

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

SHANNON THOMAS, LCSW

Trương Tuấn dịch



THẠO TỬNG TÂM LÝ



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

1980
BOOKS®
KHỞI NGUỒN TÂM THỨC



NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

Khen ngợi để *chữa lành khỏi lạm dụng ẩn*

“Tự bi và được nghiên cứu kỹ lưỡng, một cuốn sách cần phải đọc cho bất kỳ ai đang chữa lành khỏi sự lạm dụng tâm lý. Phong cách viết ám áp, mang tính trò chuyện và kinh nghiệm chuyên môn của tác giả kết hợp với nhau để tạo nên nguồn tài liệu phục hồi hoàn hảo.” **Jackson MacKenzie**, tác giả của cuốn sách *Psychopath Free* và đồng sáng lập của PsychopathFree.com, một cộng đồng hỗ trợ trực tuyến tiếp cận hàng triệu nạn nhân bị lạm dụng mỗi tháng.

“Shannon Thomas đã viết một cuốn sách quan trọng về một thứ gì đó xấu xí, ẩn giấu và khó diễn tả. Lạm dụng tâm lý. Làm thế nào mà một người có thể đạt được nhiều quyền lực đến vậy để hủy hoại cảm giác về giá trị, sự an toàn và sự tinh tảo của người khác? Shannon sẽ chỉ cho bạn cách thực hiện, nhưng quan trọng hơn, cô ấy đưa ra một lộ trình giúp bạn thức tỉnh, thoát ra, chữa lành và xây dựng lại cuộc đời đã tan vỡ của mình.” **Leslie Vernick LCSW**, cố vấn, huấn luyện viên, diễn giả, và tác giả của *Hôn nhân hủy hoại cảm xúc* và *Mối quan hệ hủy hoại cảm xúc*.

“Rất ít nhà văn có thể kết nối nghiên cứu, kinh nghiệm và hiểu biết trực giác như Shannon Thomas đã làm trong cuốn sách mới mang tính đột phá của cô dành cho những người sống sót sau sang chấn tâm lý và tình cảm. Trong *Chữa lành khỏi lạm dụng giấu giếm*, bạn sẽ không chỉ tìm thấy bằng chứng về chuyên môn của Shannon với tư cách là một nhà trị liệu đã làm việc với những khách hàng chịu tổn thương do lạm dụng tâm lý bí mật, mà còn cả khả năng thông thạo mạnh mẽ của cô ấy đối với những câu hỏi quan trọng cần thiết để giải quyết vấn đề. Chấn thương và chữa lành... Tôi thực sự giới thiệu cuốn sách cứu mạng này cho những người sống sót.” **Shahida Arabi**, tác giả cuốn sách *Trở thành con ác mộng của kẻ ái kỷ: Làm thế nào để giảm giá trị và loại bỏ kẻ ái kỷ trong khi cung cấp cho bản thân và người sáng lập Self-Care Haven*.

“Trong cuốn sách của mình, *Healing from Hidden Abuse*, Shannon Thomas đưa ra những lời khôn ngoan và hy vọng khi cô ấy làm nổi bật chủ đề cần thiết này. Rõ ràng là cô ấy đã hiểu và những lời giải thích của cô ấy về các bước liên quan đến việc chữa bệnh là rất chính xác. Bạn không chỉ thấy phần nội dung của cuốn sách hữu ích, cô ấy còn tiến thêm một bước bằng cách cung cấp một tạp chí có hướng dẫn chi tiết ở cuối. Tài nguyên này là một công cụ có giá trị cho cả nhà trị liệu và bệnh nhân.” **Tiến sĩ Les Carter**, tác giả của *Đủ về bạn, Hãy nói về tôi* và người tạo ra MarriagePath.com.

CHỮA LÀNH KHỎI LẠM DỤNG ẦN

Cũng bởi Shannon Thomas

Masterminding Our Way: Sức mạnh của 5 Tâm trí

(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 cách nhóm của họ bắt đầu, những câu chuyện cá nhân của họ và nhóm Mastermind đã mang lại lợi ích như thế nào cho cuộc sống cá nhân và công việc kinh doanh của họ. Trong cuốn sách, các tác giả cung cấp thông tin có giá trị bằng cách chỉ cho người đọc cách bắt đầu nhóm Mastermind của riêng họ.

