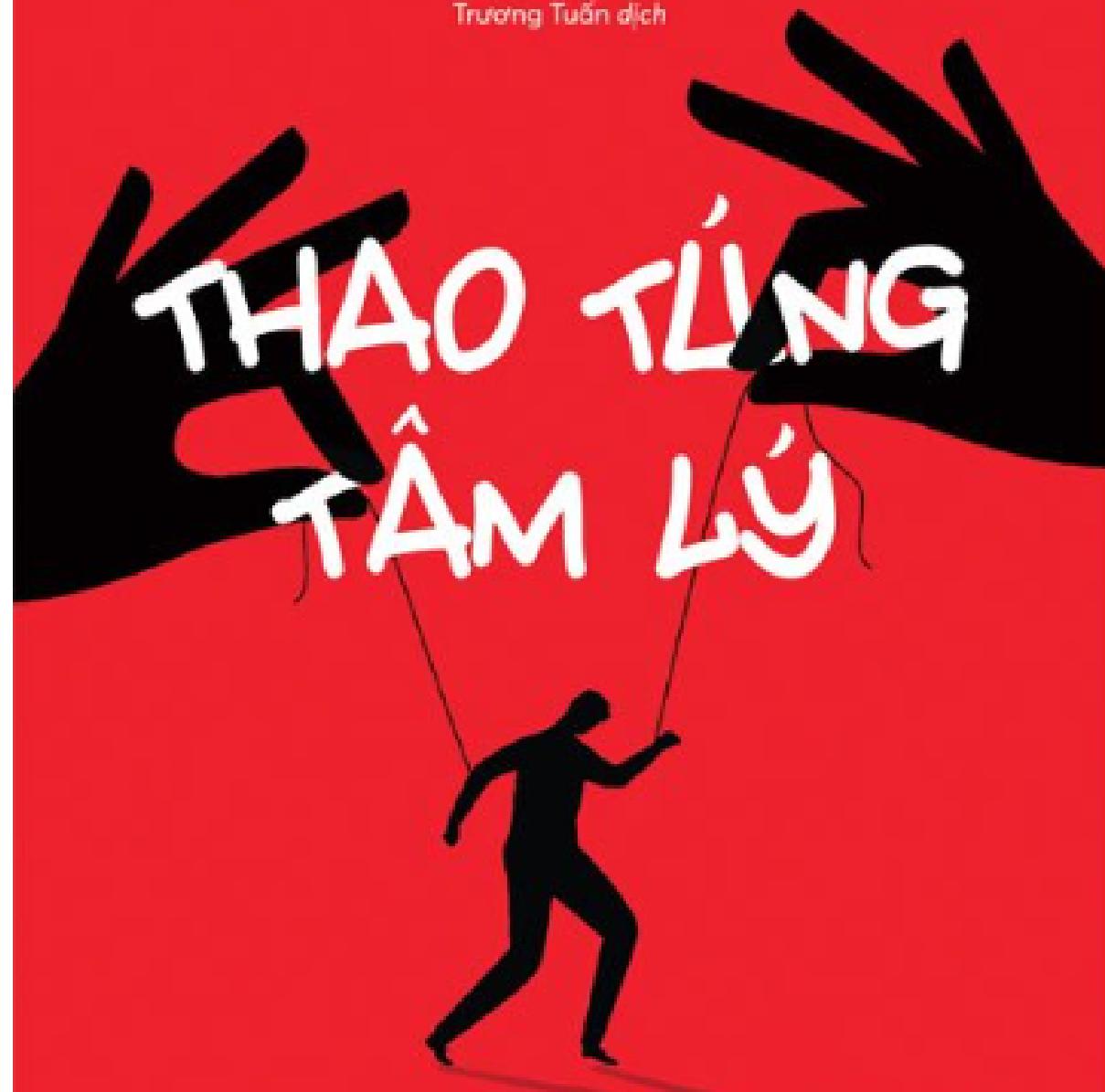


Dừng bao giờ thỏa hiệp với sự độc hại, dù nó đến từ ai

SHANNON THOMAS, LCSW

Trương Tuấn dịch



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



NHÀ XUẤT BẢN
CẨM TÍ

MỤC LỤC

Lời khen dành cho cuốn *Thao túng tâm lý*.....7

Lời giới thiệu.....11

Công trình nghiên cứu năm 201629

NHỮNG VẤN ĐỀ CƠ BẢN CỦA LẠM DỤNG TÂM LÝ

Người sống sót38

Ai, Cái gì, Ở đâu, Khi nào, Như thế nào,
và Tại sao.....44

Nét đặc trưng thường thấy trong tính cách của
những người sống sót100

SÁU GIAI ĐOẠN CỦA QUÁ TRÌNH PHỤC HỒI

Giai đoạn 1: Tuyệt vọng	110
Giai đoạn 2: Nhận diện	127
Giai đoạn 3: Thức tỉnh.....	165
Giai đoạn 4: Những ranh giới.....	175
Giai đoạn 5: Phục hồi	207
Giai đoạn 6: Duy trì	235
Gia đình và những người bạn:	
Ai đó bạn yêu mến không hề điên rồ	245
Giới thiệu: Bản ghi chép hằng ngày	
253	
Lời cảm ơn.....	317
Đôi nét về tác giả.....	
323	
Hướng dẫn nguồn tham khảo.....	325

LỜI KHEN DÀNH CHO CUỐN THAO TÚNG TÂM LÝ

“Một cuốn sách được đầu tư nghiên cứu, chứa đầy sự cảm thông, một cuốn sách mà bất cứ ai muốn chữa lành khỏi lạm dụng tâm lý cũng nên đọc. Lối viết truyền cảm như đang trò chuyện với độc giả kết hợp với kinh nghiệm sống của tác giả, tạo nên nguồn hồi phục hoàn hảo cho các nạn nhân”.

– Jackson MacKenzie, tác giả cuốn *Psychopath Free* và đồng sáng lập trang web PsychopathFree.com.

“Shannon Thomas đã viết một cuốn sách rất giá trị về một thứ gì đó xấu xí, tiềm tàng và khó để mô tả. Đó là lạm dụng tâm lý. Làm sao một người có thể có được nhiều sức mạnh đến nỗi hủy hoại ý thức về giá trị, sự an toàn và lương tri của người khác? Shannon sẽ nói cho bạn biết cách làm, nhưng quan trọng hơn, cô ấy chỉ cho bạn con đường giúp

