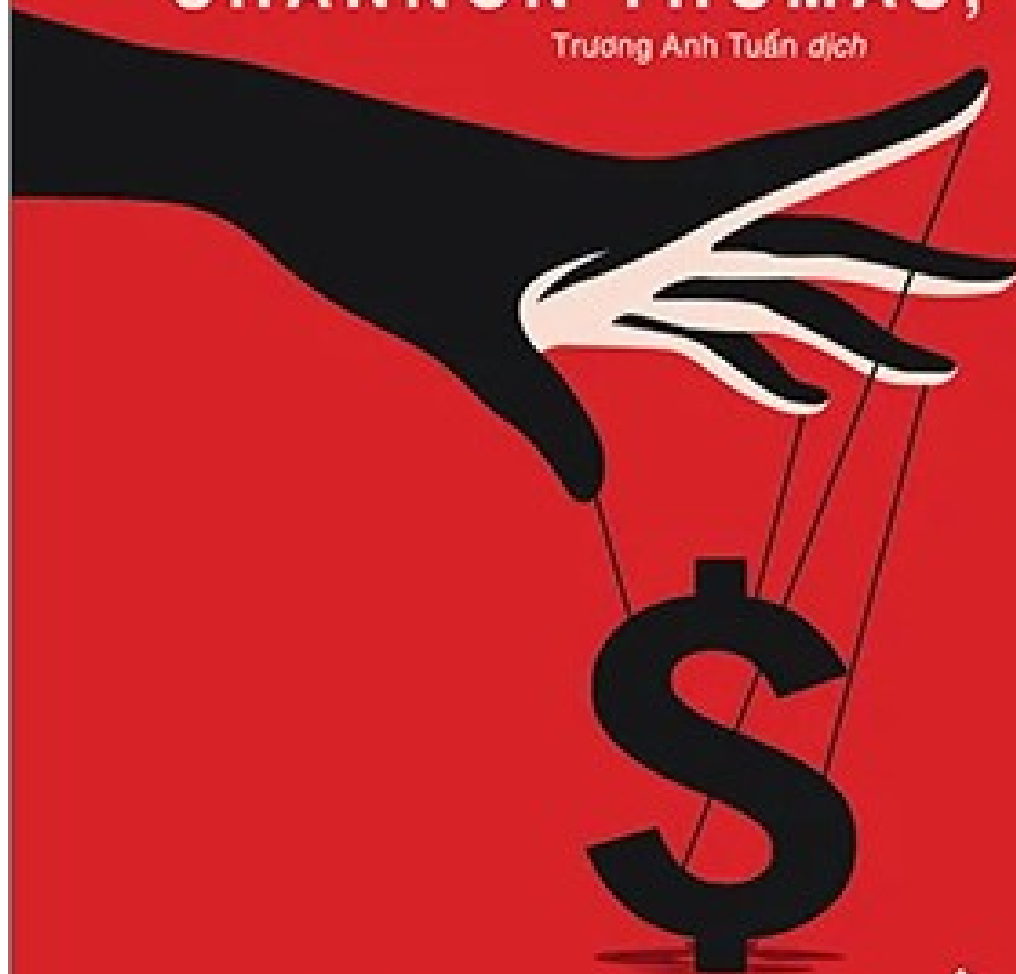


SHANNON THOMAS, LCSW

Trương Anh Tuấn dịch



# THAO TÚNG VỀ TIỀN

Nhận diện bản chất, thiết lập ranh giới và chữa lành  
những tổn thương tâm lý sau lạm dụng tài chính



NHÀ XUẤT BẢN  
DÂN TRÍ

**SHANNON THOMAS, LCSW**

Giám đốc/chuyên gia tâm lý chính của phòng tư vấn từng đạt giải thưởng ở Southlake, Texas. Cô được các trang thông tin nổi tiếng như *Business Insider*, *Teen Vogue*, *Elite Daily*, *Bustle* và *Romper* đánh giá cao.

Cuốn sách đầu tiên của cô, *Thao túng tâm lý*, bán chạy trên toàn cầu, được dịch ra nhiều thứ tiếng, được coi là cẩm nang học tập và hướng dẫn cho các nhóm tư vấn ở 10 quốc gia và 43 bang khắp nước Mỹ.



“Nếu bạn từng thắc mắc, thao túng tài chính có làm nhục nạn nhân không, thì câu trả lời là có.”

QUÉT MÃ ĐỂ KHÁM PHÁ SÁCH HAY



## **Thao túng về tiền**

Tác giả: Shannon Thomas, LCSW

Phát hành: 1980 Books

Nhà xuất bản Dân trí 06/2023



**Mọt Truyện Group**

**Vui lòng quét mã QR để truy cập**



*Gửi tới những người đang dần chữa lành sau lạm dụng tiềm ẩn.*

*Các bạn là động lực giúp tôi viết cuốn sách này.*

*Cảm ơn vì đã cho tôi được đồng hành cùng bạn.*

#hiddenabuse

## LỜI GIỚI THIỆU

Lạm dụng tài chính không phải vấn đề nhỏ hay dễ hiểu, nhưng hết sức bình thường với tôi. Tôi thích sự chân thực và thực tế hơn là né tránh hay chối bỏ. Đã đến lúc chúng ta vạch trần sự thực về lạm dụng tài chính.

Ngoài những người từng bị lạm dụng tài chính, phần lớn đều không biết thao túng tài chính hay lạm dụng tài chính thực sự nghĩa là gì. Trong những trang sách tới, tôi sẽ vạch trần những tổn hại to lớn của dạng lạm dụng này cho mọi người cùng thấy. Nhờ che đậy hành vi trong bóng tối, cùng với sự hiểu biết ít ỏi về lạm dụng tài chính, những kẻ lạm dụng có thể thực hiện những hành vi vô cảm, làm thay đổi cuộc sống của người khác mà không bị nghi ngờ.

Ngay lúc này, hãy tự hỏi, theo bạn thế nào là thao túng và lạm dụng tài chính? Có thể bạn sẽ nói, nó giống như việc một kẻ lạ lấy cắp chứng minh của ai đó nhằm chiếm đoạt thông tin cá nhân. Hoặc bạn có thể nói điều gì đó về lạm dụng người cao tuổi hay việc nhắm mục tiêu vào những người cao tuổi của những kẻ lừa đảo vô đạo đức.

Hai cách hiểu trên đều đúng nhưng chỉ là một phần nhỏ của tảng băng chìm mà chúng ta đang cùng khám phá. Bạn có nghĩ thao túng tài chính có thể do người mẹ/cha, anh chị em ruột, bạn trai, bạn gái, bạn bè, người lãnh đạo tinh thần, hoặc phổ biến nhất là vợ/chồng thực hiện? Thao túng và lạm dụng tài chính âm thầm diễn ra xung quanh tất cả chúng ta, ẩn giấu trong những người

hàng xóm và cộng đồng. Có thể bạn biết ai đó đang bị lạm dụng tài chính tại nhà và họ hoàn toàn không biết điều đó.

Bạn có thể nói ai là người đang bị tiền khống chế trong khi vẫn làm tình nguyện ở trường các con bạn đang học không? Bạn có thể chỉ ra người đang gồng mình giữ bí mật rằng họ đang dùng tiền như một loại vũ khí không? Tôi chắc chắn, lạm dụng tài chính không được che đậy theo cách bạn nghĩ, đó chính là động lực để tôi viết cuốn sách này. Tất cả chúng ta cần hiểu đầy đủ cách tiền được dùng để lừa dối, kiểm soát và lạm dụng người khác. Lạm dụng tài chính tiềm ẩn.

Trong cuốn sách đầu tiên, *Thao túng tâm lý*, tôi đã giới thiệu sáu giai đoạn chữa lành lạm dụng tâm lý. Đó là thành quả của quá trình tư vấn trị liệu tâm lý và nghiên cứu trước khi viết sách. *Thao túng tâm lý* đưa người đọc qua các giai đoạn Tuyệt vọng, Nhận diện, Thức tỉnh, Những ranh giới, Phục hồi và Duy trì. Đồng thời nói về nạn lạm dụng tâm lý trong gia đình, tình yêu, tình bạn, ở nơi làm việc và trong cộng đồng tôn giáo. Lạm dụng tiềm ẩn đang diễn ra quanh chúng ta nhưng khó nhận ra và thậm chí không thể mô tả bởi bản chất lén lút của nó.

Cuốn sách mới này, *Thao túng về tiền*, là cuốn thứ hai trong loạt sách *Chữa lành lạm dụng tiềm ẩn*. Tại sao tôi chọn chủ đề tiếp theo là lạm dụng tài chính? Vì bị lạm dụng tài chính khiến người sống sót cảm thấy xấu hổ, hơn cả bị lạm dụng tâm lý.

Tiền được sử dụng như vũ khí bởi mọi thành phần, ở mọi mức thu nhập, gây tổn hại tài chính cho cả nam và nữ. Dạng lạm dụng này không có giới hạn, có thể kiểm soát một cách thụ động và lén

lút mọi nguồn tài chính. Nó cũng xảy ra khi những kẻ độc hại kiểm soát tài khoản ngân hàng hoặc từ chối đóng góp công bằng và đẩy gánh nặng tài chính cho người khác. Hủy hoại là mục tiêu chính của lạm dụng tài chính.

Cuốn *Thao túng về tiền* cho bạn cơ hội vén tấm màn che đậy và thấy cuộc sống của những người bị tổn hại tài chính gây ra bởi những người thân thiết với họ. Có thể nhìn rõ hơn thế giới bí mật này là món quà độc nhất, không dễ có và không thể thiếu sự tôn trọng những người chia sẻ với chúng ta những góc riêng tư nhất trong cuộc sống của họ.

Nếu bạn là người sống sót sau lạm dụng tài chính, tôi rất tiếc khi bạn gặp phải dạng lạm dụng tai hại này. Hy vọng với cuốn sách này, các bạn thấy được an ủi khi biết mình không đơn độc, hiểu hơn về những điều bạn đã trải qua và chia sẻ nó với người khác. Tôi cũng hy vọng bạn có thể dần vượt qua hố đen sâu thẳm trong lòng do dạng lạm dụng này gây ra.

Hồi phục sau lạm dụng tài chính có thể rất khó khăn và thường là vô vọng. Sự hủy hoại và tác động hằng ngày của nó tới cuộc sống dai dẳng hơn một mối quan hệ độc hại. Nhiều người sống sót chia sẻ với tôi rằng, nhiều năm sau khi sự lạm dụng kết thúc thì vẫn còn đó những tổn thất tài chính. Sự phục hồi tài chính là một trong những vết thương tâm lý cần nhiều thời gian chữa lành nhất.

Để chuẩn bị cho cuốn sách này, tôi đã thực hiện một nghiên cứu định tính. Đơn giản, tôi đặt một vài câu hỏi về lạm dụng tài chính với những người ẩn danh. Câu chuyện của họ là trái tim và

linh hồn của cuốn *Thao túng về tiền*. Không có sự dũng cảm trả lời của họ, chúng ta sẽ không bao giờ biết sự thực về thao túng và lạm dụng tài chính. Nó ẩn nấp ngay trước mắt chúng ta, ở những người hàng xóm, ở đường biên sân bóng khi chúng ta chúc mừng lũ trẻ, ở những buổi làm việc, ở cơ sở thờ tự, và ở ngay bàn bên cạnh trong nhà hàng.

Trước khi tìm hiểu kĩ hơn, tôi muốn cảm ơn tất cả những người đã tham gia nghiên cứu, và chia sẻ những câu chuyện chúng ta sẽ đọc trong những trang tới. Nếu bạn đã tham gia nghiên cứu và không thấy câu chuyện của mình trong cuốn sách này, làm ơn hãy hiểu rằng tôi vẫn đang đọc từng câu chuyện các bạn gửi. Tất cả làm nên tinh thần và bố cục của cuốn sách này. Tôi không thể hoàn thành nếu không có sự tham gia của các bạn và tôi thực sự biết ơn các bạn vì đã dành cho tôi không chỉ thời gian, mà còn là những câu chuyện đầy chân thực, đau lòng, giận dữ, lo sợ của các bạn. Nhưng tôi hy vọng một ngày nào đó, tình hình tài chính của các bạn sẽ ổn định hơn.

*Lạm dụng tài chính chính xác là gì?* Để hiểu rõ, hãy bắt đầu trả lời những câu hỏi sau đây:

Người yêu của bạn từng chuyển tiền từ tài khoản chung sang tài khoản cá nhân của họ mà không báo trước hoặc không được sự đồng ý của bạn hay chưa?

Người vợ/chồng cũ có giấu giếm thu nhập khi tính các khoản hỗ trợ các con không?

Có ai đó thân thiết từng giả mạo tên bạn trên giấy tờ tài chính không?



Người vợ/chồng cũ có đột ngột dừng trợ cấp cho các con và dùng nó kéo dài sự lạm dụng và kiểm soát cuộc sống của bạn không?

Người vợ/chồng hoặc bố mẹ đã từng tiêu quá hạn mức tín dụng của bạn mà không được bạn cho phép chưa?

Người vợ/chồng hoặc vợ/chồng cũ có dùng công việc kinh doanh hay mức lương cố định để che giấu thu nhập thực sự của họ không?

Bạn có bị đổ lỗi vì gây nên áp lực tài chính, trong khi bạn không hề chi tiêu quá mức không?

Người lãnh đạo tinh thần từng nói bạn phải đóng góp trước cho nhà thờ chưa, ngay cả khi điều đó khiến bạn không thể đáp ứng các nhu cầu cơ bản?

Bạn từng phát hiện vợ/chồng hoặc người yêu bí mật kiểm tra, mở tài khoản tiết kiệm, hoặc tài khoản đầu tư chưa?

Người vợ/chồng đã ly thân hoặc vợ/chồng cũ có lợi dụng tòa án bòn rút tiền của bạn không?

Bạn đã từng không có nhu cầu hay đòi hỏi gì nhưng vợ/chồng hay người yêu vẫn tự ý tiêu tiền chung của hai người chưa?

Bạn có đang mang gánh nặng phải làm đủ tiền để sống vì người yêu không muốn có công việc ổn định không?

Bố mẹ có dùng những món quà vật chất đòi hỏi sự phục tùng của bạn trong tương lai không?

Lạm dụng tài chính trong cuộc sống hằng ngày là như thế nào? Sau đây là những câu chuyện thực tế chúng ta sẽ tìm hiểu

trong cuốn *Thao túng về tiền*:

"Tôi nằm ngủ trên tấm nệm dưới sàn suốt thời gian mang thai vì anh ta nói chúng tôi không mua nổi một chiếc giường. Mùa đông đầu tiên nhà tôi không có nước vì anh ta nói chúng tôi không trả nổi tiền nước. Anh ta hầu như không ở nhà, đến 90% thời gian trong ngày, chỉ tôi và các con phải sống trong điều kiện như vậy. Anh ta kiếm được 8.000 đô la một tháng nhưng đều tiêu cho mình. Anh ta đưa tôi 300 đô la một tháng như khoản trợ cấp cho tôi và hai con đang tuổi vị thành niên để mua thức ăn và đồ thiết yếu."

- Gem

"Anh ta sẽ rút hết tiền (tiền lương) của tôi nếu tôi không thỏa mãn nhu cầu tình dục của anh ta. Anh ta nói những thứ như, 'Tại sao tôi phải làm chồng cô trong khi cô không muốn làm vợ tôi.'"

- Ashley

"Vợ cũ nói với tôi, chọn lựa lúc mua hàng cho gia đình sẽ khiến Thượng đế nổi giận với gia đình tôi. Cô ấy liên tục nói chúng tôi không bao giờ được ban phúc nếu không nộp nhiều hơn 10% tiền thuế cho nhà thờ. Cô ấy nói tôi - tiêu xài quá

mức - mỗi khi tôi mua đồ mà cá nhân cô ấy nghĩ tôi và các con không cần, hoặc không phải thứ Thượng đế bảo chúng tôi cần.”

- Rob

“Ngày tôi nộp đơn ly hôn, anh ta bất ngờ bị sa thải, bị cách chức Giám đốc Vận hành của một công ty sản xuất lớn. Anh ta không nhận tiền trợ cấp thất nghiệp và thuyết phục tòa rằng anh ta chỉ có thể trợ cấp tối thiểu 500 đô la cho con. Lúc đó con tôi 4 tuổi và giờ nó đã 16 tuổi. Anh ta không đi làm vì sẽ phải đóng thuế. Cũng trong thời gian ấy, anh ta mua một chiếc Audi mới, một chiếc du thuyền mới, và một chỗ neo tàu.”

- Chris

“Bố mẹ tôi rất giàu nhưng mỗi lần tôi mua quần áo (dù là áo ngực), mẹ kế của tôi đều soi mói và quyết xem tôi được mặc hay không. Điều đó khiến tôi rất khó chịu và lo lắng, tôi bắt đầu dùng quần áo bị bỏ quên ở trường hoặc quần áo cũ của bạn.”

- Zia

"Tôi là người may mắn... Có thu nhập và một công việc rất tốt giúp tôi chăm sóc gia đình. Nhưng tôi phải tiết kiệm dành lúc nghỉ hưu từ năm 23 tuổi. Giờ giờ tôi đã mất gần hết số tiền đó và bắt đầu lại từ đầu ở tuổi 47."

- Susan

"Anh ta làm việc trong nhà thờ và không có trách nhiệm với giáo đoàn trong việc tiêu dùng, anh ta bỏ hàng nghìn đô la mua chiếc laptop mới nhưng không cần thiết. Chúng tôi biết. Anh ta tiêu xài bằng thẻ tín dụng, các quỹ của nhà thờ thiếu tính toán, không được phép, và không quan tâm việc mọi người rất chú ý các khoản thuế đóng cho nhà thờ."

- Stacy

"Tôi vẫn đang điều hành công ty do mình gây dựng, và anh ta làm mọi thứ có thể để phá hoại nó. Tôi có một công ty môi giới bất động sản. Ở tuổi 76, hằng ngày tôi vẫn dậy sớm và đi làm."

- PJ

Đây là những chuyện có thật. Họ kể với bạn những điều đã thực sự xảy ra với họ. Không có sự biên tập lại các câu chuyện khác nhau. Có 450 người tham gia nghiên cứu. Phần lớn là phụ nữ,

nhưng tôi biết đàn ông cũng là mục tiêu lạm dụng tài chính nhiều như phụ nữ vậy. Điều gì khiến tôi bất ngờ nhất về những người tham gia? 63% trong số họ nói họ ở trong mối quan hệ bị lạm dụng tài chính từ 3 năm trở lại đây. Với tỉ lệ 63%, lạm dụng tài chính là cuộc khủng hoảng trong cuộc sống hiện tại của họ. Sự thật là những kẻ lạm dụng và thao túng tài chính đã tác động tiêu cực tới nhiều người, thật đáng sợ.

## NHỮNG LỜI DỐI TRÁ

**T**rời, những lời dối trá của kẻ lạm dụng tài chính. Họ nói dối từ những thứ nhỏ nhất tới những thứ lớn lao và những điều gây tổn thương to lớn. Như thể sự thật do họ tạo ra, thay đổi và nhào nặn tùy hứng. Không có sự thật tuyệt đối trong thế giới của kẻ lạm dụng kinh tế. Không tư tưởng đạo đức thông thường nào định hướng hành động của họ. Sự thật là thứ họ tạo ra và hành động theo.

Tôi ngồi đây, đọc câu chuyện của những người sống sót, mà không ngừng lắc đầu vì không tin có chuyện đó. Sự trơ tráo của kẻ lạm dụng chưa bao giờ ngừng khiến tôi khó chịu, và tôi thường gặp hiện tượng này mỗi lần tư vấn trị liệu sang chấn. Bạn sẽ nghĩ tới lúc nào đó tôi không còn sốc trước những điều mà những người khác chỉ muốn giấu. Nỗi đau đớn và thực trạng lạm dụng tài chính làm tôi choáng váng, tôi nghĩ mình đã nghe và nhìn thấy tất cả.

Tại sao chúng ta lại bắt đầu với việc vạch trần những lời dối trá của kẻ lạm dụng tài chính? Lời nói dối là điểm tựa cho những tổn hại của dạng lạm dụng này. Chúng dựng lên sân khấu cho kẻ lạm dụng chơi đùa và gây ra những tổn thương còn sâu sắc hơn.

"Chồng tôi nói, chúng tôi đang bên bờ vực của sự nghèo túng, trong khi sự thật, anh ta có hơn 200.000 đô la trong ngân hàng, hai căn nhà (một cái đã trả góp xong), hơn 750.000 đô la trong quỹ 401k { 401k là quỹ hưu trí tư nhân} và tài khoản hưu trí, hằng tháng có thu nhập từ tiền thuê

nhà. Tôi chưa từng đụng đến số tiền đó dù chúng tôi đã chung sống hơn 30 năm.”

- CC

Câu chuyện của CC đã nêu lên một số yếu tố cơ bản của lạm dụng tài chính. Hãy để ý, họ chung sống hơn 30 năm, nhưng cô ấy viết “anh ta có hơn 200.000 đô la trong ngân hàng.” Trong thế giới của vợ chồng họ, đó là tiền của anh ta. CC dần tin, tiền, nhà cửa, và tài khoản hưu trí đều của riêng anh ta vì những lời dối trá trên. Những lời nói dối có thể lặp đi lặp lại với cô ấy cho tới khi chúng trở thành sự thật trong lời nói và hành động. Tiền là của anh ta và anh ta không cần phải chia sẻ với CC.

Không thể có chuyện, vợ chồng chung sống hơn 30 năm lại có một người cho rằng đó là tiền riêng của anh ta/cô ta. 30 năm là khoảng thời gian vợ chồng có thể ổn định và giàu có, đây rõ ràng là khoảng thời gian chung sống rất dài. 30 năm xứng đáng với sự gắn bó khăng khít nhưng thay vào đó, một số người có tư tưởng rất cổ hủ, tư tưởng gia trưởng, theo đó, người chồng quản lý tài chính, không cho hoặc cho phép người vợ can thiệp rất ít. Trong tình huống này, chúng ta thường thấy người vợ không được hoặc bị hạn chế đụng tới tài sản gia đình. Họ bị người chồng khống chế, trợ cấp bao nhiêu hay không trợ cấp đều do người chồng quyết định. Nhiều người vợ chồng thậm chí còn không biết hết tình hình tài chính gia đình hoặc cách đăng nhập tài khoản ngân hàng. Họ chỉ biết những điều kẻ lạm dụng nói, đó là môi trường hoàn hảo cho những lời dối trá tai hại bắt rễ và sinh sôi.

“Anh ta liên tục gây áp lực, ép tôi dùng số tiền thừa kế mua cổ phiếu. Trong một tuần, số cổ phiếu đó mất giá và không được tính vào thuế cá nhân sau khi ly hôn. Anh ta nói dối rằng số cổ phần ở phòng khám tư nhân mất giá nhưng sau khi ly hôn, số cổ phần đó có giá 4 triệu. Anh ta mua một khu đất trống sau nhà chúng tôi và xây nhà cho mẹ anh ta (bà đã tái hôn) nhưng sau đó anh ta thú nhận rằng ngôi nhà dành cho người vợ mới và anh ta muốn ở ngay sau nhà tôi để giám sát tôi và các con. Anh ta nói với thẩm phán, anh ta không có thu nhập nhưng không xuất trình được chứng từ chứng minh - né tránh việc trợ cấp cho con.”

- Mave

Gây áp lực, ép người vợ dùng tài sản thừa kế của họ mua cổ phiếu, rồi đột nhiên cổ phiếu mất giá, điều đó nghe không giống trùng hợp ngẫu nhiên mà là một lời nói dối đầy toan tính. Việc này có lợi thế nào với kẻ lạm dụng tài chính? Có thể việc người vợ không được tùy ý sử dụng tài sản thừa kế của mình, nên người chồng sắp đặt, tiêu xài hoang phí số tiền đó nhằm tránh thuế cá nhân. Liên tục gây áp lực là công cụ thao túng tài chính của người khác. Họ liên tục thúc giục cho tới khi đạt được ý đồ và bằng nhiều cách khác nhau, tất cả đều có lợi cho họ.



“Trong nhiều năm ông ấy đều nói mình không trả được trợ cấp cho tôi. (Giấu giếm sự thật) Ông ấy bắt tôi chăm sóc không công người em trai bị khuyết tật của tôi trong 6 tháng, và bắt tôi phải trả tiền “thuê nhà” cho ông ta khi tôi vào đại học. Sau đó tôi phát hiện chính phủ có khoản trợ cấp cho bố mẹ tôi để trả cho người chăm sóc em tôi, nên lẽ ra tôi được số tiền đó rồi [trả] tiền thuê nhà cho ông ta (dù lúc đầu tôi không nghĩ ông ta lại thu tiền thuê nhà của tôi).”

- Tamra

Lợi dụng người thân là thực trạng phổ biến đáng buồn ở các gia đình không bình thường. Tâm lý lấy-tất-cả-thứ-gì-bạn-có-thể và lợi dụng người khác là việc xảy ra hằng ngày. Tamra luôn sẵn lòng chăm sóc em trai nhưng bố cô lại nói dối, che giấu sự thật ông ta nhận được khoản trợ cấp chăm sóc em trai cô. Số tiền đó đã đi đâu? Nó chui vào túi bố cô, trong khi Tamra chăm sóc em trai xuyên đêm và phải trả “nợ” tiền thuê nhà của chính gia đình mình.

Nguyên nhân cơ bản của việc bố mẹ lợi dụng chính con mình là gì? Đó là thiếu tình yêu thương. Khi không gắn kết với người chăm sóc mình từ nhỏ đến lúc trưởng thành, thì người ta sẽ trở thành người cha/mẹ độc hại. Những người cha/mẹ lạm dụng tài chính chắc chắn có kí ức đầy đau thương lúc nhỏ. Người ta sẽ không lợi dụng những người họ thực lòng quan tâm.

"Tôi làm hai công việc toàn-thời-gian (mỗi việc khoảng hơn 40 giờ) và vẫn thường xuyên chăm SỐC Các con cô ta không đi làm nhưng suốt ngày gây nợ lớn vì mua sắm trên kênh mua sắm *trực tuyến hoặc kênh Jewelry. Tôi rất vất vả duy trì dịch vụ công cộng trong nhà còn cô ta mua 1.300 đô la tiền nhả trong khi chẳng còn chỗ nào đeo chúng.*"

– Mitchell

Lạm dụng tài chính không chỉ bằng cách khống chế và chiếm dụng nguồn tài chính, mà còn bằng cách tiêu thật nhiều tiền khiến ngân sách eo hẹp và buộc mục tiêu lạm dụng làm việc vất vả hơn để đáp ứng thói tiêu tiền ấy. Hoàn hảo nhất là lúc ai đó tiêu bằng hoặc nhiều hơn số tiền gia đình kiếm được và nạn nhân rất bận rộn, cố gắng duy trì tài chính ổn định đến mức chẳng có thời gian tìm cách thoát khỏi cái bẫy đó. Mitchell rất bận rộn chăm các con, làm việc 80 giờ một tuần, và cố gắng duy trì dịch vụ công cộng trong nhà. Tuy nhiên, vợ anh ta tiêu tiền cho những món đồ chẳng đem lại giá trị gì cho gia đình. Tính ích kỷ là đặc điểm chính của kẻ lạm dụng tài chính.

"Anh ta giấu tôi mọi thông tin tài chính, khiến tôi đi mua hàng mới biết thẻ của mình bị khóa. Nhiều lần, tôi phải bỏ lại toàn bộ hàng hóa ở quầy thanh toán vì tài khoản hết tiền (và tôi không biết)."

- Joy

Xấu hổ. Những kẻ lạm dụng không quan việc làm của họ đẩy người trong gia đình vào hoàn cảnh đáng xấu hổ ở nơi công cộng. chồng Joy giấu cô những thông tin tài chính quan trọng, làm cô xấu hổ đứng ở quầy thanh toán vì không có đủ tiền mua hàng. Đó không chỉ là tình cảnh đáng thương bởi cô không biết tình hình tài chính của nhà mình, mà còn là xấu hổ vì phải để lại thức ăn.

Liệu kẻ lạm dụng tài chính Joy có nghĩ tới tình cảnh đó khi họ không cho Joy biết tình hình tài chính? Có thể không. Chắc anh ta đang bận nghĩ tới nhu cầu cá nhân, bận tới mức chẳng nghĩ tới cảnh Joy trắng tay bước ra khỏi cửa hàng.

"Tôi phải sống cùng anh ta tới 7 tháng mà không biết ý định ly hôn của anh ta và anh ta cũng không nói với tôi vì anh ta là một linh mục và không muốn ảnh hưởng đến công việc. Suốt thời gian đó, anh ta không cho tôi dùng tài khoản chung. [Điều này] tiếp diễn nhiều tháng sau khi anh ta đi khỏi nhà. Tôi phải bắt đầu xin suất ăn trưa miễn phí cho các con, và các hỗ trợ khác của mọi người trong khi đang sống trong một căn nhà rộng, ở khu dân cư rất đẹp."

- Pammie

Sống trong khu dân cư giàu có và là vợ của một linh mục không giúp bạn tránh khỏi bị thao túng tài chính. Khi có vị trí xã hội cao, những lời dối trá được che đậy kỹ càng hơn sau vẻ ngoài

bóng bẩy, giả tạo. Người chồng linh mục, kẻ lạm dụng tài chính Pammie chọn cách giảm tiền tài khoản chung. Có thể bạn thắc mắc làm sao có thể vậy. Trong nhiều phiên tòa, chỉ khi trình được các chứng từ pháp lý, người vợ/chồng mới có quyền chuyển tiền nếu muốn. Nếu quyết định xóa tài khoản chung, người vợ/chồng có thể và thường làm khi người kia là kẻ độc hại. Nạn nhân sẽ phải nhờ tới tòa án, thì mới dùng được tài khoản chung. Trong khi chờ đợi, những đứa trẻ cần ăn trưa. Pammie đã làm điều cô phải làm, đó là nuôi dưỡng 3 đứa con ngay cả khi không được dùng tiền của chính mình.

