

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

SHANNON THOMAS, LCSW

Trương Tuấn dịch

THAO TỬNG TÂM LÝ

ES
TD



20
22

CAPPUCCINO
EBOOK



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



NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

THÔNG TIN EBOOK



Thao Túng Tâm Lý

Shannon Thomas

NXB 1980

Cappuccino Team

★ Lib#1 & Lib#2 Cappuccino Ebook At
yeukindlevietnam.com

► Đăng ký kho sách tự động ◀
m.me/shibaloveskindle

VỀ TÁC GIẢ



Shannon Thomas, là một Nhân viên xã hội lâm sàng được cấp phép hành nghề, và là chủ phòng tư vấn/chuyên gia tư vấn tâm lý chính của phòng tư vấn Southlake Christian (SCC) ở Southlake, bang Texas.

Southlake Christian từng nhận giải thưởng “Phòng thực hành tư vấn tâm lý tốt nhất” (Best Counseling Practice) năm 2016 của Living Magazine khu vực Đông Bắc hạt Tarrant tại Dallas- Fort Worth.

Shannon là Trợ giảng chuyên ngành và là thành viên Ủy ban tư vấn của Khoa Xã hội học – Trường Đại học Công giáo Texas. Cô ấy yêu thích việc hướng dẫn lớp tiếp theo của các nhà hoạt động xã hội và tư vấn tâm lý.

Cô ấy yêu thích việc giúp đỡ mọi người vượt qua những thử thách trong cuộc sống và thích nhìn những khách hàng của cô ấy sống hết mình trong khả năng của họ. Câu chuyện cuộc đời của Shannon là kinh nghiệm hồi phục trong một số lĩnh vực của cuộc sống của chính cô ấy. Cách tiếp cận khi tư vấn tâm lý của cô ấy xuất phát từ góc nhìn của một nhà tư vấn tâm lý được cấp phép hành nghề đồng thời từ góc nhìn của một người đi trước, một người sống sót sau khi bị lạm dụng tâm lý.

Shannon tin rằng mọi người đều có câu chuyện của riêng mình. Bạn có thể đọc thêm về câu chuyện của cô ấy tại trang web www.shannonthomas.com.

Thông tin liên hệ

Trang web của cuốn sách:

www.yeukindlevietname.com

www.HealingfromHiddenAbuse.com

Địa chỉ email:

shannon@southlakecounseling.org

Trang web của tác giả và diễn giả:

www.shannonthomas.com

Trang web phòng tư vấn tâm lý:

www.southlakecounseling.org

Thông tin liên hệ trên mạng xã hội:

Facebook: [https://www.facebook.com/ SouthlakeChristianCounseling/](https://www.facebook.com/SouthlakeChristianCounseling/)

Twitter: @SouthlakeLCSW

Instagram: @shannonthomas

Pinterest: @ShannonThomas TX or SCC/ Shannon Thomas (Board)

Cùng tác giả Shannon Thomas

Masterminding Our Way: The Power of 5 Minds

(Đồng tác giả với Sarah Gilliland, Wendy Knutson, Lauren Midgley và Nicole Smith)

Năm phụ nữ chuyên nghiệp chia sẻ kinh nghiệm của họ trong một nhóm doanh nhân Mastermind. Họ kể về nhóm của họ đã bắt đầu như thế nào, những câu chuyện cá nhân của họ và nhóm Mastermind đã trở thành một nhóm như thế nào mang lại lợi ích cho cuộc sống cá nhân và kinh doanh của họ. Trong cuốn sách, các tác giả cung cấp những giá trị thông tin bằng cách chỉ cho người đọc cách bắt đầu nhóm Mastermind của riêng họ.

Praise for Healing from Hidden Abuse

“Compassionate and well-researched, a must read for anyone healing from psychological abuse. The warm, conversational writing style and the author’s professional experience combine to make the perfect recovery resource.” Jackson MacKenzie, author of Psychopath Free and co founder of PsychopathFree.com, an online support community that reaches millions of abuse survivors each month.¹

“Shannon Thomas has written an important book about something ugly, hidden, and difficult to describe. Psychological abuse. How is it possible that one person can gain so much power to destroy another person’s sense of worth, safety, and sanity? Shannon tells you how, but more importantly, she gives you a roadmap that helps you wake up, break free, heal, and rebuild your shattered life.” Leslie Vernick LCSW, counselor, coach, speaker, and author of The Emotionally Destructive Marriage and The Emotionally Destructive Relationship.²

“Few writers are able to connect research, experience, and intuitive understanding as Shannon Thomas does in her groundbreaking new book for survivors of emotional and psychological trauma. In Healing from Hidden Abuse, you will find not only evidence of Shannon's expertise as a therapist who has worked with clients suffering from the trauma of covert psychological abuse, but also her powerful mastery of the crucial

questions that are needed in order to work through the trauma and heal...I highly recommend this life-saving book for survivors.” Shahida Arabi, author of Becoming the Narcissist’s Nightmare: How to Devalue and Discard the Narcissist While Supplying Yourself and founder of Self-Care Haven.³

“In her book, Healing from Hidden Abuse, Shannon Thomas offers words of wisdom and hope as she shines a spotlight on this necessary topic. Clearly, she gets it, and her explanations of the steps involved in healing are spot on. Not only will you find the body of the book helpful, she goes a step further by offering a detailed guided journal at the end. This resource is a valuable tool for both therapist and patient.” Dr. Les Carter, author of Enough About You, Let's Talk About Me and creator of MarriagePath.com.⁴

Dành đến

*Hotstuff Thomas và Baby-face Thomas,
hai niềm vui trong 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 cố thoát ra khỏi một mối quan hệ lãng mạn, nhưng đó lại là mối quan hệ làm bạn thấy mình giống như một chiếc jo-jo, 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 mối 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 phụng, 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 nhất 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 thần 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 tuyết 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, tẻ hại và lặp đi lặp lại do một cá nhân hoặc một nhóm người thực hiện với nạn nhân. Những hành vi này được nguy 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 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.

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 cơn 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 thần 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 hạn, 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 giấu 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.

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.

Khi tôi viết cuốn sách này, có hàng triệu điều để nói về vấn đề chữa lành khỏi lạm dụng tiềm ẩn. Tôi nhận ra rằng, khi ai đó đang cố tìm kiếm thông tin về cách chữa lành sau lạm dụng tiềm ẩn, việc biết sự thật sớm nhất có thể rất quan trọng. Nếu bạn đọc cuốn sách này vì tò mò muốn biết điều gì đang xảy ra với bạn, liên quan đến một mối quan hệ nào đó trong cuộc sống của bạn, tôi muốn nói: Chào mừng, bạn của tôi. Giờ là thời điểm hoàn hảo để bạn hít thật sâu, thả lỏng cơ thể càng nhiều càng tốt, và nếu rơi nước mắt cũng không sao. Đàn ông khóc, phụ nữ khóc. Tất cả đều không sao cả. Nếu bạn giống như tôi – là một người không hay khóc - điều đó cũng không sao. Đây là nơi dành

cho cảm xúc thật. Nếu bạn thấy bản thân đang bị cuốn vào cơn bão cảm xúc, điều quan trọng là tìm một nơi yên tĩnh để thư giãn. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ giúp ích theo cách nào đó trên hành trình hồi phục của bạn.

Có thể bạn sẽ cảm thấy mình đóng vai trò nào đó trong tình trạng không bình thường này. Chúng ta sẽ có được cách nhìn chân thực nhất ở phần sau, khi đã đi qua sáu giai đoạn của quá trình hồi phục. Bạn có thể sẽ nói các mối quan hệ phải chịu trách nhiệm một nửa. Điều đó không hẳn đúng, và chắc chắn không đúng khi kẻ lạm dụng là kẻ độc hại vô cảm. Bạn đóng vai trò nào đó ở một khía cạnh nào đó trong các mối quan hệ này, điều mà chúng ta cần phải chỉ ra và xem xét. Là một nhà trị liệu, hầu như mọi khách hàng đều nghe tôi nói, “Coi chừng chân bạn, tôi chuẩn bị giẫm lên nó đấy”. Tôi nói điều đó vì trị liệu tâm lý không đơn thuần là việc thương hại, những người độc hại và mọi điều họ làm đều tuyệt đối không thể chấp nhận được. Dĩ nhiên, chúng ta sẽ lắng đầu, tự tin rằng người bị lạm dụng tâm lý có thể làm chủ cuộc sống của họ. Vào một lúc nào đó, chúng ta phải bắt tay vào việc chữa lành vết thương. Việc nói về những điều khó chịu cũng có trong quá trình hồi phục. Đó là lúc chúng ta bước đi trên hành trình chữa lành tổn thương. Tuy nhiên, tất cả việc trị liệu sẽ phải được tiến hành một cách nhẹ nhàng với sự tôn trọng nhất. Đây là lời hứa của tôi với bạn.

Không có cuốn sách, giáo trình, bài viết blog hay bức ảnh nào có thể chứa đủ thông tin cho mọi người. Nhìn chung, các phương tiện trên kết hợp cùng nhau, giúp bạn dễ hiểu hơn những lo lắng khi đang giao tiếp hoặc đang trong một mối quan với người độc hại. Mục đích của tôi là cho bạn thấy quá trình nạn nhân đã trải qua khi họ đến với tôi để được tư vấn. Điều này không có nghĩa là tôi đang tư vấn điều trị cho mỗi người độc. Nếu bạn cảm thấy làm việc với một nhà tư vấn tâm lý có ích với bạn, tôi khuyến khích bạn tìm kiếm một người như thế ở gần nơi bạn sống. Bạn cũng có thể tìm một huấn luyện

viên cuộc sống, chuyên gia trong lĩnh vực đối phó với loại hình ngược đãi này. Tôi biết việc tìm một người am hiểu về lạm dụng tâm lý không hề dễ dàng, vậy nên tôi đã cung cấp một vài địa chỉ tin cậy ở phần cuối của cuốn sách.

Tôi thường làm việc với những người sống sót sau lạm dụng tâm lý. Làm công việc này nhiều năm, tôi tìm ra điều mình tin tưởng chính là sáu giai đoạn mà những người sống sót đều phải trải qua khi muốn chữa lành sau khi gặp phải người độc hại. Việc bị lạm dụng có thể bắt nguồn từ gia đình, xảy ra trong một mối quan hệ lãng mạn, trong một nhóm bạn, tại nơi làm việc, hoặc tại nơi thờ phụng như nhà thờ hoặc mục sư. Dù hành vi lạm dụng diễn ra ở đâu, sáu giai đoạn của quá trình hồi phục sau khi bị lạm dụng tiềm ẩn đều có thể áp dụng.

Dù hành vi lạm dụng diễn ra ở đâu, sáu giai đoạn của quá trình hồi phục sau khi bị lạm dụng tiềm ẩn đều có thể áp dụng.

Tôi thấy thú vị khi biết quá trình chữa lành các loại hình lạm dụng này rất giống nhau, không phụ thuộc vào hoàn cảnh. Đó là vì những kẻ lạm dụng tâm lý đều có những nét tính cách đặc trưng. Nhiều người ở các cộng đồng hồi phục sau khi bị lạm dụng nói đùa một cách buồn bã với nhau rằng, dường như có một sổ sách hướng dẫn lạm dụng tâm lý bệnh hoạn đang được truyền bá khắp nơi. Chúng tôi nói thế bởi vì rất nhiều hành vi lạm dụng giống nhau được thực hiện với những người khác nhau, không phân biệt chủng tộc, tuổi tác, giới tính, xu hướng tình dục, địa lý, và ngôn ngữ. *Giai đoạn 2: Nhận diện*, được xây dựng đặc biệt để giúp bạn giải mã những hành vi lạm dụng phổ biến trong các vụ lạm dụng tâm lý tiềm ẩn. Điều cực kỳ có giá trị đối với

ai đó mới bước vào quá trình hồi phục là họ nhận ra rằng mình không bị “điên”. Loại tổn hại này giống như mê cung thay đổi từng ngày. Một khi nạn nhân bắt đầu nhận ra vấn đề, những kẻ lạm dụng lập tức thay đổi chiến thuật. Và các nạn nhân lại thất bại trong việc đi tìm sự thật. Một khi có được kiến thức cần thiết, sự tự tin của bạn sẽ tăng lên. Đây là điều tốt vì chúng ta không thể chữa lành khỏi một thứ mà chúng ta không thể, hoặc không nhận thức được sự tồn tại của nó.

Một giả thiết mà tôi đặt ra khi viết cuốn sách này là một số người đọc nó sẽ bước vào hành trình hồi phục trong nhiều năm tới. Sẽ có người xuất hiện trong hành trình đó; họ sẽ có thêm hiểu biết nhưng chưa đầy đủ. Cũng sẽ có những người đàn ông và phụ nữ đang vật lộn giữa đại dương giận dữ, ngay lúc mãnh liệt nhất, và không thể nhìn thấy mặt biển. Trong sự hỗn loạn ấy, rất nhiều người sẽ cố bơi xuống đáy biển thay vì ngoi lên tìm chút không khí. Đó là khoảnh khắc đáng sợ trong cuộc đời. Hãy kiên trì. Tôi hy vọng việc thực hiện sáu giai đoạn hồi phục này sẽ giúp bạn tìm thấy bầu không khí tươi mới, cần thiết để sống tiếp.

Việc nhận ra mình là một phần của mối quan hệ lạm dụng là cả một quá trình. 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 những đồ vỡ, những khoảng trống ăn sâu bám rễ bên trong những người sống sót. Đó chính là 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. Việc hiểu đầy đủ, chính xác cách những kẻ lạm dụng hành động sẽ giúp những người sống sót tìm lại cuộc sống của mình. Và chỉ có thấu hiểu vấn đề mới chấm dứt được những cảm xúc rối loạn. Điều đó khá tốt cho các bạn. Kiến thức đó có thể giúp bạn nhận diện những người độc hại trong tương lai và những dấu hiệu mà họ đang bộc lộ. Một số dấu hiệu trong số đó rất tinh

vi. Nhưng một khi đã trải qua quá trình chữa lành, các bạn sẽ nhận ra chúng. Đừng lo! Bạn sẽ không còn bị chế nhạo bởi những kẻ lạm dụng ản mình (tiềm ản) hoặc công khai (hung hăng) nữa. Không ai muốn vướng vào mối quan hệ với những kẻ như vậy, rồi lại vấp phải chúng. Vòng lặp này phải dừng lại và các bạn sẽ hồi phục.

Mỗi ngày của tôi đều trôi qua với việc có ai đó thẳng thắn hỏi tôi cách để kết thúc một mối quan hệ hỗn độn. Một trong những khoảnh khắc quan trọng đó là lúc mọi người nhận ra mình đang trở thành mục tiêu. Đúng vậy, bạn bị “nhìn trúng” và rơi vào tầm ngắm của kẻ lạm dụng. Có rất nhiều lý do giải thích vì sao điều này đúng, và tôi sẽ trình bày chi tiết hơn ở phần sau. Những kẻ lạm dụng trêu đùa mọi người, và họ biết chính xác những điều mình làm. Họ thực sự biết rõ hơn bất kỳ ai, biết rõ những lời nói dối mà họ nói, những trò chơi mà họ chơi, và những niềm vui họ có được từ việc không chế người khác. Bạn có thể không đồng ý với tôi và thắc mắc rằng những kẻ lạm dụng cũng là nạn nhân do điều kiện cuộc sống. Khi chúng ta đồng hành cùng nhau, tôi hy vọng có thể thay đổi suy nghĩ, cũng như hiểu biết của bạn về những kẻ lạm dụng. Đúng, tôi muốn thay đổi cách bạn nhìn nhận về những kẻ lạm dụng. Tôi khao khát làm điều đó vì tôi tin chắc rằng, trong sâu thẳm tâm hồn mình, các nạn nhân vẫn nghĩ rằng việc trở thành một kẻ lạm dụng là một sự lựa chọn, họ vẫn thương xót những kẻ độc hại. Cái bấy tâm trí đó không có chỗ cho sự hồi phục. Chúng ta không thể cảm thấy thương xót cho những kẻ cố ý làm hại chúng ta. Nếu làm vậy, chúng ta sẽ không thoát khỏi xiềng xích của họ. Lòng thương xót mở đường cho những lời bào chữa, và những lời bào chữa có thể làm mềm lòng bất kỳ ai. Đó là một phần tất yếu của con người. Đó cũng là con dao hai lưỡi của lòng trắc ản. Những người dễ đồng cảm thường là mục tiêu của sự lạm dụng. Nhìn chung, họ là những người có tâm hồn nhạy cảm. Trong cộng đồng hồi phục, mọi người gọi đó là một người thấu

cảm (Empath). Mỗi quan hệ giữa người thấu cảm và kẻ lạm dụng là trò chơi của tâm trí, của kiểm soát và sự nhạo báng. Đó là lý do nhận diện vấn đề là một bước quan trọng trong quá trình chữa lành. Sự mềm yếu của người thấu cảm sẽ bị những kẻ lạm dụng tâm lý lợi dụng hết lần này đến lần khác.

Trong cuốn *Thao túng tâm lý*, chúng ta có rất nhiều điều để nói. Tôi mong rằng bạn sẽ không cảm thấy gấp gáp khi đi từ vấn đề này sang vấn đề khác. Tôi thích việc đọc sách thật chậm, và suy ngẫm về những từ ngữ mà tôi đã đọc. Tôi thường ngồi xuống với cây bút trong tay và gạch chân những từ khóa hoặc những câu đáng chú ý. Bằng cách này, về sau tôi có thể xem lại và nhanh chóng nhớ lại những thông tin cần thiết. Tôi muốn khuyến khích các bạn cũng làm thế khi đọc cuốn sách này. Nếu cuốn sách này làm khó bạn, bạn hãy thử đọc lại lần thứ hai và dành thời gian ngẫm nghĩ từng chút một. Có một bản nhật ký phản ánh cá nhân ở cuối sách, giúp bạn cá nhân hóa những trải nghiệm. Hệ thống các câu hỏi được xây dựng để phù hợp cho riêng bạn hoặc một nhóm nhỏ.

Tiếp thu cuốn sách này theo hướng nào là lựa chọn của bạn. Tôi thực sự hy vọng bạn có thể tương tác với những quan điểm trong sách. Điều đó có nghĩa là gì? Khi đọc, hãy viết ra những điều bạn nghĩ. Hãy không đồng ý với tôi khi bạn thấy điều gì đó không phù hợp với mình. Hãy hét lên “Ôi, đúng rồi” khi bạn đọc được điều gì đó giống với suy nghĩ của mình. Về cơ bản, hãy giữ thế chủ động khi đọc sách. Đừng chỉ đọc sách một cách thụ động. Khi ai đó gặp phải kẻ lạm dụng tâm lý, chính sự thụ động sẽ giúp kẻ đó thành công. Quá trình hồi phục của bạn đang ở trong tình trạng đối lập với cảm xúc bị đánh gục, bị buộc phải cúi đầu. Chữa lành là việc phải đứng lên, nhìn thẳng vào mọi người, và bình tĩnh nói: “Tôi có quan điểm của riêng mình, và tôi vẫn ổn nếu bạn không đồng ý với nó”. Hãy tiến lên và đọc cuốn sách này với tư tưởng mạnh mẽ. Tôi muốn bạn tìm ra sức mạnh bên trong mình. Đoán xem

đó là gì? Đây chính là mục đích của tôi. Tôi muốn bất kỳ ai đọc cuốn sách này sẽ thành sự sát thương cho bất kỳ kẻ lạm dụng nào trong tương lai.

Như tôi đã nói, mong muốn của tôi là nhân mạnh quá trình tôi cho là tốt nhất, quá trình mà các khách hàng của tôi đã trải qua khi bước vào văn phòng của tôi. Chúng ta sẽ trải qua các bước như cách tôi làm việc với khách hàng mới. Là một nhà trị liệu có chuyên môn là giúp nạn nhân phục hồi sau khi bị lạm dụng tâm lý, tôi đã đồng hành với cả nam giới và phụ nữ, trải qua quá trình trị liệu, giúp họ chữa lành tổn thương và tiến về phía trước. Bạn thậm chí có thể không biết mình có đang là một phần của mối quan hệ độc hại không. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ là một nguồn tham khảo cho bạn. Nhưng nếu bạn thấy mình chưa từng có mối quan hệ lạm dụng tâm lý nào thì điều đó cũng không phải là lãng phí thời gian. Vì giờ bạn đã biết rõ những kẻ lạm dụng tâm lý làm gì. Kiến thức này sẽ giúp bạn tiến về phía trước. Bạn cũng có thể chia sẻ thông tin với những người thân thiết, những người có thể đang vướng phải một mối quan hệ độc hại. Càng nhiều người biết dấu hiệu của sự lạm dụng tâm lý càng tốt. Những kẻ lạm dụng nghĩ rằng những hành vi của mình sẽ không bao giờ bại lộ. Họ nghĩ những người xung quanh mình đều là những kẻ ngốc. Họ hả hê vì điều đó. Nhưng những hiểu biết mang tính xã hội về dạng lạm dụng này sẽ tạo ra khác biệt. Chẳng nào sự lạm dụng tâm lý còn ẩn nấp trong bóng tối, chẳng đó con người vẫn còn âm thầm bị hủy hoại.

CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU NĂM 2016

Phân tích các kiểu lạm dụng tâm lý

Tôi xin kể một chút về hoàn cảnh ra đời của cuốn sách này: Vào tháng Một năm 2016, tôi có cơ hội làm điều tra viên của công trình nghiên cứu *Examining Patterns of Psychological Abuse* (Phân tích các kiểu lạm dụng tâm lý). Tôi rất biết ơn Tiến sĩ Aesha John là chủ nhiệm của dự án, và lãnh đạo khoa Công tác Xã hội (Social Work) của Đại học Công giáo Texas, người đã hỗ trợ và khích lệ tôi. Trong quá trình đồng hành cùng nhau, tôi sẽ chia sẻ một số phát hiện của nghiên cứu, liên quan đến chủ đề cụ thể mà chúng ta đang thảo luận. Tôi rất vui vì đã hoàn thành dự án, và có số liệu minh chứng cho sáu giai đoạn của hồi phục, điều làm nên cuốn sách này. Nếu bạn cảm thấy nghiên cứu này nhàm chán, hãy bỏ qua phần này và đọc các chương tiếp theo. Tôi sẽ không cảm thấy tổn thương. Có thể một lúc nào đó, bạn quay lại đọc phần này và tìm thấy điều gì đó thú vị thì sao. Còn nếu những số liệu này kích thích trí tò mò của bạn, hãy cùng tôi tìm hiểu chúng

Công trình nghiên cứu này là một cuộc khảo sát được thực hiện trên Internet và chúng tôi tìm những người tham gia thông qua các bài đăng trên mạng xã hội. Những người tham gia được yêu cầu trả lời các câu hỏi ẩn danh liên quan đến các thông tin nhân khẩu học sau đây:

Tuổi

Giới tính

Dân tộc

Làm cách nào mà người lạm dụng liên quan đến bạn?

Bạn bắt đầu mối quan hệ này từ khi nào?

Bạn vẫn còn liên lạc với người lạm dụng chứ?

Có 623 người tham gia vào nghiên cứu. 38% người tham gia có độ tuổi từ 41 đến 50, 23% ở độ tuổi từ 51 đến 60, và 20% là thuộc độ tuổi từ 33 đến 40. Còn lại là các khoảng tuổi khác.

96% người tham gia là nữ, 4% là nam, không có người thuộc giới tính thứ ba. Bạn có thể thấy, phần lớn người tham gia nghiên cứu của chúng tôi là giới tính nữ. Tôi tin rằng có nhiều người đàn ông đang trải qua sự lạm dụng tâm lý hơn những gì nghiên cứu của chúng tôi phản ánh. Tôi đã chứng kiến trực tiếp điều này trong quá trình hành nghề tư vấn. Con số kinh ngạc, một nửa trong số khách hàng hồi phục sau lạm dụng tâm lý của tôi là nam. Tôi tin rằng cần có nhiều nghiên cứu khác nữa để có được tiếng nói của nhiều người đàn ông hơn trong chủ đề này. Bây giờ, tôi muốn nói với các quý ông ngoài kia rằng, chúng tôi biết những gì bạn trải qua cũng đau khổ, nguy hại giống như đối với phụ nữ chúng tôi vậy. Nhìn chung, đàn ông thường không nói về những gì xảy ra đằng sau cánh cửa đóng. Xin hãy nhớ rằng, chúng tôi ở trong cộng đồng hồi phục biết các bạn vẫn ở ngoài kia, và chúng tôi muốn chia sẻ câu chuyện với bạn, bằng sự tôn trọng và nghiêm túc.

Về thành phần dân tộc, 87% là người da trắng (không phải gốc Tây Ban Nha), 5% là người gốc Tây Ban Nha, và 3% là người Mỹ gốc Phi. Giống như phân loại theo giới tính, tôi biết đây là định kiến vốn có trong nghiên cứu của chúng tôi, dựa trên cách chúng tôi tuyển chọn người tham gia thông qua liên lạc của tôi trên mạng xã hội. Cần có những nghiên cứu khác để mở rộng phạm vi nghiên cứu, để tìm hiểu lạm dụng tâm lý đang ở mức độ nào trong văn hóa

của chúng ta. Từ thực tế công tác, từ những điều tôi thấy trên các nhóm hỗ trợ trực tuyến, tôi biết lạm dụng tâm lý ảnh hưởng đến con người, không phân biệt dân tộc và quốc tịch.

Liên quan đến khoảng thời gian bị lạm dụng: 52% người trả lời là đang hoặc từng có mối quan hệ bị lạm dụng trong vòng hai năm trở lại đây; 22% có mối quan hệ bị lạm dụng từ hai đến năm năm trước; nhóm lớn thứ ba chiếm 14%, nhóm có mối quan hệ bị lạm dụng từ 15 năm trước trở lên. Đây là sự phân bổ thú vị mô tả nạn nhân có quan hệ với những người lạm dụng từ khi nào.

Trở lại với số liệu liên quan đến việc làm cách nào những người tham gia liên quan đến người lạm dụng và họ còn liên lạc với người lạm dụng không. Các câu hỏi này sẽ được giải thích ngay sau đây.

Phần tường thuật của nghiên cứu yêu cầu người tham gia trả lời, bằng từ ngữ của mình, các câu hỏi sau đây:

- Xin hãy đưa ra ví dụ cụ thể về những điều bạn làm để giữ an toàn về mặt cảm xúc, sức khỏe, trước, trong và/hoặc sau khi liên lạc với người lạm dụng mình – (295 người trả lời câu hỏi này).

- Xin hãy đưa ra ví dụ cụ thể về thời điểm bạn “không liên lạc” với người lạm dụng mình (“Không liên lạc” là khi một nạn nhân không còn liên lạc dưới bất kỳ hình thức nào với người lạm dụng) – (296 người trả lời câu hỏi này).

- Xin hãy đưa ra ví dụ cụ thể về hệ thống hỗ trợ bạn. Hệ thống hỗ trợ có thể không chính thống (như bạn bè, hoặc những người sống sót sau lạm dụng khác) hoặc chính thống (như bác sĩ trị liệu) — (597 người trả lời câu hỏi này).

- “Gaslighting” (nghĩa đen: thấp sáng đèn ga) là khi người lạm dụng cố thay đổi bản chất của cuộc hội thoại hoặc sự việc để nạn nhân nghi ngờ trí nhớ của mình. Nếu bạn đã trải qua tình trạng này, hãy đưa ra ví dụ cụ thể về

thời điểm bạn bị lạm dụng bằng hình thức gaslighting – (548 người trả lời câu hỏi này).

- “Flying Monkey” (nghĩa đen: con khỉ bay) là từ để mô tả người bị lạm dụng bị vây quanh bởi những kẻ lạm dụng, chúng thực hiện hành vi “bản thủ” của mình một cách cố ý hoặc vô tình. Nếu bạn đã trải qua tình trạng này, hãy đưa ra ví dụ cụ thể về thời điểm bạn bị lạm dụng bằng hình thức Flying Monkey – (483 người trả lời câu hỏi này).

- “Smear Campaign” (Chiến dịch bôi nhọ) là khi người lạm dụng sử dụng lời nói dối, câu chuyện phiếm, và phương pháp tam giác (một hình thức thao túng, kẻ lạm dụng đe dọa cô lập hoặc thao túng người khác) để những người khác, hoặc nhóm người khác quay sang chống lại các nạn nhân. Nếu bạn đã trải qua tình trạng này, hãy cung cấp cho chúng tôi ví dụ cụ thể về cách người lạm dụng bạn sử dụng Smear Campaign - (527 người trả lời câu hỏi này).

- “Love Bombing” (Dội bom tình yêu) là khi người độc hại sử dụng sự chú ý tích cực có tính toán để thao túng tình cảm và kỳ vọng đối với mối quan hệ. Điều này thường xảy ra lúc bắt đầu mối quan hệ. Nếu bạn đã trải qua tình trạng này, hãy đưa ra ví dụ cụ thể về cách người lạm dụng bạn sử dụng Love Bombing – (497 người trả lời câu hỏi này).

- “Hoovering” (Máy hút bụi) là khi người độc hại cố gắng làm cho nạn nhân phải quay trở lại mối quan hệ với mình bằng cách ép nạn nhân liên lạc với mình. Chiến thuật máy hút bụi có thể là sự chú ý tích cực hoặc tiêu cực từ người độc hại, như kéo nạn nhân rơi vào cuộc cãi vã chẳng hạn. Nếu bạn đã trải qua tình trạng này, hãy đưa ra ví dụ cụ thể về cách người lạm dụng bạn sử dụng Hoovering – (497 người trả lời câu hỏi này).

- Nếu người lạm dụng sử dụng đức tin tôn giáo và đức tin tinh thần để thao túng, giữ bạn trong mối quan hệ với họ, xin hãy chia sẻ ví dụ cụ thể – (399 người trả lời câu hỏi này).

Nếu bạn là người mới trong vấn đề hồi phục, một số thuật ngữ mà Tiến sĩ John và tôi sử dụng trong công trình nghiên cứu này có thể khó hiểu với bạn. Không có vấn đề gì cả. Trong *Giai đoạn 2: Nhận diện*, tôi sẽ giải thích các thuật ngữ mà tôi sử dụng. Tôi cũng sẽ đưa ra những ví dụ dựa trên rất nhiều câu chuyện tôi được nghe. Tôi muốn chia sẻ một phần công trình nghiên cứu này với các bạn, để các bạn hiểu cách cuốn sách này ra đời, và chia sẻ những số liệu chúng tôi tìm được trong nghiên cứu. Tôi không chia sẻ cụ thể những câu trả lời của người tham gia. Thay vào đó, tôi sẽ tổng hợp những vấn đề chính. Tất cả những người tham gia hoàn thành khảo sát một cách bí mật. Ngay cả ở góc độ riêng tư, những câu chuyện của họ thuộc về bản thân họ. Những “tiếng nói” chúng tôi thu thập được sẽ được nhấn mạnh, và gắn lại với nhau thành một bức tranh tổng thể về các kiểu lạm dụng tâm lý. Tôi đã chứng kiến các đặc điểm giống hệt nhau của những người lạm dụng khi hành nghề tư vấn tâm lý và trong công trình nghiên cứu này. Nếu không có điều gì đặc biệt, những kẻ lạm dụng tâm lý luôn nhất quán trong cách thức lạm dụng.

NHỮNG VẤN ĐỀ CƠ BẢN CỦA LẠM DỤNG TÂM LÝ

NGƯỜI SỐNG SÓT

Khi chúng ta bắt đầu bước vào quá trình hồi phục, tôi muốn nhấn mạnh rằng từ bây giờ tôi sẽ dùng từ “người sống sót” (survivor) để chỉ những người là nạn nhân của lạm dụng tâm lý. Tại sao tôi làm vậy? Đó là một phần của ngôn ngữ chung của những người ủng hộ người bị lạm dụng trong cộng đồng hồi phục sau lạm dụng và mang tính chính đáng.

The American Heritage Dictionary *định nghĩa “người sống sót” như sau:*

NGƯỜI SỐNG SÓT (SURVIVOR): Là những người vẫn còn sống; vẫn tiếp tục bước đi bất chấp khó khăn và tổn thương; kiên trì, vẫn sinh hoạt bình thường, sống lâu hơn; vượt qua được khó khăn, kiên trì hoạt động, vẫn có ích cho đời, và đối phó với tổn thương hoặc trở ngại, sau đó vẫn tiếp tục kiên trì.

Tôi thích cách miêu tả này. Tôi thực sự thích những từ như “tiếp tục bước đi”, “kiên trì”, và “vẫn sinh hoạt bình thường”. Tôi biết bạn có thể không cảm thấy cuốn sách này thiết thực trong thời điểm này. Tôi chắc rằng nếu bạn có thời gian, tiền bạc, hãy tìm cuốn sách này, mua nó, và ngồi xuống cố gắng đọc từng trang sách, bạn sẽ thấy nó thực sự thiết thực khi áp dụng vào cuộc sống hằng ngày. Đúng vậy, bạn có thể muốn cảm thấy khỏe khoắn hơn hiện tại, và có thể ghi nhớ khoảng thời gian tươi đẹp trước khi mình bị lạm dụng. Có thể

do bạn bị lạm dụng từ thời thơ ấu, nên bạn chỉ biết rằng cảm xúc của mình bị tổn thương. Thậm chí sau này, người sống sót cảm giác họ có thể nói là đang sống cuộc sống có chất lượng cao hơn những gì họ từng trải qua. Ước muốn có được cuộc sống như vậy nằm đâu đó trong họ.

Tôi sử dụng thuật ngữ *người sống sót* để mô tả những người có thể gọi là nạn nhân. Tôi hy vọng bạn có thể chấp nhận từ *người sống sót* vì nó có ý nghĩa như một lời khen ngợi. Nghe có vẻ kỳ quặc khi nghĩ mình là người sống sót. Bạn có thể đang nghĩ, “Sao lại là tôi đã sống sót? Tôi làm điều đó mỗi ngày mà”. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái, hãy bỏ qua nó và tiếp tục đọc. Cuối cùng, bạn sẽ thấy bạn có thể sẽ đồng cảm hơn với ý nghĩa thực sự của từ *người sống sót*. Với tôi, những người vướng phải các mối quan hệ lạm dụng tâm lý không đơn thuần là nạn nhân. Họ là người phải học cách vượt qua loại lạm dụng xảo quyệt này. Họ phải bước về phía giúp bản thân chữa lành tổn thương để mạnh mẽ hơn, và thường là, tự tin hơn. Tôi sẽ không bao giờ đi xa đến mức cho rằng người sống sót phải cảm ơn những kẻ lạm dụng họ hoặc coi lạm dụng như một món quà. Một số người ủng hộ quan điểm trên, nhưng tôi cho đó là điều tai hại. Tôi tin quan điểm trên sẽ tiếp thêm sức mạnh cho những kẻ phá hoại, cho hành vi bạo lực cảm xúc của chúng. Bất kỳ sự trưởng thành nào của con người xuất hiện sau khi bị lạm dụng đều là bằng chứng cho thấy sức mạnh của người sống sót.

Bất kỳ sự trưởng thành nào của con người xuất hiện sau khi bị lạm dụng đều là bằng chứng cho thấy sức mạnh của người sống sót.

Tôi mới thấy một bức ảnh chế trên mạng với nội dung: “Tôi chỉ muốn có một người bạn tâm giao. Tôi không muốn có một tấm bằng tâm lý học”. Nó khiến tôi thấy rất buồn cười vì để hiểu chính xác thế nào là lạm dụng tâm lý cần phải nhận thức thế nào rồi loạn nhân cách. Những kiến thức này chỉ được lướt qua ở chương trình tư vấn bậc sau đại học và chương trình công tác xã hội. Tôi dám chắc với bạn rằng có nhiều người sống sót hiểu về lạm dụng tâm lý hơn những nhà trị liệu tâm lý, những người tưởng như có hiểu biết *thực sự* về lạm dụng tâm lý. Nếu bạn là người sống sót và đang cố tìm kiếm sự tư vấn, đang hoặc không ở cùng phòng với kẻ lạm dụng – tôi cá là bạn đang có trải nghiệm không tuyệt như mình nghĩ. Một số nhà tư vấn có thể biến thành kẻ lạm dụng. Nếu bạn hiểu chính xác những điều tôi đang nói, hãy cho tôi thay mặt những nhà tư vấn tâm lý xin lỗi bạn. Một số người không biết họ đang giải quyết vấn đề gì và số khác lại chính là những kẻ lạm dụng. Người độc hại có thể có mặt ở mọi nơi, thậm chí ngay cả trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tâm thần. Tư vấn tâm lý có thể là nguồn hồi phục tuyệt vời cho người sống sót. Hãy tiếp tục tìm trong khu vực bạn đang sống ai đó vừa am hiểu về lạm dụng tâm lý hoặc sẵn lòng lắng nghe và giúp đỡ bạn. Kiến thức trong giới tư vấn phải thống nhất về cách mà các nhà tư vấn tâm lý được giáo dục về các dấu hiệu của lạm dụng tâm lý và cách điều trị cho người sống sót. Tôi có thể đảm bảo với bạn rằng, có rất nhiều người ủng hộ người sống sót đang làm tất cả những gì có thể để đương đầu với những thay đổi trong vấn đề này.

Khi chúng ta bắt đầu bước vào các giai đoạn hồi phục, tôi may mắn khi được đồng hành và trở thành một phần trong quá trình chữa lành tổn thương của các bạn. Tôi thực sự yêu công việc này. Thật vui khi khách hàng đến văn phòng của tôi, lấy ly nước hoặc soda khỏi tủ lạnh, ngồi xuống ghế, và công việc của tôi bắt đầu bằng việc gom lại những mảnh ghép cuộc sống của khách hàng. Họ chia sẻ với tôi những khoảnh khắc đẹp nhất và tệ nhất trong cuộc

đời mình. Tôi xúc động bởi sự chân thành và việc sẵn sàng đối mặt với cuộc sống đang hỗn độn ngoài kia của họ. Tôi hy vọng bạn có thể tận hưởng năng lượng, sự rung cảm và tinh thần thoải mái trong văn phòng của tôi. Một số điều chúng ta nói có thể xảy ra ngay tại nhà bạn. Những vấn đề khác lại không đúng và điều đó không sao cả. Một chương trình nổi tiếng về phục hồi sau lạm dụng chất kích thích từng khuyên rằng hãy khuyến khích mọi người làm những gì phù hợp với họ và bỏ qua những điều không phù hợp. Tôi mong bạn áp dụng cách tiếp cận này với tất cả những điều bạn đọc về lạm dụng tâm lý, bao gồm cả cuốn sách này của tôi. Không phải tất cả những người sống sót hoặc môi trường bị lạm dụng đều giống nhau. Chỉ một cách hồi phục sau lạm dụng sẽ không phù hợp được với tất cả mọi người. Sự tự do cá nhân chính là điều những kẻ lạm dụng đang cố đánh cắp. Tìm ra con đường phù hợp với bạn để hồi phục là vấn đề quan trọng duy nhất.

Tôi muốn thảo luận ngắn gọn về vấn đề *Ai, Cái gì, Ở đâu, Khi nào, Như thế nào, Tại sao* liên quan đến người độc hại. Tôi sẽ không đi quá sâu về chủ đề này vì tôi muốn dành nhiều thời gian hơn cho việc chữa lành tổn thương của bạn, chứ không phải tiêu tốn thời gian vào những kẻ lạm dụng. Họ đã lấy đi quá nhiều từ các bạn và không xứng đáng được để ý đến trong quá trình hồi phục. Mục tiêu của tôi là cung cấp đầy đủ thông tin, nhờ đó bạn có bối cảnh để hiểu điều gì đang xảy ra với những người đó, những người lựa chọn tiếp tục lạm dụng; dù họ có đủ lý do bao biện trước khi tìm kiếm sự giúp đỡ cho chính họ.

AI, CÁI GÌ, Ở ĐÂU, KHI NÀO, NHƯ THẾ NÀO, VÀ TẠI SAO

Ai là kẻ lạm dụng tâm lý?

Xuyên suốt cuốn sách này, đôi lúc tôi sẽ sử dụng thuật ngữ “người độc hại” hoặc “những người độc hại”. Tôi đang ám chỉ đến những cá nhân có các đặc điểm của chứng Rối loạn nhân cách ái kỷ (còn được biết đến với tên gọi người yêu bản thân thái quá – the narcissist) và chứng Rối loạn nhân cách chống đối xã hội (còn được biết đến với tên gọi người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách – sociopath hoặc psychopath). Trong phần sau Cái gì, tôi sẽ giải thích chi tiết hơn về khái niệm người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách. Chúng ta cũng sẽ thảo luận quá trình hình thành và phát triển nhân cách của họ và tại sao họ lựa chọn việc bị rối loạn nhân cách. Đó là thông tin rất quan trọng mà bất kỳ người sống sót nào cũng cần biết và hiểu rõ. Bây giờ, tôi chỉ có thể nói họ là người không có sự đồng cảm và là người gây ra tổn thương to lớn cho người xung quanh. Bạn biết điều đó đúng, phải không?

Họ là những ai? Một người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách, họ có thể là bố, mẹ, anh, chị, ông, bà, cô, chú, em họ, bạn trai, bạn gái, chồng, vợ, người con trưởng thành, bạn, thông gia, đồng nghiệp, sếp, mục sư, giáo viên hoặc bất kỳ ai trong mối quan hệ giữa con người với con người. Bạn có thể thấy, sự độc hại của họ có thể gây ảnh hưởng đến rất nhiều người.

Đáng buồn thay, vòng tròn ảnh hưởng của họ (và sau đó phát triển thành vòng tròn phá hủy) rất rộng.

Phụ nữ cũng có thể là những kẻ lạm dụng

Có một ý nghĩ rập khuôn rằng chỉ có đàn ông mới là những người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách. Điều này hoàn toàn không đúng. Có nhiều người phụ nữ là nguyên nhân của những tổn thương rất lớn trong một mối quan hệ. Trên thực tế, số khách hàng là nam của tôi, những người sống sót sau lạm dụng tiềm ẩn, gần tương đương với số khách hàng nữ. Cách người lạm dụng là nữ thực hiện hành vi lạm dụng khác một chút ít so với người lạm dụng là nam. Nó thường được che đậy kỹ càng hơn (ví dụ: lén lút). Một trong những điều đầu tiên bạn tìm hiểu về lạm dụng tâm lý liên quan đến diện rộng của các hành vi lạm dụng. Tôi sẽ nói một số hành vi lạm dụng theo cách này, một số theo cách kia, và tất cả đều đúng. Đó là lý do việc phát hiện ra một kẻ lạm dụng tâm lý rất khó khăn. Hành vi lạm dụng có nhiều hình thái và đặc tính. Suy nghĩ sai lầm cốt lõi mang tính hệ thống của những kẻ lạm dụng là cho rằng mọi thứ xoay quanh họ. Điều này thể hiện rất đa dạng trong cuộc sống của họ, tùy theo từng đối tượng.

Như tôi đã đề cập ở trên, tôi là một điều tra viên của công trình nghiên cứu liên quan đến lạm dụng tâm lý. Trong hai tuần thực hiện khảo sát, chúng tôi có 623 cá nhân hoàn thành các câu hỏi trực tuyến. Trong vòng bốn ngày đầu tiên thực hiện khảo sát, đã có 500 người tham gia. Tôi vô cùng phấn khích, nhưng cũng không quá bất ngờ. Những người bị lạm dụng bởi người độc hại đang rất khao khát được lên tiếng. Một khi được lên tiếng, họ sẽ là

những người hào phóng, họ chia sẻ những câu chuyện của mình với hy vọng giúp đỡ những người khác vượt qua được quá trình hồi phục.

Một câu trong khảo sát hỏi về kẻ lạm dụng có quan hệ như thế nào với người sống sót. 603 người trả lời câu hỏi này, 121 người (20%) trả lời rằng kẻ lạm dụng là những người có quan hệ thân thuộc (như bố mẹ, anh chị em, con, ông bà). Trong số 121 người này, có 87 người viết về những người lạm dụng là người thân trong gia đình, và 41 lần nhắc đến từ “Mẹ” (hoặc “mẹ chồng/mẹ vợ” hoặc “mẹ kế”). “Bố mẹ” được nhắc đến 27 lần, và “Bố” được nhắc đến 8 lần. Các con số trên cho thấy trong gia đình của những người tham gia khảo sát, chủ yếu “Mẹ” (hoặc đóng vai trò như là người mẹ) là người lạm dụng. Hãy để tôi nhấn mạnh lại, phụ nữ có thể là những kẻ lạm dụng và những tổn thương mà họ gây ra đau đớn không kém gì những kẻ lạm dụng là nam giới.

Những kẻ lạm dụng là nam giới

Trong nghiên cứu của chúng tôi, 433 (72%) trong số 603 người tham gia trả lời rằng người lạm dụng có mối quan hệ yêu đương với họ (như vợ chồng, bạn tình, bạn trai hoặc bạn gái). 102 trên 433 câu trả lời ghi cụ thể mối quan hệ của họ với người lạm dụng: 31 người ghi là “Bạn trai”; 30 người ghi là “Vợ chồng”; 27 người ghi là “Chồng”. Số liệu này nói lên rằng, nhiều người tham gia khảo sát đang hoặc từng có mối quan hệ yêu đương với một gã đàn ông độc hại.

Những gã đàn ông độc hại phù hợp với suy nghĩ rập khuôn về lạm dụng trong văn hóa của chúng ta. Vấn đề bạo lực gia đình phần nào đã nâng cao nhận thức về những tổn hại do lạm dụng gây ra. Tuy nhiên, trong nhiều hệ

thống pháp lý cấp nhà nước và địa phương, bạo hành gia đình không được cho là nguy cơ thực sự cho đến khi nó gây tổn hại đến cơ thể con người. Quan điểm này, về lý thuyết, đẩy người lớn và trẻ em vào hoàn cảnh bị khủng bố ngay trong căn nhà của mình, nhưng lại không được pháp luật bảo vệ. Nếu một số người phải rất khó khăn mới chứng minh được mình bị bạo hành về mặt thể xác thì một người sống sót phải mất bao lâu để giải thích rằng trò chơi đánh lừa tâm lý, bóp méo thực tế của những kẻ lạm dụng là nền tảng của lạm dụng tâm lý? Tôi có thể nói với bạn rằng – không quá lâu đâu. Những người sống sót đang cố bảo vệ bản thân và những đứa trẻ của mình lại thường bị coi là những kẻ cuồng loạn, điên rồ, và có tâm lý không ổn định. Đó là vì bản chất bí mật của lạm dụng tiềm ẩn rất khó để giải thích bằng ngôn từ. Nếu không sử dụng từ ngữ chuẩn xác, những người sống sót thường có dấu hiệu bị ám ảnh. Bản thân những người trong cộng đồng phục hồi biết đó không hẳn là vấn đề, nhưng xã hội vẫn phải tìm hiểu thêm rất nhiều về lạm dụng tâm lý tiềm ẩn. Đó là lý do tại sao *Giai đoạn 2: Nhận diện* lại cực kỳ quan trọng. Chương này sẽ cung cấp cho các bạn những thuật ngữ cần thiết để giải thích những tổn hại bạn từng trải qua, từng đôi mắt hoặc đã thấy ở đâu đó trong cộng đồng của mình.

Cái gì là một kẻ lạm dụng tâm lý?

Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách ở xung quanh chúng ta. Là một nhà trị liệu tâm lý, tôi có thể chẩn đoán một người trưởng thành là người Rối loạn nhân cách ái kỷ (NPD⁵) hay một người Rối loạn nhân cách chống đối xã hội (ASPD⁶). Chúng ta thường không biết được một người có bị rối loạn nhân cách hay không cho đến khi người đó đến tuổi

trưởng thành. Nghĩa là trong thời kỳ thiếu niên, nhân cách của một người chỉ đang dần hình thành. Một số người bộc lộ những đặc trưng của chứng Rối loạn nhân cách ái kỷ hoặc chứng Rối loạn nhân cách chống đối xã hội từ khá sớm, và những đứa trẻ hoặc thiếu niên này thường được phát hiện nhờ các dấu hiệu chẩn đoán khác, không liên quan đến nhân cách.

Phần lớn người có đủ các dấu hiệu để chẩn đoán là người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách không bao giờ được chẩn đoán một cách chính thức vì rất ít trong số họ đi tư vấn tâm lý thường xuyên. Nếu họ miễn cưỡng ngồi lên ghế của nhà trị liệu tâm lý, rất có thể do ai đó ép họ hoặc họ đến để thuyết phục nhà trị liệu tâm lý rằng họ không có vấn đề gì. Là một nhà tư vấn tâm lý, tôi không thể chẩn đoán cho ai đó nếu họ không phải là khách hàng của tôi. Khi người sống sót đến tìm tôi, chúng tôi nói về các dấu hiệu để phát hiện người bị chứng Rối loạn nhân cách ái kỷ hoặc người bị chứng Rối loạn nhân cách chống đối xã hội, nhưng tôi không thể chẩn đoán cho ai đó nếu họ không bao giờ đến phòng khám. Ngoài ra, các vấn đề đạo đức cũng là gợi ý, giúp phát hiện những người bị bệnh tâm lý. Tuy nhiên, người sống sót có năng lực biết được họ đang phải đối phó với vấn đề gì, và đặt tên cho những hành vi mà họ đã chứng kiến. Để phục hồi tâm trí của người sống sót, chúng tôi sẽ thảo luận về tất cả những đặc trưng của hai loại chứng bệnh tâm lý mà không đưa ra chẩn đoán chính thức cho bất kỳ ai không phải một người mắc chứng bệnh này (còn được biết đến với tên gọi người lạm dụng). Hiểu biết về chứng rối loạn nhân cách là việc không thể thiếu khi người sống sót bắt đầu nhận sự tư vấn tâm lý.

Mọi người thường hỏi sự khác biệt lâm sàng giữa một người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách là gì. Tôi sẽ dùng những ví dụ giả định sau để nhấn mạnh sự khác nhau khá nhỏ giữa những người này:

MỘT NGƯỜI ÁI KỶ khi đâm phải bạn sẽ chửi mắng bạn vì đã đi vào đường của họ. Họ sẽ không ngừng phàn nàn về việc bạn đã phá hỏng chiếc ô tô của họ như thế nào.

MỘT NGƯỜI CHỐNG ĐỐI XÃ HỘI khi đâm phải bạn sẽ chửi mắng bạn vì đã đi vào đường của họ, và nở nụ cười tự mãn vì họ đang bí mật tận hưởng niềm vui nhờ mớ hỗn độn họ đã gây ra.

MỘT NGƯỜI THÁI NHÂN CÁCH còn đi xa hơn thế, họ tính toán từng bước để chắc chắn rằng họ sẽ đâm phải bạn, rồi vừa cười vui vẻ vừa làm điều đó, và quay trở lại để chắc chắn tổn hại khủng khiếp nhất đã xảy ra.

Những ví dụ trên tuy rất đơn giản, nhưng sẽ giúp các bạn hình dung ra thế nào là chứng Rối loạn nhân cách ái kỷ và chứng Rối loạn nhân cách chống đối xã hội. Sự khác nhau giữa ba thuật ngữ người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách tập trung xung quanh mức độ của sự độc hại, nó có trong những kẻ lựa chọn tiếp tục bị chứng rối loạn và không chịu giải quyết sự khuyết thiếu tình cảm của họ với người khác.

Những kẻ lạm dụng tâm lý thực hiện hành vi gây hại ở đâu?

Lạm dụng có thể xảy ra giữa cá nhân với cá nhân (như cha mẹ – con cái, mối quan hệ yêu đương đồng nghiệp, bạn bè) hoặc xảy ra trong một nhóm người (như giữa các thành viên trong gia đình, tại nơi làm việc, trong một nhóm người hoặc trong các tổ chức tôn giáo).

Những kẻ lạm dụng theo cá nhân

Mối tình độc hại hay mối quan hệ vợ chồng độc hại

Một người bạn tình lãng mạn có rất nhiều cách để có thể thực hiện hành vi lạm dụng tâm lý tiềm ẩn. Tôi từng chứng kiến một số vụ lạm dụng đáng ghét và kinh khủng nhất xảy ra trong các mối quan hệ tưởng như là an toàn. Tôi từng chứng kiến khách hàng của mình bị đầu độc bởi mối quan hệ “yêu đương” của họ, đến mức họ cần phải điều trị các vấn đề về sức khỏe liên quan trực tiếp đến lạm dụng tâm lý. Đó là bi kịch với tôi khi ngồi xuống – không có gì ngoài tinh thần sẵn sàng giúp đỡ – và phải chứng kiến ai đó suy sụp ngay trước mắt mình.

Người mà họ tưởng như là bền bờ an toàn trong đời lại âm thầm nhân chìm họ. Và không khó để nhận ra điều đó. Thông thường, thời điểm tình cảm bị giết chết chính là lúc kẻ lạm dụng hét to lên rằng, thật tuyệt và may mắn làm sao khi người sống sót được quen biết anh ta hay cô ta.

Thông thường, thời điểm tình cảm bị giết chết chính là lúc kẻ lạm dụng hét to lên rằng, thật tuyệt và may mắn làm sao khi người sống sót được quen biết anh ta hay cô ta.

