

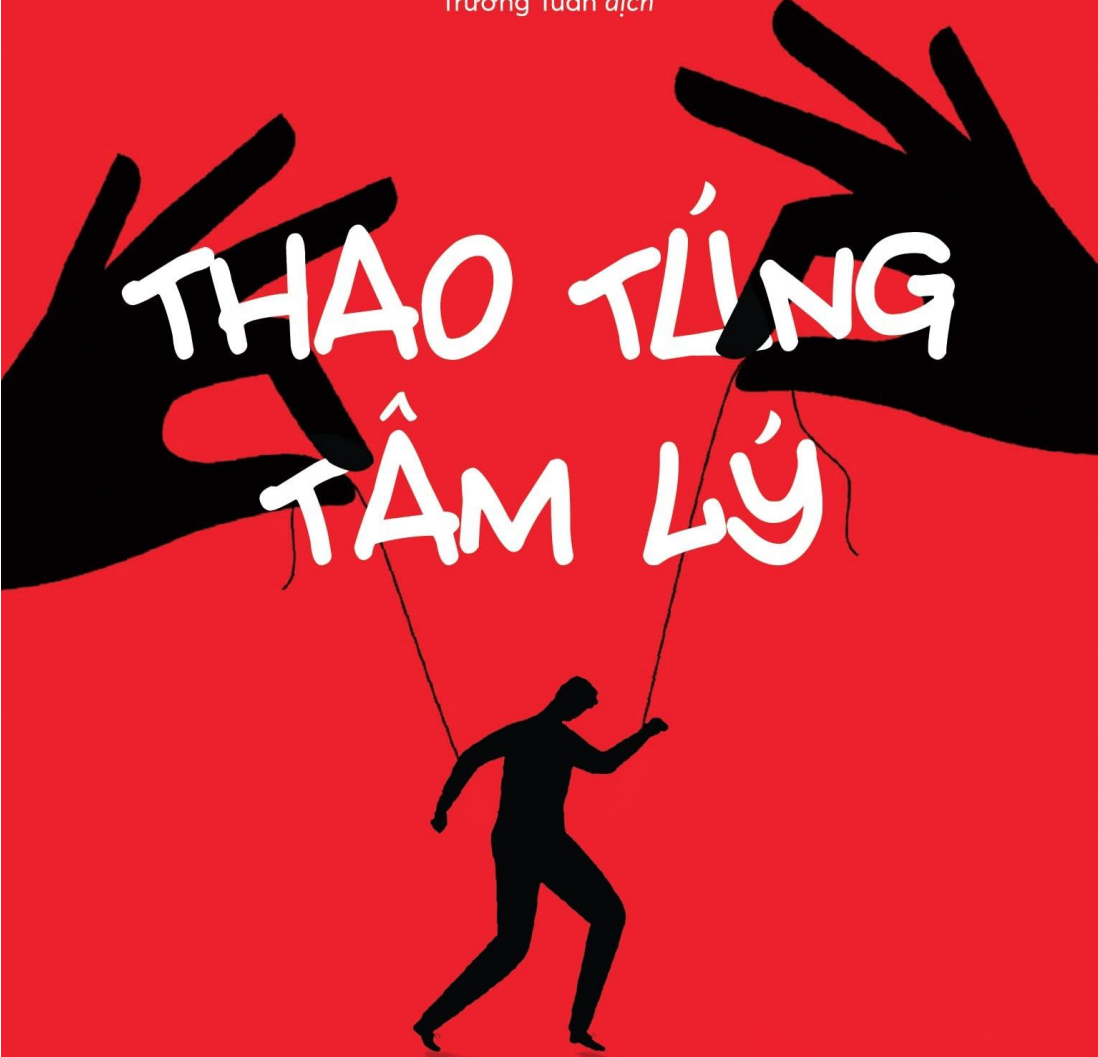
Thao Túng Tâm Lý - Shannon Thomas

Đừng bao giờ thỏa hiệp với sự độc hại, dù nó đến từ ai

SHANNON THOMAS, LCSW

Trương Tuấn dịch

THAO TÙNG TÂM LÝ



Nhận diện, thức tỉnh
và chữa lành những tổn thương tiềm ẩn



NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

Xin chào các bạn và chào mừng các bạn đã

quay trở lại với Spice book trong video

Ngày hôm nay chúng ta sẽ cùng khám phá

tất tần tật các khái niệm và những hành

động của kẻ thao túng tâm lý qua những

tóm tắt cuốn sách thao túng tâm lý của

chuyên gia Chanel Thomas được viết bởi

tác giả viết cùng tiểu Hy tại Spider

room Nếu thường xuyên tham gia vào các

nền tảng mạng xã hội bạn sẽ được biết

rằng thao túng tâm lý là một trong những

cụm từ nổi bật nhất trong năm 2022 Nhưng

kẻ thao túng tâm lý có thể là bất cứ ai

từ những kẻ xa lạ cho đến những người

thân yêu họ yêu thích quyền lực sự kiểm

soát thú vui và cả trò chơi tâm trí họ

đang chơi

vậy Làm thế nào để nhận biết bản thân có

đang ở trong một mối quan hệ bị thao

túng Hãy để nạn nhân của việc bị thao

túng tâm lý và cũng là tác giả của cuốn

sách thao túng tâm lý nhà tư vấn tâm lý

Chanel so much dẫn dắt cho bạn

và hãy cùng bắt đầu ngày thôi

lạm dụng tâm lý không để lại những vết

thâm tím

không có cái xương nào gãy cũng không có

lỗ thủng nào trên các bức tường những đồ

vỡ những khoảng trống ăn sâu bám rễ

trong những người sống sót Đó chính là

những điều mà những kẻ lạm dụng muốn đặc

điểm thường thấy của những kẻ lạm dụng

là chúng luôn giữ cho bàn tay sạch sẽ và

thể hiện con người đó ra trước mọi người

trích sách thao túng tâm lý

đầu tiên ai có thể là kẻ lạm dụng tâm lý

họ có thể là bất cứ ai một người ái kỷ

một người chống đối xã hội là bố là mẹ

anh chị ông bà cô chú em họ bạn trai bạn

gái vợ chồng người con trưởng thành đồng

nghiep sếp mục sư Giáo viên bất cứ ai ở

xung quanh chúng ta

thông thường rất khó để phát hiện ra

hành vi lạm dụng vì chúng có nhiều hình

thái và đặc tính khác nhau một lần tưởng

rằng những kẻ lạm dụng phần lớn là đàn

ông điều này không hoàn toàn đúng phụ nữ

cũng có thể là những người lạm dụng tuy

nhiên không vi lạm dụng thường khác biệt

và được che đậy kỹ càng hơn