Chữa lành từ lạm dụng ản:

Hành trình qua các giai đoạn phục hồi từ

Lạm dụng tâm lý

Shannon Thomas, LCSW

Chữa lành từ lạm dụng ấu

© 2016 Bản quyền thuộc về
Shannon Thomas Nhà xuất bản
MAST xuất bản

www.mastpublishinghouse.com

Biên tập: Cassi Choi

Không phần nào của ấn phẩm này có thể được sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất hoặc truyền dưới bất kỳ hình thức nào hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào, điện tử, cơ khí, sao chụp, ghi âm, quét hoặc bằng cách khác, trừ khi được cho phép theo Mục 107 hoặc 108 của Hoa Kỳ năm 1976 Đạo luật bản quyền, mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Nhà xuất bản. Yêu cầu cấp phép cho Nhà xuất bản phải là Nhà xuất bản MAST.

ISBN: 978-0-9978290-8-2

TUYÊN BỐ MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM

Nội dung trong cuốn sách này chỉ nhằm mục đích giáo dục và cung cấp thông tin chứ không nhằm mục đích cung cấp lời khuyên về sức khỏe tâm thần cho từng cá nhân. Việc bạn mua, tải xuống và/hoặc đọc các tài liệu này không tạo ra mối quan hệ giữa nhà trị liệu-khách hàng giữa *Chữa bệnh khỏi Lạm dụng Ấn*, tác giả và bạn. Tác giả và nhà xuất bản không tuyên bố hoặc bảo đảm về tính đầy đủ của thông tin và từ chối rõ ràng mọi bảo đảm ngụ ý hoặc khả năng bán được hoặc tính phù hợp cho một mục đích cụ thể. Nếu bạn có thắc mắc liên quan đến tình cảm hoặc sức khỏe tinh thần của mình, hoặc về việc áp dụng thông tin được mô tả trong cuốn sách này, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe có trình độ.

Dành riêng cho

Hotstuff Thomas và Baby-face
Thomas, hai niềm vui trong đời tôi

NỘI DUNG

[Sự nhìn nhận](#)

[Giới thiệu](#)

[Dự án nghiên cứu năm 2016:](#)

[“Xem xét các kiểu lạm dụng tâm lý”](#)

[Khái niệm cơ bản về lạm dụng tâm lý:](#)

[những người sống sót](#)

[Ai, Cái gì, Ở đâu, Khi nào, Như thế nào và Tại sao](#)

[Đặc điểm tính cách chung của những người sống sót](#)

[Sáu giai đoạn phục hồi:](#)

[Một: tuyệt vọng](#)

[Hai: Giáo dục](#)

[Ba: Tỉnh thức](#)

[Bốn: Ranh giới](#)

[Năm: Phục hồi](#)

[Sáu: Bảo trì](#)

[Thư gửi gia đình và bạn bè: Người thân yêu của bạn không đi](#)

[Thông tin về các Tác giả](#)

[Tài nguyên](#)

[Suy Nghĩ Cá Nhân: Tạp Chí](#)

SỰ NHÌN NHẬN

Khách hàng của tôi, bạn gần gũi với trái tim tôi hơn và thân thiết với tôi hơn những gì bạn từng biết. Tôi mong được gặp bạn mỗi ngày. Chúng tôi thường cười to cùng nhau, và những lần khác chúng tôi ngồi trong những khoảnh khắc im lặng dịu dàng khi nỗi đau quá dữ dội. Bạn đã dạy tôi rất nhiều, và thực sự, bạn đã làm cho cuộc sống của tôi tốt hơn so với những gì đáng lẽ phải có. Cảm ơn bạn đã tạo một vị trí cho tôi trong câu chuyện cuộc sống của bạn.

Các tác giả đã giúp tôi trong hành trình chữa bệnh và truyền cảm hứng cho tôi trong sự nghiệp trị liệu: Tiến sĩ Susan Forward, Leslie Vernick và Tiến sĩ Les Carter.

