn đề của mình là do ăn uống, nhưng giờ tôi nhận ra việc ăn uống đang cố gắng làm cho tôi cảm thấy tốt hơn. Điều duy nhất có vấn đề là tôi chưa biết điều gì đang diễn ra về mặt cảm xúc bên trong mình.

Đó là lúc tôi nhận ra rằng hầu hết chúng ta đều không biết tại sao mình lại đau khổ. Hầu hết các vấn đề tâm lý của chúng ta đều là nỗ lực để đối phó với nỗi đau. Những vấn đề này tạo ra một loại khó khăn mới trong cuộc sống của chúng ta, nhưng nguyên nhân ban đầu của vấn đề có thể hoàn toàn không liên quan.

Đây không phải là dấu chấm hết cho chứng ăn uống vô độ, nhưng đó là sự khởi đầu của việc kết thúc nó. Và, sau nhiều năm nỗ lực, tôi có thể tự hào nói rằng đó là một vấn đề hiếm khi tái phát. Giờ đây, khi nó tái phát, tôi hiểu rằng đó là tín hiệu của một vấn đề sâu sắc hơn. Trong những khoảnh khắc đó, tôi cho phép mình nhìn sâu vào bên trong, với lòng trắc ẩn mà nhà trị liệu của tôi đã dành cho tôi, và nó lại biến mất.

Nhận thức đột phá này đã thúc đẩy tôi trở thành một nhà trị liệu tâm lý. Tất cả những người phụ nữ trong gia

đình tôi đều là nhà trị liệu. Tất cả mọi người. Mẹ tôi là nhà trị liệu, chị gái tôi là nhà trị liệu, cả bốn người dì của tôi đều là nhà trị liệu. Bà tôi là một trong những người phụ nữ đầu tiên theo học tâm lý học tại trường đại học ở Anh. Có thể nói rằng tôi lớn lên trong một “giáo phái” về liệu pháp tâm lý.

Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi tôi hoàn thành bằng tiến sĩ tâm lý học và tiếp tục nghiên cứu để trở thành một nhà trị liệu tâm lý. Nó thực sự nằm trong máu tôi.

Mặc dù điều này đôi khi cực kỳ khó chịu và khiến những buổi họp mặt gia đình trở nên khá nặng nề, nhưng nó cũng cho tôi một tình yêu và sự trân trọng đối với bản chất con người, và một nền tảng vững chắc về sự hiểu biết về sức khỏe tâm thần và cách thức hoạt động của liệu pháp. Tuy nhiên, chỉ khi trải qua liệu pháp và trở thành một nhà trị liệu, tôi mới hiểu được điều cơ bản đó: hầu hết chúng ta không biết vấn đề thực sự của mình là gì.



Trong văn hóa phương Tây hiện đại, chúng ta có xu hướng tin rằng tâm trí ý thức của chúng ta đang điều khiển mọi thứ. Tuy nhiên, trên thực tế, chính tâm trí vô thức của chúng ta mới là thứ chi phối. Nó quyết định cách chúng ta phản ứng với mọi thứ, tại sao chúng ta lo lắng, tại sao chúng ta trì hoãn, tại sao chúng ta thích những người đàn ông đối xử tệ với mình, tại sao những cô gái quá mạnh mẽ lại khiến chúng ta sợ hãi, tại sao chúng ta nỗ lực hết mình trong công việc, tại sao chúng ta không thể ngủ được, tại

sao chúng ta là một người bạn luôn ủng hộ, tại sao chúng ta ăn cố dù đã no, tại sao chúng ta nghĩ rằng mọi người đều ghét mình; tại sao chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và làm bất cứ điều gì.

Sigmund Freud đã mô tả tâm trí như một tảng băng trôi – tâm trí ý thức là 10% mà chúng ta nhìn thấy, nhưng bên dưới còn có 90% của tảng băng trôi, đó là tiềm thức của chúng ta. Và dù đúng là Freud có phần lập dị, ám ảnh về tình dục và thường đưa bệnh nhân của mình đi nghỉ mát (kỳ lạ đúng không?), nhưng một số ý tưởng của ông khá xuất sắc và vẫn còn giá trị đến ngày nay.

Rất nhiều người trong chúng ta mang trong mình những vấn đề lớn mà dường như không thể giải quyết được vì không biết chúng đến từ đâu. Trong quá trình hành nghề, tôi gặp nhiều người đang vật lộn. Họ biết mọi việc không diễn ra suôn sẻ như mong muốn, họ biết mình đang phải đối mặt với những vấn đề nhất định và họ biết mình muốn mọi thứ thay đổi. Điều họ không hiểu là tại sao, hay phải làm gì để giải quyết vấn đề.