trong một khảo sát hỏi về mối quan hệ kẻ

lạm dụng với nạn nhân kết quả đưa ra

trong số 603 người trả lời câu hỏi thì

có 122 người 20% trả lời người lạm dụng

có mối quan hệ thân thuộc với họ như bố

mẹ anh chị em ông bà Vân Vân trong số

121 người này có 87 người viết về người

lạm dụng là người thân trong gia đình 41

lần nhắc đến mẹ mẹ chồng mẹ vợ hoặc mẹ

kể bố mẹ được nhắc đến 27 lần và bố được

nhắc đến 8 lần

kẻ lạm dụng là nam giới trong một nghiên

cứu khác 433 người 72% trong số 603

người tham gia trả lời thì người lạm

dụng thường là những người có mối quan

hệ yêu đương với họ

102 trong số 433 người có 31 người nhận

định đó là bạn trai 30 người nhận định

đó là vợ chồng và 27 người ghi là chồng

2 những kẻ lạm dụng tâm lý thực hiện

hành vi gây hại

thứ nhất hành vi thao túng xảy ra ở đâu

người độc hại Có thể có mặt ở mọi nơi

Thậm chí ngay cả trong lĩnh vực chăm sóc

sức khỏe tinh thần nhìn chung có thể

chia làm dụng thành hai phần

đầu tiên là giữa cá nhân Với cá nhân cha

mẹ con cái mối quan hệ yêu đương hay là

bạn bè vân vân

thứ hai là trong một nhóm người giữa các

thành viên trong gia đình tại nơi làm

việc hoặc là trong tổ chức tôn giáo

hành vi thao túng xảy ra khi nào những

kẻ lạm dụng thích nhắm đến những cái đối

tượng có những điều họ không có hoặc đã

có việc lạm dụng Đôi khi chỉ nhằm mục

đích mang lại niềm vui nâng cao lợi ích

của cá nhân thỏa mãn cái tôi xấu xa bằng

việc làm tổn thương hủy hoại phẩm chất

của nạn nhân

có hai sự thật về người sống sót mà kẻ

lạm dụng yêu thích nhất

đầu tiên là sự thiếu tự tin của người

sống sót và thứ hai là bí mật về quá khứ

từng trải trưởng thành của người sống

sót

trở thành Vy thao túng xảy ra như thế

nào

kẻ lạm dụng thường yêu thích quyền lực

sự kiểm soát thú vui cả trò chơi tâm trí

mà họ đang chơi

kẻ lạm dụng sẽ đưa ra những thông tin

không chính xác sau đó âm thầm quan sát

nạn nhân mắc lỗi Họ chỉ giấu mùi nhọ chỉ

trích người sống sót vì họ mắc sai lầm

những kẻ độc hại lạm dụng con thích gán

cho người sống sót là ích kỷ khi nó đang

nỗ lực một điều gì đó tốt và lành mạnh

cho bản thân những kẻ lạm dụng tâm sẽ

cương quyết không thừa nhận những hành

động của họ gây ra tổn thương đến người