Thao túng tâm lý

bạn bùng tỉnh, giải phóng bản thân, chữa lành và xây dựng lại cuộc sống đã bị phá hủy của bạn”.

– Leslie Vernick LCSW, tư vấn viên, huấn luyện viên, diễn giả và tác giả của *The Emotionally Destructive Marriage* và *The Emotionally Destructive Relationship*.

“Không có nhiều tác giả có thể kết hợp giữa nghiên cứu, kinh nghiệm và trực giác như cách Shannon Thomas làm trong cuốn sách này, một cuốn sách mới mẻ, đột phá cho những người sống sót sau những tổn thương về cảm xúc và tâm lý. Trong *Thao túng tâm lý*, bạn sẽ không chỉ tìm thấy bằng chứng cho thấy chuyên môn tuyệt vời của Shannon với vai trò là một nhà trị liệu, người đã làm việc với nhiều khách hàng là nạn nhân của những tổn thương do lạm dụng tâm lý tiềm ẩn, mà còn cho thấy việc làm chủ các câu hỏi quan trọng, cần trả lời để vượt qua và chữa lành tổn thương... Đây là cuốn sách có tác dụng cứu giúp mà tôi khuyến khích những người là nạn nhân của lạm dụng tiềm ẩn nên tìm đọc”.

– Shahida Arabi, tác giả cuốn *Becoming the Narcissist's Nightmare: How to Devalue and Discard the Narcissist While Supplying Yourself* và nhà sáng lập của Self-Care Haven.

Shannon Thomas

"Trong *Thao túng tâm lý*, Shannon Thomas đã làm nổi bật những điểm chính trong chủ đề này bằng ngôn từ khôn ngoan và đầy hy vọng. Rõ ràng cô ấy đã làm được điều đó, cách cô ấy lý giải các bước để chữa lành vết thương là tuyệt đối chính xác. Bạn sẽ thấy cuốn sách này thực sự hữu ích, ở cuối sách, Shannon còn hướng dẫn chi tiết các bước ghi chép để chữa lành tổn thương. Đây là công cụ có giá trị với cả nhà trị liệu và bệnh nhân".