Điều tôi nói với bệnh nhân của mình, và điều quan trọng bạn cần hiểu, là bạn không thể thay đổi trừ phi bạn tìm ra gốc rễ của vấn đề. Những thứ chúng ta *nghĩ* là vấn đề thường không phải là vấn đề thực sự. Thức ăn là một cơ chế đối phó mà tôi đã học được để giúp mình cảm thấy tốt hơn. Nó làm tôi tê liệt trước những cảm xúc sâu sắc mà tôi thậm chí không nhận thức được. Một cách nghịch lý, thức ăn đã trở thành một giải pháp. Đối với những người khác,

giải pháp có thể là những thứ khác nhau – các mối quan hệ, chất gây nghiện, công việc, tự chỉ trích, lo âu, trầm cảm.

Vấn đề của bạn là những dấu hiệu cho thấy có điều gì đó đang diễn ra bên dưới. Chúng chỉ là phần nổi của tảng băng trôi.

Những công cụ mà mọi người học được trong trị liệu, và bạn sẽ học được trong cuốn sách này, giúp bạn nhìn sâu vào bên trong để thấy những gì đang diễn ra bên dưới bề mặt. Không gì mang lại cho tôi nhiều niềm vui hơn là được chứng kiến một trong những bệnh nhân của mình có khoảnh khắc giác ngộ, khi họ nhận ra điều gì đó mà trước đây họ chưa từng hiểu (hay một khoảnh khắc khai sáng trong trị liệu, như cách tôi thường gọi). Đôi khi những khoảnh khắc “à ra thế” này là một sự nhẹ nhõm, thường thì chúng đau đớn, nhưng chúng luôn cần thiết để sự chuyển đổi sâu sắc có thể xảy ra.

Vì khao khát mang những hiểu biết thay đổi cuộc sống mà mọi người học được trong trị liệu ra khỏi phòng trị liệu, tôi đã tìm cách chắt lọc những khái niệm tâm lý phức tạp thành những bài đăng đơn giản và dễ hiểu trên mạng xã hội. Chỉ trong vài tháng, nhóm người theo dõi nhỏ của tôi đã tăng lên hàng trăm nghìn người.

Tôi không thể tin được bài đăng của mình lại khiến mọi người đồng cảm đến vậy.

Điều này cho tôi thấy rằng mọi người đang khao khát chiều sâu và thực sự hiểu chính mình. Có một phong trào

ngày càng lớn mạnh, đặc biệt là trong giới trẻ, hướng đến việc quan tâm sâu sắc hơn đến sức khỏe tâm thần, và một cuộc cách mạng thầm lặng đang dẫn chúng ta rời xa sự đơn giản hóa quá mức để theo đuổi sự tự nhận thức thực sự. Mọi người đang khao khát câu trả lời.

Cuốn sách này sẽ cung cấp thứ chiều sâu mà chúng ta đang khao khát bằng cách trả lời những câu hỏi mà mọi người mong muốn được giải đáp, thông qua việc tóm tắt những nguyên tắc cơ bản về tâm lý học và các mối quan hệ của chúng ta.

Mọi người tìm đến trị liệu vì nhiều lý do khác nhau, nhưng điểm chung là họ muốn có sự thay đổi trong cuộc sống. Có thể có hàng trăm vấn đề khác nhau mà mọi người muốn giải quyết, nhưng về cơ bản họ cảm thấy bế tắc và muốn cuộc sống của mình được cải thiện.

Một phần nguyên nhân khiến chúng ta bế tắc là bởi chúng ta đang tự đặt cho mình những câu hỏi sai – những câu hỏi ngăn cản chúng ta tiến lên. Một trong những điều đầu tiên được dạy ở trường đào tạo trị liệu là bạn không có viên thuốc thần kỳ hay câu trả lời đơn giản nào có thể giải quyết mọi vấn đề của ai đó. Tin tôi đi, nếu có cây đũa thần, tôi sẽ dùng nó. Điều tôi có thể làm là giúp mọi người đặt ra những câu hỏi khác nhau, những câu hỏi đi sâu vào vấn đề cốt lõi. Và đó là những câu hỏi tôi sẽ đặt ra cho bạn trong cuốn sách này.

Cuốn sách này không thể thay thế liệu pháp tâm lý, nhưng nó sẽ trang bị cho bạn những công cụ để đạt được

sự tự nhận thức, để bạn có thể quan sát và tìm hiểu về chính mình. Khi bạn hiểu được phản ứng và hành vi của mình, bạn sẽ có sự lựa chọn và quyền kiểm soát đối với các quyết định của mình.