Jackson Mackenzie vì đã viết cuốn sách *Psychopath Free*. Nó thôi thúc tôi tìm hiểu thêm về lạm dụng tâm lý và tác động đối với những người sống sót. Bạn đã trả lời một câu hỏi mà tôi thậm chí không biết mình cần câu trả lời. Cảm ơn bạn không chỉ vì những lời động viên liên tục mà còn cả những hành động hỗ trợ để cuốn sách này được hoàn thiện hơn. Tôi rất biết ơn bạn, Kim Luis, và toàn bộ nhóm Không có chứng thái nhân cách. Tất cả các bạn có sự tôn trọng cao nhất của tôi. Bạn là những viên ngọc đã chịu đau đớn và biến nó thành vẻ đẹp thực sự.

Tất cả những người ủng hộ trong cộng đồng phục hồi lạm dụng tâm lý, những người chia sẻ công việc của tôi với những người theo dõi bạn. Sự ủng hộ của bạn là nguồn động viên hàng ngày. Cảm ơn bạn đã cống hiến cho blog và các trang truyền thông xã hội mà bạn quản lý. Chỉ những người ủng hộ khác mới biết cần bao nhiêu thời gian và sự quan tâm để duy trì một cộng đồng trực tuyến lành mạnh. Cảm ơn bạn đã tạo ra và duy trì một nơi chữa bệnh cho những người sống sót. Lilly Hope Lucario, bạn là một tấm gương sáng về những gì một người sống sót được trao quyền có thể đạt được. Công việc vận động của bạn để giáo dục người khác thật đáng ngưỡng mộ. Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến Shahida Arabi vì sự hỗ trợ và cộng tác của bạn trong việc tiếp cận mọi người với thông điệp chữa lành và hy vọng.

Tiến sĩ Aesha John, Tiến sĩ D. Lynn Jackson, Hội đồng Đánh giá Thể chế của Đại học Cơ đốc giáo Texas (TCU) và toàn bộ Khoa Công tác Xã hội của TCU vì sự khuyến khích của bạn đối với dự án nghiên cứu năm 2016: *Kiểm tra các Mô hình Lạm dụng Tâm lý*.

Cassi Choi vì là một người bạn và biên tập viên tuyệt vời. Tôi thực sự biết ơn sự cống hiến của bạn. Ngoài ra, tôi còn mất nhiều giờ để làm sáng tỏ những suy nghĩ của mình và giúp chúng trở nên có ý nghĩa trên các trang giấy. Tôi đánh giá cao sự kiên nhẫn của bạn khi tôi cố gắng hiểu các quy tắc ngữ pháp và sự sẵn lòng hỗ trợ của bạn khi tôi cố tình vi phạm một số quy tắc.

Hình mẫu doanh nhân, thành viên nhóm chuyên gia tư vấn và gần như là thành viên Hội đồng quản trị của tôi: Lauren Midgley, Wendy Knutson và Nicole Smith. Khi tôi nghĩ về những cá nhân đã giúp tôi phát triển và trưởng thành với tư cách là một phụ nữ và chủ doanh nghiệp, ba người phụ nữ đáng kinh ngạc của bạn đứng đầu danh sách. Không đời nào dự án này có thể hoàn thành nếu không có sự thông thái và ý kiến đóng góp trực tiếp của các bạn. Đôi khi bạn thách thức tôi theo những cách không thoải mái, và đó chính xác là kiểu đối tác kinh doanh mà mọi doanh nhân phải có trong đời.

Bạn thân và người doppelganger của tôi, Rhonda Lindley. Có bạn trong cuộc đời tôi đã chữa lành một nơi sâu thẳm trong tâm hồn tôi cần được phục hồi. Bạn đã giúp tôi cảm thấy bớt mờ mịt trên thế giới. Tinh thần cao đẹp, sự hài hước dí dỏm và sự ngổ ngáo của bạn là nguồn nước tươi mát ở những nơi khô cằn.