– Tiến sĩ Les Carter, tác giả cuốn *Enough About You, Let's Talk About Me* và là người lập trang web MarriagePath.com

Dành riêng cho

*Hotstuff Thomas và Thomas có gương mặt trẻ thơ,
hai niềm vui của cuộc đời tôi*

LỜI GIỚI THIỆU

Trong mỗi cộng đồng, có thể tìm thấy những người độc hại ẩn trong các gia đình, các cặp đôi, các công ty, và nơi thờ phụng. Với tính chất xảo quyệt, âm thầm gây hại, lạm dụng tâm lý làm tổn thương cảm xúc, lòng tự trọng, phá hủy cuộc sống của mỗi cá nhân. Bạn có thể sẽ cảm nhận hành động tiềm ẩn của ai đó đang bao trùm lên bản thân. Nếu vậy, đây chính là cuốn sách mà bạn cần. Những người từng bị lạm dụng tâm lý thông thường không thể miêu tả rõ ràng điều gì xảy ra với mình. Bạn có bao giờ rơi vào tình cảnh đang muốn cỗ thoát ra khỏi một mối quan hệ lãng mạn, nhưng đó lại là mối quan hệ làm bạn thấy mình giống như một chiếc yo-yo, bị đối phương kéo lại gần, rồi lại đẩy ra xa. Liên tục như vậy. Đó có thể là mối quan hệ trong gia đình, mối quan hệ vợ chồng, những người coi bạn như một kẻ có lỗi, hoặc như bao cát. Bạn có thể trải qua những cảm xúc đau buồn. Tiếc thương

Thao túng tâm lý

mỗi quan hệ đã mất mà bạn nghĩ rằng lẽ ra bạn nên duy trì. Người lạm dụng có thể là sếp của bạn, là đồng nghiệp của bạn, những người lấy làm vui khi khiến cuộc sống hằng ngày của bạn trở nên tệ hại. Có thể bạn sẽ bị tổn thương ngay tại các nơi thờ phượng, nơi bạn gỡ bỏ lớp phòng bị của bản thân chỉ để thấy mình liên tiếp bị phản bội như thế nào, nơi có thể khiến bạn cảm thấy tội lỗi khi đứng lên bảo vệ chính mình.

Người từng bị lạm dụng tiềm ẩn biết những hành động đó là không bình thường. Bạn cảm nhận được điều đó và đôi khi thậm chí có ý nghĩ thoáng qua về sự không bình thường đó. Trong hầu hết các trường hợp, nó giống như con rắn. Nó di chuyển nhanh và trườn lên người bạn trước khi bạn nhìn ra nó. Bạn có thể từng cố giải thích cho mọi người biết chính xác những tổn thương của mình. Tôi cá là mọi người thường nghĩ đó là những điều nhỏ nhặt hoặc thậm chí nghĩ rằng bạn đang hoang tưởng. Nếu không có các dấu hiệu cụ thể để miêu tả hành vi của những kẻ lạm dụng tiềm ẩn, những người là mục tiêu của hành vi này sẽ cảm thấy bất lực, nản chí khi không thể nói cho mọi người biết điều gì đang xảy ra với họ. Bởi một người bình thường thường không biết thế nào là lạm dụng tâm lý, trừ khi bạn được dạy để có thể giải thích tình huống mà mình đang gặp phải cũng

như hành vi của người độc hại. Người độc hại luôn muốn che giấu hành vi lạm dụng của mình khỏi ánh mắt người khác. Khi người bị lạm dụng cố phàn nàn về những hành vi đó, những lời này chẳng có tác dụng gì. Kẻ lạm dụng thản nhiên, như không có chuyện gì, còn nạn nhân thì bất an. Tôi chắc chắn bạn sẽ đồng ý với tôi rằng điều đó thật đáng giận. Lạm dụng tâm lý có thể là một trong những bất công tiềm tàng nhất trong thời đại của chúng ta vì nó khiến nạn nhân trở nên không đáng tin cậy, thậm chí họ còn không tin chính bản thân mình. Việc này giống như cuộc sống của họ bị xáo trộn dữ dội, giống như ai đó đang ném những quả cầu tuyet về phía họ, và mọi thứ chao đảo, hỗn độn.

Tại sao lạm dụng tâm lý được coi là một dạng lạm dụng tiềm ẩn? Bởi hành vi của (những) kẻ lạm dụng giống như một trò chơi bí ẩn, tệ hại và lặp đi lặp lại do một cá nhân hoặc một nhóm người thực hiện với nạn nhân. Những hành vi này được ngụy trang tài tình đến mức nó diễn ra thường xuyên, nhưng không bị phát hiện. Điều đó giống như việc loại bỏ chất độc trong một cốc nước, chúng ta không thể nhìn thấy tổn thương do tiếp xúc lâu dài với chất độc cho đến khi cơ thể bắt đầu phản ứng. Đó chính là cách mà những kẻ độc hại thực hiện hành vi lạm dụng tâm lý. Che đậy, tiềm ẩn, lén lút