"Cô ta nói dối kế hoạch nghỉ hưu của mình, để chúng tôi chỉ tập trung sự nghiệp của cô ta rồi sau đó mới đến sự nghiệp của tôi khi cô ta nghỉ hưu. Tôi dành cả cuộc sống và sự quan tâm cho việc duy trì, quản lý sự nghiệp của cô ta. Tôi điều hành công ty của chúng tôi, nhưng cô ta chưa từng có ý định nghỉ hưu theo thời gian đã thỏa thuận. Khi chia tay, tôi phải bắt đầu lại toàn bộ cuộc sống còn cô ta vẫn có sự nghiệp của mình tới ngày nay. Cô ta đang tính nghỉ hưu vào năm 2011."

- Olivia

Lừa dối tài chính thường dưới hình thức lợi dụng người khác, ít hoặc không quan tâm đến hạnh phúc của nạn nhân. Con người trở thành đồ vật cho kẻ lạm dụng sử dụng. Trong trường hợp của

Olivia, thời gian, năng lượng và kỹ năng của cô được tập trung cho cuộc sống của kẻ lạm dụng, trong khi cô vẫn có những hy vọng và mục tiêu riêng. Cô sẵn lòng làm vì cho rằng điều đó chỉ là tạm thời. Mỗi quan hệ lành mạnh thường là giữa một người luôn bước lên trước, hỗ trợ người kia trong thời gian nhất định và có mục tiêu rõ ràng trong đầu. Tuy nhiên, một điều tôi học được là, kẻ lạm dụng tài chính sẽ nói dối và dựng lên những câu chuyện tình vi nhằm che giấu ý đồ lạm dụng và lấy từ nạn nhân nhiều nhất có thể. Olivia bị lạm dụng và phải làm việc để bù đắp những năm tháng cô dành cho việc phát triển tài chính của người kia, thay vì của bản thân.

"Điều duy nhất tôi muốn cho lễ cưới là một kỳ trăng mật tuyệt vời, nên chúng tôi không đòi hỏi quà tặng hay bất cứ thứ gì, nếu mọi người muốn làm điều gì đó, họ có thể đóng góp cho kỳ trăng mật. Chồng tôi một mực cho rằng, việc đặt phòng hay lên kế hoạch gì thì làm càng lâu càng tốt. Chúng tôi đi hưởng tuần trăng mật sau lễ cưới khoảng một tháng hoặc hơn, nên biết chi bao nhiêu cho kỳ trăng mật. Kết quả là, chúng tôi chi khoảng 1.000 đô la cho việc đi xem bóng đá vào ngày Lễ Tạ ơn ở San Francisco và ở nhờ nhà người họ hàng bên thông gia lúc họ vắng nhà. Chúng tôi lái xe khoảng hơn bảy tiếng mỗi lần đi và tôi chỉ yêu cầu được ở khách sạn B&B một tối trong chuyến đi, cũng có thể trên đường về. Anh

ta liên tục nói, chúng tôi không có tiền và nên tiết kiệm vì còn hóa đơn phải thanh toán. Cuối cùng, chúng tôi chẳng được nghỉ ở đâu ngoài nhà người họ hàng và anh ta mua một chiếc máy tính mới cho công ty anh ta thành lập trước đó sáu tháng."

- Nicole

Trong thế giới của những kẻ lạm dụng, nhu cầu của bạn không là gì. Kể cả điều bạn muốn dành cho kỳ trăng mật. Nhiều kẻ lạm dụng tài chính có biểu hiện hành vi gần như bản sao của người bị chúng rối loạn nhân cách ái kỷ. Vấn đề luôn là bản thân họ, nhu cầu, mong muốn, kế hoạch và mục tiêu của họ. Nicole muốn nghỉ một đêm ở trên giường và ăn sáng tại khách sạn trong kỳ trăng mật. Đó không phải đòi hỏi quá nhiều. Điều Nicole muốn là bình thường, trong khả năng tài chính của họ. Chồng mới cưới của Nicole không coi trọng việc ngủ ở khách sạn đẹp, nhưng quan trọng hơn, anh ta không coi trọng mong muốn của Nicole. Anh ta tránh từ chối trực tiếp, chần chừ cho tới khi đạt mục đích. Anh ta muốn ngủ ở nhà người họ hàng và dùng tiền mừng cưới để mua máy tính cho công ty của mình. Mong muốn, nhu cầu, mục tiêu và máy tính của anh ta.

"Không, chúng ta không mất tiền khi anh đi nước ngoài [làm việc]." (Anh ta nhiều lần mua dâm trong suốt 25 năm kết hôn và đi du lịch tình dục dưới vỏ bọc đi công tác).

"Anh xứng đáng làm thế để bù đắp tất cả thời gian lẽ ra anh phải đi du lịch."

Anh ta thừa nhận đã tiêu 1.600 đô la mua dâm, và hàng chục nghìn đô la trong nhiều năm qua.

"Đó không phải tiền của em." (Tôi đang ở nhà mẹ đẻ.)

"Anh đang bán cổ phiếu trả tiền học đại học cho [các con]."  
(Anh ta đang nợ nần).

"Chúng ta không đủ trả tiền thế chấp."

"Chúng ta không thể trả được."

"Anh không thể trợ cấp cho em nữa. Anh hết tiền rồi."

"Anh đang làm ăn thua lỗ và mất tiền."

"Anh có tiêu nhiều quá đâu."

"Chiếc BMW vẫn giữ giá."

"Em phải tiêu ít đi."

"Anh thực sự phát hoảng trước tình hình tài chính của chúng ta."

"Anh thức trắng đêm nghĩ chuyện tiền bạc."

"Em phải đi làm lại."

"Em không cần đi làm."

"Em không đủ năng lực làm việc chuyên nghiệp."

"Anh sẽ giải quyết đồng hóa đơn, vì em chẳng có công việc tốt."

"Tôi không phải đưa cô thêm đồng nào của tôi."

"Em mua nó, nhưng không bằng tiền của mình."

"Anh chẳng còn tiền đưa em."

"Dừng ngay việc nói anh có thưởng."

"Không hiểu tại sao em không tin anh."

"Em không cần thẻ tín dụng đâu."

- Lauri

Câu chuyện của Lauri cho chúng ta mô tả chính xác kẻ lạm dụng tâm lý sử dụng vũ khí là tiền. Chúng mô tả sơ lược mô típ những chỉ trích vô lý của kẻ lạm dụng. Dùng tiền mua dâm ở nước ngoài, nhưng trơ tráo hỏi, "tại sao em không tin anh?" Kẻ lạm dụng đang cố đẩy trách nhiệm tạo dựng tin tưởng cho Lauri. Nhưng trong môi trường mà chồng cô đang đầu độc nó, thì đó không phải việc của cô.

Hãy đọc lại những câu trên. Tưởng tượng đoạn hội thoại này trong một cuộc nói chuyện. Liên tục gây rối loạn là thủ thuật tẩy não được những kẻ lạm dụng tình cảm và tâm lý tận dụng. Họ thích tạo ra một mớ hỗn độn, dùng ngôn từ quanh co, khiến nạn nhân phải dừng cuộc nói chuyện với cảm giác cần có trách nhiệm



phải cải thiện mọi thứ và hài hòa với kẻ lạm dụng.

"Tôi có một khoản tiền thừa kế. Trước khi di sản được xử lý, thì anh ta mắc nợ và nói với mọi người chúng tôi sắp có tiền. Như thế đó là tiền thừa kế của anh ta! Anh ta cũng không bao giờ trả nợ. Tình hình tài chính của tôi đi xuống sau khi kết hôn với anh ta. Anh ta kiểm soát tài chính và sẽ tức giận nếu tôi đề nghị dùng sổ séc,... Cuối cùng, chúng tôi phá sản, mất nhà. Cả hai đều học đại học. Không thể tin tôi lại cho phép điều đó xảy ra."

- Cynthia

Những kẻ lợi dụng tài chính chèn bản thân vào cuộc sống của nạn nhân. Cynthia nhận được món quà thừa kế từ một gia đình đã quản lý tốt tài chính và để lại cho con cháu. Người bạn trai của Cynthia như một con đĩa, bám chặt vào món quà đó. Anh ta khoe khoang ý nghĩ mình là người nhận món quà đó từ gia đình và còn tiêu số tiền đó trước khi nó chuyển vào tài khoản.

Điều gì khiến ai đó tự đề cao bản thân tới mức vô tư tiêu tiền của người khác như của mình? Đó là quyền tự cho phép. Bạn trai Cynthia rõ ràng cảm thấy được phép dùng tiền thừa kế của cô. Từ những điều cô nói, tôi có thể kết luận, cô ấy không nói số tiền đó của anh ta và anh ta được phép tiêu. Cuộc sống đã dạy kẻ lạm dụng tài chính, cái gì của người khác thì đương nhiên là của họ. Anh ta cho mình quyền dùng tiền thừa kế của Cynthia, ngay cả khi

cô không cho phép. Quyền tự cho phép ăn sâu vào mọi kẻ lạm dụng tài chính và là một trong những nền tảng của dạng lạm dụng này, nó xuất hiện trong mọi câu chuyện.

"Cô ấy nói với tôi, cô ấy sẽ đi làm và giúp tôi trả tiền ca phẫu thuật thẩm mỹ cô ấy cần để khiến bản thân tự tin hơn. Rồi cô ấy phẫu thuật nâng ngực và căng da bụng. Bây giờ, sau gần một năm phẫu thuật, một luật sư liên hệ và bảo tôi đang bị kiện. Bằng cách nào đó chỉ có tên tôi trên giấy vay nợ. Tôi đang trả nợ cho thứ cô ta dùng đi quyền rũ người đàn ông khác. Thật cay đắng."

- Josh

Josh bị lợi dụng bởi kẻ lạm dụng tài chính là nữ. Anh bị lợi dụng tài chính, và kẻ lạm dụng để lại tên Josh trên hóa đơn. Có phải cô ta định dùng cơ thể mới, được nâng cấp của mình đi quyến rũ người đàn ông khác và bỏ Josh? Không, chúng ta không biết chắc, nhưng Josh nghi ngờ điều đó. Tuy nhiên, chúng ta biết cô ấy cố ý bỏ lại hóa đơn phẫu thuật cho Josh. Ý định đó có trước cuộc phẫu thuật. Sao chúng ta biết? Cô ta chỉ để lại tên Josh ở phần người thanh toán. Đó là sự lựa chọn. Những kẻ lạm dụng tài chính biết mình đang làm gì. Họ nghĩ nhu cầu của mình là quan trọng nhất, và thao túng người thân để đạt được thứ mình muốn. Kẻ lạm dụng Josh biết cô ta không để tên mình trên khoản nợ sau cuộc phẫu thuật. Những sai sót này không ngẫu nhiên.

Hãy dừng ở đây và ta sẽ biết rằng những kẻ lạm dụng là nữ

cũng nhiều như nam. Tôi biết vẫn có những câu chuyện đàn ông bị lạm dụng và thao túng vì qua theo dõi, một nửa số khách hàng tư vấn của tôi là đàn ông, những người sống sót sau mọi hình thức lạm dụng (tâm lý, tình cảm, thân thể, tình dục, tài chính, và tinh thần).

"Chúng tôi (ý tưởng ban đầu của tôi và tôi cũng đầu tư khoản tiền đầu tiên) thành lập công ty hướng dẫn viên du lịch cho chồng cũ, đặt tại thành phố chúng tôi đang sống lúc đó. 'Thời tiết' gần như là nguyên nhân chính khiến anh ta không thể kiếm tiền. Tôi đã nghe tất cả. Nào là trời quá nắng hoặc không đủ nắng, mặt trời chói quá hoặc chiều không đúng góc... gió thổi nhiều quá, thổi bay cả con phố và thật khó chịu, khiến mọi người không làm được gì, rồi gió thổi mạnh quá hoặc bụi mù... Nguyên nhân hoàn hảo nhất chính là trời mưa (Tôi sống ở Scotland – bạn dùng đến đây ngấm thời tiết). Mưa liên tục, rất lạnh, rất chói mắt, mưa nặng hạt nên lúc nào cũng ẩm ướt. Chồng cũ gọi cho tôi và miêu tả những kiểu thời tiết kia, giải thích tại sao không có ai ra đường, tại sao anh ta phải phí thời gian đứng đây chờ người ta ra đường, và chỉ để nghe đám đông đang reo hò xem nghệ sĩ đường phố biểu diễn. Chồng cũ tôi luôn có một triệu lý do

giải thích tại sao mọi thứ không suôn sẻ. Anh ta tìm ra vấn đề của mọi giải pháp.”

- Lubi

Cảm ơn Lubi đã tham gia nghiên cứu. Tôi thấy mừng khi đọc câu chuyện của bạn. Tại sao? Vì nó nêu bật hành vi của kẻ lạm dụng tài chính - tránh đối đầu trực tiếp. Họ nói dối những điều ngu ngốc. Dựng lên những lời biện minh lố bịch về cơn gió ở Scotland trong khi bản thân lười biếng. Như Lubi chia sẻ, họ tìm ra vấn đề với mọi giải pháp.

Kẻ lạm dụng tài chính - tránh đối đầu trực tiếp có một số đặc trưng cơ bản. Đầu tiên, họ vẽ ra ảo tưởng rằng họ đang tìm việc, đang có một công việc tốt, hoặc số khác ngụy tạo những nỗ lực đóng góp tài chính của mình. Chồng cũ của Lubi ra khỏi giường, đến khu du lịch và gọi điện cho cô phàn nàn về những cơn gió. Tại sao anh ta cố tỏ ra mình đang cố gắng kiếm tiền? Vì việc giữ hình ảnh rất quan trọng với những kẻ lạm dụng tài chính. Họ muốn che đậy động cơ thực sự, nên chỉ làm vừa đủ để giữ vẻ bề ngoài như thể họ có đóng góp tài chính. Đối trá. Những kẻ lạm dụng lười biếng chẳng bao giờ muốn làm việc vất vả, tạo thu nhập bền vững cho gia đình.

“Đối trá: ‘Tôi không tìm mua nhà, Không, tôi không mua nhà.

Sự thật: chúng tôi đang ngồi bên ngoài phòng xử án trong khi luật sư đang xử lý vụ việc. Luật sư của chồng tôi tranh luận rằng tôi có rất nhiều tiền và khách hàng của anh ta cần lấy

số tiền đó từ tôi để mua nhà mới. Lương chồng tôi gấp đôi tôi, không nợ và có nửa triệu đô la tiết kiệm. Anh ta kiện tôi mấy lần và trả hàng ngàn đô la án phí chỉ hòng lấy tiền của tôi. Anh ta thắng kiện – có 90.000 đô la tiền mặt từ tôi.”

- Gin

Những kẻ lạm dụng tài chính nói dối kế hoạch tương lai và diễn xuất giành lợi cho mình vì nó cho phép họ tính toán và thực hiện ý đồ ích kỷ của mình với yếu tố bất ngờ. Mỗi nhử và trò chơi đổi vai phát huy hiệu quả tối đa trong lạm dụng tài chính. Không, tôi không mua nhà và cũng không đòi thêm tiền để mua nhà. Sự thật? Tòa phán quyết Gin phải đưa chồng cũ 90.000 đô la và có thể anh ta dùng nó để mua nhà mới.

“Anh ta nói, tôi sở hữu một phần công ty của anh ta, nhưng tôi không được đụng tới tiền công ty vì anh ta bảo tôi có thể thoải mái rời đi. Anh ta tẩy não, khiến tôi nghĩ chuyện tìm việc mới thật nực cười vì tôi nên giúp công ty anh ta. Tôi cố gắng giúp đỡ công ty, nhưng anh ta vừa hút thuốc vừa nói về đồng hóa đơn trên bàn, như thể đang làm việc với một đứa trẻ 5 tuổi vậy. Anh ta không chịu viết danh sách chi phí các dịch vụ đã chi, nên chắc tôi phải biết đọc suy nghĩ thì mới làm việc được.”

- Catherine

Được thoải mái đi khỏi công ty nhưng không được đụng đến tiền. Sự sắp đặt hoàn hảo. Người sống sót sau dạng lạm dụng này đi đâu được khi không đủ tiền? Một cái lều? Có thể. Nhưng tại sao ai đó lại bị ép bỏ căn nhà tiện nghi và các khoản đầu tư tài chính mà họ làm ra trong thời gian kết hôn? Tại sao một người được giữ tất cả tiền và tài sản, trong khi nạn nhân phải xây dựng lại toàn bộ?

Kể lạm dụng tài chính Catherine cho cô hai lựa chọn – giúp công ty anh ta và đồng sở hữu công ty nhưng bắt cô phải biết đọc ý nghĩ vì anh ta không thể tập trung hoặc bỏ công ty và không được đụng đến tiền chung. Cả hai lựa chọn đều không thực tế và không thể chấp nhận.

“Ở nhà thờ, chúng tôi được vị linh mục dạy, là thành viên của nhà thờ đã 8 năm, nếu không đóng thuế 10% tổng thu nhập thì 90% số tiền còn lại sẽ bị Thượng đế giáng họa. Được dạy phải nộp thuế cho nhà thờ để trả tiền điện hoặc mua thức ăn. Được dạy phải trả lại Thượng đế nếu quên không đóng thuế, ngay cả lúc khó khăn tài chính.”

- Babette

Trả lại Thượng đế. Thể hiện lòng thành kính bằng việc đóng góp tiền cho nhà thờ địa phương. Phần trăm đó tính trên tổng thu nhập hay thu nhập ròng? Bạn buộc phải làm theo vì nỗi sợ bị Thượng đế giáng họa hay sợ bị những người đứng đầu nhà thờ

trừng phạt? Nhiều người tin tưởng các quy tắc tín đồ phải tuân theo để thể hiện niềm tin tôn giáo. Babette chia sẻ điều đã xảy ra khi lạm dụng tài chính hòa với lạm dụng tinh thần.

Những người lãnh đạo tinh thần có nhiệm vụ dạy những điều họ tin là sự thật với lòng trung thành. Nhưng nó đã vượt qua ranh giới nguy hiểm khi các thành viên giáo đoàn làm người khác thấy xấu hổ, ép họ đóng góp tài chính cho nhà thờ và khi đó, họ bỏ qua nhu cầu thức ăn, quần áo, nhà cửa, di chuyển, chăm sóc sức khỏe của mình và những thành viên khác trong gia đình.

Một số người đứng đầu nhà thờ sẽ nói, họ thông cảm nếu ai đó không thể nộp (hoặc cho) đủ 10% và khuyến khích mọi người bắt đầu nộp số phần trăm nhỏ hơn rồi dần tăng lên 10. Nghe có vẻ đầy lòng trắc ẩn và không phải lạm dụng tài chính. Tuy nhiên, vấn đề nằm ở áp lực phải nộp đến 10% từ các thành viên giáo đoàn. Điều gì xảy ra nếu ngân sách của một gia đình hoặc ai đó không thể và sẽ không thể duy trì khoản nộp 10% kia và họ được dạy rằng 10%, còn không số tiền còn lại sẽ bị giáng họa?

Đặc điểm khó nhận ra của dạng lạm dụng tài chính trong tôn giáo này là sự hủy hoại nạn nhân và là nguyên nhân gây nhiều tranh cãi. Những người lãnh đạo tinh thần sẽ lập tức dùng niềm tin và lý giải thần học biện minh hành động của mình. Một số thậm chí còn nói họ đang giúp các thành viên giáo đoàn sống cuộc sống tốt hơn bằng việc bắt nộp 10%. Đúng vậy, những kẻ lạm dụng luôn bao biện hành vi lạm dụng. Đó là một sự thật thường thấy.

**"Nếu tôi nhận tiền mặt khoản trợ cấp cho các con, anh ta sẽ không đủ tiền đến thăm chúng. Tôi đã không nhận tiền mặt,**

nhưng chẳng có cuộc thăm hỏi nào. Cuối cùng khi tôi kiện anh ta về việc đổ và khoản tiền anh ta nợ tôi, anh ta nói với thẩm phán, anh ta chỉ đủ khả năng trả tôi tối đa 50 đô la mỗi tháng. Một tháng sau, tôi nhận tấm séc trị giá 5.000 đô la anh ta nợ tôi. (Rõ ràng nhờ nạn nhân hiện nay của anh ta) Anh ta nói với tôi, anh ta khánh kiệt đến mức chỉ đủ trả tiền thuê nhà nên tôi đề nghị tôi sẽ đóng tiền bảo hiểm sức khỏe cho các con 'cho tới khi anh ta có đủ tiền". Hóa ra anh ta đang tán tỉnh nạn nhân tiếp theo, ngủ với cô ta và đang chuẩn bị cưới."

- Jen

Không rút tiền mặt khoản trợ cấp các con hoặc tôi sẽ không có tiền đến thăm chúng nhưng tôi có thể chuẩn bị cưới mục tiêu mới. Một bộ sưu tập những lời dối trá và lừa phỉnh của một kẻ lạm dụng tài chính. Nếu các con quý giá với anh ta, thì anh ta có thể lên trời, xuống biển để thăm chúng. Nhưng không, anh ta đẩy trách nhiệm cho Jen, dành chỗ cho sự non nớt và ích kỷ của mình, tiêu tiền để tán tỉnh nạn nhân tiếp theo thay vì đóng tiền bảo hiểm sức khỏe và thăm các con.

Sự thật? Câu chuyện này cho thấy cách những kẻ lạm dụng tài chính lập mưu đẩy trách nhiệm của mình cho những người sẵn sàng hi sinh vì lợi ích cao nhất của gia đình. Jen đã bước lên nhận trách nhiệm. Cô không rút tiền mặt trong khi về pháp lý và đạo



đức, cô được phép làm thế vì các con. Cô cũng nhận nghĩa vụ tài chính, đóng tiền bảo hiểm sức khỏe. Đoán xem điều gì xảy ra? Người cha vẫn không đến thăm các con. Tại sao? Anh ta đang bận sống cuộc sống riêng, phục vụ những ham muốn tức thời và là người cha thiếu trách nhiệm. Một thực tế đau lòng của những người cha/mẹ lạm dụng tài chính do ly hôn. Nhu cầu cơ bản của các con xếp thứ hai sau những ham muốn ích kỷ của người cha/mẹ độc hại.

"Anh ta nói, toàn bộ tiền lương sẽ chuyển vào tài khoản chung. Nhưng sau khi anh ta chết, tôi phát hiện không phải vậy. Một phần tiền lương hàng tháng được chuyển vào tài khoản mà chị anh ta là người thụ hưởng."

- 3 strikes

Chị anh ta có biết mình là người thụ hưởng tài khoản bí mật kia không? Gần như chắc chắn và tôi có thể khẳng định cô ta đóng vai trò chủ động làm người thứ ba trong mối quan hệ của cặp đôi này. Mối quan hệ bên chồng/vợ độc hại khá phổ biến và giấu giếm tài chính là nguyên nhân chính tạo nên không khí không lành mạnh. Trong thế giới của những kẻ lạm dụng tâm lý, người hỗ trợ những kẻ độc hại gọi là "những con khỉ bay." Lấy hình ảnh từ những con khỉ phục vụ mũ phù thủy trong bộ phim Phù thủy xứ Oz. Thờ ơ là một từ khác có thể mô tả những kẻ cùng lạm dụng này.

Kẻ thờ ơ đồng lõa với kẻ lạm dụng. Việc của họ là bình thường

hóa hành vi không bình thường. Người chị hỗ trợ và giúp anh ta giấu tiền như một hình thức lạm dụng kinh tế, là kẻ cộng tác độc hại. Việc cô ta đồng ý là hành động khuyến khích kẻ lạm dụng. Mọi việc sẽ khác nếu cô ta không tham gia giấu tiền? Những kẻ lạm dụng sẽ tiếp tục hành vi của mình vì những con khỉ bay và kẻ thờ ơ còn tạo môi trường vô cảm, hỗ trợ tích cực kẻ lạm dụng.

"Lần đầu gặp, anh ta là luật sư có thu nhập gần 250.000 đô la một năm (theo anh ta nói). Không lâu sau, anh ta đóng cửa văn phòng luật và đi học tiến sĩ. Trong quá trình ly hôn, tôi phát hiện anh ta đã bị khai trừ khỏi đoàn luật sư."

- Eliza

Những cuộc đời bí mật. Bị khai trừ khỏi đoàn luật sư và người vợ không biết là cuộc sống với hàng đồng lời nói dối mỗi ngày. Thay đổi lớn trong sự nghiệp vào khoảng thời gian hôn nhân chắc chắn là mối quan tâm hàng đầu của người vợ/chồng. Những quyết định đơn phương ảnh hưởng tới cuộc sống chung rất nguy hiểm, là dấu hiệu báo động đỏ cho sự lạm dụng. Eliza gặp người có tiềm năng thu nhập tốt, có thể cho cô cuộc sống với chất lượng cô muốn trong tương lai. Liệu người vợ/chồng có đôi lần sự nghiệp thăng trầm và cần sự giúp đỡ của bạn đời không? Dĩ nhiên có. Điều Eliza không biết là sự thật về thay đổi thu nhập của gia đình cô. Chồng cô nói dối việc bị khai trừ khỏi đoàn luật sư và viện cớ muốn đi học tiến sĩ. Tại sao đây được coi là lạm dụng tài chính? Chồng Eliza đã thay đổi lời hứa và nói dối về mức thu nhập của gia đình

họ. Anh ta che giấu sự thật công việc luật sư đã thất bại thảm hại và bị đá khỏi đoàn luật sư. Việc giấu Eliza thông tin đó là sự lạm dụng trong thời gian hôn nhân.

"Tất cả hóa đơn đã được thanh toán.

Nhân giá bị mất do lỗi của công ty vận chuyển, không phải anh.

Ngôi nhà bị tịch thu, đó là lỗi của ngân hàng.

Anh đã trả hết tiền chiếc xe. Anh không biết sao họ lấy lại nó.

Anh đã vay số tiền đó, nhưng chúng ta không phải trả.

Anh đang mua vé số chỉ bằng tiền anh thắng được, không phải tiền nhà.

Anh sẽ thêm tên em vào tài khoản ngân hàng sớm thôi.

Anh sẽ trả tiền nợ thuế bây giờ.

Anh sẽ đổi biển số xe sớm thôi.

Anh sẽ trả khoản phụ phí (mọi khoản chúng ta thỏa thuận), đừng lo.

Anh không biết tại sao họ lại khóa điện thoại, anh trả tiền rồi.

Chưa bao giờ anh thấy hóa đơn tiền nước, chắc thế nên họ

cắt nước.

Anh đã trả hết nợ thẻ tín dụng.

Chúng ta không còn nợ chỗ phòng khám, anh đã trả hết rồi.

Và còn nữa, còn nữa."

- Michelle

Đúng là sẽ còn nữa, còn nữa. Tình cảnh tài chính bấp bênh của họ và của những người thân không bao giờ là lỗi của kẻ lạm dụng. Có người luôn thất bại và không có việc làm, thậm chí có người chỉ trông chờ công ty thế chấp tài sản mỗi khi đến kỳ thanh toán.

Tôi không biết bạn thế nào, nhưng gặp phải kiểu nói chuyện như Michelle mô tả làm tôi tức điện. Tất cả lời biện hộ nực cười kia khiến ai cũng vô cùng tức giận. Kẻ vô trách nhiệm tài chính tạo ra mớ hỗn độn tới mức những nhu cầu cơ bản liên tục bị cắt, nhưng vẫn tiếp tục đổ lỗi cho người khác.

Lúc hẹn hò: "Em làm nhiều tiền hơn anh, bố mẹ em sẽ giúp em; vậy em nên giúp anh." (Tôi làm nhiều tiền nhưng làm hai việc một lúc và bố mẹ tôi - không giúp tôi.) "Anh làm việc nhiều giờ, nên có thể trả tiền buổi hẹn hò, nhưng nó đắt quá, còn anh đến muộn và cũng không trả được." (Thực tế anh ta đã đánh bạc hết tiền và hầu hết các buổi hẹn hò tôi đều trả tiền.)

Lúc kết hôn: (cũng tay đó) "Em phải làm việc; chúng ta chẳng mua nổi thứ gì." (Anh ta vẫn đánh bạc). Có ngày tôi phát hiện tấm séc 9.000 đô la và anh ta nói đó là ông bà gửi. Sau đó, tôi phát hiện anh ta ăn cắp tiền công ty.

Lúc ly hôn: (cũng tay đó) "Tôi đang ăn mì và bánh kẹp bơ lạc trong khi cô có cuộc sống thật tuyệt. (Tôi lại làm một lúc hai việc, còn anh ta ở Vegas khi nói thể với tôi). "Tôi làm nhiều tiền hơn và có thể cho các con cuộc sống tốt hơn." (Rồi kéo tôi vào cuộc chiến giành quyền nuôi con suốt 2 năm; mất 20.000 đô la, tôi vẫn có bọn trẻ nhưng phải chứng minh mình là người mẹ tốt, bắt chấp tình hình tài chính thế nào... còn anh ta có tiền nhưng từ chối trợ cấp tối thiểu và mọi khoản phụ phí nuôi các con.)"

— Kay

Từ lúc hẹn hò, kết hôn rồi ly hôn, kẻ lạm dụng tài chính vẫn vậy – luôn đòi hỏi và dối trá. Bạn có để ý, Kay làm cùng lúc hai công việc khi họ hẹn hò, cũng như trong quá trình ly hôn? Đúng vậy, người bạn trai/chồng cũ, kẻ lạm dụng tài chính, đang sống trong thực tế bị bóp méo, ở đó anh ta là nạn nhân. Trong thế giới đó, anh ta muốn bạn gái trả tiền buổi hẹn hò vì đã đánh bạc hết tiền. Chồng Kay muốn cô làm việc nhiều hơn vì anh ta vẫn đánh bạc nhưng giờ đánh bạc bằng tiền chung của hai người. Sau đó,

người chồng cũ dường như không muốn trợ cấp cho các con (vì anh ta tiếp tục đánh bạc bằng tiền của mình) và cố làm tổn thương Kay thêm nữa khi kiện cô.