Người chồng hài hước và hiền lành của tôi, Hotstuff. Sự hài hước và niềm vui của bạn khiến tôi mỉm cười mỗi ngày. Trong số bất kỳ ai, bạn biết chiều sâu của hành trình hồi phục của chính tôi, sự lộn xộn khi kết hôn với một người sống sót sau chấn thương thời thơ ấu, và cả sự trọn vẹn có được nhờ sự chữa lành. Đơn giản là không có từ nào để diễn tả lòng biết ơn của tôi đối với sự kiên nhẫn, động viên vô tận của bạn và vì không bao giờ cố gắng cắt đứt đôi cánh của tôi. Bạn đã chứng kiến tôi phát triển thành một người gần như hoàn toàn khác trong cuộc hôn nhân của chúng tôi. Bạn là một ví dụ về một người đàn ông muốn vợ mình trưởng thành, thay đổi và thay đổi để tốt hơn; mà không bị đe dọa bởi sức mạnh bên trong và tinh thần độc lập mới được tìm thấy của cô ấy. Tôi mãi mãi biết ơn vì chúng ta đã chọn nhau để cùng nhau leo núi.

Con trai yêu dấu của tôi, Baby-face. Tôi biết bạn không phải là một em bé thực sự, nhưng bạn sẽ luôn là em bé của tôi. Bạn là nguồn cảm hứng của tôi. Sức mạnh bên trong và sự trưởng thành của bạn sau nhiều năm là những đặc điểm mà tôi vô cùng ngưỡng mộ ở bạn. Cảm ơn bạn vì những lời động viên khôn ngoan của bạn dành cho tôi. Chúng chỉ là động lực tôi cần trong dự án viết sách này. Bạn, em bé quý giá, có một câu chuyện bên trong bạn để chia sẻ với thế giới. Tôi không thể chờ đợi để trở thành một phần trong việc biến điều đó thành hiện thực vào một ngày nào đó. Câu chuyện cuộc đời của bạn cần được kể để người khác thấy rằng tình yêu sẽ hàn gắn.

GIỚI THIỆU

Trong mọi cộng đồng, có thể tìm thấy những người độc hại ẩn náu trong gia đình, cặp đôi, công ty và nơi thờ cúng. Bản chất ngấm ngấm và khó hiểu của lạm dụng tâm lý khiến những cá

nhân bị bỏ lại để nhận những mảnh vỡ của cảm xúc, lòng tự trọng và các khía cạnh của hoạt động sống. Bạn có thể xác định được cảm giác choáng ngợp trước những hành động ẩn giấu của ai đó trong cuộc sống của bạn. Nếu vậy, sau đó bạn đang ở đúng nơi. Những người đã trải qua lạm dụng tâm lý thường không thể mô tả rõ ràng những gì đã được thực hiện với họ. Bạn có thể rơi vào tình huống cố gắng giải quyết một mối quan hệ lãng mạn khiến bạn cảm thấy như mình là một yo-yo. Lại gần, đi xa. Nói lại. Đó có thể là gia đình hoặc bố mẹ chồng của bạn, những người đã biến bạn thành vật tế thần và là túi đấm của gia đình họ. Bạn có thể đang trải qua các triệu chứng đau buồn. Bạn có thể đang thương tiếc vì mất đi mối quan hệ mà bạn nghĩ rằng mình sẽ nhận được. Kẻ bạo hành cũng có thể là ông chủ hoặc đồng nghiệp, những người có vẻ thích làm cho cuộc sống hàng ngày của bạn trở nên khốn khổ. Có lẽ sự tổn hại mà bạn đã trải qua là trong một nơi thờ phượng. Bạn hoàn toàn mất cảnh giác chỉ để thấy mình liên tục bị đâm sau lưng. Có lẽ khiến bạn cảm thấy tội lỗi vì đã đứng lên đấu tranh cho chính mình.