khác

có một chiến thuật lảng tránh thường

xuyên được sử dụng để kẻ lạm dụng có thể

vô tội trở thành nạn nhân cho các tình

huống hàng ngày trong cuộc sống ví dụ

những người bạn không keo kiệt với tôi

như vậy hoặc một người bạn đời sẽ không

bao giờ hành động theo cách đó tôi mong

đợi hơn thế từ nhân viên chín chắn như

bạn tất nhiên là sẽ có rất nhiều hành

động lời nói tinh vi tiềm ẩn hơn nó diễn

ra trong suốt quá trình dài rất khó nhận

ra cho đến khi người sống kiểm soát nhận

ra mình trải qua thao túng tâm lý nhiều

đến như thế nào

Tại sao hành vi thả túng xảy ra

kẻ lạm dụng có thể là những người mắc

rối loạn nhân cách có thể là do sự thiếu

thốn tình yêu thương lành mạnh từ thời

thơ ấu và niên thiếu với những người

chăm sóc của họ

sự thiếu thốn tình yêu thương lành mạnh

có thể xuất hiện do bị bỏ mặc về mặt cảm

xúc trong suốt thời thơ ấu và những năm

tháng thiếu niên những nhu cầu vật chất

của đứa trẻ có thể được đáp ứng nhưng

vẫn tồn tại sự thờ ơ bao gồm cả sự gán

kết giả tạo giữa các thành viên ở trong

gia đình

quá khứ có thể khiến cho một số người

chững lại mắc chứng rối loạn nhân cách

nhưng đó không phải là lý do nguy hiểm

cho hành vi lạm dụng của những kẻ muốn

thao túng tâm lý

vẫn có những người lớn lên trong gia

đình thiếu thốn tình yêu thương nhưng họ

vẫn rất đồng cảm quan tâm và đối xử tốt

với người khác

sự thật để những kẻ lạm dụng tiếp tục

kéo dài hành vi lạm dụng độc hại của

mình bằng ý chí tự do của mình để phục

vụ cho nhu cầu mong muốn đòi hỏi và kỳ

vọng để có phải có được thứ mình muốn

nói bằng mọi giá bất chấp làm tổn thương

những người khác

3 tên gọi dành cho nạn nhân trong mối

quan hệ lạm dụng

người sống sót Survival để chỉ những

người là nạn nhân của lạm dụng tâm lý

thuật ngữ được sử dụng rộng rãi cho cộng

đồng những người hồi phục sau khi bị lạm

dụng the American heritage dictionary

Định nghĩa người sống sót như sau người

sống sót là người vẫn còn sống tiếp tục

bước đi bất chấp khó khăn và tổn thương

kiên trì vẫn sinh hoạt bình thường sống

lâu hơn vượt qua được những khó khăn

kiên trì hoạt động vẫn có ích cho đời và

đối phó với tổn thương và trở ngại sau

đó vẫn tiếp tục kiên trì

[âm nhạc]