Vấn đề xuyên suốt từ lúc hẹn hò, kết hôn rồi ly hôn là gì? Việc đánh bạc không được giải quyết khiến một kẻ thường xuyên lạm dụng tài chính, kẻ sẽ không bao giờ vì điều gì mà ngừng lạm dụng.

## ĐE DỌA

Nếu những lời dối trá không có tác dụng, Neu kẻ lạm dụng tài chính chuyển sang đe dọa hòng đạt được thứ họ muốn.

Tăng dần nỗi sợ là chiến thuật chính trong thao túng tài chính. Những lời đe dọa cũng nhiều như những kẻ lạm dụng và tôi muốn nói tới một số kiểu đe dọa sau. Nạn nhân nghe những lời đe dọa nào?

"Đã hai năm rồi tôi không đi làm vì đang điều trị ung thư, phẫu thuật và xạ trị — Tôi vô cùng mệt mỏi về thể xác, tình cảm và tinh thần khi cố gắng lấy lại tự tin để quay lại làm việc, và chồng tôi đã thanh toán mọi chi phí cho tôi trong suốt thời gian đó. Tôi có nhiệm vụ cho ngựa ăn, hằng tháng tôi trả 360 đô la mua ngũ cốc, chăm sóc móng và tiền bác sĩ thú y. Chồng tôi đưa tôi 600 đô la một tháng mua thức ăn cho cả nhà, nhưng lúc nào cũng thiếu vì tôi phải trả hai khoản chi phí khác và tiền ăn cho ngựa, vượt quá 600 đô la anh ta đưa. Rất, rất nhiều lần anh ta hét vào mặt tôi rằng chúng tôi thiếu tiền ăn vì "thức ăn cho con ngựa chết tiệt" của tôi !!!" và anh ta đe dọa tôi nhiều lần, dọa không đưa tiền cho tôi mua thức ăn cho ngựa. Con ngựa đó là tài sản duy nhất của tôi, thực sự gần gũi và vì tôi, tôi mua nó bằng

tiền của bố mẹ đẻ, nó cũng không làm gì sai với anh ta. Anh ta LUÔN dùng chuyện thức ăn cho ngựa tác động tới, mà chưa bao giờ nghĩ anh ta cũng có nhiều xe ô tô và tài sản có thể tổn rất nhiều tiền thay vì chỉ có một thứ giống tôi.”

- Rhiannon

Nếu không có gì là bất khả xâm phạm với những kẻ lạm dụng tâm lý nói chung, thì điều này đặc biệt đúng với những kẻ dùng tiền làm vũ khí. Tôi không chắc làm sao ai đó có thể đọc câu chuyện của Rhiannon mà không cảm thông trước tình cảnh của cô. Người chồng cư xử như vậy là do vô tư hay do thiếu sự cảm thông? Mọi kẻ lạm dụng tài chính thường có điểm chung là thiếu sự cảm thông.

Một cặp vợ chồng yêu thương nhau sẽ làm mọi điều để Rhiannon luôn có con ngựa của cô ấy bên cạnh, nó như một lối thoát tích cực cho Rhiannon trong quá trình điều trị ung thư. Thay vào đó, anh ta dùng nó chống lại và đe dọa cô. Tại sao người chồng lại ép người mà họ từng hứa sẽ yêu thương và coi trọng? Việc liên tục bị đe dọa mất con ngựa chắc hẳn đã tác động tiêu cực tới sức khỏe và khả năng hồi phục của Rhiannon.

Dọa lấy mất thú cưng là thủ đoạn những kẻ lạm dụng sử dụng vì nó đâm thẳng vào tim nạn nhân. Những kẻ lạm dụng tâm lý rình mò, tìm kiếm sợi dây điều khiển để họ vừa có thể kiểm soát, vừa cố tình làm nạn nhân đau lòng. Thật khó tưởng tượng khi có những người tìm cách làm tổn thương người khác và biết chính



xác điều mình đang làm, nhưng thật không may, đó là sự thật. Trong cuốn *Thao túng tâm lý*, tôi có đề cập cách phát hiện những kẻ này và quan trọng hơn là cách chữa lành nếu bạn rơi vào bẫy của họ.

"Anh ta nói, không có cách nào ngoài cách tôi phải tự trang trải những nhu cầu đặc biệt của các con. Anh ta còn dọa rằng bố mẹ anh ta sẽ trả tiền thuê luật sư, khiến tôi chắc chắn sẽ không có gì sau khi ly hôn, thậm chí không có các con."

- Fooled

Dùng lũ trẻ như tốt thí để đe dọa là thủ đoạn yêu thích của những kẻ lạm dụng tình cảm. Kẻ lạm dụng có thể kéo bố mẹ hoặc họ hàng cùng lạm dụng tài chính nạn nhân không? Chắc chắn có. Những người họ hàng bên chồng/vợ thực sự độc hại vì họ cùng với người khác, là những đứa trẻ trưởng thành độc hại. Các gia đình này lấy số lượng làm sức mạnh và nhắm vào người kia, hủy hoại mọi khả năng tái hợp, thậm chí cố tình phá hoại mối quan hệ giữa ông/bà và các cháu.

Tại sao những thành viên trong gia đình sẵn lòng dùng sức mạnh tập thể chống lại người vợ/ chồng đang bị cô lập? Những gia đình không lành mạnh cần một nạn nhân, và không gì tốt hơn một người ngoài, một con cừu thế mạng. Không quan trọng con dâu hay con rể đã kết hôn và trở thành người nhà bao lâu. Trong gia đình lạm dụng tâm lý, sẽ luôn có một người không thuộc về. Người

con dâu/con rể là mục tiêu hoàn hảo, chịu mọi sự oán giận và hành động khác thường.

"Khi ở tuổi vị thành niên, cha tôi nói nếu tôi làm điều gì đó (tôi không thể nhớ điều gì) ông ấy sẽ không cho tôi tiền "dù chỉ là một xu". Tôi là một đứa bé ngoan, nên thật khó tưởng tượng có điều gì đáng bị đối xử như vậy."

- Zia

Thật khó tưởng tượng việc người cha/mẹ dùng tiền đe dọa một đứa trẻ vẫn đang sống trong gia đình, nhưng là một nhà trị liệu tâm lý đã làm việc với nhiều bạn trẻ gặp hoàn cảnh tương tự, tôi chắc chắn điều đó có thật. Những đứa trẻ ngoan thấy mình bị cắt mọi hỗ trợ tài chính. Tôi biết những sinh viên và trưởng nhóm giỏi, đạt nhiều giải thưởng học thuật, học trong trường ở khu giàu có nhưng đang sống bí mật trong ô tô, vì những người cha mẹ độc hại không hỗ trợ họ. Thế giới bí ẩn của lạm dụng kinh tế thực sự ở xung quanh tất cả chúng ta.

Những người cha/mẹ độc hại dùng tiền kiểm soát con cái vì chân thành mà nói, nó hiệu quả. Ý nghĩ bị cắt tiền sinh hoạt là nỗi sợ hãi lớn. Hãy tưởng tượng bạn bị mất tất cả thẻ tín dụng, tài khoản ngân hàng, tiền mặt, chìa khóa nhà bị đổi, và bạn không thể vào nhà. Không có tài chính, không có tiền đổ xăng. Bạn sẽ làm gì? Giờ hãy tưởng tượng bạn đang 16 hoặc 17 tuổi. Làm sao bạn có khả năng giải quyết vấn đề như người trưởng thành? Có lẽ chẳng ai trong chúng ta ở tuổi đó có khả năng này – chúng ta

chưa phát triển toàn diện nên dễ hoảng loạn.

Những người cha/mẹ lạm dụng tài chính được gì khi dọa cắt tiền sinh hoạt của các con? Tôi thường thấy nhiều bạn trẻ phải lao động không công, như làm việc ở công ty gia đình, trông em, hoặc chăm sóc họ hàng. Những người cha/mẹ lạm dụng không quan tâm họ có hủy hoại sự phát triển của các con hay không. Họ muốn thỏa mãn nhu cầu của mình và coi các con là một cách.

"Cô không có bằng cấp và sẽ không thể chăm sóc các con; cô nên trao quyền nuôi dưỡng cho tôi. Cô không thể ở đây và nếu cô đi, các con sẽ ở với tôi. Nếu cô định bỏ tôi, tôi chắc chắn cô không bao giờ làm được điều đó."

- Kay

Những kẻ lạm dụng tìm điểm yếu của nạn nhân và khiến họ sợ hãi hết mức có thể. Có thể điểm yếu của Kay là việc cô không có bằng đại học và nỗi lo không đủ tài chính khi làm mẹ đơn thân. Tôi biết nhiều người phải cân nhắc kỹ rủi ro tài chính khi rời bỏ mối quan hệ lạm dụng. Điều gì xảy ra nếu họ nhiều năm không đi làm vì ở nhà chăm sóc con cái hoặc bị thất nghiệp trong thời gian dài? Việc quay lại đi làm và kiếm đủ tiền tự lo cho mình thường giống như vượt qua một khoảng trống rất lớn để tìm kiếm tự do. Là người tư vấn tâm lý, có thể vấn đề số một tôi nhận ra là tại sao có nhiều người trì hoãn việc rời bỏ môi trường gia đình, dù không nguy hiểm, nhưng có hại.

Kẻ lạm dụng Kay không chỉ cố khiến cô cảm thấy thiếu năng

lực kiếm tiền, mà còn nhắm thẳng vào điểm chí mạng và bảo cô nên nhường quyền chăm sóc các con. Từ bỏ quyền làm mẹ. Thông điệp rất rõ ràng và tàn nhẫn.

Kẻ lạm dụng thậm chí còn dập tắt mọi nỗ lực sắp tới của Kay khi cô có thể làm tình hình tài chính của mình tốt hơn. Nếu cô cố gắng tới nơi ở khác mà cô có thể dễ kiếm tiền hơn, thì người chồng độc hại sẽ dùng điều đó như một bằng chứng hùng hồn giành toàn bộ quyền chăm sóc các con. Liệu kẻ này sẽ thắng kiện chứ? Chúng ta không biết, có thể có, có thể không. Sự đe dọa thường sẽ vừa đủ ngăn mục tiêu lạm dụng tài chính có những bước đi quan trọng thiết lập ranh giới lành mạnh. Còn nếu kẻ lạm dụng thành công cướp các con khỏi tay Kay thì sao? Đây có thể là một rủi ro khiến cô sẵn lòng đánh cược và tôi chắc chắn không ai có thể trách cô.

"Khi tôi đòi ly hôn – "Tôi có một người bạn đã ly hôn, và cô biết không? Anh ta chỉ đưa vợ cũ 12 đô la mỗi tháng trợ cấp các con, và họ có với nhau hai con!" Mỗi lần anh ta định đập điện thoại của tôi – tôi đều nói – "Đừng đập điện thoại của tôi! Trả đây", anh ta sẽ nói – "Đây không phải điện - thoại của cô, nó là của tôi, vì tôi trả tiền mua nó!""

- Sephora

Những kẻ lạm dụng kinh tế biết cách sắp đặt trò chơi trợ cấp các con. Họ thường làm bạn với những người có hoàn cảnh tương tự. Họ chia sẻ những mẹo nhỏ hay thủ thuật rũ bỏ trách nhiệm của

một người trưởng thành. Trợ cấp 12 đô la mỗi tháng cho hai đứa trẻ là điều thật đáng hổ thẹn, nhưng nó xảy ra thường xuyên hơn mọi người nghĩ.

Sephora đủ hiểu chồng cô đang cố gắng rũ bỏ trách nhiệm đạo đức, đó là hỗ trợ tài chính cho các con của mình. Cô cũng biết anh ta có một người bạn chỉ trợ cấp 12 đô la một tháng và tôi cá người cha kia biết một tay luật sư xấu xa sẽ giúp chồng Sephora trợ cấp ít nhất có thể. Đó là điều đã xảy ra. Những người cha/mẹ vô trách nhiệm sẽ làm bạn với những người cha/mẹ vô trách nhiệm khác và trao đổi kinh nghiệm, ví dụ như một luật sư nào đó. Thực tế tôi đã chứng kiến điều này. Những kẻ độc hại luôn có cách tìm ra người giúp họ làm những việc lén lút, phạm pháp. Việc người vợ/chồng tìm cách đẩy toàn bộ trách nhiệm nuôi dưỡng các con là một trong những điều người sống sót phải cân nhắc khi quyết định rời đi. Nếu chúng ta hỏi Sephora, tôi chắc cô ấy sẽ đồng ý với điều đó.

"Khi ở tuổi vị thành niên, mẹ tôi dọa không cho tôi lái xe nhưng bắt tôi lái xe đưa mình và em gái đến trường hằng ngày. Bà ấy giầy vò tôi về từng đồng tiêu cho tôi, nhưng lại gây ra một đồng nợ thẻ tín dụng vì mua sắm cho mình. Khi còn nhỏ, bà ấy [dọa] đưa tôi sang sống với bố, nhiều năm qua tôi cũng chưa gặp ông ấy. Khi học đại học, bà ấy dọa ném tôi ra khỏi nhà nếu tôi không trả tiền bà ấy."

- Annie

Những người mẹ độc hại. Đáng ra nên có một quyển sách cho riêng họ. Annie mang theo gánh nặng bản thân và em gái bị hủy hoại hoàn toàn bởi những lời đe dọa bất ổn của mẹ cô. Tại sao một người mẹ lại khăng khăng bắt con gái lái xe nhưng rồi biến nó thành trách nhiệm khó thực hiện? Một số người cha/mẹ muốn thấy con mình thất bại. Điều này có thể khiến người bình thường khó hiểu, nhưng có những người cha mẹ ngoài kia thích trò chơi đặt các con của mình vào những tình huống bất khả thi. Nếu không may lớn lên trong môi trường mà mọi thứ không như bạn thấy, bạn sẽ thấu hiểu cảm giác ấy. Việc lớn lên trong gia đình bất ổn về tình cảm có thể tác động lâu dài tới lúc trưởng thành. Tin tốt là chúng có thể chữa lành.

Annie bị giày vò bởi những thứ cô cần và mong muốn ở tuổi vị thành niên trong khi mẹ cô tiêu xài thoải mái cho mình. Thật khó hình dung điều đó, phải không? Có thể chúng ta đều biết ai đó tiêu xài quá đáng cho bản thân nhưng lại làm phiền người xung quanh bởi những chuyện tầm phào. Tưởng không có gì nhưng đó là nước đi đầy sức ảnh hưởng. Kẻ lạm dụng tài chính muốn khoe khoang việc phung phí tiền bạc cho bản thân trong khi người khác không có. Giống như câu chuyện Cô bé Lọ Lem. Cả phụ nữ và đàn ông đều biết chơi trò này. Họ có thể sưu tập đồ chơi trong khi những người khác trong gia đình lo tiền cho những nhu cầu cơ bản.

"Anh ta liên tục dọa đến nhà thờ và trách tôi không nghe lời anh ta. Đe dọa lấy xe ô tô lúc tôi đang làm việc, bỏ tôi tự

xoay xở. Đe dọa lấy đi số tiền ít ỏi của tôi và không để tôi ổn định tài chính."

- Annie

Những lời đe dọa trong chiến dịch bôi nhọ luôn song hành cùng lạm dụng tài chính và tinh thần. Chồng Annie cố giữ cô dưới sự kiểm soát tài chính của anh ta bằng cách dọa đưa cô tới gặp những người đứng đầu nhà thờ, để củng cố vị trí trụ cột gia đình và vì cô đã thiếu phục tùng sự lạm dụng của anh ta. Chiến dịch bôi nhọ có thể gây tổn thương rất lớn cho nạn nhân. Kẻ lạm dụng lan truyền những lời dối trá trong gia đình, bạn bè, và cộng đồng.

Nếu chồng Annie làm như lời anh ta đe dọa, đến và lấy xe ô tô trong khi cô đang làm việc, Annie sẽ ngại ngừng đến những nơi khi tan ca vào cuối ngày với chiếc xe đã biến mất? Cô sẽ nói sao với đồng nghiệp và người quản lý? Tình huống này là dạng bị động của chiến dịch bôi nhọ. Đồng nghiệp có thể sẽ nhìn khác về Annie vì rõ ràng, "gia đình cô ấy có chuyện". Có thể Annie cần và muốn giữ hình ảnh chuyên nghiệp ở chỗ làm, việc người chồng vô lý của cô đến và lấy chiếc xe khỏi bãi đỗ khiến cuộc sống ở chỗ làm của Annie trở nên bất thường. Như mọi người sống sót sau lạm dụng, có thể cô đã cố giấu những việc không mong muốn xảy ra ở nhà.

Khi thiếu tiền, việc bị kẻ lạm dụng đe dọa kiểm soát nguồn tài chính hạn hẹp có thể rất đáng sợ. Annie biết tình hình tài chính của mình khá bấp bênh. Những lời đe dọa của kẻ lạm dụng chỉ làm tăng thêm nỗi bất an trong cô. Liệu anh ta sẽ lấy số tiền ít ỏi của cô và không để cô ổn định tài chính? Nếu học được bất cứ điều gì

trong hành trình này, tôi nghĩ chúng ta đều biết câu trả lời chắc nịch là có.

"Khi tôi nói muốn quay lại trường và bắt đầu đi làm: "Cô là người phụ nữ may mắn nhất nước Mỹ vì được ở nhà với các con. Tất cả những thứ cô quan tâm chỉ là bản thân!" Khi tôi đồng ý sửa xe mà anh ta không cho phép, và cho rằng điều đó thật không công bằng, anh ta cần bằng lòng với quyết định của tôi, anh ta nói: "Hãy gọi tôi là Thượng đế, tôi sở hữu cô. Tôi là Thượng đế của cô."

- Rachel

Đúng vậy, có những người như chồng Rachel và nói những điều như, "Tôi là Thượng đế của cô." Không thể tin được, nhưng đó là sự thật. Sự ngoan cố của kẻ lạm dụng sẽ chẳng bao giờ bớt đi. Ảo tưởng là lý do chính khiến ai đó nói mình là Thượng đế của người khác. Người ta nhầm lẫn rằng, lạm dụng tâm lý chủ yếu do cảm giác thiếu tự tin và là nỗ lực bù đắp cảm giác thiếu tự tin ấy. Không đúng. Ảo tưởng và thiếu tự tin không giống nhau, đó là hai nét tính cách hoàn toàn trái ngược. Vì tin mình giỏi hơn Rachel, nên anh ta không muốn cô tự ý ra quyết định dù đơn giản chỉ là việc sửa xe. Rõ ràng anh ta không coi Rachel là người bạn đời bình đẳng trong gia đình. Cô phải được anh ta cho phép trước khi đưa ra những lựa chọn kinh tế trong gia đình.

Kẻ lạm dụng Rachel không giấu ý nghĩ của mình về vai trò của anh ta trong cuộc sống của cô. Anh ta coi mình là Thượng đế của



Rachel. Anh ta tự khen mình. Những kẻ lạm dụng tâm lý thường tự khen bản thân. Điều đó thể hiện đích xác họ là ai và nghĩ gì. Nạn nhân của sự lạm dụng hẳn phải nhin cười trước những tuyên bố quái dị này, coi như câu chuyện đùa hoặc thứ kỳ lạ nào đó. Nhưng đánh giá thấp những lời của kẻ lạm dụng là điều rất nguy hiểm vì chúng ta sẽ không thấy hiểm họa đang ở ngay trước mắt.

Những kẻ lạm dụng tài chính muốn cuộc sống tuân theo họ. Chồng Rachel được lợi gì khi giữ cô ở nhà và ngăn cản cô phát triển sự nghiệp? Một số người có thể muốn tin rằng, anh ta thấy việc người mẹ ở nhà là điều tốt nhất cho các con, nhưng trong tình huống lạm dụng kinh tế, thế giới của Rachel bị kiểm soát. Càng rõ hơn khi cô không thể có những quyết định thường ngày rất đơn giản nếu “Thượng đế” của cô không đồng ý. Anh ta tự khen mình, đúng không?

“Dùng tiền và đồ chơi mua chuộc các con mỗi khi chúng tôi cãi nhau. Một lần tôi định bỏ anh ta, và đã đưa các con lên xe, thế rồi anh ta đi tới với những đôi giày tennis hiệu Jordan mẫu mới nhất và nói mẹ các con định bỏ bố nhưng bố nghĩ bố nên đưa các con những cái này, đương nhiên bọn trẻ bắt đầu van xin tôi ở lại.”

- Joni

Trẻ con thường không để ý những lời nói dối tinh vi khi chúng bị thao túng bởi người cha/mẹ độc hại. Chúng chưa trưởng thành tới giai đoạn có thể hiểu rõ những tầng nghĩa lúc nói chuyện. Thay

vì thấy rõ một trò chơi đang diễn ra trong câu chuyện của Joni như bạn và tôi, các con cô lại thấy bố chúng thật tử tế. Thử đoán này khiến các con Joni tin cô là người có thể giải quyết những căng thẳng trong gia đình. Đó chính là kế hoạch của kẻ lạm dụng tài chính Joni. Thực sự anh ta không quá tinh vi, xảo quyết khi bất ngờ khoe những đôi giày mới mà ai cũng muốn. Những đôi giày ấy ở đâu trước khi Joni đưa các con lên xe và bỏ nhà đi? Sao anh ta phải chờ rồi mới đưa cho bọn trẻ? Có phải chồng Joni để chúng ở đâu đó, rồi đem ra khoe khi cần như mỗi nhử dụ bọn trẻ? Đúng vậy. Kiểu sắp đặt và dối trá này là bài cũ rích của những kẻ lạm dụng tâm lý và tài chính.

Trong chuyện này, chúng ta thấy ảnh hưởng của người thứ ba. Tất cả người cha/mẹ đều thấy, việc đặt các con ở giữa sẽ hủy hoại sự ngây thơ và niềm tin với cha mẹ, thế có đáng không. Về cơ bản, những người cha/mẹ độc hại không quan tâm đến hạnh phúc của các con. Họ không thể quan tâm và tiếp tục hành động gây tổn thương như họ vẫn làm. Joni thấy cần phải bỏ nhà đi và đưa các con theo. Nếu chồng cô thấy điều đó nguy hiểm cho bọn trẻ, anh ta nên gọi cảnh sát hỗ trợ. Nhưng anh ta làm gì? Đi vào nhà và lấy những đôi giày mới mua chuộc, để bọn trẻ gây áp lực khiến mẹ chúng đổi ý. Đây không phải cách xử lý an toàn của một người cha quan tâm con, mà là của một kẻ thao túng và kiểm soát người khác, đặt bọn trẻ ở giữa, trong khi vừa ngồi trong xe ô tô ở lối vào nhà, vừa cầm những đôi giày tennis mới hiệu Jordan.

## NHU CẦU CƠ BẢN

Điều gì xảy ra khi những lời dối trá và đe dọa của kẻ lạm dụng tài chính làm nền tảng cho việc thao túng toàn diện?

Kẻ lạm dụng vừa bí mật vừa lén lút kiểm soát thu nhập của gia đình. Khi đó, những nhu cầu cơ bản bắt đầu trở nên khan hiếm, ngay cả với những gia đình thu nhập không phải nghèo khó.

"Đã lâu tôi không mua gì cho mình. Tôi mặc một bộ đồ ngủ tới lúc rách. Mặc một chiếc áo ngực đã 4 năm. Đeo một đôi giày 6 năm. Nếu mua gì cho các con và anh ta nghĩ là cần thiết, anh ta sẽ đưa tiền cho tôi mua. Nhưng với tôi, nếu muốn gì, tôi phải kiếm tiền từ anh ta, thường bằng tình dục."

- Ashley

Tình dục, công cụ mặc cả để đáp ứng nhu cầu cơ bản. Liệu lạm dụng tình dục có xảy ra trong các mối quan hệ chính thức? Ashley vừa khẳng định với chúng ta là có. Cường ép tình dục và thiếu sự đồng ý thực lòng, thường thấy ở các mối quan hệ lạm dụng tình cảm và tâm lý. Lạm dụng tài chính đặt nạn nhân vào thế cần các vật dụng cơ bản như một chiếc áo ngực hay một đôi giày sạch sẽ, và lấy tình dục trao đổi chúng dường như là lựa chọn duy nhất. Kẻ lạm dụng Ashley kiểm soát tài chính nên anh ta ở vị thế buộc cô "kiếm tiền từ anh ta."

Nếu chồng Ashley gật đầu đồng ý, cô có thể nhận tiền từ anh ta để mua đồ cho các con. Điều gì xảy ra nếu anh ta nghĩ những

thứ đó không cần thiết, còn Ashley nghĩ ngược lại? Tôi đoán, bọn trẻ sẽ không có những thứ đó và Ashley bị đẩy vào thế không có tiếng nói. Hãy hỏi bất kì người cha/mẹ nào là nạn nhân của lạm dụng tài chính, điều khiến họ đau lòng nhất là gì, nhiều người sẽ nói, là lúc họ không thể chu cấp đầy đủ cho con.

"Sau khi nộp đơn ly hôn, chồng cũ dùng trả nợ thẻ tín dụng (anh ta là người duy nhất có thu nhập), dùng nộp tiền vào tài khoản kết hôn, và không cho tôi lựa chọn nào, tôi phải sống ở tầng hầm nhà bố mẹ đẻ khoảng một tháng cùng với ba con nhỏ, phải tiết kiệm tiền ăn và gas (lương trung bình một năm của anh ta khoảng 800.000 đô la, và sống một mình trong căn nhà trị giá 900.000 đô la của chúng tôi tới khi tòa phán quyết anh ta phải xử lý các quỹ chung và trợ cấp cho vợ, con."

- Melanie

Melanie phải tiết kiệm tiền ăn và gas, sống ở tầng hầm nhà bố mẹ đẻ với ba con nhỏ, còn kẻ lạm dụng sống một mình trong căn nhà sang trọng của họ. Đó không phải nhà của mình anh ta, mà về pháp lý, cũng của Melanie. Điều đó, ngay lúc này, là bức tranh rõ ràng của một kẻ lạm dụng tài chính. Sự mất cân bằng tuyệt đối về mặt ổn định tài chính là tổn hại rõ ràng của dạng lạm dụng này.

Làm sao chồng Melanie có thể biện minh cho việc không chu cấp cho Melanie và các con trong khi tài sản gia đình họ khá lớn?

Theo hiểu biết của tôi về suy nghĩ chung của những kẻ lạm dụng, họ tin lời nói dối của chính mình. Hành động độc hại dựa trên thế giới chỉ tồn tại trong đầu họ. Kẻ lạm dụng thường tạo tình huống, ở đó họ mô tả bản thân là “nạn nhân thực sự” và được biện minh cho mọi hành vi gây tổn hại của mình – kể cả việc gây tổn thương các con vì hành vi ích kỷ của họ.

“Tôi luôn phải tính toán để không mắc nợ. Nếu các con cần đôi giày mới, đóng phí tham gia câu lạc bộ thể thao, hoặc mua quà tặng sinh nhật, tình hình sẽ vô cùng tồi tệ. Chúng tôi sống trong khu dân cư có mức phát triển kinh tế xã hội cao, và bọn trẻ học những trường tu học phí đắt đỏ, nhưng tôi luôn từ chối lời mời đi ăn tối... vì không đủ tiền. Những người bạn thân biết nếu muốn gặp tôi ở quán cà phê, họ sẽ phải trả tiền. Các con tôi sẽ không nói với tôi rằng chúng không mặc vừa quần áo hay không đeo vừa đôi giày, để bảo vệ tôi.”

- Jill

Lạm dụng tài chính tiềm ẩn xảy ra xung quanh chúng ta. Bao gồm cả những người hàng xóm giàu có. Ở Texas, tôi có một phòng tư vấn ở khu vực thường nằm trong danh sách “Những thị trấn giàu nhất nước Mỹ” hay “Những người hàng xóm giàu nhất nước Mỹ”. Là phòng tư vấn lâu năm ở khu vực này, dĩ nhiên tôi được nghe rất nhiều câu chuyện thật về mọi kiểu lạm dụng tiềm ẩn, bao

gồm kiểu thao túng tài chính ở các khu vực có mức phát triển kinh tế – xã hội cao.

Sự giàu có không phải là chướng ngại sự kiểm soát và thao túng bằng tiền. Ngược lại, tôi phát hiện, mức thu nhập càng cao, thì sự lạm dụng kinh tế càng bị che giấu. Đằng sau sự giả tạo tinh vi của những ngôi nhà xinh đẹp, với bãi cỏ được cắt tỉa cẩn thận, trường tư và những chiếc xe đẹp đẽ, là những gia đình bị cai trị và kiểm soát tuyệt đối bởi kẻ nắm quyền kiểm soát chi tiêu. Hãy hỏi Jill và các con cô. Khi giày đã quá bé, chúng không nói vì không muốn làm khó mẹ mình. Đã bao nhiêu ngày các con cô phải đến trước cổng trường tư với đôi giày làm đau chân chúng vì nó đã chật?

Tại sao người cha/mẹ chấp nhận trả tiền cho con học trường tư nhưng không có quần áo vừa vặn với những đứa con đang lớn của họ? Nhiều kẻ lạm dụng tài chính giàu có bằng lòng rơi vào cái bẫy bề ngoài của sự giàu có, nên họ cần theo kịp với các hội nhóm kinh doanh, những người hàng xóm và ra vẻ như thuộc về giới tinh anh, sang trọng. Không hiếm chuyện có những kẻ lạm dụng có hàng triệu đô la trong ngân hàng nhưng người vợ/chồng và các con của họ vừa vật lộn để đáp ứng những nhu cầu cơ bản, vừa tiếp tục giữ hình tượng gia đình trước người ngoài.

"Chồng tôi rút hết tiền trong tài khoản vãng lai của chúng tôi. Tôi không thể mua các đồ dùng cho phụ nữ nên phải tìm mẹ đẻ nhờ giúp đỡ."