Với những ai từng bị lạm dụng bởi bạn tình của mình, các bạn biết rằng họ thực hiện hành động hoàn hảo như “Jekyll và Hyde⁷”. Nhân cách mà cô ta, anh ta cho thế giới thấy rất khác với những gì sau cánh cửa đóng. Thế giới này cũng chấp nhận điều đó. Một số kẻ lạm dụng tiềm ẩn tồi tệ nhất không chỉ là một người tử tế trong mắt công chúng mà thường là một người tuyệt vời. Đừng nghĩ đó là sự trùng hợp. Để mọi người mất lòng tin vào bất kỳ cáo buộc nào của người sống sót, những kẻ lạm dụng sử dụng chiến lược được tính toán kỹ lưỡng. Người sống sót sẽ rơi vào tình trạng bị mọi người coi như “một kẻ điên rồ”, và chu kỳ bị lạm dụng tiếp tục tái diễn. Mọi người đừng bao giờ

đánh giá thấp khả năng che giấu sự thật của kẻ lạm dụng tâm lý. Họ thậm chí không thành thật với bản thân và thực sự tin vào những lời nói dối của mình.

Tôi thường so sánh về thu hút đầy lãng mạn của một kẻ lạm dụng tiềm ẩn với những kẻ buôn bán ma túy. Họ giống nhau như thế nào? Một kẻ buôn bán ma túy sẽ cung cấp hàng mẫu “miễn phí” bằng một loại ma túy có khả năng gây nghiện cao cho đến khi nạn nhân bị nghiện; nạn nhân trở nên phụ thuộc cả về mặt thể xác và tình cảm. Khi đó, ma túy không còn được cung cấp miễn phí nữa mà được bán với giá rất cao. Mức giá thậm chí bằng giá trị bản thân và sự an toàn của nạn nhân. Nếu nạn nhân cố thoát khỏi sự phụ thuộc vào chất gây nghiện, bạn đoán xem điều gì sẽ xảy ra? Sẽ có thêm nhiều hàng mẫu được cung cấp miễn phí cho đến khi nạn nhân bị nghiện trở lại. Nạn nhân rơi một vòng lặp xấu xa, đung đưa qua lại giữa cơn nghiện và giá ma túy cao. Thực sự rất xấu xa. Điểm tồi tệ nhất và điểm tốt đẹp nhất của mối quan hệ lạm dụng tâm lý giống như những cơn nghiện vậy. Điểm tồi tệ nhất là lúc lo lắng và bối rối tột độ. Điểm vui vẻ nhất là khi cảm giác phấn khích dâng trào. Quá trình phục hồi bắt đầu khi người sống sót nhận thức được toàn bộ sự việc do kẻ lạm dụng tâm lý tạo ra. Chiến thuật thành công khi làm cho nạn nhân cảm thấy mất cân bằng và bị nghiện những khoảng thời gian phấn khích.

Trước đó, tôi đã đề cập đến diện rộng các hành vi lạm dụng, và không phải tất cả những kẻ lạm dụng đều đẩy người sống sót đến sát bờ vực của sự mất ổn định. Một số âm thầm phá hủy lòng tự trọng của nạn nhân thông qua nỗi sợ bị bỏ rơi. Việc luôn ở cạnh ai đó về mặt thể xác nhưng luôn phải xem xét lại tình cảm của mình không phải là một cuộc hôn nhân hay một mối quan hệ theo đúng nghĩa. Có nhiều hơn một cách để bỏ rơi ai đó. Và lạm dụng tiềm ẩn là một trong số đó. Những kẻ lạm dụng tâm lý thường tận dụng các công cụ kiểm soát gọi là hành vi gây hấn thụ động. Khiến đối phương rất khó để nhận ra chính xác họ đang làm gì. Đó là lý do tại sao người sống sót nghi ngờ phải

chẳng do bản thân họ quá nhạy cảm hoặc không tin vào mối quan hệ này. Xét lại và rút lại tình cảm của mình là cách những kẻ lạm dụng tâm lý thích sử dụng để duy trì sự thống trị của họ trong mối quan hệ. Đó là trò chơi của người quan tâm ít hơn. Bất kỳ ai quan tâm ít hơn, người đó thắng, phải không? Dù thế nào, đó chính là suy nghĩ của những kẻ lạm dụng. Hành động “tiến lại gần rồi biến mất” tạo ra sự mâu thuẫn bên trong người sống sót, và kẻ lạm dụng thích điều đó. Đúng vậy, chúng lạm dụng một cách có chủ đích. Trò chơi lừa dối tâm trí này giết chết mọi mối quan hệ của các cặp đôi, dù cho mối quan hệ sâu đậm đến mức nào. Năng lực gây tổn hại ai đó đến gần mình hoặc năng lực lấp đầy một cách hoàn hảo sự thiếu thốn tình cảm trong các mối quan hệ, xuất hiện ở tất cả những kẻ lạm dụng tâm lý.

Ngay cả khi đang nghỉ tuần trăng mật, một số người sống sót đã kết hôn chứng kiến sự thay đổi hoàn toàn trong hành vi của một người độc hại. Những người sống sót chia sẻ rằng, ngay sau đám cưới (như ngay buổi tối hôm đám cưới), thái độ của người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách trở nên vô cảm, xa cách, và luôn đòi hỏi. Trước đám cưới, đôi lúc có thể xuất hiện những tín hiệu đỏ, tín hiệu nguy hiểm, nhưng không điều gì cảnh báo người sống sót. Đáng buồn thay, khi người sống sót đã hoàn toàn tin tưởng (hoặc đã bị sập bẫy) cũng chính là lúc mặt nạ của người độc hại rơi xuống. Bản chất thật của người độc hại bắt đầu lộ ra. Đó là nỗi đau đớn vô cùng của những người mới lập gia đình, tưởng mình đã cưới được tình yêu của cuộc đời. Điều này đặc biệt đúng vào khoảng thời gian một ngày sau khi công khai mối quan hệ của họ với người khác. Tình huống này không phải tính chất bắt buộc của mối quan hệ lạm dụng tâm lý, nhưng xảy ra thường xuyên đến mức đáng được đề cập trong cuốn sách này.

Một tình huống khác có thể nảy sinh trong một cuộc hôn nhân độc hại, đó là khi họ có con. Những người sống sót chia sẻ rằng người vợ, người chồng

của họ có thể bộc lộ khá sớm những tín hiệu cờ đỏ của một kẻ lạm dụng, nhưng những hành vi tiêu cực của họ tăng lên nhanh chóng sau khi họ có con. Tại sao tình huống này lại xảy ra? Những kẻ lạm dụng tâm lý được biết đến là những người ghen tị với bất kỳ sự chú ý nào không dành cho họ. Họ thậm chí có thể ghen tị với cả con và người bạn đời của mình. Người độc hại đòi hỏi sự chú ý, quan tâm không thay đổi để thỏa mãn ý thức cao về quyền lợi và cái tôi tự mãn của mình. Khi những đứa trẻ được sinh ra, hiển nhiên sự tập trung không thể lúc nào cũng dồn lên kẻ lạm dụng. Thậm chí sau này họ đòi hỏi sự quan tâm nhiều hơn và khắt khe hơn. Một số còn hỏi người bạn đời của mình rằng người đó yêu họ hay yêu những đứa trẻ hơn. Không người cha, người mẹ bình thường nào lại xem những đứa con của mình là người cạnh tranh sự chú ý cả. Việc thiếu thốn sự quan tâm của người vợ (chồng) thường được sử dụng để biện hộ cho những hành vi tồi tệ của kẻ lạm dụng tâm lý. Họ sẽ nói những thứ đại loại như, “Em không đáp ứng yêu cầu của anh” hoặc “Anh không còn là ưu tiên số một của em nữa” hoặc “Tất cả những gì mà em quan tâm là bọn trẻ”. Những lời buộc tội chống lại người sống sót làm họ phải tự vấn bản thân ở cả hai vai trò, là người vợ (chồng) và người làm cha mẹ. Kẻ lạm dụng tâm lý đẩy người sống sót vào một tình huống bất khả thi: hoặc thỏa mãn đòi hỏi của kẻ lạm dụng hoặc bỏ bê những đứa con của mình. Không người làm cha làm mẹ nào đặt mình vào giữa người vợ (chồng) và con của mình.

Những kẻ lạm dụng tâm lý được biết đến là những người ghen tị với bất kỳ sự chú ý nào không dành cho họ.

Đôi lúc mọi người sẽ cố bao biện cho các hành vi độc hại trong một cuộc hôn nhân hoặc quan hệ đôi lứa bằng những thứ như, “Tất cả các cặp đôi đều

có lúc nọ lúc kia”. Vấn đề của quan điểm này khi so sánh một mối quan hệ bình thường và mối quan hệ bị lạm dụng là mâu thuẫn trong mối quan hệ bình thường không làm cho người sống sót thường xuyên cảm thấy cô đơn, thiếu sự nuôi dưỡng mối quan hệ, và lo lắng về việc kẻ lạm dụng sẽ làm hại những đứa con của mình, và làm cho họ phải tìm kiếm sự hồi phục từ những khía cạnh quan trọng của cuộc sống. Đúng vậy, mọi cặp đôi đều có những khó khăn của riêng mình, nhưng không phải là lý do để biện hộ cho việc lạm dụng người khác. Người độc hại thích cố gắng bình thường hóa hành động của họ. Quan điểm về việc mọi cặp đôi đều có lúc nọ lúc kia là một nỗ lực nhằm khiến người sống sót cảm thấy cô ấy hoặc anh ấy đang phản ứng thái quá hoặc quá nhạy cảm. Đó là chiến thuật làm chệch đi sự chú ý vào mình của kẻ lạm dụng, mà tập trung vào phản ứng của người sống sót đối với việc bị lạm dụng.

Người bạn độc hại

Tình bạn giữ vị trí cốt lõi trong mối quan hệ hằng ngày của chúng ta. Họ làm cuộc sống của chúng ta phong phú hơn. Bạn bè giống như những thành viên trong gia đình mà chúng ta lựa chọn. Bởi vì những người bạn có mối quan hệ thân thiết, gần gũi, có thể chạm tới những suy nghĩ thầm kín trong ta nên việc chọn bạn mà chơi cực kỳ quan trọng. Tất cả chúng ta đều có một tình bạn, tình cảm đặc biệt đó khiến chúng ta thắc mắc tại sao chúng ta lại để người đó gần gũi với mình như vậy. Tôi thực sự tin rằng quá trình trưởng thành của mỗi cá nhân bị cản trở (hoặc bị phá hủy hoàn toàn) bởi một trong hai điều sau: 1) những cuộc đối thoại nội tâm của chính chúng ta; 2) thái độ của những người xung quanh chúng ta hằng ngày. Sự lạm dụng tâm lý giữa những người bạn có thể bị nhiều người bỏ qua bởi lớp vỏ bọc rằng tất cả bạn bè đều trêu chọc nhau. Chúng ta có thể cảm thấy bối rối, không biết một người là chân thành hay khó chịu. Sự khác nhau giữa một tình bạn bình thường, với

những lúc thăng và lúc trầm, và một tình bạn lạm dụng nằm ở tác động của nó đến người sống sót. Ý đồ của người độc hại cũng là vấn đề cơ bản để xác định một tình bạn có phải là lạm dụng hay không.

Những người bạn nham hiểm thường không ở yên tại ranh giới được người khác tạo ra.

Những người bạn nham hiểm thường không ở yên tại ranh giới được người khác tạo ra. Họ thường xuyên vượt quá những giới hạn mà bạn đặt ra. Ví dụ? Nó xảy ra khi một người sống sót yêu cầu người độc hại không được kể về họ trong câu chuyện phiếm với những người khác. Người bạn lạm dụng tâm lý sẽ lờ đi yêu cầu đó và liên tục kéo người sống sót vào những câu chuyện của mình. Họ cũng thích là chuyên gia trong cuộc sống của người khác. Họ biết làm thế nào để nuôi dạy trẻ con tốt hơn, làm thế nào để trở thành tín đồ tốt hơn, hoặc đơn giản là làm thế nào để đạt được bất kỳ điều gì một cách tốt hơn. Họ làm mọi việc đều tốt, và giá mà những người ngu ngốc xung quanh họ có thể quan sát và học hỏi từ họ. Dĩ nhiên câu cuối có phần hơi mỉa mai, nhưng đó đích thực là những điều mà những người bạn độc hại nghĩ. Một số thậm chí còn đi xa hơn bằng cách nói với bạn rằng họ quá đỗi tuyệt vời vì cuộc sống của họ là hoàn hảo. Đúng vậy. Họ hét to những luận điệu nực cười như vậy để những người khác nghe thấy. Thật lạ là họ không thể nghe thấy chính bản thân mình.

Những kẻ lạm dụng theo nhóm

Những nhóm người độc hại có nhiều hình thức và số lượng khác nhau. Họ có thể là một gia đình, một nhóm thành viên của nhà thờ hoặc một nhóm các đồng nghiệp. Một trong những đặc điểm thường thấy của một nhóm độc hại là họ không muốn người khác biết ai là người sống sót thực sự. Họ muốn xây dựng một hình ảnh sai lệch về ai đó, để dễ biện minh cho hành vi lạm dụng của những kẻ thực hiện tội ác. Đó là mô típ cổ điển biến họ thành người bị oan, và người sống sót sẽ nhận đủ sự rối loạn gây ra bởi nhóm người đó.

Gia đình độc hại

Những lời nói cay độc và nhục nhối của một người cha, người mẹ là kẻ lạm dụng tâm lý có thể đeo bám dai dẳng tâm trí một đứa trẻ sau khi chúng đã trưởng thành và rời khỏi gia đình. Đó là vì những người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách là những người cha, người mẹ tồi tệ. Họ thiếu đi sự cảm thông và lòng vị tha cơ bản nhất và cần có của những người cha, người mẹ yêu thương con cái mình. Họ thấy không hề có vấn đề gì khi thỏa mãn đòi hỏi của bản thân trước khi thỏa mãn nhu cầu của con cái, và cảm thấy hành động của mình hoàn toàn hợp lý. Sau này, họ sẽ thắc mắc tại sao họ và những đứa con đã trưởng thành của mình không có mối quan hệ thực sự. Việc thường xuyên chỉ nghĩ đến bản thân và việc làm cha, làm mẹ đúng nghĩa không đi cùng nhau.

Xây dựng mối quan hệ khăng khít không phải mục tiêu của những gia đình độc hại. Những người anh chị em ruột thịt thường đố kỵ, cạnh tranh với nhau. Nhờ đó, những người cha, người mẹ độc hại duy trì sự kiểm soát các mối quan hệ trong gia đình, ngay cả khi những đứa trẻ trưởng thành. Mối quan hệ tay ba giữa cha (mẹ) và anh, chị em ruột này có thể công khai hoặc cũng có

thể khó nhận biết, nhưng lại gây tổn hại sâu sắc đến tình cảm giữa các thành viên trong gia đình. Thật khó để tưởng tượng được rằng, một người cha, người mẹ lại ngăn cản mối quan hệ thân thiết giữa những đứa con của mình, nhưng tôi từng chứng kiến những gia đình độc hại, nơi họ đẩy những người anh, chị, em ruột vào lo lắng, bối rối liên tục với người còn lại. Có một thuật ngữ y khoa gọi là “giả tương thân” (pseudomutuality), và nó liên quan đến rất nhiều gia đình độc hại. Từ này mô tả những người thân mà trước mắt mọi người, có sự đồng thuận và kết nối với nhau ở mức độ nào đó, nhưng thực tế, đằng sau đó là mối quan hệ gây tổn thương và không bình thường. Bề ngoài phô ra với thế giới là một gia đình gắn bó, nhưng thực tế là một gia đình giả tạo và không êm ấm.

Các gia đình độc hại có được sức mạnh từ số lượng thành viên trong gia đình. Số lượng thành viên trong gia đình càng lớn, sự không bình thường trong các gia đình này càng dễ che giấu, nhất là trước mắt người ngoài. Những gia đình độc hại sử dụng nhiều thủ thuật lạm dụng để đạt được mục đích của mình. Một số thành viên trong gia đình tận dụng sự im lặng để thể hiện sự thiếu quan tâm của họ, và không ngại làm việc đó với ngay cả những đứa cháu của mình. Họ có thể sử dụng triết lý “chúng ta đấu với họ” giữa những người họ hàng và người vợ (hoặc chồng) hoặc những người khác, vốn không có mối quan hệ huyết thống với nhau. Một số gia đình sử dụng rất nhiều câu chuyện thị phi để gây căng thẳng giữa những thành viên trong gia đình. Nhận biết được sự lạm dụng và không biến sự không bình thường trong gia đình thành chuyện của riêng mình là một trong những bước đầu tiên của quá trình hồi phục. Nếu bạn quan sát một gia đình độc hại đủ lâu, bạn sẽ thấy họ tập trung vào nạn nhân này rồi thay đổi sang đối tượng khác. Những gia đình lạm dụng tâm lý sẽ không phải là một gia đình lạm dụng tâm lý nếu không có một nạn

nhân cụ thể. Nếu không họ sẽ tìm kiếm các vấn đề của cá nhân và xử lý chúng. Điều này khó có thể xảy ra.

Những gia đình lạm dụng tâm lý sẽ không phải là một gia đình lạm dụng tâm lý nếu không có một nạn nhân cụ thể. Nếu không, họ sẽ tìm kiếm các vấn đề của cá nhân và xử lý chúng. Điều này khó có thể xảy ra.

Những gia đình lạm dụng tâm lý thích sử dụng thủ thuật gây chia rẽ và chế ngự. Họ đặc biệt thích sử dụng chúng trong các mối quan hệ thông qua bên thứ ba. Bạn từng biết tới gia đình nào mà vấn đề nảy sinh trong mối quan hệ giữa mẹ chồng – nàng dâu chưa? Có thể ngược lại? Người con rể là mục tiêu của sự lạm dụng. Thủ đoạn gây chia rẽ và chinh phục được sử dụng trong một gia đình độc hại thường được che giấu rất kỹ; nó nhìn qua có vẻ vô tội, nhưng chắc chắn không được thực hiện một cách hồn nhiên. Ví dụ? Những thành viên trong gia đình lạm dụng sẽ cố gắng chia rẽ về mặt vật lý giữa các thành viên trong gia đình với người vợ (chồng) theo luật pháp. Đơn giản như việc không để dành chỗ trong xe ô tô cho người vợ (chồng) làm cho cô ấy hoặc anh ấy buộc phải ngồi chỗ khác, tách biệt với người chồng (vợ) của mình. Có thể là khi đại gia đình bước vào một nhà hàng, có đủ chỗ quanh một chiếc bàn ăn dài cho tất cả các thành viên – và thậm chí cả những đứa trẻ – được ngồi cùng nhau, nhưng tất cả ghế xung quanh bàn ăn nhanh chóng bị các thành viên trong gia đình độc hại chiếm mất, đẩy người vợ (chồng) phải tìm chỗ ngồi ở cuối chiếc bàn, cách xa người chồng (vợ) và những đứa con của mình. Chia rẽ và chế ngự.

Mục đích của loại lạm dụng này là làm cho người vợ (chồng) theo pháp luật cảm thấy bị chối bỏ, không được chào đón, và rời xa gia đình. Đây là phiên bản người lớn của trò chơi cô gái xấu xí (hoặc cậu bé xấu xí) thời đi học. Bạn nghĩ những phàn nàn của người bị lạm dụng đó sẽ được tiếp nhận như thế nào? Người sống sót sẽ rơi vào tình trạng bị coi là đáng ghét, đang bất an và thích kiểm soát. Không phải tất cả các trường hợp đều như vậy. Sâu thẳm trong tâm hồn người sống sót, họ cảm thấy trò chơi giấu mặt đang diễn ra. Lạm dụng tâm lý thường rất bí mật, nên nghe có vẻ hẹp hòi khi phàn nàn về việc ngồi cách xa người vợ (chồng) và con mình khi ở trong nhà hàng với đại gia đình độc hại. Đó chính xác là điều mà những thành viên trong gia đình lạm dụng mong muốn. Họ cố ý tạo ra tình huống khiến người vợ (chồng) trông thật nực cười vì sự giận dữ, buồn bã hoặc căng thẳng sự lạm dụng bí mật được thực hiện, nhưng bị che giấu.

Những gia đình lạm dụng hoạt động như cây bẫy ruồi Venus. Đó là một loài cây ăn thịt, nó thu hút các động vật nhỏ tiến lại gần nhờ vẻ ngoài hấp dẫn của mình. Một khi cái cây nhận thấy một con côn trùng hoặc con nhện đang ở trên bề mặt của nó, hai cái kẹp của cây sẽ đóng lại và nhốt con mồi bên trong. Đó là lúc nó bắt đầu tiêu hóa con mồi. Thật đáng sợ! Những gia đình độc hại cũng không khác gì. Họ thu hút những thành viên ở trong môi trường lạm dụng và không bình thường bằng cách sử dụng những thứ vui vẻ, gần gũi như mồi nhử. Đó thường là tiền. Những lời hứa (hoặc đôi khi là thực hiện ngay) chi trả cho kỳ nghỉ dưỡng, trả tiền thế chấp, mua ô tô, và trả tiền học phí cho những đứa cháu, là một trong rất nhiều lời dụ dỗ phổ biến mà tôi từng chứng kiến các gia đình độc hại sử dụng.

Một củ cà rốt đung đưa⁸ khác chính là trách nhiệm. Một số gia đình độc hại ưa thích việc đưa ra tất cả những đòi hỏi của họ, và không quan tâm đến người sống sót. Người sống sót bị ép cảm thấy phải có trách nhiệm thỏa mãn

những đòi hỏi đó (cả những điều được nói ra và không được nói ra) của người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách trong gia đình. Trách nhiệm là loại động lực mạnh mẽ nhất khi chúng ta trưởng thành trong môi trường mà chúng ta được dạy phải gác sang một bên sự an toàn và sức khỏe của mình. Ai muốn chứng minh đây là một kẻ lạm dụng, bằng cách hành động ích kỷ và không có mặt trong lúc gia đình cần mình? Nhưng làm sao định nghĩa chính xác đâu là sự ích kỷ, đâu là đòi hỏi? Những gia đình lạm dụng có một mảnh khóc để tạo kịch tính, biến họ thành tâm điểm của sự chú ý và xuất hiện với vẻ thiếu thốn. Thật khó để nhận ra đâu là nhu cầu thực sự và đâu là cô tình tạo ra.

Bước thứ hai của gia đình cây bắt ruồi Venus được thực hiện một khi sự cám dỗ (như tiền) thành công. Chất độc bắt đầu nhỏ giọt. Kẻ lạm dụng tâm lý chỉ duy trì sự bình thường trong thời gian ngắn. Quan tâm chân thành và tử tế không phải bản chất của họ. Họ phải giả mạo hành vi của mình để thể hiện những nét tính cách tích cực, tốt đẹp. Những hành động tốt bụng giả tạo chỉ tồn tại trong chốc lát trước khi chúng kết thúc và những kẻ lạm dụng quay trở lại về bình thường của mình. Tôi tin rằng sau khi trở lại với bản chất thường ngày, chứng rối loạn nhân cách của họ thông thường sẽ tệ hơn rất nhiều sau khoảng thời gian phải giả vờ tử tế.

Chất độc bắt đầu nhỏ giọt. Kẻ lạm dụng tâm lý chỉ duy trì sự bình thường trong thời gian ngắn. Quan tâm chân thành và tử tế không phải bản chất của họ. Họ phải giả mạo hành vi của mình để thể hiện những nét tính cách tích cực, tốt đẹp. Những hành động tốt bụng giả tạo chỉ tồn tại trong chốc lát trước

khi chúng kết thúc và những kẻ lạm dụng quay trở lại vẻ bình thường của mình.

Họ dụ dỗ những thành viên trong gia đình đã bị tổn thương, vốn đang rất cần sự quan tâm, yêu thương, nhưng rồi thành viên đó một lần nữa bị từ chối và đau khổ. Tính chất thường thấy của sự lạm dụng là làm cho người bị lạm dụng rất khó để rời bỏ gia đình và đi tìm sự hồi phục lâu dài. Ai mà không muốn được yêu thương bởi gia đình mình? Có ai khi thức dậy mỗi sáng lại hy vọng người thân của mình sẽ nói và làm những điều khủng khiếp với mình? Không ai cả. Cảm giác được thân thiết và gắn bó là mong muốn căn bản của loài người. Chúng ta được lập trình có nhu cầu và mong muốn được yêu thương. Chúng ta đều khao khát biết mình có người thân và họ cũng có chúng ta. Đó chính xác là nhu cầu của con người mà những kẻ lạm dụng muốn đoạt lấy.

Một người sống sót bị cô lập (cả về mặt thể xác và tình cảm) với gia đình ruột thịt của họ sẽ trải qua cảm giác đau buồn sâu sắc. Một người sống sót bị lạm dụng, bị chế giễu, và bị làm nhục bởi những người thân không chung huyết thống sẽ đối mặt với sự đau buồn, nhưng nhiều khả năng sẽ có cảm giác tức giận. Khi mà đại gia đình hoặc người thân không chung huyết thống không yêu thương chúng ta theo cách mà một con người xứng đáng được nhận, cuộc sống sẽ thay đổi. Những kỳ nghỉ sẽ khác. Những cột mốc trong đời thường đầy rẫy khó khăn. Căng thẳng hiện hữu thay cho sự ấm áp và quan tâm. Chữa lành sự lạm dụng bởi những gia đình độc hại là một hành trình đòi hỏi nhiều thời gian bởi những người sống sót phải thiết lập lại đức tin mà họ giữ sâu trong tâm trí bấy lâu nay. Hồi phục là điều hoàn toàn có thể. Những người sống sót

sẽ có thêm động lực to lớn cho quá trình chữa lành của mình khi họ hiểu rằng sự phục hồi bản thân từ sự lạm dụng bởi gia đình cần thời gian.

Nhà thờ độc hại: Ban lãnh đạo và các thành viên

Tại sao nhiều người thận trọng về những điều phải làm với Thiên Chúa giáo. Tôi nghĩ là vì có rất nhiều linh mục và giáo sĩ ngoài kia nhân danh Chúa Trời để cư xử một cách thô bạo. Họ đang làm rất nhiều điều tai hại – hủy hoại những người đang cố đi tìm Chúa Trời trong cuộc sống hiện đại hối hả. Hãy để tôi ngừng lại ở đây và nói rõ rằng tôi không quy chụp tất cả linh mục, giáo sĩ là những người không tốt. Tôi đang nói về một số, không phải nhiều, là những ví dụ đáng thương ngược lại của phẩm chất tính cách tuyệt vời, của sự yêu thương, nhẫn nại, tốt bụng và hy vọng. Tôi từng là một phần của các nhà thờ và đoàn mục sư hơn 20 năm. Tôi đã chứng kiến những điều tốt đẹp nhất và cả tệ nhất.

Nhiều người tin rằng, tất cả những người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách là những người hoang tưởng một cách công khai, thể hiện qua hành vi độc hại của họ. Sau hàng thập kỷ chìm đắm trong văn hóa nhà thờ, tôi có thể chắc chắn với bạn rằng không phải tất cả những kẻ lạm dụng tâm lý là những kẻ hoang tưởng một cách công khai. Trong khía cạnh tôn giáo, sự khiêm tốn luôn được đề cao và sự hoang tưởng sẽ không được chấp nhận. Do đó, người độc hại ẩn mình trong các nhà thờ, sử dụng hình mẫu và cách giao tiếp của những người xung quanh họ. Những kẻ lạm dụng tâm lý này không phù hợp với hình tượng chuẩn mực thường thấy. Những kiến thức thông thường về cách nhận diện người bị chứng rối loạn nhân cách không áp dụng

được trong tình huống này. Chúng ta biết người độc hại có thể làm giả nhiều loại tính cách để che giấu hành vi lạm dụng.

Một số người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách sẽ nỗ lực một cách có tính toán để làm thân với linh mục, những người đứng đầu nhà thờ để tạo một vỏ bọc tính cách công khai nhằm che giấu sự thật rằng họ là một kẻ lạm dụng tâm lý. Những người đứng đầu nhà thờ có thể tỉnh táo, nhận ra sự không đồng nhất trong câu chuyện của kẻ lạm dụng, và không bỏ qua những dấu hiệu cờ đỏ đang lộ ra. Khi những người đứng đầu nhà thờ thất bại hoặc từ chối thẳng thừng việc nhận ra những kẻ lạm dụng, sau đó họ trở thành những người sống sót bị lạm dụng bởi sự bỏ sót của mình.

Tôi từng thấy những kẻ lạm dụng giữ các vị trí lãnh đạo ở nhà thờ trong khi những việc họ làm không xứng để giao tiếp với Chúa Trời hoặc với gia đình. Những kẻ lạm dụng tâm lý thường được giữ những vị trí lãnh đạo trong nhà thờ, và những thành viên trong gia đình của họ không bao giờ được hỏi để biết người đó có sống một cuộc sống đích thực đằng sau cánh cửa nhà đã đóng không. Rất nhiều nhà thờ tin vào ý niệm rằng, bề ngoài tốt thì bên trong cũng phải tốt. Không ở đâu làm giả hình ảnh bản thân hiệu quả hơn môi trường nhà thờ. Những người đứng đầu nhà thờ cần có nhận thức rõ ràng hơn để tỉnh táo xem xét xem ai là kẻ giả dối và ai là người chân thật.

Rất nhiều nhà thờ tin vào ý niệm rằng, cái gì đó nhìn bề ngoài tốt thì bên trong cũng phải tốt.

Người đứng đầu và những tín đồ sùng đạo trong một số nhà thờ có xu hướng sử dụng “sự xa lánh, lảng tránh” như một hình phạt nhắm vào các cá nhân, cặp đôi, và thậm chí là những gia đình. Tại sao? Lời dạy trong Kinh

Thánh về việc không kết giao với người không biết hối cải bị xuyên tạc để biện minh cho việc lạm dụng tâm lý người khác bằng việc từ chối giao tiếp và hỗ trợ người đó. Thay vì tập trung vào sự hồi phục, những người lãnh đạo và thành viên độc hại chủ yếu quan tâm đến việc duy trì sự kiểm soát với mọi người, và giữ hình ảnh tốt đẹp của họ trước công chúng. Lảng tránh, xa lánh được sử dụng để chống lại những người bình thường, những người dám đứng lên vạch trần một vị lãnh đạo hoặc thành viên quyền lực nào đó là một người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách. Trong nhiều tình huống, sự lảng tránh, xa lánh không chỉ được sử dụng để bảo vệ sự “an toàn” của những người sùng đạo, như những điều người lãnh đạo nhà thờ nói với mọi người. Nó là một phiên bản nhằm ngăn không cho mọi người biết vấn đề thực sự và làm ra vẻ những lời phàn nàn chỉ là của một số ít “người thù ghét” nhà thờ hoặc linh mục.

Khi người lãnh đạo nhà thờ hoặc đoàn mục sư cảm thấy bị đe dọa bởi sự thật bị phơi bày, họ sẽ tấn công. Mục tiêu hoàn hảo là những người tiết lộ sự thật. Đó thường là người gần gũi với những người lãnh đạo, nhưng dần không còn sự vui vẻ khi họ bắt đầu hỏi những câu hỏi “sai” (nhưng thực ra là đúng). Khi bị chất vấn về những hành động khiếm nhã, những nhà lãnh đạo là kẻ lạm dụng tâm lý có thể bảo vệ mình bằng những người ba phải. Các cá nhân và cặp đôi dám đứng lên sẽ bị xa lánh bởi cộng đồng người sùng đạo. Số người sùng đạo hoặc nhân viên đoàn mục sư càng đông, người lãnh đạo độc hại càng được bảo vệ kỹ càng và cũng đứng ngoài mọi chỉ trích hoặc tố cáo về những hành vi lạm dụng.

Khi người lãnh đạo nhà thờ hoặc đoàn mục sư cảm thấy bị đe dọa bởi sự thật bị phơi bày, họ sẽ tấn công. Mục tiêu hoàn hảo

là những người tiết lộ sự thật. Đó thường là người gần gũi với những người lãnh đạo, nhưng dần không còn sự vui vẻ khi họ bắt đầu hỏi những câu hỏi “sai” (nhưng thực ra là đúng).

Phụ nữ và nam giới đều có thể bị tổn hại trong các nhà thờ và đoàn mục sư. Vấn đề này cần được quan tâm, chú ý hơn nữa. Nhà thờ lẽ ra là nơi chữa lành những tổn thương nhưng lại trở thành nơi mà kẻ lạm dụng tâm lý gây tổn thương cho người khác. Những tổn thương mang danh như thế phải được gọi là: Lạm dụng tinh thần. Dạng lạm dụng này xuất hiện bằng nhiều cách. Cách thông thường nhất mà tôi từng chứng kiến là việc thực hiện không đúng những lời răn trong Kinh Thánh về sự tha thứ, sự phân ly và việc chấp nhận các hành vi không thể tha thứ. Không chỉ những người đứng đầu nhà thờ chưa sẵn sàng thừa nhận tình huống một ai đó trong nhà thờ là người mắc chứng rối loạn nhân cách, trong khi con đường sự nghiệp thường được những người đó lựa chọn lại là trở thành mục sư. Người sống sót nhận được sự “tư vấn” rất hạn chế từ những người trong đoàn mục sư và những tình nguyện viên, những người không được đào tạo chuyên nghiệp về chăm sóc sức khỏe tâm thần. Không thể trông chờ vào việc những người đứng đầu nhà thờ đưa ra được những lời khuyên chuyên sâu về các kiểu mối quan hệ lạm dụng, điều mà nhiều nhà trị liệu tâm lý phải vất vả mới nhận ra và điều trị được. Hơn nữa, người độc hại bị thu hút bởi quyền lực của đoàn mục sư, thứ quyền lực vô điều kiện được giao cho họ. Tấm màn phải được kéo lên để lộ ra những điều đang ẩn giấu bên trong. Khi mà cả sự lạm dụng tâm lý và lạm dụng tinh thần cùng hiện hữu, nhiều người sống sót hoài nghi về đức tin của mình do những hành động tổn hại đã xảy ra.

Nơi làm việc độc hại

Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách cũng phải làm việc để kiếm sống. Bạn đoán xem họ ở đâu? Họ có thể là nhân viên, đồng nghiệp, quản lý hay những người điều hành cấp cao. Người độc hại tại nơi làm việc thường sử dụng cách thức lén lút để hạ thấp thành công của người sống sót. Đó có thể là việc thường xuyên không cung cấp cho người sống sót đầy đủ thông tin cần có để hoàn thành công việc, sau đó chế giễu họ khi không hoàn thành nhiệm vụ. Một lần nữa, kẻ lạm dụng tâm lý có nhiều cách để bộc lộ sự không bình thường của mình. Những người sống sót từng chia sẻ rằng những kẻ lạm dụng từng quất tháo một cách giận dữ, chế giễu công khai hoặc thậm chí động chạm cơ thể theo cách của một kẻ thống trị. Một người sống sót dù bị lạm dụng theo cách nào, những tổn thương về thể xác và cảm xúc có thể đều như nhau. Nguy cơ đến từ việc bị lạm dụng tại nơi làm việc khiến những người sống sót cảm thấy lo sợ khi phải đi làm mỗi ngày. Về mức độ, lạm dụng có thể khác nhau giữa các địa điểm độc hại, nhưng bị lạm dụng thường xuyên ở nơi làm việc sẽ tác động tiêu cực đến người sống sót.

***Khi nào* những kẻ lạm dụng tâm lý làm tổn thương người khác?**

Những kẻ lạm dụng thích nhắm tới những người có những điều mà họ không có hoặc không thể có. Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách khét tiếng bởi việc chọn những mục tiêu nhằm nâng cao cái tôi của họ. Đó có thể là vẻ bề ngoài, tuổi tác, sự thông minh, danh tiếng, tín

ngưỡng, tôn giáo, sự thành công trong sự nghiệp, gia đình, bạn bè hoặc một điều gì đó khác.

Một khi mục tiêu bị mắc bẫy, người độc hại sau đó sẽ bắt đầu hủy hoại những phẩm chất của người sống sót đã thu hút mình. Đó là nguồn động lực và nguồn vui của một kẻ lạm dụng để hủy hoại một người lúc đầu vốn vui vẻ và khỏe mạnh. Điểm này thường bị người sống sót bỏ qua bởi khi bị lạm dụng, họ thấy bản thân bị tổn thương. Khi kẻ lạm dụng nói những điều đáng ghét, người sống sót lại cho rằng họ trở thành mục tiêu của sự lạm dụng vì họ “yếu đuối”. Điều đó hoàn toàn ngược lại với sự thật. Những mục tiêu không có giá trị gì đối với những kẻ lạm dụng, và một “phần thưởng” lớn hơn bắt đầu được tìm thấy. Những kẻ lạm dụng tâm lý ưa thích những người khiến họ trông có vẻ hoặc cảm thấy bản thân tốt đẹp hơn. Họ giống như những con đĩa, gắn mình với những người cho họ nguồn sống. Một khi được thỏa mãn, kẻ lạm dụng bắt đầu quá trình hủy hoại những phẩm chất của người sống sót, điều khiến kẻ lạm dụng phải ghen tị. Một khi người độc hại không thể sở hữu những phẩm chất tốt đẹp, họ cũng không muốn người sống sót có những phẩm chất ấy.

Đó là nguồn động lực và nguồn vui của một kẻ lạm dụng để hủy hoại một người lúc đầu vốn vui vẻ và khỏe mạnh. Điểm này thường bị người sống sót bỏ qua bởi khi bị lạm dụng, họ thấy bản thân bị tổn thương. Khi kẻ lạm dụng nói những điều đáng ghét, người sống sót lại cho rằng họ trở thành mục tiêu của sự lạm dụng vì họ “yếu đuối”. Điều đó hoàn toàn ngược lại với sự thật.

Những kẻ lạm dụng tâm lý thích sắp xếp mọi thứ và mọi người vào đúng nơi, đúng chỗ để có lợi cho họ nhất. Ví dụ? Tôi thường nói những kẻ lạm dụng có một bàn cờ tưởng tượng về cuộc sống của họ. Ở đó, họ điều khiển mọi quân cờ một cách chuẩn xác để giành “chiến thắng”. Người độc hại rất ít quan tâm đến việc hành động của họ ảnh hưởng đến người xung quanh như thế nào. Những người sống sót phải thừa nhận rằng những điều họ quan tâm nhất sẽ không bao giờ được người độc hại nghĩ đến. Người sống sót phải trải qua nhiều bước để bảo đảm một cuộc sống chất lượng cao cho bản thân. Điều này có thể không phù hợp trong bàn cờ của kẻ lạm dụng tâm lý.

***Làm thế nào* những kẻ lạm dụng tâm lý gây tổn hại cho người khác?**

Những người độc hại là những diễn viên đại tài. Họ tận dụng mọi đạo cụ diễn xuất sẵn có để duy trì sự kiểm soát trong mối quan hệ. Ví dụ, một số kẻ lạm dụng tâm lý dùng nước mắt, khiến mình trông giống như nạn nhân. Họ cũng có thể sử dụng những biểu hiện cảm xúc bề ngoài khi cần, khiến bản thân trông giống như đã thay đổi, nhưng thực chất đang cố gắng kéo người sống sót trở lại trò chơi độc hại của mình. Những kẻ lạm dụng sử dụng một loạt những cảm xúc giả tạo để cố gắng kiểm soát những người xung quanh. Ngoài những giọt nước mắt, họ có thể sử dụng cảm giác tội lỗi, cảm giác khiến người sống sót thấy mình thật tồi tệ vì đã tạo ra ranh giới với kẻ lạm dụng. Một người độc hại có thể tận dụng sự nóng giận để hăm dọa, bắt người khác trở thành người phục tùng. Họ có thể cố gắng xuất hiện với vẻ hạnh phúc thái quá, làm cho người sống sót cảm thấy bị gạt ra ngoài và bị lãng quên. Một điểm quan trọng cần ghi nhớ là những cảm xúc được kẻ lạm dụng thể hiện ra bên ngoài đều vì

một mục đích rõ ràng: gây tổn hại cho người khác theo một số cách khác nhau. Những hành động của họ không đáng tin và cũng không thể hiểu hết họ qua vẻ bề ngoài. Những kẻ lạm dụng sử dụng kỹ năng diễn xuất của mình một cách hoàn hảo và có chủ đích.

Những người độc hại là những diễn viên đại tài. Họ tận dụng mọi đạo cụ diễn xuất sẵn có để duy trì sự kiểm soát trong mối quan hệ.

Một trong những điều tôi thường nghe thấy từ những người sống sót là, họ cảm thấy bối rối không biết tại sao mình không để ý những dấu hiệu cờ đỏ sớm hơn trong mối quan hệ với kẻ lạm dụng. Việc người độc hại là bố mẹ, đồng nghiệp, bạn bè, mối quan hệ yêu đương hay lãnh đạo tôn giáo không quan trọng. Hầu hết những người sống sót đều tự hỏi, sao mình không nhìn ra sự độc hại sớm hơn. Câu hỏi thường thấy là, “Làm sao tôi có thể biết điều đó xảy ra với mình?” Kiểu lạm dụng này khó định nghĩa chính xác, cụ thể, và điều đó làm nên sự quỷ quyệt của nó. Những kẻ lạm dụng luôn cố gắng để che giấu động cơ của mình. Họ dối trá và đổ lỗi cho những người sống sót. Để nhận biết kiểu lạm dụng này, những người sống sót sẽ phải trải qua nhiều tình huống làm họ tổn thương sâu sắc. Lạm dụng tâm lý không phải dạng gây tổn hại một lần rồi thôi. Tôi thường ví quá trình người sống sót trải qua giống như việc “nhặt những hòn sỏi”. Một viên sỏi đại diện cho một lần gặp gỡ đau buồn với một kẻ lạm dụng tâm lý.

Trong những giai đoạn đầu của mối quan hệ, có thể có người nhận ra một số điều không đúng. Người sống sót sẽ có một ít sỏi trong chiếc túi giả tưởng của họ. Chiếc túi không quá nặng, chỉ chứa những khoảnh khắc khó hiểu và

tổn thương do kẻ lạm dụng gây ra. Chắc chắn không đủ căn cứ chứng minh sự độc hại khiến một người trong gia đình rời bỏ bạn, khiến bạn bỏ việc, chia tay với bạn trai/bạn gái, rời bỏ nhà thờ, và hơn hết, chắc chắn không đủ căn cứ chứng minh sự độc hại khiến một cuộc hôn nhân kết thúc. Đó chỉ là số ít những khoảng thời gian tiêu cực, phải không? Ở điểm này, những người sống sót sẽ giải thích một cách hợp lý rằng không ai hoàn hảo cả, và mọi người đều có khuyết điểm. Luôn có cả những ngày hạnh phúc lẫn những ngày không mấy vui vẻ. Đó là bản tính của con người khi nhìn thấy một, hai, ba hoặc bốn khoảng thời gian khó chịu với người khác và không cho đấy là nghiêm trọng. Chúng ta thường xem nhẹ những khoảng thời gian này và bắt đầu những điều mới. Phải mất một thời gian chúng ta mới nhận ra những hòn sỏi (khoảng thời gian bị tổn thương) khiến chiếc túi ngày càng nặng – nặng đến mức chúng ta không thể mang nổi nữa. Nhiều người sống sót cảm giác như bị nghiền nát dưới sức nặng của sự lạm dụng và sự bất thường thường xuyên của kẻ lạm dụng.

Tuy nhiên, người độc hại thích tách một vụ việc tại một thời điểm ra khỏi các vụ việc khác. Họ biện hộ rằng những điều họ nói hoặc làm không phải vấn đề lớn. Họ muốn đối phó với một viên sỏi tại một thời điểm và không nhận thấy toàn bộ sức nặng của sự lạm dụng. Họ buộc tội những người sống sót quá “tập trung vào quá khứ” hoặc họ nói những điều như, “Vấn đề là bạn sẽ không tha thứ cho những lỗi lầm của tôi”. Không, vấn đề là những kẻ lạm dụng tâm lý liên tục lặp lại cùng một “lỗi” hoặc liên tục lựa chọn việc làm tổn thương người khác. Họ có thể muốn tập trung vào một vụ việc tại một thời điểm nhưng điều đó là không thể vì không ai có thể tách một hạt mưa trong cơn mưa. Hình ảnh cơn mưa nhắc nhở tôi về cách mà những kẻ lạm dụng gây ra tổn thương cho người khác, mỗi lần một giọt đau đớn.

Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách thường phát triển và rèn luyện kỹ năng quan sát. Đó là việc họ thu thập thông tin một cách có hệ thống về đối tượng mục tiêu và lấy đó làm lợi thế của mình. Một kẻ lạm dụng tâm lý sẽ tìm ra những điểm mềm yếu trong cảm xúc của người sống sót và tận dụng chúng để kiểm soát và mua vui. Ví dụ? Đối tượng mục tiêu có thể tình cờ tiết lộ rằng mình là người yếu đuối hoặc thiếu tự tin. Người độc hại sẽ giấu kỹ thông tin này, chờ thời cơ thích hợp để dùng nó quay lại tấn công bất ngờ người sống sót. Họ luôn luôn thu thập thông tin, và dùng nó làm công cụ để gây tổn thương cho người khác. Đó là lý do tại sao trong quá trình hồi phục, thông tin cá nhân của người sống sót phải được tiết lộ một cách từ từ và với mục đích không đôi là bảo vệ chính bản thân mình. Học cách để không tiết lộ “tất cả” về mình quá sớm trong một mối quan hệ, nhưng duy trì sự cảnh giác, thường là khía cạnh cho thấy sự trưởng thành của người sống sót. Biến mình thành một cuốn sách mở với đầy ắp thông tin cá nhân sẽ luôn gây rắc rối trong tương lai.

Khi một người độc hại có đủ thông tin, họ thích thao túng bằng cách tung ra một phần sự thật về người sống sót. Làm như thế nào ư? Có hai sự thật về người sống sót mà người độc hại yêu thích nhất, đó là sự thật về sự thiếu tự tin của người sống sót, và sự thật về sự trưởng thành, từng trải của người sống sót. Tại sao những kẻ lạm dụng đặc biệt nhấn mạnh hai sự thật này? Vì họ đang cố gắng làm cho người sống sót nhận hết trách nhiệm về những mâu thuẫn và các vấn đề nảy sinh trong mối quan hệ. Một thìa sự thật làm cho chất độc của sự lạm dụng đi vào dễ dàng hơn và khó bị phát hiện. Mỗi chúng ta có thể đều tin ai đó khi họ chỉ ra sai lầm của ta và liên kết những gì chúng ta biết là đúng về khiếm khuyết trong tính cách của mình với những phàn nàn của họ về chúng ta. Đó là hệ thống hoàn hảo để người sống sót nhận trách nhiệm về mình và cho phép kẻ lạm dụng hoàn toàn vô can.

Mỗi chúng ta có thể đều tin ai đó khi họ chỉ ra sai lầm của ta và liên kết những gì chúng ta biết là đúng về khiếm khuyết trong tính cách của mình với những phàn nàn của họ về chúng ta. Đó là hệ thống hoàn hảo để người sống sót nhận trách nhiệm về mình và cho phép kẻ lạm dụng hoàn toàn vô can.

Hầu hết những người sống sót đều trải qua khoảng thời gian phục hồi khi họ thức mắc phải chẳng kẻ lạm dụng đang “không biết nói gì” và không biết vết thương do mình gây ra. Những người sống sót sau đó chợt thay đổi suy nghĩ và thức mắc rằng, phải chăng kẻ lạm dụng nhận ra và biết chính xác những điều họ làm. Việc trả lời câu hỏi “họ thực sự không biết gì hay họ nhận thức được?” rất quan trọng đối với sự phục hồi của người sống sót. Những kẻ lạm dụng tâm lý biết khi nào nên dừng và dừng ở đâu trong trò chơi thao túng. Họ biết chính xác cách để ẩn tất cả các nút bấm cảm xúc đúng lúc, khiến nạn nhân giãy giụa trong tuyệt vọng theo cách mà họ muốn. Họ biết cách thao túng người khác và biến mình trở thành nạn nhân. Các bạn hãy nói cho tôi biết, điều đó có giống việc ai đó “không biết” hành động của mình gây tổn hại cho người khác không? Thực ra thì họ biết.

Khi người sống sót cố gắng nói với kẻ lạm dụng về hành vi của họ, thủ đoạn ưa thích của những người độc hại đơn giản là không trả lời. Họ không nói gì cả. Im lặng hoàn toàn. Khi người sống sót hỏi tại sao họ không trả lời, người độc hại sẽ vòng vo và nói những điều như, “Tôi không định cãi nhau với bạn”. Bạn có thể thấy điều gì vừa xảy ra không? Người sống sót bị đổ lỗi vì gây chuyện, vì gây tranh cãi, và người độc hại không bao giờ thừa nhận hành vi của mình. Người lạm dụng tâm lý biết chính xác trò chơi thao túng mà họ đang chơi, và họ biết trò chơi đang diễn ra. Tại sao bạn nghĩ họ không có

hứng thú với việc thay đổi hành vi của mình? Họ yêu thích quyền lực, sự kiểm soát, thú vui, và cả trò chơi mà họ đang chơi. Nó cho phép kẻ lạm dụng điều khiển cuộc chơi, giống như nắm chắc trong tay những sợi dây điều khiển con rối vậy.

Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách ghét việc nạn nhân chỉ ra sự không thống nhất trong hành động của họ. Những người độc hại luôn cố gắng che giấu sự hỗn loạn trong họ, sự hỗn loạn làm nảy sinh những hành vi lạm dụng. Họ hãnh diện vì bản thân không bị kiểm soát và bị ảnh hưởng bởi bất kỳ điều gì hoặc bất kỳ ai. Dù cho đó là sự giả dối. Họ thường sẽ tự vệ khi người sống sót bắt đầu nhận ra hành động lạm dụng. Giống như chiến thuật lảng tránh, kẻ lạm dụng có thể nói những điều như, “Những người bạn thực sự không keo kiệt với tôi như vậy” hoặc “Một người bạn đời tốt sẽ không bao giờ hành động theo cách đó” hoặc “Tôi mong đợi hơn thế từ một nhân viên chín chắn như bạn”. Những câu trên chuyển sự chú ý từ sự thiếu nhất quán của kẻ lạm dụng sang người sống sót. Kẻ lạm dụng tâm lý sẽ không nhận trách nhiệm về những hành động của mình nên trách nhiệm đó phải được chuyển sang người khác.

Để chuyển trách nhiệm từ mình sang người sống sót, người độc hại thích bắt đầu câu bằng những từ như “Giá mà...” Giá mà người sống sót không nhạy cảm đến thế, giá mà người sống sót có thể tha thứ, giá mà người sống sót không ghen tị,... mỗi quan hệ có thể được cứu vãn. Những điều đó không đúng. Từ “Giá mà...” là một dạng lạm dụng khó phát hiện vì nó làm cho kẻ lạm dụng nghe có vẻ mong muốn mỗi quan hệ được cứu vãn và tốt đẹp hơn. Thực tế, họ đang khiến những xung đột trở nên trầm trọng hơn. Họ không mong muốn kéo dài sự gấn bó này nữa. Những kẻ lạm dụng có thêm một cơ hội nữa để xâm phạm người sống sót một cách bí mật khi họ nói: “Giá mà...”

Những người độc hại thích gán cho người sống sót là những kẻ ích kỷ. Điều này thường thấy khi một người sống sót đang nỗ lực vì một điều gì đó tốt cho bản thân. Kẻ lạm dụng muốn hủy hoại niềm vui của người sống sót khi làm điều đó. Họ tính toán kỹ lưỡng để làm cho người sống sót mệt mỏi, lo lắng và bối rối. Việc người sống sót có thể tự chăm sóc bản thân là mối đe dọa đối với kẻ lạm dụng tâm lý. Qua việc tự chăm sóc bản thân, người sống sót có thể có đủ sức mạnh nội lực để tạo ranh giới, khoảng cách và từ chối sống trong sự sợ hãi. Việc giới hạn thời gian người sống sót có thể dành cho các hoạt động mình yêu thích là một dạng thủ thuật tâm lý. Chất lượng cuộc sống bị suy giảm nghiêm trọng nếu chúng ta thu mình, sống tách biệt và thiếu đi những khoảnh khắc của hy vọng trong cuộc sống thường ngày. Bằng việc gán cho người sống sót là ích kỷ, chỉ muốn làm những điều vui vẻ – thường là không làm cùng kẻ lạm dụng - người sống sót sẽ phải trải qua tình trạng cảm thấy tội lỗi, nhưng vẫn phải tìm niềm vui cho mình. Trước khi bước vào quá trình hồi phục, phần lớn những người sống sót thường không làm những điều họ thấy vui, vì nỗi sợ bị kẻ lạm dụng trừng phạt. Một khi bước vào quá trình hồi phục, người sống sót sẽ nhìn thấy trò chơi chống lại mình đang diễn ra và không để mình bị cản trở khỏi việc tạo ra một cuộc sống đầy thú vị.

Chất lượng cuộc sống bị suy giảm nghiêm trọng nếu chúng ta thu mình, sống tách biệt và thiếu đi những khoảnh khắc của hy vọng trong cuộc sống thường ngày.

Những kẻ lạm dụng tâm lý định sẵn cho người khác sự thất bại. Họ thích thú việc cố gắng chứng minh người sống sót đang mắc sai lầm và khiến người đó phải xấu hổ. Làm sao họ có thể làm được điều này? Kẻ lạm dụng sẽ đưa ra

những thông tin không chính xác, sau đó đứng sau quan nan nhân mắc mòi (lời nói dối). Họ sẽ chế giễu, bôi nhọ, và chỉ trích người sống sót vì đã làm những điều “sai lầm”. Điều này càng củng cố cho bất kỳ câu chuyện nào mà kẻ lạm dụng đang lan truyền về người sống sót, và làm cho mình giống một nạn nhân thực sự. Những người độc hại sẽ cần nhiều thời gian để tác động đến người sống sót. Những kẻ lạm dụng muốn người sống sót trông thật tội tệ trong mắt những người khác. Người bình thường tuy sẽ khá khó khăn để hiểu rõ việc những kẻ lạm dụng làm, nhưng họ thực sự làm những việc đó. Sự hoài nghi thường là rào cản đối với người ngoài để nhận ra những tổn thương hiện hữu. Để nhận ra, họ phải sẵn sàng chấp nhận rằng một số người có khả năng là những kẻ xấu và lấy làm vui khi gây tổn hại tâm lý người vô tội.