Những người đã trải qua sự lạm dụng bí mật biết rằng mọi thứ không bình thường. Bạn cảm thấy nó và đôi khi bạn thậm chí có thể nhìn thấy thoáng qua sự rối loạn chức năng. Tuy nhiên, thường xuyên hơn không, nó giống như một con rắn. Nó di chuyển nhanh chóng và trườn đi trước khi bạn có thể nhìn rõ nó. Bạn có thể đã cố gắng giải thích cho mọi người chính xác tác hại đã gây ra cho bạn. Tôi cá là nó thường phát ra âm thanh như thể bạn đặc biệt túng thiếu, nhỏ mọn hoặc thậm chí là hoang tưởng. Không có một bộ thuật ngữ cụ thể để mô tả hành động của kẻ ngược đãi giấu mặt, các mục tiêu của kiểu gây hại này cảm thấy thất vọng vì họ không thể khiến người khác nhìn thấy các trò chơi đang được chơi. Điều này xảy ra bởi vì người bình thường không biết về lạm dụng tâm lý. Trừ khi bạn được giáo dục chính xác cần

thiết để có thể giải thích tình huống, nếu không kế hoạch của người độc hại sẽ hiệu quả. Họ muốn giữ bí mật về việc lạm dụng. Họ cố tình che giấu hành vi của mình ngay dưới sự chú ý của công chúng. Khi mọi người cố gắng phàn nàn về họ, những lời phàn nàn đó sẽ đổ ụp xuống sàn nhà. Kẻ bạo hành bỏ đi với vẻ “sạch bóng” và nạn nhân có vẻ không ổn định. Tôi chắc chắn rằng bạn sẽ đồng ý rằng nó đang gây phẫn nộ. Lạm dụng tâm lý có lẽ là một trong những bất công tiềm ẩn nhất trong thời đại chúng ta vì nó khiến nạn nhân không thể tin tưởng ngay cả chính họ. Cứ như thể cuộc sống của họ đang bị rung chuyển dữ dội, giống như người ta lắc một quả cầu tuyết, và mọi thứ đều quay cuồng trong hỗn loạn. Tôi chắc chắn rằng bạn sẽ đồng ý rằng nó đang gây phẫn nộ. Lạm dụng tâm lý có lẽ là một trong những bất công tiềm ẩn nhất trong thời đại chúng ta vì nó khiến nạn nhân không thể tin tưởng ngay cả chính họ. Cứ như thể cuộc sống của họ đang bị rung chuyển dữ dội, giống như người ta lắc một quả cầu tuyết, và mọi thứ đều quay cuồng trong hỗn loạn. Tôi chắc chắn rằng bạn sẽ đồng ý rằng nó đang gây phẫn nộ. Lạm dụng tâm lý có lẽ là một trong những bất công tiềm ẩn nhất trong thời đại chúng ta vì nó khiến nạn nhân không thể tin tưởng ngay cả chính họ. Cứ như thể cuộc sống của họ đang bị rung chuyển dữ dội, giống như người ta lắc một quả cầu tuyết, và mọi thứ đều quay cuồng trong hỗn loạn.

Tại sao lạm dụng tâm lý còn được gọi là lạm dụng ẩn? Các hành vi của (những) kẻ bạo hành liên quan đến các trò chơi bí mật kinh niên và lặp đi lặp lại do một cá nhân hoặc một nhóm người chơi với mục tiêu. Những hành động này được ngụy trang tốt đến mức nọc độc của chúng thường không được chú ý. Nó tương tự như chất độc trong sạch được đặt trong một cốc nước; người ta không thể nhìn thấy vết thương được hình thành cho đến khi cơ thể bắt đầu phản ứng với việc tiếp xúc lâu dài với chất

độc. Đây chính xác là cách mà những kẻ lạm dụng lên kế hoạch cho việc lạm dụng tâm lý. Bí mật, ẩn giấu, lén lút và tắt radar đều là một phần trong chương trình nghị sự của họ. Khi mối quan hệ của họ tiến triển, trò chơi cũng vậy. Cuối cùng, hành động của họ có thể trở nên công khai hơn và sau đó, đôi khi, đáng chú ý. Vào thời điểm những dấu hiệu rối loạn chức năng bên ngoài này tự bộc lộ, các mục tiêu của lạm dụng thường rất suy sụp.