- Penny

Khi có người nhà vướng phải mối quan hệ lạm dụng kinh tế, bạn sẽ hiểu thế nào là tổn thương thứ cấp. Tôi có thể hình dung nỗi đau đớn của mẹ Penny khi bà nhận cuộc gọi đầy nước mắt hay chứng kiến cuộc sống hôn nhân tồi tệ của cô. Tổn thương thứ cấp có thể xảy ra với những người yêu thương bạn, như người mẹ trong câu chuyện của Penny. Gia đình lớn của chúng ta sẽ cảm thấy tức giận, đau đớn, và thất vọng. Mẹ Penny có thể chưa bao giờ thích chồng cô, hoặc có thể đã nhận ra anh ta là kẻ lạm dụng. Dù theo cách nào, những người thân trong gia đình có thể bị ảnh hưởng sâu sắc khi chứng kiến người họ yêu thương bị đối xử tệ bạc. Cảm giác vô dụng dâng trào, nhất là khi người họ yêu thương quay lại với kẻ lạm dụng.

Hãy dừng lại và ngẫm câu chuyện của Penny trong một phút - không thể mua đồ phụ nữ vì người tưởng rằng yêu thương cô lại lấy sạch tiền, không để lại một đồng trong tài khoản hôn nhân. Liệu chồng Penny có dừng lại và nghĩ nếu lấy hết tiền, cô sẽ không thể đáp ứng các nhu cầu cơ bản không? Có thể có. Có thể không. Điều chúng ta biết là chồng cô lấy hết tiền và cô phải chia sẻ việc đó với mẹ đẻ, nhờ bà giúp mua đồ phụ nữ. Nếu bạn từng thắc mắc, thao túng tài chính có làm nhục nạn nhân không, thì câu trả lời là có.

"Tôi ở nhà mẹ đẻ với ba cô con gái sinh ba, không có xe ô tô đã 11 năm. Một cháu bị bệnh tim bẩm sinh, tôi rất lo sợ nếu có chuyện, thì không có xe đưa cháu đi bác sĩ, nhưng anh ta luôn viện cớ chúng tôi không thể mua thêm xe. Anh ta

thường nói chúng tôi không có tiền, vì chỉ có mình anh ta đi làm... Anh ta rất giỏi đổ lỗi và khiến tôi cảm thấy mình có tội về những thứ chúng tôi "không thể mua". Nhưng, anh ta lúc nào cũng có tiền cho thú chơi trận giả, ném đĩa và mọi thú vui xa xỉ khác."

- Pam

Mới đọc câu chuyện của Pam, có người sẽ nghĩ chồng cô đang làm việc vất vả vì gia đình và chỉ không thể mua thêm chiếc xe nữa cho Pam, để cô đưa con gái dễ bị bệnh đến bác sĩ lúc cần. Nhiều gia đình có một người phải hi sinh, ở nhà chăm sóc con cái. Chồng Pam, lao động chính của gia đình, cần xe đi làm, đúng không? Nhưng câu cuối đã thay đổi toàn bộ câu chuyện của Pam. Anh ta "lúc nào" cũng có tiền cho những thú vui xa xỉ của mình. Ra thế. Giờ mọi thứ có vẻ khác đi chút.

Chúng ta không còn thấy chồng Pam là một người cao cả, dành hết tiền chăm sóc gia đình. Chúng ta thấy lựa chọn tiêu dùng là một phần lý do tại sao Pam không có nổi một chiếc xe trong 11 năm. Không phải một hay hai năm khi mà một cặp vợ chồng trẻ mới xây dựng nền tảng tài chính. Chồng Pam rõ ràng đã lựa chọn, 11 năm tiêu xài cho bản thân và không mua chiếc xe thứ hai, ngay cả khi đó là khoản chi tiêu hợp lý vì lý do an toàn.

Tại sao anh ta không muốn cô được tự do lái xe đi lại? Có nhiều khả năng và Pam không chia sẻ lý do chính xác, nhưng dựa vào hành vi của những kẻ độc hại, chắc chắn điều đó có lợi cho



anh ta theo cách nào đó. Pam bị động khi ở nhà cả ngày, nghĩa là anh ta kiểm soát hoàn toàn thời gian biểu của cô và biết chính xác cô đang ở đâu khi anh ta ở nơi làm việc. Một khả năng khác, anh ta không nghĩ việc đó là vấn đề. Anh ta có xe, có thú vui. Những kẻ lạm dụng tâm lý thực sự thích phục vụ bản thân. Chúng ta có thể rất khó hiểu sự thiếu thốn lòng thương cảm ở họ. Một lần nữa, chúng ta không biết lý do chính xác Pam không có xe trong thời gian dài như vậy, nhưng tôi chắc chắn không phải vì họ không mua nổi chiếc xe khác.

"Mọi thứ... Kể cả khi tôi hỏi trước cô ta là, tôi có thể mua gì đó đắt tiền không, như một đôi giày hoặc cái áo sơ mi mới chẳng hạn, cô ta đồng ý. Rồi cô ta lạm dụng thân thể tôi, ném vào mặt tôi những thứ tôi đã mua. Và tôi phải đồng ý với cô ta hoặc tiếp tục bị tấn công."

- Mark

Nhu cầu cơ bản nào Mark không được đáp ứng? Câu trả lời của anh ấy là mọi thứ. Mark đã làm sáng tỏ điều đó, đúng, phụ nữ cũng có thể lạm dụng thân thể. Bị kiểm soát kinh tế cũng gây nên nỗi sợ bị tổn thương. Chúng ta phải bỏ định kiến rằng phụ nữ không thể gây tổn hại cho người khác. Không chỉ mỗi Mark từng có trải nghiệm đó trong mối quan hệ của mình. Phụ nữ độc hại cũng như đàn ông, cũng có khả năng gây ra những vết thâm tím, vết cắn, vết cứa, vết sưng tấy, gãy xương, vết bỏng...

Thật khó nói thành lời nỗi xấu hổ của người đàn ông trong

mối quan hệ lạm dụng thân thể. Thêm vào việc bị kiểm soát tài chính, còn xấu hổ hơn bất cứ vết thương nào trên người, và hầu hết đàn ông trong tình huống đó hoàn toàn không có ai để tâm sự việc bị lạm dụng tiềm ẩn. Làm sao anh ta có thể mở lời với bạn bè? Có thể nói, họ thường không làm được. Như phụ nữ, đàn ông cần rất nhiều sự động viên để rời bỏ mối quan hệ độc hại. Họ xứng đáng được xã hội thay đổi định kiến vì đàn ông cũng bị lạm dụng tâm lý.

"Nhà tôi bị cắt điện vài lần. Cả gas nữa, nên chúng tôi không có nước nóng. Phải đun nước hoặc tắm nước lạnh. Chẳng ai quan tâm tới nợ nần hay tiền mua quần áo cho bọn trẻ."

- Cynthia

Quản lý tài chính kém dẫn đến sự nghèo túng. Đây không phải tin sốc với bất cứ ai, nhưng có thể mọi người không biết, khi một người bị thao túng tài chính, chất lượng cuộc sống của những người liên quan bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Không thể có chuyện tình hình tài chính không tốt mà không ảnh hưởng đến cuộc sống. Có nhiều lý do khiến ai đó có thể vô trách nhiệm với tiền bạc tới mức không có đèn điện hay nước nóng. Cynthia nói, chẳng ai quan tâm tới các khoản nợ. Đây là điểm chính cần lưu ý.

Đôi lúc lạm dụng tài chính xảy ra vì người bị kiểm soát thấy vô cùng chán nản và chẳng buồn quan tâm tới cuộc sống đời thường. Từ câu chuyện của Cynthia, chúng ta không biết đây có phải tình cảnh cô và các con bị lạm dụng kinh tế hay không. Nhưng tôi biết, tình trạng sức khỏe tâm thần không ổn định, tới độ

không thể chịu được là tác dụng phụ của sự nghèo túng và quản lý tài chính yếu kém.

“Trong lúc thất nghiệp do cắt giảm nhân viên, chúng tôi vẫn nộp thuế ủng hộ nhà thờ, ngay cả khi tôi phải nấu lại đồ ăn cũ cho gia đình. Đã nhiều lần, vì sợ hãi và xấu hổ, tôi đã giấu chồng không nộp thuế ủng hộ nhà thờ, dành trả tiền điện và tiền thuê nhà. Khi chúng tôi được Thượng đế ban phước lành, được cho thức ăn, tôi nói với chồng chuyện chưa nộp thuế ủng hộ nhà thờ, rồi cả hai vì sợ hãi đều nghĩ số thức ăn đó có ý là “trả lại thuế ủng hộ nhà thờ thay vì giữ cho gia đình”. Đó là khoảng thời gian tồi tệ, chúng tôi bước vào nỗi sợ đến từ các vị linh mục.”

- Babette

Những thông điệp từ những vị linh mục hoặc từ các buổi lễ gây nên nỗi sợ hãi và cảm giác tội lỗi, cũng được coi là lạm dụng tinh thần. Rõ ràng và đơn giản. Babette và gia đình được dạy phải nộp thuế ủng hộ nhà thờ vượt quá số tiền đủ để chăm sóc gia đình. Điều gì khiến ai đó viết tấmséc ủng hộ nhà thờ thay vì trả tiền điện hay bảo đảm họ vẫn có chỗ ở? Đó là nỗi sợ hãi tột cùng khi làm trái ý Thượng đế hoặc thậm chí làm Thượng đế nổi giận. Babette và chồng cô bị giam cầm bởi thao túng tài chính và tinh thần, sẵn sàng tuân theo mệnh lệnh của những người lãnh đạo họ tin tưởng.

Giống như những người từng là một phần của cộng đồng nhà thờ hơn 20 năm, tôi biết một sự thật, giảng giải việc ủng hộ nhà thờ bao gồm từ chuyện ủng hộ theo cảm nhận của bạn, rồi cuối cùng, những người lãnh đạo nhà thờ nói với các thành viên giáo đoàn rằng, họ đang mời gọi tai ương đến cuộc sống của mình nếu không nộp số phần trăm nhất định ủng hộ nhà thờ. Bị giáng họa. Đó là một viễn cảnh đáng sợ đối với những người thực lòng tin rằng Thượng đế vẫn luôn hướng dẫn và định hình cuộc sống hằng ngày của họ. Nỗi lo vừa đáp ứng các nhu cầu của gia đình, vừa không muốn hứng chịu sự phẫn nộ của Thượng đế chắc hẳn nhiều lúc xung đột với nhau.

"Nhiều lần tôi phải lựa chọn hoặc đưa tiền cho cô ta mua chất kích thích hoặc mua thức ăn cho mình. Tôi để cô ta lái xe tới chỗ mua chất kích thích, trong khi cô ta không có bằng lái, nhưng cô ta đến nhà bạn và sử dụng chất kích thích."

- R

Người nghiện chất kích thích thường gây ra tổn hại tài chính cho những người xung quanh họ. Rất khó duy trì mối quan hệ với người đang nghiện chất kích thích đồng thời không phá hoại cuộc sống của bản thân. Tình yêu và sự quan tâm dành cho những người nghiện sẽ dẫn tới khó khăn tài chính nếu chúng ta không nỗ lực học hỏi và thiết lập những ranh giới rõ ràng.

R có thể nghĩ, việc giúp cô ấy là giải pháp ngắn hạn đúng đắn.

Với R, sự giúp đỡ rất quan trọng, giống như trát một chút vữa lên cả con đập, ngăn nó không vỡ và phá hủy mọi thứ. Ở đây cũng vậy, người bị chất kích thích kiểm soát không ngừng muốn nổi loạn cho tới khi đạt điều họ muốn. Đôi lúc, chắc hẳn R thấy bất lực khi cố gắng chống lại cơn nghiện đang lôi kéo người anh quan tâm. Chắc chúng ta sẽ thấy khó chịu với tình huống khó xử của R, chọn mua thức ăn hay đưa tiền cho cô ấy mua chất kích thích. Có vẻ là một lựa chọn dễ dàng. Nhưng, nếu R nghĩ đưa tiền cho cô ấy nghĩa là cô ấy có thể sống thêm một ngày, thì việc không mua thức ăn có thể đáng đánh đổi.

"Chúng tôi đi đua xe kart { Xe Kart là dòng xe 4 bánh dạng trần thường thấy trên các mô hình đường đua thu nhỏ.} với các con. Xảy ra tai nạn, một chiếc xe kart khác đâm vào tôi và chồm lên xe tôi, bánh xe chèn vào tay tôi. Tôi nói với chồng, có thể tôi bị gãy tay, nhưng anh ta không khẳng định chỉ là vết tím. Chúng tôi không có bảo hiểm y tế và tôi dám chắc anh ta không muốn chi tiền khám. Ba tháng sau, tay tôi vẫn chưa hồi phục hoàn toàn, cuối cùng tôi cũng có thể đi chụp X-quang. Tay tôi bị gãy ba điểm nhưng may mắn nó vẫn liền một chút nên vẫn cử động được."

- Joy

Anh ta khẳng định đó chỉ là vết tím. Không biết kẻ lạm dụng

Joy đã qua đào tạo bài bản thế nào mà nghĩ mình đủ kiến thức cho rằng cô không cần chăm sóc y tế? Tôi dám đánh cược, chắc chắn anh ta chưa từng được đào tạo hay có kinh nghiệm làm việc trong lĩnh vực y tế vì anh ta chẩn đoán sai. Anh ta ngạo mạn tuyên bố, đó là vết bầm tím và Joy cần nén đau cũng như thôi phàn nàn về chiếc kart đâm vào cô.

Một nhóm nhất định những kẻ lạm dụng tâm lý định vị bản thân là những người hiểu biết nhất thế giới, dù không phải vậy. Tính kiêu ngạo dẫn tới sự thờ ơ của họ, như trường hợp của Joy không được chăm sóc vết thương đúng cách sau khi bị gãy ở ba điểm. Kẻ lạm dụng cô cho rằng, với sự khôn ngoan vô hạn của mình, anh ta có thể xác định cô không cần mất tiền đến một bác sĩ thực thụ khám.

Kẻ lạm dụng tài chính làm cầu thả việc của người khác trừ việc của mình. Tôi cho rằng, nếu tay anh ta bị thương, anh ta sẽ đến phòng khám tốt nhất có thể. Đó là cách thế giới của kẻ lạm dụng tài chính vận hành. Kiểu hành động theo tiêu chuẩn kép^{Tiêu chuẩn kép là việc áp dụng các bộ nguyên tắc khác nhau cho các tình huống về nguyên tắc là giống nhau.} thật đáng ngại.

"Hậu quả của việc bị gia đình ái kỷ lạm dụng tài chính trong thời gian dài là, tôi chưa từng có nhà riêng, chưa từng mua một chiếc xe mới, và không có nhiều thứ như hầu hết các bạn đồng lứa. Tôi vẫn vật vạ với chuyện tiền bạc vì tôi biết tiền sẽ kiểm soát và biến tôi thành nô lệ. Người cha/mẹ [ái kỷ]

dùng tiền trói buộc và bóp nghẹt, khiến chúng tôi hoàn toàn phụ thuộc vào họ.”

- Sandy

Cảm giác bị bỏ lại phía sau các bạn đồng trang lứa là trải nghiệm thường thấy của những người lớn lên trong gia đình độc hại. Do họ không trải qua những giai đoạn phát triển bình thường vì những điều bất thường của môi trường gia đình. Quá trình trưởng thành chậm đi rất nhiều khi xung quanh đầy hỗn loạn. Rất khó phát triển ở giai đoạn lúc nhỏ và tuổi mới lớn nếu không có người cha/mẹ lành mạnh. Tới tuổi trưởng thành nhiều người phải tự rèn luyện bản thân những điều cha mẹ bỏ qua khi còn bé.

Sandy có thể nhìn vào bạn đồng lứa đã trưởng thành quanh cô và thấy mình bỏ lỡ vài điều quan trọng mà chúng ta gọi là dấu hiệu thành công khi trưởng thành. Cô thấy rõ, cha mẹ cô dùng tiền trói buộc, bóp nghẹt và khiến các con hoàn toàn bị phụ thuộc. Sandy hiểu tất cả, hiểu cách cô được nuôi nấng ảnh hưởng tiêu cực tới mối liên hệ của cô với tiền bạc như thế nào. Chúng ta thường sẽ mang những thói quen và hành vi từ lúc nhỏ vào cuộc sống dù đã rời khỏi nhà bố mẹ từ lâu. Kiểm soát những điều đã bỏ lỡ và thoải mái học hỏi khi trưởng thành là cách duy nhất bỏ lại phía sau những dấu tích người cha/mẹ độc hại để lại cho cuộc sống của chúng ta.

“Số tiền 200 đô la một tuần anh ta đóng góp không đủ trả tiền xăng và tiền ăn cho anh ta, nên thực tế chỉ mình tôi lo

các khoản chi tiêu gia đình.”

- 3 strikes

Làm rất ít nhưng muốn hưởng nhiều. Nếu bạn từng quen một người trưởng thành cư xử như một cô/cậu thanh niên hay vùi vãnh, thì sẽ không ngạc nhiên với thủ đoạn này. Những người đàn ông và phụ nữ thích kiểu cố gắng ít nhất nhưng muốn thành quả nhiều nhất. Bạn mong không phải bắt họ giải thích những nỗ lực ít ỏi của họ vì bạn sẽ nhận được câu trả lời như bao lần “với cô/ anh, chẳng cái gì tôi làm là đủ cả.” Không phải chuyện không điều gì là đủ cả, mà là chuyện làm ở mức tối thiểu thì không bao giờ là đủ.

3 strikes mang gánh nặng chi tiêu của gia đình vì quý ngài 200 đô la-một-tuần thấy thoải mái mãi khi có ai đó chăm sóc cho anh ta và các con. Nếu bị chất vấn, anh ta có thể vênh mặt lên và nói mình đã chăm sóc gia đình như thế nào. Sống trong sự lừa dối là báo động đỏ rõ ràng rằng, có thể bạn đang gặp phải một kẻ lạm dụng ngầm. Quan niệm của họ về sự thực và sự thực thực tế rất mơ hồ. Điều này đặc biệt nguy hiểm vì mơ hồ về sự thực tài chính sẽ gây ra những hậu quả tai hại cho người khác sống trong thế giới thực.

“Tôi bị viêm phổi và anh ta từ chối không đưa tôi đến bác sĩ.

Tôi phải đi bộ tới đó. Anh ta từ chối không trả tiền thuốc trị viêm phổi và khẳng định đòi bác sĩ kê loại rẻ hơn. Anh ta từ chối không trả tiền bảo hiểm y tế, may mắn là bác sĩ của tôi đã thanh toán. Tôi rất xấu hổ và ngại ngùng vì anh ta trong



suốt thời gian kết hôn. Đỉnh điểm là lúc anh ta từ chối không mua thức ăn, dù ít ỏi, cho tôi. Tôi ăn đậu xanh đóng hộp, thứ đồ ăn rẻ mạt nhất tôi có. Đã 6 năm, tôi không có quần áo mới, rồi anh ta lại chê cách tôi ăn mặc. Anh ta phàn nàn, bảo tôi sử dụng quá nhiều giấy vệ sinh."

- Linda

Phàn nàn việc cô ấy sử dụng quá nhiều giấy vệ sinh. Tôi không tin là có người nói thế. Linda đã kết hôn với một người đàn ông không quan tâm đến chất lượng cuộc sống của cô. Sao tôi biết? Anh ta thể hiện rõ mình không hề và hoàn toàn không quan tâm, không cho cô được chăm sóc y tế cần thiết hay được ăn đủ và ăn đồ tốt cho sức khỏe. Điều gì khiến người chồng/vợ không muốn tốn tiền cho người bạn đời của mình? Đó là sự coi thường và khinh bỉ. Khi hai thứ đó gắn chặt với nhau trong cuộc sống hôn nhân, sẽ xuất hiện những hành vi kinh khủng.

Có thể thấy, anh ta không cho cô dùng tiền mua quần áo nhưng lại miệt thị vẻ ngoài của cô. Chúng ta thường xuyên thấy điều này ở những mối quan hệ bị tiền kiểm soát. Nạn nhân hứng chịu sự lạm dụng từ hai hướng khác nhau. Bị kiểm soát tài chính tới mức không thể đáp ứng nhu cầu của bản thân, và bị kẻ lạm dụng chế giễu, lạm nhục vì điều đó. Đây là đỉnh cao của trò chơi sắp đặt.

"Đã nhiều ngày tôi không có thức ăn. Còn anh ta ăn nhiều quá mức, ăn luôn cả phần của tôi. Nhiều đến mức các con và tôi

phải giấu đồ ăn trong phòng ngủ của con trai tôi vì biết chồng tôi sẽ không vào phòng này.”

- Brooke

Những kẻ lạm dụng và thức ăn. Một sự tổn hại khác, đáng chú ý. Những kẻ dùng tiền kiểm soát người khác đôi lúc thích tích trữ đồ ăn cho riêng mình. Việc khống chế thức ăn phản ánh bản tính vô cùng ích kỷ của họ. Một số sẽ chỉ giữ những “loại thức ăn tốt” cho bản thân. Số khác ăn uống ngay trước mặt các con và sẽ nổi giận nếu chúng tỏ thái độ.

Brooke và các con đã nghĩ ra giải pháp và kỹ năng xử lý vấn đề, họ giấu thức ăn khỏi kẻ lạm dụng kinh tế. Những người sống sót sau khi bị đối xử tệ bạc triền miên sẽ nảy ra nhiều cách đáp ứng nhu cầu của họ. Những kẻ gây tổn hại tài chính cho người khác sẽ dùng thứ mà tiền có thể mua được làm công cụ khống chế, và thức ăn là một trong số đó.

“Tôi làm việc toàn thời gian, còn anh ta làm việc bán thời gian ở cửa hàng giao pizza. Anh ta đóng góp tiền trả phí internet/ti vi cáp, thi thoảng mua thức ăn và trả tiền gas. Tiền lương của tôi chỉ còn lại một chút tiêu cho bản thân. Tôi vẫn nhớ câu nói yêu thích của anh ta, “Cô mua cái này à?”. Anh ta biết câu đó làm tôi khó chịu đến nhường nào, và biết tôi chi tiêu hợp lý thế nào. Sau khi chia tay, anh ta từ chối hoặc cố gắng từ chối trợ cấp các con theo lệnh của tòa. Nhà

tôi gần như sắp bị tịch thu để trả nợ. Tôi chỉ còn tiền mua thức ăn và vật dụng thiết yếu cho mình và hai con nhỏ. Đứa bé nhất phải đeo một thiết bị giám sát y tế, giá khoảng 200 đô la. Anh ta bỏ ngoài fai yêu cầu giúp đỡ trả khoản phí này của tôi. Nếu không nhờ bạn bè hỗ trợ, chắc tôi đã mất nhà và nhiều thứ khác.”

- BJ

Cô mua cái này à? Không, cô ấy không “mua cái này” cho mình. Câu nói trên đẩy BJ vào thế sắp đặt trước, chỉ có hai lựa chọn. Có thể cô nói mình không mua và kẻ thao túng tài chính sẽ dùng cảm giác có lỗi và xấu hổ chất vấn, tại sao cô không dám nhận. Nghe có vẻ vô lý, một người không quan tâm tới trách nhiệm của người trưởng thành như anh ta, lại đi đổ lỗi cho BJ, nhưng điều này xảy ra thường xuyên ở các mối quan hệ kiểu này. Lựa chọn thứ hai, BJ có thể không mở cửa nhà, tránh sự phán xét của anh ta và tự làm khó mình. Dù thế nào, BJ đều thua trò chơi này và kẻ thao túng tài chính biết điều đó.

## TỘI PHẠM

Những kẻ thao túng kinh tế làm việc gì cũng cầu thả, cốt lợi cho mình, họ thường có hành vi vượt quá giới hạn và không chỉ lạm dụng người khác, mà còn phạm pháp. Không thể xem nhẹ chuyện coi thường người khác, coi thường các quy tắc đạo đức xã hội và pháp luật. Ý thức đạo đức trong họ đầy khiếm khuyết, nên chúng ta không bao giờ mặc định họ là thước đo đánh giá đúng sai. Góc nhìn độc đoán, chỉ mong thỏa mãn nhu cầu bản thân bóp méo, xuyên tạc quan điểm của họ.

"Lúc khó khăn, anh ta đòi chiếc nhẫn cưới kim cương của tôi và đem đi cầm cố. Tôi đưa cho anh ta vì đang ở nhà mẹ đẻ và không có thức ăn. Đã 3 lần rồi. Lần nào anh ta cũng trả lại nó cho tôi. Đến lần thứ tư, tôi nói với anh ta, chiếc nhẫn đó chẳng còn ý nghĩa gì, nên tôi không đeo nữa. Tôi cất vào túi. Lúc tìm lại, nó đã biến mất. Tôi hỏi anh ta có nhìn thấy nó không. Anh ta nói không và cùng tôi tìm cả tiếng đồng hồ. 10 năm sau, tôi mới biết hóa ra anh ta đã cầm cố nó nhưng không chuộc lại được."

- Erin

Anh ta mất một tiếng tìm chiếc nhẫn cùng Erin. Một tiếng đồng hồ. Họ không chỉ nhìn lướt qua các phòng, một tiếng tìm kiếm chắc tính cả thời gian di chuyển đồ đạc, gối, chăn, Anh ta giả

vờ quan tâm vợ bị mất nhẫn cưới, nhưng giấu bí mật là anh ta đã cầm cố nó và giữ tiền cho riêng mình. Khi tìm chiếc nhẫn, anh ta đã biết sự thật. Hành vi này bắt đầu chạm tới ngưỡng hiểm độc.

Khoảng thời gian những kẻ lạm dụng sẵn sàng giả vờ ngỡ ngẩn khiến tôi bất ngờ. Họ chẳng gặp vấn đề gì khi nhìn thẳng vào mắt bạn và nói dối. Những câu chuyện đùa này thường dùng nước mắt và lời lẽ đầy thuyết phục thể hiện sự hối lỗi, khi bạn phát hiện mọi thứ chỉ là diễn. Trò hề giả tạo này của kẻ lạm dụng thật ngỡ ngẩn. Vở kịch sẽ vui nếu không gây hại cho người khác.

**"Anh ta đã cố rút 60.000 đô la và giấu đi trong thời gian chúng tôi làm thủ tục ly hôn."**

- CC

Kiểm soát chặt mọi khoản tiền chung tạo ra khoảng cách và tiến tới giai đoạn ly hôn. Tôi đã nghe nhiều câu chuyện về những kẻ lạm dụng tài chính chuyển lượng lớn tiền khỏi các tài khoản chung, ngay cả khi phía luật sư và tòa án đề nghị không được làm vậy.

Bạn có nhận thấy, các nguyên tắc chúng ta sử dụng để quản lý bản thân, bằng cách nào đó, không áp dụng cho những người này không? Những kẻ độc hại sống tuân theo bộ nguyên tắc của riêng mình và khó nhất là, rất nhiều lần họ không để bị nghi ngờ. Họ thường né tránh được. Tại sao? Những kẻ lạm dụng tài chính có hiểu biết, biết cách lách luật, nhờ thế luật pháp không quay lại và làm hại họ. Đây toàn bộ là trò chơi của những kẻ giỏi mánh khéo tài chính, đến mức có thể trở thành một tên tội phạm.

"Anh ta kê khai điện tử các khoản thuế phải nộp của chúng tôi và khi hoàn thuế, tiền chuyển vào tài khoản mà tôi không được đụng tới. Hai năm sau, chỉ 2 tháng sau khi hoàn tất việc ly hôn, tôi phát hiện anh ta kê khai thuế không đúng, đáng lẽ số tiền hoàn thuế phải là 3.500 đô la. Vì lúc đó chúng tôi đang kết hôn, dù chưa từng thấy một xu nào của số tiền đó và nó cũng không dùng cho gia đình, thì tôi vẫn có quyền với một nửa số tiền đó nhưng không, nó bị rút khỏi tài khoản cá nhân của tôi trong năm đó."

- Kimberlee

Kết hôn hợp pháp tạo nên các loại vướng mắc mà phần lớn mọi người không bao giờ nghĩ tới cho đến khi những xúc tu của kẻ lạm dụng siết chặt lấy họ. Nhiều người không biết rằng, người họ chọn làm bạn đời có thể và sẽ ảnh hưởng lớn đến khoản nợ tài chính của họ. Ở một số bang, pháp luật quy định rất rõ, hai vợ chồng có trách nhiệm với mọi khoản nợ, kể cả khi chỉ một người gây ra khoản nợ đó trong thời gian kết hôn.

Kimberlee cho chúng ta thấy, khoản thuế phải nộp và tiền hoàn thuế được chuyển vào tài khoản chung. Nhiều người vợ/chồng bị lạm dụng không biết khoản tiền hoàn thuế hằng năm và không để ý khi ký giấy tờ. Một số người có thể khai biểu mẫu Cứu trợ Người vợ/chồng Vô tội<sup>1</sup> Cứu trợ Người vợ/chồng Vô tội dùng để giảm trừ trách nhiệm thuế liên quan đến vợ/chồng hay

vợ/ chồng cũ. Các cặp vợ chồng khai thuế chung đều cùng chịu trách nhiệm về mọi nghĩa vụ thuế. Khi các khoản thuế bổ sung từ thu nhập không được báo cáo và các khoản khấu trừ hay tín dụng sai sót bị phát hiện, cả hai vợ chồng sẽ vẫn phải chịu trách nhiệm, ngay cả khi đã ly hôn. (ND)) của Cục Thuế vụ (IRS) nếu phát hiện người vợ chồng hiện tại hoặc người vợ/chồng cũ nên chịu gánh nặng thuế một mình.

"Anh ta điền tên tôi lên giấy tờ vay và bạn anh ta chứng thực sổ giấy tờ đó; sau khi nộp đơn ly hôn, tôi biết công ty anh ta có hai sổ kế toán (điều này là mối đe dọa với tôi, vì tôi làm kế toán viên công chúng, nhưng tôi chưa từng cố ý đụng vào sổ sách kế toán công ty anh ta)."