Thao túng tâm lý

và thoát khỏi sự chú ý của mọi người là đặc điểm của lạm dụng tâm lý. Khi mối quan hệ hình thành, trò chơi của kẻ lạm dụng sẽ bắt đầu. Cuối cùng, hành vi của họ có thể sẽ càng được che đậy và sau đó, đôi khi, thu hút sự chú ý của mọi người. Đến khi những dấu hiệu không bình thường của hành vi lạm dụng bộc lộ ra bên ngoài, tự tố cáo chính nó, nạn nhân thường đã bị đánh gục. Nạn nhân bị kẻ lạm dụng thao túng đến mức họ tự hỏi có phải mình có vấn đề, thậm chí mình chính là người độc hại trong mối quan hệ đó.

Nhiều nạn nhân quyết định gặp chuyên gia để được tư vấn, để có thể tự chữa lành tổn thương. Họ bị thuyết phục rằng chỉ cần trở nên mạnh mẽ hơn, họ sẽ không bị đối xử tệ như vậy nữa. Phần lớn nạn nhân sẵn sàng đầu tư thời gian, tiền bạc để được tư vấn đều có khả năng tự phản xạ. Họ có thể làm những công việc khó khăn và đối phó với những hành vi tiêu cực của bản thân. Những kẻ lạm dụng tâm lý thường trông chờ sự thay đổi của nạn nhân bởi bản chất của họ sẽ không bao giờ thay đổi. Ở phần sau của cuốn sách này, tôi sẽ lý giải tại sao điều đó đúng. Còn bây giờ, tôi muốn các bạn biết rằng, tất cả nạn nhân của lạm dụng tiềm ẩn đều đổ lỗi cho chính mình ở một số điểm. Họ đổ lỗi cho bản thân vì họ tin rằng, nếu họ không làm điều gì sai với những người thân trong

gia đình, những người họ yêu mến hoặc tại nơi thờ phụng thì họ sẽ không bị đối xử tệ như vậy bởi những người này. Tâm trí các nạn nhân tràn ngập cảm giác căm ghét chính mình. Việc tìm ra sự thật của các vụ lạm dụng chính là bóc trần hàng tá lời nói dối của những kẻ lạm dụng.

Là một nhà trị liệu tâm lý, tôi được sát cánh cùng rất nhiều nạn nhân trong quá trình chữa lành tổn thương của họ. Đó là vinh dự to lớn đối với tôi, vinh dự được chào đón khi bước vào cuộc sống của họ. Trong cuốn sách này, tôi sẽ chia sẻ những câu chuyện, những hiểu biết chung về cộng đồng phục hồi, và các thông tin từ một nghiên cứu khoa học mà tôi là đồng tác giả. Với sự trân trọng dành cho những người bạn đã tin tưởng tôi, chia sẻ những điều thầm kín của họ với tôi, tôi sẽ không chia sẻ thông tin về câu chuyện có thật của một ai đó. Ngay cả khi được phép chia sẻ, tôi nghĩ sẽ là không đúng khi lấy câu chuyện của họ ra làm ví dụ. Điều tôi làm là đưa ra những câu chuyện giả định, trình bày những vấn đề hiện nay của nạn lạm dụng tâm lý. Việc nhìn thấy mối quan hệ giữa trải nghiệm của bạn và câu chuyện của người khác sẽ giúp bạn tìm ra cách của riêng mình để chữa lành tổn thương. Bạn không cô đơn khi chứng kiến những hành vi kỳ quái nhất của con người. Giúp bạn biết sự thật này là điều vô cùng quan trọng.

Thao túng tâm lý

Bạn không cô đơn khi chứng kiến những hành vi kỳ quái nhất của con người. Giúp bạn biết sự thật này là điều vô cùng quan trọng.