Những người độc hại luôn ở trong tình trạng cảnh giác cao độ để không bao giờ nhận bất kỳ lỗi nào về mình. Ví dụ? Họ sẽ nói dối và cãi lại rằng mình đã xin lỗi, trong khi trên thực tế, họ không hề xin lỗi. Khi người sống sót chất vấn rằng tại sao kẻ lạm dụng không bao giờ nhận mình là nguồn cơn của những tổn thương, kẻ lạm dụng tâm lý có thể sẽ trả lời là, “Tôi đã nói rồi, tôi xin lỗi!” Thực tế, họ không bao giờ nói những lời thật lòng. Họ đổ lỗi cho hoàn cảnh hoặc đổ lỗi cho người sống sót. Có thể là cả hai. Hiếm khi một người độc hại nói lời xin lỗi chân thành. Để làm được, hẳn họ sẽ cần rất nhiều bằng chứng chứng minh rằng mình cũng giống như mọi người và cũng có lúc thiếu sót. Với người độc hại, sự tự nhận thức về bản thân một cách ảo tưởng, thiếu thực tế phải được bảo toàn. Họ chiến đấu để duy trì ảo tưởng rằng họ luôn luôn đúng. Nếu bất kỳ lời xin lỗi nào được đưa ra, người sống sót phải nghe thật kỹ xem có phải kẻ lạm dụng đang nói một lời xin lỗi nhưng lại để phục vụ những mục đích khác của họ không có phải họ đang nói chuyện theo kiểu vòng vo để khiến người sống sót bối rối hoặc họ đang áp dụng cả

hai chiến thuật này hay không. Cảm giác hối hận thực sự, lâu dài không có trong bộ kỹ năng của kẻ lạm dụng tâm lý.

Hiếm khi một người độc hại có lời xin lỗi chân thành. Để làm được, họ sẽ cần rất nhiều bằng chứng chứng minh mình cũng giống như mọi người và cũng đều có lúc thiếu sót.

Những kẻ lạm dụng tâm lý sẽ cương quyết không thừa nhận những hành động của họ gây tổn thương đến người khác. Những người sống sót có thể mất rất nhiều thời gian để cố gắng giải thích kỹ càng rằng những điều mà người độc hại đã làm là bất thường. Kẻ lạm dụng thậm chí có thể tạm thời thừa nhận những hành động của mình là gây hại nhưng sau đó họ luôn quay lại quan điểm ban đầu là phủ nhận. Những kẻ lạm dụng thích nói những điều như, “Tôi đã làm gì bạn?” hoặc “Làm sao tôi có thể làm cuộc sống của bạn phức tạp hơn được?” Những lời trên thậm chí đến sau khi người sống sót đã mất nhiều giờ để phơi bày tất cả bằng chứng về sự lạm dụng. Điều quan trọng nhất là gì? Những kẻ lạm dụng tâm lý sẽ không bao giờ nhận trách nhiệm một cách lâu dài về những hành vi của mình. Thật vô ích khi người sống sót cố gắng làm cho kẻ lạm dụng thừa nhận hành động lạm dụng của mình. Điều đó sẽ không bao giờ xảy ra vì kẻ lạm dụng biết họ đã làm gì, và lựa chọn tiếp tục đi trên con đường ích kỷ, tai hại ấy.

Một trong những luận điệu chính mà người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách dùng để chống lại người sống sót là cáo buộc người sống sót đã không tôn trọng họ. Tại sao luận điệu này thường được thấy ở những người độc hại? Vì cái tôi bị thổi phồng quá mức làm họ tin rằng dù một lỗi, một sự bất đồng chính kiến nhỏ nhất, với quan điểm của người độc hại là

dấu hiệu rõ ràng của sự thiếu tôn trọng. Những người sống sót khôn ngoan sẽ không rơi vào cái bẫy đi bình luận tất cả những hành động của người độc hại vì nhiều khả năng họ sẽ không bao giờ thể hiện đủ sự đồng thuận để làm hài lòng một người thực sự độc hại. Những người sống sót trong quá trình hồi phục cần nhận ra rằng, chỉ vì một kẻ lạm dụng nói rằng hành động của người sống sót là không tôn trọng họ không có nghĩa rằng điều đó là đúng. Thậm chí ngay cả những cuộc thảo luận không mang tính đối đầu cũng có thể bị xuyên tạc, người sống sót sẽ bị đổ lỗi và bị cho là thiếu tôn trọng. Chỉ trong tâm trí của một kẻ lạm dụng tâm lý, một cuộc nói chuyện chia sẻ quan điểm bình thường lại bị cho là không tôn trọng. Họ sống trong thế giới méo mó của bản thân, nơi họ là ông hoàng bà chúa của tất cả những quan điểm.

Những người sống sót khôn ngoan sẽ không rơi vào cái bẫy đi bình luận tất cả những hành động của người độc hại vì nhiều khả năng họ sẽ không bao giờ thể hiện đủ sự đồng thuận để làm hài lòng một người thực sự độc hại.

Tại sao những kẻ lạm dụng tâm lý gây tổn hại đến người khác?

Tôi đã đọc, nghe rất nhiều podcast và chương trình radio về chủ đề chứng rối loạn nhân cách ái kỷ, chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội, chứng thái nhân cách, và sự hồi phục của các dạng rối loạn này. Tôi có thể nói với bạn rằng, có nhiều nhóm người ngoài kia đưa ra rất nhiều quan điểm về sự hình thành của chứng rối loạn nhân cách. Một số cho rằng tồn tại một quang

phổ về điều chúng ta trông đợi ở những thiếu sót tính cách của người bình thường. Chứng rối loạn nhân cách ái kỷ là vùng xám, nơi những mâu thuẫn nhất đang sôi sục. Lời giảng thường thấy về chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội và chứng thái nhân cách tập trung chủ yếu vào sự thiếu hụt trầm trọng sự đồng cảm. Những nhà làm phim Hollywood thậm chí từng cố gắng phác họa bức tranh về cách những người bị chứng rối loạn nhân cách hành xử. Một số nhân vật đã phản ánh chân thực chứng rối loạn, và một số chỉ là những cố gắng của Hollywood để tạo ra một bộ phim hoặc chương trình truyền hình thú vị.

Tôi sẽ dừng lại một chút để sửa lại một quan niệm sai lầm rất phổ biến: chứng rối loạn nhân cách không giống như chứng rối loạn sức khỏe tâm thần, như rối loạn lưỡng cực (Bipolar Disorder) hay chứng rối loạn trầm cảm (Major Depressive Disorder). Gần đây, tôi cảm thấy choáng váng khi đọc một bài đăng trên blog hướng dẫn hoàn toàn sai về bản chất thực sự của phân “rối loạn trong chứng rối loạn ái kỷ và chứng rối loạn chống đối xã hội. Bài viết rất tệ đã đi quá xa khi nói việc những người sống sót chống cự lại người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách - những người chịu trách nhiệm về hành vi lạm dụng, thực tế là đang phân biệt đối xử với những người bị chứng rối loạn. Hoàn toàn không thể chấp nhận được. Bài viết đã nhấn mạnh sự thiếu hiểu biết đúng đắn, sự thiếu hiểu biết đến từ việc gom nhặt những nghiên cứu trên mạng và coi đó là sự thật. Các chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội nằm trong một danh mục khác trong DSM5⁹ so với các vấn đề sức khỏe tâm thần hữu cơ.

Con người không ai sinh ra đã bị chứng rối loạn nhân cách, nhưng có thể mắc chứng rối loạn lưỡng cực hoặc bệnh tự kỷ. Các dấu hiệu chẩn đoán của hai chứng bệnh trên đều có trong bảng phân loại bệnh tâm thần DSM5. Chứng rối loạn nhân cách được hình thành trong thời kỳ thơ ấu và thanh thiếu niên do

thiếu thốn tình yêu thương lành mạnh với những người chăm sóc chính của họ. Tình yêu thương này có thể thông qua việc nuông chiều thường xuyên và quá mức đến độ những quy tắc xã hội thông thường không áp dụng cho những đứa trẻ và những thanh niên này. Đó là môi trường mà những người chăm sóc thường xuyên che chở cho những người trẻ. Những người trẻ này coi người khác chỉ là những người khiến cuộc sống của họ dễ dàng hơn. Mọi quan hệ một chiều là phổ biến. Những đứa trẻ và thiếu niên được quá nuông chiều học được rằng, mọi người không mang lại niềm vui cho nhau. Thay vào đó, những người khác chỉ được sử dụng cho mục đích riêng của những đứa trẻ và thiếu niên này. Đó không phải là việc làm cha mẹ kiểu trực thăng¹⁰ mà đúng hơn là việc thiếu những ranh giới trầm trọng – và thất bại trong việc nhắc cho những người trẻ biết rằng họ chỉ là một trong số hàng tỉ người trên thế giới. Những thông điệp của cha mẹ rằng đứa trẻ và thiếu niên đó là duy nhất, đặc biệt, và nằm ngoài những quy tắc mà những người tâm thường, người bình thường phải tuân theo. Những lời nhắn ấy không chỉ được lặp lại một lần và đứa trẻ dần trở nên độc hại. Những lời nhắn ấy bao trùm toàn bộ quá trình lớn lên của đứa trẻ và theo đứa trẻ đến tuổi trưởng thành. Thông qua những lựa chọn điển hình của những người trưởng thành đang bị chứng rối loạn nhân cách, việc thiếu thốn tình yêu thương lành mạnh từ thời thơ ấu vẫn tiếp diễn.

Chúng rối loạn nhân cách được hình thành trong thời kỳ thơ ấu và thanh thiếu niên do thiếu thốn tình yêu thương lành mạnh với những người chăm sóc chính của họ.

Ở mặt khác của trải nghiệm này, 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 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 gắn kết giả tạo giữa các thành viên đang diễn ra trong mỗi gia đình. Quá khứ đó có thể khiến một số người chững lại và cảm thấy người bị chứng rối loạn nhân cách thật đáng thương, nhưng xin đừng làm như vậy. Nhiều người lớn lên trong những gia đình không có tình yêu thương nhưng họ vẫn rất đồng cảm và quan tâm đến người khác. Những người độc hại, không được người chăm sóc thỏa mãn mong muốn được quan tâm chân thành, đã quyết định một khi họ đủ trưởng thành để đáp ứng những nhu cầu của mình, cuộc sống của họ biến thành trò chơi “có được thứ mình muốn” bằng mọi giá. Những người này cũng hình thành trong mình việc đòi hỏi quyền lợi ở mức độ cao, nhưng không phải do họ trưởng thành theo cách trên. Họ nhìn nhận như thể cuộc sống đang nợ họ, và lòng tham lam vô độ khiến họ cảm thấy muốn có mọi thứ, và người khác phải đáp ứng họ. Họ làm như vậy với người khác mà không quan tâm đến hạnh phúc của người đó. Trong cuộc sống, họ là những “người nhận” tồi tệ trong một biển “người cho đi”. Chỉ cần họ có được thứ mà họ cho là thuộc về mình, những việc khác họ đều không quan tâm.

Dù sự thiếu thốn tình yêu thương trở thành một phần trong nhân cách của kẻ lạm dụng bằng cách nào, sự thật là họ tiếp tục kéo dài hành vi gây hại bằng ý chí tự do của mình. Nhiều người lớn lên trong các gia đình không đáp ứng được nhu cầu của họ hoặc đã nuông chiều họ đến mức không bình thường. Họ bước vào thời kỳ trưởng thành với những quan niệm sai lầm của thời thơ ấu. Họ phải lập trình lại những đức tin của mình để có cuộc sống lúc trưởng thành lành mạnh hơn. Điều này bao gồm việc có những mối quan hệ lành mạnh và trở thành người cha, người mẹ có trách nhiệm. Rất nhiều người bắt đầu đọc những cuốn sách self-help, tham dự các buổi hội thảo, tư vấn, và nắm lấy bất kỳ cơ hội nào để chữa lành và vượt qua những điều được giáo dục từ thời

bé. Tại sao người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách không thể làm điều tương tự? Họ sẽ không làm chỉ vì họ bị bản thân thuyết phục hoàn toàn rằng chẳng có vấn đề gì không đúng đang xảy ra với họ cả. Không có vấn đề nào hết. Họ có thể chỉ nói miệng về những lỗi lầm, nhưng hành động lại không thể hiện việc họ sẽ giải quyết và sửa chữa những lỗi lầm ấy triệt để. Bất kỳ sự tự nhận thức về bản thân nào mà họ thể hiện ra ngoài đều là tốt đẹp nhất, nhưng diễn ra trong thời gian ngắn và không bao giờ duy trì việc trị liệu tâm lý đúng nghĩa. Vấn đề cơ bản là: những người này không muốn thay đổi. Cách họ sống phục vụ cho họ, và tại sao không phải ngược lại? Tất cả phải vì họ. Mọi thứ dường như đều quay ngược lại để phục vụ cho nhu cầu của họ, mong muốn của họ, thời gian của họ, mục đích của họ; của họ, của họ, của họ. Họ làm những người sống sót già đi nhanh chóng vì luôn luôn phải sống trong bóng ma của những đòi hỏi và kỳ vọng của mình.

Vô số người bắt đầu đọc những cuốn sách self-help, tham dự các buổi hội thảo, tư vấn, và nắm lấy bất kỳ cơ hội nào để chữa lành và vượt qua những điều được giáo dục từ thời bé. Tại sao người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách không thể làm điều tương tự? Họ sẽ không làm chỉ vì bị bản thân thuyết phục hoàn toàn rằng chẳng có vấn đề gì không đúng đang xảy ra với họ cả. Không có vấn đề nào hết.

Có sự khác biệt rất lớn giữa việc có những khiếm khuyết về tính cách cần phải thay đổi với việc biểu hiện bên ngoài đặc điểm của một người bị chứng rối loạn nhân cách. Ở một thời điểm nào đó, có phải tất cả chúng ta đều có khả năng chỉ nghĩ đến lợi ích của bản thân, hành động quỷ quyết, chỉ trích

người lạ một cách không thân thiện, tát một đứa bé, đóng sầm cửa khi giận dữ hoặc bảo vệ bản thân bất chấp người khác có bị tổn thương hay không? Chắc chắn rồi, chúng ta có làm những việc đó. Những lúc đó, không ai cho rằng mình là kẻ thực sự xấu xa. Nhưng, một khi khoảng thời gian cư xử như “đứa trẻ mới biết đi” qua đi, chúng ta cảm thấy mình thật xấu xa. Chúng ta nhận ra bản thân ngốc nghếch như thế nào và cảm thấy xấu hổ vì trút sự nóng giận lên những người khác. Chúng ta xin thứ lỗi bằng việc nói với họ rằng chúng ta xin lỗi, làm những điều tốt đẹp cho họ hoặc chúng ta hối hận trong lòng vì đã cư xử không thân thiện với người khác. Chúng ta trở lại bản chất của mình, là một người bình thường với lòng đồng cảm, thể hiện qua những hành vi vui vẻ của chúng ta. Những người ái kỷ không thể làm như vậy. Những người chống đối xã hội và thái nhân cách cũng không thể làm như vậy. Họ không thể và không muốn tự suy ngẫm về bản thân. Họ sẽ luôn đổ lỗi cho người khác và sẽ không bao giờ thay đổi. Tại sao họ lại như vậy? Trong mắt họ, người khác mới là những người mắc sai lầm nghiêm trọng và cần phải sửa chữa.

NÉT ĐẶC TRUNG THƯỜNG THẤY TRONG TÍNH CÁCH CỦA NHỮNG NGƯỜI SỐNG SỐT

Chúng ta đã phân tích, nghiên cứu về ai, cái gì, ở đâu, khi nào, làm sao và tại sao lạm dụng tâm lý xuất hiện. Tôi muốn dừng lại và nói một chút về những điều mà tôi chú ý ở những người sống sót của kiểu lạm dụng này. Đối tượng mục tiêu của sự lạm dụng tiềm ẩn dường như có một số đặc điểm tính cách thường thấy và quan trọng. Một số đặc điểm có tính tích cực, và một số chắc chắn cần được kiểm soát.

Khả năng thích ứng cao là một trong những đặc điểm tích cực đó. Nhiều người sống sót sẽ mô tả nhân cách cơ bản của họ trước khi bị lạm dụng giống như một ai đó có thể “vắt nước chanh khỏi quả chanh”¹¹. Trước khi bị lạm dụng, những người sống sót thường được coi là những người dễ tính, có thể bỏ qua những thiệt thòi, và luôn đầy hy vọng. Đó thường là năng lực của người sống sót, có thể hồi phục sau khoảng thời gian căng thẳng bị những kẻ lạm dụng lợi dụng. Những kẻ lạm dụng liên tục thúc ép, chờ đợi người sống sót vỡ vụn về cảm xúc. Nếu không được kiểm soát, đức tính kiên cường trước những hỗn loạn chắc chắn vừa có thể là sự may mắn vừa có thể là tai họa. Điều đó nghe có quen thuộc với bạn không? Đã bao giờ điểm mạnh của bạn lại được sử dụng như một vũ khí chống lại bạn chưa?

Mọi người có một chút bối rối vì không biết những kiểu người nào lại vướng vào mối quan hệ lạm dụng tâm lý. Một suy nghĩ rập khuôn là nạn nhân của bất kỳ loại lạm dụng nào phải là người thiếu thôn tình cảm, một người phụ thuộc, không thể sinh sống bình thường nếu không có sự an ủi thường xuyên

của kẻ lạm dụng. Điều đó hoàn toàn không đúng. Phần lớn những người sống sót của nạn lạm dụng tiềm ẩn không bao giờ tưởng tượng rằng họ sẽ hoài nghi bản thân về những điều mà họ làm trong suốt thời gian ở trong mối quan hệ độc hại như vậy. Một trong những bước đi chủ yếu của quá trình chữa lành là hiểu rõ bản tính, bản chất con người họ đã thay đổi như thế nào trong môi trường độc hại.

Tôi thường được hỏi rằng, có phải một người phụ thuộc quá nhiều vào cảm xúc của người khác và người thấu cảm (Empath) giống nhau không. Không, hai kiểu người này không giống nhau. Họ khác nhau như thế nào? Việc phụ thuộc quá nhiều vào cảm xúc của người khác liên quan đến cảm giác vướng víu khó chịu xuất hiện giữa hai người. Việc này xảy ra trong các mối quan hệ mà một người cho phép người kia đưa ra những lựa chọn không phù hợp. Những người đang vật lộn với sự phụ thuộc quá nhiều vào cảm xúc của người khác có thể học cách suy nghĩ và hành xử mới. Thấu cảm là một loại nhân cách, và có rất nhiều đặc tính tốt đẹp. Giống như bất kỳ đặc điểm tính cách nào, nó cũng có những ưu và nhược điểm. Những người được xác định là đồng cảm cao sẽ có lợi từ việc học được cách giữ sự đồng cảm của họ ở mức không gây hại đến hạnh phúc của người khác. Những ranh giới là nền tảng để kiểm soát mức độ của sự thương cảm đối với người khác. Những kẻ lạm dụng lợi dụng chính đặc điểm của người thấu cảm, đặc điểm mà phần lớn người thấu cảm thấy tốt đẹp ở bản thân. Trong quá trình phục hồi, nhiều người sống sót bắt đầu định nghĩa lại bản thân là một người có sự đồng cảm rất cao. Họ nhận ra rằng kẻ lạm dụng đã lợi dụng sức nặng của mối quan hệ để chống lại họ.

Những ranh giới là nền tảng để kiểm soát mức độ của sự thương cảm đối với người khác.

Một trong những đặc điểm tính cách thường thấy ở những người sống sót mà tôi từng chứng kiến là năng lực và mong muốn tự suy ngẫm lại bản thân. Về tổng thể, phần lớn người sống sót có thể xem xét rất kỹ hành vi và động cơ của mình. Họ sẵn lòng sửa chữa những khiếm khuyết tính cách. Điểm mạnh cá nhân này chính xác là những gì người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách lợi dụng. Người độc hại biết nếu họ chửi mắng, buộc tội người sống sót, những lời đó sẽ găm rất sâu vào tâm trí người sống sót. Họ khiến người sống sót phải nhìn lại bản thân, suy ngẫm về bản thân, xem những phản nản về họ có đúng không. Đó thực sự là chiến thuật lảng tránh khôn ngoan. Trong khi chính những kẻ lạm dụng tâm lý mới là người phải ngẫm lại bản thân, nhưng điều đó chưa bao giờ xảy ra.

Những môi trường độc hại khiến con người có những hành vi xấu xa, ngay cả với những người thân cận nhất. Những người sống sót sau lạm dụng tâm lý cảm thấy bản thân cư xử theo cách không giống với tính cách bình thường của họ. Sự thay đổi này có thể coi là dấu hiệu cờ đỏ của môi trường không lành mạnh. Đáng buồn thay, thay đổi của những người sống sót có thể tiếp thêm động lực cho bất kỳ câu chuyện độc hại nào được lan truyền rộng hơn bởi những kẻ hoặc nhóm người lạm dụng. Ví dụ? Một kẻ lạm dụng làm điều gì đó gây tổn hại rất lớn và sự chú ý đang dồn về phía họ. Người sống sót phản ứng bằng sự tức giận, và đoán xem giờ sự chú ý sẽ tập trung vào ai? Tập trung vào người sống sót. Sự chú ý vẫn còn trên kẻ lạm dụng vì những hành động lạm dụng của họ bắt đầu gia tăng, nhưng phản ứng của người sống sót đã lấy đi mọi sự chú ý. Đó là vòng lặp xấu xa cho phép những người độc hại liên tục

đẩy trách nhiệm cho người khác. Những người sống sót lấy lại cảm giác tự tôn khi họ kiểm soát được cảm xúc của mình bằng việc không liên lạc hoặc giữ liên lạc nhưng không tiếp xúc trực tiếp với môi trường độc hại, và xây dựng kế hoạch để xử lý những vấn đề phát sinh có thể có của môi trường không lành mạnh. Nếu bạn thấy mình đang cử xử theo cách kéo dài những lời phàn nàn của kẻ lạm dụng, hãy can đảm lên. Bạn đang hoặc từng làm những điều tốt nhất bạn có thể với hiểu biết của mình tại thời điểm đó. Khi chúng ta đi qua sáu giai đoạn của quá trình hồi phục, mục đích là nâng cao hiểu biết của bạn về những điều bạn đã trải qua. Làm như vậy, bạn cũng sẽ tìm được những nấc thang mới trong nhận thức của mình.

Một số người sống sót sau nạn lạm dụng tâm lý thấy bản thân xuất hiện một số đặc điểm tiêu cực của một kẻ lạm dụng. Như thế nào? Người sống sót có thể xử lý bằng cách im lặng (đột ngột dừng giao tiếp và không đưa ra những câu trả lời) để trừng phạt kẻ lạm dụng. Người sống sót làm vậy vì giải quyết bằng cách im lặng là vũ khí chống lại kẻ lạm dụng và gây tổn thương sâu sắc. Họ đang cố cho kẻ lạm dụng thấy sức tàn phá của sự im lặng, nhưng đó là hành động làm lãng phí sức lực của người sống sót. Kẻ lạm dụng sẽ không thay đổi cách họ cư xử chỉ vì xuất hiện những cái bần trước mặt họ. Trong tâm trí, họ chỉ đang biện minh cho những hành động gây tổn thương người khác. Ngoài ra, những kẻ lạm dụng không tin rằng mình đang bị đối xử tệ như vậy. Người sống sót sẽ tốt hơn nhiều nếu họ thành thật với bản chất của mình và tạo ra khoảng cách an toàn với kẻ lạm dụng.

Khi những người sống sót chia sẻ chi tiết về việc bị lạm dụng tâm lý, nhiều người bắt đầu câu chuyện với những điều như, “Tôi biết nó nghe có vẻ ngu ngốc” hoặc “Tôi biết nó không phải vấn đề lớn, nhưng...” Sau đó, họ tiếp tục chia sẻ về những sự việc cho thấy rõ bản chất tiềm tàng và bí ẩn của nạn lạm dụng tâm lý. Bởi bản chất đó, từng cuộc nói chuyện hoặc thời gian độc

hại có thể không có ý nghĩa nhiều. Nhưng khi người sống sót bắt đầu xâu chuỗi chúng lại với nhau, mô thức thường thấy xuất hiện, tập trung vào kẻ lạm dụng, trở nên rõ ràng hơn bao giờ hết. Nó không giống như bức tranh được ghép bởi hàng trăm mảnh ghép nhỏ. Chắc chắn rồi, bạn có thể phải tiến sát lại và tập trung vào từng mảnh ghép nhưng nó không cho bạn biết nhiều điều. Nếu bạn ghép những mảnh ghép – hoặc khoảng thời gian của những hành vi lạm dụng tâm lý – thành bức tranh tổng thể, bạn sẽ thấy điều gì? Có thể đó là thứ gì đó bạn chắc sẽ không muốn treo lên tường và nhìn nó mỗi ngày. Đó chính xác là lý do tại sao sự hồi phục là cần thiết.

Nhận thức được sự lạm dụng tâm lý có thể nan giải vì phụ thuộc vào góc nhìn của bạn về những hành vi của kẻ lạm dụng, kẻ có thể thay đổi hành vi từ lạm dụng sang bình thường. Bằng cách nào? Khi người độc hại sử dụng sự im lặng để trừng phạt, người sống sót có thể định nghĩa không chính xác về hành vi lạm dụng chỉ vì nghĩ người khác đang không muốn tranh luận hoặc cần một khoảng không tạm thời để tránh căng thẳng. Những kẻ lạm dụng tâm lý tin rằng nạn nhân sẽ giảm thiểu và bình thường hóa những hành vi độc hại của họ, và họ sẵn sàng để có thêm nhiều hành vi lạm dụng hơn nữa. Những người sống sót cho mình một ân huệ lớn khi họ không biện hộ cho những hành động gây hại. Một câu hỏi quan trọng được đặt ra cho các nạn nhân: Liệu các bạn sẽ đối xử với ai đó theo cách mà bạn từng bị đối xử chứ? Nếu câu trả lời là không thì sự lạm dụng càng dễ để nhận ra. Đừng từ chối việc chấp nhận có những điều khó chịu và đau buồn đang hiện hữu. Sự thật tuy rất đau đớn để nhận ra, nhưng luôn cần thiết.

SÁU GIAI ĐOẠN CỦA QUÁ TRÌNH PHỤC HỒI

Giai đoạn 1

TUYỆT VỌNG

Khi lần đầu được tư vấn về hồi phục sau lạm dụng tâm lý, nhiều người sống sót thậm chí không biết mình bị lạm dụng. Họ biết cuộc sống đang dần trở nên không thể kiểm soát, và họ đang tìm câu trả lời. Một số lại không hiểu rõ, hiểu đầy đủ về những điều kẻ lạm dụng đã làm với mình. Khi bắt đầu được tư vấn, người sống sót (thường xuyên) ở trong trạng thái cảm xúc hỗn loạn, lo lắng, thất vọng hoặc muốn tự sát. Đôi khi là tất cả những cảm xúc trên và nhiều cảm xúc hơn thế nữa. Vấn đề đầu tiên cần xử lý là đảm bảo an toàn cho người sống sót. Khi đó, chúng ta bắt đầu xác định cảm giác tuyệt vọng mà người sống sót cảm thấy. Giai đoạn đầu tiên của quá trình hồi phục có thể là giai đoạn kinh hoàng trong cuộc đời. May mắn thay, các giai đoạn sau sẽ nhanh đến, và niềm hy vọng bắt đầu chiếu sáng cuộc đời họ.

Một trong những điều đầu tiên tôi phải làm với khách hàng là đánh giá nguy cơ họ làm hại bản thân. Hãy để tôi nói thẳng ở đây: là một nhà tư vấn tâm lý, tôi phải xác định xem một khách hàng mới có phải đang cố giết bản thân không. Đôi khi sự lạm dụng tâm lý có thể làm thay đổi cuộc đời một người, khiến họ chìm sâu vào sự thất vọng. Họ đâu biết mình đang là con rối bị giật dây và bị điều khiển một cách điêu luyện bởi một kẻ lạm dụng. Họ chợt nhận ra rằng bản thân không thể tiếp tục sống như trước đây và đó là sự thật. Tuy nhiên, tự sát chắc chắn không phải là câu trả lời. Chưa bao giờ. Tôi muốn dừng lại một chút và nói rằng nếu bạn đang thấy mình sợ hãi bất kỳ ý

ngĩ hoặc cảm xúc nào có thể gây hại đến bản thân, làm ơn hãy làm điều tôi luôn yêu cầu khách hàng của tôi làm, hãy thành thực với ai đó. Hãy thành thực với một người bạn, một nhà trị liệu tâm lý hoặc gọi số khẩn cấp của cơ quan y tế hay đến phòng cấp cứu gần nhất và yêu cầu sự giúp đỡ. Có rất nhiều thứ có thể giúp con người thoát khỏi hố sâu suy nghĩ muốn tự sát. Tôi muốn bạn nhận được sự chăm sóc cần thiết. Nếu một người làm hại bản thân vì một kẻ lạm dụng, cả cộng đồng hồi phục đều cảm thấy đau đớn. Tất cả chúng ta luôn bên nhau trong hành trình này.

Khi có thể chắc chắn một khách hàng mới không có nguy cơ làm hại chính họ, chúng ta bắt đầu xác định cảm giác tuyệt vọng của người sống sót. Chúng ta bắt đầu khám phá chính xác điều gì đã xảy ra với anh ấy hoặc cô ấy. Không có câu chuyện về việc bị lạm dụng tâm lý nào giống nhau, nhưng có những điểm chính giống nhau một cách đáng kinh ngạc. Ở Chương hai: *Nhận diện*, bạn sẽ thấy những câu chuyện của người sống sót đều giống nhau theo một cách nào đó. Như tôi đã nói trước đó, những người hỗ trợ trong cộng đồng hồi phục thường nói đùa với nhau rằng, chắc phải có một số cuốn sách hướng dẫn để trở thành người độc hại bởi dường như tất cả họ đều học những thủ đoạn xấu xa và những trò chơi với những người cả tin giống nhau.

Khi bắt đầu làm việc với một khách hàng mới, tôi thường hỏi tại sao cô ấy hoặc anh ấy tìm đến sự tư vấn từ tôi hoặc từ một nhà trị liệu tâm lý nào đó. Tôi luôn chia sẻ câu chuyện của những khách hàng khác với người khác vì tôi không nghĩ mình phù hợp với tất cả khách hàng. Nếu làm vậy, tôi có thể cần xem xét liệu có phải tôi đang có một số ý nghĩ thiếu thực tế hay không. Có một mối quan hệ gần gũi và cùng nhìn cuộc sống qua lăng kính giống nhau là hai yếu tố quan trọng khi một người khách hàng và một nhà trị liệu tâm lý quyết định làm việc cùng nhau. Tôi cũng không bắt đầu mối quan hệ trị liệu tâm lý với tất cả những người đặt lịch hẹn tư vấn. Buổi làm việc đầu tiên giúp

nhận ra liệu chúng ta có phù hợp về triết lý sống và tính cách với nhau không. Nếu không, tôi luôn vui lòng giới thiệu cho bạn một nhà trị liệu tâm lý khác mà tôi biết và tin tưởng. Nếu bạn đã gặp một nhà trị liệu tâm lý nhưng thấy họ không phù hợp với mình, hãy tiếp tục tìm kiếm. Bước qua quá trình chữa lành sau lạm dụng tâm lý là hành trình rất phức tạp, gồm nhiều giai đoạn, vậy nên nếu có thể, cố gắng đừng đi một mình. Có nhiều nguồn tài liệu hỗ trợ tuyệt vời trên mạng từ những người cũng bị lạm dụng tâm lý. Một phần hy vọng của tôi khi viết cuốn sách này là tạo ra phong trào viết sách để chia sẻ giữa các nhóm nghiên cứu tại địa phương. Người sống sót có thể thích thú khi gặp một ai đó đã đi qua sáu giai đoạn hồi phục ở một môi trường an toàn. Nếu bạn có hứng thú với việc viết hoặc tìm một cuốn sách nghiên cứu tại địa phương, hãy truy cập trang web

www.healingfromhiddenabuse.com

Khi một khách hàng mới và tôi lần đầu gặp nhau, tôi sẽ hỏi họ rất nhiều câu hỏi. Tôi có tật xấu là hay ngắt lời người khác. Lần đầu tiên làm điều này trong một buổi tư vấn, ngay lập tức tôi xin lỗi và giải thích rằng mình phải dừng cuộc nói chuyện thường xuyên như vậy, vì nhờ thế tôi có thể tìm ra kiểu lạm dụng trong tình huống mà khách hàng miêu tả. Nếu cứ để khách hàng tiếp tục kể câu chuyện mà không dừng lại để phân tích xem anh ấy hoặc cô ấy đang nói đến điều gì, bản chất tiềm ẩn của sự lạm dụng tâm lý chắc chắn sẽ bị bỏ qua. Một trong những lý do khiến dạng lạm dụng này rất quý quýet là vì phải tách biệt được những vấn đề của mối quan hệ bình thường (một mối quan hệ không độc hại) khỏi vấn đề của một mối quan hệ lạm dụng, nó giống như tách lấy phần tủy của xương vậy. Thoạt nhìn, hầu hết các mối quan hệ độc hại đều trông bình thường. Mối bất hòa giữa những người đồng nghiệp, giữa những thành viên trong gia đình, giữa những người bạn, và giữa cặp đôi yêu nhau

đều xảy ra. Không ai tranh cãi về điểm này. Nhưng, việc trị liệu tâm lý bắt đầu khi chúng ta có thể tách biệt điều bình thường của một mối quan hệ với mối quan hệ lạm dụng, mối quan hệ làm thế giới của người sống sót bị đảo lộn.

Hầu hết những người sống sót quyết định tìm đến sự tư vấn đều rất mệt mỏi khi đến văn phòng của tôi. Giai đoạn *Tuyệt vọng* diễn ra rất dài. Nó bắt đầu từ cảm giác bối rối của người sống sót, không hiểu tại sao bản thân lại bị đối xử như vậy, tất cả việc cần làm ngay để chăm sóc sức khỏe cho người sống sót là giúp họ ổn định cảm xúc và/hoặc thể chất. Cảm xúc và thể chất như hai cực, hầu hết mọi người ở đâu đó giữa hai cực này. Vấn đề thường thấy của những người sống sót là trong tâm trí họ luôn lặp lại những cuộc nói chuyện và tình huống liên quan đến kẻ lạm dụng. Họ đang tìm lý do giải thích cho việc họ bị đối xử tệ như vậy. Sự rối loạn liên quan đến lạm dụng tâm lý là một trong những điều khó nắm bắt nhất. Tôi thường nghe những điều như, “Có cái gì đó không đúng với người này. Tôi biết tôi không hoàn hảo, nhưng tôi không đối xử với người khác như vậy, và người bình thường cũng không hành động theo cách ấy”. Điều đó đúng. Người bình thường không chơi những trò độc hại mà kẻ lạm dụng chơi, và rồi, người sống sót ban đầu rơi vào tình trạng đổ lỗi cho bản thân. Tột cùng của sự phi lý, một sự phi lý đáng buồn.

Ở giai đoạn *Tuyệt vọng*, người sống sót không biết có chuyện gì xảy ra với họ. Họ hỏi những câu hỏi như, “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” và “Tại sao tôi là một mớ hỗn độn như vậy?”. Những câu hỏi trên chính xác là những kiểu câu hỏi tự nghi ngờ và tự ghét bản thân mà những kẻ lạm dụng yêu thích. Tại sao ư? Vì những người sống sót tự ghét chính mình sẽ quá bận để chú ý đến việc ai mới thực sự là vấn đề, quá bận để tạo ra những thay đổi. Đó chính là kiểu Khói và Gương¹². Đó là lý do những người

độc hại thích điều này. Sau đó, họ có thoải mái thời gian để hủy hoại một cách âm thầm thế giới xung quanh mình.

Những người sống sót thường xuyên tin rằng họ là vấn đề, họ không đủ tốt, và họ bị tổn thương là những người không bao giờ nhận ra sự lạm dụng tiềm ẩn. Không phải vì họ không muốn, nhưng vì họ đang nhìn không đúng chỗ để tìm câu trả lời. Khi trị liệu tâm lý, chúng ta thường bắt đầu loại bỏ những dối trá mà những kẻ lạm dụng cấy vào trong tiềm thức của người sống sót. Loại bỏ những lời dối trá là một bước cần thiết, không thể bị xem nhẹ và bỏ qua. Nếu không, những lời dối trá sẽ vẫn tồn tại loang quanh trong cuộc hội thoại nội tâm của người sống sót, và làm tâm trí cô ấy hoặc anh ấy bị mắc kẹt một thời gian rất lâu sau khi chấm dứt liên lạc với kẻ lạm dụng. Đó là sự thật, khi kẻ lạm dụng là một thành viên trong gia đình, là ai đó ở nơi làm việc, một người bạn thân hoặc lãnh đạo tôn giáo. Quá trình hồi phục sau lạm dụng tiềm ẩn luôn liên quan đến việc người sống sót phải xác định được đâu là những lời dối trá và xem chúng như những công cụ để thao túng người khác. Đâu là lời nói dối bạn đã xác định được trong mối quan hệ lạm dụng của mình?

Khi trị liệu tâm lý, chúng ta thường bắt đầu loại bỏ những dối trá mà những kẻ lạm dụng cấy vào trong tiềm thức và giác quan của người sống sót.

Tuần nào tôi cũng nghe thấy ít nhất một người trong một buổi tư vấn tâm lý nói, “Tôi không thể làm điều này thêm nữa”. Tôi nghĩ những từ này rất hiệu quả. Chúng có thể được dùng như một hệ thống cảnh báo sớm về thay đổi ở dạng nào đó có thể đang ở mức giới hạn hoặc ít nhất chúng nên vậy. Sự quá tải của *sức chịu đựng cảm xúc* là lý do khiến con người chạm tới điểm giới

hạn, nơi họ cảm thấy bản thân không thể tiếp tục ở trong một mối quan hệ, tiếp tục làm việc, tiếp tục trong mối quan hệ một chiều, vật lộn với những áp lực từ người vợ (chồng) tệ hại, tiếp tục cố gắng để hoàn thành những nghĩa vụ không thực tế trong gia đình độc hại hoặc bất kỳ điều gì khác là cốt lõi của câu: “Tôi không thể làm thế này thêm nữa”. Sức chịu đựng của cảm xúc – tất cả chúng ta đều sở hữu nó với nhiều mức độ khác nhau, và nó ảnh hưởng đến khả năng chúng ta tiếp tục đi trên con đường không phù hợp nhất với chúng ta. Nếu chúng ta có sức chịu đựng ở mức độ cao, nó khiến chúng ta chấp nhận ở trong mối quan hệ lạm dụng lâu hơn nữa. Đó không phải điều tốt. Mặt khác, sức chịu đựng của cảm xúc ở mức độ cao giúp người sống sót chữa lành vết thương và thực sự hồi phục. Sức mạnh của chính chúng ta có thể là con dao hai lưỡi khi ứng phó với những kẻ lạm dụng.

Chạm tới giới hạn cảm xúc giống như chúng ta không thể tiếp tục làm điều gì đó, không phải một điều xấu. Tôi thường xuyên chứng kiến những người đàn ông và phụ nữ mạnh mẽ đến không ngờ, họ tạo ra những thay đổi quan trọng và cần thiết sau khi chạm tới điểm giới hạn “Tôi không thể làm điều này thêm nữa”. Đó là lý do tại sao *Giai đoạn 1* của quá trình hồi phục được gọi là *Tuyệt vọng*. Sự tuyệt vọng sâu sắc thường là cách để mô tả *Giai đoạn 1*. Một tâm hồn tuyệt vọng. Sự tuyệt vọng tại thời điểm này rất khó lý giải. Nếu từng trải qua, bạn biết cảm giác là thế nào, giống như nằm sâu trong bạn vậy. Không giấc ngủ nào có thể đến với một tâm hồn mệt mỏi và đau khổ.

Thách thức ở *Giai đoạn 1* là nhận biết liệu chúng ta đã thực sự chạm tới điểm giới hạn của nỗi tuyệt vọng thực sự và cần sự thay đổi hay chưa, hay chúng ta mới chỉ đang tạm thời ở điểm thấp hơn. Liệu chúng ta có quay đầu để cho sự lạm dụng đó xảy ra thêm nhiều lần (có thể xảy ra một tháng hoặc một năm khác)? Chỉ vì chúng ta có thể ép bản thân bước tiếp trên một con đường nhất định không có nghĩa là hệ thống thần kinh hoặc sức khỏe thể chất

sẽ đồng ý với quyết định đó. Tôi rất tin vào mối quan hệ giữa tâm trí và cơ thể, và nếu chúng ta tiếp tục làm những điều gây hại cho mình, cùng lúc đó niềm hạnh phúc cũng sẽ phải chịu đựng. Tôi từng chứng kiến quá nhiều những tan vỡ về cảm xúc và thể xác do sự lạm dụng tâm lý. Tôi có thể chia sẻ với bạn rằng, một khi cơ thể bắt đầu ngưng hoạt động, người sống sót phải quyết định họ đang sống vì ai và vì điều gì. Một số kẻ lạm dụng đang ở mức trung bình đến cao của mức độ độc hại chắc chắn không e ngại làm tổn thương người sống sót bằng bất kỳ cách nào mà chúng có thể, thậm chí hủy hoại hoàn toàn người sống sót.

Chỉ vì chúng ta có thể ép bản thân bước tiếp trên một con đường nhất định, nhưng không có nghĩa là hệ thống thần kinh hoặc sức khỏe thể chất sẽ đồng ý với quyết định đó.

Là một nhà trị liệu tâm lý, tôi có thể được biết đến là một người thẳng thắn. Tôi sẽ không vòng vo và sẽ không trốn tránh những cuộc nói chuyện khó khăn. Một câu hỏi mà tôi hỏi nhiều người là, “Bạn sẽ chọn bản thân mình hay chọn kẻ lạm dụng?” Câu trả lời chân thực nhất của đa số người ở *Giai đoạn 1* là họ không biết. Điều đó có thể chấp nhận được. *Giai đoạn 1* không phải lúc để đưa ra bất kỳ quyết định quan trọng nào. Phần lớn việc cắt đứt liên lạc mà người sống sót thực hiện ở giai đoạn này không kéo dài lâu. Họ thấy bản thân đang quay lại mối quan hệ đó. Điều đó vẫn có thể chấp nhận được. Tôi tin rằng chúng ta không nên đưa ra quyết định cuối cùng cho đến khi biết chắc chắn đó là những quyết định đúng. Nếu không, chúng ta sẽ rơi vào tình trạng lên tiếng vô ích về những đe dọa và không có những hành động cần thiết. Đối với kẻ lạm dụng tâm lý, sự không dứt khoát của người sống sót chỉ tiếp thêm

niềm tin cho kẻ lạm dụng rằng họ đang có một nạn nhân bị kiểm soát hoàn toàn. Tình trạng bị điều khiển bởi kẻ lạm dụng có thể – và sẽ – thay đổi con người, thậm chí cả những người mạnh mẽ nhất.

Rất nhiều lần tôi chứng kiến người sống sót mô tả về “con người trước kia” của họ, và người đang ngồi trước mặt tôi chỉ có thể thể hiện những dấu hiệu rất nhỏ của một người chưa đến mức là kẻ lạm dụng. Một số không thể hiện bất kỳ dấu hiệu nào, và hoàn toàn bám chặt vào đau khổ hiện tại. Tóm lại, giai đoạn *Tuyệt vọng* không thú vị chút nào. Đó là giai đoạn người sống sót nhận ra sự nghiệp đã mất vì mớ hỗn độn do kẻ lạm dụng mang tới cuộc sống của họ. Đó là giai đoạn một số khách hàng của tôi cần được điều trị tại bệnh viện để ổn định sức khỏe và/hoặc cảm xúc. Với một số người, đó là giai đoạn cô đơn vô cùng vì ngoài kia không ai biết những nỗi đau đang cuộn lên dữ dội trong họ. Một số người sống sót che giấu sự tan vỡ trong họ một cách hoàn hảo. Họ giấu chặt nó và không để ai biết. Đó là bữa tiệc mà những người độc hại yêu thích vì một nạn nhân bị cô lập chính là một nạn nhân bị không chế hoàn toàn. Đối với nhiều người, tìm đến tư vấn tâm lý là lúc duy nhất họ chia sẻ những gì đang thực sự diễn ra trong cuộc sống. Tôi có được đặc quyền được nghe sự thật với lòng biết ơn và sự khiêm tốn to lớn.

Có nhiều lý do giải thích việc người sống sót cần giấu vết thương của mình với thế giới bên ngoài. Có thể là do họ kết hôn với ai đó có tiếng tăm trong cộng đồng, và nếu việc lạm dụng bị bại lộ, ảnh hưởng xã hội là rất rõ ràng. Ai sẽ tin rằng một người mà mọi người nghĩ là một người thánh thiện lại là một người cha, người mẹ kinh khủng phía sau bức tường của gia đình? Bao nhiêu người sẽ tin rằng những kẻ lạm dụng tâm lý cũng là mục sư và lãnh đạo trong nhà thờ? Tại sao phải lo ngại khi nói bất kỳ điều gì chỉ vì không ai cho đó là nghiêm trọng? Có những người sống sót không muốn từ bỏ, trong sự thất bại, sự nghiệp thành công mà họ khó khăn lắm mới có được, dù cho bị không

chế cảm xúc tại nơi làm việc. Họ mang gương mặt quyết tâm mỗi ngày và vượt qua sự tuyệt vọng.

Cho dù vì bất kỳ lý do gì, bạn có thể thấy mình trong giai đoạn đầu tiên của quá trình hồi phục (*Tuyệt vọng*), điều quan trọng là bạn phải bắt đầu. Nhiều chương trình hồi phục tin vào phương châm một ngày một lần, và tôi rất ủng hộ suy nghĩ này. Ngày hôm nay. Chính xác. Ngày hôm nay, bạn có thể làm điều gì để bước một bước đến đứng trước mặt người khác? Ngày hôm nay, cần đưa ra quyết định gì để giúp cuộc sống của bạn ổn định hơn một chút? Chỉ là một chút, hãy chú ý. Không ai kỳ vọng sự hoàn hảo từ bạn, vậy nên hãy giúp bản thân và cố gắng chống lại mong muốn đẩy nhanh quá trình chữa lành. Giống như một vết thương có thể nhìn thấy bằng mắt, nếu chúng ta tạo ra môi trường phù hợp và không cạy vết thương, nó sẽ tự lành lại. Chữa lành cảm xúc thực sự cũng không khác quá trình ấy. Khi cùng nhau bước qua năm giai đoạn còn lại của quá trình hồi phục, chúng ta sẽ tạo ra môi trường phù hợp cho việc chữa lành của bạn. Từng chút, từng chút một, đừng bước vội, nếu không bạn sẽ chỉ thấy mình đang trượt về điểm xuất phát.

Hãy dừng lại ở đây và nhìn vào thước đo. Hãy tìm trong đồng dụng cụ hoặc lấy ra một tấm ảnh của nó trong điện thoại của bạn. Bạn có rồi chứ? Khi bạn nhìn vào nó, hãy nhớ chúng ta sẽ không đi từ vạch 1 đến vạch 12 trong một lần. Trong *Giai đoạn 1: Tuyệt vọng*, chúng ta đang tìm kiếm sự tiến triển trên những vạch nhỏ của thước đo. Những thay đổi, từng bước nhỏ, sẽ giúp người sống sót di chuyển từ giai đoạn *Tuyệt vọng* sang *Giai đoạn 6: Duy trì*. Rất nhiều người đi trước đã thực sự đi qua hành trình giống như vậy. Bạn không cô độc. Bạn có thể làm những điều tương tự như họ đã làm? Đương nhiên, bạn có thể và sẽ làm được nếu bạn sẵn lòng thực hiện từ từ, từng bước tiến tới mục đích chữa lành cảm xúc. Có rất nhiều thông điệp ẩn phía dưới mà

chúng ta phải khám phá, và thực hiện với tốc độ đều, chậm là lựa chọn tốt nhất của chúng ta.

Ở một số thời điểm trong quá trình tư vấn, phần lớn người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý sẽ hỏi tôi rằng: “Làm sao bạn biết tôi không phải là một người độc hại?” Đó là một câu hỏi chính đáng, nhưng nó cũng cho thấy việc nghi ngờ bản thân tồn tại sau khi bị lạm dụng tiềm ẩn. Câu trả lời của tôi? Một nhà trị liệu tâm lý, vốn đã quen thuộc với dạng tổn hại này của lạm dụng tiềm ẩn, sẽ lắng nghe kỹ lưỡng những câu chuyện của người sống sót và nhìn nhận các dạng lạm dụng thường thấy qua những tin nhắn thoại, thư điện tử và/hoặc tin nhắn trao đổi giữa kẻ lạm dụng và người sống sót. Nó sẽ làm sáng tỏ đâu là kẻ đang xuyên tạc sự thật và tạo ra sự hỗn độn. Tính chất tinh vi của lạm dụng tâm lý làm cho người sống sót nghi ngờ bản thân, nhưng trong quá trình hồi phục, cần có sự tự tin.

Tính chất tinh vi của lạm dụng tâm lý làm cho người sống sót nghi ngờ bản thân, nhưng trong quá trình hồi phục, cần có sự tự tin.

Trong những giai đoạn đầu của quá trình hồi phục, người sống sót thường nói về người độc hại là “hai con người hoàn toàn khác nhau”. Người sống sót thảo luận về người độc hại như thể họ đang nói về một người vừa là người tử tế vừa là một kẻ lạm dụng. Thách thức thực sự của cách tiếp cận này là nó không liên quan đến thực tế. Họ là cặp sinh đôi tồi tệ. Một số trong họ cũng có khoảng thời gian tử tế khi họ thấy thích. Người sống sót phải đấu tranh với mong muốn phân tách những hành vi của người độc hại và phải nhìn họ trong tổng thể là một người gây tổn hại cho hạnh phúc của người sống sót. Những

giây phút họ tử tế thường rất khó hiểu và khiến quá trình hồi phục của người sống sót bị trì hoãn. Tôi không đòi hỏi người sống sót tập trung vào những hành vi tiêu cực hoặc tiếp tục đau khổ. Tôi đang yêu cầu người sống sót nhìn nhận kẻ lạm dụng trong một bức tranh tổng quát chứ không phải bức tranh cắt ghép với nhiều mảnh ghép mà chúng ta có thể lấy ra và chỉ nhìn vào một mảnh ghép tại một thời điểm. Người sống sót phải tập hợp tất cả những mảnh ghép và đứng lùi lại để nhìn thấy bức tranh thực sự.

Một cách để người sống sót có thể giúp bản thân trong giai đoạn *Tuyệt vọng* là đừng giảm thiểu sự tức giận của họ. Thông thường, người sống sót sẽ cố gắng gác cảm xúc giận dữ, tức giận hoặc thậm chí cơn thịnh nộ của mình sang một bên. Tại sao họ làm vậy? Vì họ tin rằng người tử tế sẽ không để cơn giận làm mình mất tự chủ. Liệu việc không kiểm soát cơn giận có phải là điều khôn ngoan? Dù thế nào, điều đó thậm chí có thể dẫn đến nhiều vấn đề hơn. Cho phép cơn giận dữ được bộc lộ – vì cuộc sống của họ bị ảnh hưởng bởi những kẻ lạm dụng – là một động lực chính của sự thay đổi. Để duy trì kết nối với cảm giác của mình, một động lực trưởng thành cá nhân, đôi khi người sống sót cần những nhắc nhở trực quan về những điều họ đã trải qua. Ví dụ? Rất nhiều lần mọi người lấy các hình ảnh, bản ghi nhớ hoặc trích dẫn trên mạng làm trọng tâm của sự thật. Những thứ này đưa người sống sót quay lại cảm xúc chân thật, cảm giác chán ghét kẻ lạm dụng. Nguồn năng lượng này đẩy họ về phía trước, làm những điều phải làm để sống lành mạnh hơn. Chúng ta không thể chữa lành vết thương nếu không sống trong thực tại. Tưởng tượng về những điều có thể, những điều đáng lẽ hoặc nên xảy ra có tác dụng ngược đối với quá trình hồi phục. Sự thật khó nhận ra lại chính là những điều một tâm hồn mệt mỏi phải thấy, lấy đó làm động lực thay đổi tình trạng cuộc sống hiện tại.

Rất nhiều lần mọi người lấy các hình ảnh, bản ghi nhớ hoặc trích dẫn trên mạng làm trọng tâm của sự thật. Những thứ này đưa người sống sót quay lại cảm xúc chân thật, cảm giác chán ghét kẻ lạm dụng. Nguồn năng lượng này đẩy họ về phía trước để làm những điều phải làm để sống lành mạnh hơn.

Giai đoạn 2

NHẬN DIỆN

Lạm dụng tâm lý quỷ quyệt đến mức khác thường và do vậy dễ gây hiểu lầm. Đó chính là một phần chiến thuật của kẻ lạm dụng để tiếp tục lạm dụng tiềm ẩn và giữ chắc quyền kiểm soát. Nạn nhân không thể bắt đầu quá trình hồi phục nếu họ không thể mô tả những điều đã xảy ra với mình. Biết được những cách thức kẻ lạm dụng thường làm là mục đích của Giai đoạn 2. Những người sống sót còn bối ngỡ với quá trình hồi phục nên biết những thuật ngữ liên quan đến lạm dụng tâm lý sau đây:

- Gaslighting (nghĩa đen: Thắp sáng đèn ga)
- Chiến dịch bôi nhọ
- Flying Monkeys (nghĩa đen: Những con khỉ bay)
- Sự xâm phạm người ái kỷ (Narcissistic Offense)
- Củng cố gián đoạn
- Các giai đoạn lý tưởng hóa, hạ thấp giá trị, loại bỏ

Còn có những thuật ngữ khác nữa, nhưng ở Giai đoạn 2, danh sách trên là điểm khởi đầu tuyệt vời cho những ai đang bắt đầu quá trình hồi phục.