Khi mọi người bắt đầu tư vấn, nhiều người quyết định tham gia để họ có thể tự sửa chữa. Họ tin rằng nếu họ có thể trở nên mạnh mẽ hơn thì họ sẽ không bị đối xử tệ bạc như vậy. Hầu hết những người sẵn sàng đầu tư vào tư vấn đều có khả năng tự phản ánh. Họ có thể làm những công việc khó khăn và đối phó với những hành vi tiêu cực của chính họ. Những kẻ lạm dụng tâm lý đang mong đợi người khác thay đổi vì những kẻ lạm dụng sẽ không bao giờ làm như vậy. Sau này khi chúng ta gặp nhau, tôi sẽ giải thích tại sao điều này lại đúng. Hiện tại, tôi muốn bạn biết rằng tất cả những người từng gặp phải kẻ lạm dụng giấu mặt đều tự trách mình vào một thời điểm nào đó. Lý do khiến các cá nhân nhận lỗi là vì họ tin rằng họ sẽ không bị gia đình, người thân, đồng nghiệp hoặc nơi thờ cúng đối xử tệ bạc như vậy nếu họ không thực sự có *vấn đề gì*. Trong môi trường lạm dụng tâm lý, mức độ căm ghét bản thân sâu sắc mà nạn nhân phải trải qua có thể quá sức chịu đựng. Tìm ra sự thật là một phần của quá trình làm sáng tỏ số lượng lớn những lời nói dối đã được kẻ bạo hành tung ra.

Là một nhà trị liệu, tôi đã có vinh dự được đồng hành cùng nhiều người trong suốt quá trình chữa bệnh. Thật vinh dự khi được chào đón vào cuộc sống của mọi người. Trong khi bạn và tôi tìm hiểu tài liệu này, tôi sẽ chia sẻ các chủ đề, các khái niệm thường được biết đến trong cộng đồng phục hồi và thông tin từ một dự án nghiên cứu mà tôi đã hoàn thành với tư cách là người đồng điều tra. Vì sự tôn trọng sâu sắc của tôi đối với những cá nhân đã giao phó cho tôi những chi tiết thân mật trong cuộc sống của họ, tôi sẽ không chia sẻ những mẫu chuyện của người thật. Ngay cả khi thông tin nhận dạng được lấy ra, việc lấy kinh nghiệm của họ làm ví dụ là không đúng. Những gì tôi sẽ làm là làm nổi bật những câu chuyện hư cấu để chỉ ra những khuôn mẫu hiện

diện trong lạm dụng tâm lý. **Bạn không đơn độc khi chúng kiến một số hành vi kỳ lạ nhất của con người. Điều quan trọng là bạn phải biết sự thật đó.**

Nhiều người thắc mắc lạm dụng tâm lý và lạm dụng tình cảm khác nhau như thế nào. Có lẽ họ là điều tương tự? Đối với tôi, chúng là hai hình thức lạm dụng rõ ràng khác nhau. Tôi tin rằng mọi người có thể lạm dụng tình cảm nhưng vẫn có sự đồng cảm với người khác. Thí dụ? Những người thân yêu đang vật lộn với cơn nghiện sẽ làm hại người khác trong khi thỏa mãn cơn thèm của họ. Tư cách con người cốt lõi của họ bao gồm sự quan tâm đến người khác, nhưng nó được che đậy qua lớp sương mù của cuộc sống bị kiểm soát bởi ma túy hoặc rượu. Họ làm hại người khác trong khi ở trạng thái chết người của chính họ. Sau khi chứng nghiện được giải quyết hoàn toàn thông qua phục hồi, hầu hết những cá nhân này có thể sửa đổi xác thực cho những tổn hại mà họ đã gây ra. Mặt khác, những kẻ lạm dụng tâm lý gây tổn hại cho người khác - không phải do khả năng phán đoán kém - mà vì họ được hưởng quyền kiểm soát mà họ có được từ việc lạm dụng người khác. gây sốc, đúng? Thật khó để hiểu được sự xấu xí của con người như vậy tồn tại trên thế giới. Tôi đảm bảo với bạn nó làm. Bạn rất có thể đã biết nó. Những kẻ lạm dụng tâm lý chơi trò chơi với mục tiêu của chúng và biết chính xác chúng đang làm gì. Một số thậm chí sẽ thừa nhận rằng họ thích làm người điều khiển con rối và khiến mọi người mất thăng bằng để giải trí cho riêng họ. Những người khác không tiết lộ điều đó ra bên ngoài, nhưng sự thích thú của họ thể hiện qua một nụ cười tự mãn hoặc tiếng cười khúc khích đáng ghét.