Nhiều người thắc mắc lạm dụng tâm lý và lạm dụng cảm xúc khác nhau như thế nào? Liệu chúng có giống nhau không? Với tôi, đó là hai dạng hoàn toàn khác nhau của sự lạm dụng. Tôi tin rằng người lạm dụng cảm xúc vẫn có thể cảm thông với người khác. Ví dụ? Những người thân yêu của bạn đang vật lộn với chứng nghiện ngập sẽ làm hại người khác chỉ để thỏa mãn cơn thèm khát của mình. Nhưng về bản chất, họ vẫn quan tâm đến người khác, nhưng nó đang bị che mờ bởi ma túy hay rượu đang kiểm soát họ. Họ làm hại người khác trong trạng thái chết chóc của mình. Một khi con nghiện được giải quyết thông qua quá trình hồi phục, hầu hết họ sẽ có những thay đổi để xoa dịu những tổn hại mà họ đã gây ra. Nhưng những kẻ lạm dụng tâm lý hủy hoại người khác – không phải vì họ bị hạn chế khả năng tư duy – mà vì họ thích cảm giác có được từ việc lạm dụng người khác. Bạn bị sốc, đúng không? Điều khó hiểu là tại sao những kẻ xấu xa như vậy vẫn còn tồn tại trên thế giới. Nhưng chắc chắn họ vẫn đang tồn tại. Bạn rất có thể đã biết chúng họ. Kẻ lạm dụng

tâm lý đùa giỡn với các nạn nhân và biết chính xác mình đang làm gì. Thậm chí một số còn thừa nhận bản thân thích cảm giác chơi trò búp bê và khiến người khác cảm thấy bất an để mua vui cho mình. Số khác dù không để lộ ra bên ngoài, nhưng sự thích thú được thể hiện qua nụ cười xảo quyệt hoặc cái nhếch mép thản nhiên.

Nếu bạn đang cầm trên tay cuốn sách này, tôi có thể đoán đôi điều về bạn. Có thể trang bìa hoặc tên của cuốn sách đã thu hút bạn, hoặc bạn tò mò muốn biết nhiều hơn về quá trình phục hồi sau khi bị lạm dụng tâm lý. Hoặc có thể là cả ba. Cũng có thể có lý do khác nữa, ví dụ như ý nghĩ rằng sự hồi phục sau khi bị lạm dụng là cần thiết. Sự thật là những người độc hại có ở mọi nơi. Rất nhiều người thấy cuộc sống của họ bị làm phiền bởi những kẻ lạm dụng. Nhưng lại có quá ít nguồn tài liệu để hỗ trợ trị liệu khi họ cố chữa lành những tổn thương, đặc biệt do lạm dụng tâm lý gây ra. Phần lớn mọi người không biết lạm dụng tiềm ẩn đang ở ngay trước mũi họ. Nó được gây ra bởi những người tưởng như không bao giờ bị nghi ngờ là kẻ lạm dụng. Tính chất bị che đậy của loại tổn hại này khiến nạn nhân cảm thấy suy sụp. Một số nạn nhân rất giỏi giấu đi vết thương của mình, nhưng nhìn chung tất cả nạn nhân đều chịu đau khổ theo cách riêng của mỗi người.

Thao túng tâm lý

Phần lớn mọi người không biết lạm dụng tiềm ẩn đang ở ngay trước mũi họ. Nó được gây ra bởi những người tưởng như không bao giờ bị nghi ngờ là kẻ lạm dụng. Tính chất bị che đậy của loại tổn hại này khiến nạn nhân cảm thấy suy sụp.

Phần lớn nạn nhân của lạm dụng tâm lý đều không tin rằng họ sẽ phải trải qua giai đoạn đầu tiên của quá trình hồi phục (*tuyệt vọng*). Họ đơn độc ở giai đoạn này. Nó giống với cảm giác cơ thể uể oải, mệt mỏi. Mọi người mô tả giai đoạn này giống như bị cạn kiệt niềm vui và năng lượng. Bạn hiểu cảm giác đó không? Cảm giác ngày mà niềm vui, sự nhạy bén của mình đi xa mãi, hoặc biến mất vì bị lạm dụng thời thơ ấu. Những cảm xúc tốt đẹp bị thay thế bởi sự lo lắng, hoặc có thể là nỗi u sầu vô tận. Nghe thật tệ, đúng không? Đúng, điều đó không vui chút nào. Tôi hy vọng rằng, dù bạn thấy mình đang trong tình trạng tuyệt vọng, hãy tiếp tục đọc cuốn sách này. Chúng ta vẫn phải sống sau khi bị lạm dụng tâm lý. Tôi biết cuộc sống sẽ thay đổi. Nếu tôi có thể ép buộc bạn tin tưởng tôi, chắc chắn tôi sẽ làm điều đó. Tôi biết khi một người vấp phải một kẻ lạm dụng, lòng tin của họ dành cho người khác đã không còn. Tôi hoàn toàn hiểu điều này. Nhưng, hãy gác lại nó. Hãy cảm nhận sau khi kết thúc các giai đoạn của quá trình hồi phục.