- Jen

Trực giác mách bảo Jen không được động vào sổ sách kế toán của công ty chồng cô. Có thể cô sẽ không có bằng chứng cho tới khi ly hôn xong, vì anh ta có hai sổ kế toán (hành vi này phạm pháp), nhưng cô đã khôn ngoan khi không để lại dấu vân tay trên sổ hồ sơ kế toán đó. Tại sao? Có thể cô sẽ phải chịu trách nhiệm liên đới về hành vi vi phạm của công ty, ngay cả khi cô hoàn toàn không biết tất cả vụ việc đó. Phần lớn các tổ chức chuyên nghiệp không quan tâm luận điệu "tôi không biết", dù trong trường hợp của Jen, đó là sự thật. Chồng cô giấu giếm những thông tin tài chính quan trọng. Nhưng, trừ khi có tài liệu chứng minh mình bị lừa dối có chủ đích, nếu không, nhiều khả năng Jen có thể bị phạt

hoặc bị thu hồi giấy phép làm việc trong ngành tài chính. Đừng quên, một cuộc điều tra bất cứ giao dịch nào của công ty chồng cô đều có thể là các vụ án hình sự. Một lần nữa, người chúng ta kết hôn và hợp tác làm ăn đều có thể tác động rất lớn lên cuộc sống của chúng ta.

"Nội dung khiêu dâm, khiêu dâm trẻ em. Tôi không biết anh ta có nhiều thẻ tín dụng để trả tiền chụp ảnh. Anh ta còn mua thiết bị để làm nội dung khiêu dâm. Tôi bị đổ tội là tiêu dùng quá mức trong khi anh ta đổ tiền vào hành vi phạm pháp này."

- Shana

Ngành công nghiệp tình dục phi pháp trên thế giới có lượng tiền lớn tới mức báo động trong các tài khoản ngân hàng và thẻ tín dụng của những người hàng xóm, bạn đại học, những người đồng nghiệp thân thiện, những thành viên trong gia đình, những lãnh đạo trẻ ở nhà thờ, và ngay cả người vợ/chồng mà chúng ta không bao giờ nghi ngờ. Đây không phải thảm họa xảy ra ở phía bên kia thế giới – nó xảy ra ngay chỗ chúng ta. Không nên khuất mắt trông coi thế giới ngầm này. Rõ ràng, sản xuất nội dung khiêu dâm và mại dâm là sự lạm dụng tiềm ẩn. Không có nguồn tài chính từ những người như chồng Shana, toàn bộ ngành công nghiệp này sẽ sụp đổ.

Chồng Shana vừa tiêu tiền của hai người cho việc lạm dụng tình dục trẻ em, vừa phàn nàn việc tiêu xài quá mức của cô. Điều



này khiến chúng ta tự hỏi tại sao anh ta nói vậy. Có phải do cô ấy quay về từ cửa hàng tạp hóa với rất nhiều đồ ăn vặt, anh ta tức tối phàn nàn về chiếc tủ bếp chất đầy khoai tây chiên, trong khi anh ta trả tiền cho những hình ảnh lạm dụng tình dục trẻ em có đầy trong máy tính của mình? Vấn đề rất nghiêm trọng. Những kẻ lạm dụng tài chính ở mức độ cao chưa hiểu hết sự bất thường trong quan điểm về tiền và cách dùng tiền của họ.

"Cô ta lén lút đầu tư kinh doanh cùng với người tư vấn tâm lý của chúng tôi đã 8 năm, tôi phát hiện cô ta có mối quan hệ tình cảm với người đó."

- Marie

Tôi phải đọc câu trả lời này hai lần khi nghiên cứu dữ liệu. Bạn đời của Marie không chỉ đầu tư kinh doanh cùng người tư vấn tâm lý của họ, mà còn quan hệ tình cảm với người đó. Một loạt vấn đề xảy ra trong thế giới của Marie.

Người tư vấn tâm lý không nên nói với bạn chuyện cùng hợp tác đầu tư tài chính. Thế là đủ. Nếu chuyện này xảy ra, hãy tự bảo vệ mình và tìm người tư vấn tâm lý khác. Bạn có thể báo cáo việc này với ủy ban cấp phép. Chúng tôi có nhiều quy định, điều luật và quy tắc trong mối quan hệ với khách hàng. Việc đan xen vấn đề tài chính là điều không bao giờ được chấp nhận và khi đó người tư vấn tâm lý có những vai trò khác ngoài tư vấn. Nếu việc đan xen lợi ích kinh doanh trong ngành tư vấn tâm lý không được phép xảy ra, bạn có thể tưởng tượng, có mối quan hệ tình cảm với khách hàng rõ ràng không thể chấp nhận được. Người tư vấn tâm lý

chuyên nghiệp có thể hoặc sẽ mất chứng chỉ hành nghề vì có quan hệ tình cảm với khách hàng.

"Chi phiếu giả, khiến nhiều tài khoản ngân hàng [bị đóng] (gồm cả tài khoản của các con). Giả mạo chữ kí của tôi để mua gói cáp ti vi (tôi không đồng ý). Viết chi phiếu giả. Lấy tiền từ [tài khoản của các con]."

- J

Trong nghiên cứu tôi thực hiện dành cho cuốn sách này, vấn đề chi phiếu giả sẽ xuất hiện vài lần, đây là công cụ thường thấy của một số kẻ lạm dụng kinh tế và tội phạm tài chính. Họ viết chi phiếu rút tiền từ Tài khoản A, gửi vào Tài khoản B, làm số dư Tài khoản B tăng lên. Sau đó, rút sạch tiền ở Tài khoản B mua tài sản nhờ số dư mới cao hơn. Tuy nhiên, Tài khoản A không bao giờ đủ tiền để viết chi phiếu, nên có thể ít ngày sau, ngân hàng mới thông báo không đủ tiền trong Tài khoản A. Điều này là lý do tại sao các ngân hàng sẽ tạm hoãn không trả các chi phiếu có số tiền lớn, và chờ số dư tài khoản gốc về 0 – trong ví dụ của tôi, là Tài khoản A.

Kẻ lạm dụng J đã thực hiện mảnh khốe này bằng cách dùng tiền và tài khoản của các con J. Với người độc hại, không gì là bất khả xâm phạm hay không thể động tới. Thành thực mà nói, tôi không hiểu điều này. Dùng chi phiếu giả và trộm tiền của chính con mình có vẻ mất nhiều công sức hơn việc tìm một việc làm thực sự và làm người trưởng thành. Nguồn năng lượng những kẻ thao túng tài chính dùng hãm hại người khác, có thể dùng làm những

điều lành mạnh như hỗ trợ bản thân, thay vì tước đoạt tiền của người trong gia đình. Kể cả các con.

"Giả vờ có quyền ủy nhiệm từ luật sư vụ ly hôn của tôi và thực hiện các thủ tục ly hôn, mãi đến lúc nhận hóa đơn 6.000 đô la tôi mới biết, hủy các dịch vụ thiết yếu mà tôi chưa cho phép, phá xe của tôi, làm nó không chạy được, đập cửa sổ phòng tôi, đào đất dưới nhà tôi, gọi điện nặc danh cho bạn trai và đồng nghiệp của tôi và cố gắng cô lập tôi khỏi mọi người và đồng nghiệp."

- Jane

Jane bị cha mẹ lạm dụng tài chính. Hãy đọc lại câu chuyện cô ấy chia sẻ. Có thể rất khó duy trì và bảo vệ chất lượng sống cao khi có người cha mẹ cư xử như cha mẹ Jane. Chúng ta không biết tại sao cha mẹ Jane lựa chọn hành xử không theo nguyên tắc hoặc cố tình muốn gây tổn thương cô. Theo tôi, từ góc nhìn tâm lý học, có một số khả năng sau, đầu tiên là sự ghen tị. Chỉ có ít người gây tổn thương cho đứa trẻ trưởng thành của họ mà không có sự thù hận và căm ghét. Qua cuộc sống, chúng ta biết rằng, những người cha/mẹ như của Jane có tồn tại và gây ra nỗi đau tài chính to lớn với những đứa trẻ trưởng thành của họ. Nếu một người bạn nào đó chia sẻ với bạn về sự kiểm soát của cha mẹ anh ấy/cô ấy, đừng ngay lập tức nghĩ họ đang thổi phồng câu chuyện hoặc bị hoang tưởng. Hãy nhớ chuyện của Jane và thực tế rằng một số người cha/mẹ cố gắng phá hoại sự thành công của những đứa con

trưởng thành của họ.

"Bị tình nghi đánh cắp danh tính, rút tiền khỏi tài khoản 529 của con. Dùng tên con trai và thẻ ghi nợ trên trang web hẹn hò Ashley Madison. Nói với nhân viên bảo hiểm xe ô tô, anh ta là chồng chưa cưới của tôi khi mua bảo hiểm xe ô tô bằng tên tôi, và tôi không biết. Dùng chi phiếu giả. Gian lận thuế. Khai báo hoàn thuế gian dối để được hoàn thuế nhiều nhất có thể trong nhiều năm. Không bao giờ trả phí rút tiền từ 529 tài khoản mà tôi phải chịu trách nhiệm nếu bị kiểm tra."

- Charlene

Dùng tên con trai và thẻ ghi nợ trả tiền mở tài khoản trên mạng, với những người đã kết hôn, dường như họ đang có vấn đề. Tôi có cần nói thêm gì nữa không?

"Anh ta thích trò gian lận bảo hiểm y tế. Vợ cũ đưa anh ta các hóa đơn khám sức khỏe để hoàn tiền bảo hiểm, anh ta lại coi như mình trả số hóa đơn đó, và được bảo hiểm hoàn tiền theo tên anh ta. Tôi sở hữu căn nhà nhưng anh ta lại đứng tên hợp đồng bảo hiểm nhà. Anh ta liên tục nhắc tôi yêu cầu bảo hiểm bồi thường và rồi tiền chuyển thẳng cho anh ta. Anh ta cố ngăn tôi không liên lạc với công ty bảo hiểm nhưng tôi đã liên lạc và cắt hợp đồng."

- Gem

Là người chuyên tư vấn tâm lý phục hồi tổn thương, tôi đã nghe nhiều chuyện từ các bệnh nhân, nhưng chưa từng nghe chuyện lạm dụng tài chính bằng cách lấy hóa đơn khám bệnh của vợ cũ, làm lại hồ sơ đòi tiền bảo hiểm cho mình. Khôn lỏi và phạm pháp nghiêm trọng.

Kẻ này không chỉ lạm dụng vợ cũ, mà còn lạm dụng Gem, anh ta kéo cô vào thế giới độc hại của mình, tìm cách buộc cô gửi hồ sơ yêu cầu bảo hiểm bồi thường ngôi nhà để anh ta lấy tiền. Chúng ta biết kẻ lạm dụng tài chính này có nhiều nạn nhân, đây là điều bình thường với họ. Hiếm khi họ chỉ lạm dụng một nạn nhân. Họ có thể cố gắng che giấu, biến hành vi của họ như thể rất chừng mực trong mối quan hệ hiện tại, nhưng khi tìm hiểu kỹ, có dấu vết lạm dụng theo sau họ.

Câu chuyện của Gem làm tôi tự hỏi, liệu anh ta có sẵn sàng đứng tên hợp đồng bảo hiểm nhà nhằm giở trò gian lận kia không. Lạm dụng kinh tế có dự mưu. Gem đã sáng suốt khi dừng nó lại. Tôi không biết việc này đã xảy ra từ bao lâu rồi, nhưng tôi biết luật bảo hiểm ngày càng chặt chẽ hơn bởi chính những điều mà kẻ lạm dụng Gem đã làm với cô. Rõ ràng, có nhiều kẻ cũng đang giở trò tương tự.

"Anh ta sẽ bán tôi để phục vụ tình dục người khác. Anh ta thường xuyên lái xe không có bằng lái, say rượu, bản chất kích thích. Ăn cắp biển số để gắn vào xe của chúng tôi. Không

kê khai thuế, khai gian thu nhập thực tế. Bí mật trả tiền tôi nên tôi không thể khai báo thu nhập của mình, và bảo tôi là [Kẻ phụ thuộc]... ngay cả sau khi chúng tôi đã ly hôn."

- Gypsy

Qua câu chuyện của Gypsy, chúng ta thấy sự lạm dụng và thao túng tài chính rõ nhất, đó là làm kẻ dắt gài chính vợ mình. Chúng ta nên dừng một chút, hãy nhìn thực tế chuyện này, không phải để phán xét lại Gypsy. Chúng ta không biết chính xác cô ấy chấm dứt quan hệ với kẻ lạm dụng ở mức độ cao này như thế nào, nhưng là chuyên gia trong lĩnh vực này, tôi chắc chắn không phải một sớm một chiều.

Đi sâu hơn nữa của sự lạm dụng triền miên, những kẻ lạm dụng nham hiểm còn dùng thủ thuật tẩy não. Đây là quá trình song song khi ai đó tự nhận ra mình đang ngập trong một mối quan hệ lạm dụng và trong cộng đồng tinh thần hay tôn giáo. Không ai muốn tham gia một nhóm độc hại, và Gypsy không muốn bị lợi dụng tình dục để mang lại lợi ích cho chồng cô. Trong giai đoạn đầu khi tham gia vào một cộng đồng, ai cũng nghĩ mình đang tham gia một nhóm thân thiện, cam kết chấp nhận và giúp đỡ họ. Cũng như vậy, chẳng ai sẵn lòng bắt đầu một mối quan hệ lạm dụng. Trong cả hai trường hợp, những thay đổi rất khó nhận ra thường không được chú ý cho tới khi mức độ kiểm soát được tính toán từ trước ngày càng rõ ràng. Một ngày Gypsy nhận ra con đường người chồng nhấn tâm kéo cô vào. Chúng ta biết điều này vì cô nói hành động phạm tội của anh ta còn tiếp diễn sau khi họ ly

hôn.

# HỦY HOẠI

**H**ãy hỏi tất cả nạn nhân của lạm dụng tài chính và họ sẽ chia sẻ những nỗ lực giải thoát bản thân khỏi sự kiểm soát, thao túng và tổn thương. Những kẻ độc hại cố ý tàn nhẫn phá hoại mọi bước đi tiến tới sự trưởng thành và độc lập. Tại sao họ làm thế? Những kẻ lạm dụng thích kiểm soát và muốn cuộc sống xoay quanh nhu cầu và mong muốn của mình. Họ sẽ không bỏ suy nghĩ đó nếu ta không đấu tranh.

"Gây chuyện với các con ở nhà khi tôi đang đi làm. Chồng tôi nổi cơn giận/đánh các con lúc chúng còn nhỏ. Lúc về tới nhà, bọn trẻ đều đang khóc. Vừa làm việc vừa để ý an toàn của các con, thật vất vả."

- Mary

Trong thế giới của sự ngược đãi, chúng ta thường thấy những chuyện như của Mary. Khiến nạn nhân sợ hãi vì các con có thể bị làm hại, là trò chơi tâm lý của những kẻ ác độc. Tổn thương dù nhìn thấy hay không, sự tàn phá đều như nhau. Mary thấy khó làm việc khi để các con ở nhà với cha chúng. Về nhà thấy các con sợ hãi, khóc lóc càng khẳng định nỗi lo của cô. Làm sao Mary tiếp tục để các con ở nhà cho người cha đáng sợ chăm sóc? Đổi lại là người cha, thì cũng thế. Nhiều người cha cảm thấy lo lắng khi đi làm vì biết các con đang không ở trong môi trường an toàn về cảm xúc và thân thể với mẹ chúng. An sau việc thiếu lựa chọn chăm sóc



các con là vấn đề tài chính rất lớn.

Tôi từng tư vấn cho những khách hàng đột ngột dừng cả sự nghiệp vì người chồng/vợ độc hại không để họ đi làm mà không phải lo cho các con. Nạn nhân của lạm dụng tài chính phải vượt qua khó khăn nhân đôi, vừa bảo vệ các con nhưng cần đi làm toàn thời gian, là một trong những trở ngại khó nhất đối với họ.

“Khi nhà thờ can thiệp và nhận ra hôn nhân của chúng tôi là mối quan hệ lạm dụng, anh ta đã quyên góp số tiền lớn cho nhà thờ, số tiền lấy từ quỹ tiết kiệm, quỹ dành lúc nghỉ hưu và trả tiền học cho con, và anh ta nói đó là anh ta nộp trước thuế cho các năm tiếp theo.”

- K

Không gì tội lỗi hơn việc chuyển khoản số tiền lớn cho nhà thờ chỉ vì muốn mua chuộc lãnh đạo nhà thờ. Chồng K thậm chí chẳng tế nhị khi mua chuộc lãnh đạo nhà thờ. Cố gắng che đậy bằng cách nói “nộp trước thuế”, điều đó thật nực cười và cho thấy sự thiếu sáng tạo của anh ta. Lẽ ra tốt hơn nên nói dối rằng Thượng đế bảo anh ta cho đi những khoản tiết kiệm, quỹ hưu trí và tiền học đại học của các con thay vì viện cớ nộp trước thuế, điều không đúng với các nhà thờ.

Bạn có nghĩ giống tôi không? Liệu việc mua chuộc có thành công và những người lãnh đạo nhà thờ đột ngột thay đổi cách ứng xử với K? Tôi nghĩ thế. Hy vọng món quà của chồng cô được nhìn nhận đúng với bản chất của nó. Tôi tự hỏi, gia đình cô giải quyết

thế nào lúc khẩn cấp khi không có tiết kiệm, lúc nghỉ hưu, hay lúc đóng tiền học đại học cho các con. Tất cả số tiền đó được đưa cho nhà thờ nên họ sẽ sát cánh với chồng K và ngừng để ý cuộc hôn nhân bị lạm dụng của cô.

"Anh ta luôn tiêu sạch tiền, nên tôi không mua được thứ gì, và chắc chắn cũng không dành dụm được. Anh ta còn tiêu sạch tiền lúc đến hạn trả những chi phí lớn... và còn tham gia những cuộc chơi rất tốn kém ngay cả khi biết tôi đang trả các chi phí. Rồi anh ta sẽ hỏi xem tôi trả hết chưa. Nếu tôi nói chưa, anh ta hành động như thể tôi đang làm gì sai... Tôi không biết làm sao lập được kế hoạch chi tiêu."

- Pam

Làm ngân sách gia đình luôn trống rỗng là một thủ đoạn kiểm soát. Chúng ta thấy ở những kẻ lạm dụng thụ động, cũng như dạng lạm dụng lén lút. Nếu ngân sách gia đình có thể bị kiểm soát theo kiểu không bao giờ đủ tiền hoặc lúc nào cũng quanh quẩn trả nợ hạn mức tín dụng, thì kẻ lạm dụng có thể nấn suy nghĩ nạn nhân theo hướng tìm kiếm tự do là điều không thể. Thủ đoạn này hiệu quả vì ai có thể bỏ đi mà không có tiền? Chúng ta cần tiền tìm chỗ ở mới, chuyển đồ đạc, thuê luật sư, và mua thức ăn. Luôn phá hủy mọi sự tăng trưởng tài chính là cách hiệu quả làm nạn nhân mắc kẹt.

"Lấy tên tôi và gây ra những khoản nợ thẻ tín dụng lớn. Bỏ tôi lại khi tôi đang mang thai, bỏ lại hai con nhỏ (một đứa mới 9 tháng) và nói với tôi "Hãy nhìn cô đi, mẹ đơn thân sống nhờ trợ cấp xã hội". Nói với người tình mới những thông tin rất riêng tư của tôi để cô ta (bồ của chồng tôi) dọa nói cho quản lý để làm nhục tôi. Vay 10.000 đô la từ cha mẹ đã lớn tuổi của tôi."

- Naisey

Hãy nhìn cô đi. Lời nói khiến người khác xấu hổ. Bốn từ mang sức nặng rất lớn. Naisy bị chồng bỏ rơi với hai con nhỏ, rồi anh ta quay lại và xem thường cô vì cô là bà mẹ đơn thân cùng với đồng nợ thẻ tín dụng do anh ta gây ra. Anh ta không chỉ bỏ lại cô và các con, mà còn cả đồng nợ. Để khoét sâu vết thương, người tình của anh ta muốn đe dọa công việc ổn định của Naisey. Câu chuyện này khiến tôi tự hỏi, tại sao có người nhẫn tâm như vậy. Kẽ nào không có chút lòng trắc ẩn của người bình thường và sẵn sàng phá hoại nguồn tài chính của cô và các con? Điều đó khiến chúng ta khó chịu, cũng như việc chúng ta phải thừa nhận thực tế rằng có những người thật đáng sợ. Cố tình gây tổn thương và không quan tâm hậu quả.

"Anh ta lấy 6.000 đô la tiền tiết kiệm của tôi, và nói để chi tiêu cho gia đình trong khi thực chất, để ngăn tôi thuê luật sư."

- Keliegh

Nếu một kẻ lạm dụng thấy không hạnh phúc với nạn nhân, tại sao họ cố gắng ngăn nạn nhân thuê luật sư và rời bỏ họ? Vì kẻ lạm dụng thích cuộc sống của họ hiện tại và không muốn thay đổi. Chắc chắn họ vẫn có thể chế giễu, xem thường, và nói chung là làm phiền nạn nhân, nhưng đến cuối ngày, cuộc sống phải thỏa mãn họ. Họ thích kiểm soát, chế ngự nạn nhân và cũng có thể cả những khía cạnh khác của cuộc sống. Có thể hơi khác thường khi ai đó cố níu giữ người mà họ không yêu thương và lạm dụng thường xuyên, nhưng điều đó thường xảy ra.

"Lúc này anh ta cố gắng hủy hoại danh tiếng nghề nghiệp của tôi bằng việc nói dối chuyện tinh thần tôi bất ổn. Nó khiến tôi bị mất khách hàng và không chắc có phục hồi kinh doanh được không. Tuy nhiên, tôi đã thu hẹp quy mô nên tôi đang điều chỉnh để bù đắp những tổn hại này."

- Kim

Có một số công việc mà tất cả những điều bạn có là danh tiếng và khi một kẻ lạm dụng kinh tế nhắm phá hủy nó, thì có thể gây tổn hại tài chính to lớn. Kim biết kẻ lạm dụng làm cô mất khách hàng và cũng hiểu rõ mức độ thiệt hại. Là người chủ doanh nghiệp, cô đã khôn ngoan khi điều chỉnh chi phí cho phù hợp với lượng khách hiện tại, bù đắp thiệt hại gây ra cho cô và việc kinh doanh.

Làm sao lấy lại danh tiếng sau chiến dịch bôi nhọ trong kinh doanh? Trong một số tình huống, cần gấp gỡ các thành viên chủ chốt trong công ty và chia sẻ việc danh tiếng của bạn bị cố ý phá hoại thế nào và ai làm việc đó. Tuy nhiên, đây có thể là bước đi đầy rủi ro ở một số tổ chức xã hội và môi trường làm việc. Một trong những cách tốt nhất chống lại chiến dịch bôi nhọ là tiếp tục làm việc bạn giỏi nhất. Hãy để kẻ tấn công danh tiếng của bạn chết khô trong chờ đợi vì bạn vẫn tập trung vào thế mạnh và xây dựng lại danh tiếng của mình. Nếu thấy mất đi tự tin trong nghề nghiệp, hãy tìm lại nhiệt huyết của bạn. Hãy dành thời gian gấp gỡ chuyên gia tư vấn tâm lý hoặc huấn luyện viên cuộc sống. Như người ta vẫn nói, cách trả thù tốt nhất là sống tốt. Theo thời gian, chiến dịch bôi nhọ sẽ không còn được chú ý và cuối cùng, kẻ lạm dụng kinh tế trông thật hẹp hòi vì cố gắng cản trở công việc kinh doanh và sự nghiệp của bạn.

"Lần đầu tiên tôi bắt được anh ta, 100% nhờ trực giác. Chẳng có lý do gì khiến tôi kiểm tra kết sắt. Nhưng lúc đó, tôi thì là có nghe thấy giọng nói trong đầu nói với tôi. Anh ta đổi số đồng vàng trị giá 25.000 đô la bằng đồng kim loại thường. Anh ta có vẻ hối lỗi. Tôi biết trước đây chưa có ai trộm đồ của tôi. Lúc anh ta ăn trộm, chúng tôi mới cưới được một tháng."

- Kat

Bắt gặp người chồng đang trộm tiền của bạn là thời điểm gây

ra hiện tượng bất hòa nhận thức<sup>^</sup>{Theo thuyết bất hòa nhận thức, các cá nhân có xu hướng tìm kiếm sự nhất quán giữa các nhận thức của họ (niềm tin, ý kiến). Khi có sự không nhất quán giữa thái độ hoặc hành vi (bất hòa), thái độ hoặc hành vi sẽ phải thay đổi để loại bỏ sự bất hòa. (ND)} đối với bất cứ ai, hơn nữa, kẻ trộm xuất hiện quá sớm trong cuộc hôn nhân của Kat. Thật dễ hiểu tại sao cô bắt được kẻ trộm vì có thể đây là việc xảy ra lần đầu với chồng cô. Anh ta có vẻ hối lỗi. Sau khi nhìn ra vấn đề, có thể anh ta sẽ tìm cách chối tội. Từ lời của Kat, cô nói đó là lần đầu tiên cô bắt được anh ta. Khi xâu chuỗi các chi tiết, có thể vẫn còn nhiều vụ trộm khác trong cuộc sống hôn nhân của cô.

"Tôi tin anh ta khi anh ta nói sẽ chăm sóc cho tôi. Chúng tôi có 3 đứa con trong 3 năm 9 tháng chung sống, nên việc nuôi dưỡng các con khá căng thẳng vì tuổi gần nhau. Anh ta luôn muốn tôi ở nhà, mỗi khi tôi bày tỏ niềm yêu thích điều gì, anh ta đều nói những điều như "Hãy chắc chắn có bữa tối trên bàn cho tôi". Một người bạn làm nhân viên quản lý nhà đất bảo tôi đi làm và vào nhóm của cô ấy. Cô ấy nghĩ tôi có khả năng và muốn hướng dẫn tôi. Lúc đó, các con tôi đã học cấp ba, lẽ ra tôi có thể nhận việc đó. Nhưng tôi biết anh ta sẽ không bao giờ giúp tôi nấu ăn, phụ tôi việc bếp núc, sẽ làm tổn thương và ngược đãi các con. Tôi không thể làm điều tôi thực sự muốn. Tôi cũng biết chúng tôi sẽ cãi nhau nếu anh ta

về nhà mà chưa có cơm vì tôi đang ở ngoài, giới thiệu nhà đất. Cuối cùng bây giờ tôi bỏ anh ta, các con tôi được an toàn, và tôi cũng có thể theo đuổi công việc này.”

- Vanessa

Tức giận vì chưa có bữa tối. Kiểu gia đình cổ hủ, gia trưởng, ở đó chồng Vanessa là vua. Nếu có thể hỏi Vanessa, tôi muốn biết liệu chồng cô có nghĩ mình sùng đạo không, vì giọng điệu và đòi hỏi của anh ta tuân theo thuyết nam giới thống trị.

Vì vài lí do, câu chuyện của Vanessa nhắc tôi nhớ lại vụ một nam thượng nghị sĩ bị bắt ở khách sạn cùng với một cậu bé 17 tuổi và trong băng ghi hình vụ việc, chiếc áo phông của thượng nghị sĩ đó ghi dòng chữ “Ephesians 5:22 – Now Go Make Me a Sandwich.” Ephesians 5:22 nói về những người vợ dành cả đời mình cho chồng. Một sự mỉa mai với ông ta khi bị bắt và đang mặc chiếc áo đó. Tôi cá là nếu biết mình bị bắt và đang bị ghi hình trong khách sạn với một cậu bé chưa đủ tuổi, hẳn ông ta sẽ thay cả tủ quần áo của mình.

Chồng Vanessa đòi hỏi thế giới của anh ta có những bữa ăn đúng giờ phải được vợ phục vụ. Khả năng thoát khỏi việc nội trợ của cô không thay đổi ngay cả khi các con đã học cấp ba và có thể tự đến trường. Tại sao chồng cô dập tắt khả năng bắt đầu sự nghiệp môi giới nhà đất của cô với một người hướng dẫn tin cậy? Đơn giản vì nó không quan trọng và có thể cản trở thời gian biểu của anh ta. Anh ta coi Vanessa là cấp dưới và việc của cô là đáp

ứng nhu cầu của anh ta. Tôi tự hỏi ai đang làm nhiệm vụ đó, vì giờ Vanessa đã tự do cùng với các con và bắt đầu công việc kinh doanh bất động sản. Có thể anh ta phải tự làm bánh sandwich.

"Mất 4 năm chúng tôi mới ly hôn vì anh ta không chịu từ bỏ bất cứ tài sản chung nào. Luật sư của tôi nói, anh ta cơ cấu tỉ trọng tài sản cứ như anh ta biết trước sẽ ly hôn trước khi kết hôn với tôi vậy. Anh ta gửi bức thư dài 7 trang, nêu chi tiết kinh nghiệm tình dục và cả những lời dối trá về tình trạng sức khỏe tâm thần của tôi cho quản lý sau khi chia tay."

- Chris

Sự phá hủy có thể kéo dài nhiều năm dưới hình thức xây dựng cơ cấu tài sản có lợi cho kẻ lạm dụng. Điều này đặc biệt đúng với người làm nghề hoạch định tài chính, luật sư, hay những công việc khác, họ có kiến thức, hiểu biết cách sắp đặt và che giấu thông tin khỏi người vợ/ chồng hiện nay hoặc trong tương lai.