Thắp sáng đèn ga? Những con khỉ bay? Tôi biết một số thuật ngữ liên quan đến dạng lạm dụng ban đầu nghe khá kỳ lạ. Một khi hiểu chính xác chúng có nghĩa là gì, chắc chắn bạn sẽ thấy cách những từ này xảy ra ngay trong cuộc sống của chúng ta.

Gaslighting

Thắp sáng đèn ga trong thế giới này là gì? Câu hỏi rất hay. Trở lại những năm 1940, có một bộ phim với tựa đề tương tự, kể về câu chuyện của một người chồng, người đã sắp đặt để khiến vợ mình cư xử và trông như kẻ “điên”. Tôi sẽ không tiết lộ thêm về việc tại sao anh ta cần vợ mình không ổn định, nhưng tôi có thể tiết lộ, anh ta đã phá nát thế giới và sự tự tin của người vợ. Điều đó được thực hiện bằng thủ thuật tẩy não mà hiện nay được biết tới với tên *Gaslighting*.

Khi kẻ lạm dụng thắp sáng đèn ga, họ sắp xếp những tình huống khiến nạn nhân nghi ngờ chính trí nhớ và sự nhận định tình huống của bản thân. Mục đích là khiến nạn nhân trở nên không chắc chắn về bản thân đến mức họ chuyển quyền kiểm soát cuộc sống của mình vào tay kẻ lạm dụng. Chắc chắn nếu nạn nhân là người không đáng tin như điều kẻ lạm dụng cho họ thấy, làm sao họ có thể kiểm soát bản thân? Đó chính là kế hoạch. Ví dụ? Những ví dụ hư cấu sau sẽ minh họa điểm này. Nếu chúng giống bất kỳ tình huống thực tế nào thì đó chỉ là sự trùng hợp:

Lúc kế hoạch diễn ra là lúc bạn cố chỉ ra những lời nói của nửa kia khiến bạn tổn thương. Thay vì lắng nghe những điều bạn đang nói, họ lặp lại chỉ một phần những điều bạn nói. Bạn nhắc lại, và lại một lần nữa họ trả lời chỉ một phần của cuộc hội thoại. Khi tiếp tục vòng quay này, bạn đang cách xa những vấn đề ban đầu. Cuối cùng, người kia sẽ nghiêm nghị nói những điều như, “Nếu em/anh thậm chí không thể nhớ những lời mình đã nói, làm sao chúng ta có thể nói chuyện với nhau được?!” Bạn xin lỗi vì đó là sự thật. Bạn đã lạc hướng trong cuộc nói chuyện và người kia thì không. Bạn đang gặp phải vấn đề gì đó.

Bạn nhớ đã để một tập tài liệu quan trọng ở trên bàn làm việc, định dùng trong buổi họp vào hôm sau. Khi đi lấy tập tài liệu đó, bạn nhận ra nó đã biến mất. Bạn tìm kiếm khắp bàn làm việc và cả những chỗ khác trong văn phòng. Khi bạn va vào một người đồng nghiệp độc hại. Người đồng nghiệp nói, “Ôi, tôi tìm được tập tài liệu này trong phòng photocopy”, và đưa cho bạn tập tài liệu bị mất. Bạn thấy bối rối vì bạn thực sự đã quên cầm tập tài liệu khi rời khỏi phòng photocopy. Người đồng nghiệp nhìn sự bối rối của bạn và nói những điều như, “May là tôi ở đây để dọn dẹp đống lộn xộn của bạn”. Bạn cảm ơn người đồng nghiệp và bước đi với cảm giác có điều gì đó thực sự không bình thường. Thật buồn! Bạn thậm chí còn không thể cất giữ những tài liệu quan trọng.

Người mẹ chồng độc hại (TMIL¹³) của bạn thích nhắc lại về những bạn gái cũ của chồng bạn và sự gắn gũi của họ với gia đình chồng bạn. Một cô bạn gái vẫn ghé qua nhà chồng bạn để ăn tối và ở lại như thể cô ấy là “một cô con gái khác” trong gia đình vậy. TMIL của bạn không hề cố giấu giếm rằng bà ấy rất buồn và sốc khi cô bạn gái cũ ấy không trở thành vợ của con trai bà. Có sự căng thẳng rõ ràng giữa bạn và TMIL của bạn. Việc bà ấy luôn nói về cô bạn gái cũ khiến bạn tức giận, nhưng bạn cố vượt lên trên cô ta. Bạn nhắc bản thân rằng chồng bạn đã lựa chọn bạn để kết hôn chứ không phải người phụ nữ khác. Trong khi đang chuẩn bị đi ra ngoài tham dự một sự kiện đột xuất với mẹ chồng và chồng bạn, bạn nhận ra mình đang mặc không phù hợp với sự kiện này. Đừng lo. TMIL có ngay một giải pháp. Bà đi vào phòng ngủ của khách, lấy từ trong tủ quần áo ra một chiếc váy, có thể hơi chật với bạn một chút, và bà ấy nói một cách xảo trá, “Con có thể mặc cái này. Đó là chiếc váy cũ của Tiffany”. (Tiffany là người bạn gái cũ được yêu quý của chồng bạn.) Bạn đứng như trời trồng, không nói được lời nào, TMIL giữ chiếc váy của cô bạn gái cũ của chồng trong phòng dành cho khách, và bà ấy đang đưa

nó cho bạn, và chồng bạn nghĩ rằng việc bạn mặc nó cũng không có vấn đề gì. Bạn thấy không thoải mái trong tình huống này, nhưng họ lại thấy việc này hết sức bình thường. Điều gì xảy ra với bạn vậy? Có thể bạn đang thực sự mất lòng tin vào bản thân và trở nên yếu đuối. Đó chỉ là một cái váy thôi mà. Một chiếc váy rất chặt. TMIL không nghĩ điều đó làm tổn thương cảm xúc của bạn chứ, hay bà ấy biết điều đó?

Bạn lớn lên trong một gia đình, nơi bạn được dạy rằng thành công là thước đo giá trị duy nhất của một người. Thành công trong mọi việc là yêu cầu bất thành văn với bạn. Có những thời điểm, đó thậm chí được coi là một điều hiển nhiên. Thông điệp rõ ràng là nếu bạn không thành công sẽ ảnh hưởng không tốt đến gia đình. Bạn phấn đấu để đạt đến mức hoàn hảo ở mọi lĩnh vực trong cuộc sống. Một ngày nọ, bạn nhận được một giải thưởng rất danh giá ở trường. Bạn rất phấn khởi, về nhà và chia sẻ tin này với cha mẹ để khiến họ tự hào về bạn. Nhưng khi bạn phấn khích chia sẻ tin đó, họ nhìn bạn bằng ánh mắt thờ ơ, và một người nói, “Chúng ta không dạy con hành động như một người kiêu căng như vậy! Con nghĩ rằng con là người duy nhất có tin vui trong ngày hôm nay ư? Tại sao con nghĩ con quan trọng hơn những người khác trong gia đình này?” Bạn không có ý hỗn láo. Bạn chỉ thông báo tin vui với họ, có thể bạn là một kẻ quá kiêu căng. Hãy nhìn xem, bạn đã vất vả như thế nào, luôn làm việc để đạt được những giải thưởng ngưu ngốc. Cha mẹ bạn đúng. Bạn nghĩ quá nhiều về bản thân rồi.

Bạn là nhân viên tại một nhà thờ. Người mục sư độc hại gọi bạn vào phòng làm việc của ông ta và nhắc bạn để cửa mở. Người mục sư nói bằng một giọng trầm, nghiêm nghị, và ông ta không rời mắt khỏi bạn. Ông ta bắt đầu nói về những lỗi quản lý mà bạn mắc phải. Khi bạn cố giải thích việc bạn không nghĩ đó là sai sót, ông ta giơ tay về phía bạn và nói, “Dừng bao biện”. Ông ta ngả người gần hơn về phía bạn, nhìn thẳng vào bạn và nói, “Câu trả lời

đúng duy nhất bây giờ là ‘Xin lỗi’. Bạn lí nhí nói lời xin lỗi và rời khỏi căn phòng, cảm thấy rất sốc. Sau đó, bạn nói chuyện này với người quản lý khác của nhà thờ, nhưng khi được hỏi về cuộc gặp, người mục sư độc hại nhấn mạnh rằng cửa phòng vẫn đang mở, mọi người đang ngồi bên ngoài văn phòng (điều này là đúng sự thật), và bạn bị cho là không phục tùng vì không thực hiện như yêu cầu của người mục sư. Ông ta cáo buộc bạn đang chống đối và công khai đặt câu hỏi về sự phù hợp của bạn với vị trí là một nhân viên của nhà thờ. Bạn tốn thời gian còn lại trong ngày, và cả những ngày sau đó nữa, thắc mắc liệu có phải bạn không phù hợp với đoàn mục sư hay không.

Bạn có thể thấy từ những ví dụ về thấp sáng đèn ga, sự lạm dụng tâm lý có thể rất gian xảo. Đó là lý do tại sao gọi nó là lạm dụng tiềm ẩn. Những kẻ lạm dụng là những kẻ máu lạnh, không có cảm xúc khi sử dụng chiến thuật gaslighting làm giảm sự tự tin của nạn nhân vào bản thân. Họ biết chính xác những điều họ làm. Họ muốn nạn nhân trông thật nhỏ nhen trong mắt người khác. Họ muốn nạn nhân tự đặt câu hỏi với bản thân và hiểu thấu thực tế. Họ muốn nạn nhân sụp đổ để có thể kiểm soát tốt hơn và chế giễu họ.

Những kẻ lạm dụng là những kẻ máu lạnh, không có cảm xúc khi sử dụng chiến thuật gaslighting làm giảm sự tự tin của nạn nhân vào bản thân.

Chiến dịch bôi nhọ

Nếu những kẻ lạm dụng không thể khiến nạn nhân tự đặt câu hỏi về bản thân mình – và tự căm ghét bản thân – họ chắc chắn sẽ cố gắng thay đổi quan

điểm của những người khác nhằm chống lại người sống sót. Có thể cả hai chiến thuật trên sẽ được áp dụng. Một chiến dịch bôi nhọ vừa cô lập nạn nhân khiến họ chỉ còn mỗi kẻ lạm dụng để nhờ “giúp đỡ”, vừa chứng minh rằng cách ứng xử với người sống sót của kẻ lạm dụng là đúng đắn.

Một chiến dịch bôi nhọ được tính toán từ trước có thể trông giống những tình huống giả tưởng dưới đây:

Một người đồng nghiệp nói rằng anh ta đã đặt một tập tài liệu quan trọng trên bàn làm việc của bạn ngay trước một cuộc họp quan trọng, nhưng bạn không tìm thấy nó ở bất kỳ đâu. Bạn tìm kiếm khắp bàn làm việc. Khi bạn lo lắng bước vào phòng họp, người đồng nghiệp độc hại đang cầm tập tài liệu trên tay. Khi bạn hỏi rằng tại sao anh ta lại nói rằng anh ta để tài liệu lên bàn của bạn, anh ta nói với vẻ chế nhạo bạn rằng anh ta chưa bao giờ nói như vậy. Anh ta nhanh chóng liếc nhìn những nhân vật quan trọng trong phòng và bày ra bộ mặt giả tạo, tỏ vẻ quan ngại về trí nhớ của bạn.

Người mẹ chồng độc hại của bạn hỏi các con của bạn rằng, “Các cháu có muốn đi xem phim không?” Dĩ nhiên, bọn trẻ sẽ phấn khích nói, “Dạ có!” và TMIL ra khỏi phòng và chuẩn bị đưa các cháu đi. TMIL không bao giờ hỏi qua bạn hay chồng bạn về việc đó. Khi bà ra khỏi phòng và chuẩn bị rời đi, bạn phải nói bà và các con rằng hôm nay không phải ngày phù hợp để đi xem phim vì đã có những kế hoạch khác rồi. Những đứa con của bạn tiu nghỉu, thất vọng, TMIL đứng dậy và giả vờ khóc lóc, than vãn, “Tất cả điều mẹ muốn làm là có một ngày vui vẻ với các cháu thôi mà!”

Một người bạn mời bạn đến bữa tiệc và nói rằng đó là bữa tiệc ở hồ bơi rất bình thường. Bạn được nhắc là mặc quần áo tắm cho buổi tối vui vẻ đó. Khi bạn đến, bạn nhìn thấy đó chỉ là một bữa tiệc cocktail bên hồ bơi, và chỉ có mình bạn là kẻ ngốc trong bộ đồ bơi. Người bạn độc hại lớn tiếng mủa mai, “Ôi chao, ở đây có một người không bao giờ tuân theo hướng dẫn!” Tất

cả cười nhạo bạn, và lại một lần nữa, bạn trông như kẻ ngốc, một kẻ không thể tuân theo hướng dẫn.

Bạn sinh ra trong gia đình có bốn anh chị em. Ba anh chị em còn lại luôn cùng nhau trong các hoạt động thường ngày, nhưng không bao giờ gọi bạn. Khi quyết định sẽ không giấu giếm cảm giác bị cô lập của mình, bạn nói với một trong những anh chị em của mình và phát hiện ra rằng nhiều năm trước cha mẹ đã nói với anh chị em của bạn là bạn không thích họ. Họ được bố mẹ nhắc rằng bạn có vấn đề với những lựa chọn trong cuộc sống của những người anh chị em này. Điều này không phải là sự thật. Mặc dù bạn cố gắng giải thích rằng cha mẹ bạn đã không đúng về bạn, nhưng những anh chị em đó không tin bố mẹ lại làm những điều như vậy và kết luận rằng bạn chỉ là đang đổ lỗi cho người lớn mà thôi. Điều này làm trầm trọng thêm những bất đồng giữa bạn và những thành viên khác trong gia đình vì kẻ xấu xa nào lại tấn công cha mẹ bằng cách gọi họ là những kẻ dối trá? Dù sự thật họ là những kẻ dối trá.

Bạn là nhân viên tại một nhà thờ. Người mục sư độc hại gọi bạn vào phòng làm việc của ông ta và nhắc bạn để cửa mở. Người mục sư nói bằng một giọng trầm, nghiêm nghị, và ông ta không rời mắt khỏi bạn. Ông ta bắt đầu nói về những lỗi mà quản lý bạn mắc phải. Khi bạn cố giải thích rằng bạn không nghĩ đó là sai sót, ông ta giơ tay về phía bạn và nói, “Dừng bao biện đi”. Ông ta ngả người gần hơn về phía bạn, nhìn thẳng vào bạn và nói, “Câu trả lời đúng duy nhất bây là ‘Xin lỗi’”. Bạn lí nhí nói lời xin lỗi và rời khỏi căn phòng, cảm thấy rất sốc. Sau đó, bạn nói chuyện này với người lãnh đạo một nhà thờ khác, nhưng khi được hỏi về cuộc gặp, người mục sư độc hại nhấn mạnh rằng cửa phòng vẫn mở, mọi người đang ngồi bên ngoài văn phòng (điều này là đúng sự thật), và bạn bị cho là không phục tùng vì không thực hiện như yêu cầu của người mục sư. Ông ta cáo buộc bạn là đang chống đối

và công khai đặt câu hỏi về sự phù hợp của bạn với vị trí là một nhân viên của nhà thờ.

Chờ chút, đây chẳng phải là ví dụ về nhà thờ để nhấn mạnh chiến thuật *gaslighting* hay sao? Đúng vậy. Nhưng sự khác biệt ở ngay đây, trong chiến thuật chiến dịch bôi nhọ, người sống sót sẽ không đặt câu hỏi cho bản thân vì cuộc độc thoại nội tâm về sự phù hợp với đoàn mục sư bị loại khỏi chiến thuật này. Người sống sót biết điều gì đã nói trong cuộc gặp và có thể nhận ra người mục sư độc hại đang cố làm cho những người khác chống lại họ. Đó là sự khác biệt rất nhỏ, nhưng là một điểm cực kỳ quan trọng.

Flying Monkeys

Ý tưởng về chiến thuật *Flying Monkeys* đến từ bộ phim *The Wizard of Oz* (tạm dịch: Phù thủy xứ Oz) trong phim, những mụ phù thủy độc ác phương Tây sử dụng đội quân khi biết bay và làm những việc xấu xa cho các mụ. Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách cũng có đội quân khi của mình. Tôi chắc rằng bạn từng gặp những con người như vậy, những sinh vật có cánh. Người độc hại thao túng hai kiểu người giúp sức cho những việc làm bẩn thỉu của mình: 1) những người ngây thơ, không nhận ra sự lạm dụng và 2) những người cố tình lờ đi sự lạm dụng. Người độc hại có năng lực đáng kinh ngạc, năng lực sử dụng những người giúp sức để lạm dụng người sống sót. Việc này được thực hiện nhằm mục đích giữ cho bàn tay người độc hại sạch sẽ, không dính dáng gì đến việc lạm dụng người khác. Rất khó để gán trách nhiệm cho một kẻ lạm dụng khi cô ta hoặc anh ta thậm chí không ở trong cùng phòng với người sống sót khi xảy ra hành vi lạm dụng. Tuy nhiên, việc sử dụng chiến thuật những con khi bay giống như việc kẻ lạm

dụng rút chốt lựu đạn và đứng nhìn sự tàn phá từ khoảng cách an toàn. Kẻ lạm dụng là khởi nguồn của mọi hành vi phạm tội, nhưng tại hiện trường lại không tìm thấy kẻ lạm dụng. Trình độ suy tính chi tiết như vậy chứng minh những hành động của kẻ lạm dụng không phải ngẫu nhiên. Kẻ lạm dụng phải xử lý mọi thứ cùng một lúc và không bao giờ để mình trông giống như một gã hoặc cô nàng xấu xa. Không có cách nào có thể thuyết phục tôi rằng người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách không hiểu hành vi của họ. Năng lực của họ ở mức có thể xây dựng cả đội quân khi bay để làm những việc trong bóng tối với họ, năng lực khiến người khác phải choáng váng.

Người độc hại có năng lực đáng kinh ngạc, năng lực sử dụng những người giúp sức để lạm dụng người sống sót. Việc này được thực hiện nhằm mục đích giữ cho bàn tay người độc hại sạch sẽ, không dính dáng gì đến việc lạm dụng người khác. Rất khó để gán trách nhiệm cho một kẻ lạm dụng khi cô ấy hoặc anh ấy thậm chí không ở trong cùng phòng với người sống sót khi xảy ra hành vi lạm dụng.

Trước hết hãy xem xét những con khi bay, những người thực sự không hiểu họ đang bị kẻ lạm dụng tâm lý lợi dụng. Những người này thành thật và thực sự không biết điều đó. Họ có nên biết điều đó không? Chắc chắn rồi. Có thể họ đang cắm mặt xuống đất nên không nhìn thấy những điều xấu xa đang dần thành hình. Tôi biết có người dung thứ cho sự lạm dụng bằng việc im lặng, và đó là nhóm khi thứ hai của chiến thuật này. Ở kiểu thứ nhất, những con khi bay là những người không biết về việc lạm dụng. Ví dụ, người nào đó được nghe những lời dối trá về người sống sót trong chiến dịch bôi nhọ. Họ

thực sự không biết gì về kẻ lạm dụng ngoài tính cách mà chúng bộc lộ, một người nhân viên hoặc người lãnh đạo tử tế. Ví dụ? Hãy xem xét trường hợp người sống sót đang đối phó với người thân không cùng huyết thống độc hại. Những người thân không cùng huyết thống thích bôi nhọ người con dâu tội nghiệp của họ với những người bạn của gia đình trong nhà thờ. Người thân không cùng huyết thống thậm chí dùng những giọt nước mắt cá sấu để chia sẻ nỗi buồn của họ, về việc con trai họ kết hôn với một người phụ nữ có trái tim lạnh giá, khiến con trai họ phải rời xa gia đình yêu dấu của anh ta. Đó chắc chắn không phải sự thật, nhưng với những người độc hại, sự thật không liên quan gì đến mục đích của họ. Những người thân không cùng huyết thống này gọi lên sự đồng cảm trong những người không nghi ngờ họ, những người thực sự không biết rằng những người đó mới chính là người bị chứng rối loạn nhân cách và rất khác so với con người đứng đằng sau sự yên bình trong ngôi nhà của họ.

Người con trai và con dâu đang tới một cửa hàng thực phẩm và tình cờ gặp một người bạn của gia đình, người biết người con trai qua mối quan hệ với bố mẹ của anh ta trong nhà thờ. Người bạn của gia đình nhìn trừng trừng người con dâu. Sau đó, họ kể về sự tuyệt vời của bố mẹ chồng của cô con dâu, và coi họ là tấm gương sáng của tình yêu với đạo Thiên Chúa. Người con trai và con dâu đang vấp phải một con khi bay, người không hề nghi ngờ kẻ lạm dụng. Người bạn trong gia đình này có nên dành thêm thời gian để tìm hiểu về người con dâu trước khi đưa ra phán xét của mình không? Chắc chắn là nên. Nhưng người này không làm điều đó, thay vào đó là tỏ thái độ khó chịu với người con dâu chỉ dựa trên những lời của người mà họ cho là đáng tin. Giống như những người bình thường khi nhìn từ bên ngoài, làm sao một người bình thường biết được sự lạm dụng đang ẩn giấu trong gia đình kia?

Giống như ví dụ trong cửa hàng thực phẩm, loại khi bay này vô cánh bay đến và nói với bạn tất cả những điều bạn nên làm để trở nên tốt hơn trong mắt bố mẹ bạn, bố mẹ chồng bạn, người giám sát, đồng nghiệp, bạn bè hoặc lãnh đạo nhà thờ. Loại người này cơ bản chỉ nghe những lời dối trá của kẻ lạm dụng, bị đặt vào tay một quả lựu đạn hẹn giờ, tiến về hướng bạn, và để quả bom cảm xúc nổ tung khi nhìn thấy bạn. Họ làm điều đó theo lệnh của kẻ lạm dụng (được biết đến là mụ phù thủy độc ác). Những con khi bay trong dạng này không nhìn thấy những tổn thương mà họ gây ra, không nhìn thấy toàn bộ bức tranh của các vấn đề liên quan, và đang là âm thanh giận dữ, dai dẳng bên tai những người sống sót. Những con khi bay này là lời nhắc nhở về mong muốn của kẻ lạm dụng muốn mọi người nghĩ xấu về người sống sót. Họ cũng nhấn mạnh thực tế rằng, một kẻ lạm dụng tâm lý là người thiếu định hướng đạo lý và sẵn sàng sử dụng người khác như những con tốt để cư xử một cách kinh khủng với những người sống sót oan ức.

Những con khi bay trong dạng này không nhìn thấy những tổn thương mà họ gây ra, không nhìn thấy toàn bộ bức tranh của các vấn đề liên quan, và đang là âm thanh giận dữ, dai dẳng bên tai những người sống sót.

Loại khi bay thứ hai là người nhận thức rất rõ về lạm dụng tiềm ẩn. Họ nhận ra nó, thấy thích thú ở một mức độ nào đó, và cùng thực hiện hành vi lạm dụng bằng việc ủng hộ kẻ lạm dụng. Việc làm này cực kỳ nguy hiểm, tôi biết, nhưng dù sao nó vẫn là sự thật. Kiểu khi bay này có thể giống như người em keo kiệt của cô bé lọ lem, và thậm chí có thể giống như người mẹ kế còn keo kiệt hơn cô em. Cô em góp phần quan trọng trong việc làm những hành vi

bất thường trở nên bình thường, và đó chính xác là công dụng của kiểu khi biết bay này. Họ đơn giản là nguồn cổ vũ cho kẻ lạm dụng. Khi người độc hại phàn nàn về nạn nhân của sự lạm dụng, những con khi bay thổi bùng lên những câu chuyện bịa đặt và sự thù ghét với người sống sót. Họ thậm chí còn bổ sung thông tin cho kẻ lạm dụng để chống lại người sống sót. Khi nghĩ về kiểu khi bay này, tôi thường ví nó như một bức ảnh cảnh những thành viên trong gia đình không bình thường tụ tập với nhau, nói về một cá nhân tội nghiệp đang không có mặt ở đó. Tôi cũng thấy một nhóm nhỏ những người đồng nghiệp âm mưu làm cho những nhân viên khác nhìn người sống sót giống như là một kẻ thất bại, không có năng lực. Họ cũng là một nhóm những người bạn thân, những người nói rằng họ không ngồi lê đôi mách, nhưng dường như luôn nói về cùng một người mỗi lần họ tụ tập với nhau. Con khi bay nhận thức được sự lạm dụng có thể không phải một nhóm người, họ có thể là những cá nhân độc hại. Tồn thương mà họ gây ra cũng đau đớn không kém gì. Việc chấp nhận sự lạm dụng khiến họ cũng có tội với người sống sót vì họ được coi là đồng chủ mưu của hành vi lạm dụng tâm lý.

Có thể tìm thấy những con khi bay ở mọi nơi. Ở bất kỳ đâu có kẻ lạm dụng tâm lý, gần đó có ít nhất một con khi bay đang ẩn nấp. Ở nơi làm việc, người độc hại có thể là một nhân viên gây hấn thụ động, người bỏ mặc những thành viên trong đội được giao nhiệm vụ làm việc cùng với họ. Người này có một người quản lý, người dọn sạch mớ lộn xộn sau khi mọi thành viên mới thất bại khi thực hiện công việc. Thay vì xử lý người nhân viên độc hại, người quản lý lại đi tìm những nhân viên tiếp theo, rồi giao cho kẻ lạm dụng. Vấn đề cứ tiếp diễn như vậy với nhiều người vì thành viên độc hại của đội không bao giờ bị xử lý bởi người quản lý là một con khi bay. Có thể người quản lý và kẻ lạm dụng có mối quan hệ tốt ngoài công việc, có thể họ đã biết nhau được nhiều năm hoặc người quản lý đang đóng vai một người làm hài

lòng mọi người với kẻ lạm dụng. Vì bất cứ lý do gì thì với những hành vi độc hại được dung túng trong một công ty, vấn đề cơ bản vẫn là trong công ty đó có những con khỉ bay, thường xuyên che giấu những hành vi xấu xa của kẻ lạm dụng.

Trong một số tổ chức tôn giáo cũng có thể có những con khỉ bay xung quanh một kẻ lạm dụng. Trong các tổ chức này, sự lạm dụng tiềm ẩn thậm chí còn được thúc đẩy mạnh mẽ hơn. Nó được che đi bởi những lời dối trá và được thực hiện để bảo vệ hình ảnh hoàn hảo của một tôn giáo. Tôi từng chứng kiến những dạng xấu xa nhất của khỉ bay khi quan sát các nhà thờ độc hại và người lãnh đạo ở đó. Không chỉ mọi người bị biến thành những con khỉ bay để hỗ trợ chiến thuật *gaslighting* và chiến dịch bôi nhọ chống lại nạn nhân, bạn thử đoán xem ai nữa cũng bị họ biến thành một con khỉ bay? Chúa Trời. Họ làm điều đó bằng cách hét vào mặt người sống sót về những điều Chúa Trời muốn, những điều Chúa Trời nghĩ, và những điều Chúa Trời nói về thái độ của người sống sót với người lãnh đạo độc hại. Người lãnh đạo nhà thờ độc hại hạ thấp hình ảnh của Chúa Trời giống như một con búp bê có thể di chuyển theo ý mình, và với tôi đó là điều xúc phạm. Điều này dễ thấy nhất trong các giáo phái có mức độ tuân thủ giáo luật hoặc mức độ tin vào quyền lực do Chúa Trời ban cho rất cao.

Không nên xem nhẹ năng lực của người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách khi tạo ra những con khỉ bay trong những người ngoài kia. Họ thậm chí có khả năng thao túng các buổi tư vấn tâm lý và một số nhà trị liệu tâm lý. Đúng vậy, các nhà trị liệu tâm lý cũng có thể trở thành những con khỉ bay. Một số người biết họ bị người độc hại lợi dụng. Khi nhà trị liệu tâm lý trở nên độc hại, họ làm việc vì lợi ích của kẻ lạm dụng, muốn làm tổn thương người sống sót hơn nữa. Cùng kẻ lạm dụng làm tổn thương người khác cũng đem lại cảm giác tiêu khiển ở mức độ nào đó cho nhà trị liệu tâm lý độc

hại. Tôi tin điều này rất hiếm gặp, nhưng tôi biết kiểu kết hợp này có tồn tại. Phần lớn những nhà tư vấn tâm lý trở thành những con khi bay hoặc công cụ cho kẻ lạm dụng tận dụng, là những nhà tâm lý không nhận ra điều họ đang gặp phải. Mức độ thao túng mà họ phải đối phó xuất phát từ sự lạm dụng tâm lý chưa được nhận diện, đã che mờ mắt họ bằng cách đề cao tầm quan trọng của nhà trị liệu tâm lý. Có nhiều chuyên gia sức khỏe tâm thần được đào tạo đang nỗ lực để bắt đầu nhận ra sự lạm dụng quan hệ quỷ quyệt này. Là một nhà trị liệu tâm lý, thật khó khăn khi sắp xếp lại những vấn đề mà một cặp đôi hoặc một gia đình trình bày. Chúng ta thậm chí có sự giáo dục và sự sáng suốt giúp đỡ. Bắt đầu trị liệu tâm lý cho ai đó là một thử thách. Biến mình từ một con khi bay thành một kẻ lạm dụng là có thể xảy ra nếu những nhà trị liệu tâm lý không nhạy bén trước những dấu hiệu và triệu chứng của sự lạm dụng tiềm ẩn.

Xâm phạm người ái kỷ (còn được biết đến với tên Xâm phạm người độc hại)

Xâm phạm người ái kỷ là khi người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách làm điều không đúng với họ và thổi phồng sự việc so với thực tế. Đừng để tiêu đề Xâm phạm người ái kỷ làm rối bạn, làm bạn nghi thuật ngữ này chỉ áp dụng cho người ái kỷ. Điều đó không chính xác. Những người bị chứng rối loạn nhân cách có cái tôi bị thổi phồng, khiến họ không thể giải quyết những vết thương dù là nhỏ nhất. Có ý kiến cho rằng họ rất dễ bị bực bội vì họ là người không tự tin. Họ không ổn định. Tôi hiểu tại sao một số người đi đến kết luận là những hành vi của người độc hại có thể trông giống như họ đang che đậy một cái tôi không tự tin hoặc mong manh dễ vỡ, nhưng từ góc nhìn trị liệu tâm lý, người độc hại không hẳn là không tự tin. Thật nguy hiểm khi người sống sót nhìn nhận sự lạm dụng qua lăng kính của một kẻ lạm

dụng bị tổn thương hoặc đau khổ (ví dụ: không tự tin). Đó là cách cuốn phăng đi sự thật rằng những kẻ lạm dụng biết chính xác những điều họ làm; họ tự do lựa chọn, không bị ai ép buộc và họ lựa chọn tiếp tục những hành vi gây hại của mình. Một số thậm chí còn cảm thấy đầy năng lượng – hoặc được tiêu khiển – có được từ việc lãng phí thời gian với niềm hạnh phúc của người khác. Nghe thật chán, nhưng nó vẫn là sự thật.

Xâm phạm người ái kỷ (còn được biết đến là Xâm phạm người độc hại) giải thích tại sao họ không tự tin. Họ không muốn bất kỳ sai sót hoặc lỗi lầm nào nhắm vào họ. Một số người sẽ tranh luận rằng người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách chỉ là quá cố gắng sửa chữa sai lầm bằng cách chế ngự và kiểm soát người khác với mong muốn giải quyết sự không tự tin của mình. Nhận thức được người độc hại không thực sự thiếu tự tin là một trong những vấn đề khó nhất với người sống sót, bởi vì nghĩ rằng người độc hại đang vật lộn với sự không tự tin là một dạng bào chữa cho những hành vi xấu xa của họ. Tôi có thể không muốn thừa nhận điều đó, nhưng chúng ta mềm yếu khi nghĩ rằng ai đó đang vật lộn với sự hoài nghi bản thân mình. Không phải không tự tin, những kẻ lạm dụng rất dễ bị khó chịu, chỉ nghĩ đến bản thân, và muốn mọi thứ theo cách của họ.

Hằng ngày chúng ta nhận được những bằng chứng chỉ ra rằng chúng ta không hoàn hảo. Chúng ta cười bản thân mình và tiếp tục sống. Người bị chứng rối loạn nhân cách (người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách) thì không. Họ nỗ lực để thể hiện bản thân là người không có điểm yếu, không thể bị tổn thương vì họ không tin rằng bản thân có bất kỳ lỗi lầm nào. Họ có thể khóc lóc hoặc nói rằng họ biết mình là những con người đau khổ, nhưng hãy chờ cho khoảnh khắc ngắn ngủi này kết thúc, và họ quay trở lại với bản chất tự mãn của mình. Những nỗ lực che đậy nhân tính trong họ thường bị hiểu sai là không tự tin. Động cơ đằng sau những hành vi của họ là

điều gì đó thường rất khó hiểu. Nó không phải sự tự hoài nghi bản thân như theo định nghĩa của chứng rối loạn. Nếu bạn nhìn vào những tiêu chuẩn chẩn đoán cho Chứng rối loạn nhân cách ái kỷ hoặc Chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội, không có tiêu chuẩn nào là người bị chứng rối loạn nhân cách sẽ đấu tranh với sự thiếu tự tin cả. Những từ như “sự hoang tưởng” là những tiêu chuẩn chẩn đoán. Một số che giấu sự hoang tưởng của mình, nhưng nó vẫn ẩn nấp dưới vẻ bề ngoài. Người độc hại tuyệt đối chối bỏ những lỗi lầm và điểm yếu bình thường của con người. Họ không xem mình là những người bình thường. Những cố gắng để bản thân không mắc sai lầm khiến họ giống như một cái tôi yếu ớt. Thực tế cuộc sống cho họ thấy họ không hoàn hảo, thực tế ấy xung đột với sự tự nhận thức bản thân của họ. Vậy nên, họ nổi khùng với thực tế ấy.

Xâm phạm người ái kỷ xuất hiện khi người sống sót cố gắng cho người độc hại biết lỗi lầm mà họ gây ra hoặc bảo họ nên trưởng thành hơn trong cuộc sống. Thay vì tiếp nhận những lời phê bình, những kẻ lạm dụng tâm lý sẽ chửi mắng hoặc im lặng. Thậm chí có thể kết hợp nhiều hình thức trừng phạt. Phản ứng thái quá của họ khiến người sống sót chỉ biết câm nín, và người sống sót bắt đầu đổ lỗi cho mình vì không có lựa chọn góp ý cẩn trọng hơn. Sự thật là sẽ không có cách nào đúng để khuyên người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách sửa chữa hoặc nói với họ về sự không hài lòng của bạn. Họ sẽ không mấy may quan tâm, và thực tế là sẽ không thay đổi tình trạng xung quanh người sống sót. Nó dần trở thành lỗi của người sống sót vì đã hỗn xược, không tôn trọng, và làm họ cảm thấy khó chịu. Người bị chứng rối loạn nhân cách không thấy vui vẻ gì khi lỗi lầm của mình bị chỉ ra, dù cho cách đề cập vấn đề có tế nhị đến mức nào.

Củng cố gián đoạn

Đúng vậy, chúng ta bước vào thế giới đáng yêu của tình trạng con người¹⁴. Cũng cố gián đoạn căn bản là cách con người bị tẩy não. Nhà tâm lý học người Mỹ B. F. Skinner đã đưa ra một thuật ngữ gọi là “điều kiện hóa từ kết quả” (operant conditioning). Dạng điều kiện này khiến người sống sót hình thành sự liên tưởng lo âu khi những kẻ lạm dụng củng cố gián đoạn mối liên kết giữa hai người. Mức độ chú ý hoặc cảm giác ưa thích của kẻ lạm dụng không dễ gì để giải thích và hiểu được. Đôi khi nó phụ thuộc vào người sống sót trong trò chơi với những quy tắc của kẻ lạm dụng. Đôi khi kẻ lạm dụng không phản ứng theo cách người sống sót mong đợi. Không có một khuôn mẫu cho người sống sót ghi nhớ để cố gắng và đứng ngoài những rắc rối với kẻ lạm dụng. Tôi biết, điều này có hơi phức tạp một chút. Hãy để tôi lấy ví dụ.

Chàng trai thích cô gái. Cô gái cư xử như thể cô gái thích chàng trai, nhưng cô ấy là một người ái kỷ (có thể thậm chí là một người chống đối xã hội) nên phản ứng thường thấy của cô gái với chàng trai rất vô lý. Chàng trai cố gắng không làm những điều mà cô gái đã thể hiện rõ ràng cho chàng trai biết là cô ấy không thích (bằng chứng là hành động la hét, chửi mắng, và réo tên chàng trai mà mắng). Chàng trai mắc lỗi và cô gái lại phản ứng một cách đáng yêu. Chàng trai thấy rất khó hiểu vì anh tưởng cô gái sẽ tức giận. Chàng trai cố làm những điều chiều lòng cô gái thì cô gái lại nổi giận với anh. Chàng trai lại càng thấy khó hiểu hơn nữa. Cô gái đột ngột biến mất khoảng hai tuần và không liên lạc gì với chàng trai, mặc dù chàng trai “tấn công” điện thoại của cô gái chỉ để cố tìm xem cô đang ở đâu và chuyện gì đã xảy với mối quan hệ của họ. Chàng trai vẫn đang chìm trong tuyệt vọng thì cô gái đột nhiên quay lại và có những lời ngọt ngào đường mật. Cô ấy nói với chàng trai rằng thời gian vừa rồi cô ấy rất rất bận và không có ý làm nger anh ta. Chàng trai được an ủi, cuộc sống của anh ta trở lại bình thường.

Bây giờ, bạn hãy lặp lại toàn bộ đoạn trên hàng chục lần và bạn đã có ví dụ về củng cố gián đoạn. Chàng trai bị bỏ lại với cảm giác khó hiểu, giống như đi trên vỏ trứng, và nắm chặt dây an toàn trên tàu lượn cao tốc khi tâm trạng của cô gái thay đổi liên tục. Điểm quan trọng nhất là tâm trạng của cô gái không phải thay đổi do cô ấy có tính khí thất thường. Cô ấy đang làm cho chàng trai quen với cảm giác luôn luôn mất cân bằng. Mất cân bằng. Một số người độc hại thực sự sẽ công khai nói họ thích người khác bị mất cân bằng. Nếu ai đó nói với bạn như vậy, hãy chạy ngay đi. Đó là dấu hiệu cờ đỏ rất quan trọng cho thấy bạn đang nói chuyện với một kẻ thao túng tâm lý. Chàng trai trong ví dụ của tôi giữ chặt lấy ý nghĩ rằng mọi thứ sẽ tốt dần lên, và cô gái sẽ dừng cư xử kỳ lạ vì cô ấy rồi sẽ có những ngày tuyệt vời. Việc hy vọng vào một phép màu không hề sai, nhưng vấn đề nằm ở chỗ nó không dựa trên thực tế. Người độc hại không thể duy trì bất kỳ sự liên kết nào với đối phương trong một mối quan hệ (ví dụ, ngay cả trong những ngày vui vẻ). Như đã nói ở trước, sự thiếu thốn tình yêu thương lành mạnh trong quá trình trưởng thành và việc từ chối sửa chữa những sai lầm, đã tạo nên một cơn bão thực sự, khiến người độc hại không thể có mối quan hệ ổn định. Phần lớn họ thậm chí sẽ thừa nhận ý nghĩ rằng với họ một mối quan hệ bình thường thật nhàm chán. Họ thích thú với trò chơi tâm thần và mớ hỗn độn cảm xúc luôn luôn theo sau mình. Nếu họ không thể giải trí bằng sự hỗn độn, ít nhất là họ sẽ cảm thấy thoải mái hơn nhờ thứ tình cảm nhạt nhòa hoặc giả tạo trong các mối quan hệ của họ.

Người độc hại không thể duy trì bất kỳ sự liên kết nào với đối phương trong một mối quan hệ (ví dụ, ngay cả trong những ngày vui vẻ). Như đã nói ở trước, sự thiếu thốn tình yêu thương

lành mạnh trong quá trình trưởng thành và việc từ chối sửa chữa những sai lầm, đã tạo nên một cơn bão thực sự, khiến người độc hại không thể có mối quan hệ ổn định.

Củng cố gián đoạn cũng xuất hiện ở cả nơi làm việc, gia đình hoặc nhà thờ. Ý nghĩ không bao giờ biết điều gì xảy ra tiếp theo, và có cảm giác khuây khỏa khi kẻ lạm dụng hài lòng là những dấu hiệu cho thấy bạn có thể đang bị củng cố gián đoạn, mắc kẹt trong mối quan hệ với kẻ lạm dụng. Tôi từng thấy một bài đăng trên mạng, ai đó đã nói, “Một kẻ lạm dụng không lạm dụng mỗi ngày”. Những người bạn của tôi ơi, đó là câu nói tóm tắt về củng cố gián đoạn. Vấn đề là người sống sót không bao giờ biết khi nào trải nghiệm tiếp theo của mình là âm áp hay bồi rôi hoặc không biết lúc nào sự lạm dụng tiếp theo sẽ đến. Củng cố gián đoạn là sợi dây điều khiển cảm xúc đầy sức mạnh mà kẻ lạm dụng ưa thích. Không bao giờ biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo có thể làm người sống sót mất kiểm soát, không nhận thức đầy đủ về trò chơi của kẻ lạm dụng. Củng cố gián đoạn làm hàm lượng hormone adrenaline tăng cao đột ngột trong cơ thể và làm sản sinh hormone gây stress. Nó gây ra thay đổi hóa sinh trong cơ thể người sống sót, họ sẽ dần dần say mê nó, và rất khó để thoát ra. Thoát khỏi mối quan hệ không lành mạnh là điều có thể, và chúng ta sẽ nói kỹ hơn ở *Giai đoạn 4: Những ranh giới*.

Các giai đoạn lý tưởng hóa, hạ thấp giá trị, và loại bỏ

Bây giờ chúng ta đến với phần quan trọng nhất trong vòng đời của mối quan hệ lạm dụng tâm lý. Một lần nữa, nó không giới hạn ở những mối quan

hệ lãng mạn, yêu đương. Ba giai đoạn này có thể áp dụng trong các điều kiện hoàn cảnh khác nhau.

Lý tưởng hóa

Giai đoạn *Lý tưởng hóa* là khi kẻ thao túng và con mồi mới lần đầu gặp nhau. Bạn là con mồi mới. Trong giai đoạn này, kẻ lạm dụng sẽ phán đoán về bạn, lắng nghe, và ghi nhớ mọi thứ họ có thể về bạn. Khi đó, họ có thể biết ai có thể là nửa kia, người đồng nghiệp hoặc người bạn hoàn hảo. Trong giai đoạn này, bất kỳ người sống sót nào cũng cảm thấy mình thật sự may mắn vì đã tìm được một người tuyệt vời để làm người thầy, người bạn thân thiết hoặc thậm chí trở thành người bạn tâm giao. Kẻ lạm dụng rất cẩn thận, không thể hiện quá nhiều hoặc không quá liều lĩnh để làm lộ trò chơi của mình. Họ chỉ thể hiện vừa đủ những sự khác biệt, không tạo ra bất kỳ nghi ngờ, cảnh giác nào về thủ đoạn của mình. Đáng buồn thay, đó chính xác là những điều đã xảy ra. Bạn hoàn toàn là chính mình và kẻ lạm dụng là một con tắc kè hoa. Kẻ lạm dụng thay đổi để phù hợp với lý tưởng của bạn.

Trong mối quan hệ lãng mạn, những thuật ngữ như *dội bom tình yêu* (love bombing) có thể áp dụng cho giai đoạn này. Dội bom tình yêu xuất hiện khi người độc hại làm cho thế giới của nạn nhân tràn ngập tình yêu. Nó thường được thực hiện rất nhanh, và theo cách làm khuếch đại các chất hóa học trong cơ thể (như oxytocin và dopamine). Những thay đổi sinh hóa này trong nạn nhân là điều bình thường khi rơi vào lưới tình. Vấn đề nghiêm trọng của sự lạm dụng tiềm ẩn là nạn nhân bị thao túng. Cảm xúc của nạn nhân bị điều khiển, được tạo ra bởi sức mạnh và quyền kiểm soát của kẻ lạm dụng, nhưng nạn nhân không biết điều đó. Họ nghĩ cô ấy hoặc anh ấy chỉ là gặp một người thật tuyệt vời, thậm chí có thể là “người họ yêu suốt đời”.

Vấn đề nghiêm trọng của sự lạm dụng tiềm ẩn là nạn nhân bị thao túng. Cảm xúc của nạn nhân bị điều khiển, được tạo ra bởi sức mạnh và quyền kiểm soát của kẻ lạm dụng, nhưng nạn nhân không biết điều đó. Họ nghĩ cô ấy hoặc anh ấy chỉ là gặp một người thật tuyệt vời, thậm chí có thể là "người họ yêu suốt đời".

Trong trường hợp ở nơi làm việc hoặc nhà thờ, giai đoạn *Lý tưởng hóa* có thể là việc ai đó hành động như thể họ muốn làm người thầy của nạn nhân. Kẻ lạm dụng có thể làm việc này rất nhanh và mạnh mẽ, khiến nạn nhân mau chóng chia sẻ những thông tin riêng tư về bản thân. Khi đó, tạo ra sự phụ thuộc vào mối quan hệ với kẻ lạm dụng và cho phép kẻ lạm dụng chạm vào những niềm hy vọng, ước mơ, thất bại, và mục tiêu của nạn nhân mà không gặp phải sự đề phòng nào. Sau đó, những thông tin cá nhân sẽ bị lợi dụng để phục vụ lợi ích của kẻ lạm dụng hoặc đơn giản chỉ để kẻ lạm dụng tiêu khiển. Thật khó để nghĩ rằng có những người thực sự có được cảm giác thích thú từ những trò chơi bệnh hoạn, nhưng có đấy. Chúng ta phải nhận thức được điều này, nhận thức thực tế, khi đó quá trình chữa lành mới có thể bắt đầu.

Hạ thấp giá trị

Giai đoạn tiếp theo xuất hiện sau khi con mồi hoàn toàn bị mắc câu. Sự phụ thuộc được hình thành, và người sống sót cảm thấy mình đang cực kỳ hạnh phúc nhờ mối quan hệ mới của họ. Giờ đây họ bị ngã xuống rất đau từ trên đỉnh. Giai đoạn này là mớ hỗn độn về cảm xúc. Giai đoạn *Hạ thấp giá trị* là khi thế giới của người sống sót đột ngột nổ tung từ bên trong. Hãy nhớ lại tất cả sự dối bom tình yêu và sự chú ý vượt quá bình thường trước đó. Tất

cả lời khen và sự chú ý giờ trở thành hòn đá ném vào nạn nhân. Từng viên, từng viên một. Từng vết thương xuất hiện. Người bạn tình, người thầy hoặc người bạn của người sống sót đột nhiên trở mặt. Đó là giai đoạn tan vỡ trong cuộc đời. Làm sao ai đó có thể mới yêu thương hoặc tôn trọng, giờ đây lại lén lút lạm dụng bạn? Điều đó có nghĩa là bạn đã đến với thế giới xấu xa của những người bị chứng rối loạn nhân cách.

Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách có tiếng là kẻ chọn những nạn nhân, những người lúc đầu cũng cố và thổi phồng cái tôi của những người này. Đó có thể nhờ vào ngoại hình, tuổi tác, trí thông minh, sự nghiệp thành công, gia đình, bạn bè của nạn nhân. Một khi nạn nhân mắc bẫy trong giai đoạn trước *Lý tưởng hóa*, người độc hại bắt đầu hủy hoại chính những phẩm chất của người sống sót đã thu hút họ ngay từ lần đầu gặp. Giờ đó gọi là giai đoạn *Hạ thấp giá trị* và những bất hạnh cũng kéo theo đó. Như tôi đã nói, người độc hại không chọn những người yếu ớt làm mục tiêu. Thực tế, những kẻ lạm dụng tâm lý sắp xếp để đánh gục những thử thách lớn nhất. Kẻ lạm dụng coi đó là chiến thắng vĩ đại khi biến một người sống sót tự chủ thành một người thiếu thốn tình cảm, phụ thuộc, một người không thể tự mình ra quyết định nếu không có sự giúp đỡ của kẻ lạm dụng. Kẻ lạm dụng thường phàn nàn về sự yếu đuối của người sống sót, nhưng chính những hành động của kẻ lạm dụng đã tạo ra những thay đổi đó. Đổ lỗi cho người sống sót là sự xúc phạm sau cùng. Nhiều nạn nhân trải qua cảm xúc tủi nhục sâu sắc khi họ nhận ra sự thay đổi của mình trong mối quan hệ với kẻ lạm dụng.

Kẻ lạm dụng coi đó là chiến thắng vĩ đại khi biến một người sống sót tự chủ thành một người thiếu thốn tình cảm, phụ

thuộc, một người không thể tự mình ra quyết định nếu không có sự giúp đỡ của kẻ lạm dụng.

Có thể một số người đang ở ngay trong giai đoạn *Hạ thấp giá trị* lúc này. Họ bám chặt vào những cảm xúc ở giai đoạn *Lý tưởng hóa* và những người sống sót này cố gắng trong tuyệt vọng để quay lại những ngày diệu kỳ trước kia, những ngày họ cảm thấy mình thật quan trọng. Những ngày ấy sẽ không bao giờ quay trở lại vì nó chỉ là miếng mồi để dụ dỗ họ. Không có vật chất nào có thể làm sống lại những ngày như vậy trong mối quan hệ với kẻ lạm dụng. Một số người thắc mắc rằng, liệu những kẻ lạm dụng có phải lòng hoặc yêu nạn nhân của mình. Câu trả lời phụ thuộc vào định nghĩa về tình yêu của bản thân bạn. Kẻ lạm dụng có thể có những khoảng thời gian ngắn ngủi, hành động như thể họ quan tâm đến người khác vì khi ấy, những hành động yêu thương phục vụ cho kẻ lạm dụng theo cách nào đó. Người sống sót phải nhớ rằng, mỗi sự tương tác giữa họ luôn luôn vì kẻ lạm dụng, vì mục đích của chúng. Bất cứ sự biểu đạt lòng cảm kích, tình yêu nồng nàn nào của người độc hại theo cách nào đó đều vì lợi ích của họ. Nếu định nghĩa về tình yêu của bạn là muốn nhìn thấy người kia hạnh phúc thực sự, người kia có cuộc sống đủ đầy thì câu trả lời là không. Những kẻ lạm dụng không thể cảm nhận được tình yêu. Họ có thể chỉ bắt chước, sao chép những thứ na ná tình yêu. Một số làm rất tốt điều này, nhưng chỉ trong một giai đoạn có tính toán từ trước.

Loại bỏ

Nạn nhân bị mắc bẫy (giai đoạn *Lý tưởng hóa*), nạn nhân bị tổn thương tình cảm (giai đoạn *Hạ thấp giá trị*), và giờ chúng ta bắt đầu đoạn cuối, chối bỏ nạn nhân (giai đoạn *Loại bỏ*). Lý do khiến giai đoạn cuối này rất khác so với kết thúc của các mối quan hệ bình thường khác là vì người sống sót bị bỏ

lại, không chỉ mất đi mối quan hệ mà toàn bộ nhân vị tính của họ còn bị xé nát. Cơ thể người sống sót thường cần được chữa lành những vết thương vật lý do sự lạm dụng tâm lý. Khả năng tự nhận thức bản thân của họ bị thay đổi. Thường kèm theo sự mất mát lớn trong lối sống khi vẫn còn trong mối quan hệ lạm dụng. Khi bước vào giai đoạn *Loại bỏ*, thế giới của người sống sót trở nên không an toàn và đầy biến động. Một lần nữa, có một loạt những hành vi lạm dụng và một loạt những phản ứng của người sống sót. Đối với phần lớn người sống sót, việc gặp phải kẻ lạm dụng tâm lý đã thay đổi cuộc đời họ. Mức độ ảnh hưởng lên cuộc sống của người sống sót còn phụ thuộc vào nơi xảy ra sự lạm dụng đó là trong cuộc hôn nhân hoặc trong mối quan hệ, tại nơi làm việc, giữa những người bạn, trong gia đình hoặc ở nhà thờ. Kẻ lạm dụng càng ở gần nơi diễn ra cuộc sống thường ngày của người sống sót, tổn hại cho người sống sót càng nhiều.

Sự loại bỏ bởi kẻ lạm dụng thường rất xấu xa và đáng khinh. Tôi từng nghe nhiều câu chuyện khác nhau về cách sự loại bỏ xảy ra, và chúng để lại trong tôi nỗi buồn dành cho người sống sót. Nếu bạn bị bỏ lại bởi kẻ lạm dụng, tôi chắc chắn rằng bạn có những vết sẹo đau đớn. Những vết trầy xước do bị ném ra khỏi chiếc xe của mối quan hệ đang di chuyển. Hãy tin tôi khi tôi nói rằng tôi biết bạn đã không dễ gì để chạy trốn. Khi mà người sống sót bắt buộc phải từ bỏ mối quan hệ lạm dụng tâm lý, họ không nhìn thấy bất kỳ lựa chọn khả thi nào khác nhưng họ phải từ bỏ. Họ từng cố gắng làm làm mọi thứ để duy trì mối quan hệ này. Nhưng cho dù họ có cố gắng thế nào để chiều lòng kẻ lạm dụng, điều đó là không bao giờ đủ. Không bao giờ đủ tốt, và luôn luôn có gì đó sai sót.

