

ĐỂ BẠN HIỂU MÌNH HƠN

Khoảng Sáng

THANH HUYỀN

Lời giới thiệu

Giá như ở tuổi 15, có ai đó giúp mình hiểu rằng không phải mọi điều mình nghĩ đều là sự thật, và không phải cảm xúc nào cũng cần biến thành hành động.

Mình đã từng có những năm tháng bông bột, từng giận dữ, oán trách bố mẹ vì những lời mắng, những trận đòn và cả những tổn thương âm thầm tích tụ từ tuổi thơ.

Khi ấy, mình chỉ nhìn thấy nỗi đau của bản thân mà chưa biết cách hiểu và đối diện với nó. Có những suy nghĩ, cảm xúc đã khiến mình đưa ra những lựa chọn mà sau này nhìn lại, mình ước mình đã làm khác đi.

Khoảng Sáng ra đời từ chính những trải nghiệm ấy, cùng hành trình tìm hiểu về tâm lý học và cảm xúc con người.

Mình viết cuốn sách này dành cho những bạn trẻ đang ở độ tuổi mà mình từng đi qua. Không phải để bảo bạn ngừng buồn, ngừng giận hay phải tha thứ cho bất kỳ ai.

Mà để bạn biết rằng, một câu chuyện luôn có thể được nhìn từ nhiều góc độ. Và dù không thể lựa chọn những gì đã xảy ra, bạn vẫn có thể học cách lựa chọn điều mình sẽ làm tiếp theo.

Mong rằng Khoảng Sáng sẽ giúp bạn hiểu mình hơn một chút, bình an hơn một chút và đủ vững vàng để trưởng thành theo cách lành mạnh nhất.

Mục lục

PHẦN 01 · LẮNG NGHE CHÍNH MÌNH

1.Khi “mình ổn” trở thành lời nói dối với chính mình 05

2.Chuyện qua lâu rồi, sao mình vẫn đau? 24

3.Bên trong mình, ai đang cầm lái? 46

PHẦN 02· HIỂU NGƯỜI, HIỂU MỖI QUAN HỆ

4.Mẹ không hét vào con — mẹ đang hét vào sự mệt mỏi của mẹ 66

5.Đừng để tình yêu trở thành nơi mình biến mất 75

PHẦN 03 · HỌC CÁCH BƯỚC TIẾP

6.Khi quá khứ trở thành chiếc lồng vô hình 87

7.Nếu họ không thay đổi, cuộc đời mình sẽ ra sao? 100

8.Đến cuối cùng, bạn muốn mang theo điều gì? 113

Chương 1

*Khi “mình ỏn” trở thành lời
nói đối với chính mình*

Mình có một người chị.

Nếu chỉ nhìn vào trang cá nhân của chị, chắc hẳn ai cũng sẽ nghĩ chị đang có một cuộc sống rất đáng mơ ước. Chị ăn mặc đẹp, thường xuyên mua túi, đi du lịch và lúc nào cũng xuất hiện với một nụ cười rất tươi.

Có một thời gian, mình từng rất ngưỡng mộ chị.

Mình nghĩ:

"Đây chắc là một người biết yêu thương bản thân."

Nhưng rồi mình biết một sự thật.

**Khoảng thời gian những bức ảnh ấy
được đăng lên cũng là lúc chị vừa
phát hiện chồng có người thứ ba.**

Chị không khóc nhiều.

Cũng không kể với quá nhiều người.

Điều chị làm là... mua.

Mua một chiếc túi.

Rồi một đôi giày.

Rồi vài bộ quần áo mới.

Có lần chị nói với mình:

**"Mỗi lần mua xong, chị thấy nhẹ
lòng được một chút."**

"Nhưng chỉ vài tiếng sau..."

"Mọi thứ lại quay về như cũ."

Lúc ấy mình mới hiểu.

**Hóa ra có những người mua sắm
không phải vì thích.**

**Họ chỉ đang cố tạo ra vài phút vui vẻ
để không phải đối diện với nỗi đau
của mình.**

**Điều đau lòng hơn là trong suốt
khoảng thời gian ấy, chị luôn tự nhủ:
"Không sao."**

"Mình vẫn ổn."

"Mình vẫn có giá trị."

**Nhưng càng nói như vậy, chị càng so
sánh mình với người thứ ba.**

Càng nghi ngờ bản thân.

Càng cảm thấy mình không đủ tốt.

Chị chưa thật sự khóc.

**Chị cũng chưa dám nhìn thẳng vào
vết thương của mình.**

**Chị chỉ đang dán một miếng băng
gạc lên nó...**

Và gọi đó là chữa lành.

Sau này học về tâm lý học, mình mới biết trạng thái đó có một cái tên:

**Tích cực độc hại (toxic positivity).
Nghe thì giống suy nghĩ tích cực.
Nhưng thật ra hoàn toàn khác.**

Suy nghĩ tích cực là khi mình dám thừa nhận:

"Mình đang rất đau."

"Nhưng mình tin rồi sẽ có ngày mình bước qua được."