Cảm giác bị phản bội dâng trào khi người sống sót sau lạm dụng nhận ra mình bị thao túng trong thời gian dài. Điều đó khiến họ ngẫm lại cảm nhận về toàn bộ mối quan hệ, và trong thâm tâm, họ nghi ngờ chính bản thân. Khi tư vấn tâm lý với những khách hàng này, tôi thường nói, họ vừa gặp một tên nghệ sĩ bất lương lừa dối họ. Có thể dấu hiệu cảnh báo thi thoảng xuất hiện từ khá sớm, nhưng không có gì đảm bảo có thể tránh xa hoàn toàn khỏi người đó. Mức độ hại càng cao, sự lừa dối càng được che đậy



kĩ. Vì kẻ lạm dụng tài chính và lạm dụng tâm lý có bộ kĩ năng không thích hợp với việc vừa cười vừa nói dối trắng trợn, nên rất khó nhận diện sớm ý đồ xấu của anh ý ta/cô ta trong mỗi quan hệ. Nhiều kẻ lạm dụng không bộc lộ bản chất thật cho tới lúc kết hôn, khi đó họ tin rằng đã quá muộn để nạn nhân quay lại. Một điểm chung thường thấy ở những cuộc hôn nhân bị lạm dụng tâm lý là tất cả đều diễn ra rất nhanh. Gặp gỡ, hẹn hò, đính hôn, và kết hôn rất nhanh. Họ không đủ thời gian nhìn thấu mặt nạ của kẻ lạm dụng. Kẻ lạm dụng có thể duy trì khá lâu ảo tưởng về một mối quan hệ bình thường và thường đẩy nhanh mối quan hệ đến độ gần bó khăng khít trước khi bộc lộ bản chất độc hại.

"Tôi tin mình bị hủy hoại trước khi chúng tôi kết hôn. Lúc hẹn hò, anh ta bắt tôi bỏ việc vì làm việc nhiều giờ nên tôi không có thời gian rảnh vào buổi chiều và tối. Thật ngu ngốc khi nghe theo. Tôi cứ nghĩ mình có thể kiếm công việc tốt hơn, nhưng không. Anh ta lấy sạch tiền của tôi, liên kết thẻ tín dụng khi chúng tôi kết hôn. Nhưng thay vì cùng nhau làm việc, anh ta lấy sạch và hủy hoại tín nhiệm tín dụng, làm tôi không thể mở tài khoản ở ngân hàng địa phương. Anh ta làm vậy bằng cách không trả tiền hóa đơn đứng tên tôi, chỉ trả hóa đơn đứng tên anh ta. Tôi phát hiện ra sau khi có vài khoản nợ đến hạn thu hồi và tôi bắt đầu nhận nhiều cuộc điện thoại nhắc không trả đúng hạn. Tôi đã quá tin anh ta, vì

tôi là một người rất trung thực. Anh ta vẫn phủ nhận việc mình cố ý làm. Anh ta gọi những [việc] này là sai sót, nhưng nó xảy ra quá nhiều lần, tôi không thể đếm được.”

- Joy

Không thể lúc nào cũng sai cùng một lỗi. Câu chuyện của Joy mô tả chính xác quá trình nhấn chìm và hủy hoại tài chính của người vợ/chồng. Hóa đơn của anh ta được thanh toán, nhưng của cô thì không. Cô không thể mở tài khoản bằng tên mình vì những tổn hại tín nhiệm anh ta gây ra cho cô. Điều này chắc chắn không ngẫu nhiên. Chúng ta đang sống trong một thế giới coi trọng điểm tín nhiệm tín dụng. Tôi biết một số giáo viên lĩnh vực tài chính khuyến khích mọi người không dùng tài khoản ngân hàng khi bị mất điểm tín dụng, nhưng với phần lớn mọi người, có điểm tín nhiệm tốt mở ra sự tự do tài chính. Điểm tín nhiệm giảm làm họ không thể thuê căn hộ hoặc nhà, không thể sử dụng các dịch vụ cơ bản hoặc mở tài khoản ngân hàng. Phá hoại tín nhiệm khiến tình hình tài chính của một người bất ổn và đòi hỏi quá trình tái thiết mà chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu sau.

“Anh ta làm luật sư và viết một bản thỏa thuận trước hôn nhân vô lương tâm, tôi đã kí chỉ vài ngày trước khi đám cưới, người đại diện quyền lợi do anh ta thuê cho tôi, và giờ khi nộp đơn ly hôn, luật sư của tôi mới nói cho tôi biết, anh ta đã sắp đặt toàn bộ bản thỏa thuận trước hôn nhân, theo đó,

toàn bộ số tiền anh ta kiếm được trong thời kì hôn nhân (anh ta kiếm được hàng triệu đô) được coi là “tài sản riêng” nếu chúng tôi ly hôn. Dù chúng tôi kết hôn bao lâu và anh ta kiếm được bao nhiêu, anh ta sẽ có phần lớn số tiền và để lại cho tôi một chút “tiền tiêu ví dụ 75.000 đô la nếu kết hôn 5 năm, 10 năm là 120.000 đô la, nhưng tối đa là 200.000 đô la”. Anh ta kiếm được 800.000 đô la một năm. Anh ta dùng bản thỏa thuận kia, cố gắng khiến tôi không thể rời xa anh ta.”

- Melanie

Dù kiếm được bao nhiêu trong những năm kết hôn, Melanie chỉ được một khoản tiền cố định. Anh ta kiếm được hàng triệu đô la, 75.000 đô la thậm chí còn không bằng 10% của 1 triệu đô la. Tôi biết, với một số người, nhận được số tiền cộng gộp 75.000 đô la là vận may bất ngờ khá lớn. Nhưng khi so sánh, khoản tiền tối thiểu Melanie nhận được sau 5 năm kết hôn tương tự như việc một người vợ/chồng nhận 20.000 đô la còn người kia có 2.000 đô la, số tiền quá nhỏ khi so sánh.

Người chồng luật sư của Melanie đã thuê một người nào đó “đại diện” quyền lợi của Melanie trước khi hợp đồng tiền trước hôn nhân, nhưng rõ ràng người này đã không báo về cơ cấu của các khoản trợ cấp nếu không thì đây đã không phải là một tin gây sốc khi cô nộp đơn ly hôn. Ngay cả sau khi Melanie phát hiện bản hợp đồng tiền hôn nhân lật lọng kia, thì chồng cô vẫn cố gắng dùng

những khoản tiền nhỏ như dây xích giữ cô lại. Tôi có thể tưởng tượng kẻ lạm dụng nói những điều như, “Nếu cô thích sống theo kiểu hiện tại, rút đơn ly hôn và cô có thể dùng tiền của tôi.” Về bản chất, vẫn là dùng tiền như sợi dây điều khiển con rối, trói buộc Melanie.

“Mỗi lần tôi bắt đầu thắng tiền trong công việc (cuối cùng đã ổn định, nhưng toàn công việc thu nhập thấp), thì anh ta kiện tôi, đòi giảm tiền trợ cấp. Lại lên tòa. Lại trả tiền thuê luật sư. Anh ta mất [hết] thời gian. Thẩm phán từ chối thay đổi các khoản trợ cấp. Nhưng anh ta đổ lỗi cho tôi vì những chi phí anh ta bỏ ra cho vụ kiện.”

- Kathleen

Người chồng/vợ cũ có một khả năng kỳ lạ, họ biết chính xác lúc nào bạn ổn định tài chính và họ chớp thời cơ lúc đó. Nhiều người thích dùng hệ thống tòa gia đình làm công cụ gây rối và hỗn loạn. Mặc dù thẩm phán bác bỏ đề nghị thay đổi các khoản trợ cấp của chồng cũ Kathleen, anh ta vẫn tiếp tục cố gắng. Một số người không chịu hiểu. Điều bất ngờ là anh ta cố gắng đổi hướng nhắm vào Kathleen và đổ lỗi cho cô về quyết định của chính anh ta khi thất bại. Anh ta mơ tưởng nếu có lần tiếp theo, thẩm phán cuối cùng sẽ nhìn nhận vấn đề từ góc nhìn lệch lạc của anh ta mà đồng ý giảm khoản trợ cấp. Nhưng thẩm phán hoàn toàn không nhìn nhận theo cách đó. Thật lãng phí năng lượng và thời gian của Kathleen, trong khi cô đang cố gắng xây dựng nền tảng tài chính

cho mình.

"Ngay sau khi tòa phán quyết khoản trợ cấp cho vợ cũ và các con, anh ta 'mất' công việc kĩ sư. Sau khi thất nghiệp, anh ta vẫn tiêu tiền ở nhiều nơi. Các con nói với tôi, anh ta vẫn đi làm nhưng anh ta phủ nhận. Sau nhiều năm chậm trả tiền trợ cấp, chúng tôi ra tòa và thỏa thuận anh ta trả nợ tôi số tiền 30.000 đô la. Lúc đó anh ta đang đi làm và tôi đã tái hôn. Anh ta khai gian thu nhập và làm ra vẻ tôi có nhiều tiền hơn anh ta. Lối sống của anh ta chứng minh điều ngược lại, còn tôi hiện phải trả anh ta tiền trợ cấp các con, được khấu trừ từ số tiền anh ta nợ tôi."

- Jodi

Không ai tin anh ta thực sự mất việc đúng lúc tòa công bố khoản trợ cấp, đúng không? Dĩ nhiên là không. Chuyện anh ta bỏ việc cũ và tìm việc mới có thể giấu được tòa án. Điều này luôn xảy ra trong thế giới lạm dụng tài chính. Hãy hỏi bất cứ người cha/mẹ nào đang gánh trên vai gánh nặng kinh tế vì sao người chồng/vợ cũ che giấu thu nhập và bỏ đi với số thu nhập đó.

Chồng cũ Jodi duy trì lối sống chứng minh điều khác với những tuyên bố về tài chính của anh ta trên tòa. Chúng ta rất cần cải cách các tòa gia đình, để những người thờ ơ việc làm cha mẹ không thể giấu các con thu nhập của mình, vì rốt cuộc nó đang diễn ra. Đó là sự thật, ảnh hưởng phi pháp tới các khoản trợ cấp

các con và người vợ/chồng cũ. Làm thế không phải vì người chồng/vợ cũ, mà vì chúng ta đã thất bại trong việc cung cấp nguồn tài chính có thể có cho các con của họ.

"Anh ta thường đưa tôi đi làm mỗi sáng và lúc nào cũng mắng tôi suốt quãng đường đi. Nhiều hôm tôi đi làm trong nước mắt. Cuối cùng tôi bị sa thải sau 7 năm làm việc. Thật lạ, vì lúc mới bắt đầu mối quan hệ, chồng tôi từng nói quản lý không đánh giá cao tôi và anh ta không thấy bất ngờ nếu ông ấy sa thải tôi mà không báo trước [vài ngày]."

- Anne

Kẻ lạm dụng tâm lý không muốn kiểm chế cảm xúc những lúc không phù hợp với người khác. Người lành mạnh sẽ thấy, việc cãi nhau với Anne trên đường cô đi làm không phải lúc lý tưởng nhất và họ sẽ chờ tới một nơi thích hợp hơn để giải tỏa sự kích động của mình. Thường xuyên đi làm trong nước mắt chắc chắn đã ảnh hưởng tới năng suất làm việc của Anne và kẻ lạm dụng cô biết điều đó. Anh ta bắt đầu gieo rắc vào tâm trí cô những nghi ngờ về quản lý và tính ổn định của công việc, mặc dù cô đã làm ở đó 7 năm. Tôi tò mò, cô đã làm việc ở đó bao lâu trước khi hẹn hò với chồng cô vì đọc câu chuyện của cô, có vẻ cô làm ở đây trước khi quen chồng. Nếu đó là sự thật, thì công việc của Anne chính là mục tiêu của kẻ lạm dụng. Người bạn đời độc hại bắt đầu phá hoại công việc ổn định của nạn nhân vì họ biết ổn định tài chính đồng nghĩa với một cá nhân độc lập. Đó là mối đe dọa với kiểu quan hệ kiểm soát mà

kẻ lạm dụng tâm lý đang cố xây dựng.

"Tôi không được phép cầm tiền [một chút cũng không]. Nếu tôi hỏi thì sẽ bị đánh. Tôi bị đánh nếu hỏi chìa khóa hòm thư, nên tôi không bao giờ biết hóa đơn nào mang tên tôi."

- Celeste

Bị đánh. Cơ thể bị thương và bầm tím vì bạn hỏi tiền hoặc chìa khóa hòm thư. Đây là thực tế của nhiều người sống sót với nạn bạo lực. Những điều nhỏ nhất, bình thường, hằng ngày như cần tiền phục vụ nhu cầu cơ bản biến thành sự kích động và bạo lực. Celeste không thể biết tín nhiệm tín dụng của cô bị tổn hại thế nào vì cô không được phép hỏi tới nó. Kẻ lạm dụng kiểm soát năng lực tài chính của cô. Anh ta nhốt cô trong một nhà giam vô hình và tôi chắc ai cũng biết điều đó. Sự hủy hoại ăn sâu tới mức tôi nghĩ thật khó cho cô ấy hình dung việc mình cần làm để thoát khỏi sự giận dữ của anh ta và xây dựng cuộc đời độc lập.

## BƯỚC NGOẶT

**T**rong mọi mối quan hệ không lành mạnh, có lúc bản chất mỗi quan hệ trở nên vô cùng rõ ràng. Nạn nhân không còn tự hỏi liệu có gì đó không ổn không, cũng không nghi ngờ đánh giá của mình về tình trạng hiện tại. Hay nói cách khác, thường sẽ có giọt nước tràn ly khiến bức tranh trở nên rõ ràng đau đớn. Đó là lúc bước ngoặt xuất hiện.

"Lúc mang thai, tôi nói anh ta phải kiếm việc làm. Anh ta nhìn tôi và nói: Tôi không cần phải làm thế. Anh ta buộc tôi đi làm lại không lâu sau khi sinh mổ vì chúng tôi không còn tiền. Đó là lúc tôi nhận ra anh ta là ai, là thứ gì."

- Eliza

Không có gì tốt hơn giúp chúng ta thấy rõ tính cách của một người bằng lúc chúng ta cần sự giúp đỡ vô tư, không ngại ngần của họ. Chồng Eliza rõ ràng thể hiện ý nghĩ, anh ta có quyền và sẵn sàng ép cô hỗ trợ tài chính cho mình. Anh ta không chỉ hành động, mà còn không bước lên gánh trách nhiệm, buộc Eliza phải quay lại làm việc ngay sau khi sinh mổ. Điều này không phải ý nghĩ thoáng qua về lý do anh ta nên đi làm, nhưng anh ta thực sự nghĩ vậy. Tại sao anh ta phải đi làm? Eliza có thể đi làm. Tôi không chắc kinh nghiệm sống nào đã dạy anh ta rằng, chẳng sao khi không đi làm và lạm dụng người vợ đang mang thai, nhưng tôi cảm ơn Eliza đã chia sẻ câu chuyện với chúng ta vì tất cả mọi người cần biết những



kẻ như này vẫn ở ngoài kia. Bạn hãy cẩn thận.

"Tôi bắt đầu yêu cầu anh ta giữ lại các hóa đơn để tôi có thể xác định lý do chúng tôi chi tiêu không hợp lý. Anh ta quên lưu lại. Tôi mở tài khoản vãng lai riêng cho mình và dành dụm tiền cuối mỗi tháng, thay vì bị rút sạch tiền hoặc rút quá mức như trước."

- A

Kế hoạch tuyệt vời. Yêu cầu giữ lại hóa đơn để rà soát chi tiêu và rất nhanh, bạn sẽ thấy sự chống cự của người độc hại về tài chính. Thật hài hước, anh ta lúc nào cũng quên. Hành động lặp đi lặp lại bắt đầu vạch trần chính nó và A đã khôn ngoan khi giữ khoảng cách về kinh tế với anh ta. Điều này giúp cô hiểu rõ rằng, những việc cô làm không phải là nguyên nhân gây ra các vấn đề về tiền bạc.

Người sống sót sau lạm dụng thường phải chống lại việc bị đổ lỗi cho những vấn đề nảy sinh trong mối quan hệ và vì kẻ lạm dụng cũng thích đổ lỗi cho họ, có thể họ sẽ bối rối khi tìm kiếm sự thật trong vòng xoáy của những luận điệu vô căn cứ đó. Thiết lập ranh giới là biện pháp cần thiết giúp người sống sót xác định chính xác trách nhiệm thuộc về ai. Sau khi A thấy thực tế cô có khả năng quản lý tiền bạc, tôi cá điều đó làm tăng sự tự tin trong cô.

"Mãi đến khi rời bỏ anh ta vào năm 2012, tôi thậm chí vẫn không biết rằng, lạm dụng tài chính là một hình thức lạm

dụng. Tôi biết, lúc anh ta lấy toàn bộ tiền trợ cấp hằng tháng tôi nhận được cho con gái từ cuộc hôn nhân trước đó, hành vi kiểm soát của anh ta đã vượt qua giới hạn, lúc đó khoảng năm 1990. Sau hơn 20 năm, tôi nghĩ chỉ có anh ta làm việc đó với tôi, không chế và khiến tôi không thể rời đi. Tôi thấy bất ngờ khi biết không phải mình tôi bị lạm dụng dạng này.”

- CC

CC đã khái quát toàn bộ mục đích viết cuốn sách này – để những người sống sót biết họ không đơn độc với dạng lạm dụng này. Tôi muốn nói thêm, thế giới cần biết những tổn hại kinh tế tiềm ẩn này trông như thế nào, cảm nhận ra sao, diễn ra thế nào. Khi chúng ta có hiểu biết và tiếng nói chung về cách kẻ thao túng và lạm dụng tài chính hành động, nạn nhân sẽ không còn bị cô lập. Nếu không có hiểu biết chung về những kẻ cố tình làm tổn hại người gần gũi họ nhất, các nạn nhân sẽ tiếp tục ở trong bóng tối với rất ít sự giúp đỡ.

“Nhìn lại những mối quan hệ của anh ta trước khi đến với tôi, tôi nhận ra anh ta hoàn toàn vô trách nhiệm với bản thân. Anh ta ăn bám tất cả những người bạn tình ở thời điểm đó, và mỗi lúc họ phát ốm với việc đó, anh ta ngoại tình với người phụ nữ khác, dùng những con khỉ bay và đe dọa tự tử để được thông cảm. Khi tôi bắt đầu cố gắng thiết lập ranh giới, anh

ta trả đũa bằng cách đánh lừa, nói dối, ăn cắp... Nếu tôi không cung cấp đồ ăn, bia, nhà ở, điện thoại, tiền, xe ô tô, anh ta sẽ tìm ai đó (thường là người phụ nữ anh ta đang muốn lên giường) hoặc cố gắng thao túng tôi nhằm có những thứ anh ta muốn. Anh ta hứa hẹn sẽ không dối trá, lừa dối, và ăn cắp cùng với lời cảnh báo, tôi cần bắt đầu tin tưởng anh ta và đừng kiểm tra anh ta. Đó là lúc tôi biết anh ta chỉ quan tâm tới bản thân và anh ta lừa dối mọi người rằng ít nhất anh ta còn có trách nhiệm với bản thân. Tôi biết anh ta chưa từng yêu tôi thật lòng, chưa từng làm gì cho tôi và con gái, hay có bất cứ điều gì dành cho nhau. Mọi thứ đều vì anh ta."

- Leah

Câu chuyện này. Có quá nhiều điều, Leah đã tìm thấy bước ngoặt. Cô nhận ra mọi thứ về anh ta.

"Tôi thấy mình như tù nhân trong căn nhà của mình. Không có sự giúp đỡ lẫn nhau, không dành cho nhau điều gì, cũng không có tự do."

- Penny

Khi hiểu rõ tình trạng cuộc sống của mình, có thể chúng ta thấy khó khăn và đầy đau đớn. Penny nói đúng. Nếu kết hôn với kẻ dùng tiền làm vũ khí, cuộc sống của cô sẽ giống như nhà tù. Chúng

ta biết sự giúp đỡ lẫn nhau không phải mục tiêu của những người tìm sự kiểm soát độc hại với gia đình hoặc nơi thờ tự. Mỗi quan hệ kiểu này thiếu hai tiêu chuẩn cơ bản là sự tôn trọng và trách nhiệm cá nhân. Nếu cảm thấy có lỗi dù chỉ nhỏ nhất với kẻ lạm dụng hoặc phủ nhận tình trạng tồi tệ của mỗi quan hệ, chúng ta sẽ hủy hoại chính mình. Nếu có thể thành thực nhìn nhận cuộc sống hiện tại, thì chúng ta đang đặt mình vào những thay đổi lâu dài.

"Người vợ của vị linh mục động viên tôi hoàn thành việc học nhanh nhất có thể để giảm thiểu tối đa khả năng người X phá hoại việc học của tôi."

- El

Thượng đế ban phước cho những người lãnh đạo tinh thần và người vợ của họ, những người thấu hiểu bản chất phức tạp của lạm dụng tiềm ẩn và các cách hỗ trợ nạn nhân thích hợp. El là người rất mắn khi có người hướng dẫn tinh thần lành mạnh trong đời. Chúng ta đã nghe quá nhiều về những nơi thờ tự độc hại, về sự hỗ trợ kiên định và kỳ quái dành cho những kẻ lạm dụng. Chúng ta đang thấy những góc khuất ở một số nhà thờ tại Mỹ, liên quan đến việc xử lý sai nguyên tắc những vụ vạch trần sự lạm dụng và tội phạm do nhân viên và lãnh đạo nhà thờ gây ra. Việc này không phải tin nóng với chúng tôi, vốn đã quen với môi trường nhà thờ. Chúng ta đã nghe chuyện của người sống sót sau lạm dụng bị đổ lỗi vì sự ngược đãi và có trách nhiệm giữ im lặng về những điều đã xảy ra. Tất cả sự im lặng của họ đều lấy lý do bảo vệ danh tiếng của nhà thờ. Tôi từng tư vấn cho khách hàng, khi vụ việc bị lộ, họ

được lệnh phải xin lỗi người lãnh đạo lạm dụng họ vì “đã xúi giục ông ta phạm lỗi.” Tôi không đùa. Với nhiều người tin tưởng nhà thờ, mức độ xuyên tạc sự thật và đổ lỗi cho nạn nhân một cách vô lý trong nhà thờ gây ra những tổn thương lớn hơn nhiều.

El là một trong những người may mắn. Bước ngoặt đến khi nhận được sự giúp đỡ cô xứng đáng có và đang cần từ cộng đồng nhà thờ. Thật khó mô tả điều đó có ý nghĩa đến nhường nào với người sống sót, khi được người lãnh đạo tinh thần động viên, bảo vệ họ trước kẻ lạm dụng. Nói với nạn nhân rằng họ xứng đáng được che chở và có quyền tố cáo sự lạm dụng là một trong những thông điệp rõ ràng nhất về giá trị con người mà một vị linh mục hoặc người lãnh đạo nhà thờ có thể mang lại cho thành viên giáo đoàn.

“Với tôi, bước ngoặt là lúc nhận ra sự vô vọng của tình trạng hiện nay, anh ta sẽ không bao giờ thay đổi còn tôi phải rời đi để bảo vệ bản thân và làm mẫu hành vi đúng đắn cho các con, với hi vọng con gái tôi sẽ không bao giờ kết hôn với một kẻ lạm dụng, còn con trai tôi sẽ không kết hôn với một kẻ lạm dụng hoặc lạm dụng người khác. Giờ tôi đã rời đi, đây là lời cầu nguyện từ trái tim tôi dành cho các con.”

- Vanessa

Chấp nhận là một phần quan trọng của mọi hành trình hồi phục. Nạn nhân của lạm dụng tài chính phải cho bản thân thời gian để đau buồn vì những suy nghĩ tốt đẹp của họ về mối quan hệ

đó đã chết. Mọi thứ không như họ mơ mộng và người độc hại hứa hẹn.

Như nhiều người cha/mẹ lành mạnh, Vanessa bị thôi thúc rời bỏ môi trường đầy thù hận, nhờ thế các con cô mới có hình mẫu tốt hơn. Không thể xem nhẹ điểm này. Các con chúng ta nhìn và nghe nhiều hơn những gì chúng ta khen ngợi chúng và nó ảnh hưởng đến niềm tin trong tiềm thức của chúng về hôn nhân, tình yêu vô điều kiện. Ly hôn không phải lựa chọn dễ dàng hay ưu tiên số một, nhưng đôi khi là cách duy nhất giữ an toàn cho các con.

Nếu bất cứ ai cố gắng nói với bạn rằng đôi khi họ muốn ly hôn, bạn phải biết ngay họ không hiểu mình đang nói gì. Là nhà tư vấn tâm lý, tôi đã ngồi với những khách hàng phân vân rất lâu giữa số ít lựa chọn còn sót lại bởi mức độ tổn thương trong hôn nhân. Tôi chưa gặp khách hàng độc thân, lành mạnh nào ly hôn mà chưa bị tổn thương và sợ hãi sâu sắc. Người xem nhẹ việc ly hôn là người mà tình cảm của họ không chắc chắn, và thường là người lạm dụng.

"Lúc tiền bạc tự nhiên sẵn có một cách thần kì là lúc anh ta không còn cảm thấy tôi chắc chắn sẽ rời bỏ anh ta."

- Fooled

Một trong những khoảng thời gian tự do nhất của người sống sót sau lạm dụng là lúc cô ấy/anh ấy bắt đầu nhận thức được mô thức hành vi của kẻ độc hại. Nạn nhân không còn bất ngờ trước hành vi điên rồ của kẻ độc hại. Khi nạn nhân có thể dự đoán chính xác lời nói hoặc hành động tiếp theo của kẻ lạm dụng, cán cân sức

mạnh được phục hồi. Tính ngẫu nhiên dường như không còn mà là những tính toán gây tổn thương nhất định. Đây là thời gian rất quan trọng để người sống sót thoát khỏi đợt công kích dữ dội của kẻ lạm dụng tâm lý bằng những lời dối trá và thủ thuật tẩy não.

"Lần đầu tiên tôi bắt đầu nhận ra, mẹ mình là người ái kỷ, từ đó, tôi đã đọc về những hành vi của kiểu người này như cố gắng hủy hoại tính độc lập của nạn nhân. Việc so sánh mình với bạn bè cùng trang lứa và cách cha mẹ đối xử với họ (giúp họ thành công ở trường/nơi làm việc, hỗ trợ họ về tài chính và tình cảm...) giúp tôi nhận ra mình đã bị hủy hoại bởi mẹ và tại sao cha tôi để mặc như vậy."

- Nancy

Trong cuốn sách Thao túng tâm lý có nói tới Giai đoạn Hai: Nhận thức. Giai đoạn này xuất hiện khá sớm trong quá trình hồi phục vì nhận thức được, mới chữa lành được. Nancy nghi ngờ mẹ cô có đặc điểm của chứng Rối loạn nhân cách ái kỷ, dựa trên thói quen hành vi. Sau đó Nancy tiếp tục tự tìm hiểu về cách người ái kỷ hành động và trò chơi phổ biến của họ. Với hiểu biết mới này, Nancy sẵn sàng nhìn nhận về mẹ mình, về bản chất thực sự của bà và đó không phải điều mọi cô con gái mong muốn ở mẹ mình.

Bước ngoặt của Nancy đến khi cô để bản thân thừa nhận cô không được nhận sự hỗ trợ từ cha mẹ như những người khác. Chúng ta thường nói không nên so sánh cuộc sống của mình với người khác, và nhìn chung tôi đồng ý với ý kiến đó. Ngoại trừ lúc

chúng ta cần thừa nhận những điều không bình thường trong thế giới của mình. Nhờ những quan sát chân thực, chúng ta có thể phá bỏ chuỗi những phủ nhận có thể và sẽ giam cầm chúng ta trừ khi chúng ta tự mình phá bỏ chúng.

"Thực lòng, tôi chưa từng nghĩ đó là sự lạm dụng cho tới khi làm khảo sát này. Chỉ gần đây tôi mới hiểu anh ta đã lạm dụng như thế nào. Nhưng anh ta cố ý hành động tiêu cực. Trong quá khứ, khi tôi hoang mang sợ hãi và khóc vì tình hình tài chính của chúng tôi, anh ta đều nói, Hãy cầu nguyện và tin Thượng đế, thay vì dùng hành vi phá hoại của mình. Tôi nghĩ anh ta thích tôi hoang mang, sợ hãi, để anh ta có thể nói với tôi rằng tôi nên ngừng sợ hãi và tin anh ta/Thượng đế."

- CJ

Trong dự án nghiên cứu cho cuốn sách này, tôi hỏi một số câu về hành vi của kẻ nghi ngờ lạm dụng tài chính trong cuộc sống của người tham gia. Những câu hỏi như: có những lời dối trá gì, đe dọa gì, nhu cầu cơ bản nào họ không có, hành vi tội phạm về tài chính của kẻ lạm dụng và vân vân, CJ có thể thấy, thực tế chồng cô phù hợp với mô tả sơ lược của kẻ lợi dụng. Đôi lúc chúng ta chỉ cần ai đó hỏi về tình trạng của mình để chúng ta trả lời họ. CJ đưa ra một điểm khá quan trọng về lúc bước ngoặt của cô xuất hiện. Thay vì thay đổi hành vi gây tổn hại, chồng CJ buộc tội cô vì không tin



tưởng hơn nữa vào anh ta và Thượng đế. Tôi cá là quan điểm của CJ về chồng cô ấy sẽ thay đổi nếu anh ta thay đổi hành vi ngày càng tốt hơn. Điều này không quá khó khăn. Người hành động xấu xa nhưng muốn được tin tưởng mà không có chút cơ sở chứng minh sự đáng tin cậy của mình. Việc CJ tin vào Thượng đế có thể đáp ứng nhu cầu của cô không phải vấn đề, nhưng chồng cô muốn rũ bỏ trách nhiệm, vậy nên vì sao anh ta không đẩy Thượng đế vào sự hỗn độn đó và vì sao đổ lỗi cho CJ vì không đủ lòng tin.

"Bằng Kế toán viên công chứng (CPA) giúp chúng tôi biết anh ta đang lợi dụng chúng tôi."

- Melissa

Khi chia sẻ thông tin chuyên môn thì từ góc nhìn của họ, không có gì liên quan đến tài chính. Với câu chuyện của Melissa, điều này xảy ra trong hoàn cảnh thỏa thuận làm ăn với người độc hại. Trong các phiên tư vấn tâm lý, tôi thấy mình hay chia sẻ điều này từ góc nhìn chăm sóc sức khỏe tâm thần, ai đó đang có những biểu hiện gây mất an toàn về mặt tình cảm cho khách hàng của tôi. Họ khó có thể thoải mái khi nghe một người đã qua đào tạo nói, là mình đang bị lạm dụng. Sau đó họ thường khóc, nhưng nhiều người ngay lập tức sẽ nói những điều đại loại như, "Tôi biết hết, nhưng tôi cần ai đó xác nhận điều đó." Sự xác nhận này có thể là một bước ngoặt.