Bạn có nhớ công trình nghiên cứu của Tiến sĩ John và tôi về các kiểu lạm dụng tâm lý chứ? Một trong những câu hỏi về điều gì làm cho người sống sót quyết định Không liên lạc. Tôi sẽ thảo luận về chủ đề này ở chương sau,

nhưng bây giờ tôi muốn chia sẻ với bạn rằng 298 người tham gia trả lời cho câu hỏi, “Hãy đưa ra những ví dụ cụ thể về điểm giới hạn khiến bạn ‘Không liên lạc với kẻ lạm dụng’”. (Không liên lạc là khi nạn nhân không liên lạc với kẻ lạm dụng dưới bất kỳ hình thức nào). Trong số 298 câu trả lời chúng tôi nhận được, câu trả lời thường thấy là người sống sót rời bỏ mối quan hệ vì những hành động bạo lực cực đoan của kẻ lạm dụng. Người sống sót bị đe dọa nghiêm trọng hoặc thực tế bị tổn hại là những lý do chính để cuối cùng họ cũng kết thúc mối quan hệ này. Rất ít câu trả lời không liên quan đến giai đoạn cuối này. Bi kịch là điều cần thiết để phá bỏ mối quan hệ lạm dụng vì cùng lúc giai đoạn *Loại bỏ* diễn ra, người sống sót bị thao túng hoàn toàn để chung sống với kẻ lạm dụng.

Các bạn có thể thấy, các giai đoạn *Lý tưởng hóa*, *Hạ thấp giá trị*, và *Từ bỏ* là nền tảng để hiểu rõ như thế nào là mối quan hệ lạm dụng tâm lý. Người sống sót thường thắc mắc rằng ba giai đoạn này có gì khác các giai đoạn của các mối quan hệ bình thường khác. Đó là câu hỏi xác đáng. Vậy câu chuyện là như thế nào?

Hai người gặp nhau. Họ đều thu hút đối phương. Họ bắt đầu dành rất nhiều thời gian để ở bên nhau. Với rất nhiều thư tình, món quà, và những giờ bất tận nói chuyện trên điện thoại cùng nhau. Họ không thể nghĩ về ai khác nữa. Thời gian qua đi, sự khác biệt bắt đầu xuất hiện. Họ không còn cùng nhìn về những thứ trước đây. Những cuộc cãi vã xảy ra thường xuyên hơn, nhưng mỗi người đều đang cố gắng rũ sạch quá khứ và tiếp tục mối quan hệ này. Cuối cùng, một trong hai người hoặc cả hai nhận ra rằng họ không làm được điều đó và họ chia tay nhau. Sau này, họ có thể gặp lại nhau và nói về mối quan hệ trước kia, về sự kết thúc, nhưng sau cùng, mối quan hệ đó đã chết và nó không phải là mối quan hệ kéo dài đến hết cuộc đời.

Sự khác biệt giữa việc chia tay trong mối quan hệ bình thường và sự tan vỡ trong mối quan hệ lạm dụng tâm lý nằm ngay chính động lực đằng sau những hành vi. Trong mối quan hệ bình thường, cả hai người đều muốn gặp gỡ người mình có thể ở bên cho đến cuối cuộc đời. Cả hai đều bắt đầu mối quan hệ với sự chân thật và chân thành để xây dựng mối quan hệ này. Cả hai đều có khả năng xây dựng tình yêu lành mạnh. Khi bắt đầu mối quan hệ lạm dụng tâm lý, chỉ có nạn nhân là người cảm thấy đó là mối quan hệ bình thường. Kẻ lạm dụng chỉ ở đó để nuôi dưỡng cảm giác quyền lực và lấp đầy thời gian trong cuộc sống thường ngày của họ. Hai tình huống hoàn toàn khác nhau; một là bình thường và một là lạm dụng.

Để kết thúc *Giai đoạn 2: Nhận diện*, tôi muốn các bạn biết rằng, có rất nhiều thuật ngữ được sử dụng trong cộng đồng hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý có thể rất có ích để giúp các bạn hiểu rõ quá trình lạm dụng và quá trình chữa lành. Cá nhân tôi nghĩ tám thuật ngữ này là điểm khởi đầu hoàn hảo. Khi bạn tiếp tục hành trình chữa lành vết thương, bạn sẽ tìm thấy nhiều thuật ngữ quen thuộc với mình. Bây giờ, chúc mừng các bạn đã đọc qua hai giai đoạn đầu tiên của quá trình hồi phục. Giai đoạn tiếp theo của chúng ta là gì? *Thức tỉnh*.

Giai đoạn 3

THỨC TỈNH

Khi người sống sót nhận ra sự tuyệt vọng của họ do bị lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 1), và rồi họ nhận diện được thủ đoạn cụ thể mà kẻ lạm dụng làm tổn thương người khác (Giai đoạn 2), sự Thức tỉnh sẽ đến với người sống sót (Giai đoạn 3). Đây là giai đoạn trong quá trình hồi phục có nhiều khoảng thời gian vui vẻ, cười đùa. Người sống sót có thể mô tả những điều họ đã trải qua, học thêm thuật ngữ mới, và khi làm những điều đó, họ sẽ không còn cảm thấy bị cô lập khi là nạn nhân của sự lạm dụng. Ở giai đoạn này, người sống sót có thể bắt đầu cảm nhận quyền làm chủ trong hành trình hồi phục của mình. Tuy nhiên, sẽ có những ngày tốt lành và những ngày không mấy vui vẻ. Đó là điều bình thường khi người sống sót quay lại cảm giác Tuyệt vọng và sau đó lại Thức tỉnh lần nữa. Điều đó hết sức bình thường và là một phần của quá trình giải mã và chữa lành sau lạm dụng tâm lý.

Đây cũng là giai đoạn sự giận dữ có thể xuất hiện. Mọi người thường nói giai đoạn Thức tỉnh mang lại tinh thần hăng hái, mạnh mẽ, không ngại va chạm mà trước đó người sống sót chưa từng trải qua. Họ nói những điều như:

“Tôi có thể tin quỷ dữ là có thật trên thế giới này. Tôi đã nhìn thấy nó”.

“Những điều tôi đã trải qua thực sự có thể gọi tên được, và những người khác biết điều tôi đã trải qua”.

“Kẻ rắc rối đó khiến tôi thấy mình lại là vấn đề!”

“Sau tất cả, hóa ra tôi không phải kẻ điên khùng”.

“Tôi không thể tin họ đã làm điều đó với mình”.

Bạn thấy quen chứ? Tất cả đều tốt cả. Đôi khi chúng ta chỉ cần nói ra những điều mình nghĩ và không quá để ý đến việc lựa chọn từ ngữ. Hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý đòi hỏi chúng ta phải tự do là chính mình, không phải những phiên bản trước kia, phiên bản để không làm xúc phạm đến tâm hồn mong manh của những kẻ lạm dụng khó tính. Bạn biết đó là gì không? Là chính mình. Đó là điều mà giai đoạn *Thức tỉnh* đang cố gắng làm. Đây là giai đoạn của những câu hỏi như, “Sao họ dám đối xử với tôi như thế?”. Đó là thức tỉnh, nhưng không phải là sự tái sinh mềm yếu, mong manh giống như con bướm thức giấc chui ra từ vỏ kén. Đó là sự thức tỉnh để phá vỡ những bức tường. Đó là sự thức tỉnh đầy giận dữ. Đó chắc chắn là cảm giác buồn vui lẫn lộn. Hiểu đầy đủ về cách sự lạm dụng tâm lý diễn ra không phải là một sự thật dễ dàng để tiếp nhận. Cần thiết để nhận ra điều đó nhưng cùng với đó là sự thất vọng và đau đớn tột cùng. Vòng lặp điên cuồng sẽ dừng lại ở giai đoạn này, nhưng việc từ bỏ những niềm tin không diễn ra hoàn toàn.

Hiểu đầy đủ về cách sự lạm dụng tâm lý diễn ra không phải là một sự thật dễ dàng để tiếp nhận.

Giai đoạn *Thức tỉnh* liên quan sự thay đổi đột ngột trong nhận thức của người sống sót sau giai đoạn *Tuyệt vọng*. Nó bao gồm những khoảnh khắc và những ý nghĩ thoáng qua rất rõ ràng về thứ người sống sót đang thực sự phải giải quyết, một con rắn ẩn mình dưới hình dáng con người. Cảm giác thức tỉnh – hoặc cảm giác thông suốt – khó có trong giai đoạn này của quá trình phục hồi. Giống như việc tay ta nắm cát nhưng cát đang chảy qua các kẽ tay vậy. Phút đầu tiên người sống sót cảm thấy tràn đầy quyền tự do làm chủ, và phút

tiếp theo họ lại khóc nức nở vì họ nhớ nhung kẻ lạm dụng. Mọi thứ trong họ muốn tin rằng kẻ lạm dụng có thể thay đổi. Một số còn cố gắng biện hộ rằng người độc hại có tuổi thơ tồi tệ hoặc một số khác có tổn thương về tinh thần, điều đó làm người độc hại cư xử theo cách họ đang làm bây giờ. Sâu thẳm trong người sống sót biết họ đang biện minh cho những hành vi sai trái. Đối mặt với sự thật về những hành vi sai trái của người chúng ta yêu thương (như, bố mẹ, anh chị em ruột, người bạn thân quý hoặc một lãnh tụ tinh thần) là điều rất khó, nhưng không có sự tán thưởng nào cho việc giữ chặt lấy lời dối trá chỉ vì sự thật quá đau đớn để chấp nhận.

Một trong những lời biện hộ cho kẻ lạm dụng của người sống sót là họ nghĩ có thể người độc hại có bệnh về tâm thần nhưng không dễ nhận ra. Điều đó có thể đúng, nhưng với kinh nghiệm của một nhà trị liệu tâm lý, tôi biết phần lớn những người bị chứng rối loạn nhân cách không có các vấn đề khác về sức khỏe tâm thần có thể gây ra những hành vi tổn hại. Tôi có thể nói rằng, những người có tâm trạng không ổn định, thường xuyên thay đổi là người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách. Chứng rối loạn lưỡng cực không được điều trị là một dấu hiệu chẩn đoán phải nhớ đến ngay khi nghĩ về hành vi không thể dự đoán được. Có những chứng rối loạn nhân cách khác nhau (như Chứng rối loạn nhân cách ranh giới) và chúng không có những đặc điểm giống như Chứng rối loạn nhân cách ái kỷ hoặc Chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội. Người bị chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD) có thể thường sao chép một số người có biểu hiện xa lánh người khác và lo lắng, làm nảy sinh những hành vi chúng ta thấy ở người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách. Tuy nhiên, người bị chứng rối loạn lưỡng cực, chứng rối loạn nhân cách ranh giới, và chứng PTSD xuất phát từ nhiều nguyên nhân rất khác nhau. Người đang gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần khác có những động lực bên trong rất khác so với người ái kỷ, người

chống đối xã hội và người thái nhân cách, người có hành vi lạm dụng tình thân. Một điều rất quan trọng phải ghi nhớ đó là người độc hại thiếu sự đồng cảm. Người bị chẩn đoán là mắc chứng rối loạn lưỡng cực, chứng PTSD hoặc thậm chí chứng rối loạn nhân cách ranh giới vẫn có khả năng nhận thức hành động của mình có thể gây tổn hại cho người khác. Họ vẫn có khả năng cảm nhận sự đồng cảm và sự quan tâm chân thành với người khác. Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách chọn cách duy trì sự vô cảm của mình với những người xung quanh. Do đó, không nên đặt tâm trí, cơ thể hoặc tâm hồn của bất kỳ người sống sót nào vào tay họ.

Có thể mô tả những điều mà họ đang phải chịu đựng có tác động rất lớn tới người sống sót. Trong giai đoạn *Tuyệt vọng*, điều này không xảy ra. Có được ngôn từ để diễn tả cách bản thân bị tổn thương cho phép người sống sót có thể truyền tải những vết thương và sự chữa lành mà họ mới khám phá ra. Là một nhà trị liệu tâm lý, tôi có thể thấy sự khác biệt rất lớn của những khách hàng nhờ sự giáo dục, nhận diện vấn đề. Chúng ta học được các thuật ngữ thường thấy, cho phép ta giao tiếp, truyền tải thông tin rõ ràng hơn. Khi làm được điều đó, những khoảng thời gian vui vẻ bắt đầu xuất hiện. Trong suốt giai đoạn *Thức tỉnh* này, điều thường thấy ở người sống sót là sự không tin tưởng, sự xoa dịu bản thân nhờ cảm giác yên bình, cảm giác họ đã không bị suy sụp như điều mà kẻ lạm dụng cố gắng khiến họ tin. Trong *Giai đoạn 3: Thức tỉnh*, nhiều người sống sót ngồi lặng đi trên ghế nhận tư vấn tâm lý, nói về tất cả những điều mà họ mới tìm ra. Hít thở bầu không khí bình tĩnh mà họ yêu thích. Không còn là con búp bê với những sợi dây điều khiển, điều họ không hề biết đến. Một hình ảnh khác tôi thường sử dụng là hình ảnh điện tâm đồ (EKG). Những kẻ lạm dụng tâm lý muốn có nhiều điện cực gắn vào người sống sót, nhờ đó có thể gây sốc hoặc gây hoang mang, lo sợ cho người sống sót. Trong suốt giai đoạn *Thức tỉnh* của quá trình hồi phục, người sống sót bắt

đầu gối từng điện cực đang dính trên người mình ra. Khi đó, người độc hại sẽ không còn bất kỳ kết nối trực tiếp nào đến cơ thể và tâm hồn họ. Ở thời điểm này của quá trình hồi phục, mối quan hệ với kẻ lạm dụng có thể không thực sự có sự thay đổi bên ngoài nào. Nhưng, mọi thứ đã thay đổi rất nhiều bên trong người sống sót. Đôi khi dễ thấy điều đó ngay trên gương mặt họ. Đây là giai đoạn người sống sót bắt đầu quan tâm ít đi và giải quyết các vấn đề nhiều hơn, và họ có thêm sức mạnh để nói lên tiếng lòng mình. Là những người bị đè nén bởi trò chơi tâm trí, giờ họ đang cởi bỏ những gánh nặng đó khỏi bản thân và bắt đầu một lần nữa đứng trên đôi chân của chính mình. Họ không còn cúi đầu mà đã ngẩng đầu lên và nhìn thẳng vào những người khác.

Kẻ lạm dụng có được sự kiểm soát nạn nhân một cách từ từ và bài bản. Một trong những dấu hiệu đầu tiên của sự lạm dụng là khi nạn nhân không còn cảm thấy mình có thể đưa ra những quyết định độc lập. Khi người sống sót cắt đứt mối quan hệ với kẻ lạm dụng và bắt đầu quá trình hồi phục, sẽ có những lúc họ nhận ra bản thân đang hoặc từng bị kiểm soát như thế nào. Những thời điểm nhận thức rõ ràng như vậy thường đi cùng với những quyết định hằng ngày, như mặc quần áo gì, ăn cái gì hoặc mua cái gì. Trong quá trình hồi phục, được tự do đưa ra những quyết định cơ bản nhất – mà không phải lo sợ bị chỉ trích – giúp người sống sót nhìn nhận rõ ràng về mức độ kiểm soát mà họ trải qua trước kia. Những khoảng thời gian đó có thể sẽ phức tạp. Người sống sót tự giúp quá trình hồi phục của mình khi họ có thể ca ngợi sự trưởng thành của bản thân và không cho phép sự tủi nhục đánh bại mình.

Sau khi bước qua *Giai đoạn 2: Nhận diện*, những người sống sót sẽ có cảm giác đoàn kết mạnh mẽ với nhau. *Ngay từ ban đầu, mọi người nhận ra họ không hề cô đơn, không phải mình họ từng có những trải nghiệm làm họ phát điên.* Có khá ít cuốn sách có tác dụng thiết thực với việc tìm hiểu về lạm dụng tâm lý. Tôi có một danh sách ngắn những cuốn sách tôi khuyên các bạn

nên tìm đọc. Các bạn có thể tìm hiểu trong phần *Tư liệu tham khảo*. Khi bắt đầu hành trình làm một nhà tư vấn tâm lý, để hiểu rõ hơn thế giới của sự hồi phục sau lạm dụng tâm lý, tôi rất bất ngờ khi được học hỏi từ những nhóm hỗ trợ đồng đẳng trực tuyến. Tất cả nền tảng mạng xã hội là nguồn tài liệu phong phú với nhiều bức ảnh, bài viết, các nhóm thảo luận, chương trình radio trực tuyến, các nhóm kín và các kênh video, cung cấp đầy đủ thông tin cho người sống sót. Là một người mới đến với thế giới của những hỗ trợ trực tuyến, tôi bị bất ngờ bởi những cánh tay âm áp và rộng mở. Một người hỗ trợ trực tuyến đã nói rằng “Sau khi bị lạm dụng tâm lý, thật khó để biết nên tin ai, nhưng bạn có thể tin vào một người sống sót khác”. Tình bạn trên mạng thực sự rất chân thành. Tôi biết nhiều người dành cả đời để kết nối những người từng trải qua cùng một dạng lạm dụng tiềm ẩn. Một số người trong phần *Lời cảm ơn* là những người tôi chưa bao giờ ngồi cùng họ trong một phòng, nhưng họ đã là một phần trong hành trình trở thành chuyên gia trong tư vấn phục hồi sau lạm dụng tâm lý của tôi. Cuốn sách này sẽ không thể xuất bản nếu không có sự hỗ trợ của những người tôi chưa bao giờ gặp mặt trực tiếp nhưng chúng tôi kết nối với nhau qua mạng xã hội. Họ chào đón tôi đến với thế giới của những người hỗ trợ người sống sót, và tôi luôn biết ơn điều đó. Một cộng đồng như vậy cũng sẵn lòng chào đón bạn. Nếu bạn không mạo hiểm tiến vào thế giới trực tuyến của sự hồi phục, tôi muốn khuyên bạn hãy làm điều đó đi. Trong phần *Tài liệu tham khảo*, tôi cũng đưa ra các nhóm và diễn đàn mà bạn nên tham gia.

Một lời cảnh báo: hãy tìm những nhóm hỗ trợ và nhóm thảo luận phù hợp với cảm giác của bạn về sự hồi phục. Có những cá nhân thường được biết đến là “người hay trêu chọc” và họ thích gây chuyện. Nhiều khả năng họ không phải là người sống sót mà là những người độc hại ỉn danh chuyên tham gia các nhóm để gây khó chịu cho người khác; như thể họ chưa đủ làm người khác

khó chịu ở ngoài đời thực vậy. Những nhóm tôi liệt kê ở phần sau rất khó xác định ai là người hay trêu chọc để nhanh chóng tổng hợp ra khỏi nhóm, nên người sống sót đừng để bị kích động bởi những lời nói và thái độ của họ.

Khi bước vào giai đoạn *Thực tiễn*, nhận được sự hỗ trợ là rất quan trọng. Đó không phải là những thuật ngữ và khái niệm bạn muốn, chạy lòng vòng trong đầu. Hiện nay, những lựa chọn hỗ trợ cho quá trình hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý có cả ở tư vấn tâm lý trực tiếp hoặc hỗ trợ trực tuyến như tôi đã đề cập. Khi viết cuốn sách này, một trong những mục đích của tôi là bổ sung các nhóm hỗ trợ trực tiếp để người sống sót có thể lựa chọn. Tôi nghĩ việc tìm một người đã “nắm bắt được vấn đề và đã thực hiện ở cấp độ cá nhân sẽ có hiệu quả. Ẩn danh trên các nhóm hỗ trợ trực tuyến rất hữu dụng với một số người sống sót. Họ có thể sử dụng tên ẩn danh để hỏi những câu hỏi khó mà sẽ rất xấu hổ nếu hỏi trực tiếp. Tôi biết một số người sống sót sẽ thu được rất nhiều lợi ích từ việc tìm được những người an toàn, và các nhóm đọc sách cùng nhau có thể là một lựa chọn đúng đắn. Bản chất bí ẩn của lạm dụng tiềm ẩn buộc người sống sót bị cô lập, và các nhóm gặp mặt trực tiếp sẽ cho người sống sót thêm lựa chọn cho quá trình hồi phục của họ. Đôi khi chúng ta cần thấy một nụ cười ấm áp và có một nơi an toàn trong thế giới ngoài đời thực. Chúng ta không thể làm được điều đó trên mạng.

Giai đoạn 4

NHỮNG RANH GIỚI

Sau khi người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý trải qua sự Tuyệt vọng (Giai đoạn 1), Tự nhận thức được những đặc điểm của sự lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 2), và Thức tỉnh rằng bản thân có thể hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 3), giai đoạn tiếp theo là thực hiện Những ranh giới. Đây là thời gian người sống sót chọn thực hiện biện pháp Liên lạc trung lập hoặc Không liên lạc với kẻ lạm dụng. Phần quan trọng của giai đoạn này là người sống sót có thể đạt được khoảng cách về mặt tình cảm đủ để giải phóng bản thân khỏi mối quan hệ bi kịch và bắt đầu hướng tới việc hồi phục. Những ranh giới là động lực chính và người sống sót phải tuân thủ thực hiện. Khi đó, người sống sót thiết lập những giới hạn cho kẻ lạm dụng. Thiết lập những giới hạn lành mạnh có thể đồng nghĩa với việc kết thúc mối quan hệ. Sẽ là bất thường nếu một số người sống sót bị kẹt lại ở giai đoạn này.

Ở giai đoạn này, tôi mong tất cả những người sống sót có thể thu được nhiều lợi ích từ quá trình tư vấn trực tiếp với một nhà trị liệu tâm lý, một người “hiểu vấn đề”. Lý do cho mong muốn này là vì tình trạng của mỗi người sống sót là duy nhất. Sự khác biệt rất nhỏ của những tình huống trong cuộc sống đòi hỏi kế hoạch cho những ranh giới mang tính đặc thù. Không có một mệnh đề nào bao trùm mọi cá nhân người sống sót trên toàn thế giới. Việc nghĩ rằng chúng ta biết điều gì là tốt nhất cho mọi người ngoài kia có phần thiếu thực tế. Những ranh giới cần được thiết lập để sự chữa lành có thể xuất

hiện. Đó là vấn đề căn bản. Cách sự chữa lành diễn ra là đặc thù với mỗi cá nhân. Tôi biết một số người hỗ trợ trong cộng đồng hồi phục sau lạm dụng tâm lý có chính sách *Không liên lạc* cứng rắn. Tôi hoàn toàn hiểu được quan điểm này. Là một nhà trị liệu tâm lý được phép hành nghề, tôi không có quyền buộc khách hàng phải làm theo những điều tôi nghĩ là tốt nhất cho họ, mặc dù điều đó có thể chấp nhận được. Một trong những chỉ dẫn quan trọng khi hành nghề trị liệu tâm lý là không áp đặt suy nghĩ và định kiến của chúng ta lên khách hàng. Họ có quyền được quyết định làm điều gì trong cuộc sống của họ. Có phải tôi luôn luôn trung thực đến đau lòng về thực tế cuộc sống với một người độc hại không? Chắc chắn vậy. Tôi không cố làm việc gì mà lờ đi những nguyên tắc hoặc có những lời thẳng thắn, có thể xúc phạm người khác khi làm việc với một khách hàng. Tôi thường nói đùa rằng mình không phải là một nhà trị liệu tâm lý mềm yếu và mau nước mắt, người sẽ gật gù và nói, “Hãy nói với tôi thêm về điều đó”. Với chất giọng bị động đó, tôi chắc sẽ chán ngấy khi làm công việc tư vấn tâm lý này mỗi ngày. Tôi thu hút những khách hàng muốn được đối thoại thẳng thắn và trung thực. Tôi luôn nói rằng nếu cách tiếp cận trị liệu tâm lý của tôi không phù hợp, tôi sẽ giới thiệu khách hàng đến với các nhà trị liệu tâm lý tuyệt vời khác. Các nhân viên và thực tập sinh của tôi nghe tôi nói rằng, không thể có một nhà trị liệu tâm lý phù hợp với mọi khách hàng và chúng tôi không phải làm việc với tất cả mọi người gọi đến văn phòng chúng tôi. Chúng tôi có nghĩa vụ giúp đỡ những khách hàng tiềm năng tìm kiếm những nhà trị liệu tâm lý phù hợp với quá trình hồi phục của họ vì khi có sự khác nhau trong triết lý sống quá trình tư vấn tâm lý sẽ dừng lại đột ngột, hoàn toàn.

**Sự khác biệt rất nhỏ của những tình huống trong cuộc sống
đòi hỏi kế hoạch cho những ranh giới mang tính đặc thù.
Không có một mệnh đề nào bao trùm mọi cá nhân người sống
sót trên toàn thế giới.**

Tất cả điều mà tôi muốn nói là: Tôi không thể có một luận điểm về *Không liên lạc* phù hợp với tất cả và tôi vẫn là một nhà trị liệu tâm lý có đạo đức nghề nghiệp. Những ranh giới phải được hình thành căn cứ theo từng cá nhân. Sự tư vấn tâm lý hiệu quả có thể giúp việc sắp xếp lại những yếu tố cạnh tranh, thúc đẩy và trì hoãn năng lực ra quyết định của người sống sót. Điều có thể tốt với người sống sót, nhưng có thể không tốt với những đứa trẻ của họ. Điều có thể tốt với con đường sự nghiệp của người sống sót, nhưng có thể không tốt với niềm hạnh phúc của họ. Quá trình cân nhắc này có thể xảy ra với bất kỳ mối quan hệ nào. Một trong số những trường hợp ấy mà tôi thường thấy đó là: Một điều có thể tốt cho sự trưởng thành tinh thần của người sống sót, nhưng không tốt cho việc giữ nguyên danh tiếng và sự lãnh đạo nhà thờ của kẻ lạm dụng.

Thách thức thực sự của việc duy trì liên lạc xuất hiện khi người sống sót thường xuyên chạm mặt với người mà tôi gọi là người ái kỷ cấp độ thấp. Người này có đặc điểm phù hợp với tiêu chuẩn chẩn đoán của chứng Rối loạn nhân cách ái kỷ, và không phải nghi ngờ gì nữa, nó chắc chắn sẽ trở nên tồi tệ theo tuổi tác và quyền lực trong tay họ. Tuy nhiên, tôi từng chứng kiến những người ái kỷ ít độc hại hơn phản ứng với những ranh giới cứng rắn, rõ ràng do người sống sót thiết lập, những người thật sự không muốn chịu đựng thêm những điều vô lý nữa. Nếu bạn ngay lập tức không đồng ý với tôi, hãy tạm dừng lại và chúng ta sẽ thảo luận về chủ đề này sau. Tôi đã chứng kiến những

người sống sót đến với mình để được tư vấn, những người có thể đang theo đạo Thiên Chúa, chưa bao giờ cảm thấy thoải mái để nói lên những điều mình nghĩ hoặc cho người khác biết những ranh giới của bản thân. Qua sự tư vấn, chúng ta có thể giúp họ bình tĩnh lại, nhưng vẫn có tiếng nói mạnh mẽ. Thường là khi họ nói lên rằng “Tôi không thể làm việc này thêm nữa” và sẵn sàng bước ra khỏi môi quan hệ độc hại nếu mọi thứ không thay đổi. Khi họ bắt đầu thiết lập những giới hạn, những giới hạn đến từ sức mạnh và sự nhận thức rằng họ sẽ không tiếp tục sống như trước đây nữa. Đó có thể là môi quan hệ với người chồng (vợ), sếp, thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc lãnh đạo tôn giáo. Người sống sót chạm tới điểm “Không thể... nữa”, và người độc hại nhận ra quyền lực đã thay đổi.

Sau sự thay đổi ở phía người sống sót, tôi đã chứng kiến nhiều lần người độc hại chịu nhún nhường hoặc cố cư xử tử tế. Có sự thay đổi hành vi này vì kẻ lạm dụng đã đạt được điều gì đó tích cực. Ví dụ? Một ông sếp độc hại, kẻ mà người sống sót thiết lập những giới hạn, có thể có một số thay đổi vì người sống sót là một nhân viên quan trọng, giúp ông sếp trông có vẻ tốt đẹp. Một người vợ (chồng) từng cố gắng kiểm soát mọi quan hệ, có thể sẽ nhún nhường khi bị thách thức nếu họ còn muốn thoải mái với cuộc hôn nhân và không muốn phải làm lại từ đầu với tư cách một người độc thân. Có thể người vợ (chồng) độc hại có lý do về tài chính để duy trì cuộc hôn nhân. Những người cha mẹ lạm dụng tâm lý có thể miễn cưỡng tuân theo những ranh giới do những đứa con trưởng thành thiết lập vì họ không muốn bị cắt đứt liên lạc với những người cháu của mình. Dù lý do một người lạm dụng quyết định nhún nhường một chút là gì, điều đó chỉ phụ thuộc vào quyết định của người sống sót về một môi trường như thế nào là đủ lành mạnh cho cuộc sống của họ. Có phải một số kẻ lạm dụng có nhìn lại bản thân để duy trì cuộc sống thoải mái của họ không? Có, họ sẽ nhìn lại bản thân. Có phải tất cả kẻ lạm

dụng quan tâm xem người sống sót có giới hạn “Không thể... nữa” không? Không phải tất cả. Thực tế, hầu hết kẻ lạm dụng có thể quan tâm một chút, và bất kỳ cố gắng nào giành lại quyền lực của người sống sót sẽ gặp phải sự công kích triệt để của kẻ lạm dụng. Tôi muốn những người hỗ trợ và người sống sót trong cộng đồng hồi phục sau lạm dụng nhận ra rằng, không có một khuôn mẫu nào phù hợp cho tất cả người sống sót khi bước vào quá trình chữa lành.

Tôi muốn những người hỗ trợ và người sống sót trong cộng đồng hồi phục sau lạm dụng nhận ra rằng không có một khuôn mẫu nào phù hợp cho tất cả người sống sót khi bước vào quá trình chữa lành.

Giờ quay trở lại diện rộng những người độc hại. Ở mức độ thấp là những người ái kỷ có thể chẩn đoán lâm sàng, người sẽ khống chế những biểu hiện ra bên ngoài của sự độc hại khi điều đó phục vụ lợi ích của họ. Ở mức độ cao là những người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách, những người không cảm thấy dằn vặt khi hủy hoại hoàn toàn cuộc sống của người khác. Những trường hợp người ái kỷ ở mức độ cao tiệm cận với người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách, người sống sót phải cân nhắc kỹ lựa chọn liên quan tới sự tổn hại đến hạnh phúc của bản thân khi tiếp tục liên lạc với người độc hại. Tôi được biết đến vì nói với người sống sót vẫn còn liên lạc với người độc hại ở mức độ cao rằng tôi không thể tiếp tục công việc trị liệu trừ khi họ thực thi và tuân thủ nguyên tắc Không liên lạc. Điều đó có trái ngược với những điều tôi nói trước đây không? Không hẳn như vậy. Tôi đã nói, với đạo đức nghề nghiệp, tôi không thể nói với mọi người sống sót rằng họ nên

Không liên lạc với người độc hại. Tôi cũng không nói tôi sẽ tư vấn tâm lý cho những ai đang giết chết bản thân vì ma túy của các lựa chọn, khi chúng ta đang nói về một kẻ lạm dụng tâm lý. Điều đó giống như việc có một người khách hàng ngồi trên ghế đối diện tôi, đang cầm ống ma túy tiêm vào cánh tay họ vậy. Tôi thực sự trông đợi việc ngồi đó khi cô ấy hoặc anh ấy đang tiêm ma túy vào người và cố gắng nói với họ về những ranh giới sao? Điều đó sẽ không xảy ra. Khi người sống sót chạm đến ngưỡng mà tại đó mối quan hệ độc hại đang giết họ từ từ, chúng ta phải nói với họ rằng, tại sao họ không chọn cuộc sống của bản thân, mà lại chọn việc làm chiều lòng kẻ lạm dụng. Đó là tình trạng cực kỳ nghiêm trọng. Khi tình trạng đó xuất hiện, Không liên lạc là lựa chọn duy nhất để phục hồi cuộc sống.

Một trong những phương pháp hữu ích nhất đối với người sống sót để xác định toàn bộ những ảnh hưởng của người độc hại lên cuộc sống là nhìn ảnh hưởng đó thông qua lăng kính mà tôi gọi là mô hình Cuộc sống cân bằng. Trong tủ tài liệu ở văn phòng, tôi có một biểu đồ hình tròn và sẵn sàng chuyển đến tay khách hàng. Biểu đồ hình tròn “Cuộc sống cân bằng” chỉ ra bảy lĩnh vực để tránh, không vướng vào cuộc sống tẻ nhạt, đơn điệu, cơ quan - nhà - cơ quan - nhà. Một cuộc sống cân bằng sẽ bao gồm:

- Công việc/Tình nguyện/Trường học/
- Sức khỏe thể chất
- Trưởng thành tinh thần
- Các mối quan hệ bạn bè
- Mối quan hệ lãng mạn
- Làm cha mẹ (nếu có thể)
- Các sở thích

Một bài tập ghi chép hằng ngày khá có ích là ghi lại câu hỏi, “Việc tôi liên lạc với... (tên của người độc hại) ảnh hưởng đến... của tôi”, sau đó viết

câu trả lời theo danh sách trên. Ví dụ:

- Việc tôi liên lạc với Sue (hoặc Bob) ảnh hưởng đến công việc của tôi như thế nào?

Việc tôi liên lạc với Sue (hoặc Bob) ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của tôi như thế nào?

- Việc tôi liên lạc với Sue (hoặc Bob) ảnh hưởng đến sự trưởng thành tinh thần của tôi như thế nào?

Sau đó, tiếp tục và ghi chép lại từng mục của biểu đồ Cuộc sống cân bằng.

Một cách khác để làm bài tập này là viết ra những điều như:

- Tiếp tục cuộc hôn nhân (hoặc tiếp tục công việc) ảnh hưởng đến công việc của tôi như thế nào?

- Tiếp tục cuộc hôn nhân (hoặc tiếp tục công việc) ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của tôi như thế nào?

- Tiếp tục cuộc hôn nhân (hoặc tiếp tục công việc) ảnh hưởng đến việc làm cha mẹ của tôi như thế nào?

Và lần lượt làm như vậy với cả bảy mục.

Ý tưởng của bài tập này là thể hiện một cách rõ ràng cho người sống sót thấy việc có mối liên lạc xã hội với kẻ lạm dụng, việc tiếp tục làm việc tại nơi độc hại hoặc tiếp tục ở lại môi trường nhà thờ độc hại, ảnh hưởng đến các khía cạnh của cuộc sống như thế nào. Khi người sống sót hoàn thành bài tập này, họ sẽ bất ngờ khi thấy tình trạng lạm dụng ảnh hưởng ở mức không quá lớn đến toàn bộ cuộc sống của họ. Mặc khác, khi ở trong tình trạng nguy hiểm chết người, nhiều khía cạnh của cuộc sống sẽ bị hủy hoại.

Khi chúng ta quyết định những ranh giới là cần thiết, chúng có thể khá khó khăn để thiết lập - và duy trì — nếu chúng ta hoài nghi bản thân và nghi ngờ nhận định của mình về tình trạng lạm dụng. Người sống sót thường thắc mắc liệu họ có đang phản ứng thái quá hoặc đang quá nhạy cảm không.

Khi chúng ta quyết định những ranh giới là cần thiết, chúng có thể khá khó khăn để thiết lập và duy trì nếu ta hoài nghi bản thân và nghi ngờ nhận định của mình về tình trạng lạm dụng. Người sống sót thường thắc mắc liệu họ có đang phản ứng thái quá hoặc đang quá nhạy cảm không. Những kẻ lạm dụng tâm lý thích thổi bùng lên những lời tự buộc tội này, nên thật khó để không rơi vào cái bẫy của kẻ lạm dụng, cái bẫy làm cho người sống sót tin những điều họ nói là thật. Chúng ta cần thiết lập những ranh giới lành mạnh nếu những hành vi của người khác cho thấy sự thiếu tôn trọng của họ với chúng ta và sức khỏe của chúng ta. Những ranh giới không nhất thiết phải quá cường điệu hoặc quá cứng nhắc khi áp dụng. Những ranh giới có thể kín đáo và vững chắc. Ví dụ? Chúng ta đang thiết lập những ranh giới lành mạnh và hiệu quả khi chúng ta đơn giản là từ chối vướng vào cuộc cãi vã vô ích với người độc hại. Có lý do nào khác khiến việc thiết lập những ranh giới trở nên khó khăn? Bên trong chúng ta lo lắng mình đang từ chối sự tha thứ và tiếp tục giận dữ với kẻ lạm dụng. Những ranh giới không làm gì với sự tha thứ hay sự giận dữ cả. Mọi điều chúng ta làm là với cách chúng ta tương tác với mọi người trong cuộc sống.

Nhiều người sống sót sẽ làm theo cách của họ từ giai đoạn đầu tiên *Tuyệt vọng*, giai đoạn thứ hai *Nhận diện*, giai đoạn ba *Thực tỉnh*, và thấy bản thân bị ngừng lại ở giai đoạn bốn *Những ranh giới*. Họ không biết đi về đâu ở

giai đoạn này. Họ có đủ hiểu biết để nhận ra họ cần làm điều gì đó mạnh mẽ với tình trạng hiện nay, nhưng những sự lựa chọn khiến họ thật sự sợ hãi. Tôi đã chứng kiến một số người sống sót chạy về phía kẻ lạm dụng và cố gắng vờ như không biết đó là môi trường độc hại. Từ chối là phần con người mạnh mẽ trong mỗi chúng ta, nó không thể bị lờ đi trong tình trạng chúng ta bị lạm dụng tâm lý. Nghe thật mỉa mai, đúng không? Từ chối chính xác là hành động là đi sự thật trước mặt chúng ta. Từ chối đòi hỏi người sống sót từ bỏ suy nghĩ, thực tế rằng họ đang trải qua sự lạm dụng tiềm ẩn. Nếu người sống sót lựa chọn dừng quá trình hồi phục tại đây, đó là lựa chọn của họ, và chúng ta vẫn yêu thương họ như ban đầu. Nghiên cứu chỉ ra rằng, con người cần rất nhiều nỗ lực để rời bỏ các mối quan hệ không lành mạnh. Tôi hy vọng tất cả những người sống sót cảm thấy được chào đón trong hành trình này và trong cuốn sách này, dù cho họ đang ở bất kỳ đâu trên con đường hồi phục của mình. Chúng ta, những người trong cộng đồng hồi phục ở đây để giúp đỡ và động viên người sống sót chứ không phải để đổ lỗi cho họ vì họ không làm những điều chúng ta nghĩ là họ nên làm.

Với những ai sẵn sàng tìm hiểu kỹ hơn về những ranh giới trong những trường hợp cụ thể, hãy nhìn sơ qua hai kiểu liên lạc tôi thường thấy nhất khi làm nhà trị liệu tâm lý. Loại đầu tiên tôi sẽ gọi là *Liên lạc trung lập*, và loại thứ hai là *Không liên lạc*.

Liên lạc trung lập (Detached Contact)

Đúng như tên gọi, nó liên quan đến nhiều vấn đề hơn là việc giới hạn thời gian. Nó là hành động giả vờ của trái tim người sống sót. Vẫn có sự tương tác giữa kẻ lạm dụng và người sống sót, nhưng thái độ khác rất nhiều so với

trước khi sự lạm dụng bị người sống sót phát hiện và hiểu rõ. Liên lạc trung lập gần như là trạng thái cảm xúc của người sống sót. Hoàn toàn phụ thuộc vào việc người sống sót quyết định xem điều gì cần làm để bước vào quá trình hồi phục sau lạm dụng và duy trì liên lạc với kẻ lạm dụng ở mức độ nào đó. Trước khi bước vào quá trình hồi phục, nạn nhân bị kẻ lạm dụng hành hạ. Những từ ngữ đáng ghét ghim sâu vào trong tâm trí người sống sót và trò chơi tâm trí và tâm lý ném họ vào mớ hỗn độn, quay cuồng. Một khi quá trình hồi phục bắt đầu, người sống sót có thể lựa chọn Liên lạc trung lập vì rất nhiều lý do. Họ giờ đây đã nhận thức đầy đủ, trợn vện những điều mình phải đối phó trong môi trường độc hại. Đó là sự thay đổi rất lớn trong quyền lực. Liên lạc trung lập có tác dụng trong những tình huống khác nhau trong cuộc sống. Một số người sống sót thậm chí chọn tiếp tục cuộc hôn nhân của mình, nhưng họ thực hiện phiên bản mang tính chiến lược của Liên lạc trung lập. Giáo dục, hiểu biết là sức mạnh và có thể cho phép người sống sót đưa ra những lựa chọn đúng đắn cho cuộc sống của mình.

Liên lạc trung lập gần như là trạng thái cảm xúc của người sống sót.

Cố gắng hạn chế tiếp xúc về cảm xúc và thân thể thường là bước đầu tiên khi tôi tư vấn cho các khách hàng mới. Chúng tôi cố gắng yêu cầu khách hàng bước những bước chậm dần cách xa kẻ lạm dụng để hỗ trợ quá trình “thải độc”. Nếu sự an toàn ngay lúc đó cũng là vấn đề hiện hữu thì quá trình “thải độc” chậm sẽ không hiệu quả, và chạy trốn là lựa chọn duy nhất. Thành thực mà nói, đó không phải là tình huống thường thấy khi khách hàng đến gặp tôi để nhận tư vấn. Phần lớn mọi người đều cân nhắc kỹ lưỡng về sự an toàn cảm xúc và thân thể khi đưa ra quyết định và xây dựng kế hoạch, chứ không phải phản ứng mà không suy tính gì.

Thực hiện Liên lạc trung lập có thể bắt đầu với những việc như không trả lời điện thoại của người độc hại ngay lúc đó; thay vào đó, hãy chờ khoảng 30 phút. Người sống sót có thể sử dụng khoảng thời gian này để vượt qua nỗi sợ việc họ không thực hiện như yêu cầu của kẻ lạm dụng. Bắt đầu Liên lạc trung lập có thể bao gồm không tham gia vào bất kỳ cuộc nói chuyện riêng, dài dòng nào với người đồng nghiệp độc hại trong tương lai. Thay vào đó, người sống sót giờ đây chỉ nói những câu chuyện ở mức độ không quá sâu. Liên lạc trung lập có thể giống như việc nói “Không” với yêu cầu tham gia tình nguyện từ người lãnh đạo lạm dụng trong nhà thờ. Những bước đi tự tin tiến tới sự độc lập và tránh xa kẻ lạm dụng tâm lý là điều cực kỳ quan trọng với quá trình hồi phục. Khi người sống sót có thể bắt đầu thay đổi khuynh hướng của mối quan hệ độc hại một cách nhẹ nhàng nhưng chắc chắn, điều đó cho phép người sống sót đạt được sự tự tin. Nó cũng hỗ trợ cho quá trình giải độc hóa học, quá trình phải có khi những liên kết gây ra tổn thương về tinh thần (củng cố gián đoạn) xuất hiện trong mối quan hệ. Liệu người sống sót có thể phá bỏ dây xích cảm xúc làm họ bị phụ thuộc khi tiếp tục liên lạc với kẻ sống sót không? Chắc chắn là có. Tôi chứng kiến điều đó hằng ngày và nhiều năm nay. Liệu đó có phải con đường khó khăn không? Khó khăn là điều không thể tránh khỏi. Nhưng chính vì thế, trước mắt phải cắt đứt liên lạc. Không có sự lựa chọn dễ dàng nào khi kẻ lạm dụng tâm lý phát tán chất độc của mình. Tôi muốn nhấn mạnh rằng từ góc nhìn chăm sóc sức khỏe tâm thần, quá trình chữa lành có thể và sẽ xuất hiện ngay cả khi một số người sống sót vẫn liên lạc với kẻ lạm dụng. Vấn đề then chốt là mức độ độc hại của môi trường và tác động của nó lên người bị tổn hại. Đó là lý do tại sao tư vấn tâm lý rất hữu ích khi người sống sót đưa ra những quyết định trọng đại trong đời về mối quan hệ độc hại.

Những bước đi tự tin tiến tới sự độc lập khỏi kẻ lạm dụng tâm lý là điều cực kỳ quan trọng với quá trình hồi phục.

Có sự chênh lệch rất lớn trong mức độ biến động của cuộc sống giữa việc Không liên lạc với một người bạn trai hoặc bạn gái, những người không sống với người sống sót trong cùng một ngôi nhà, và việc kết thúc cuộc hôn nhân hơn ba mươi năm với những đứa con và đứa cháu – việc đòi hỏi chúng ta phải suy nghĩ kỹ. Tương tự, cũng có sự khác biệt rất lớn giữa việc ai đó bỏ công việc họ đã làm trong năm năm và việc một người khác quyết định bán hay không bán phần góp vốn kinh doanh của mình vì người đồng sở hữu là một kẻ lạm dụng tâm lý. Tôi thực sự cảm thấy ngày càng mệt mỏi với những chuyên gia không phải trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần khi họ nói rằng Không liên lạc là cách đúng đắn duy nhất để hồi phục. Đó chỉ là ý kiến thiếu hiểu biết dựa trên kinh nghiệm cá nhân về những thứ có hiệu quả với họ, và họ đang định làm điều đó với những người khác vốn có hoàn cảnh sống rất khác nhau. Vấn đề quan trọng nhất là bạn, người sống sót, phải xem xét lại toàn bộ những lựa chọn của mình. Khi đặt lưng xuống giường vào buổi tối, bạn phải cảm thấy thoải mái về những lựa chọn trong cuộc sống của mình. Tôi không sống trong thế giới của bạn, cũng không sống trong thế giới của bất kỳ người hỗ trợ nào khác trong cộng đồng hồi phục. Hãy làm những việc mà bạn thấy có hiệu quả với mình. Nó có thể bao gồm việc thực hiện Liên lạc trung lập; hoặc có thể không.

Liên lạc trung lập thường diễn ra trong các mối quan hệ gia đình. Nhiều người sống sót không muốn cắt đứt liên hệ với toàn bộ gia đình lớn của mình chỉ vì có một người độc hại (hoặc thậm chí là một vài người) trong gia đình. Họ cũng có thể không muốn tách tất cả những người họ hàng ra khỏi cuộc sống

của con cái mình. Trong những tình huống như vậy, người sống sót hy vọng có thể tìm thấy khoảng cách an toàn về cảm xúc và thân thể thông qua Liên lạc trung lập. Nếu không thì Không liên lạc có thể là chọn lựa hiệu quả nhất. Chúng ta sẽ khám phá điều này ngay sau đây. Nếu Liên lạc trung lập là mục đích thì cách thực hiện nó sẽ là duy nhất với từng tình huống. Khi cố gắng xác định cách phù hợp để thực hiện Liên lạc trung lập, tôi thường hỏi những câu hỏi sau:

- *Điều gì có hiệu quả trong quá khứ?*
- *Điều gì không có hiệu quả trong quá khứ?*
- *Lúc nào việc liên lạc bắt đầu khiến bạn thấy lo lắng?*
- *Ai là người an toàn trong môi trường đó?*
- *Ai là kẻ lạm dụng trong môi trường đó?*
- *Vào cuối ngày, điều gì làm bạn vui vẻ?*
- *Vào cuối ngày, điều gì khiến bạn cảm thấy rất buồn nếu nó không xuất hiện?*

Dựa trên câu trả lời cho những câu hỏi trên, có thể xây dựng kế hoạch cho việc liên lạc. Sẽ mất thời gian để hoàn thiện việc Liên lạc trung lập, nhưng tôi đã chứng kiến nhiều người sống sót làm điều đó rất tốt. Tự chăm sóc bản thân luôn luôn cần thiết nếu bạn lựa chọn việc tiếp tục liên hệ với kẻ lạm dụng. Một số tình huống không cho phép bạn được lựa chọn dù bạn có cảm thấy thế nào về mối quan hệ đó, ví dụ như bạn ở cùng phòng giam với kẻ lạm dụng hoặc bạn phải chăm sóc một người lớn tuổi. Học cách không lệ thuộc về cảm xúc và nhận thức về những cuộc độc thoại nội tâm là cần thiết để hồi phục. Liên lạc trung lập là việc giữ khoảng cách về cảm xúc khi người độc hại xuất hiện. Nó không phải là việc hạn chế liên lạc nhưng vẫn bị kích động mạnh mẽ trong suốt thời gian Liên lạc trung lập. Nếu người sống sót đang trải qua sự hoảng loạn tột độ khi liên hệ với kẻ lạm dụng, động lực để chữa lành vết

thương sẽ bị ảnh hưởng. Người sống sót có thể muốn làm việc với một nhà trị liệu tâm lý hiểu biết, huấn luyện viên cuộc sống hoặc người thầy để học hỏi những công cụ cụ thể phù hợp với tình trạng của anh ấy hoặc cô ấy để đạt được hiệu quả của Liên lạc trung lập. Đó sẽ là việc kiểm soát suy nghĩ của bản thân, thay thế những suy nghĩ đó bằng những thông điệp trong tâm trí lành mạnh hơn, và thiết lập những ranh giới hiệu quả trong môi trường đó.

Liên lạc trung lập là việc giữ khoảng cách về cảm xúc khi người độc hại xuất hiện. Nó không phải là việc hạn chế liên lạc nhưng vẫn bị kích động mạnh mẽ trong suốt thời gian Liên lạc trung lập.

Khi bạn tự tạo kế hoạch Liên lạc trung lập cho bản thân, có một số điều sau cần phải cân nhắc:

- Sự thành công của Liên lạc trung lập hoàn toàn phụ thuộc vào mức độ hỗ trợ bạn có từ những cá nhân tích cực trong cuộc sống của bạn. Không phải là số lượng người trong hệ thống hỗ trợ của bạn mà là chất lượng của những mối quan hệ đó. Sẽ rất khó để có sự Liên lạc trung lập với người độc hại nếu bạn bị cô lập và không có ai chào đón bạn, yêu mến bạn, và giúp bạn tìm thấy niềm vui.

- Liên lạc trung lập bắt đầu từ suy nghĩ về cuộc sống của người sống sót. Những điều chúng ta nghĩ là những gì chúng ta cảm thấy, nên người sống sót phải cảnh giác, nhắc nhở bản thân rằng, những ý nghĩ méo mó, lệch lạc đang đến từ người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách. Hãy đấu tranh với mong muốn chấp nhận tất cả những lời đổ lỗi. Người độc hại sẽ cố gắng thay đổi lời đổ lỗi dựa trên phản ứng của bạn, và bạn phải chống lại

ý muốn chấp nhận những lời đổ lỗi đó. Những suy nghĩ như, “Đó là vấn đề của anh ta (cô ấy), không phải của mình” sẽ hữu ích, là điểm trọng tâm khi những hành vi làm bạn phát điên tái diễn, và những kẻ lạm dụng luôn luôn làm điều đó.

- Như tôi đã đề cập trước đó, tôi thích sử dụng hình ảnh đèn chiếu sáng sân khấu. Câu chuyện bắt đầu khi người độc hại làm hoặc nói những điều vô lý và ánh đèn sân khấu bắt đầu chiếu vào họ. Nhưng, nếu người sống sót phản ứng một cách giận dữ hoặc không kiềm chế cảm xúc, các bạn đoán xem ánh đèn sân khấu sẽ chiếu vào ai? Sẽ chiếu vào người sống sót, và người độc hại thích điều này. Người độc hại không phải xử lý hành vi lạm dụng của họ, giờ đây việc đó là của người sống sót. Học cách bình tĩnh và giữ ánh đèn chiếu vào người độc hại là điều then chốt cho sự thành công của Liên lạc trung lập. Không ai nói điều đó sẽ dễ dàng, và nó không hề dễ dàng, nhưng một số tình huống vẫn cần phải duy trì liên lạc. Cùng lúc đó, người sống sót phải có kỹ năng hồi phục.

- Kẻ lạm dụng tâm lý thích tái hiện quá khứ. Họ sẽ lấy những tình huống trong quá khứ, và kể lại câu chuyện với những tình tiết thực tế bị thay đổi hoàn toàn. Đối với người sống sót, điều đó có thể rất đáng giận. Thường nó sẽ khiến tâm trạng họ chùng xuống. Vấn đề quan trọng nhất là không bị cuốn theo cơn bão những lời dối trá của người độc hại. Người sống sót khi thực hiện Liên lạc trung lập sẽ cần làm chủ kỹ năng giữ bình tĩnh, nhưng kiên định, đưa ra câu chuyện thực tế. Hãy kể câu chuyện đó một lần, có thể là hai lần, và bạn sẽ làm được. Trong Liên lạc trung lập, quan trọng là người sống sót phải phơi bày được bản chất của người độc hại liên quan đến sự không đồng nhất trong câu chuyện của họ. Một số kẻ lạm dụng tâm lý sẽ nổi điên lên với những người sống sót vững vàng nhưng không tức giận, không đáp trả lại họ. Nếu bạn ở trong tình huống đó, Liên lạc trung lập có thể không phải lựa chọn an

toàn nhất. Không liên lạc có thể là lựa chọn duy nhất, và bạn có thể cần làm việc với một nhà trị liệu tâm lý hoặc huấn luyện viên cuộc sống để giúp bạn xử lý tình huống này.

Vấn đề quan trọng nhất là không bị cuốn theo cơn bão những lời dối trá của người độc hại.