4 6 giai đoạn của quá trình phục hồi

đầu tiên giai đoạn 1 tuyệt vọng

một người có thể không biết rằng mình đã

bị lạm dụng một số loại không biết những

điều kẻ lạm dụng đã làm với họ

những trạng thái có thể thấy ở giai đoạn

đầu của người bị lạm dụng Họ ở trong

trạng thái hỗn loạn lo lắng thất vọng

cuộc sống dần trở nên mất kiểm soát mức

độ nghiêm trọng nhất đó là họ có ý định

sẽ tự sát

họ thường xuyên tự chất vấn bản thân

rằng tại sao tôi không thể sửa chữa bản

thân mình để tiếp tục mối quan hệ này

tại sao tôi không đủ mạnh mẽ để vượt qua

điều đó Tại sao tôi lại là mơ hồ độn để

như vậy họ có những vấn đề luôn cảm thấy

bản thân mình không đủ tốt cảm xúc

thường bị tổn thương rất lớn

Một số người sẽ cần được điều trị tại

bệnh viện để ổn định sức khỏe và cảm xúc

một số người trải qua sự cô đơn vì không

ai biết được nỗi đau cuộn lên dữ dội

trong lòng họ nhìn chung họ luôn phải

mang theo mình một tâm hồn mệt mỏi và

kiệt quệ

giai đoạn 2 nhận diện

lạm dụng tâm lý ủy quyền để cái mức khác

thường tinh vi tiềm ẩn do vậy dễ dàng

gây hiểu lầm và khó được phát hiện các

thuật ngữ liên quan đến lạm dụng tâm lý

cast lighting nghĩa đen là thả sáng đèn

ga Đó là những kẻ lạm dụng cố gắng sắp

xếp trong tình huống khiến cho nạn nhân

ngghi ngờ trí nhớ và sự nhận định của bản

thân về các tình huống diễn ra mục đích

cuối cùng là khiến cho nạn nhân trở nên

không chắc chắn về bản thân đến mức họ

chuyển quyền cuộc sống của mình và tay

kẻ lạm dụng

thứ hai chiến dịch bổ nhọ là khi người

lạm dụng sử dụng lời nói dối câu chuyện

phiếm hoặc những hình thức thao túng đe

dọa cô lập khiến cho những người khác

hoặc một nhóm người khác quay sang chống

đối nạn nhân

Flying nghệ đen những con khi bay mô tả

những người bị lạm dụng vây quanh bởi

những kẻ lạm dụng kẻ lạm dụng thực hiện

hành vi bẩn thỉu của mình một cách cố ý

vô tình

thứ tư sự xâm phạm người ái kỷ là khi

người ái kỷ người chống đối xã hội người

Thái nhân cách làm điều không đúng với

họ và thói phòng về cái sự việc so với

thực tế điều này được miêu tả khi người

sống sót cố gắng cho những kẻ độc hại

biết lỗi lầm mà họ gây ra Thay vì tiếp

nhận lời phê bình những kẻ lạm dụng sẽ

chửi mắng hoặc im lặng Đôi khi những

người độc hại sẽ tỏ vẻ không mấy may

quan tâm

nhân dân mọi thứ thành lỗi của người

sống vì đã Hổn xược không tôn trọng và

làm họ khó chịu

củng cố gián đoạn là cách mà con người

bị tẩy não điều này được mô tả theo

thuật ngữ tâm lý học của nhà tâm lý học

người Mỹ bfskinor điều kiện hóa từ kết

quả dạng điều kiện này khiến cho người

sống sót hình thành nên sự liên tưởng lo

âu khi những kẻ lạm dụng củng cố gián

đoạn mối quan hệ của hai người củng cố

gián đoạn xuất hiện trong mối quan hệ

nơi làm việc gia đình nhà thờ trải

những của Cung cố gián đoạn là người

sống sót không bao giờ biết trải nghiệm

tiếp theo của mình là ấm áp hay nhẹ

nhàng chữ mắng khiêu khích hay sự dẫn

vật đến từ kẻ lạm dụng

một câu nói ngắn gọn mô tả cung cố giai

đoạn là một kẻ lạm dụng không lạm dụng

Mỗi ngày

các giai đoạn lý tưởng hóa hạ thấp giá

trị và loại bỏ

lý tưởng hóa là giai đoạn kẻ thao túng

làm cho thế giới nạn nhân tràn ngập

những điều tốt đẹp Họ xuất hiện như vị

Cửu Tinh người hoàn hảo tin tưởng hoàn

toàn lệ thuộc cảm xúc điều đó các họ đến