"Cuối cùng tôi nhận ra mình như cái máy rút tiền (ATM). Tôi không biết làm sao vượt qua. Nó vừa qua đi."

- Melissa

Mẹ Melissa lạm dụng tài chính cô, việc nhận ra mẹ đang lợi dụng mình vì tiền là điều rất khó chấp nhận. Tôi biết, từ trải nghiệm cá nhân, một người mẹ lạm dụng tài chính có thể dùng cảm giác tội lỗi nhằm che đậy vô số những hành vi xấu xa. Họ muốn che giấu cách họ lợi dụng để chúng ta giúp đỡ một cách mù quáng, ngay cả khi gây tổn thương chúng ta. Sự giấu giếm có thể dưới dạng thấp sáng đèn ga. Đó là lúc kẻ độc hại cố gắng khiến chúng ta nghi ngờ trí nhớ của mình về những điều đã nói hoặc không nói, những điều đã hứa hoặc chưa hứa. Khi chúng ta mãi đặt câu hỏi đi tìm sự thật, thì kẻ lạm dụng đã xây dựng môi trường hoàn hảo lợi dụng chúng ta và ở đó không có những giới hạn thích hợp.

Melissa nhận ra mình chỉ là cái máy rút tiền cho mẹ và điều đó trở thành động lực khiến cô thay đổi. Với tôi, tôi biết điều đó vì thực tế nếu không chạy trốn khỏi gia đình không bình thường của mình, tôi sẽ chết ngạt dưới gánh nặng tài chính từ người mẹ lạm dụng của tôi.

"Tôi hoàn toàn phụ thuộc anh ta về tiền bạc khi kết hôn. Tôi mang thai và 16 tuổi chúng tôi kết hôn. Tôi chưa từng đi làm cho tới khi 30 tuổi và muốn đi làm. Anh ta luôn nói, anh ta thích [chăm sóc] quan tâm tôi và cũng đâu có ai thuê tôi. Tôi không có kinh nghiệm làm việc. Phải mất vài lần trị liệu tâm lý, tôi mới tự thuyết phục mình rằng tôi có thể có việc làm. Tôi nhận ngay công việc đầu tiên tôi đăng ký. Nó thật hoàn

hào. Tôi có mặt ở nhà 30 phút sau khi các con về nhà từ trường. Điều này khiến anh ta thấy bị đe dọa. Anh ta nói nếu tôi thích đi làm nhiều đến mức bỏ mặc các con, thì tôi có thể lo chuyện tài chính còn anh ta sẽ nghỉ việc. Tôi chỉ có công việc bán thời gian với mức lương tối thiểu còn anh ta kiếm được 100.000 đô la một năm.”

- Jodi

Những lời đe dọa vô lý thể hiện sự tức giận của người trưởng thành. Lời đề nghị hờn dỗi kiểu Jodi có thể tiếp tục đi làm còn chồng cô sẽ nghỉ việc thật nực cười trong điều kiện khác biệt về thu nhập giữa hai người. Giống như một người đàn ông có suy nghĩ trẻ thơ. Những kẻ lạm dụng là nữ cũng làm thế. Họ đưa ra những lời đề nghị châm chọc, mỉa mai và không ai để ý. Tại sao chồng Jodi trở nên kích động như vậy? Như lời Jodi nói, anh ta thấy bị đe dọa bởi công việc bán thời gian của cô với mức lương tối thiểu, vì đó là bước đầu tiên hướng tới mục tiêu rời bỏ cuộc hôn nhân lạm dụng này. Những kẻ kiểm soát kinh tế biết rõ sức mạnh của công việc đối với người sống sót sau lạm dụng. Đó là lý do tại sao họ chống lại nó.

“Anh ta bị bắt vì phạm trọng tội, nhưng không liên quan tới tôi và rồi tôi phát hiện sự thật. Tôi tìm thấy thông báo hóa đơn chưa thanh toán, tôi nhận thông báo trong hòm thư, tôi

tìm thấy giấy tờ giả mạo tên tôi, thấy thông báo của cục thuế..., không điện nước, nhà bị siết nợ, ô tô sắp bị lấy lại."

- Michele

Nghe có vẻ như sự thật rơi sụp xuống quanh Michele. Quá nhiều chuyện theo sau việc chồng của cô bị bắt. Tình trạng bấp bênh lộ ra khi anh ta không còn tiếp tục dối trá vòng vo.

Vậy bước đầu tiên bạn cần làm là gì nếu phát hiện người nhà đang sống một cuộc đời bí mật với những lừa dối về tài chính? Tìm cho mình một người tin cậy. Tất cả chúng ta đều cần ai đó thật sự vô tư, trong sáng và lựa chọn khôn ngoan là một điều vô cùng quan trọng. Nếu ai đó bắt đầu nghi ngờ bạn biết điều gì đó đang diễn ra, họ không thể là người hỗ trợ đặc biệt cho bạn vì họ sẽ muốn bạn tự đổ lỗi cho mình, dù đó không phải lỗi của bạn. Rất có thể hành vi lừa đảo được thực hiện rất kín kẽ, không để lại dấu vết, thì cách duy nhất tìm ra sự thật là loại bỏ người đó. Trong tình huống của Michele, điều đó xảy ra khi chồng cô bị bắt.

"Từ bên ngoài nhìn lại, tôi nhận ra cách anh ta ăn cắp từ tôi, ngay cả lúc tôi mất hơn một năm tìm việc. Khi nói đến chuyện tôi nghĩ anh ta MUỐN đi làm và đóng góp tài chính cho gia đình, anh ta đột nhiên rất tức giận, la mắng "Tôi ở đây thực SỰ tốn bao nhiêu tiền của cô? Tại sao tôi phải trả tiền?" Câu nói/sự giận dữ đó thực sự khiến tôi bắt đầu sáng mắt ra."

- Kay

Đôi lúc bước ngoặt là một khoảnh khắc, một câu nói, hay một cái nhìn khó hiểu của kẻ lạm dụng. Nhấp chuột. Điều gì đó đã thay đổi chỉ trong phút chốc và mọi thứ không còn như trước. Với Kay, đó là lúc cô nghe anh ta nói không định đi làm vì dù sao chẳng nữa Kay cũng sẽ tự mình trang trải nên vấn đề với anh ta là phải bám vào cô. Điều mà hầu hết những kẻ lợi dụng người khác không nhận ra đó là việc trở thành kẻ ăn bám rất khó ưa. Bị lợi dụng cho những điều chúng ta có thể tự làm, giết chết tình cảm và sự gắn kết của hai vợ chồng trong gia đình.

Một điều luôn có ở kiểu quan hệ này là kẻ lạm dụng thường tỏ vẻ hối lỗi. Họ đột nhiên nói ra toàn bộ sự thật và nếu thực sự lắng nghe, chúng ta sẽ hiểu ra nhiều điều. Kay bị anh ta nói nhiều về vai trò của anh ta trong cuộc sống của cô. Từ đó, Kay đã có góc nhìn tốt hơn để đưa ra những quyết định quan trọng vì hạnh phúc của mình. Nên tôi phải biết ơn anh ta vì đã cho cô biết tại sao cả năm anh ta không tìm việc. Kay và tất cả nạn nhân của sự lạm dụng, cần biết chính xác mức độ độc hại họ đang gặp phải trong mối quan hệ của mình.

"Khi sống cho mình, tôi nhận ra cách ông ta kiểm soát, thao túng mẹ và chúng tôi lúc còn bé. Mẹ tôi đến giờ vẫn sống trong nỗi sợ hãi triền miên, nỗi sợ không có tiền."

- Millie

Nhìn người cha/mẹ vô tội bị ngược đãi là điều cực kỳ đau đớn. Cảm giác bất lực ngập tràn vì không thay đổi được tình hình. Đi ra ngoài và có cái nhìn mới mẻ hơn cho phép Millie ngày càng thấu hiểu sự bất ổn trong cuộc hôn nhân của cha mẹ cô cũng như gia đình cô. Với một người trưởng thành và đã qua đào tạo, thật khó nhìn lại quá khứ, nhưng cần thiết để cô hồi phục. Khi chữa lành ở mức độ sâu hơn, có thể Millie sẽ động viên mẹ lên tiếng trong cuộc hôn nhân của bà hoặc có những bước đi cần thiết hướng tới độc lập tài chính. Dù bằng cách nào, hành trình chữa lành của Millie sẽ là chất xúc tác cho những thay đổi lâu dài trong gia đình cô.

## BẢO VỆ

**G**iai đoạn rất quan trọng của quá trình chữa lành lạm dụng tiềm ẩn là bảo vệ bản thân khỏi những tổn thương dai dẳng. Không có cách nào để vượt qua và chữa lành mà không hạn chế tối đa hoặc dừng việc bị ngược đãi. Trong tình huống bị lạm dụng và thao túng tài chính, biện pháp phổ biến là cắt đứt liên hệ nhiều nhất có thể với kẻ độc hại. Qua số liệu nghiên cứu của cuốn sách này, có số lượng lớn tới mức đáng kinh ngạc người tham gia cho rằng cắt đứt liên lạc là cách họ bảo vệ bản thân. Số khác vẫn phải duy trì liên lạc theo cách nào đó vì chia sẻ trách nhiệm với các con nhưng họ bảo vệ mình bằng cách để tiền của họ ngoài tầm kiểm soát và khống chế của kẻ lạm dụng.

"Tôi đã gọi đường dây nóng về bạo lực gia đình sau khi anh ta lấy trộm 6.000 đô la và họ khuyên tôi chuyển số tiền còn lại và số tiền lương sắp tới vào tài khoản mới. Rất khó làm việc này vì anh ta thao túng suy nghĩ, khiến tôi nghĩ mình sẽ bị anh ta lạm dụng nếu không đưa tiền cho anh ta. Tôi không thể hiểu tại sao anh ta làm như vậy và cứ nghĩ điều đó không phải là sự thật."

- Keleigh

Nạn nhân của lạm dụng tài chính đã khôn ngoan khi làm theo lời khuyên của người tư vấn về bạo lực gia đình, tự động chuyển

tiền lương vào tài khoản riêng. Một số người sống sót chọn chuyển sang tài khoản của ngân hàng khác ngân hàng mở tài khoản chung, nên không có sự chồng chéo ngẫu nhiên. Việc chồng chéo có thể thêm kẻ lợi dụng vào hệ thống đăng nhập trên mạng, và họ có thể truy cập tài khoản.

Người độc hại thường hoảng sợ khi nhận ra cuộc sống sắp có sự thay đổi lớn. Người yêu của Keleigh khiến cô thấy hối lỗi vì đã bảo vệ tiền của cô sau khi anh ta lấy trộm 6.000 đô la của cô. Liệu anh ta có thực sự tin cô sẽ có những thay đổi lớn sau khi anh ta có hành vi lạm dụng tài chính vi phạm pháp luật với cô? Phải rất cố chấp thì mới tin rằng, chúng ta có thể ăn trộm tiền của người yêu và cô ấy/anh ấy không làm gì ngăn chúng ta tái phạm.

"Tôi phải gạt đi những thông tin tài chính sai lệch (kiểu tín dụng luôn xấu) mà mẹ nhồi nhét vào đầu tôi. Tôi bí mật mở thẻ tín dụng. Bố mẹ cũng muốn tôi quay về nhà với họ, nhằm khiến tôi bị phụ thuộc (chẳng có hy vọng về bất cứ cơ hội thực tế nào tại nơi họ sống) và tôi phải cố gắng duy trì cuộc sống chỉ bằng một công việc bán thời gian. Tôi cũng cố gạt đi những suy nghĩ lệch lạc từ mẹ, rằng tôi sẽ không bao giờ có thể đạt được vị trí cao trong sự nghiệp vì xuất thân từ gia đình có thu nhập thấp, không có quan hệ. Tôi đang tìm một công việc toàn thời gian để kiếm đủ tiền mua xe, nhờ thế tôi



mới có thể được tự do, thoát khỏi người cha mẹ đang cố làm tôi phụ thuộc vào họ.”

- Nancy

Những tổn thương do cha mẹ gây ra đòi hỏi quá trình chữa lành phức tạp vì những lời nói độc hại từ người cha mẹ độc hại là nền tảng của tiếng nói nội tâm và hệ thống niềm tin cá nhân mỗi chúng ta. Khi cha mẹ lạm dụng con cái, các phản ứng xã hội có điều kiện mang ý nghĩa đen tối. Nancy đã mô tả chính xác những lớp niềm tin cần phải thay đổi trước khi có được tự do.

Nếu bạn là người sống sót của người cha mẹ không lành mạnh, sẽ hữu ích khi liệt kê những quan điểm và nguyên tắc sống về tài chính, về khả năng tự lập, và bất cứ niềm tin cốt lõi lệch lạc nào họ dạy bạn. Không xác định đúng những lời nói dối của cha mẹ, bạn gần như không thể giải quyết chúng toàn diện và đầy đủ. Thay vào đó, những niềm tin bên trong sẽ văng vẳng trong tiềm thức và cản trở sự phát triển ngay trước khi bạn cố gắng thay đổi.

“Cuối cùng chúng tôi cũng rời bỏ nhà thờ và cộng đồng vì không được phép bày tỏ tâm lòng và đặt câu hỏi về việc nộp thuế cho vị linh mục vì đó được coi là chối bỏ quyền năng của nhà thờ. Nói đơn giản, người ta bảo chúng tôi nộp thuế theo tiêu chuẩn thành viên hoặc không sẽ bị hạ cấp. Nên chúng tôi làm theo. Và rồi khi chúng tôi được ngồi cùng Thượng đế và được Ngài nói về tiền của chúng tôi, về nơi mà Ngài muốn

chúng tôi đưa tiền. Nó không dựa trên số phần trăm mà dựa trên nhu cầu và chủ yếu là tấm lòng Thượng đế dành cho mọi người. Chúng tôi không là thành viên của bất cứ nhà thờ nào nhưng đang [tìm kiếm] cộng đồng nhỏ không liên quan tới nhà thờ. Vì tất cả nhà thờ ở khu chúng tôi đều yêu cầu nộp thuế và không thể thiếu việc kiểm tra thuế và tư cách thành viên của chúng tôi."

- Babette

Cuối cùng chúng ta phải rời bỏ những cộng đồng tinh thần hoặc tôn giáo đầy ngọt ngào và tìm kiếm tự do với những người có quan điểm về cho và phục vụ giống như chúng ta. Điều này xảy ra với những người bị tổn thương trong nhà thờ hoặc qua các hình thức truyền giáo. Lợi dụng tài chính không chỉ xảy ra ở nhà thờ. Nó có thể xảy ra ở các hoạt động dựa trên niềm tin, nhưng dấu hiệu lạm dụng như nhau. Tiền được dùng để lấy lòng lãnh đạo, làm nhục nạn nhân và lợi dụng niềm tin vào thần thánh trong họ.

Vợ chồng Babette phải vượt qua quá trình này rất đau đớn khi buộc phải rời bỏ nơi họ đã rất vất vả để hòa nhập và tuân thủ các nguyên tắc. Khi không được phép đặt câu hỏi với những người lãnh đạo, sự lựa chọn với họ rất hạn chế. Họ có thể im lặng, không nghi ngờ, chấp nhận những đòi hỏi với túi tiền của mình hoặc rời bỏ nhà thờ. Ốn trời, Babette và chồng cô tìm thấy cộng đồng với những người muốn phục vụ và cho đi. Họ không còn bị áp bức bởi những đe dọa về cuộc sống bị giáng họa vì không nộp thuế cho nhà

thờ và thể hiện sự nghi ngờ với lãnh đạo nhà thờ.

"Lúc đầu, tôi nghĩ ly hôn là tội lỗi, và do dự không nộp đơn ly hôn, nhưng khi anh ta từ chối tiếp nhận tư vấn tâm lý hoặc trị liệu thói ham mê cờ bạc của mình, không còn lựa chọn, tôi nộp đơn ly hôn. Anh ta bắt đầu có những hành động [tội tệ hơn] và bạo lực hơn, không chỉ với thân thể, mà còn bằng lời nói và rất khó nhận ra. Tôi giấu tất cả tài liệu ở nơi an toàn, tôi có địa chỉ hộp thư riêng nên thư tín không gửi đến nhà. Sau đó, tôi nghe lời khuyên của một người bạn tốt, bảo vệ thẻ căn cước và đóng băng báo cáo tín dụng ở tất cả các đại lý tín dụng. Tôi yêu cầu ngân hàng phải cảnh báo nhiều hơn và sớm hơn số dư của tôi, vì bạn không thể biết lúc nào anh ta nảy ra những kế hoạch xấu xa."

- Maria

Không phải tất cả kẻ lạm dụng đều gây ra vết thương thể xác và tôi mừng vì Maria có thể nhận ra chồng cô đang dần lạm dụng bằng lời nói nhiều hơn và lén lút hơn, đó là sự cảnh báo về môi trường sống ngày càng không an toàn. Những người và nhóm người áp bức tâm lý không bao giờ phải chạm vào người nạn nhân để gây ra những tổn thương ghê gớm mà có thể mất nhiều năm phục hồi khỏi quá khứ.

Maria cho chúng ta gợi ý thiết thực cách ngăn chặn kẻ lạm

dụng tiếp cận thông tin. Vì chúng ta biết họ sẽ tận dụng mọi cơ hội kiếm lợi cho bản thân, việc không để họ tiếp cận thông tin rất quan trọng với sự phục hồi của nạn nhân.

"Lúc mẹ tôi từ mặt, tôi không còn bị bà kiểm soát. Ít năm sau, bà tôi qua đời và tất cả các cháu được hưởng một khoản tiền thừa kế nhưng mẹ tôi nghĩ tôi không xứng có số tiền đó. Tôi không cần nó, tôi để bà ấy giữ. Sau đó, chồng tôi nộp đơn ly hôn, mẹ tôi cho anh ta và người vợ mới số tiền bà tôi để lại cho tôi. Tôi quyết định bỏ qua điều đó thay vì đối mặt với sự độc hại của mẹ. Tôi có nhiều kỷ niệm với bà và chúng có giá trị hơn nhiều số tiền đó. Một tinh thần bình yên vì không phải tranh cãi với mẹ, còn đáng giá hơn nhiều số tiền kia."

- Annie

Đôi lúc chúng ta bước đi và không ngoảnh lại. Sự tàn nhẫn của người mẹ không hiếm gặp ở những người lạm dụng tình cảm. Một số thực sự thích thú việc khiến người khác cảm thấy bị bỏ rơi, bị chối bỏ, và cô lập. Mẹ Annie biết chính xác mình đang làm gì, bà thu hồi tiền thừa kế và vượt xa sự bình thường khi đưa số tiền đó cho chồng cũ Annie và vợ mới. Ôi trời. Mẹ cô thậm chí còn chẳng thèm che đậy tính cách đáng ghét của mình.

Điều gì sẽ xảy ra nếu Annie gọi cho mẹ vì không vui khi vừa không có tiền thừa kế vừa để chồng cũ và người vợ mới có số tiền

đó? Mẹ cô sẽ chiến thắng. Người mẹ này hành động như vậy rõ ràng muốn làm Annie đau đớn, sự tức giận hay một cuộc điện thoại đầy nước mắt hoặc một lần đến thăm càng làm tăng thêm điều đó. Một trò chơi đáng ghét. Thậm chí mẹ cô có thể nở nụ cười tự mãn trước mặt cô. Bạn đã từng nói chuyện với một người độc hại và thấy nụ cười tự mãn vì sự thích thú với mớ hỗn độn họ gây ra chưa? Đó là một bằng chứng rõ ràng cho thấy bạn đang đối mặt với một người tìm kiếm sự giải trí từ việc làm tổn thương người khác.

"Thiết lập ranh giới. Đặc biệt trong lần gặp nhân viên tư vấn, tôi thường hỏi mật khẩu các tài khoản để có thể biết tình hình tài chính của chúng tôi. Tôi chọn mua sắm đúng cách (mua đồ thiết yếu – thức ăn, quần áo...) mà không cần anh ta cho phép. Tôi cũng đi làm bán thời gian và đóng góp chi tiêu chung. Bản chất lạm dụng của anh ta không tệ như những người tôi biết và tôi có thể giữ quan hệ bình thường với anh ta nhờ thiết lập những ranh giới và cảnh báo nếu anh ta vượt qua."

- Elle

Không phải ai cũng cần cắt đứt liên lạc với kẻ lạm dụng tài chính, và Elle cho chúng ta thấy những giải pháp lấy lại quyền lực ngay cả khi đang trong mối quan hệ lạm dụng. Giải pháp thiết yếu số một là thiết lập và duy trì những ranh giới lành mạnh. Chúng

không thể được thiết lập rồi lại trở nên mềm yếu mỗi khi khủng hoảng quá lớn. Những kẻ dùng tiền kiểm soát người khác sẽ quay lại ranh giới đó nếu được cho cơ hội.

Có nhiều kiểu người độc hại và Elle nhận ra có thể chồng cô có mức độ hại thấp. Chúng ta biết điều này là sự thật vì anh ta đã thay đổi hành vi cho phù hợp với những ranh giới của cô và cô cũng trao đổi cởi mở khi anh ta vượt qua chúng. Liệu chồng Elle có tự mình thay đổi nếu cô không cương quyết nhắc nhở anh ta thay đổi bản chất ưa kiểm soát? Có lẽ không. Nhiều người vẫn giữ bản chất nhằm đạt lợi cho mình, nhất là khi hành vi của họ không bị phản ứng.

"Tôi vừa phát triển công ty vừa làm thêm việc. Lúc đó, thực sự khó khăn với tôi khi anh ta quên trợ cấp các con, nhưng tôi gần như ở vị thế có thể trả đầy đủ hóa đơn khi xảy ra việc đó."

- Kathy

Sự tự do đáng kinh ngạc khi không phụ thuộc vào khoản trợ cấp các con để trả hóa đơn sinh hoạt. Điều này càng đúng nếu chồng cũ là một kẻ lạm dụng tài chính và chẳng thấy sao khi quên đưa trợ cấp vì muốn làm tổn thương cô hay vì chưa đủ trưởng thành để có công việc ổn định. Kathy làm thế nào để đạt vị thế có thể trả hóa đơn các nhu cầu cơ bản? Cô có hai công việc. Sự bảo vệ về tài chính vững chắc phần lớn của những nạn nhân kiểm soát ngân sách chi tiêu và thu nhập mà không cần khoản hỗ trợ nào.

Nghĩa là họ phải làm việc và làm việc rất nhiều.

Cuộc sống là những sự đánh đổi thời gian, tiền bạc, và nỗ lực. Năng lượng dùng tranh cãi với chồng cũ khi anh ta một lần nữa không đưa tiền trợ cấp có thể lớn hơn năng lượng dùng để làm hai hay ba công việc và biết chắc hóa đơn của bạn được thanh toán mỗi tháng. Lựa chọn tùy vào bạn. Theo quan điểm tư vấn tâm lý, tôi khuyến khích khách hàng sống cuộc sống mà họ làm chủ toàn diện và không phải đối tượng cho những ý đồ chột nẩy ra của kẻ lạm dụng.

"Cách duy nhất là không liên lạc nhưng tôi biết anh ta sẽ lại xuất hiện trong vài tháng tới. Đó là thủ đoạn của anh ta."

- Rabidpooch

Ồ, đúng vậy. Thủ thuật máy hút bụi. Trong thế giới lạm dụng tâm lý, thủ thuật máy hút bụi là khi kẻ lạm dụng đột nhiên xuất hiện trở lại sau vài ngày, vài tháng, hoặc thậm chí vài năm kéo nạn nhân quay lại trò chơi độc hại. Không phải tất cả kẻ lạm dụng đều áp dụng thủ thuật máy hút bụi nhưng nhiều người làm thế. Không phải tất cả những người làm thế đều dễ chịu. Đôi lúc người độc hại sẽ trở lại bằng việc cãi vã, nộp đơn ly hôn, buộc tội không đúng sự thật – danh sách - những việc kiểu này dài vô kể. Mặt khác, kẻ gây tổn thương áp dụng thủ thuật trên qua những giọt nước mắt hối hận, lời hứa sẽ thay đổi, lời tuyên bố đã nhìn thấy Chúa trời và giờ họ hoàn toàn khác so với con người trước đây,...

Điểm khác biệt chính giữa một người thực sự thay đổi là bằng chứng những lựa chọn tính cách đã thay đổi được duy trì liên tục.

Tôi không nói đến việc rửa tội lần nữa để thể hiện niềm tin mới tìm thấy, mà là những lựa chọn tính cách trong nhiều năm tháng phản ánh bản chất cốt lõi của họ đã thay đổi đáng kể. Áp dụng nguyên tắc tương tự nếu kẻ lạm dụng vừa mới quay lại và nói họ nhận ra mình trước kia đau đớn thế nào nhưng thời gian ngắn sau, họ lại nổi cơn thịnh nộ với nạn nhân.

Thủ thuật máy hút bụi kéo nạn nhân tạm thời quay lại mối quan hệ để xem liệu nạn nhân còn vương vấn hay không. Với kẻ độc hại, đó là việc thúc đẩy bản ngã của nạn nhân nhằm thổi bùng lên ngọn lửa tình cảm đã tắt, dù tình cảm đó là giận dữ hay yêu thương. Sự lạnh nhạt, thờ ơ là hình thức tra tấn đáng sợ nhất với kẻ lạm dụng tâm lý.

**"Gửi cho cảnh sát danh sách sự việc, hình ảnh và bằng chứng chứng minh chữ ký của tôi bị giả mạo trên những chi phiếu bị trả lại."**

**- R**

Lưu tài liệu phục vụ hai mục đích. Nó giúp cơ quan thực thi pháp luật và tòa án có bằng chứng cần thiết để bảo vệ nạn nhân, và là biện pháp căn bản tuyệt vời trong trường hợp có nghi ngờ ảnh hưởng tới người sống sót. Kẻ lạm dụng sẽ cố gắng nói dối nhằm lấy lòng vị tha của nạn nhân, tài liệu là bằng chứng thực tế phân biệt trắng đen, ngăn họ quay lại mối quan hệ không lành mạnh.



**"Biện pháp hiệu quả nhất luật sư của tôi đã làm là buộc vị  
linh mục ở nhà thờ đến cho lời khai về vấn đề tiền."**

**- Nicole**

Bước đi khôn ngoan. Tạo áp lực xã hội là cách tác động hay, khéo léo khi đối phó với một người áp bức kinh tế. Sự thật bị phơi bày khiến họ rất không thoải mái và đó là điều tốt. Những lời nói dối còn ẩn trong bóng tối, thì còn tiếp tục xấu xa và nhiều hơn. Một lý do khác khiến luật sư của Nicole đã khôn ngoan mời vị linh mục là vì sau này khi kẻ lạm dụng cố thay đổi câu chuyện thì sự thật đã được phơi bày. Không còn chỗ cho những thủ đoạn của kẻ độc hại. Chiếu tướng.

**"Tôi bắt đầu rút vài trăm đô la tiền lương, gửi vào tài khoản  
vãng lai cá nhân mà anh ta không được đụng tới. Tôi cũng bắt  
đầu dự trữ tiền lẻ và tiền làm thêm ở chỗ bí mật. Tôi cũng  
mua thẻ quà tặng ở Ualmarf, thẻ gas... trước khi nộp đơn ly  
hôn, nhờ thế tôi có sẵn tiền mua thức ăn... sau khi nộp đơn."**

**- Angie**

Sẵn sàng rời bỏ cuộc hôn nhân đầy tổn thương cần âm thầm chuẩn bị. Khách hàng hỏi tôi, liệu hành động giấu tiền và thẻ quà tặng của họ có giống hành động của một kẻ lạm dụng khi cô ấy/anh ấy giấu tài sản không. Đó là câu hỏi tuyệt vời và câu trả lời là hoàn toàn không giống vì mục đích cơ bản khác nhau. Mục đích của kẻ lạm dụng là áp bức, chế ngự, và gây sợ hãi. Mục

đích của nạn nhân là chạy trốn. Hai cái hoàn toàn trái ngược.

"Tôi tự vay tiền, tự mở tài khoản ngân hàng, và rời bỏ chồng mình."

- Roz

Điều trên đã khái quát khá nhiều những điều phần lớn người tham gia dự án chia sẻ. Họ cần thời gian tách biệt về tài chính với kẻ lạm dụng và rời bỏ họ. Chúng ta biết trong thực tế không dễ làm điều này, nhưng cũng không phải làm vấn đề phức tạp hơn mức cần thiết.

Nạn nhân của dạng lạm dụng này đã khôn ngoan khi liệt kê những việc cần làm để tìm kiếm tự do. Điều này có thể rất giống câu nói của Roz. Làm từng việc trên mất bao lâu không phải vấn đề chính nhưng nên xem nó như một bản tóm tắt ngắn gọn những điều phải xảy ra để đến được bờ bên kia, bến bờ của quyền tự quyết.

"Tôi đổi số điện thoại, chặn anh ta trên mạng xã hội, cắt đứt liên lạc (hầu như) với bạn chung và gia đình anh ta."

- C

Hồi phục sau tổn thương cần môi trường an toàn để chữa lành. C đã làm chính xác những điều các nhà tư vấn tâm lý khuyên và điều đó đã dựng lên những bức tường cần thiết khiến kẻ lạm dụng hoặc những người trợ giúp anh ta/cô ta không thể đến gần cô. Tại sao cần mức độ không liên hệ này? Người ta đùa với lửa khi

họ đánh giá thấp khả năng chen vào cuộc sống nạn nhân một lần nữa của kẻ gây tổn thương. Những người bạn chung và gia đình thường không thấy sự lạm dụng tiềm ẩn và dễ nghe theo cách nhìn bị bóp méo của kẻ lạm dụng, sẽ gây tổn thương cho bất cứ người sống sót nào đang cố lấy lại quyền tự quyết cuộc sống của mình.