Nếu bạn đã chọn cuốn sách này, tôi có thể đoán được đôi điều về bạn. Bìa của cuốn sách hoặc tựa sách đã thu hút sự chú ý của bạn hoặc bạn muốn biết thêm về quá trình phục hồi sau lạm dụng tâm lý. Có lẽ cả ba. Có lẽ có những lý do khác mà ý tưởng phục hồi sau lạm dụng ẩn là cần thiết. Sự thật là những

người độc hại ở khắp mọi nơi. Quá nhiều cá nhân đã có cuộc sống của họ bị rung chuyển bởi một kẻ lạm dụng. Có rất ít tài nguyên để chuyển sang hỗ trợ điều trị khi phân loại nỗi đau do lạm dụng tâm lý để lại. **Hầu hết mọi người không có manh mối nào về việc lạm dụng ẩn giấu đang diễn ra ngay trước mũi họ. Nó đang được thực hiện bởi những cá nhân sẽ không bao giờ bị nghi ngờ là kẻ lạm dụng. Bản chất che giấu của tác hại này là thứ khiến các mục tiêu của nó bị tàn phá. Một số che giấu nỗi đau của họ tốt hơn những người khác, nhưng tất cả các mục tiêu bị lạm dụng đều phải chịu đựng theo một cách sâu sắc nào đó.**

Phần lớn những người bị lạm dụng tâm lý không tin rằng họ sẽ vượt qua được giai đoạn phục hồi đầu tiên (*Tuyệt vọng*). Thời gian đầu của sự hồi phục là cô đơn. Đó là cảm xúc tương đương với việc có xương khô, mệt mỏi. Mọi người mô tả khoảng thời gian này là hoàn toàn cạn kiệt niềm vui và năng lượng. Bạn có thể liên quan đến những mô tả? Những ngày cảm thấy lép lánh và đầu óc minh mẫn đã qua lâu rồi, hoặc có thể chưa bao giờ tồn tại vì tuổi thơ bị ngược đãi. Những cảm giác tốt đẹp đã bị thay thế bằng sự lo lắng, và có lẽ là cảm giác u ám thường trực. Nghe có vẻ không vui đúng không? Nó không thể. Tôi hy vọng rằng nếu bạn thấy mình rơi vào trạng thái tuyệt vọng, bạn sẽ tiếp tục đọc. Có cuộc sống sau khi lạm dụng tâm lý. Tôi biết nó có thể không giống như ngày hôm nay. Nếu tôi có thể yêu cầu bạn tin tưởng tôi, tôi sẽ. Tôi biết rằng nếu đường đời của bạn gặp phải một kẻ bạo hành, thì niềm tin đã rời bỏ hộp công cụ cảm xúc của bạn từ lâu. Tôi hoàn toàn hiểu. Tuy nhiên, treo ở đó.

Khi ngồi viết cuốn sách này, tôi biết có hàng triệu điều tôi có thể nói về chủ đề này. Tôi biết rằng khi ai đó đang tìm kiếm thông tin về cách chữa lành khỏi sự lạm dụng giấu giếm, điều quan trọng là phải tìm ra sự thật càng sớm càng tốt. Nếu bạn chọn cuốn sách này bởi vì bạn đang tự hỏi điều gì đã xảy ra với bạn về một mối quan hệ trong cuộc sống của bạn, thì tôi muốn nói rằng: chào mừng bạn. Bây giờ là thời điểm hoàn hảo để hít một hơi thật sâu,

thả lỏng cơ bắp hết mức có thể, và nếu nước mắt trào ra, điều đó không sao cả. Những giọt nước mắt không làm chúng ta hoảng sợ quanh đây. Đàn ông khóc, đàn bà khóc. Tất cả đều tốt. Nếu bạn giống tôi và không thực sự là một người hay khóc, điều đó cũng không sao. Đây là một không gian và một nơi để có thật. Nếu bạn thấy mình đang ở trong vòng xoáy của cơn bão cảm xúc, thì việc tìm một nơi yên tĩnh để chữa lành vết thương là vô cùng quan trọng. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ hữu ích cho bạn theo một cách nào đó trên hành trình phục hồi của bạn.