và tạo ra điều này thường thấy nhiều

nhất trong giai đoạn đầu của mối quan hệ

yêu đương

hạ thấp giá trị trong giai đoạn đối

phương ngày nhất trong sự thăng hoa tình

yêu lúc này là lúc kẻ lạm dụng bắt đầu

có hành vi làm tổn thương tâm lý và thể

chất của nạn nhân

loại bỏ chối bỏ nạn nhân lý do khiến bố

quan hệ khác mối quan hệ bình thường

chính là người sống sót không chỉ mất đi

mối quan hệ mà toàn bộ nhân tính của họ

bị xé nát sự loại bỏ của kẻ lạm dụng

thường rất xấu xa và đáng khinh chúng

khiến cho cuộc sống còn nạn nhân đầy

biến động và không an toàn cả tâm hồn và

thể chất bị tổn thương một cách nặng nề

giai đoạn 3 thức tỉnh là giai đoạn liên

quan đến sự thay đổi nhận thức của người

sống sót sau giai đoạn nhận thức nó bao

gồm những suy nghĩ thoáng qua nhưng rõ

ràng về những việc mà người sống sót

phải thực sự Đối mặt Họ bắt đầu có thêm

sức mạnh để nói lên tiếng lòng của mình

bắt đầu thiết lập ranh giới với những

cảm nhận được tiếng nói trong thế giới

nội tâm

giai đoạn 4 những ranh giới

việc xây dựng khoảng cách về cảm xúc với

người độc hại bắt đầu được xác định khi

ranh giới lành mạnh được thiết lập sự

chữa lành hồi phục mới bắt đầu không có

một ranh giới cố định cho tất cả mọi

người mỗi người sống sót đều có ranh

giới riêng phù hợp với mục tiêu giá trị

và sự hồi phục của mình nhưng về cơ bản

có thể tạm chia ranh giới ra thành hai

phần

đầu tiên là liên lạc tập trung mô tả

trạng thái cảm xúc của người sống sót

đây là giai đoạn Người sống sót quyết

định xem điều gì Có thể bước vào quá

trình hồi phục và xác định được mức độ

phù hợp để giữ mối liên hệ với kẻ độc

hại Nó có thể bắt đầu với việc hạn chế

tiếp xúc cơ thể cảm xúc với cả người lạm

dụng học cách nói không với những nhu

cầu vô lý quen thuộc và mang tính chất

thống trị đây cũng chính là giai đoạn mà

người sống sót cần hiểu đúng và chấp

nhận bản chất thực sự của kẻ lạm dụng

thừa nhận hành vi của họ

không liên lạc Cắt đứt liên lạc với cả

kẻ lạm dụng tâm lý không liên lạc là

cách thức hữu dụng nhất để giúp cho

người sống sót tiến lên phía trước rời

xa khỏi sự độc hại

nhưng một số điều thể sống sót nên lưu ý

họ có thể bị thuyết phục từ bỏ quyết

định liên lạc của mình những kẻ lạm dụng

có thể sử dụng chiến lược khiến cho

người sống sót phải quay lại nói chuyện

hoặc là tham gia vào cuộc tranh luận và

cãi vã với họ

hoặc trong giai đoạn này người sống sót

cũng có thể rơi vào giai đoạn nghi ngờ

bản thân về ranh giới mà họ đang thiết

lập lúc này người sống sót thực sự cần

một người định hướng có thể là một người

hỗ trợ tâm lý đủ vững vàng để giúp đỡ họ

giảm đi cái sự nghi ngờ tiếp tục kiên

trì ranh giới lành mạnh mà họ đang tạo

nên

giai đoạn 5 phục hồi là giai đoạn lấy

lại những cái điều cần thiết những

khoảnh khắc thoải mái trong cuộc sống sự

ổn định về sức khỏe tinh thần thể chất

tài chính bất kỳ những mất mát mà người

sống sót phải trải qua trong giai đoạn

bị lạm dụng những người sống sót có thể

làm trong giai đoạn này tận hưởng kỳ

nghỉ những chuyến đi chơi thư giãn dành

thời gian chăm sóc đến sức khỏe tinh

thần và thể chất tham gia các hoạt động

lành mạnh rèn luyện cơ thể như là thể

dục các hoạt động nghệ thuật Phục Hồi

Cảm xúc hạnh phúc dành thời gian suy

nghĩ và bắt đầu làm những điều quan

trọng mang lại niềm vui hạnh phúc cho