"Tôi đang làm thủ tục ly hôn và đi khắp đất nước đến nghỉ ngơi ở trang trại tôi đã lớn lên để tránh bị anh ta thao túng."

- Cake

Đôi lúc người sống sót phải đối mặt với sự thay đổi lớn trong lối sống để có sự tách biệt cần thiết cho sự chữa lành? Điều đó dễ dàng không? Không hẳn, nhưng đáng từng phút nỗ lực. Liệu kẻ lạm dụng Cake có thể tiếp cận cô bằng cách khác thay vì xuất hiện ở căn nhà khi cô rời đi? Chắc chắn có, nhưng đó là lý do giải thích việc chặn điện thoại, thư điện tử, tin nhắn, mạng xã hội và các kiểu liên hệ bằng công nghệ khác là rất quan trọng. Những mối quan hệ lạm dụng có thể tạo ra sự gắn kết độc hại giữa hai người, điều đó chắc hẳn rất nghiêm trọng và rủi ro cao họ lại rơi vào mối quan hệ độc hại.

"Những năm cuối hôn nhân, tôi bỏ tên mình khỏi tất cả tài khoản chung trừ tài khoản thể chấp. Cuối cùng, tôi nộp đơn ly hôn. Tôi chọn cách phớt lờ những lời khuyên bảo lặp đi lặp lại của nhà thờ rằng tôi không được ly hôn vợ vì bất cứ điều

gì trừ khi cô ta ngoại tình. Cuối cùng tôi dừng cảm đứng lên vì bản thân và rời bỏ tình trạng lạm dụng đó."

- Rob

Những lời khuyên rất quan trọng trong cuộc sống chúng ta. Nó giúp chúng ta nhìn nhận mọi thứ ở góc nhìn khác, mở rộng tư duy về vấn đề nào đó. Những lời khuyên không nên dùng để nói cụ thể chúng ta phải sống như thế nào. Chúng ta ngẫm nghĩ những lời khuyên và hành động phù hợp nhất với tình hình của mình. Khi bị tổn thương, với sự sáng suốt của mình, Rob biết anh không còn là mục tiêu lạm dụng. Anh đã đúng, và tôi chắc nếu được hỏi có từng hối hận vì quyết định đó không, tôi nghĩ anh ấy tuyệt đối không hối hận. Điều tốt là anh chỉ coi lời khuyên như một ý kiến khác và không cho đó là sự thật. Nếu không, có lẽ ngày hôm nay anh vẫn mắc kẹt trong cuộc hôn nhân lạm dụng.

"Tôi nói không. Sự bảo vệ tốt nhất tôi có."

- Melissa

Rất rõ ràng. Khi mục tiêu bị lạm dụng có khả năng nói không, thiết lập những giới hạn, và không sập bẫy mặc cảm tội lỗi, toàn bộ thế giới của họ thay đổi. Họ cần thời gian thay đổi rào cản ý thức và tiềm thức, để thấy thoải mái hơn khi nói không. Có nhiều cuốn sách nói về cách chấm dứt những mô thức hành động làm hài lòng người khác, về cách thiết lập và duy trì những ranh giới lành mạnh, và về lý do tại sao quan tâm bản thân không phải là ích kỷ. Nếu nói không là một thử thách, thì chúng ta phải đầu tư

thời gian làm sáng tỏ những lời nói dối mà có thể chúng ta đã mang trong đầu nhiều năm, nếu không nói là nhiều thập kỷ.

"Tôi vừa ly hôn anh ta và không còn đưa ra những quyết định tài chính theo cảm tính. Như đã nói, tôi cũng kiện anh ta, cơ quan thi hành pháp luật đã tịch thu, sung công tiền lương của anh ta. Tôi lấy lại chiếc xe của mình và đưa cho con gái. Điều này thực sự đã chọc tức anh ta."

- Anonymous

Việc không còn đưa ra những quyết định tài chính theo cảm tính sẽ thay đổi cuộc đời chúng ta. Đó thuần túy là vấn đề kinh tế và với tư duy đó, không có chỗ cho sự sợ hãi. Chúng ta học cách gạt đi lòng thương hại với kẻ lạm dụng và đặt mình ở vị thế tốt hơn để có các lựa chọn tài chính khôn ngoan. Với Anonymous, việc thưa kiện anh ta, khiến tiền lương của anh ta bị tịch thu, và lấy lại chiếc xe là những quyết định không hề cảm tính cũng không có ý làm tổn thương người khác, nhưng là quyết định mang tính kinh tế.

"Khi anh ta từ chối trả phần học phí trường tư của các con năm nay, tôi chắc chắn Hiệu trưởng và nhân viên tài chính biết thỏa thuận giữa chúng tôi và tôi đã gửi bản sao thỏa thuận ly thân cho họ. Căn nhà tôi mua lúc tôi rời đi thuộc sở hữu của một quỹ tín dụng gia đình và các con tôi là người

thụ hưởng, nên không ai khác có thể lấy nó từ các con hay tôi.”

- Jill

Những người sống sót đang hồi phục không còn giữ bí mật của kẻ lạm dụng. Họ cung cấp thỏa thuận ly thân cho nhà trường và cho họ biết chính xác ai là người có trách nhiệm đóng tiền. Điều đó không xấu. Nó chỉ ra sự thật. Những kẻ lạm dụng và thao túng tài chính, chân thành mà nói, không tin cuộc sống mù mờ sẽ ảnh hưởng tới họ. Jill không cần tranh cãi và tìm cách khiến mọi thứ tạm thời dễ chịu hơn bằng cách tự mình đóng tiền học phí. Đó không phải thỏa thuận giữa hai người. Cô không cần cảm thấy xấu hổ hay tội lỗi vì người sớm-trở-thành-chồng-cũ đã không làm theo lời anh ta nói.

“Đây là những bí quyết cất giấu tiền mặt và thẻ quà tặng của tôi: 1. Tôi để một ít trong hộp, bọc lại và ghi tên người gửi là mẹ tôi. Tôi để nó trong tủ quần áo. Tôi tự tin chồng tôi sẽ không bao giờ nghi ngờ gói quà đó đựng thứ anh ta quan tâm. 2. Trong số quần áo treo trong tủ, tôi lấy mấy cái quần rộng và khâu kín cạp quần. Tôi có thể nhanh chóng rút tiền và thẻ vào ‘cái túi’ cạp quần. Không ai mất thời gian chú ý tới những cái quần đó.”

- Lauri

Ý tưởng thiết thực cho kế hoạch trốn thoát. Một lần nữa, nó không giống ý định cố tình lạm dụng ai đó. Người đứng đầu một nhóm súng bái nguy hiểm khác rất nhiều một thành viên trong nhóm giờ đã thức tỉnh và lên kế hoạch chạy trốn vì tự do. Đừng bao giờ đánh đồng hai việc này.

"Đã 2 năm nay, chúng tôi không liên lạc với cha mình. Chúng tôi từ chối mọi hỗ trợ tài chính và vật chất từ tất cả mọi người trong gia đình, gồm cả mẹ và anh chị em ruột (không phải vì họ giúp đỡ quá nhiều). Chúng tôi biết, càng để họ giúp đỡ nhiều, chúng tôi càng dấn dăng tới họ. Có lúc rất khó từ chối sự giúp đỡ, nhất là khi ốm. Nhưng chúng tôi đã nhờ nhà thờ và số ít những người bạn còn lại. Cảm ơn nhà thờ, các con chúng tôi có một người bà mới và tôi có một người bạn tốt mới. Cô ấy hẹn gặp tôi, giúp các con tôi và luôn sẵn sàng ôm chúng tôi vào lòng. Chúng ta phải xây dựng một gia đình mới cho mình."

- Stephanie

Tôi thích được lựa chọn gia đình của mình. Là người sống sót sau lạm dụng trong gia đình, tôi biết cảm giác là một người trưởng thành mồ côi khó khăn đến thế nào. Thật đau đớn khi cha mẹ vẫn sống nhưng không an toàn với chúng ta. Tương tự như với anh chị em ruột không lành mạnh. Stephanie và người thân tìm thấy tình yêu và sự giúp đỡ họ xứng đáng nhận được từ những người họ

hàng thay thế. Vẻ đẹp của gia đình chúng ta chọn lựa nằm ở việc chúng ta được chọn ở gần những người trưởng thành lành mạnh, có cùng giá trị sống và có thể là hình mẫu bạn muốn các con noi theo.

"Tôi phải thừa nhận thực sự giờ tôi không làm gì nhiều ngoài phân năn với anh ta. Quá nhiều chuyện, quá nhiều cãi vã trong gia đình và chẳng bao giờ kết thúc. Khi đứa con út lớn khôn, tôi sẽ tìm kiếm tự do cho mình."

- Lucy

Đôi lúc chúng ta không biết khi nào mới tìm kiếm sự bảo vệ, nhưng chúng ta biết rằng điều đó rất cần thiết. Đối với nạn nhân, việc nhìn thẳng vào sự thật cũng quan trọng như các hành động hữu hình khác. Lucy, bạn không đơn độc trong việc lên kế hoạch hành động khi đến đúng thời điểm. Đừng bao giờ cho đó là thất bại, mà đó là sự khôn ngoan và dũng cảm.



# TÁI THIẾT

Cúng ta đã đến phần luôn quan trọng đó là xây dựng lại sau những tổn hại nghiêm trọng về tài chính, và thường là sụp đổ hoàn toàn. Tôi muốn nói rằng, quá trình hồi phục khỏi dạng lạm dụng này mất nhiều thời gian hơn so với suy nghĩ của hầu hết nạn nhân. Có nhiều tầng tổn hại phức tạp cần được chữa lành sau lạm dụng tài chính, và vượt qua những tầng tổn hại này là trải nghiệm giống như chạy đường dài mà không có vạch đích. Học cách những nạn nhân khác tái thiết cuộc sống có thể là lộ trình giúp bạn và mong rằng, sẽ cho bạn chút tia sáng hy vọng.

"Cuối cùng tôi cũng hoàn thành việc học đại học vào tháng tới sau khi tạm dừng do ở nhà sinh con đầu lòng. 17 năm sau khi bắt đầu. Tôi luôn muốn hoàn thành việc học nhưng anh ta không cho phép."

- Rachel

Quay lại trường thường là một phần của quá trình tái thiết. Nhiều nạn nhân nhận ra tự giúp mình và các con là điều không thể nếu không được đào tạo và phát triển sự nghiệp bền vững. Nó có vẻ là một hành trình dài để quay lại trường hoặc học nốt chứng chỉ nào đó. Dù sao thời gian vẫn đang trôi qua, nên những người sống sót hãy sử dụng những ngày tháng sắp tới một cách hiệu quả và mang lại lợi ích lâu dài về tài chính.

"Tôi xây dựng nhiều kế hoạch trả nợ với những công ty anh ta ghi nợ tên tôi. Tôi bảo đảm trả nợ định kỳ. Tôi có việc làm, cho phép tôi được đào tạo lại và đạt mức lương cao hơn trong tương lai. Tôi cũng mở một tài khoản tiết kiệm nhỏ. Tôi cắt đứt mọi liên quan về tài chính với anh ta và sẽ tiếp tục làm thế sau khi ly hôn."

- hch

Những bước đi nhỏ thoát khỏi nợ nần là lựa chọn duy nhất để phục hồi sau lạm dụng tài chính. Nạn nhân dễ bị quá tải nếu cố gắng giải quyết toàn bộ đồng nợ. Nỗi sợ hãi có thể vẫn tiếp tục và chẳng giúp tình hình tốt hơn. Lập kế hoạch với chủ nợ và vui mừng mỗi lần trả nợ đúng hạn đều là những bước đi rõ ràng, hoàn hảo. Trả nợ là cả quá trình, không phải một sự kiện. Đó là lý do tại sao hãy hài lòng với việc trả từng phần nhỏ, nó rất quan trọng để duy trì sự lạc quan và tập trung tiến lên.

"Do không đi làm trong thời gian khá dài, 10 năm, khi chung sống với người chồng bị chứng rối loạn nhân cách ái kỷ, tôi nộp đơn và xin được một công việc thời vụ tạm thời trong 6 đến 8 tuần ở một cửa hàng, với hy vọng ít nhất sẽ thu hẹp một chút thời gian không đi làm, khi đó tôi đang chăm sóc mẹ già. Sau 6 tuần, chủ cửa hàng tiếp tục thuê tôi, mặc dù chỉ được mức lương tối thiểu nhưng ít ra tôi cũng đi làm. Tôi

nhận một chút sự trợ giúp từ cộng đồng để mua thức ăn. Rồi mẹ tôi qua đời vào năm sau đó, tôi tự trả tiền thuê nhà và phí dịch vụ cơ bản. Tôi đã phải chi tiêu tiết kiệm, chắt bóp và dường như chỉ đang sống sót. Nhưng tự do. Tôi vừa tìm được công việc khác và giờ tôi đang làm hai việc, nhưng có thêm tiền mua đồ dùng cần thiết mới và tôi được quyết mua gì, vào lúc nào! Ở chỗ làm thứ hai, họ vừa thông báo là muốn thăng chức cho tôi. Tôi vẫn đang làm việc để xây dựng lại như trước, tôi chưa làm được, nhưng mọi thứ đang tốt dần. Có đôi lúc tôi tự hỏi liệu tôi thực sự sẽ xây dựng lại được tất cả những thứ đã mất hay không, nhưng trong thâm tâm, tôi nghĩ những năm tháng tươi đẹp đang ở phía trước dù lúc đó tôi đang sống với một người ái kỷ."

- Linda

Tôi thích mọi điều trong câu chuyện của Linda vì nó là cuộc sống thực tế. Nhiều mục tiêu của lạm dụng có khoảng thời gian trống khá lớn trong kinh nghiệm làm việc và điều này có thể là trở ngại chính trên con đường tiến lên phía trước. Linda mô tả chính xác điều đó tệ đến thế nào khi người sống sót muốn hồi phục. Cá nhân tôi từng nghe rất nhiều lời biện hộ cho việc không đi tìm việc làm trong khi không có trở ngại thực sự nào, ngoại trừ có thể là bản ngã. Tôi nghĩ có thể nó phụ thuộc vào mức độ mong muốn

được tự lập. Tôi nhận thức rất rõ rằng có nhiều vấn đề có thể ngăn cản bạn đi làm, nhưng tôi đang tập trung vào những người có khả năng nhưng không làm. Linda bắt đầu với một công việc thời vụ và phát triển dần tới khi cô bắt đầu dư dả một chút. Đó chính là niềm động viên với cô.

"Trả nợ tín dụng từng chút một và điểm tín nhiệm tín dụng tăng.

Tìm hiểu thị trường chứng khoán và đầu tư thông minh chuẩn bị cho lúc nghỉ hưu.

Đi học.

Tái đầu tư vào nhà của, nhờ vậy có thể tăng giá trị tài sản có thể bán trong tương lai lúc nghỉ hưu".

- Laurie

Hầu hết các trường đại học cộng đồng địa phương đều cung cấp các khóa học cho người lớn, chủ đề đa dạng, trong đó có chủ đề tài chính cá nhân. Laurie tìm hiểu những vấn đề cô chưa có kiến thức và giờ có thể tự đưa ra những quyết định tài chính sáng suốt. Cô không dựa vào ai đó nói cô phải làm gì để quản lý tiền của mình nhưng tự cho mình quyền học hỏi tri thức. Việc tham khảo ý kiến chuyên môn của các nhà hoạch định tài chính, kế toán, và những người khác trên các lĩnh vực liên quan thật tuyệt vời nhưng những người từng là mục tiêu của lạm dụng phải gặp những người này với kiến thức cơ bản về cách lĩnh vực đó vận hành. Nếu không, họ sẽ tự đặt mình vào thế bị một "chuyên gia" lừa đảo lợi dụng.

"Sau khi mở tài khoản của riêng mình, tôi phải học cách quản lý tiền bạc. Tôi chưa từng làm việc này nên đường cong học tập [\*] của tôi dốc đứng và tôi mắc sai lầm. Tôi mua chiếc xe mới đầu tiên cách đây một năm, và đủ điều kiện được nợ toàn bộ tiền mua xe. Tôi vẫn hoài nghi về năng lực quản lý tiền của mình và cảm thấy chưa đủ hiểu biết. Tôi đoán đó là một phần quá trình phục hồi."

- CC

Những người sống sót đang học cách tin vào phán đoán của mình là một phần trên con đường hồi phục. Ai cũng sẽ mắc sai lầm và thay vì bị lạm dụng vì những sai lầm thực tế đó, họ học hỏi và tiếp tục tiến lên. Sự hoàn hảo không thể là mục tiêu. Nếu vậy, mọi người sẽ thấy rất sợ hãi khi thử bất cứ điều gì mới mẻ và sẽ tiếp tục thấy mắc kẹt dù kẻ lạm dụng thực sự đã bỏ đi rất lâu.

"Mỗi lần một bước nhỏ. Đó là tất cả những điều tôi làm."

- Melissa

Mỗi bước nhỏ là tất cả điều Melissa cần. Một câu nói hoàn hảo của cô.

"Việc thuê người hoạch định tài chính, luật sư ly hôn, luật sư bất động sản, và môi giới bất động sản nhạy bén thật hữu ích, họ đã dạy tôi thế nào là ngân sách và kỳ vọng thực tế."

Tôi từng sống trong gia đình với ngân sách không rõ ràng và rất nhiều thứ bị che giấu hoặc chỉ được tiết lộ một nửa. Tôi đang hỏi nhiều chuyên gia nhiều câu hỏi. Tôi cũng thuê một [kế toán] người có thể đánh giá các khoản nợ thuế cá nhân/doanh nghiệp trong quá trình làm thủ tục ly hôn, để đảm bảo có một người khác giám sát các hóa đơn này. Người này luôn nhận thức được vấn đề khi cần."

- EM

Nếu danh mục đầu tư tài chính lớn cần được bảo đảm bởi một đội ngũ những chuyên gia, những người sống sót sau lạm dụng phải bỏ tiền ra trước. Dù có thể sợ hãi khi nhìn số dư tài khoản ngân hàng giảm xuống sau mỗi lần thanh toán cho người cung cấp dịch vụ, nhưng về lâu dài những người sống sót sẽ phải cảm ơn chính mình. Việc không có sự tư vấn sáng suốt chắc chắn tác động lớn tới tài sản giá trị cao. Không việc gì mà không cần chuẩn bị khi có quá nhiều điều không chắc chắn.

"Tôi không đủ trình độ để làm bất cứ việc gì. Tôi lướt Facebook tìm việc vặt. Thậm chí tôi từng đi xúc phân ngựa. Tôi gọi cho tất cả các chủ nợ, giải thích rằng tôi được tặng quà và hứa trả tiền họ nếu họ hợp tác với tôi. Trong sáu năm, tôi trả 10.000 đô la và vẫn giữ được mái nhà trên đầu. Tôi còn nợ 2.000 đô la. Tôi trả khá chậm. Tôi sống khắc khổ. Không ti

vi hay điện thoại. Không đi đâu. Không cà phê. Bỏ tập gym. Tôi đến ngân hàng thực phẩm ở địa phương. Và bán mọi thứ trừ vật gia truyền. Tôi ngồi đây trong ngôi nhà u ám, lạnh lẽo gõ những dòng này... để giảm chi phí. Mũi và ngón tay tôi đang đông cứng. Tôi chỉ ăn thịt hai lần một tuần. Tôi bắt đầu gom nhặt quần áo giảm giá trên mạng (trước tiên tôi phải mua một cái máy vi tính). Anh ta sẽ không chiến thắng. Thành công là sự trả thù. Tôi thấy trước rất nhiều sự trả thù."

- Marilyn

Marilyn là một đối thủ đáng gờm! Tôi thích thái độ của cô ấy. Lối sống khắc khổ, như cô ấy miêu tả, có thể không dành cho tất cả nhưng với Marilyn, nó dường như tăng thêm tự tin trong cô. Dù phải làm gì, Marilyn sẽ không để kẻ lạm dụng cô chiến thắng. Cô đang hy sinh những gì cần thiết vì lẽ phải cho cuộc sống và tài chính của cô. Tất cả người sống sót sau lạm dụng tài chính có thể thực hiện "Kế hoạch-Marilyn" của riêng mình. Có thể không giống nhau, nhưng yếu tố cốt lõi là như nhau. Cơ bản, đó là tinh thần sẵn sàng làm bất cứ điều gì không phạm pháp, không trái đạo đức, hay vô nguyên tắc, để được tự do về tài chính và có cuộc sống ổn định tránh xa kẻ độc hại.

"Tôi đang giậm chân tại chỗ, làm những điều tốt nhất có thể.

Tôi vẫn chưa xây dựng lại được. Mới chỉ đang duy trì."

- Lori

Tôi muốn chỉnh lại nhận thức rằng tái thiết chỉ liên quan tới việc nhìn số dư tài khoản tăng. Duy trì một khoản tiền hằng tháng chính là tái thiết vì có biết bao cuộc đời bị biến động liên tục trong suốt thời gian bị lạm dụng và khi tiền làm vũ khí? Đúng vậy, bất ổn tài chính là nguyên nhân. Thanh toán hóa đơn đúng hạn, đáp ứng các nhu cầu cơ bản, có thể tiêu quá tay một lần, kê cao gối ngủ vào buổi tối và biết mọi thứ hôm nay đều ổn, chính là thành công to lớn sau những tổn thương về kinh tế. Tôi hy vọng những người sống sót có thể thực sự nắm bắt sự phát triển đáng kinh ngạc này, khi đó họ có thể thoát khỏi bế tắc về tài chính. Đó là điều họ không có trong suốt thời gian bị lạm dụng.

"1. Ngân sách 2. Đơn giản hóa 3. Công việc tốt hơn 4. Trợ giúp  
5. Trả hết nợ 6. Cải thiện điểm tín dụng 7. Tiết kiệm."

- J

Từ đầu chúng ta đã nói tới việc viết ra những bước đi một người sống sót sau lạm dụng muốn thấy trên hành trình chữa lành tổn hại tài chính và J đã hào phóng cho chúng ta. Chúng giống những bước đi tôi từng chứng kiến nạn nhân của sự lạm dụng vượt qua hố đen do kẻ lạm dụng gây ra.

### **Hãy phân tích từng bước**

Ngân sách. Điều này với mỗi người mỗi khác vì chúng ta không đánh giá những thứ giống nhau. Ngân sách có thể dùng cho việc ăn ngoài vì đây là hình thức quan hệ xã hội quan trọng và giúp người độc thân không bị cô lập. Một người sống sót có thể cần



ngân sách thanh toán hóa đơn khám bệnh và chăm sóc những con thú cưng bầu bạn với họ. Những người cha/mẹ rõ ràng cần ngân sách để đáp ứng nhu cầu của các con. Trên mạng có sẵn các loại ngân sách cơ sở và tôi đang bắt đầu viết ra những thứ cần tiêu ngay, chứ không phải những thứ nên tiêu. Ít nhất chúng ta có thước đo đánh giá tiền đã đi đâu.

**Đơn giản hóa.** Cắt giảm những thứ có thể loại bỏ tạm thời. Kế hoạch tối thiểu hóa này chỉ vì một lý do, phục hồi, không phải vì một ngân sách lâu dài. Điều này làm nản lòng bất cứ ai. Bây giờ, có thể cắt giảm điều gì?

**Công việc tốt hơn.** Tìm kiếm cơ hội thăng tiến ở vị trí hiện tại, bắt đầu một công việc mới, hoặc bồi dưỡng chuyên môn để có thể làm việc ở tất cả các vị trí. Mục tiêu là tăng ngân sách mà không phụ thuộc vào những lời hứa sáo rỗng của kẻ lạm dụng.

**Trợ giúp.** Một vài người sống sót tìm được sự hỗ trợ từ các nhóm cộng đồng tên là Những con nợ vô danh (Debtors Anonymous). Điều này khá hữu ích với những người muốn kiểm soát tốt hơn thói quen chi tiêu và nhận sự trợ giúp khi đang trả nợ. Sự trợ giúp có thể đến từ một người bạn của người đang cố tìm kiếm sự ổn định tài chính và có thể là nơi lắng nghe chia sẻ và động viên.

**Trả hết nợ.** Quan trọng là, liên lạc với chủ nợ và sắp xếp trả nợ nếu đã sẵn sàng. Những người sống sót nên chuẩn bị trước việc bạn có thể không thích công việc của mình hoặc có một ngày tồi tệ và có thể có thái độ không tốt. Nhưng chúng ta phải nhớ đây không phải vấn đề cá nhân. Hãy xây dựng kế hoạch và nhớ ăn

mừng mỗi lần trả nợ. Thêm một bước tiến tới tự do.

**Cải thiện điểm tín dụng.** Có nhiều dịch vụ quản lý điểm tín dụng cho phép bạn đăng ký mới và có cảnh báo.

Một biện pháp rất hữu ích giúp cải thiện điểm tín dụng là dùng thẻ tín dụng bảo đảm. Theo đó, bạn trả trước 300 đô la hoặc 500 đô la và bạn sẽ có hạn mức thẻ tín dụng tương ứng với số tiền trả trước đó. Sau đó sử dụng nó như một thẻ tín dụng bình thường và trả hết nợ thẻ tín dụng mỗi tháng, và không dùng số tiền trả trước thanh toán hóa đơn. Đây là cơ chế rất hữu ích giúp xây dựng lại điểm tín dụng bị hủy hoại.

**Tiết kiệm.** Một trong những biện pháp tiết kiệm hiệu quả nhất là mở tài khoản trên mạng miễn phí ở một công ty đầu tư lớn. Mở tài khoản môi giới không mất nhiều thời gian và trên web có công cụ đào tạo hữu ích hướng dẫn nhà đầu tư mới. Khi có tài khoản, thì kết nối với tài khoản ngân hàng và cài đặt rút ra một khoản cố định mỗi tháng. Dù 10 đô la cũng không vấn đề. Hãy bắt đầu. Sức mạnh nằm ở mong muốn đạt mục tiêu cụ thể. Người sống sót không cần bắt đầu tiết kiệm, mà hãy bắt đầu tiết kiệm nhiều hơn. Sẽ là sự khác biệt rất lớn.

**"Tôi tự làm. Tự chịu trách nhiệm."**

- Aimee

Tôi đặc biệt chọn câu nói này của Aimee để kết thúc câu chuyện của những đối tượng mục tiêu, nạn nhân, và người sống sót của lạm dụng tài chính. Vì Aimee đã nói lên trọng tâm của quá trình hồi phục. Tận hưởng sự độc lập, đừng giải thoát kẻ lạm dụng,

thiết lập những giới hạn cần thiết với mọi người, và hướng về tương lai với niềm hy vọng, là nền tảng của quá trình chữa lành lạm dụng tiềm ẩn.

Cảm ơn các bạn đã đồng hành cùng tôi trên hành trình tìm hiểu thêm về thế giới bí ẩn của lạm dụng và thao túng tài chính đang diễn ra quanh tất cả chúng ta. Nếu bạn là người sống sót của dạng lạm dụng này, tôi hy vọng những kinh nghiệm của bạn đã được trình bày ở đây với sự trân trọng những gì bạn đã trải qua. Mong muốn lớn nhất của tôi, sẽ có những người khác viết tiếp những điều tôi còn bỏ ngỏ về chủ đề này và giúp tạo ra những thay đổi lâu dài ở các tòa gia đình, pháp luật hình sự, và mở rộng tri thức tập thể của chúng ta về sự lạm dụng dưới dạng phá hoại kinh tế. Đây là lúc tất cả các biểu hiện lạm dụng tâm lý bước ra khỏi bóng tối và được nhìn nhận đầy đủ, để những nạn nhân không còn bị cô lập và có đủ nguồn lực để tìm kiếm sự giúp đỡ, và cuối cùng, là sự hồi phục.

1980  
BOOKS®  
KHỞI NGUỒN TRI THỨC

TÂM LÝ  
HỌC

# THAO TÚNG VỀ TIỀN



Lạm dụng tài chính không phải vấn đề nhỏ hay dễ hiểu. Nhờ che đậy hành vi trong bóng tối, những kẻ lạm dụng có thể thực hiện những hành vi vô cảm, làm thay đổi cuộc sống của người khác mà không bị nghi ngờ. Dạng lạm dụng này không có giới hạn, có thể kiểm soát một cách thụ động và lén lút mọi nguồn tài chính.

***Thao túng về tiền*** cho bạn cơ hội vén tấm màn che đậy và thấy được cuộc sống của những người bị tổn hại tài chính do những người thân thiết với họ gây ra. Nó cũng giúp bạn có được cái nhìn cụ thể và sâu sắc hơn về lạm dụng tài chính để nhận biết sớm, có hành động dứt khoát giúp bạn thoát khỏi hố sâu tâm lý và chữa lành những tổn thương tiềm ẩn.

Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền Thông 1980 Books  
Trụ sở chính:

20-H2, ngõ 6 Trần Kim Xuyến, Yên Hòa, Cầu Giấy, HN  
Tel: (024)3 788 0225

Chi nhánh tại TP.HCM:

42/35 Đường Nguyễn Minh Hoàng, P. 12, Tân Bình, HCM  
Tel: (028)3 933 3216

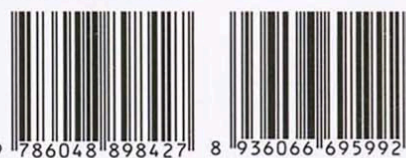
Đặt mua sách:

[www.1980books.com](http://www.1980books.com)

[www.facebook.com/1980BOOKS.COM.VN](https://www.facebook.com/1980BOOKS.COM.VN)

THAO TÚNG VỀ TIỀN

ISBN: 978-604-88-9842-7



9 786048 898427 8 936066 695992

Giá: 149.000đ

## Chú Thích

[\[\\*\]](#)Đường cong học tập đề cập đến mối quan hệ giữa quá trình học tập, tích lũy kinh nghiệm với kết quả đầu ra là những cải tiến tích cực. Đường cong học tập dốc đứng phản ánh sự tiến bộ nhanh chóng trong giai đoạn đầu và sau đó là những cải thiện chậm hơn trong việc thực hành ở giai đoạn sau.