- Khi người sống sót giữ vững sự bình tĩnh và không bị quay cuồng bởi những hành động của người độc hại, hành động “điên rồ” của kẻ lạm dụng sẽ càng bộc lộ rõ ràng hơn. Người sống sót làm chủ được năng lực kiểm soát cảm xúc của mình thường sẽ choáng ngợp trước cuộc sống đang dần trở nên lành mạnh. Họ có thể nhận ra mớ hỗn độn mà người độc hại tạo ra, và có thể thấy chính xác trò chơi đang diễn ra. Người sống sót thường đạt đến một điểm trong quá trình hồi phục, mà ở đó họ có thể dự đoán được phản ứng của người độc hại. Cảm xúc của họ không còn bị kéo quanh những ý nghĩ bất chợt của kẻ lạm dụng. Người sống sót có sức mạnh vượt qua phản ứng cảm xúc của chính mình. Nếu chúng ta không học được cách kiểm soát cảm xúc, sẽ có ai đó cảm thấy hạnh phúc hơn khi đến gần và kiểm soát cảm xúc thay chúng ta – thường đó là người độc hại, người muốn kéo đúng sợi dây điều khiển chúng ta để khơi dậy những phản ứng tiêu cực từ chúng ta. Có được sự tự kiểm soát là sức mạnh và là sự chữa lành những vết thương.

- Một số người độc hại thay đổi qua lại giữa việc có những hành động tử tế và việc có những hành động đáng sợ nhất. Sự thay đổi này có thể rất khó hiểu. Người sống sót có thể nghĩ người độc hại đã thay đổi hành vi. Nếu người sống sót chuẩn bị thực hiện Liên lạc trung lập, cách tiếp cận tốt nhất là đừng bao giờ quên rằng những ngày tồi tệ sẽ quay lại. Người sống sót đau đớn nhất là lúc họ nghĩ người độc hại đã khác, nhưng sự không bình thường trước kia sẽ trở lại với mức độ tương tự.

- Liên lạc trung lập liên quan đến việc thiết lập những ranh giới chắc chắn, và không thể bị phá bỏ bởi người sống sót. Người độc hại hoặc mọi người, phải biết những ranh giới này của người sống sót và sẽ phải tuân theo. Ví dụ? Người sống sót có thể nói với người độc hại rằng, nếu họ uống rượu và cố gắng lái xe, người sống sót sẽ không đi cùng xe ô tô với họ. Nói thế là đủ. Người sống sót nên có số điện thoại dịch vụ taxi trong điện thoại của mình, và tuân thủ các ranh giới bằng cách bắt taxi nếu kẻ lạm dụng chọn uống rượu. Người độc hại nhiều khả năng sẽ buộc tội người sống sót đã cố gắng “kiểm soát” họ, nhưng người sống sót nên trả lời bằng những điều như, “Bạn có thể chọn uống rượu nếu bạn muốn. Tôi không nói là bạn không được uống. Tôi đang nói nếu bạn làm như vậy, tôi sẽ không đi cùng xe với bạn. Bạn cứ uống đi. Không ai cản bạn cả. Tôi sẽ giữ cho bản thân được an toàn, và việc đó không phải do bạn chọn”. Người sống sót truyền tải thông điệp đó với chất giọng rõ ràng và kiên quyết, không nổi điên hoặc gào lên. Hãy nói những điều thực tế. Người độc hại hoặc chấp nhận thực tế hoặc mặc kệ điều đó.

Người sống sót truyền thông điệp đó với chất giọng rõ ràng và kiên quyết, không nổi điên hoặc gào lên. Hãy nói những điều thực tế. Người độc hại hoặc chấp nhận thực tế hoặc bỏ nó lại.

- Người sống sót khi thực hiện Liên lạc trung lập phải chấp nhận kẻ lạm dụng đúng như bản chất của chính họ, chứ không theo mong muốn của người sống sót. Không lời khẩn cầu nào có thể thay đổi ai đó trừ khi họ muốn thay đổi. Kẻ lạm dụng tâm lý không muốn bất kỳ sự thay đổi nào vì cách họ sống phục vụ họ. Việc chấp nhận họ là ai, và họ sẽ luôn là ai, là rất quan trọng khi tìm kiếm sự hồi phục trong khi thực hiện Liên lạc trung lập. Nếu bạn tiếp tục

hy vọng, khẩn cầu và mong sự thay đổi thì bạn chưa thực sự đạt được sự thức tỉnh. Tôi không phán xét điều gì vì tôi hiểu việc chấp nhận rất khó khăn. Tôi cũng không hoàn toàn nói rằng bạn phải chấp nhận sự lạm dụng, coi đó là bình thường. Tôi không có ý coi “chấp nhận” là sự thay thế cho từ “tha thứ”. Điều tôi đang nói là hy vọng của bạn, về việc một ngày nào đó một người sẽ thay đổi theo hướng tốt lên, sẽ chấm dứt một cách đột ngột. Khi đó, xảy ra sự chuyển đổi quyền lực trong mối quan hệ. Người sống sót giờ đây sẽ được thoải mái nhìn rõ kẻ lạm dụng. Liên lạc trung lập chỉ hiệu quả khi người sống sót có thể hiểu rõ vấn đề.

Như bạn đã thấy, Liên lạc trung lập không phải con đường dễ dàng. Tôi thường so sánh Liên lạc trung lập và Không liên lạc với việc hồi phục sau cơn nghiện. Việc thực hiện Không liên lạc giống như chọn việc không bao giờ uống rượu hoặc sử dụng ma túy nữa. Người trước đây bị nghiện ma túy hoặc nghiện rượu có thể sống phần còn lại của cuộc đời và không bao giờ chạm vào bất kỳ loại rượu, ma túy hoặc viên thuốc gây nghiện nào. Điều đó là có thể, theo quy luật tự nhiên. Người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý có thể cắt đứt quan hệ với kẻ lạm dụng, chữa lành vết thương, và không bao giờ nhìn lại quá khứ nữa. Nhưng, việc thực hiện Liên lạc trung lập giống như hồi phục sau chứng rối loạn ăn uống. Không ai có thể sống nếu không có đồ ăn. Mọi người phải đối mặt và kiểm soát sự lựa chọn thuốc (đồ ăn) của mình ít nhất ba lần một ngày và hằng ngày. Cả hai con đường của sự hồi phục đều đáng khâm phục và khó khăn với mỗi cá nhân. Thông qua Không liên lạc, người sống sót có thể có được khoảng cách ngày càng tăng với cảm giác chán ghét ai đó, cảm giác đã gần như hủy hoại vĩnh viễn cuộc sống của họ. Ở hành trình khác, Liên lạc trung lập là quá trình đồng nhất việc sống cuộc sống của sự chữa lành trong khi vẫn phải đối mặt với kẻ thù của mình, nhưng hạn chế sự ràng buộc về cảm xúc. Như bạn có thể thấy, thực hiện Không liên lạc là con đường cho

phép gia tăng khoảng cách với quá khứ bị lạm dụng. Tôi chắc chắn đó là lý do nhiều người hỗ trợ trong cộng đồng hồi phục sau lạm dụng tâm lý tin tưởng nó mạnh mẽ đến vậy. Tuy nhiên, hãy nói điều này với một người dũng cảm, người đối mặt với chứng rối loạn ăn uống của mình hằng ngày hoặc nói với một người sống sót, người phải (hoặc chọn) thực hiện Liên lạc trung lập. Một số tình huống hồi phục không đơn thuần là sự cắt đứt hoàn toàn.

Không liên lạc (No Contact)

Bây giờ chúng ta đang ở điểm mà ở đó việc cắt đứt quan hệ với kẻ lạm dụng tâm lý là lựa chọn tốt nhất cho tình huống của một số người sống sót. Trong khi lựa chọn này có những thách thức của riêng nó, một khi việc loại bỏ chất độc bắt đầu và tình huống đặt ra trở nên rõ ràng, thực hiện Không liên lạc là cách thực dụng nhất để tiến lên phía trước và rời xa sự lạm dụng. Một lúc nào đó trong thời gian liên lạc với người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách, nhiều người sống sót sẽ tới nơi mà ở đó họ nhận ra người độc hại chẳng đem lại giá trị nào cho cuộc đời họ. Người độc hại hoàn toàn không được chào đón nữa. Đó là lúc người sống sót sẽ bắt đầu quá trình cắt đứt liên hệ và từ chối biến mình thành con tốt trong trò chơi lạm dụng. Kẻ lạm dụng không nhận ra rằng mọi người đã thực sự chán ngấy sự vô lý của họ, tìm kiếm sự hồi phục sau lạm dụng và cuối cùng mọi người rời đi mà không nhìn lại kẻ lạm dụng nữa.

Nếu điều kiện cuộc sống cho phép bạn thực hiện Không liên lạc, và bạn đang tìm xem đâu là câu trả lời tốt nhất cho hành trình của bản thân thì có một số điều sau đây bạn nên suy nghĩ:

- Bạn sẽ bị thuyết phục để từ bỏ quyết định Không liên lạc của mình. Hãy chuẩn bị khi những ngày đó đến. Đúng, vì việc thực hiện Không liên lạc không đơn thuần là việc làm một lần là xong. Hãy chuẩn bị một kế hoạch thật an toàn. Có thể mời một người sống sót khác hỗ trợ bạn.

- Nhiều kẻ lạm dụng cố áp dụng chiến thuật Máy hút bụi (Hoover) buộc người sống sót phải quay lại nói chuyện với họ. Hãy nhớ, chiến thuật Máy hút bụi là khi người độc hại quyết định quay trở lại cuộc sống của người sống sót. Trở lại bằng cách đưa ra những lời hứa mà họ sẽ không, không thể, và không có ý định giữ lời. Chiến thuật Máy hút bụi thành công, không chỉ tăng cường niềm tin của kẻ lạm dụng rằng người sống sót vẫn trong tầm với và tầm kiểm soát của họ bất cứ khi nào họ muốn.

- Một số chiến thuật Máy hút bụi được thực hiện – không phải với những lời hứa hẹn về tình yêu hoặc về mối quan hệ tốt đẹp hơn – nhưng có dạng là những cuộc tranh cãi hoặc một số kịch bản để khiến người sống sót liên hệ lại. Trong nghiên cứu của Tiến sĩ John và tôi, phần lớn người sống sót trả lời rằng trải nghiệm về chiến thuật Máy hút bụi của họ rất không vui vẻ. Kẻ lạm dụng đã nhấn đúng nút, cố gắng khiến người sống sót quay lại và vướng vào mối liên hệ đầy tranh cãi.

- Không phải tất cả kẻ lạm dụng đều sử dụng chiến thuật Máy hút bụi. Tôi biết là khá khó hiểu. Một số người hiểu. Một số thì không. Nếu bạn quyết định thực hiện Không liên lạc và chưa trải qua chiến thuật Máy hút bụi, chắc chắn người độc hại sẽ thể hiện bản thân công khai bằng một số cách. Một trong những công cụ yêu thích là mạng xã hội vì họ có thể thể hiện phiên bản có tính toán của bản thân. Họ sẽ cố gắng thể hiện cuộc sống của mình trông hoàn hảo và hạnh phúc nhất có thể. Quan trọng là bạn cần nhớ rằng kẻ lạm dụng không bao giờ thay đổi. Người độc hại đơn giản chỉ là tua lại bài hát *Lý tưởng hóa* – *Hạ thấp* – *Loại bỏ* với những nạn nhân mới. Thể hiện bản thân để làm tổn

thương người sống sót, người quyết định thực hiện Không liên lạc, không chỉ xảy ra với những người trước đó là người yêu của nhau mà còn trong nhiều mối quan hệ đa dạng, như ở nơi làm việc hoặc ở nhà thờ.

- Khi khoảng cách giữa bạn và kẻ lạm dụng ngày càng tăng, bạn sẽ bắt đầu hoài nghi bản thân. Thời gian không chữa lành mọi vết thương, nhưng nó có cách làm dịu đi những ký ức. Đó là cách chúng ta bước qua những biến cố đầy sợ hãi hoặc xấu hổ trong cuộc đời và sau đó thấy bản thân kể lại những câu chuyện đó với sự hài hước. Ký ức về mối quan hệ với kẻ lạm dụng cũng giống như vậy. Khi thời gian qua đi, bạn có thể thấy bản thân nhanh chóng bị thuyết phục rằng thực hiện Không liên lạc là đúng đắn. Việc tiếp tục việc ghi chép hằng ngày hoặc có một danh sách Không liên lạc rất hữu ích khi bạn cần lời nhắc nhở nhanh chóng rằng tại sao việc cắt đứt quan hệ là lựa chọn tốt duy nhất. Tôi được biết đến là người gợi ý mọi người đặt một bức ảnh ghép bởi nhiều biểu tượng tích cực về cuộc sống sau khi bị lạm dụng làm hình nền điện thoại. Nó như lời nhắc nhở mọi người về những điều họ đang chiến đấu để bảo vệ bằng việc duy trì việc Không liên lạc.

Tôi được biết đến là người gợi ý mọi người đặt một bức ảnh ghép bởi nhiều biểu tượng tích cực về cuộc sống sau khi bị lạm dụng làm hình nền điện thoại. Nó như lời nhắc nhở mọi người về những điều họ đang chiến đấu để bảo vệ bằng việc duy trì việc Không liên lạc.

- Bạn sẽ cần tạo ra một cuộc sống mới. Có nghĩa là tìm kiếm những nhóm bạn mới, một nhà thờ mới, một ngôi nhà mới, một nơi làm việc mới hoặc một mối quan hệ yêu đương mới. Hoặc có thể là tất cả những điều trên, nó phụ

thuộc vào mức độ thiệt hại mà kẻ lạm dụng gây ra cho cuộc sống của bạn. Thời gian để đến với những nơi mới và những con người mới là khác nhau ở mỗi người. Thực hiện Không liên lạc luôn là việc để những tổn thương lại đằng sau, để sống tiếp mà không có nó trong tương lai hoặc thay thế những tổn thương đó bằng một lựa chọn tốt đẹp hơn. Đó là cả một quá trình, hãy nhẫn nại với bản thân khi bạn đang quay lại từ những lần liên tục, cố ý bị đánh gục về cảm xúc.

- Kết thúc một mối quan hệ luôn gắn liền với việc không còn liên quan đến cả những khía cạnh tích cực của người khác. Nếu mối quan hệ lúc nào cũng đáng sợ, chia tay là việc dễ dàng. Cảm thấy đau lòng vì những điều tốt đẹp là một phần của sự chuẩn bị để thực hiện Không liên lạc.

Dù người sống sót có thực hiện Liên lạc trung lập hay Không liên lạc hay không một trong những trở ngại chính của sự hồi phục là việc bóc trần những lời dối trá lặp đi lặp lại của kẻ lạm dụng. Kẻ lạm dụng sử dụng thủ thuật tẩy não để cấy vào tâm trí nạn nhân những suy nghĩ nhất định. Những suy nghĩ như:

- Bạn rồi sẽ lại cô đơn thôi.
- Công việc này là con đường duy nhất để đạt được những mục tiêu trong sự nghiệp của bạn.
- Nhà thờ này là nơi duy nhất, nơi Chúa Trời sử dụng để thực hiện những ý muốn của mình.
- Gia đình bạn sẽ luôn luôn ở đây vì bạn, nhưng bạn bè đến và rời đi.

Bóc trần những lời dối trá và thay thế chúng bằng sự thật là trọng tâm của hành trình hồi phục của người sống sót sau khi bị lạm dụng tâm lý.

Bóc trần những lời dối trá và thay thế chúng bằng sự thật là trọng tâm của hành trình hồi phục của người sống sót sau khi bị lạm dụng tâm lý. Nếu bạn đang thấy khó khăn trong việc thực hiện Giai đoạn 4: Những ranh giới, đừng nản lòng. Nếu có thể, hãy gặp một nhà trị liệu tâm lý ít nhất vài buổi, hãy đọc phần Tài liệu tham khảo ở phần sau của cuốn sách này và tìm một nhóm hỗ trợ trực tuyến. Bạn có thể tìm phiên bản của cuốn sách này tại nơi mình sống, đó là một lựa chọn tốt (

www.healingfromhiddenabuse.com

). Hãy tiếp tục làm những điều bạn có thể để xem xét, chọn lọc thật kỹ những lựa chọn của bạn. Tôi biết đó là giai đoạn khó khăn. Sự nguyên vẹn của bạn đòi hỏi bạn phải tìm ra cách thực hiện Liên lạc trung lập hoặc Không liên lạc. Chỉ là không có lựa chọn nào khác trong thế giới của sự hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý.

Giai đoạn 5

PHỤC HỒI

Sau khi người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý trải qua sự Tuyệt vọng (Giai đoạn 1), Tự nhận thức được những đặc điểm của sự lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 2), và Thức tỉnh rằng bản thân có thể hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 3), và thực hiện Những ranh giới (Giai đoạn 4), giai đoạn tiếp theo là Phục hồi, lấy lại những điều cần thiết, những khoảnh khắc trong cuộc sống, sự ổn định về tài chính, sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần, và bất kỳ những mất mát nào mà người sống sót phải trải qua trong suốt quãng thời gian bị lạm dụng. Đây là giai đoạn khích lệ khi mà người sống sót bắt đầu nhìn thấy những kết quả hữu hình, có thật của quá trình phục hồi. Phục hồi có thể tốn nhiều thời gian hơn người sống sót nghĩ, nhân nại trong quá trình phục hồi là tôi cùng quan trọng. Không có sự nhân nại, kiên trì, người sống sót có thể dễ dàng trở nên nản lòng.

Một trong những dấu hiệu đầu tiên cho thấy người sống sót đã chạm đến giai đoạn này của sự hồi phục là khi họ cảm thấy khao khát được dành thời gian cho những hoạt động không liên quan đến việc học hỏi, tìm hiểu, phục vụ cho quá trình hồi phục. Người sống sót mô tả việc bước vào giai đoạn này giống như việc đi đến điểm bão hòa kiến thức, họ đã tìm được tất cả kiến thức mới cho mình. Mọi người thường rất muốn thoát khỏi những diễn đàn trực tuyến hoặc những tài liệu về chứng rối loạn tâm lý ái kỷ, chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội và chứng rối loạn thái nhân cách. Đó không phải là sự từ chối những con người và kinh nghiệm của người sống sót, những điều

đã giúp họ chữa lành; đó thực sự là dấu hiệu tích cực cho thấy trạng thái bình thường đang quay trở lại. Điều đó có thể xảy ra ngay lần đầu, khi lạm dụng thuộc dạng lạm dụng từ thời thơ ấu. Người sống sót trong giai đoạn này của quá trình hồi phục cảm thấy bị thu hút bởi những sở thích hoặc những điều mới làm phong phú thêm cuộc sống của họ. Mong muốn này thật tuyệt vời và có thể đóng vai trò như một chất xúc tác cho những chuyến phiêu lưu mới.

Một trong những chướng ngại chính với *Giai đoạn 5: Phục hồi* là niềm tin, dù là trong tiềm thức hay nhận thức rõ được, rằng nếu bạn bắt đầu thực sự sống lại lần nữa, có thể bạn đang giải thoát kẻ lạm dụng khỏi sự trừng phạt. Điều đó dường như là bạn cho bản thân, kẻ lạm dụng và cả thế giới biết sự thật về những tổn hại đã xảy ra với bạn với nỗi đau khổ. Tôi hoàn toàn hiểu nguồn cơn của suy nghĩ đó. Theo cách nào đó, điều này thật dễ hiểu. Khi thứ gì đó bị hủy hoại, đồng đồ nát ở đó như một thứ gợi nhớ về sự tàn phá, giống như một tòa nhà bị cháy hoàn toàn hoặc một chiếc ô tô bị hư hại sau vụ tai nạn. Những thứ cho thấy sức nóng của ngọn lửa, đã bị ngọn lửa thiêu cháy hoàn toàn. Chỉ còn lại những vết xước, những tấm kính vỡ hoặc những mảnh kim loại bị nghiền nát. Tiếp tục để tòa nhà hoặc chiếc ô tô trong tình trạng bị phá hủy sẽ làm những tổn thương đó hiện hữu, ai cũng có thể nhìn thấy được. Cuối cùng, tòa nhà phải được xây dựng lại và chiếc xe ô tô phải được sửa chữa hoặc bị ném vào bãi phế liệu. Dù bằng cách nào, cuộc sống vẫn tiếp tục.

Trong trường hợp của sự hồi phục sau lạm dụng tâm lý, cũng giống như vậy, người sống sót phải lựa chọn “hồi sinh”. Họ sẽ phải trải qua những tâm sự nội tâm rằng cứ tiếp tục nói mãi về việc bị lạm dụng sẽ chỉ làm họ mắc kẹt trong trạng thái tâm trí tối tăm hoặc đồ vỡ. Tiến tới sự phục hồi không có nghĩa là kẻ lạm dụng không làm những điều sai trái. Tiến lên phía trước cũng không phải dấu hiệu cho thấy hành động của kẻ lạm dụng không làm tổn hại

bạn. Điều sự phục hồi làm là cho người sống sót năng lực mang hy vọng lại với cuộc sống của họ; có thể vào ngay lần đầu tiên.

Điều quan trọng cần nhớ đó là, thậm chí nếu người sống sót mãi ở trong đau khổ cho đến hết phần đời còn lại thì kẻ lạm dụng cũng không làm như vậy. Họ không trải qua những đau khổ giống như vậy. Họ không bao giờ làm điều đó. Họ ngay lập tức tiếp tục cuộc sống của mình vì họ thiếu những mối quan hệ chân thành. Cắt đứt những mối liên hệ giả dối và tiếp tục sống với họ rất dễ dàng. Việc bạn muốn lưu lại những tổn hại một cách rõ ràng với nỗ lực cho cả thế giới thấy những điều đã xảy ra với bạn thực sự là một ý nghĩ khủng khiếp, giống như việc bạn uống thuốc độc để làm hại ai đó vậy. Không có điều gì cứu nổi suy nghĩ từ chối chữa lành vết thương và tiếp tục sống. Tiếp tục sống tốt không có nghĩa là sự lạm dụng chưa bao giờ xảy ra. Điều đó có nghĩa là sự lạm dụng chưa làm tổn thương bạn đến mức bạn phải hồi phục. Đó là thông điệp rất hay dành cho bất cứ kẻ lạm dụng nào. Người độc hại làm tổn thương bạn, họ có thể không bao giờ thấy bạn sống cuộc sống tốt đẹp như thế nào sau khi bị lạm dụng, nhưng bạn thấy điều đó. Một khi trải qua giai đoạn Phục hồi, bạn sẽ biết cuộc sống của mình không còn bị kiểm soát bởi kẻ lạm dụng nữa. Bạn có thể thực sự bắt đầu tin vào những ngày tốt đẹp hơn đang ở phía trước. Bạn biết điều gì không, bạn của tôi? Đúng vậy, những ngày tốt đẹp đang ở phía trước, và tôi rất mừng cho bạn.

Đây là giai đoạn cho phép người sống sót bắt đầu mơ mộng. Họ bước trên con đường của sự hồi phục đủ lâu để bắt đầu lấy lại những thứ đã bị đánh cắp trong suốt thời gian bị lạm dụng. Họ không còn sống kiểu tới đâu nghĩ tới đó, họ được chữa lành những vết thương đến mức giờ đây họ mong muốn sự *phục hồi* thực sự. Họ khao khát những điều tươi mới và đầy hứng khởi. Người sống sót chạm đến sự Phục hồi sẽ bắt đầu lấp đầy bất kỳ hố đen nào do sự lạm dụng để lại. Người sống sót bị đánh cắp và bị phá hủy quá lâu. Đôi

khi theo đúng nghĩa đen. Tôi muốn bạn coi giai đoạn Phục hồi là cơ hội để mơ mộng và hãy nghĩ đến những thứ thật lớn lao! Điều đó không có nghĩa là mọi thứ sẽ đến với bạn rất nhanh. Chúng sẽ không như vậy. Nhưng mọi thứ sẽ không bao giờ đến nếu bạn không xác định được, dù là ở mức nhỏ nhất, những phần trong con người bạn vẫn đang thiếu. Một số thứ có thể không bao giờ thay thế hoàn toàn được, nhưng còn nhiều cách khác để tận hưởng niềm vui của sự phục hồi.

Hãy tiến lên và nhận lấy sự thoải mái. Nếu bạn là một người hay uống trà, hãy lấy cho mình một tách trà. Hít thở và thư giãn. Khi chúng ta bắt đầu nghĩ về những điều cần phục hồi trong cuộc sống tôi không muốn nó trở thành một danh sách những điều cần làm. Điều đó không phù hợp và sẽ khiến bạn bị vướng víu trong giai đoạn này. *Hy vọng* là chủ đề chính của *Giai đoạn 5*. Tất cả mọi thứ đều trở nên tươi mới là tinh thần của *Giai đoạn 5*. Nếu bạn thấy mình đang trượt chệch sang chủ nghĩa hoàn hảo hoặc sự không kiên trì, hãy để cuốn sách này sang một bên trong vài giờ (hoặc vài ngày). Nó vẫn ở đó khi bạn quay lại. Mọi thứ đều có thời điểm thích hợp nhất. Sự phục hồi sẽ đến vào lúc nó có thể là nguồn sinh khí, chứ không phải nguồn cơn của sự quá tải, phiền phức.

Hy vọng là chủ đề chính của Giai đoạn 5. Tất cả mọi thứ đều trở nên tươi mới là tinh thần của Giai đoạn 5.

Một số hoạt động thường được người sống sót coi là sự phục hồi cần thiết bao gồm:

- Tận hưởng những kỳ nghỉ, những chuyến đi chơi, và các ngày lễ khác.
- Ổn định tài chính: Trả hết các khoản nợ và gia tăng tiết kiệm.

- Phục hồi sức khỏe thể chất: tận hưởng nguồn năng lượng dồi dào, giảm các vết thương trên cơ thể, và chăm sóc các vấn đề sức khỏe khác.

- Phục hồi cảm xúc hạnh phúc: sống tự do hoặc giảm đáng kể mức độ sợ hãi, lo lắng, suy sụp, tuyệt vọng.

- Thay thế những đồ vật đã bị phá hủy hoặc bị đánh cắp trong suốt thời gian bị lạm dụng.

Người sống sót không thể lấy lại những giờ đồng hồ và những ngày đã bị kẻ lạm dụng lấy đi, nhưng những thứ đã mất có thể bù đắp được. Tôi thích từ đó, “bù đắp”. Một trong những nghĩa của nó là, “làm những điều xấu xa, khó chịu... trở nên tốt đẹp hơn hoặc có thể chấp nhận được”. Nếu nạn nhân của lạm dụng tâm lý không bao giờ chủ động nỗ lực bù đắp những điều đã mất thì đó vẫn là trạng thái chuyển đổi bị bó buộc. Không có sự kết thúc. Những điều đã mất vẫn nằm ở đó trên mặt đất, và bị kẻ lạm dụng giẫm đạp lên. Sẽ không bao giờ bạn đem nó trở lại cuộc sống và tôi biết đó là bị kịch. Tôi rất sốc và tức giận bởi tất cả những hành vi xấu xa của kẻ lạm dụng gây ra cho nạn nhân, bởi hành vi đánh cắp những điều tử tế của kẻ lạm dụng. Những hành vi làm tôi thấy đau đớn vô cùng. Làm sao ai đó có thể ngang nhiên bước vào cuộc đời người khác và bắt đầu phá hủy nó? Sự tự mãn đáng sợ đó gây choáng váng cho người khác.

Hãy nhìn vào một vài ví dụ cụ thể của sự phục hồi, và cách sự bù đắp có thể đến với cuộc sống của người sống sót:

Tận hưởng những ngày kỳ nghỉ, những chuyến đi chơi, và các dịp lễ khác.

Người sống sót thắc mắc tại sao người độc hại liên tục hủy hoại những chuyến đi chơi, kỳ nghỉ, và những khoảng thời gian đặc biệt trong đời. Với những người đang trong quá trình hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý, không ai có câu trả lời chính xác, phù hợp với mọi tình huống. Có một số giả thuyết để suy ngẫm về lý do người sống sót có thể từng trải qua những ngày nghỉ hoặc ngày lễ không mấy vui vẻ với kẻ lạm dụng. Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách bị chứng rối loạn cảm giác yêu thương. Do đó, họ thấy không thoải mái với những khoảng thời gian gần gũi, thân thiết. Họ cố tình gây ra những lộn xộn tiêu cực nhằm tạo ra khoảng cách về tình cảm giữa họ và người khác. Những kỳ nghỉ đòi hỏi sự hợp tác làm việc nhóm và hỗ trợ lẫn nhau. Người độc hại không có kỹ năng liên quan, và cũng không muốn học những điều đó. Khi mọi thứ không theo ý mình, họ sẽ không cảm thấy có lỗi khi gây ra sự căng thẳng. Điều này đúng, thậm chí ngay cả trong kỳ nghỉ hoặc trong những ngày như sinh nhật, lễ Tạ ơn hoặc lễ Giáng sinh. Với họ, không ngày nào là ngoại lệ. Bất cứ dịp lễ nào cũng là cơ hội mở ra trò chơi cho họ, để phá hủy nó bằng sự giận dữ của người lớn. Nếu những sự kiện đặc biệt không tập trung xung quanh kẻ lạm dụng thì họ cũng không thể chịu đựng việc sự chú ý lại tập trung ở chỗ khác. Họ sẽ cố tình phá hỏng những ngày đó. Kẻ lạm dụng không thể để sự thất vọng của bản thân sang một bên để cho người khác tận hưởng những khoảnh khắc đặc biệt. Họ để tâm trạng không kiểm soát được của mình bộc phát và bội đên những điều lẽ ra là kỷ ức tốt đẹp của người khác. Họ thậm chí làm điều này với những đứa con của mình.

Bạn có thể làm điều gì để đem lại sự phục hồi cho khía cạnh này trong câu chuyện cuộc sống của bạn? Nếu bạn đã thiết lập việc Liên lạc trung lập, nó có thể có nghĩa là bạn đã có những dịp kỷ niệm riêng mà không có mặt kẻ lạm dụng. Thậm chí trong dịp đó, bạn có thể tự thưởng cho mình một món quà nhỏ, đi ra ngoài ăn trưa ở đâu đó mà bạn muốn thử hoặc mua cho mình một bó

hoa để tận hưởng. Không thể chỉ vì có ai khác từ chối kỷ niệm những thành công và những dấu mốc quan trọng trong cuộc đời chúng ta, chúng ta lại đi đối xử với những dịp đặc biệt như vậy một cách không xứng đáng. Khi chúng ta không tôn trọng bản thân, nghĩa là chúng ta đang đồng ý với ý định độc hại của kẻ lạm dụng. Chúng ta sẽ rơi vào tình trạng lạm dụng chính bản thân mình.

Khi có mối quan hệ với người độc hại, có thể bạn đã có rất nhiều kỳ nghỉ bị phá nát. Có thể nó xảy ra thường xuyên đến mức mặc dù thực hiện việc Không liên lạc, bạn vẫn không có ý định có thêm các kỳ nghỉ khác. Một trong những vết thương dai dẳng nhất của sự lạm dụng tâm lý là việc nhiều người sống sót phải đấu tranh với những triệu chứng khớp với tiêu chuẩn chẩn đoán của chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD). Việc tránh những địa điểm và ký ức gợi nhớ lại những điều đau buồn là một phần của chứng rối loạn này. Nếu do dự hoặc sợ hãi mọi thứ khi cố gắng tham gia một kỳ nghỉ trọn vẹn sau khi bị lạm dụng, bạn có thể đặt trước một hoặc hai đêm ở khách sạn tại nơi bạn sống và có một “kỳ du lịch tại chỗ”. Có nhiều lựa chọn về khách sạn, nhất là những chuyến đi ngay trước khi hết hạn, có thể tìm thấy trên mạng. Hãy xách đồ lên và tận hưởng những dịch vụ, tiện ích của khách sạn. Nếu được, hãy đặt thêm dịch vụ phòng. Nếu không, hãy chạy nhanh ra ngoài và ăn những món ăn yêu thích. Sau khi về phòng hãy dùng bữa, nằm trên chiếc giường thoải mái, và ngâm mình vào sự tĩnh lặng mà cuộc sống của sự hồi phục mang lại. Hãy tận hưởng chuyến du lịch tại khách sạn. Dừng nghĩ ngợi về việc không có cậu bé hoặc cô bé nào ở đây để bắt đầu một cuộc đấu mà không vì lý do rõ ràng nào. Không có nữ hoàng (hay vị vua) trong vở kịch nào ở đây để làm điều đó chỉ vì bản thân và những đòi hỏi vô tận của mình. Không, bạn ở đây để bù đắp, tận hưởng khoảng thời gian bị lấy đi khỏi cuộc sống thường ngày. Bạn ở đây để chữa lành tổn thương. Nghỉ tại khách sạn trong khu vực mình sống có thể chữa lành vết thương sao? Đúng vậy. Điều đó

là thật nếu bạn ở trong khách sạn với tinh thần trái ngược với những gì kẻ lạm dụng tâm lý muốn trong suốt thời gian bạn ở cùng kẻ lạm dụng. Kẻ lạm dụng muốn bạn mệt mỏi, lo lắng, và phục vụ cho nhu cầu của họ. Nhưng hãy nhìn bạn nào. Bạn đang không làm bất cứ điều gì vô lý như thế. Bạn đang tận hưởng một buổi tối thư giãn và nghỉ ngơi nhờ những thành quả lao động của mình. Bạn có thể nghỉ ngơi một mình, với những đứa con hoặc một người bạn. Điều đó không sao cả. Bằng những bước đi ngắn, an toàn tiến tới nơi trước đây bạn chưa từng lui tới vì kẻ lạm dụng, bạn đang thay đổi suy nghĩ trong tiềm thức của mình để biết đây là hoạt động an toàn, không có sự xuất hiện của kẻ lạm dụng.

Nếu đang thực hiện việc Liên lạc trung lập với kẻ lạm dụng và đi du lịch là một phần kế hoạch, có nhiều cách để bạn tận hưởng sự phục hồi trong lựa chọn này. Khi bạn lên kế hoạch kỳ nghỉ tiếp theo, hãy lên danh sách những điều bạn hy vọng trong khoảng thời gian này. Vấn đề quan trọng nhất là danh sách này phải là những điều bạn thực sự kiểm soát được. Bạn sẽ không bao giờ kiểm soát được tâm trạng của kẻ lạm dụng. Nhưng, bạn có thể quyết định việc tận hưởng một vài ngày nghỉ làm hoặc tìm thấy khoảng không gian cho từng ngày nghỉ, để bạn nhận ra những niềm vui nhỏ bé trong cuộc sống. Có nhiều cách để tránh những lần tranh cãi không hồi kết với một người độc hại. Sử dụng kỹ năng của bạn để không vướng vào những xung đột trong suốt kỳ nghỉ sẽ làm mọi thứ trở nên suôn sẻ. Tận hưởng những khoảng thời gian riêng tư chắc chắn sẽ giúp ích cho tính kiên trì và cho bạn thời gian nghỉ ngơi cần thiết. Nhiều người sống sót không chọn kỳ nghỉ kéo dài bảy ngày hoặc dài hơn khi thực hiện Liên lạc trung lập. Tại sao? Khoảng thời gian ở gần kẻ lạm dụng như vậy là quá dài. Phải ngắn hơn – chuyển đi bốn hoặc năm ngày – có thể có hiệu quả hơn trong việc giữ gìn cuộc sống êm ả và tập trung vào “kỳ nghỉ chất lượng cao” ngay từ khi bắt đầu bất kỳ chuyến đi nào. Đối với nhiều người,

ngày thứ sáu hoặc thứ bảy là lúc niềm vui bắt đầu giảm và người độc hại quay lại với bản chất khó chịu của mình. Cách giải quyết? Hãy thực hiện những chuyến đi ngắn ngày, và lên kế hoạch chăm sóc bản thân khi ở ngoài. Điều có hiệu quả với bạn có thể khác với người khác, nên hãy dành thời gian để xây dựng kế hoạch của riêng mình.

Ổn định tài chính: trả hết nợ và gia tăng tiết kiệm.

Lạm dụng tài chính là có thật và nó có hai dạng. Dạng thứ nhất là khi người độc hại cố tình tạo ra sự phụ thuộc về tài chính của người sống sót để kiểm soát họ chặt hơn. Người độc hại có thể ngăn chặn ngay lập tức việc người sống sót đạt được sự độc lập về tài chính hoặc họ có thể làm điều này dưới lớp ngụy trang là quan tâm, khiến người sống sót tiếp tục bị phụ thuộc. Độc lập về tài chính khỏi một người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách là yếu tố quan trọng nhất để người sống sót tìm thấy sự tự do. Nó sẽ khác nhau với mỗi tình huống, nhưng nhìn chung khi người sống sót biết họ có thể tự hỗ trợ tài chính cho bản thân khi cần. Dạng thứ hai của lạm dụng tài chính là khi kẻ lạm dụng đòi hỏi quyền lợi quá mức. Lạm dụng tài chính có thể đến từ người độc hại, người cố tình phụ thuộc vào người sống sót để đáp ứng những nhu cầu tài chính của người độc hại, coi đó như là một trách nhiệm của mối quan hệ. Ví dụ? Khi người vợ (chồng) độc hại từ chối đi làm mặc dù nhu cầu tài chính là rõ ràng hoặc những khó khăn sẽ rất lớn khi chỉ có một người đi làm. Người độc hại thấy không có vấn đề gì khi lợi dụng người khác, và càng không quan tâm đến hạnh phúc của người sống sót. Dạng này của sự lạm dụng sẽ sử dụng người vợ (chồng) như một cỗ máy kinh tế và nguồn chu

cấp tài chính, thay vì là một người bạn đời yêu dấu cùng nhau tạo nên đời sống tài chính lành mạnh.

Sự phục hồi trong lĩnh vực tài chính sẽ rất riêng biệt theo những điều người sống sót cho là sự bù đắp. Tôi khuyến khích bạn lập một danh sách những vấn đề cần quan tâm về tài chính có thể có trong thời gian bị lạm dụng. Khi bạn nhìn vào danh sách đó, hãy nghĩ về những bước đi rất nhỏ, đúng hướng mà bạn có thể bắt đầu. Mục tiêu ở đây là tiến về phía trước. Thoát khỏi sự lạm dụng tài chính hoặc sự quản lý tài chính tôi đòi hỏi nhiều thời gian đối với hầu hết mọi người. Vấn đề then chốt là phải bắt đầu và bước đi từ từ đến nơi bạn muốn đến. Ví dụ? Nếu bạn cần tiết kiệm nhiều hơn, hãy lên mạng và mở tài khoản miễn phí tại một trong những ngân hàng hoặc công ty đầu tư. Một số tài khoản mở rất nhanh và dễ hiểu. Nhìn vào số tiền bạn đang có, và bắt đầu bằng việc gửi tiền vào tài khoản tiết kiệm hoặc đầu tư mới của bạn. Hãy bắt đầu thực hiện. Có những điều kỳ diệu xảy ra khi chúng ta bắt đầu tiến lên phía trước. Động lực bắt đầu có tác dụng và những điều tốt đẹp sẽ xảy ra. Bạn bắt đầu di chuyển và bạn đang tiến lên phía trước! Điều đó thật tuyệt vời.

Thoát khỏi sự lạm dụng tài chính hoặc sự quản lý tài chính tôi đòi hỏi nhiều thời gian đối với hầu hết mọi người. Vấn đề then chốt là phải bắt đầu và bước đi từ từ đến nơi bạn muốn đến.

Sự phục hồi sức khỏe thể chất: tận hưởng nguồn năng lượng dồi dào, giảm những vết thương trên cơ thể và chăm sóc các vấn đề sức khỏe khác.

Có những thay đổi về mặt sinh học xuất hiện khi ở trong môi trường lạm dụng tâm lý. Những thay đổi này ảnh hưởng mạnh mẽ đến toàn bộ sức khỏe thể chất của người sống sót. Cơ thể chỉ có thể chịu đựng giới hạn những áp lực trước khi nó ngừng hoạt động để đáp trả lại sự lạm dụng. Đó là khi việc ở trong môi trường “Liên hệ không được bảo vệ” (liên hệ trước quá trình phục hồi) với người độc hại bắt đầu hủy hoại người sống sót. Tôi gọi đó là liên lạc không được bảo vệ vì không có tấm áo giáp nào để bảo vệ người sống sót. Họ rất dễ bị tổn thương và là mục tiêu mở cho người khác làm hại. Trạng thái không được bảo vệ cho phép tất cả những chất độc xâm nhập vào người sống sót. No là một dấu hiệu cờ đỏ nghiêm trọng khi mối quan hệ bắt đầu gây ra những tổn hại với sức khỏe của người sống sót. Nhiều người phải đối phó với vấn đề tự miễn dịch, chứng rối loạn ăn uống, chứng viêm kinh niên, và hầu hết các vấn đề sức khỏe rõ ràng do sự lạm dụng. Để giai đoạn Phục hồi tác động lên người sống sót, họ phải thành thực về những tổn thương của mình. Chúng ta không thể hồi phục sau một thứ gì đó nếu chúng ta không thừa nhận nó là vấn đề. Vấn đề sức khỏe nào của bạn bị ảnh hưởng bởi sự lạm dụng? Hồi phục là khoảng thời gian tuyệt vời để hoàn thành những bản đánh giá đầy đủ về tình hình thể chất và bao gồm cả xét nghiệm công thức máu toàn bộ. Khi khách hàng đến văn phòng của tôi và họ đang vật lộn với triệu chứng trầm cảm, tôi luôn hỏi xem họ có đặt lịch hẹn nào gần đây với bác sĩ không. Nếu không, tôi khuyến khích họ nên đặt lịch hẹn với bác sĩ ngay. Các vấn đề về tuyến giáp có thể thường có triệu chứng giống với trầm cảm, và chúng ta không muốn thử và điều trị các vấn đề của thể chất thông qua dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần, và ngược lại. Nếu không có vấn đề gì về y tế, chúng tôi biết rõ những việc phải làm để chữa lành khỏi lạm dụng tâm lý.

Những triệu chứng của chứng rối loạn viêm, như hội chứng đau cơ hóa, thường thấy ở người sống sót. Chứng viêm xảy ra khi hệ thống miễn dịch của

cơ thể khởi động. Dĩ nhiên, đó là mô tả của tôi, người không được đào tạo về y tế. Nếu bạn thấy bản thân đang chịu những đau đớn thường xuyên, những vấn đề tiêu hóa, chứng đau nửa đầu hoặc các triệu chứng khác của cơ thể, hãy chăm sóc bản thân nhiều hơn. Nếu bạn giống như tôi và không phải là người thích nền y học phương Tây, hãy đặt lịch hẹn với bất kỳ người hành nghề y nào phù hợp với đức tin của bạn về sức khỏe. Tôi biết nhiều người sống sót có những trải nghiệm tuyệt vời với phương pháp điều trị bằng châm cứu, bằng nắn xương khớp, và trị liệu bằng mát-xa, cho quá trình hồi phục sau lạm dụng của mình.

Tôi rất ủng hộ việc tập thể dục thường xuyên, và không nhất thiết phải tập hai tiếng mỗi ngày với huấn luyện viên. Thực tế, sẽ tốt hơn nếu tập thể dục với cường độ không quá cao. Người sống sót nào mới bắt đầu quá trình hồi phục có thể có đủ năng lượng cho bài tập hai tiếng mỗi ngày? Tôi không biết ai như thế cả. Khi mới bước vào quá trình hồi phục, tập thể dục tốt nhất khi nó không vắt kiệt sức của bạn, nhưng làm cơ thể năng động và tạo ra dòng chảy các chất hóa học tốt cho não bộ. Hãy thử tập thể dục trong khoảng thời gian ngắn hơn, khoảng hai mươi phút chẳng hạn. Lý do là vì các bài tập nặng không giúp ích gì khi mới bước vào quá trình hồi phục vì phần lớn người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý đã bị vắt kiệt cả về cảm xúc và thể chất. Ai đó đã mô tả tình trạng đó giống như việc toàn bộ năng lượng của cơ thể âm thầm bị hút cạn, nhưng nó vẫn chưa hết sạch. Ở giai đoạn khởi đầu của sự hồi phục, không có quá nhiều năng lượng còn lại trong cơ thể. Tình trạng kiệt sức thậm chí không đủ để miêu tả cảm giác này. Các hoạt động nhanh chóng rút cạn năng lượng dự trữ ít ỏi còn sót lại của người sống sót, nó ngược lại với mục đích cuối cùng là nạp đầy năng lượng sống cho người sống sót.

Các hoạt động rút cạn nhanh chóng năng lượng dự trữ ít ỏi còn sót lại của người sống sót, nó ngược lại với mục đích cuối cùng là nạp đầy năng lượng sống cho người sống sót.

Cá nhân tôi rất thích môn yoga nóng (hot yoga) (nhưng nó không thực sự nóng như tên gọi). Tôi đang nói về loại yoga – “giãn cơ thể và hít thở” – ôn hòa hơn. Một số người thích bơi lội. Những người khác lại thích ra ngoài đường và chạy. Dù bạn chọn môn gì, hãy chắc chắn về điều đó nhất có thể. Kiểm tra lại nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để chắc rằng không có giới hạn nào riêng biệt dành cho bạn. Nếu bạn đang không tập thể thao, hãy lập mục tiêu làm một điều gì đó một lần trong tuần này. Chính là tập luyện. Một lần và sang tuần sau, cố gắng tập luyện hai lần. Tuần sau nữa, ba lần. Duy trì tập luyện ba tuần một lần cho tới khi năng lượng của bạn ổn định gần với mức mà bạn cho là khỏe mạnh và bình thường. Người sống sót không thể tập luyện tại phòng gym nếu không có gì trong bình năng lượng của họ. Mặt khác, bạn đang xả hết số năng lượng dự trữ ít ỏi mà chúng ta đang cố gắng bù đắp. Hơn nữa, các chất hóa học trong bộ não được hưởng lợi nhờ các bài tập có cường độ từ thấp đến trung bình đôi khi có thể là sự khác biệt giữa việc cần các loại thuốc chống lại sự lo lắng và sự trầm cảm hoặc việc không cần các loại thuốc trên. Các loại thuốc là nguồn trợ giúp giá trị đối với nhiều người, và đó chính xác là mục đích mà nó được tạo ra. Nếu có được tinh thần phấn chấn qua việc tập thể dục, thậm chí hiệu quả mang lại còn tốt hơn nữa. Phụ thuộc vào mức độ lạm dụng, người sống sót thường cần sự kết hợp giữa các phương pháp điều trị để cảm thấy khỏe mạnh hơn. Đó là con đường tuyệt vời.

Phục hồi cảm xúc hạnh phúc: sống tự do hoặc giảm đáng kể mức độ sợ hãi, lo lắng và trầm cảm.

Nạn nhân của lạm dụng tâm lý nên cân trọng nếu cô ấy hoặc anh ấy trước đó từng có triệu chứng trầm cảm. Tại sao? Hormone adrenaline tăng đột biến do người sống sót vướng vào mối quan hệ độc hại, có thể tạm thời che lấp đi tâm trạng trầm cảm, suy nhược. Điều này diễn ra như thế nào? Khi kẻ lạm dụng thực hiện chiến thuật dội bom tình yêu hoặc tạo ra những dạng khác của sự hỗn loạn về cảm xúc, năng lượng của người sống sót tăng kéo theo nồng độ hormone adrenaline tăng. Điều này chắc hẳn đã tạo nên sự phụ thuộc về mặt hóa sinh vào mối quan hệ độc hại, mối quan hệ khiến tâm trạng bình thường của người sống sót trở nên hưng phấn. Nhưng, mức độ giảm sự phụ thuộc vào trạng thái hưng phấn cao do lạm dụng gây ra luôn thấp hơn nhiều so với kỳ vọng của người sống sót. Đó là lý do vì sao giai đoạn *Phục hồi* của quá trình hồi phục rất quan trọng với sức khỏe cảm xúc của người sống sót. Cơ thể phải điều chỉnh lại và đó có thể là quá trình diễn ra chậm. Tôi đoán bạn sẽ ước tôi có thể cho bạn một công thức kỳ diệu để vượt qua giai đoạn này nhanh hơn. Nếu tôi biết, tôi rất sẵn lòng chia sẻ điều đó với bạn. “Làm việc gì cũng cẩn thận” là cách chắc chắn nhất để bước ra khỏi sự hỗn loạn của lạm dụng tâm lý mà tôi biết.

Khi tiếp tục quá trình hồi phục, người sống sót tìm thấy những phương pháp cải thiện sức khỏe cảm xúc cho riêng họ. Vấn đề quan trọng nhất của phần này trong giai đoạn *Phục hồi* là tìm ra điều có hiệu quả với bạn. Trong quá khứ, điều gì giúp bạn định hướng giữa một loạt những trạng thái cảm xúc xảy ra trong cuộc sống thường ngày? Làm những điều có hiệu quả và tránh những việc không có hiệu quả. Tôi thực sự bất ngờ khi biết tất cả chúng ta

thường làm đi làm lại những điều không làm cải thiện cuộc sống của mình. Chúng ta làm nhiều việc một cách tự động theo thói quen và cứ mãi ở trong vòng tròn xấu xa ấy, đi xung quanh một ngọn núi tưởng tượng nhưng thực sự chẳng đi đến đâu cả. Giai đoạn này không có chỗ cho những thói quen lặp đi lặp lại, những thói quen không làm cho cuộc sống của chúng ta tốt đẹp hơn.

Phục hồi sự bình yên trong tâm trí mang tính cá nhân rất cao. Bạn sẽ cần nhiều thời gian để suy nghĩ kỹ về những điều dành riêng cho mình. Bạn có thể tìm thấy niềm vui trong những điều bạn chưa từng làm trước đây chứ? Có thể bạn sẽ nhận ra bản thân vui vẻ tại nơi có đầy sự chân thành và thú vị. Có thể bóng đêm sâu thẳm từng xuất hiện trong suốt giai đoạn *Tuyệt vọng* giờ đây sẽ xen lẫn với những khoảnh khắc đầy sức sống và niềm vui. *Phục hồi* sức khỏe cảm xúc sẽ đến như những cơn sóng của sự tươi mới. Nếu làm hằng ngày, những ngày tốt đẹp hơn sẽ bắt đầu vượt xa những ngày nặng nề, tan nát tâm hồn. *Phục hồi* là một giai đoạn tuyệt vời dành cho người sống sót.

Thay thế những vật chất đã bị phá hủy hoặc bị đánh cắp trong suốt thời gian bị lạm dụng.

Tôi không viết cuốn sách này riêng cho mình, kể về hành trình phục hồi của tôi với vai trò là một người sống sót.Ồ, có thể bạn nghĩ tôi chỉ là một nhà trị liệu tâm lý, chuyên gia về lĩnh vực lạm dụng tâm lý, đúng không? Không. Tôi từng ở chung một con thuyền với bạn. Tôi đã chia sẻ “Câu chuyện của tôi” trên trang web (

www.shannonthomas.com

). Bây giờ, tôi muốn nói về kinh nghiệm của bản thân về việc phục hồi những vật chất đã bị hủy hoại.

Khi người bố yêu mến của tôi bị giết hại dã man trong nhà sau một vụ đột nhập, lúc đó tôi chỉ mới mười một tuổi. Đó là một câu chuyện dài, và có thể một ngày nào đó tôi sẽ chia sẻ chi tiết hơn trong một cuốn sách khác. Cuộc sống của tôi sau khi bố tôi mất không dễ chịu chút nào, thậm chí nó trở nên tồi tệ, nhưng chuyện đó không quan trọng vào lúc này. Tôi chỉ là một đứa bé và sau khi bố qua đời, tôi vẫn được mẹ chăm sóc. Mẹ tôi đã phải chiến đấu với những dấu hiệu của chứng rối loạn nhân cách và vấn đề lạm dụng thuốc. Bà qua đời vào năm 2004, và thời điểm đó, đã rất nhiều năm tôi không sống cùng mẹ. Thực tế, tôi được thông báo về sự ra đi của bà khi cơ quan chức năng liên lạc với tôi, vì tôi sống ở bang khác nơi mẹ tôi ở. Thực hiện Không liên lạc với mẹ là cách duy nhất với tôi để bắt đầu chữa lành vết thương bởi sự rối loạn liên tục và nhiều lần mà mẹ tôi gây ra ở bất kỳ nơi nào bà đến. Những năm cuối độ tuổi hai mươi, tôi được cơ quan chức năng yêu cầu hạn chế tiếp xúc với mẹ nhằm bảo đảm an toàn cho tôi. Bạn biết chiếc xe của tỉnh mẫu tử bị lật nhào khi đưa con gái trưởng thành được cơ quan chức năng yêu cầu hạn chế tiếp xúc với mẹ mình trong vòng ba năm. Lúc đó, tôi ngủ ngon hơn một chút với yêu cầu được bảo vệ, nhưng trong nhiều năm, tôi giữ trong mình bình xít hơi cay đã được mở chốt mỗi khi leo lên những bậc thang tiến tới trước cửa căn hộ của mình. Do mẹ tôi bạo lực, và có những vấn đề không giải quyết được trong nhiều thập kỷ sau cái chết của bố, nên cơ quan chức năng địa phương thấy cần thiết phải khuyên tôi cách bảo vệ bản thân an toàn.