bản thân làm những điều chưa thể làm cho

bản thân từ trước đó

giai đoạn 6 duy trì

là giai đoạn mà người sống sót sẵn sàng

quay ngược lại những giai đoạn trước và

trải nghiệm những chữa lành nhiều hơn

cho phép bản thân nghĩ về khoảng thời

gian tích cực thoát qua với kẻ lạm dụng

nhưng mà không kéo dài

để duy trì cân bằng ở giai đoạn duy trì

nơi sống sót cần có cái nhìn cân bằng

mối quan hệ của họ với kẻ lạm dụng không

ôm khư khư cái vết thương lòng nhưng

cũng không bóp méo sự thật về những hành

động lạm dụng

việc quan trọng nhất trong giai đoạn này

là người sống sót cần nhận ra họ là một

phiên bản mới đã trưởng thành thay đổi

và đã nâng cấp bản thân trao cho mình

niềm hi vọng niềm tin và thực sự giúp đỡ

cuộc sống của bản thân thay đổi theo

hướng tích cực và lành mạnh

bản ghi chép hàng ngày

nếu một người từng là nạn nhân trong một

mối quan hệ với cả một kẻ lạm dụng độc

hại bạn đang bước đi trên hành trình

chữa lành và phục hồi

có một số gợi ý trong bản ghi chép hàng

ngày có thể giúp đỡ bạn

nếu sự lạm dụng xảy ra trong mối quan hệ

tình yêu đôi lứa bạn bè đồng nghiệp bố

mẹ điều gì là đau khổ nhất mà bạn phải

trải qua

nếu sự lạm dụng đang trải qua trong mối

quan hệ tình yêu đôi lứa bạn bè đồng

nh nghiệp bố mẹ kỷ niệm tồi tệ nhất trong

mối quan hệ đó là gì

Lúc nào bạn cần biết mình đang vướng vào

một người độc hại trong mối quan hệ hoàn

cảnh cụ thể là gì

Điều gì khiến cho bạn tiếp tục duy trì

mối quan hệ độc hại khi phát hiện ra vấn

đề

ba phẩm chất bạn có hoặc là đã có mà thu

hút những người ái kỷ người chống đối xã

hội người thà nhân cách

viết cụ thể những cái vấn đề mà kẻ lạm

dụng tâm lý bắt đầu hủy hoại sự tin

tưởng của bạn

những dấu hiệu cờ đỏ trong mối quan hệ

mỗi khi bạn nhận ra vấn đề là gì Bạn có

bảng danh sách về ranh giới thiết lập

với kẻ lạm dụng Nếu khó khăn trong việc

thiết lập ranh giới khó khăn đó là gì

hãy viết về tình trạng sức khỏe ảnh

hưởng mà bạn phải chịu đựng khi trải qua

những mối quan hệ bị lạm dụng phần nào

là khó khăn nhất trong giai đoạn phục

hồi của bạn phần nào là tốt đẹp nhất

trên hành trình chữa lành của bạn

Nếu bạn có thể đưa ra vài lời khuyên cho

một người sống sót còn bỡ ngỡ với cả quá

trình phục hồi Thì đó sẽ là gì

phần thưởng bạn có thể trao cho bản thân

khi đạt được sự trưởng thành cá nhân to

lớn là như thế nào

[âm nhạc]

hãy nhớ rằng quá trình nhận diện vượt

qua lạm dụng tâm lý sẽ luôn cần nhiều

thời gian để phục hồi và chữa lành

Bạn và người yêu mến bạn có thể bị lạm

dụng một cách liên tục âm thầm và có hệ

thống bởi những kẻ lạm dụng

hãy nhớ đến hành trình Bạn cần cố gắng

trang bị cho mình những cái hiểu biết

những kiến thức về những dấu hiệu của

những kẻ lạm dụng kể cả những kỹ thuật

ngữ liên quan đến vấn đề lạm dụng như là

cast lighting light Monkey chiến dịch

bôi nhọ vân vân

trên tất cả hãy tha thứ cho bản thân vì

đã không chú ý đến sự lạm dụng hãy học

cách vượt qua sự lạm dụng bước về phía

trước trưởng thành và sống một cuộc đời

tốt đẹp hơn bạn nhé

luôn nhớ bạn xứng đáng có một cuộc đời

tốt đẹp hơn

để các bạn thấy 7 viên này hãy like và

share ủng hộ chúng mình đừng quên bấm

nút Subscribe và nút chuông bên cạnh để

không bỏ lỡ video nào bọn mình ra tương

lai Cảm ơn các bạn đã lắng nghe đây là

Spice

[âm nhạc]