Đây là cuốn sách tôi ước mọi người đều đọc trước khi bắt đầu liệu pháp tâm lý hoặc bất kỳ hành trình chữa lành nào. Đây là cuốn sách tôi ước mình đã có trước khi bắt đầu. Mỗi chương sẽ trả lời những câu hỏi tôi nhận được nhiều nhất, từ bệnh nhân của tôi và những người trên mạng. Nó sẽ chứa đầy những lời khuyên, câu chuyện, bài tập và bài học được trình bày dưới dạng những phần nhỏ dễ hiểu, giúp giải thích những lý thuyết phức tạp và khó tiếp cận về các mối quan hệ, cách trở nên tự nhận thức hơn, cách cảm thấy tốt hơn và cách cải thiện cuộc sống của bạn.

Bởi vì mặc dù liệu pháp tâm lý có thể mang lại sự thay đổi to lớn, nhưng thực sự chúng ta mới là chủ nhân của tâm trí mình. Và càng trang bị cho mình kiến thức, quá trình chữa lành của chúng ta càng có nhiều khả năng thành công.

Có năm bước quan trọng trong quy trình của tôi để hiểu cảm xúc của bạn và vượt qua sự đau khổ:

1. **TÒ MÒ:** nhận ra vấn đề là gì, rằng nó đang báo hiệu một vấn đề sâu xa hơn bên dưới, và bắt đầu suy nghĩ xem vấn đề đó có thể là gì. Vấn đề bắt đầu xuất hiện từ khi nào? Nó có thể đóng vai trò gì? Hãy nghĩ về cách điều này thể hiện trong các

mối quan hệ của bạn và bất kỳ mô hình nào bạn đã quan sát thấy là xuất hiện lặp đi lặp lại.

2. **HIỂU:** đi sâu vào những trải nghiệm trong quá khứ của bạn, nhận thức rõ hơn về nguồn gốc của vấn đề và lý do tại sao nó lại tồn tại.
3. **CẢM NHẬN:** trải nghiệm những cảm xúc đang bị kìm nén. Tất cả chúng ta đều rất giỏi trong việc tránh né những điều mình không muốn đối mặt, ngay cả khi không nhận ra điều đó.
4. **HÀNH ĐỘNG:** biến nhận thức mới này thành hành động để đưa ra những lựa chọn khác.
5. **LẶP LẠI:** nhận ra khi những khuôn mẫu này tái diễn, thực hiện lại các bước này, rồi nhận ra khi chúng chắc chắn sẽ xuất hiện lần nữa (và lại một lần nữa, nhiều lần nữa).

Điều này nghe có vẻ đơn giản, và thực sự là vậy; tuy nhiên, nó cần sự lặp lại và thực hành bởi vì nỗi đau vô thức của chúng ta không phải lúc nào cũng dễ dàng được cảm nhận. Tôi không muốn đánh lừa bạn rằng đây là một quy trình năm bước gọn gàng – trị liệu không hề gọn gàng chút nào. Quá trình chữa lành không phải là một đường thẳng. Bạn có thể trải qua nhiều cung bậc cảm xúc, từ tò mò đến cảm nhận, rồi lại phủ nhận việc có vấn đề, đến hành động, đến cảm nhận sâu sắc trở lại, đến tạm dừng một thời gian rồi quay lại khi cảm thấy mạnh mẽ hơn. Không có cách nào là “đúng” để làm điều này; hành trình sẽ khác nhau đối với

mỗi người, nhưng đây là năm khía cạnh cơ bản mà tôi thấy hữu ích để làm điểm tựa cho quá trình này. Vì vậy, đừng lo lắng nếu trải nghiệm của bạn có phần lộn xộn. Nếu bạn từng nghĩ *Mình có đang làm đúng không?* thì hãy nhớ rằng không có cách nào đúng hay sai – sự lộn xộn chỉ có nghĩa là bạn là con người, giống như tất cả những người khác.

Tôi sẽ trình bày một số dấu hiệu chính khiến mọi người đau khổ. Chúng ta sẽ tập trung vào cả bản thân (ví dụ: trầm cảm, lo âu, suy nghĩ ám ảnh, nghiện ngập, tự chỉ trích) và các mối quan hệ (ví dụ: sự phóng chiếu, tại sao bạn không thể quên người yêu cũ, làm thế nào để ngừng đẩy người khác ra xa, sự cô đơn, tình bạn tan vỡ, những cuộc trò chuyện khó khăn). Và trên hành trình này, chúng ta sẽ xem xét cách áp dụng tất cả kiến thức về bản thân này vào thực tiễn, cung cấp cho bạn những công cụ thiết thực để bạn có thể bắt đầu hiểu tại sao bạn đang thấy đau khổ và làm thế nào để giảm bớt đau khổ.