Bố tôi là một huấn luyện viên điền kinh và chạy việt dã tại trường trung học. Tôi lớn lên với chiếc đồng hồ bấm giờ trong tay và tính giờ chạy cho các học sinh trong các buổi luyện tập cho đội tuyển của trường. Ông từng đạt giải “Huấn luyện viên của năm” tại một vài quận, văn hóa chạy là một phần trong những ký ức thời thơ ấu đẹp đẽ nhất của tôi. Tôi cũng là một vận động viên chạy đường dài. Trước khi bố mất, tôi từng có cơ hội để thi đấu chọn đội

tuyển tham dự kỳ Olympic khu vực cho thanh thiếu niên. Tôi nhớ mình đã bị lạc trên đường đua. Tôi nghĩ có thể mình sẽ về cuối trong giải đó, nhưng bố tôi là một huấn luyện viên luôn tích cực và rộng lượng. Với những nỗ lực để trở thành tuyển thủ trong giải chạy việt dã, tôi được tặng một tấm huy chương. Đó là tấm huy chương giải Olympic cho thanh thiếu niên và tôi luôn coi trọng nó. Tôi giữ nó trong hộp nhựa khi được trao giải, và trong nhiều năm, tôi luôn đem nó ra khoe với những người đến thăm nhà. Sau cái chết của bố, tấm huy chương đó thậm chí lại càng đặc biệt hơn với tôi. Tôi sẽ không làm bạn chán ngấy với quá nhiều chi tiết của câu chuyện ở đây, nhưng cuộc sống với mẹ thật khó khăn. Tôi nghĩ chúng tôi đã chuyển nhà 16 lần trong vòng 14 năm hoặc con số nào đó gần như thế. Mỗi lần chuyển nhà, tôi luôn tự đóng đồ đạc trong phòng, và tấm huy chương giải Olympic cho thanh thiếu niên luôn được tôi giữ bên mình. Tôi không muốn mất nó.

Khi trưởng thành, tôi không còn tấm huy chương ấy nữa vì khoảng một hoặc hai năm sau cái chết của bố, và trong một lần nổi cơn thịnh nộ, mẹ tôi đã bỏ nó vào bồn cầu, cố gắng gây tổn hại đến cảm xúc của tôi. Tôi thậm chí không biết bằng cách nào tấm huy chương đó có thể đi qua những ống nước trong nhà – với trọng lượng như vậy – nhưng tôi vẫn nhớ những tấm ảnh trong phòng bị mẹ tôi xé rách, tôi nhớ lúc bà lấy đi tấm huy chương khỏi giá sách, và thổi bay căn phòng với cơn giận dữ điên cuồng. Điều tiếp theo tôi nghe thấy là tiếng xả bồn cầu. Tôi chạy ngay vào phòng tắm và bà hét vào mặt tôi rằng tấm huy chương mất rồi. Mất rồi? Tôi rất buồn và sốc. Trong nhiều năm, tôi phải chứng kiến nhiều món đồ quý giá của mình bị phá hủy bởi sự thiếu kiềm chế và bàn tay lạm dụng của mẹ. Bàn tay ấy đã gây ra rất nhiều tổn thương trong cuộc đời tôi kể từ sau cái chết của bố.

Khi trưởng thành, tôi vẫn thích chạy và rất nhiều giải chạy 5km, 10km, và xa hơn đều trao huy chương cho người hoàn thành đường chạy. Giờ đây ở tuổi

bốn mươi, tám huy chương sáng bóng cuối cuộc đua thường là động lực duy nhất thúc đẩy tôi hoàn thành đường chạy! Năm 2010, tôi tham gia giải chạy có quãng đường bằng một nửa giải marathon, và tám huy chương tôi nhận được ngày hôm đó là một trong những vật yêu quý nhất của tôi. Tôi chắc bạn có thể hiểu tầm quan trọng của nó với tôi; nhưng đằng sau đó có nhiều hơn là một câu chuyện. Trong suốt những năm sau cái chết của bố, đồ ăn trở thành nơi trốn an toàn cho tôi. Khi tôi ở độ tuổi hai mươi, tôi đã giảm hơn 54kg. Việc giảm cân từ từ sau nhiều năm và kết thúc bằng kết quả tôi đã hoàn thành giải chạy và có được tám huy chương cho người hoàn thành. Nó là kết quả của hàng giờ tập luyện và vượt qua nỗi sợ hãi rất lớn. Bất cứ lúc nào chúng ta đối mặt với những vết thương trong quá khứ, nỗi sợ sẽ ở đó và thì thâm vào tai chúng ta tất cả những lý do để chúng ta đừng cố gắng. Chạy trên đường đua dài buộc tôi đối diện với nhiều nỗi sợ trong quá khứ. Không chỉ phải đối mặt với chúng tôi còn phải đánh bại chúng.

Ngày hôm nay, tám huy chương của giải chạy đó đã nằm trong chiếc hộp, phía sau là số áo thi đấu của tôi, và chúng được treo trên bức tường trong căn nhà yên bình, tĩnh lặng của một người trưởng thành. Không ai định phá hủy nó. Nó sẽ không bị lấy trộm khỏi bức tường và bị vứt vào bồn cầu. Nó là của tôi, để tôi tận hưởng và nhìn ngắm. Đó là cách sự phục hồi vận hành trong quá trình hồi phục sau lạm dụng tâm lý. Tôi sẽ không bao giờ lấy lại được tám huy chương hồi nhỏ của mình và mọi thứ ý nghĩa về nó, nhưng tôi có thể thay thế nó bằng những cuộc đua mới và những kỷ ức mới. Như một lời chú giải đầy ngọt ngào, đứa con của tôi cũng muốn tham gia các giải chạy. Giờ đây chúng tôi cùng nhau tham gia giải chạy 5km và hai mẹ con có được những tám huy chương cùng nhau. Vì những điều tôi làm trong quá trình hồi phục của mình, đứa con yêu quý của tôi sẽ không bao giờ phải chịu đựng cảnh bị ném đi tám huy chương mà vất vả lắm mới có được. Thay vào đó, chúng tôi cùng

nhau tạo nên những kỷ niệm tuyệt vời, như là một phần bù đắp cho những điều mà mẹ đã làm với tôi khi còn bé.

Món đồ nào mà bạn cần được phục hồi và được bù đắp? Bạn từng có một con thú cưng đáng yêu nhưng bị kẻ lạm dụng bắt phải cho đi chưa? Bạn từng có năng khiếu về thời trang nhưng kẻ lạm dụng thao túng, bắt bạn phải thay đổi chưa, và có bao giờ bạn nhớ về điều đó mỗi khi nhìn thấy tủ quần áo của mình không? Bạn từng có một tác phẩm nghệ thuật đầy ý nghĩa chưa? Hãy nghĩ về một hoặc hai món đồ có ý nghĩa nào đó với bạn nhưng chúng đã bị mất đi trong khoảng thời gian bị lạm dụng. Lên kế hoạch tìm cách bù đắp những món đồ đó theo cách sẽ đem lại nụ cười trên khuôn mặt bạn. Hãy tin tôi khi tôi nói chúng làm nên điều khác biệt trong quá trình hồi phục.

Bạn có thể phục hồi mọi thứ không? Đáng buồn là không thể. Có những món đồ, kỷ niệm hoặc những ngày có thể chúng ta không bao giờ lấy lại được. Tôi đã sống cả quãng đời trưởng thành của mình mà không có bất kỳ ai thay thế được bố mẹ tôi cả. Có những người thầy và người bạn lớn tuổi cùng đi trên con đường của tôi, và tôi cũng đi trên con đường đời của họ, nhưng không ai ở lại quá lâu. Tôi từng cầu nguyện và khao khát có một người mẹ hoặc người bố đến với cuộc đời tôi và lấp đầy những khoảng trống rất sâu trong lòng vốn đã bị bỏ lại phía sau. Giờ đây khi tôi ở giữa những năm bốn mươi tuổi, tôi không còn mong muốn những mối quan hệ theo cùng một cách tôi đã làm trong một hoặc hai thập kỷ qua. Tôi chắc bạn có thể đang nghĩ về thứ gì đó mình mong có thể phục hồi, nhưng lại không đi đến kết quả gì. Quan điểm của *Giai đoạn 5: Phục hồi* là hành động với tất cả sức lực của bạn để lấy lại những điều mà kẻ lạm dụng đánh cắp từ chúng ta. Sẽ có những thứ chúng ta không thể làm điều gì hơn, và đó là thực tế khắc nghiệt chúng ta phải chấp nhận khi đi qua những giai đoạn của sự hồi phục.

Quan điểm của Giai đoạn 5: Phục hồi là hành động với tất cả sức lực của bạn để lấy lại những điều mà kẻ lạm dụng đánh cắp từ chúng ta.

Giai đoạn 6

DUY TRÌ

Sau khi người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý trải qua sự Tuyệt vọng (Giai đoạn 1), Tự nhận thức được những đặc điểm của sự lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 2), Thức tỉnh rằng bản thân có thể hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 3), thực hiện Những ranh giới (Giai đoạn 4), và trải qua sự Phục hồi những điều đã mất trong suốt thời gian bị lạm dụng (Giai đoạn 5), giai đoạn cuối cùng của quá trình hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý là Duy trì. Trong suốt Giai đoạn sáu và cũng là giai đoạn cuối cùng này, những người sống sót thường sẵn lòng quay ngược lại những giai đoạn trước và trải nghiệm sự chữa lành nhiều hơn. Giai đoạn Duy trì cũng là lúc người sống sót có thể có những mối quan hệ tốt đẹp ở phía trước và nhận diện người độc hại một cách nhanh chóng hơn lúc trước. Giai đoạn Duy trì là lúc người sống sót sống cuộc sống của sự hồi phục một cách trọn vẹn, với sự tự tin và những kỹ năng bảo vệ an toàn cho bản thân khỏi nạn lạm dụng trong tương lai.

Chào mừng các bạn đến với giai đoạn cuối của quá trình hồi phục! Điều đó có nghĩa là bạn giờ đây sẽ không bao giờ phải đấu tranh với những triệu chứng của chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn, không bao giờ nghĩ tới kẻ lạm dụng và sẽ luôn chạy lên những ngọn đồi và hát những bài hát tươi vui phải không? Đương nhiên là không. Bạn sẽ làm điều đó trên đỉnh một ngọn núi rất cao, nên hãy chậm lại, đủ để tận hưởng cảnh sắc nơi đó. Bầu không khí trong lành hơn ở đây và các giác quan được tăng cường. Đây là nơi trong

hành trình hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý dành cho bạn để sống cuộc sống lành mạnh, và nơi đó sẽ trở thành tiêu chuẩn sống mới. Khi bạn bước đi trên hành trình của mình và đấu tranh để tìm sự bình yên, bạn ít có khả năng quay lại hố đen tuyệt vọng. Tôi từng thấy một câu trích dẫn nói rằng “Khi chúng ta biết làm thế nào để hạnh phúc, chúng ta sẽ không cam chịu việc ở cạnh ai đó làm chúng ta không hạnh phúc”. Đó là sự thật.

Tại giai đoạn này của quá trình hồi phục, một số người sống sót bị buộc tội là đã quá cứng nhắc hoặc quá cảnh giác. Nhìn chung, tôi không nghĩ điều đó đúng hoàn toàn. Những người sống sót đã phải đấu tranh, vượt qua địa hình hiểm trở để đến được đỉnh núi, nơi họ được quyền chọn những người họ muốn có xung quanh mình. Không phải tất cả những người chúng ta gặp đều xứng đáng ở trong vòng tròn riêng tư đó của chúng ta. Những người sống sót đã phải trải qua khó khăn để có cuộc sống lành mạnh rồi sau đó để cho những người không lành mạnh ở gần họ. Đó là hai thế giới không đi cùng nhau. Một người thậm chí không nhất thiết phải “độc hại” thì mới không xứng đáng có một vị trí trong cuộc đời bạn. Được ở gần bạn là một món quà. Có thể gọi điện thoại cho bạn, nhắn tin cho bạn, gửi email cho bạn, nhìn thấy bạn, đến nhà bạn, và đơn giản chỉ là chia sẻ không gian trong cuộc đời bạn là điều không dễ gì có được. Ít nhất những điều trên nên như vậy. Chúng là của bạn, và bạn có quyền chọn ai để chia sẻ chúng.

Kẻ lạm dụng tâm lý, nói một cách ẩn dụ, đã đá tung cánh cửa của cuộc đời bạn. Sau đó, trong cơn giận dữ, họ phá hủy những nơi bất khả xâm phạm trong căn nhà của bạn. Khi sự tàn phá của họ qua đi thì bạn phải dọn sạch đồng rác đó. Bạn khoác lên bức tường lớp sơn tươi mới, mua những món đồ nội thất mới, và treo lên tường những bức ảnh. giờ đây đó là nơi an toàn và là nơi bạn cảm thấy thoải mái. Hãy nói với tôi, tại sao bạn để ai đó có xu hướng phá hoại đến gần mình? Bạn sẽ không làm như vậy. Quá trình chữa lành của

bạn cần được bạn bảo vệ và tận hưởng. Đó là cách những người sống sót đã trải qua cả sáu giai đoạn của quá trình hồi phục nên làm để kiểm soát cuộc sống của mình. Không phụ thuộc vào việc họ có thực hiện Liên lạc trung lập hoặc Không liên lạc hay không. Một người sống sót đã được đào tạo, hiểu vấn đề, có thể, và sẽ bảo vệ bản thân khỏi sự lạm dụng trong tương lai. Làm sao tôi biết điều đó? Vì tôi chứng kiến nó xảy ra hết lần này đến lần này. Điều đó có dễ dàng không? Không hẳn. Liệu cuộc sống có đôi lần hỗn loạn, và ngôi nhà cần được dọn dẹp lần nữa hay không? Chắc chắn là có. Đó là sự khác biệt cơ bản so với việc người sống sót cho phép cơn lốc lạm dụng dưới hình dạng con người cần quét cuộc đời họ thêm lần nữa.

Cần có những kỹ năng nào để tiếp tục giai đoạn cuối cùng của quá trình hồi phục? Điều rất quan trọng đó là tất cả những người sống sót phải học cách kiểm soát suy nghĩ của mình và thay đổi từ việc suy nghĩ theo kiểu rập khuôn, nó sẽ kéo họ quay trở về những thói quen cũ. Một trong những cách thường thấy ở người sống sót đã làm hỏng sự ổn định của họ trong giai đoạn Duy trì là cho phép bản thân tập trung suy nghĩ quá nhiều vào những khoảng thời gian tích cực thoáng qua trong mối quan hệ với kẻ lạm dụng. Thường thì người sống sót sẽ nhớ lại những kỷ niệm về những điều đã có nhưng không kéo dài. Để duy trì bền vững sự chữa lành, cần duy trì một cái nhìn cân bằng về mối quan hệ với kẻ lạm dụng. Nó không phải là việc ôm khư khư những vết thương nhưng không cho thời gian hoặc không gian bóp méo sự thật về việc lạm dụng.

Nếu bạn đã thực hiện việc Liên lạc trung lập, giai đoạn cuối cùng của quá trình hồi phục có thể sẽ khó khăn vì người độc hại lại không độc hại hằng ngày. Họ cũng có những khoảng thời gian tử tế, và chúng có thể khiến người sống sót thấy khó hiểu. Hãy nhớ, không quan tâm người độc hại đã cư xử tử tế đến mức nào trong một khoảng thời gian ngắn, họ sẽ luôn quay lại bản chất

lạm dụng của họ. Ví dụ? Một kẻ lạm dụng tâm lý có thể sẽ có khoảng thời gian khi đó – vì lợi ích của mình, họ hành xử tử tế hơn một chút với những người xung quanh. Thay đổi này thường xảy ra sau khi họ bị tố là nói dối hoặc có hành vi rõ ràng gây tổn hại đến người khác. Khoảng thời gian có thái độ “thất thế” này thay đổi tùy từng người độc hại. Cuối cùng, họ sẽ quay lại cách hành xử lạm dụng thường thấy của mình. Duy trì trong tình huống thực hiện Liên lạc trung lập sẽ bao gồm cả việc bạn không bao giờ được quên hành trình mình đi tìm kiếm sự chữa lành và phải bảo đảm hành trình đó được bảo vệ an toàn. Chất lượng cuộc sống của bạn phụ thuộc vào cam kết của bạn với quá trình hồi phục của mình.

Thực hiện Không liên lạc sẽ cho phép người sống sót rời khỏi một kẻ lạm dụng cụ thể nào đó, nhưng không có nghĩa là đương nhiên bạn sẽ an toàn với những kẻ lạm dụng trong tương lai. Luôn có sẵn trong mình đủ bộ kỹ năng nhận định, đánh giá, những ranh giới và khả năng cắt đứt liên lạc với bất kỳ ai đáng nghi, có thể là kẻ lạm dụng trong tương lai. *Duy trì* có thể khá khó khăn khi thực hiện việc Không liên lạc vì đôi khi việc ít liên lạc với nhau do kẻ lạm dụng thực hiện, như một sự loại bỏ người sống sót. Khi điều đó xảy ra, người sống sót cần có những kỹ năng để rời khỏi bất kỳ kẻ lạm dụng nào trong tương lai. Không có khả năng rèn luyện sức mạnh cảm xúc bên trong, sức mạnh giúp người sống sót kiên quyết rời khỏi môi trường độc hại, khiến họ dễ rơi vào cái bẫy quá phụ thuộc vào kẻ lạm dụng trong tương lai. Có thể nói “Không... thêm nữa”, sau đó hãy làm điều đó bằng việc ra khỏi môi trường độc hại, là điều cần thiết cho cuộc sống của sự hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý.

Việc quan trọng nhất của giai đoạn *Duy trì* là nhận ra bạn là một người mới. Bạn đã trưởng thành, thay đổi, và là phiên bản nâng cấp hơn của bạn. Tôi hy vọng một cuộc sống lành mạnh sẽ tiếp diễn theo chiều hướng tốt lên.

Việc nhìn thấy bản thân trong sự tươi mới mà giờ đây nó là của bạn, là điều rất quan trọng. Có những nỗi buồn đọng lại khi chúng ta không còn nhận ra con người cũ của chúng ta đang phai mờ dần. Sự thiếu tự tin sẽ đẩy chúng ta ra xa khỏi niềm hạnh phúc, khỏi những người thành công vì chúng ta không nghĩ mình xứng đáng có được sự chú ý từ họ. Những tâm sự bên trong và sự tự tin của chúng ta sẽ xác định kiểu người nào chúng ta cho phép – hoặc từ chối – bước vào cuộc sống của mình. Nếu không tin rằng chúng ta xứng đáng với những điều như một tình yêu thực sự, sự bình yên trong tâm hồn, và hy vọng, chúng ta tự nhiên lại hủy hoại chính bản thân mình. Chúng ta vẫn thắc mắc rằng tại sao mình không có những điều đó trong cuộc sống. Chúng ta có thể sống không có mục đích và giữ mình tiếp tục buồn rầu vì những người không lành mạnh. Thay vào đó, chúng ta cần nhìn nhận đầy đủ, trọn vẹn rằng mình đã khác và hoàn thiện hơn. Một nhóm người mới cũng sẽ bị thu hút bởi chúng ta.

Ví dụ, nhiều năm sau khi giảm một lượng lớn cân nặng, tôi vẫn mua không đúng kích cỡ quần áo. Một người bạn thân đã chọc nhẹ vào người tôi, người đã nói thẳng với tôi rằng tôi đang mặc quần áo quá rộng. Cô ấy động viên tôi rất nhiều, khuyên tôi đến các cửa hàng quần áo với cô ấy và thử những bộ quần áo mà cô ấy tin là vừa với tôi. Người bạn này làm việc trong ngành kinh doanh bán lẻ thời trang đã nhiều năm nên cô ấy biết mình đúng khi nhận ra tôi đang bị kẹt trong khuôn mẫu suy nghĩ trước đây của mình. Thật bất ngờ, tôi mặc vừa như in hai chiếc quần với kích cỡ nhỏ hơn. Tôi rất sốc. Vì quá khứ, tôi không nhận ra bản thân mình với hình thể mới, nhưng người bạn của tôi lại nhận ra điều đó. Tôi ở đây để nói với bạn rằng nếu bạn đã trải qua sáu giai đoạn của quá trình hồi phục, bạn không còn “phù hợp” với nhóm người cũ mà bạn từng gặp nữa. Đó là một điều tốt. Hãy để những người lành mạnh, tích

cực hơn đến với cuộc đời bạn. Bạn đã vất vả đến nhường nào để thu hút người khác, những người giống với con người mới của bạn bây giờ.

Để kết thúc quãng thời gian chúng ta nói chuyện với nhau, tôi có một bài tập hằng ngày tuyệt vời dành cho bạn: Hãy hỏi bản thân: “Đối với tôi, cuộc sống chất lượng cao là gì?” Câu hỏi này không liên quan đến điều người khác nghĩ cuộc sống của bạn trông thế nào hoặc không liên quan đến việc bạn đang cố gắng bắt kịp cuộc sống của người khác. Đây là một câu hỏi rất riêng tư và mang tính cá nhân. Thông thường, mọi người sẽ sống theo cách giống như một sự cứu rỗi những trải nghiệm trong quá khứ. Ví dụ? Đối với một người sống sót trưởng thành sau khi bị lạm dụng thời thơ ấu, một cuộc sống chất lượng cao có thể bao gồm việc làm cha mẹ theo cách phá bỏ truyền thống lạm dụng trong gia đình. Đối với một người khác, cuộc sống chất lượng cao có thể là việc duy trì sự ổn định về tài chính vì mục tiêu này trước đó chưa đạt được. Hãy trả lời câu hỏi trên, một cách chi tiết và cụ thể nhất có thể. Bài tập này như một sự thể hiện niềm hy vọng và có thể là lòng biết ơn những điều đang có trong cuộc đời bạn.

Cảm ơn bạn vì đã dành thời gian cho tôi, và cho phép chúng ta cùng nhau bước qua những giai đoạn của quá trình hồi phục. Tôi biết mình chưa đề cập đến tất cả khía cạnh của quá trình hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý. Điều đó gần như là không thể trong khuôn khổ một cuốn sách. Hãy đọc phần Tham khảo ở phần sau của cuốn sách này. Có một số người đáng quý đang làm những công việc có thể có ích với bạn, và nhờ họ tôi có thể tiếp tục trau dồi kiến thức cho bản thân. Bạn cũng có thể dành thời gian trả lời các câu hỏi trong phần Phản ánh cá nhân ở phía sau cuốn sách này. Chúng là sự củng cố những điều bạn đã đọc trong cuốn sách này và giúp bạn cá nhân hóa tất cả những giai đoạn mà chúng ta vừa đi qua cùng nhau. Bạn có thể muốn tìm một cuốn sách cho các nhóm phục hồi tại trang web

www.healingfromhiddenabuse.com

. Có thể bạn sẽ cảm thấy bớt buồn rầu khi trở thành người tổ chức hoặc trưởng nhóm phục hồi.

Tôi hy vọng bạn sẽ đọc lại cuốn sách này khi cần, và mỗi lần bạn đọc lại, tôi cầu mong cuốn sách này sẽ là một điều ngọt ngào mới, nâng cao chất lượng quá trình hồi phục của bạn. Hãy luôn ghi nhớ rằng, trở thành nạn nhân của sự lạm dụng tâm lý không phải lỗi của bạn. Bạn không mong muốn điều đó. Bạn chưa bao giờ muốn những điều đã xảy ra với mình. Giờ là lúc bạn hãy áp dụng những điều bạn đã học được, duy trì, bảo vệ sự chữa lành của bản thân, và giúp đỡ những người khác, những người cần sự hiểu biết, kiến thức sâu rộng của bạn.

Hãy tiếp tục ước mơ lớn!

Shannon

GIA ĐÌNH VÀ NHỮNG NGƯỜI BẠN AI ĐÓ BẠN YÊU MẾN KHÔNG HỀ ĐIÊN RỒ

Tôi bắt đầu viết blog vào năm 2015. Tôi rất hạnh phúc vì nó được mọi người đón nhận trên trang web của tôi. Tôi muốn chia sẻ nó ở đây trong trường hợp những thành viên trong gia đình hoặc những người bạn của bạn có thể không đọc hết cuốn sách này (hoặc bất kỳ cuốn sách nào khác), nhưng họ cần bản tóm tắt những điểm chính về lý do tại sao quá trình hồi phục khỏi nạn lạm dụng tâm lý thường là một con đường dài. Tôi dự định sẽ công khai toàn bộ blog này. Những phản hồi của người sống sót, những thành viên trong gia đình và những người bạn về trang blog cho thấy nó có những tác động tích cực. Tôi hy vọng nó cũng sẽ có tác động như vậy lên những người thân trong gia đình, những người bạn của bạn, những người cần đọc nó.

Bức thư cho gia đình và những người bạn:

Gia đình và những người bạn: Ai đó bạn yêu mến không hề điên rồ

Qua tiêu đề, bạn có thể đang thắc mắc bức thư này sẽ nói về điều gì. Tôi đang viết bức thư này cho gia đình và những người bạn của người sống sót sau khi bị lạm dụng tâm lý. Tại sao ư? Vì nhiều người sống sót nói với tôi rằng, họ cảm thấy vô cùng khó khăn để mô tả tính quý quyết của sự lạm dụng mà họ từng trải qua. Nhiều gia đình và người bạn người sống sót không biết làm thế nào để giúp đỡ, hỗ trợ người mình yêu thương trong quá trình hồi

phục. Có rất rất nhiều điều để nói về chủ đề này, nhưng tôi sẽ cố gắng và chỉ đi vào những điểm chính.

Với những ai chưa quen biết tôi, tôi là một người giám sát công tác xã hội y tế được cấp phép hoạt động và tôi là người sở hữu, nhà trị liệu tâm lý của văn phòng tư vấn tư nhân của tôi. Một trong những lĩnh vực tư vấn của tôi là tư vấn chuyên sâu về hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý bởi người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách (gọi chung là người độc hại). Mỗi quan hệ với người độc hại có thể vừa là mối quan hệ yêu đương, gia đình, bạn bè, mối quan hệ trong môi trường làm việc hoặc môi trường tôn giáo. Trong bài viết này, tôi sẽ tập trung vào sự hồi phục sau nạn lạm dụng trong một mối quan hệ lãng mạn, mối quan hệ yêu đương.

Tháng Mười là tháng Nhận thức về Bạo lực Gia đình (ở Mỹ) và nếu người bạn yêu mến đang có mối quan hệ yêu đương với một người độc hại, họ là nạn nhân của sự lạm dụng. Tôi biết điều này có thể khá khó hiểu vì loại lạm dụng mà người bạn yêu mến trải qua không để lại một vết thâm tím hoặc chiếc xương gãy nào. Nhưng nó vẫn xảy ra, khiến người bạn yêu mến bị tổn thương nghiêm trọng và trở nên rất khác lạ từ khi họ bắt đầu quen kẻ lạm dụng. Bạn thậm chí có thể từng chứng kiến những hành vi của người bạn yêu mến, những hành vi bạn không bao giờ nghĩ rằng cô ấy hoặc anh ấy sẽ làm. Phản ứng của họ với sự lạm dụng tâm lý thậm chí có thể khiến bạn đặt câu hỏi rằng liệu có phải người bạn yêu mến đang thực sự mất kiểm soát hoặc có thể đang bị “điên”. Vì lý do nào đó, người độc hại đổ lỗi cho nạn nhân, những nạn nhân này đang bị điên. Tôi đã nghe đi nghe lại điều này. Tôi không chắc tại sao lại sử dụng từ đặc biệt này nhưng nó được người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách yêu thích.

Tôi hy vọng sẽ làm rõ một số vấn đề về việc tại sao người bạn yêu mến đang hoặc đã vật lộn với việc tìm kiếm sự ổn định sau khi chia tay một người

độc hại. Hãy bắt đầu với những vấn đề cơ bản về việc tại sao việc chia tay này không giống bất kỳ mối quan hệ nào khác mà người bạn yêu mến từng có trước đây hoặc thậm chí có thể bạn từng trải qua:

Tất cả chỉ là một lời dối trá

Người bạn yêu mến gặp ai đó, người mà họ nghĩ là họ thực sự yêu người đó và muốn dành cuộc đời còn lại cho tình yêu của mình. Người bạn yêu mến dành tình cảm chân thành cho người khác. Nhưng người bạn yêu mến đã gặp một kẻ dối trá. Người đó chỉ giả vờ có cảm xúc với người bạn yêu mến và thiết lập một cách có tính toán toàn bộ “mối quan hệ” để phục vụ nhu cầu lạm dụng họ.

Người độc hại tìm thấy sự giải trí tuyệt vời từ việc kiểm soát một người khỏe mạnh và hạnh phúc (người bạn yêu mến) và hủy hoại hoàn toàn cuộc sống của người đó. Thật khó để tưởng tượng phải không? Là một nhà trị liệu tâm lý, tôi có thể nói với bạn rằng điều đó 100% là sự thật. Người bạn yêu mến có thể đang cố gắng chia sẻ thông tin đó với bạn, nhưng thật khó để bạn tin vào điều đó. Bạn có thể thậm chí còn thấy quý mến người độc hại. Đoán xem điều gì xảy ra? Bạn cũng đang bị lừa. Dụ dỗ gia đình và những người bạn là tất cả những tình cảm giả tạo mà người độc hại muốn thể hiện cho người khác thấy. Dụ dỗ để lấy được lòng tin của bạn rằng họ là một người tử tế, thật thà. Việc này đem lại lợi thế như thế nào với họ? Khi người bạn yêu mến nói với bạn về tất cả những điều kinh khủng và bản thiêu xảy ra với họ, bạn lại đặt dấu hỏi về họ và về quan điểm của họ. Thậm chí bạn còn không biết mình đang đứng về phía người độc hại để chống lại người bạn yêu mến. Một bước đi tuyệt vời giúp kẻ lạm dụng. Tất cả đều là những cố gắng có tính toán để hủy

hoại người bạn yêu mến và thậm chí hủy hoại luôn cả mối quan hệ của người đó với bạn. Tôi thấy điều đó thật kinh sợ.

Không phải là việc chia tay bình thường

Việc nói với người bạn yêu mến rằng hãy đi hẹn hò thêm lần nữa hoặc thậm chí tìm hiểu một người mới sẽ không giúp ích gì cho tình huống này. Xin đừng nói với người bạn yêu mến bất kỳ điều gì giống như lời khuyên trên. Lý do người bạn yêu mến chưa sẵn sàng bước ra ngoài vì họ hiện đang khép mình trong lớp vỏ. Nỗi buồn của họ rất khó hiểu trong suốt giai đoạn sau khi chia tay và trong quá trình hồi phục, họ không biết đâu là tầng đại dương cảm xúc và đâu là bề mặt. Họ đang chìm trong những cảm xúc của bản thân. Tại sao ư? Có phải vì họ yếu đuối và cần một cái nắm tay cứu giúp mình? Không phải vậy. Toàn bộ nhân vị tính của họ bị lấy mất và thay vào đó là sự lạm dụng. Đó chính xác là những tính cách mà người bạn yêu mến đang thể hiện – cũng là tính cách mà người độc hại bị thu hút lúc ban đầu sau đó biến họ thành mục tiêu của sự phá hủy.

Sự tự tin và bản sắc của người bạn yêu mến bị làm rối tung lên bởi một kẻ thao túng bậc thầy. Ví dụ, nếu máy tính của bạn bị nhiễm virus, có phải bạn vẫn mong đợi máy tính sẽ hoạt động như bình thường? Tại sao máy tính lại không hoạt động giống như trước đây? Không, bạn không mong đợi điều đó. Bạn sẽ nhận ra máy tính của mình đã bị nhiễm mã độc và mã độc đã chiếm quyền hệ điều hành. Đó là điều đã xảy ra với người bạn yêu mến. Họ bị đầu độc bởi chính người họ nghĩ là người đặc biệt với mình trong thế giới này. Là người họ yêu mãnh liệt, người giúp đỡ họ, người sẽ khiến họ hạnh phúc đến mãi sau này. Sẽ mất thời gian cho người bạn yêu mến từ bỏ những niềm tin về

kẻ lạm dụng; giống như khi ai đó từ bỏ sự sùng bái, ngưỡng mộ một điều gì đó. Toàn bộ cách nhìn của họ về bản thân và thế giới xung quanh phải được đập bỏ và xây dựng đúng đắn lại từ đầu. Chỉ đi ra ngoài và hẹn hò với ai đó sẽ không giúp người bạn yêu mến điều gì cả. Nó thực sự chỉ làm chậm quá trình hồi phục của họ theo nhiều cách.

Cần nhiều thời gian

Tôi biết bạn mong muốn người bạn yêu mến trước đây sẽ quay trở lại; người mà bạn nhớ về trước khi họ vướng vào mối quan hệ độc hại. Tôi biết bạn có thể nhiều lần thoáng nghĩ về cô ấy hoặc anh ấy và sau đó bạn hy vọng cơn ác mộng này cuối cùng cũng sẽ qua. Thực tế, nhiều người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý diễn biến theo hướng bị chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD). Có những điều giống như nút kích hoạt, khi chạm vào sẽ gây ra sự lo lắng vô cùng. Sẽ có những khoảng thời gian trong năm khó khăn hơn đối với người bạn yêu mến so với người khác. Điều đó là bình thường. Đáng buồn thay, nhưng nó là bình thường. Tại sao sự lạm dụng gây đau khổ và cần quá trình phục hồi lâu dài như vậy? Người bạn yêu mến đã bị lạm dụng tâm lý liên tục, âm thầm và có hệ thống. Người độc hại sắp xếp tất cả để hủy hoại người bạn yêu mến. Không cần quan tâm cô ấy hay anh ấy cư xử tử tế như thế nào với bạn, hãy nghe những điều người bạn yêu mến nói về tính cách thực sự của kiểu người này. Thực sự nên lắng nghe.

Tự trang bị kiến thức cho mình về những thuật ngữ như Gaslighting, Chiến dịch bôi nhọ, Phương pháp tam giác, Flying monkeys, Giai đoạn Lý tưởng hóa/Hạ thấp/Loại bỏ, và Dội bom tình yêu. Hãy tự tạo cho bản thân và người bạn yêu mến niềm yêu thích và đọc cuốn sách Psychopath Free (tạm dịch:

Thoát khỏi chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội) của Jackson MacKenzie. Cuốn sách là góc nhìn của một người sống sót và nó thực sự xuất sắc, chân thật. Người bạn yêu mến có thể muốn bạn không chỉ đọc lá thư này, mà còn muốn bạn đọc hết cuốn sách này. Hãy thể hiện sự hỗ trợ của bạn với người bạn yêu mến bằng cách dành thời gian và công sức để tìm hiểu những điều bạn có thể về những trải nghiệm cuộc sống của họ.

Trên tất cả, hãy tin tưởng người bạn yêu mến khi họ kể với bạn rằng họ đã bị lạm dụng. Hãy tha thứ cho bản thân vì đã không chú ý đến sự lạm dụng. Hãy cùng người bạn yêu mến tiến lên phía trước. Người độc hại muốn hủy hoại người bạn yêu mến và tất cả những mối quan hệ của cô ấy hoặc anh ấy. Đừng để kế hoạch đó thành công. Tôi mong, bằng tất cả những điều tốt nhất bạn có thể, hãy hỗ trợ người bạn yêu mến trong quá trình hồi phục. Tôi thực sự tin những ngày tốt đẹp hơn đang ở phía trước cả hai bạn.

Giới thiệu: Ghi chép hằng ngày



Chào mừng đến với bản ghi chép cá nhân hằng ngày. Khi viết tài liệu này, tôi nghĩ bạn đã đọc hết cuốn sách này hoặc đang đọc nó. Trong thời gian cùng nhau làm bản ghi chép này, chúng ta sẽ đi sâu hơn vào những khái niệm đã thảo luận trong cuốn sách. Là một tác giả, có thể tôi đã hoàn thành việc của mình là viết xong cuốn sách, nhưng với vai trò là một nhà trị liệu tâm lý, tôi tin phần này là nơi bạn có thể cá nhân hóa sáu giai đoạn của sự hồi phục. Có thể nắm chắc những khái niệm trong cuốn sách Thao túng tâm lý và đem nó vào thực tế trải nghiệm của bản thân sẽ là sự khởi đầu đúng đắn cho quá trình hồi phục. Bạn có thể làm bản ghi chép này ở một nơi riêng tư trong công ty hoặc làm với gia đình, bạn bè hoặc tìm một nhóm người sống sót tại địa phương, những người cũng đang tìm kiếm sự hồi phục qua cuốn sách này. Dù là một người tham gia hay tổ chức nhóm phục hồi hãy truy cập trang web www.healingfromhiddenabuse.com. Ở đó có rất nhiều nhóm người sống sót, họ đến với nhau và hỗ trợ những người khác, ở đó không có sự phán xét, nhưng đầy sự thấu hiểu. Không ai có thể hiểu rõ sự tàn phá của lạm dụng tinh thần tiềm ẩn hơn một người sống sót khác. Ý nghĩ về những người sống sót đã bước ra khỏi bóng ma của sự lạm dụng và tiến tới một cộng đồng an toàn chính là lý do khiến tôi thiết lập lựa chọn “Tìm Sách Tham khảo” trên trang

web của mình. Những cuốn sách không phải để thay thế việc trị liệu trực tiếp. Hầu hết các nhóm phục hồi đều được tổ chức bởi những người sống sót. Những cuộc gặp mặt giữa những người sống sót không nên trở thành một hình thức tư vấn tâm lý không chuyên, trừ khi người tổ chức các nhóm phục hồi là một nhà tư vấn tâm lý được cấp phép hoạt động. Những nhóm phục hồi nên là nơi để người sống sót bước ra khỏi bóng tối của sự lạm dụng, là nơi để tìm kiếm sự hỗ trợ lẫn nhau, tìm kiếm những ranh giới lành mạnh giữa những thành viên trong nhóm và là nơi chào đón tất cả những người sống sót dù cho họ đang ở đâu trên quá trình hồi phục. Cơ cấu tổ chức của nhóm phục hồi được xác định bởi những người tổ chức nhóm phục hồi. Một số nhóm chỉ toàn là đàn ông, toàn là phụ nữ hoặc có cả nam và nữ, có những nhóm chỉ dành cho những người đang thực hiện việc Không liên lạc hoặc dành cho người sống sót đang thực hiện Liên lạc trung lập hoặc bất kỳ sự kết hợp nào giữa các thành viên trong nhóm phục hồi. Có những nhóm phục hồi tập trung giải quyết sự lạm dụng tâm lý trong mối quan hệ yêu đương, tại nơi làm việc hoặc trong lĩnh vực tôn giáo. Có vô vàn ý tưởng về cách cuốn sách này được sử dụng cho việc hỗ trợ giữa những người sống sót. Nhiệm vụ của tôi chỉ là cung cấp những lựa chọn trên trang web, để giới thiệu những người sống sót ở cùng nơi cư trú với nhau. Từ đó, người tổ chức và những thành viên trong nhóm phục hồi quyết định thành lập các nhóm đáp ứng những nhu cầu đặc biệt.

Dù bạn đang tự làm bài ghi chép này hay đang làm trong nhóm phục hồi – tôi mong bạn hãy cảnh giác với cảm giác của bạn trong suốt quá trình hồi phục. Một số điều chúng ta sắp nói sau đây có thể kích thích và những ký ức đau khổ sẽ quay về. Hãy kiên nhẫn. Hãy quan tâm đến sức khỏe thể chất và cảm xúc của bạn. Không cần vội vàng để đọc hết cuốn sách hoặc bản ghi chép này. Chậm lại và hít thở. Khi cần, bạn hãy đặt cuốn sách này xuống và quay lại đọc vào một ngày nào đó. Thật tuyệt vời nếu bạn nắm vững từng mẫu thông

tin nhỏ trong cuốn sách này mỗi ngày. Điều đó cho phép bạn có thời gian suy ngẫm về những khái niệm mà bạn đọc vào một ngày nào đó. Nhiều người lựa chọn đọc một trang web hoặc nhóm các câu hỏi, và như thế là đủ. Bạn có thể muốn đọc cuốn sách này thật nhanh, và điều đó cũng rất tuyệt vời. Vấn đề cơ bản là hành trình hồi phục của bạn là của riêng bạn. Bạn quyết định cách tiếp cận tốt nhất cho quá trình chữa lành của mình. Với những suy nghĩ đó, nếu bạn tham gia một nhóm phục hồi tại địa phương và bạn cảm thấy thái độ và cảm xúc ở đó không phù hợp với mình, hãy tìm kiếm những nhóm khác cho đến khi tìm được nhóm phù hợp nhất với mình. Có thể bạn sẽ yêu thích bản ghi chép này như một hành trình cá nhân và nó không thể vội vàng được. Vì có nhiều mức độ nghiêm trọng và tổn thương về tinh thần khác nhau, cũng như có sự khác nhau về thời gian người sống sót cảm thấy sẵn sàng để tiến bước về phía trước, đi đến giai đoạn của quá trình hồi phục.

Tôi muốn dừng lại ở đây và muốn nói rằng tôi thực sự xin lỗi, bạn cần chữa lành toàn bộ, hoàn toàn. Lạm dụng tâm lý tiềm ẩn rất khó hiểu, âm thầm, và rất dễ gây hiểu lầm. Là một người sống sót, bạn biết tất cả những điều đó là sự thật. Hãy tin khi tôi nói rằng, một khi hoàn thành sáu giai đoạn của quá trình hồi phục, bạn sẽ hiểu biết hơn về sự lạm dụng gây ra bởi người bị chứng rối loạn nhân cách, hơn bất cứ nhà trị liệu tâm lý đang hành nghề nào. Đó là lời cam kết cá nhân của tôi khi bạn có thể gọi tên cụ thể những kiểu người và tình huống trong cuộc sống đã được đề cập trong cuốn sách Thao túng tâm lý. Phần bản ghi ghép hằng ngày này sẽ là một loạt những câu hỏi và thảo luận. Tóm lại, tôi hy vọng thông qua việc ghi chép hằng ngày và có thể qua việc chia sẻ quá trình hồi phục trong nhóm giúp đỡ nhau phục hồi, bạn sẽ thu được nhiều kiến thức bổ ích từ câu chuyện của chính mình.

Ai là kẻ lạm dụng tâm lý?

Người độc hại là những ai? Một người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách có thể là bố, mẹ, anh, chị, ông, bà, cô, chú, em họ, bạn trai, bạn gái, chồng, vợ, người con trưởng thành, bạn bè, thông gia, đồng nghiệp, sếp, mục sư, người thầy hoặc bất cứ ai trong mối quan hệ giữa người với người. Bạn có thể thấy, sự độc hại của họ có thể gây ảnh hưởng đến rất nhiều người. Đáng buồn là, vòng tròn ảnh hưởng của họ (và sau đó phát triển thành vòng tròn phá hủy) rất rộng.

Đôi lúc tôi sẽ sử dụng thuật ngữ “người độc hại” hoặc “những người độc hại”. Lúc đó, tôi đang ám chỉ đến những cá nhân có các đặc điểm của chứng Rối loạn nhân cách ái kỷ (narcissist) và chứng Rối loạn nhân cách chống đối xã hội (sociopath) và người thái nhân cách (psychopath). Tôi hiểu rằng bạn có thể không chắc liệu kẻ lạm dụng có đầy đủ các tiêu chuẩn chẩn đoán hay không, và điều đó hoàn toàn không sao cả.

Sử dụng từ ngữ của mình, bạn hãy mô tả đặc điểm khác nhau của người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách.

Người ái kỷ:

Người chống đối xã hội:

Người thái nhân cách:

Mọi người thường hỏi sự khác biệt lâm sàng giữa một người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách là gì. Tôi sẽ dùng những ví dụ giả định sau để nhấn mạnh sự khác nhau khá nhỏ giữa những người này:

Một người ái kỷ khi đâm phải bạn sẽ chửi mắng bạn vì đã đi vào đường của họ. Họ sẽ không ngừng phàn nàn về việc bạn đã phá hỏng chiếc ô tô của họ như thế nào.

Một người chống đối xã hội khi đâm phải bạn sẽ chửi mắng bạn vì đã đi vào đường của họ, và nở nụ cười xảo quyệt vì họ đang bí mật tận hưởng niềm vui nhờ mớ hỗn độn mà họ đã gây ra.

Một người thái nhân cách còn đi xa hơn thế, họ tính toán từng bước để chắc chắn rằng họ sẽ đâm phải bạn, rồi vừa cười vui vẻ vừa làm điều đó, và quay trở lại để chắc chắn rằng tổn hại khủng khiếp nhất đã xảy ra.

Con người đáng mến, phải không? Đó chính là lý do khiến bạn phải vất vả để thực hiện Liên lạc tập trung hoặc Không liên lạc với những người độc hại. Nếu những thuật ngữ trên mới với bạn, không cần phải lo lắng. Bạn sẽ tìm hiểu tất cả về chúng trong thời gian chúng ta làm việc cùng nhau.

Theo ví dụ giả định về việc va chạm ô tô ở trên, định nghĩa của bạn về người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách thay đổi như thế nào hay nó vẫn giống như những gì bạn viết lúc đầu?

Giới tính và sự lạm dụng

Ý nghĩ rập khuôn là chỉ có đàn ông mới là những người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách. Điều này hoàn toàn không đúng. Có nhiều người phụ nữ là nguyên nhân của một mối quan hệ độc hại, của gia đình, nơi làm việc hoặc môi trường tôn giáo độc hại.

Hãy chia sẻ những điểm giống và khác nhau dựa trên giới tính của kẻ lạm dụng tâm lý là nam giới với kẻ lạm dụng tâm lý là nữ giới:

Đặc điểm chung:

Đặc điểm khác nhau:

Hãy tóm tắt sự lạm dụng tâm lý mà bạn từng trải qua bởi một nhóm giới tính hoặc bởi cả hai giới tính:

Nữ giới:

-----.

Nam giới:

Nếu bạn từng trải qua sự lạm dụng bởi cả hai nhóm giới tính, sự lạm dụng khác nhau như thế nào giữa hai nhóm giới tính?

Quá trình hồi phục của bạn khác nhau như thế nào dựa trên giới tính của kẻ lạm dụng?

Nếu một nạn nhân phải rất vất vả để chứng minh mình bị bạo hành về thân thể, mọi chuyện thậm chí còn khó khăn hơn để mọi người nhận thức được tính chất nghiêm trọng của nạn lạm dụng tâm lý. Những người sống sót đang cố bảo vệ bản thân và những đứa con của mình thường bị coi là những kẻ “cuồng loạn, điên rồ, và tâm lý không ổn định”. Vì bản chất bí mật của lạm dụng tiềm ẩn rất khó để giải thích bằng từ ngữ. Nếu không sử dụng ngôn từ chuẩn xác, những người sống sót thường có dấu hiệu bị ám ảnh. Bản thân chúng tôi trong

cộng đồng phục hồi biết đó không hẳn là vấn đề, nhưng mọi người vẫn phải tìm hiểu thêm rất nhiều về lạm dụng tâm lý tiềm ẩn.

Hãy viết một bài mô tả ngắn gọn, viết về những điều bạn nói với người khác để diễn tả sự lạm dụng bạn từng trải qua.

Những người thân trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp hoặc người lãnh đạo nhà thờ tiếp nhận câu chuyện của bạn đến đâu, như thế nào?

Theo bạn, tại sao lạm dụng tâm lý lại khó để diễn tả cho ai đó, người chưa từng trải qua sự lạm dụng?

Cái gì là một kẻ lạm dụng tâm lý?

Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách ở xung quanh chúng ta. Là một nhà trị liệu tâm lý, tôi có thể chẩn đoán một người trưởng thành là người Rối loạn nhân cách ái kỷ hay một người Rối loạn nhân cách chống đối xã hội. Chúng ta thường không chẩn đoán được chứng rối loạn nhân cách cho đến khi người đó đến tuổi trưởng thành. Nghĩa là trong thời kỳ thiếu niên, nhân cách của một người đang hình thành. Một số người bộc lộ những đặc trưng của chứng Rối loạn nhân cách ái kỷ hoặc chứng Rối loạn nhân cách chống đối xã hội từ khá sớm, và những đứa trẻ hoặc thiếu niên này thường được phát hiện nhờ các dấu hiệu chẩn đoán khác, không liên quan đến nhân cách.

Bạn từng thử tư vấn hoặc có biện pháp hòa giải với kẻ lạm dụng mình chưa? Nếu có, việc đó xảy ra như thế nào? Nếu bạn chưa từng thử, bạn

ngữ sẽ có những khó khăn gì khi cố gắng trình bày vấn đề bạn đang gặp phải với người thứ ba?

Bạn có tin mọi người đều là “người ái kỷ mức độ thấp” không? Nếu có, hãy cho biết tại sao bạn nghĩ điều đó là đúng. Nếu không, hãy cho biết tại sao bạn không nhận thấy tính ái kỷ trong mỗi người.

Bạn có tin vào khái niệm “tính ái kỷ lành mạnh không? Nếu có, hãy cho biết định nghĩa của bạn về tính ái kỷ lành mạnh. Nếu không, hãy cho biết tại sao bạn không tin có những dạng khác nhau của tính ái kỷ lành mạnh.

Tôi có niềm tin khá chắc chắn, ngược lại với ý nghĩ rằng mọi người đều là người ái kỷ mức độ thấp hoặc có những dạng lành mạnh của ái kỷ. Chứng rối loạn nhân cách ái kỷ là một sự bóp méo những điều bình thường mà một người tin và nghĩ về bản thân. Các tiêu chuẩn chẩn đoán cho thấy chứng rối loạn nhân cách ái kỷ phản ánh một tính cách không phát triển đúng đắn từ khi còn nhỏ và cho đến sau này. Ở tuổi trưởng thành, những người này chọn tiếp tục việc lạm dụng tâm lý người khác. Tôi không nghĩ bất kỳ một phần nhỏ nào của chứng rối loạn nhân cách ái kỷ, chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội hoặc chứng rối loạn thái nhân cách có thể lành mạnh. Nó giống như việc chúng ta nói có những tế bào ung thư khỏe mạnh vậy.

Có những tiêu chuẩn nhất định để chẩn đoán chứng Rối loạn nhân cách ái kỷ và Rối loạn nhân cách chống đối xã hội. Sẽ có những người phù hợp với những tiêu chuẩn cụ thể hoặc sẽ có những người không. Không có cái gọi là tính ái kỷ mức độ thấp từ quan điểm y học. Sẽ có ai đó có đầy đủ các tiêu chuẩn chẩn đoán hoặc có người lựa chọn những tiêu chuẩn mình muốn. Chúng

ta có ý nghĩ về “tính ái kỷ lành mạnh” xuất phát từ công cụ chẩn đoán Thước đo Chứng rối loạn nhân cách ái kỷ (NPI). Đó là công cụ sai lầm vì nó đánh giá người bị nghi ngờ có sự méo mó về nhận thức (người độc hại). Họ được yêu cầu làm bảng câu hỏi tự thực hiện, ở đó rất dễ nhìn ra câu hỏi nào sẽ gây ra ấn tượng về sự hoang tưởng. Hầu hết những người nghi bị chứng rối loạn nhân cách đủ khôn ngoan để biết đọc vị những người xung quanh và thao túng những người này. Họ biết cách giữ mình để bản thân không bị coi là “tội tệ” khi cần phục vụ lợi ích của mình.

Một số nhà nghiên cứu và chuyên gia trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần khi nhìn thấy mức điểm thấp trong NPI và đưa ra kết luận những người làm bài kiểm tra có “tính ái kỷ ở mức độ thấp”. Và đó là nguồn gốc của thuật ngữ “tính ái kỷ ở mức độ thấp” và tôi cảm thấy nó rất nực cười. Chỉ vì ai đó thể hiện sự tự tin, độc lập rất cao của mình và thậm chí là làm ra vẻ can đảm một chút không có nghĩa là họ không có sự đồng cảm và không có nghĩa là họ thích làm tổn hại người khác để tiêu khiển. Và đó là đặc điểm tính cách của người bị chứng Rối loạn nhân cách ái kỷ hoặc người bị chứng Rối loạn nhân cách chống đối xã hội.

Hoàn toàn không có vấn đề gì nếu bạn vẫn tin vào ý nghĩ về tính ái kỷ lành mạnh hoặc tin rằng mọi người đều có tính ái kỷ mức độ thấp. Chúng ta không nhất thiết phải đồng ý với nhau về tất cả các khái niệm vì tôn trọng những khác biệt là điều mà người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách không thể hiểu được. Những người hỗ trợ và người sống sót trong cộng đồng bị lạm dụng tâm lý sẽ không bắt chước bất kỳ điều gì mà một kẻ lạm dụng tâm lý thể hiện. Chúng ta tôn trọng lẫn nhau, chúng ta không áp đặt quan điểm của mình lên người khác.

Những kẻ lạm dụng tâm lý thực hiện hành vi gây hại ở đâu?

Lạm dụng có thể xảy ra giữa cá nhân với cá nhân (như cha mẹ con cái, mối quan hệ tình yêu, đồng nghiệp hoặc tình bạn) hoặc xảy ra trong một nhóm người (như giữa các thành viên trong gia đình, tại nơi làm việc, trong một nhóm người hoặc trong các tổ chức tôn giáo).

Việc bạn bị lạm dụng diễn ra ở:

- Mối quan hệ giữa cá nhân với cá nhân
- Xảy ra trong một nhóm người
- Cả hai

(Hãy khoanh tròn vào ý đúng với bạn.)

Hãy chia sẻ về một mối quan hệ với cá nhân mà nó đã hoặc đang là mối quan hệ lạm dụng tâm lý. Nếu bạn không có mối quan hệ như vậy, hãy chia sẻ những điều mà bạn nghĩ là đau đớn nhất về sự lạm dụng giữa người này với người khác.

Hãy chia sẻ về một mối quan hệ với một nhóm người mà nó đã hoặc đang là mối quan hệ lạm dụng tâm lý. Nếu bạn chưa từng trải qua mối quan hệ như vậy, hãy chia sẻ tại sao việc bị lạm dụng bởi một nhóm người sẽ là thách thức khó khăn với người sống sót.

Những kẻ lạm dụng theo cá nhân

Mối tình độc hại hay mối quan hệ vợ chồng độc hại:

Một người bạn tình lãng mạn có rất nhiều cách để thực hiện hành vi lạm dụng tâm lý tiềm ẩn. Tôi từng chứng kiến một số vụ lạm dụng đáng ghét và kinh khủng nhất xảy ra trong các mối quan hệ tưởng như là an toàn.

Nếu sự lạm dụng xảy ra trong một mối tình lãng mạn, hãy chia sẻ điều gì là đau khổ nhất của sự lạm dụng tâm lý bởi người mà bạn yêu hoặc người vợ (chồng). Nếu bạn không bị lạm dụng trong mối quan hệ yêu đương, hay chia sẻ điều gì bạn cho là đau khổ nhất của việc bị lạm dụng tâm lý trong mối quan hệ yêu đương.

Nếu sự lạm dụng xảy ra trong mối quan hệ yêu đương, kỷ niệm tồi tệ nhất trong mối quan hệ đó là gì?

Lúc nào bạn biết bạn đang vướng phải một người độc hại trong mối quan hệ tình cảm? Hoàn cảnh cụ thể lúc đó là gì?

Khi nhận ra vấn đề, giờ đây bạn có ước giá như mình kết thúc mối quan hệ yêu đương vào thời điểm đó không? Nếu không, tại sao?

Nếu có, điều gì đã khiến bạn không làm như vậy? Điều gì làm bạn lo sợ hay khó khăn nào trong cuộc sống khiến bạn không chấm dứt mối quan hệ đó?

Nếu bạn không chấm dứt mối quan hệ khi bạn ước mình đã làm điều đó, bạn sẽ làm điều gì để tha thứ cho bản thân vì đã tiếp tục mối quan hệ đó?

Người bạn độc hại

Tình bạn giữ vị trí cốt lõi trong mối quan hệ hằng ngày của chúng ta. Họ làm cuộc sống của chúng ta phong phú hơn. Bạn bè chính là những người thân mà chúng ta lựa chọn. Vì những người bạn có mối quan hệ thân thiết, gần gũi, có thể chạm tới những suy nghĩ thầm kín trong mỗi người nên việc chọn bạn mà chơi là cực kỳ quan trọng. Tất cả chúng ta đều có một tình bạn, tình bạn khiến chúng ta thắc mắc tại sao chúng ta lại để người đó gần gũi với mình như vậy.

Nếu bạn đang có một tình bạn độc hại, hãy cho biết chi tiết hơn về ai, cái gì, ở đâu, lúc nào, như thế nào và tại sao của mối quan hệ bạn bè đó. Nếu bạn có nhiều hơn một tình bạn độc hại, hãy chọn mối quan hệ mà bạn đang nghĩ tới. Nếu việc bị lạm dụng không xảy ra trong mối quan hệ bạn bè, hãy chia sẻ những điều bạn cho là tồi tệ nhất của sự lạm dụng tâm lý trong mối quan hệ bạn bè.

Nếu bạn vẫn liên hệ với người bạn độc hại, hãy cho biết điều gì khiến bạn tiếp tục mối quan hệ đó?

Nếu bạn đang thực hiện Không liên lạc, điều gì khiến tình bạn chấm dứt?

Những kẻ lạm dụng theo nhóm

Gia đình độc hại

Những lời nói cay độc và nhức nhối của một người cha, người mẹ là kẻ lạm dụng tâm lý có thể đeo bám dai dẳng tâm trí một đứa con trưởng thành sau khi chúng rời khỏi gia đình. Vì những người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách là những người cha, người mẹ tồi tệ. Họ thiếu đi sự cảm thông và lòng vị tha cơ bản nhất cần có của những người cha, người mẹ yêu thương con cái mình. Họ thấy không hề có vấn đề gì khi thỏa mãn đòi hỏi của bản thân trước khi thỏa mãn nhu cầu của con cái, và cảm thấy hành động của mình hoàn toàn hợp lý. Sau này trong cuộc đời, họ sẽ thắc mắc tại sao họ và những đứa con đã trưởng thành của mình không có mối quan hệ chân thành với nhau. Việc thường xuyên chỉ nghĩ đến bản thân mình và việc làm cha, làm mẹ đúng nghĩa không đi cùng với nhau.

Nếu bạn là người sống sót sau khi bị lạm dụng bởi gia đình, hãy đưa ra một ví dụ về sự lạm dụng tiềm ẩn bởi gia đình. Nếu bạn không phải người sống sót sau khi bị lạm dụng bởi gia đình, hãy chia sẻ một lý do bạn nghĩ dạng lạm dụng này có thể cần nhiều thời gian để phục hồi hơn so với các dạng lạm dụng khác.

Có một thuật ngữ y khoa gọi là “giả tương thân” (pseudomutuality), và nó liên quan đến rất nhiều gia đình độc hại. Từ này mô tả những người họ hàng, trước mặt mọi người, giữa họ có sự đồng thuận và kết nối với nhau ở mức độ nào đó, nhưng thực tế, đằng sau hình ảnh công khai là mối quan hệ gây tổn thương và không bình thường. Bề ngoài phô ra với thế giới là một gia đình gắn bó, nhưng thực tế họ là một gia đình giả tạo và không êm ấm.

Sử dụng từ ngữ của mình, hãy mô tả thuật ngữ “giả tương thân” liên quan thế nào đến việc bạn từng bị lạm dụng tâm lý bởi mối quan hệ gia

đình. Nếu bạn không có mối quan hệ gia đình lạm dụng tâm lý, hãy chia sẻ xem bạn thấy như thế nào về sự “giả tương thân” trong môi trường độc hại khác.

Miêu tả lúc bạn bị rơi vào “cây bẫy ruồi Venus” của gia đình độc hại. Điều gì được sử dụng để thu hút bạn rơi vào bẫy? Nếu bạn chưa từng trải qua việc bị lạm dụng bởi gia đình độc hại, vậy có môi trường nào khác bạn từng bị mắc vào “cây bẫy ruồi Venus”?

Một khi bạn bị rơi vào bẫy, sự thân thiện của môi trường thay đổi như thế nào và thay đổi vào lúc nào?

Có được cảm giác gắn bó, thân thiết là mong muốn căn bản của loài người. Chúng ta được lập trình có nhu cầu và mong muốn được yêu thương. Mọi người đều muốn biết rằng chúng ta có người thân và họ cũng có chúng ta. Đó chính xác là nhu cầu của con người mà những kẻ lạm dụng muốn đoạt lấy.

Kẻ lạm dụng bạn đã làm những hành động cụ thể gì khiến bạn cảm thấy mình không được yêu thương?

Phản ứng cảm xúc của bạn như thế nào sau những hành vi ngược đãi đó?

Nhà thờ độc hại: Bộ phận lãnh đạo và các thành viên

Tại sao rất nhiều người thận trọng về những điều phải làm với Thiên Chúa giáo? Tôi nghĩ là vì có rất nhiều linh mục và giáo sĩ ngoài kia nhân danh Chúa Trời cư xử một cách thô bạo. Họ đang làm rất nhiều điều tai hại – hủy hoại những người đang cố đi tìm Chúa Trời trong cuộc sống hiện đại hối hả. Hãy để tôi ngừng lại ở đây và nói rõ rằng tôi không quy chụp tất cả linh mục, giáo sĩ là những người không tốt. Tôi đang nói về một số, không phải tất cả. Tôi từng dành hơn 20 tham gia các hoạt động của nhà thờ và đoàn mục sư. Tôi đã chứng kiến những điều tốt đẹp nhất và cả tệ nhất ở đó.

Bạn từng bị lạm dụng trong môi trường tôn giáo chưa? Nếu có, hãy chia sẻ khái quát về những điều đã xảy ra. Nếu bạn chưa từng bị lạm dụng trong môi trường tôn giáo, hãy cho biết tại sao bạn nghĩ rằng dạng lạm dụng này sẽ rất phức tạp để hồi phục.

Nhiều người tin rằng tất cả những người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách là những người hoang tưởng một cách công khai, thể hiện qua hành vi độc hại của họ. Sau hàng thập kỷ chìm đắm trong văn hóa nhà thờ, tôi có thể chắc chắn với bạn rằng không phải tất cả những kẻ lạm dụng tâm lý là những kẻ hoang tưởng công khai. Trong môi trường tôn giáo, sự khiêm tốn luôn được đề cao và sự hoang tưởng sẽ không được chấp nhận. Do đó, người độc hại ẩn mình trong các nhà thờ sẽ sử dụng hình mẫu và cách giao tiếp của những người xung quanh họ. Những người lạm dụng tâm lý này không phù hợp với hình ảnh hoặc kiến thức thông thường về cách nhận diện người bị chứng rối loạn nhân cách. Chúng ta phải biết rằng người độc hại có thể làm giả nhiều loại tính cách để che giấu hành vi lạm dụng.

Tại sao bạn nghĩ người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách dễ dàng ẩn mình trong môi trường nhà thờ (hoặc ẩn mình với

vai trò là nhân viên hoặc thành viên của giáo đoàn)?

Điều gì cần thay đổi trong văn hóa nhà thờ hiện đại để nhận diện kẻ lạm dụng tâm lý nhanh hơn và để thiết lập những ranh giới vững chắc giúp những thành viên giáo đoàn an toàn, không bị tổn hại?

Bạn có tin phụ nữ trong môi trường tôn giáo từng trải qua mức độ lạm dụng tâm lý cao hơn so với đàn ông trong môi trường tôn giáo không? Hãy cho biết lý do cho câu trả lời của bạn.

Nơi làm việc độc hại

Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách cũng phải làm việc để kiếm sống. Bạn đoán xem họ ở đâu? Họ là những người làm công, đồng nghiệp, quản lý, và những người điều hành cấp cao. Người độc hại tại nơi làm việc thường sử dụng cách thức rất bí mật để hạ thấp thành công của người sống sót. Đó có thể là việc thường xuyên không cung cấp cho người sống sót đầy đủ các thông tin cần có để hoàn thành công việc, và sau đó chế giễu khi họ không hoàn thành nhiệm vụ phải làm. Đôi khi sự lạm dụng không hề bí ẩn, nhưng lại rất bí ẩn và mạnh mẽ. Một lần nữa, kẻ lạm dụng tâm lý có nhiều cách để thể hiện sự không bình thường của mình. Những người sống sót từng chia sẻ rằng những kẻ lạm dụng từng quát tháo một cách tức giận, chế giễu công khai hoặc thậm chí động chạm cơ thể theo cách của một kẻ thống trị.

Bạn từng bị lạm dụng tại nơi làm việc? Nếu vậy, hãy chia sẻ khái quát về những điều đã xảy ra. Nếu bạn chưa từng bị lạm dụng tại nơi làm việc, hãy cho biết tại sao bạn nghĩ rằng dạng lạm dụng này sẽ khó khăn để thiết

lập những ranh giới.

Những người khác có biết việc bạn đang hoặc từng bị lạm dụng? Nếu vậy, họ đã làm gì để giúp đỡ bạn hoặc có phải họ nhìn nhận việc bạn bị lạm dụng theo cách khác không? Nếu không ai biết việc bạn bị lạm dụng, điều gì ngăn bạn không nói việc đó với bất kỳ ai?

Kỹ năng giải quyết vấn đề nào giúp hoặc đã giúp bạn xử lý việc bị lạm dụng tâm lý tại nơi làm việc?

.....

.....

Khi nào những kẻ lạm dụng tâm lý làm tổn thương người khác?

Những kẻ lạm dụng thích nhắm tới những người có những điều mà họ không có hoặc không thể có cho bản thân mình. Người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách khét tiếng bởi việc chọn những mục tiêu nhằm củng cố và tăng cường cái tôi của họ. Đó có thể là vẻ bề ngoài, tuổi tác, sự thông minh, danh tiếng, tín ngưỡng, tôn giáo, sự thành công trong sự nghiệp, gia đình, bạn bè hoặc một điều gì đó của người khác. Một khi mục tiêu bị mắc bẫy, người độc hại sẽ bắt đầu hủy hoại những phẩm chất của người sống sót đã thu hút mình. Đó là nguồn năng lực và nguồn vui cho một kẻ lạm dụng để hủy hoại một người lúc đầu vốn vui vẻ và khỏe mạnh. Điểm này thường bị những người sống sót bỏ qua trong lúc bị lạm dụng, họ thấy bản thân bị sụp đổ. Khi mà kẻ lạm dụng nói những điều đáng ghét, người sống sót lại cho rằng

họ trở thành mục tiêu của sự lạm dụng vì họ “yếu đuối”. Điều đó hoàn toàn ngược lại với sự thật. Những mục tiêu không có giá trị gì đối với những kẻ lạm dụng thậm chí sẽ không bị làm phiền, và một “phần thưởng” lớn hơn bắt đầu được tìm thấy. Những kẻ lạm dụng tâm lý ưa thích những người khiến họ trông có vẻ hoặc cảm thấy mình tốt đẹp hơn. Phần nhiều giống như những con đũa, họ gắn mình với những người cho họ nguồn sống. Một khi họ được thỏa mãn, kẻ lạm dụng bắt đầu quá trình hủy hoại những phẩm chất của người sống sót, phẩm chất khiến kẻ lạm dụng phải ghen tị. Một khi người độc hại không thể sở hữu những phẩm chất tốt đẹp, họ cũng không muốn người sống sót có những phẩm chất ấy.

Ba phẩm chất bạn có hoặc đã có, mà thu hút người ái kỷ, người chống đối xã hội hoặc người thái nhân cách?

Hãy chia sẻ chi tiết cụ thể về lúc kẻ lạm dụng tâm lý bắt đầu hủy hoại sự tự tin của bạn.

Phản ứng của bạn trước những thay đổi trong mối quan hệ với kẻ lạm dụng là gì?

Bạn từng bị ghen tị về sự thành công, ngoại hình, sự ổn định về tài chính hoặc những khía cạnh tích cực khác trong cuộc sống của bạn chưa? Nếu có, kẻ lạm dụng chủ yếu ghen tị với điều gì?

Điều gì xảy ra khiến bạn nhận ra họ đang ghen tị với mình?

Làm thế nào những kẻ lạm dụng tâm lý gây tổn hại cho người khác?

Những người độc hại là những diễn viên đại tài. Họ tận dụng mọi đạo cụ diễn xuất sẵn có để duy trì quyền kiểm soát trong mối quan hệ. Ví dụ, một số kẻ lạm dụng tâm lý dùng nước mắt để làm mình trông giống như nạn nhân. Họ cũng có thể sử dụng những biểu hiện cảm xúc bên ngoài khi cần làm bản thân trông giống như đã thay đổi, nhưng thực chất đang cố gắng kéo người sống sót trở lại trò chơi độc hại của mình. Những kẻ lạm dụng sử dụng một loạt những cảm xúc giả tạo, cố gắng kiểm soát những người xung quanh. Ngoài những giọt nước mắt, họ có thể sử dụng cảm giác tội lỗi, làm người sống sót cảm thấy tội tệ vì đã tạo ra ranh giới với kẻ lạm dụng. Một người độc hại có thể tận dụng sự nóng giận để hăm dọa, bắt người khác thành những người phục tùng. Họ có thể cố gắng xuất hiện với vẻ hạnh phúc thái quá, làm cho người sống sót cảm thấy mình bị gạt ra ngoài và bị lãng quên. Một điểm quan trọng cần ghi nhớ là, những cảm xúc được những kẻ lạm dụng thể hiện ra bên ngoài đều vì một mục đích rõ ràng, đó thường là gây tổn hại cho người khác theo một số cách khác nhau. Những hành động của họ không thể tin tưởng được và cũng không thể hiểu hết họ qua vẻ bề ngoài. Những kẻ lạm dụng sử dụng kỹ năng diễn xuất của mình hoàn hảo một cách có chủ đích.

Lạm dụng tâm lý không phải dạng gây tổn hại một lần rồi thôi. Tôi thường ví quá trình người sống sót trải qua giống như việc “nhặt những viên sỏi”. Một viên sỏi đại diện cho một lần gặp gỡ đau buồn với một kẻ lạm dụng tâm lý.

Kẻ lạm dụng bạn từng sử dụng những giọt nước mắt như một công cụ thao túng bạn chưa? Nếu chưa, cảm xúc giả tạo giúp họ đạt được điều

mình muốn là gì?

Khi nhận ra vấn đề, dấu hiệu cờ đỏ đầu tiên của sự lạm dụng là gì?

Miêu tả một vài “viên sỏi” mà những kẻ lạm dụng gây ra cho bạn.

Tại sao những kẻ lạm dụng tâm lý gây tổn hại đến người khác?

Tôi đã đọc, nghe rất nhiều chương trình podcast, và chương trình radio về chủ đề chứng rối loạn nhân cách ái kỷ, chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội, chứng thái nhân cách, và sự hồi phục sau dạng lạm dụng này. Tôi có thể nói với bạn rằng có nhiều nhóm người ngoài kia đưa ra rất nhiều quan điểm về sự hình thành của chứng rối loạn nhân cách. Một số cho rằng tồn tại một quang phổ giữa những điều chúng ta trông đợi ở tính cách người bình thường và những thiếu sót về tính cách. Chứng rối loạn nhân cách ái kỷ dường như là vùng xám, nơi mà những mâu thuẫn nhất đang sôi sục. Lời giảng thường thấy về chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội và chứng thái nhân cách tập trung chủ yếu vào sự thiếu hụt trầm trọng sự đồng cảm. Những nhà làm phim Hollywood thậm chí từng cố gắng phác họa bức tranh về cách những người bị chứng rối loạn nhân cách hành xử. Một số nhân vật đã phản ánh chân thực chứng rối loạn, và một số chỉ là những cố gắng của Hollywood để tạo ra một bộ phim hoặc chương trình truyền hình thú vị.

Bạn có tin người bị chứng rối loạn nhân cách có “bệnh về tâm thần” không?

Sử dụng từ ngữ của mình, hãy cho biết chứng rối loạn nhân cách hình thành như thế nào hoặc bạn có tin rằng một người sinh ra đã là người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách không?

Theo bạn, vai trò của tình yêu thương ảnh hưởng như thế nào đến chứng rối loạn nhân cách?

Bạn có nghĩ rằng người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách biết mình đang lạm dụng người khác không?

Liệu người ái kỷ, người chống đối xã hội và người thái nhân cách có khả năng thay đổi tích cực, lâu dài những hành vi của mình không?

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

Chúng ta đã có khoảng thời gian để phân tích, nghiên cứu về ai, cái gì, ở đâu, khi nào, như thế nào và tại sao lạm dụng tâm lý xuất hiện. Tôi muốn dừng lại và nói một chút về những điều tôi chú ý ở những người sống sót của kiểu lạm dụng này. Đối tượng mục tiêu của sự lạm dụng tiềm ẩn dường như có một ít đặc điểm tính cách quan trọng và phổ biến. Một số đặc điểm có tính tích cực, và một số chắc chắn cần được kiểm soát.

Bạn có nghĩ mình là người có khả năng thích ứng cao (linh hoạt) không?

Bạn có nghĩ bản tính “đau khổ” của mình thu hút kẻ lạm dụng tâm lý không? Nếu vậy, vết thương nào trong bạn mà bạn cảm thấy bị sử dụng để chống lại mình?

Định nghĩa của bạn về sự quá phụ thuộc là như thế nào?

Bạn có nghĩ mình đang hoặc từng quá phụ thuộc vào ai đó không? Nếu có, điều đó tác động như thế nào đến quá trình hồi phục của bạn sau khi bị lạm dụng tâm lý?

Định nghĩa của bạn về Người thấu cảm?

Bạn có nghĩ mình là một người có sự đồng cảm quá cao không? Nếu vậy, sự đồng cảm của bạn bị kẻ lạm dụng sử dụng để chống lại bạn như thế nào?

Những môi trường độc hại khiến con người có những hành vi xấu xa, ngay cả với những người nhân nại nhất. Những người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý cảm thấy bản thân cư xử theo cách không giống với tính cách bình thường của họ. Sự thay đổi này có thể coi là dấu hiệu cờ đỏ của môi trường không lành mạnh. Thay đổi của những người sống sót đáng buồn thay có thể tiếp thêm động lực cho bất kỳ câu chuyện độc hại nào được lan truyền rộng hơn bởi những kẻ hoặc nhóm người lạm dụng.

Ba thời điểm bạn ước bạn có thể làm lại vì những hành vi của bạn với kẻ lạm dụng?

Làm thế nào bạn có thể tha thứ cho mình vì những hành vi không phù hợp với cách nhìn của bạn về bản thân?

Những hành động hoặc suy nghĩ nào đang giúp hoặc đã giúp bạn giữ “ánh đèn sân khấu” chiếu vào kẻ lạm dụng tâm lý và không chuyển sang bạn bởi những hành vi của bạn?

Giai đoạn 1: Tuyệt Vọng (Ghi chép hằng ngày)



Khi những người sống sót lần đầu được tư vấn về hồi phục sau lạm dụng tâm lý, nhiều người thậm chí không biết mình bị lạm dụng. Họ biết cuộc sống đang dần trở nên không thể kiểm soát, và họ đang tìm câu trả lời. Một số lại không hiểu rõ, đầy đủ về những điều kẻ lạm dụng đã làm với mình. Khi bắt đầu được tư vấn, người sống sót (thường xuyên) ở trong trạng thái cảm xúc hỗn loạn, lo lắng, thất vọng hoặc muốn tự sát. Đôi khi là tất cả những cảm xúc trên và hơn thế nữa. Vấn đề đầu tiên cần xử lý là đảm bảo an toàn cho người sống sót. Khi đó, chúng ta bắt đầu xác định cảm giác tuyệt vọng mà người sống sót cảm thấy. Giai đoạn đầu tiên của quá trình hồi phục có thể là giai đoạn kinh hoàng trong cuộc đời. May mắn thay, các giai đoạn sau và niềm hy vọng bắt đầu chiếu sáng cuộc đời họ.

Trong suốt thời gian bị lạm dụng, đã bao giờ bạn có cảm giác muốn làm tổn hại bản thân chưa? (Nếu bạn có cảm giác muốn làm hại bản thân, hãy gọi đến số của cơ quan y tế.) Nếu câu trả lời cho câu hỏi trên là có, điều gì đã ngăn bạn gây hại cho bản thân trước đó?

Trong giai đoạn Tuyệt vọng, ba kỹ năng xử lý hoặc hoạt động nào giúp hoặc đã giúp bạn vượt qua những thời gian khó khăn?

Bạn có bao giờ hoặc từng, đổ lỗi cho bản thân về việc mình bị lạm dụng tâm lý chưa?

Khoảng thời gian “Tôi không thể làm điều này thêm nữa” của bạn là lúc nào? Nếu bạn chưa chạm tới ngưỡng đó trong mối quan hệ, điều gì xuất hiện sẽ khiến bạn sẵn sàng tạo ra những thay đổi sâu sắc trong mối quan hệ với kẻ lạm dụng tâm lý?

Giai đoạn 2: Nhận Diện (Ghi chép hằng ngày)

yeukindlevietnam.com

Sự lạm dụng tâm lý quỷ quyệt đến mức khác thường và do vậy dễ gây hiểu lầm. Đó chính là một phần chiến thuật của kẻ lạm dụng để tiếp tục lạm dụng tiềm ẩn và giữ chắc quyền kiểm soát. Nạn nhân không thể bắt đầu quá trình hồi phục nếu họ không thể mô tả những điều đã xảy ra với mình. Biết được những cách thức kẻ lạm dụng thường làm là mục đích của *Giai đoạn 2*. Những người sống sót còn bối ngỡ với quá trình hồi phục nên biết những thuật ngữ sau đây liên quan đến lạm dụng tâm lý:

- Gaslighting
- Chiến dịch bôi nhọ
- Flying Monkeys
- Sự xâm phạm người ái kỷ
- Củng cố gián đoạn
- Các giai đoạn Lý tưởng hóa, Hạ thấp giá trị, Loại bỏ

Còn có những thuật ngữ khác nữa, nhưng ở *Giai đoạn 2*, danh sách trên là điểm khởi đầu tuyệt vời cho những ai đang bắt đầu quá trình hồi phục.

Sử dụng từ ngữ của mình, hãy mô tả chiến thuật Gaslighting.

Hãy đưa ra ví dụ cụ thể về lúc bạn bị kẻ lạm dụng tâm lý sử dụng chiến thuật Gaslighting.

Điều gì khiến Gaslighting trở nên nguy hiểm với người sống sót?

Sử dụng từ ngữ của mình, hãy mô tả chiến thuật Chiến dịch bôi nhọ.

Hãy đưa ra ví dụ cụ thể về lúc bạn bị kẻ lạm dụng tâm lý sử dụng chiến thuật Chiến dịch bôi nhọ.

Tại sao việc trở thành mục tiêu của một Chiến dịch bôi nhọ làm chúng ta đau đớn về cảm xúc?

Sử dụng từ ngữ của mình, hãy mô tả chiến thuật Flying Monkeys.

Hãy đưa ra ví dụ cụ thể về lúc bạn bị kẻ lạm dụng tâm lý sử dụng chiến thuật Flying Monkeys.

Điều gì khiến bạn cảm thấy giận dữ và dễ nản lòng nhất khi đối phó với chiến thuật Flying Monkeys?

Sử dụng từ ngữ của bạn, hãy mô tả việc Xâm phạm người ái kỷ (hay còn được biết đến với tên Xâm phạm người độc hại).

Hãy đưa ra ví dụ cụ thể về lúc bạn bị kẻ lạm dụng tâm lý sử dụng việc Xâm phạm người ái kỷ để chống lại bạn.

Tại sao người độc hại dễ dàng bị xúc phạm?

Sử dụng từ ngữ của bạn, hãy mô tả chiến thuật Củng cố gián đoạn.

Hãy đưa ra ví dụ cụ thể về lúc bạn bị kẻ lạm dụng tâm lý sử dụng chiến thuật Củng cố gián đoạn.

Điều gì khiến trải nghiệm là trò chơi yo-yo trong chiến thuật Củng cố gián đoạn trở nên rất đau đớn?

Sử dụng từ ngữ của mình, hãy mô tả Giai đoạn Lý tưởng hóa.

Hãy đưa ra ví dụ cụ thể về lúc bạn trải qua Giai đoạn Lý tưởng hóa trong mối quan hệ với kẻ lạm dụng.

Điều gì khiến bạn nhớ nhung nhất trong Giai đoạn Lý tưởng hóa?

Sử dụng từ ngữ của mình, hãy mô tả Giai đoạn Hạ thấp giá trị.

Hãy đưa ra ví dụ cụ thể về lúc bạn trải qua Giai đoạn Hạ thấp giá trị trong mối quan hệ với kẻ lạm dụng.

Bạn có nhớ khoảng thời gian hoặc thời điểm chính xác khi Giai đoạn Hạ thấp giá trị xuất hiện trong mối quan hệ của bạn không?

Sử dụng từ ngữ của mình, hãy mô tả Giai đoạn Loại bỏ.

Hãy đưa ra ví dụ cụ thể về lúc bạn trải qua Giai đoạn Loại bỏ trong mối quan hệ với kẻ lạm dụng.

Sự Loại bỏ đã diễn ra như thế nào? Bạn có bị ép phải làm điều đó hoặc có phải kẻ lạm dụng thực hiện giai đoạn Loại bỏ không? Nếu bạn đang thực hiện Liên lạc trung lập, khoảng thời gian nào bạn biết có điều gì đó thay đổi trong mối quan hệ?

Còn có thuật ngữ nào khác trong cộng đồng hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý đã giúp bạn nâng cao hiểu biết về lạm dụng tiềm ẩn không?

Giai đoạn 3: Thức tỉnh (Ghi chép hằng ngày)



Khi người sống sót nhận ra sự Tuyệt vọng của họ do bị lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 1), và rồi Nhận diện được thủ đoạn cụ thể mà kẻ lạm dụng làm tổn thương cho người khác (Giai đoạn 2), sự Thức tỉnh sẽ đến với người sống sót (Giai đoạn 3). Đây là giai đoạn trong quá trình hồi phục có nhiều khoảng thời gian vui vẻ, cười đùa. Người sống sót có thể mô tả những điều họ đã trải qua, học thêm thuật ngữ mới, và khi làm những điều đó, họ sẽ không còn cảm thấy bị cô lập khi là nạn nhân của sự lạm dụng. Ở giai đoạn này, người sống sót có thể bắt đầu cảm nhận quyền làm chủ trong hành trình hồi phục của mình. Tuy nhiên, sẽ có những ngày tốt lành và những ngày không mấy vui vẻ. Đó là điều bình thường khi người sống sót quay lại cảm giác Tuyệt vọng, sau đó lại Thức tỉnh lần nữa. Điều đó hết sức bình thường và là một phần của quá trình giải mã và chữa lành khỏi lạm dụng tâm lý.

Hãy mô tả khoảng thời gian vui vẻ nhất của bạn trong quá trình hồi phục.

Người sống sót thường sẽ tới thời điểm có những câu nói như, “Sao họ đối xử với tôi như vậy?” Câu nào đang hoặc đã là câu nói mà bạn thấy

mình lặp đi lặp lại nhiều lần trong suốt giai đoạn Thức tỉnh?

Cảm giác của người sống sót Giai đoạn 3: Thức tỉnh và đầy hy vọng, buồn bã, hay cả hai?

Bạn có thể kết nối với những người sống sót khác không hoặc bạn có cảm thấy bị cô lập trong khi mình là một người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý không?

Giai đoạn 4: Những ranh giới (Ghi chép hằng ngày)



Sau khi người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý trải qua sự Tuyệt vọng (Giai đoạn 1), Tự nhận thức được những đặc điểm của sự lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 2), và Thức tỉnh rằng bản thân có thể hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 3), giai đoạn tiếp theo là Thực hiện những ranh giới. Đây là thời gian người sống sót chọn thực hiện biện pháp Liên lạc trung lập hoặc Không liên lạc với kẻ lạm dụng. Phần quan trọng của giai đoạn này là người sống sót có thể đạt được khoảng cách về mặt tình cảm đủ để giải phóng bản thân khỏi mối quan hệ bi kịch và bắt đầu hướng tới sự hồi phục. Những ranh giới là động lực chính và phải được người sống sót tuân thủ thực hiện. Khi đó, người sống sót thiết lập những giới hạn cho kẻ lạm dụng. Thiết lập những giới hạn lành mạnh có thể đồng nghĩa với việc kết thúc mối quan hệ. Sẽ là bất thường nếu một số người sống sót bị kẹt lại ở giai đoạn này.

Bạn có đang được tư vấn hoặc bạn có sẵn sàng cố gắng tìm một nhà tư vấn, người “hiểu rõ vấn đề” không? Nếu không, hãy chia sẻ lý do.

Nếu có nhiều hơn một kẻ lạm dụng, bạn có đang thực hiện Liên lạc trung lập, Không liên lạc hoặc sự kết hợp hai cách trên không?

Ranh giới nào đang hoặc đã là ranh giới khó khăn nhất để thiết lập và duy trì? Điều gì làm nó khó khăn đến vậy?

Khi nào bạn nghĩ hoặc đã nghĩ, về việc thiết lập những ranh giới với những kẻ lạm dụng, ba suy nghĩ nào bên trong bạn ngăn cản điều đó?

Ví dụ:

Tôi sẽ cô độc.

Công việc này là con đường duy nhất giúp tôi đạt được những mục tiêu trong sự nghiệp.

Nhà thờ này là nơi duy nhất Chúa Trời thực sự sử dụng để thực hiện ý chí của mình.

Gia đình bạn sẽ luôn ở đây, nhưng bạn bè đến rồi đi.

Bạn thấy điều gì thú vị sau khi hoàn thành bài tập ghi chép hằng ngày Cuộc sống cân bằng?

Bạn từng đấu tranh với cảm giác giống như mình đã quá nhạy cảm hoặc phản ứng thái quá khi nghĩ về việc thiết lập những ranh giới chưa?

Liên lạc trung lập, đúng như tên gọi, liên quan đến nhiều vấn đề hơn là việc giới hạn thời gian. Là sự giả vờ của trái tim người sống sót. Vẫn có sự tương tác giữa kẻ lạm dụng và người sống sót, nhưng thái độ khác rất nhiều so với trước khi sự lạm dụng bị người sống sót phát hiện và hiểu rõ. Liên lạc trung lập gần như là trạng thái cảm xúc của người sống sót.

Sử dụng từ ngữ của bạn, hãy mô tả biện pháp Liên lạc trung lập.

Khi nào thì Liên lạc trung lập là sự lựa chọn tốt nhất hoặc là lựa chọn duy nhất đối với người sống sót?

Bạn nghĩ điều gì là thách thức lớn nhất khi duy trì Liên lạc trung lập với kẻ lạm dụng tâm lý?

Bạn có nghĩ rằng người sống sót có thể sống một cuộc sống của sự hồi phục thực sự và vẫn liên hệ với người độc hại không?

Bây giờ chúng ta đang ở nơi mà ở đó việc cắt đứt quan hệ với kẻ lạm dụng tâm lý là lựa chọn tốt nhất cho tình huống của một số người sống sót. Trong khi lựa chọn này có những thách thức của riêng nó, một khi việc loại bỏ chất độc bắt đầu và tình huống đặt ra trở nên rõ ràng, thực hiện Không liên lạc là cách thực dụng nhất để tiến lên phía trước và rời xa sự lạm dụng.

Sử dụng từ ngữ của bạn, hãy mô tả biện pháp Không liên lạc.

Khi nào thì Không liên lạc là sự lựa chọn tốt nhất hoặc là lựa chọn duy nhất đối với người sống sót?

Bạn nghĩ điều gì là thách thức lớn nhất khi duy trì Không liên lạc với kẻ lạm dụng tâm lý?

Ba điều quan trọng nhất nào cần phải ghi nhớ khi thực hiện Không liên lạc với kẻ lạm dụng?

Lựa chọn nào mà bạn nghĩ đòi hỏi những kỹ năng xử lý và hiểu biết về quá trình hồi phục ở mức cao nhất: Liên lạc trung lập hoặc Không liên

lạc, và tại sao?

Giai đoạn 5: Phục hồi (Ghi chép hằng ngày)



Sau khi người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý trải qua sự Tuyệt vọng (Giai đoạn 1), Tự nhận thức được những đặc điểm của sự lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 2), và Thức tỉnh rằng bản thân có thể hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 3), và thực hiện Những ranh giới (Giai đoạn 4), giai đoạn tiếp theo là Phục hồi, lấy lại những điều cần thiết, những khoảnh khắc trong cuộc sống, sự ổn định về tài chính, sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần, và bất kỳ những mất mát người sống sót phải trải qua khi bị đánh cắp trong suốt quãng thời gian bị lạm dụng. Đây là giai đoạn khích lệ khi mà người sống sót bắt đầu nhìn thấy những thành quả hữu hình, có thật của quá trình phục hồi. Phục hồi có thể tốn nhiều thời gian hơn người sống sót nghĩ, vậy nên nhẫn nại với quá trình phục hồi là vô cùng quan trọng. Không có sự nhẫn nại, kiên trì, người sống sót có thể dễ dàng trở nên nản lòng.

Một trong những dấu hiệu đầu tiên cho thấy người sống sót đã chạm đến giai đoạn này của sự hồi phục là khi họ cảm thấy khao khát được dành thời gian cho những hoạt động không liên quan gì đến việc học hỏi, tìm hiểu phục vụ cho quá trình hồi phục. Người sống sót mô tả việc bước vào giai đoạn này giống như việc đi đến điểm bão hòa kiến thức, họ đã tìm được tất cả kiến thức mới cho mình. Mọi người thường rất muốn thoát khỏi những diễn đàn

trực tuyến hoặc những tài liệu đọc về chứng rối loạn nhân cách ái kỷ, chứng rối loạn nhân cách chống đối xã hội và chứng rối loạn thái nhân cách. Đó không phải sự từ chối những con người và kinh nghiệm của người sống sót, những điều đã giúp họ chữa lành; đó thực sự là dấu hiệu tích cực cho thấy trạng thái bình thường đang quay trở lại. Điều đó có thể xảy ra ngay đầu, trong trường hợp lạm dụng từ thời thơ ấu. Người sống sót trong giai đoạn này của quá trình hồi phục cảm thấy bị thu hút bởi những sở thích hoặc những điều mới làm phong phú thêm cuộc sống của họ. Mong muốn này thật tuyệt vời và có thể đóng vai trò như một chất xúc tác cho những chuyến phiêu lưu mới.

Làm sao bạn biết rằng mình đã chạm đến Giai đoạn 5: Phục hồi hay chưa?

Hãy miêu tả một sự việc xảy ra trong ngày lễ, kỳ nghỉ hoặc dịp kỷ niệm bị phá hoại bởi kẻ lạm dụng.

Một hành động nào bạn có thể thực hiện để tận hưởng ngày lễ, kỳ nghỉ hoặc dịp kỷ niệm tiếp theo của mình?

Kẻ lạm dụng đã làm thế nào để tạo ra sự hỗn loạn về tài chính thông qua các quy định chi tiêu chặt chẽ hoặc qua việc chi tiêu quá đà?

Một hành động nào mà bạn có thể thực hiện để chữa lành khỏi sự lạm dụng về tài chính?

Sức khỏe thể chất của bạn bị ảnh hưởng như thế nào bởi sự lạm dụng tiềm ẩn?

Hành động nào bạn có thể thực hiện để bắt đầu chữa lành thân thể của mình?

Sức khỏe cảm xúc của bạn bị ảnh hưởng như thế nào bởi kẻ lạm dụng tâm lý?

.....

.....

Cách nào giúp bạn nhận ra sức khỏe cảm xúc của mình đã quay trở lại?

Nêu tên một món đồ đặc biệt đã bị phá hủy hoặc bị đánh cắp trong khoảng thời gian bạn bị lạm dụng?

Bạn có thể không thay thế được đúng món đồ, nhưng ba hành động nào bạn có thể thực hiện để giúp phục hồi những điều đã mất? (Ví dụ: nếu một bức tranh mà bạn yêu thích bị phá hủy, hãy tìm một bức tranh khác phù hợp với bạn và mua nó.)

Giai đoạn 6: Duy trì (Ghi chép hằng ngày)



Sau khi người sống sót của nạn lạm dụng tâm lý trải qua sự Tuyệt vọng (Giai đoạn 1), Tự nhận thức được những đặc điểm của sự lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 2), và Thức tỉnh rằng bản thân có thể hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý (Giai đoạn 3), và thực hiện Những ranh giới (Giai đoạn 4), và trải qua sự Phục hồi những điều đã mất trong suốt thời gian bị lạm dụng (Giai đoạn 5), giai đoạn cuối cùng của quá trình hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý là Duy trì. Trong suốt Giai đoạn 6 và cũng là giai đoạn cuối này, những người sống sót thường sẵn lòng quay ngược lại những giai đoạn trước và trải nghiệm sự chữa lành nhiều hơn nữa. Giai đoạn Duy trì cũng là lúc người sống sót có thể có những mối quan hệ lành mạnh ở phía trước và nhận diện người độc hại nhanh chóng hơn lúc trước. Giai đoạn Duy trì là lúc người sống sót sống cuộc sống của sự hồi phục một cách trọn vẹn, với sự tự tin và những kỹ năng bảo vệ an toàn cho bản thân khỏi nạn lạm dụng trong tương lai.

Chào mừng các bạn đến với giai đoạn cuối của quá trình hồi phục! Điều đó có phải là giờ đây bạn sẽ không bao giờ phải đấu tranh với những triệu chứng của chứng rối loạn trầm cảm sau sang chấn, không bao giờ nghĩ tới kẻ lạm dụng, và hát những bài hát đầy niềm vui không? Đương nhiên là không. Bạn sẽ làm điều đó trên đỉnh một ngọn núi rất cao, nên hãy chậm lại, để tận

hưởng cảnh sắc nơi đó. Bầu không khí trong lành hơn ở đây và các giác quan được tăng cường. Đây là nơi trong hành trình hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý để sống cuộc sống lành mạnh, và nơi đó sẽ trở thành tiêu chuẩn sống mới. Khi bước đi trên hành trình của mình và đấu tranh để tìm sự bình yên, bạn ít có khả năng quay lại hố đen tuyệt vọng. Tôi từng thấy một câu trích dẫn nói rằng: “Khi chúng ta biết làm thế nào để hạnh phúc, chúng ta sẽ không cam chịu việc ở cạnh ai đó khiến chúng ta không hạnh phúc”. Đó là sự thật.

Việc đi tới Giai đoạn 6: Duy trì khác gì so với kỳ vọng của bạn?

Phần nào là khó khăn nhất trong hành trình hồi phục của bạn?

Hãy chia sẻ thời gian bạn thấy ở một người nào đó dấu hiệu cờ đỏ của sự lạm dụng và nhanh chóng thiết lập ranh giới với người đó?

Phần nào là tốt đẹp nhất trong hành trình hồi phục của bạn?

Nếu bạn có thể đưa ra một lời khuyên với một người sống sót còn bỡ ngỡ với quá trình hồi phục, lời khuyên đó là gì?

Bạn sẽ tự thưởng cho mình như thế nào khi đạt được sự trưởng thành cá nhân to lớn này?

Có thể gọi điện thoại cho bạn, nhắn tin cho bạn, gửi email cho bạn, đến nhà bạn, và đơn giản chỉ là chia sẻ không gian trong cuộc đời bạn là điều không dễ gì kiếm được. Ít nhất những điều trên nên như vậy. Chúng là của bạn, và bạn có quyền chọn ai để chia sẻ chúng.

Hãy liệt kê ba người có được quyền gần gũi, thân thiết với bạn nhờ vào sức khỏe cảm xúc của họ.

Hãy liệt kê ba người không được gần gũi, tiếp cận bạn.

Để kết thúc quãng thời gian chúng ta nói chuyện với nhau, đây là một bài tập hằng ngày tuyệt vời: Hãy hỏi bản thân bạn câu hỏi, “Đối với tôi, cuộc sống chất lượng cao là gì?” Câu hỏi này không liên quan đến điều người khác nghĩ về cuộc sống của bạn hoặc không liên quan đến việc bạn đang cố gắng bắt kịp cuộc sống của người khác. Đây là một câu hỏi rất riêng tư và mang tính cá nhân. Thông thường, mọi người sẽ sống theo cách giống như một sự cứu rỗi những trải nghiệm trong quá khứ.

Cuộc sống chất lượng cao đối với tôi là:

Cảm ơn bạn vì đã dành thời gian cho tôi, và cho phép chúng ta cùng nhau bước qua những giai đoạn của quá trình hồi phục. Tôi biết mình chưa đề cập đến tất cả khía cạnh của quá trình hồi phục sau khi bị lạm dụng tâm lý. Điều đó gần như là không thể trong khuôn khổ một cuốn sách. Hãy đọc phần *Tham khảo* ở phần sau của cuốn sách này. Có những con người tuyệt vời trong thế giới của sự hồi phục tâm lý sau lạm dụng tâm lý, những người đang hằng ngày bổ sung kiến thức cho cộng đồng và cho mọi người trong lĩnh vực này.

LỜI CẢM ƠN

Các khách hàng của tôi, đối với tôi, các bạn gần gũi và thân thiết hơn những gì mọi người vẫn nghĩ. Tôi mong được gặp các bạn mỗi ngày. Chúng ta thường cười vui cùng nhau, và cũng có lúc mềm yếu, ngồi lặng đi cùng nhau khi nỗi đau quá lớn. Các bạn đã dạy tôi rất nhiều điều, và thành thực mà nói, các bạn làm cuộc đời tôi tốt hơn trước đây rất nhiều. Cảm ơn các bạn đã dành cho tôi một vị trí trong câu chuyện cuộc đời của mọi người.

Cảm ơn các tác giả: Tiến sĩ Susan Forward, Leslie Vernick, và Tiến sĩ Les Carter đã giúp tôi trong hành trình chữa lành các tổn thương và truyền cảm hứng cho sự nghiệp trở thành một nhà trị liệu tâm lý của tôi.

Cảm ơn Jackson Mackenzie vì đã viết cuốn sách *Psychopath Free*. Cuốn sách thúc giục tôi phải tìm hiểu thêm về lạm dụng tinh thần và các tác động của nó đến nạn nhân. Anh đã trả lời một câu hỏi mà tôi thậm chí chưa từng nghĩ rằng mình cần trả lời. Cảm ơn anh, không chỉ bởi những lời động viên liên tục, mà còn bởi những hành động hỗ trợ tôi trong quá trình hoàn thiện cuốn sách này. Tôi cũng rất biết ơn Kim Luis, và toàn thể nhóm Psychopath Free. Tôi vô cùng kính trọng các bạn. Các bạn là những viên ngọc quý, lấy đi những nỗi đau và biến chúng thành những thứ lấp lánh thực sự.

Cảm ơn sự ủng hộ của cộng đồng hồi phục sau lạm dụng tâm lý, những người đã chia sẻ cuốn sách của tôi tới những thành viên trong cộng đồng. Sự ủng hộ của các bạn là nguồn động viên hằng ngày đối với tôi. Cảm ơn sự cống hiến của các bạn trên các trang blog và các trang mạng xã hội. Chỉ những người ủng hộ khác mới hiểu được phải dành biết bao thời gian và sự quan tâm để duy trì một cộng đồng trực tuyến lành mạnh. Cảm ơn vì đã tạo nên và duy

trì một nơi để chữa lành tổn thương cho các nạn nhân. Lilly Hope, bạn là tấm gương sáng đầy sức mạnh, là người sống sót sau lạm dụng, có thể chữa lành vết thương của mình. Việc bạn truyền tinh thần đó cho những người khác thật đáng trân trọng. Tôi cũng đặc biệt cảm ơn Shahida Arabi vì sự ủng hộ và hợp tác của bạn đưa thông điệp về chữa lành và hy vọng đến với mọi người.

Cảm ơn Tiến sỹ Aesha John, Tiến sỹ Lynn Jackson của Hội đồng xét duyệt trường Đại học Công giáo Texas, và toàn thể Khoa Xã hội học vì sự động viên của mọi người đối với dự án nghiên cứu năm 2016: *Phân tích các kiểu lạm dụng tâm lý*.

Cảm ơn Cassi Choi, một người bạn, một biên tập viên tuyệt vời. Tôi thực lòng biết ơn sự giúp đỡ của bạn. Cảm ơn vì đã dành nhiều giờ để hiểu các suy nghĩ của tôi và làm nó trở nên có ý nghĩa trên từng trang sách. Tôi biết ơn sự kiên nhẫn của bạn khi tôi phải vật lộn để hiểu các nguyên tắc ngữ pháp và sự sẵn lòng hỗ trợ khi tôi cố tình muốn phá vỡ một số nguyên tắc trong đó.

Cảm ơn các hình mẫu khởi nghiệp của tôi, các chuyên gia tư vấn, một nhóm như là Ban Giám đốc: Lauren Midgley, Wendy Knutson và Nicole Smith. Khi tôi tự hỏi mình rằng ai có thể giúp tôi trưởng thành và trở thành một người phụ nữ làm chủ doanh nghiệp, các bạn luôn là câu trả lời đầu tiên. Dự án này không thể hoàn thành nếu không có sự tham gia trực tiếp của ba bạn. Các bạn đã thử thách tôi theo cách không dễ chịu chút nào, nhưng đó thực sự là những gì mà mọi nhà khởi nghiệp phải đối mặt trong cuộc đời.

Cảm ơn Rhonda Lindley, người bạn tốt nhất và cũng là người giống tôi nhất. Sự xuất hiện của bạn trong cuộc đời đã chữa lành vết thương sâu thẳm trong tâm hồn tôi, nơi rất cần được vỗ về, khiến tôi cảm thấy bớt cô đơn trong thế giới này. Tinh thần lạc quan, khiếu hài hước và sức sống của bạn giống như dòng nước tưới mát nơi khô hạn.

Cảm ơn Hotstuff, người chồng hài hước và dịu dàng của em. Những câu chuyện hài hước và niềm vui của anh giúp em cười mỗi ngày. Hơn ai hết, anh là người hiểu em nhất, hiểu hành trình hồi phục của em, hiểu sự khó khăn khi kết hôn với một người sống sót sau tổn thương thời thơ ấu, và là tất cả những điều em cần để chữa lành tổn thương của mình. Đơn giản rằng không có từ nào diễn tả hết sự biết ơn của em, cảm ơn anh vì sự nhẫn nại, động viên không ngừng của anh, cảm ơn vì anh không bao giờ cố kiểm soát em. Cuộc hôn nhân của chúng ta đã giúp em thay đổi, thay đổi thành một con người hoàn toàn khác. Anh là hình mẫu của một người đàn ông luôn muốn vợ mình phát triển, thay đổi để tốt hơn, và không hề cảm thấy bị đe dọa bởi sức mạnh nội tâm và tinh thần độc lập mới được cô ấy khám phá. Em sẽ luôn biết ơn vì chúng ta đã lựa chọn nhau, cùng đi qua cuộc đời này.

Cảm ơn chàng trai của mẹ, chàng trai có khuôn mặt trẻ thơ. Mẹ biết con không còn là một đứa trẻ, nhưng con luôn là chàng trai bé bỏng của mẹ. Con là nguồn động viên mẹ. Mẹ rất cảm phục sức mạnh nội tâm, sự chín chắn vượt tuổi của con. Cảm ơn con vì những lời khích lệ mẹ. Đó thực sự là điều mẹ rất cần trong quá trình hoàn thành cuốn sách này. Con, chàng trai đáng quý, con có một câu chuyện trong lòng để chia sẻ với mọi người. Mẹ rất muốn trở thành một phần để giúp con thực hiện điều đó. Câu chuyện của con cần được chia sẻ với mọi người, để thấy tình yêu đã chữa lành những tổn thương như thế nào.

HƯỚNG DẪN NGUỒN THAM KHẢO

Tôi đã chọn chia sẻ những nguồn tài liệu tham khảo này với bạn vì chúng chính là những tài liệu tôi thường xuyên tham khảo. Có rất nhiều cuốn sách, trang blog và các trang mạng xã hội ngoài kia và chúng đều rất xuất sắc. Điều phù hợp với người này có thể không phù hợp với người khác. Hãy sử dụng phần này như là điểm bắt đầu cho việc tìm các nguồn tài liệu tham khảo phù hợp với quá trình hồi phục của riêng bạn.

yeukindlevietnam.com

SÁCH

Shahida Arabi

Becoming the Narcissist's Nightmare: How to Devalue and Discard the Narcissist While Supplying Yourself

Dr. Les Carter

Enough about You, Let's Talk about Me

When Pleasing You, Is Killing Me

Dr. Susan Forward

Toxic Parents

Toxic In-laws

Emotional Blackmail

Jackson MacKenzie

Psychopath Free

Leslie Vernick

The Emotionally Destructive Marriage

The Emotionally Destructive Relationship

TRANG WEB

Healing from Complex Trauma and PTSD

www.healingfromcomplextraumaandptsd.com

Love Fraud

www.lovefraud.com

Psychopath Free

www.psychopathfree.com

The Smart Girl's Guide to Self-Care

www.selfcarehaven.wordpress.com

MẠNG XÃ HỘI

Instagram

@Narcissist.sociopath.awarenes2

@selfcarewarrior

Facebook

- Healing from Complex Trauma and PTSD/CPTSD

- International Supporters of Reeva Steenkamp - Exposing Narcissistic

Abuse

- Luke 17:3 Ministries
- My Waffles are Cold - A Man's Guide to Abusive Women
- Narcissistic and Emotional Abuse
- Narcissistic Victim Syndrome - Hope for Victims and Survivors
- Psychopath Free
- www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam
- Recovering from a Relationship with a Narcissist - The Original
- The Smart Girl's Guide to Self-Care

Twitter

Healing Complex PTSD - @HealingCPTSD

Narcopath Awareness - @narcopathaware

Narcissistic and Emotional Abuse - @NAEAinfo

Psychopath Free - @PsychopathFree

Shahida Arabi - @selfcarehaven

CHÚ THÍCH

1 Một cuốn sách được đầu tư nghiên cứu, chứa đầy sự cảm thông, một cuốn sách mà bất cứ ai muốn chữa lành khỏi ngược đãi 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.

2 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 bạn bình tĩnh, 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.

3 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.

4 “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

5 Rối loạn nhân cách ái kỷ (Narcissistic Personality Disorder - NPD) Rối loạn nhân cách ái kỷ được đặc trưng bởi một hình thái phổ biến của sự tự cao, nhu cầu phải được nịnh nọt, và thiếu sự đồng cảm. Chẩn đoán theo tiêu chuẩn lâm sàng. Điều trị với liệu pháp tâm lý động.

6 Antisocial personality disorder Rối loạn nhân cách chống đối xã hội được đặc trưng bởi một hình thái của việc không quan tâm đến hậu quả và quyền lợi của người khác. Chẩn đoán theo tiêu chuẩn lâm sàng. Điều trị có thể

bao gồm điều trị nhận thức hành vi, thuốc an thần kinh và thuốc chống trầm cảm

7 Jekyll và Hyde: được sử dụng để nói về một người sở hữu tính cách và đạo đức rất khác nhau trong nhiều trường hợp.

8 A carrot dangled từ dùng để chỉ việc bạn sẽ đưa ra một phần thưởng dành cho người khác và cố thuyết phục họ làm điều gì đó cho mình bằng việc tặng họ một phần thưởng

9 Bảng phân loại bệnh tâm thần được các nhà trị liệu tâm lý sử dụng để chẩn đoán cho khách hàng

10 Helicopter parenting: chỉ kiểu phụ huynh can thiệp quá nhiều vào cuộc đời con cái.

11 Thành ngữ Make lemonade out of lemons thể hiện tinh thần lạc quan và thái độ tích cực trước những thay đổi không may mắn của cuộc sống

12 Smoke and mirrors - Ý chỉ sự đánh lạc hướng

13 Nguyên văn : Toxic mother-in-law

14 Những điều kiện, tình trạng tạo nên con người, bao gồm cả sự tồn tại cũng như diệt vong