Có lẽ bạn có thể cảm thấy rằng bạn đã đóng một số vai trò trong rối loạn chức năng. Chúng ta sẽ xem xét điều đó một cách trung thực sau trong sáu giai đoạn phục hồi. Bạn có thể nói các mối quan hệ là trách nhiệm 50/50. Điều này không nhất thiết đúng, và chắc chắn là không đúng khi một người bị nhiễm độc lâm sàng. Sẽ có những khía cạnh về vai trò của bạn trong mỗi quan hệ mà chúng tôi sẽ cần xem xét và giải quyết. Là một nhà trị liệu, hầu hết mọi thân chủ đều đã nghe tôi nói: “Hãy coi chừng ngón chân của bạn, tôi sắp giẫm lên chúng đấy.” Điều này là do tư vấn không chỉ là sự cảm thông về người thô tục và mọi việc họ làm là hoàn toàn không thể chấp nhận được. Tất nhiên, chúng tôi dành thời gian lắng đầu trước sự kiêu ngạo tuyệt đối mà những người lạm dụng tâm lý chi phối cuộc sống của họ. Tại một số điểm, chúng ta phải bắt tay vào công việc chuyển sang chữa bệnh. Nói về những thứ lộn xộn xảy ra trong quá trình khôi phục. Những ngón chân bị dẫm lên là một phần của cuộc hành trình. Tuy nhiên, tất cả các công việc điều trị phải được thực hiện với sự nhẹ nhàng và tôn trọng tối đa. Đó là lời hứa của tôi với bạn trong những trang sách này.

Không một cuốn sách, sổ làm việc, bài đăng trên blog hay meme nào có thể tập hợp tất cả các phần lại với nhau cho mỗi và

mỗi người. Nói chung, họ có thể làm việc cùng nhau để giúp hiểu được tình trạng hỗn loạn do đã hoặc đang tiếp xúc với những người độc hại. Mục đích của tôi là cho bạn thấy quá trình mọi người trải qua khi họ đến trị liệu với tôi với tư cách là cố vấn. Nó không ngụ ý một mối quan hệ trị liệu với mỗi độc giả. Nếu bạn cảm thấy làm việc với một cố vấn có thể hữu ích, tôi

khuyến khích bạn làm như vậy trong khu vực địa phương của bạn. Bạn cũng có thể tìm một huấn luyện viên cuộc sống chuyên về loại ngược đãi này. Tôi biết việc tìm kiếm một người hiểu về lạm dụng tâm lý có thể khó khăn. Đó là lý do tại sao tôi đã cung cấp một số nguồn đáng tin cậy ở phần sau của cuốn sách.

Trong phòng khám riêng của mình, tôi chuyên làm việc với những người sống sót sau lạm dụng tâm lý. Sau khi làm công việc này trong nhiều năm, tôi đã xác định được điều mà tôi tin là sáu giai đoạn mà tất cả những người sống sót đều trải qua khi chữa lành khỏi những cuộc chạm trán độc hại. Sự lạm dụng của bạn có thể đã xảy ra trong gia đình gốc của bạn, trong một mối quan hệ lãng mạn, trong một nhóm bạn, tại nơi làm việc hoặc tại một nơi thờ phượng như nhà thờ hoặc mục vụ. **Sáu giai đoạn phục hồi sau lạm dụng ẩn được áp dụng bất kể vị trí của lạm dụng.**

Tôi thấy thú vị là quá trình chữa lành cho hình thức lạm dụng này rất giống nhau, bất kể bối cảnh là gì. Điều này là do những kẻ bạo hành tâm lý có chung những đặc điểm tính cách. Nhiều người trong chúng tôi trong cộng đồng phục hồi bị lạm dụng đưa một cách đáng buồn rằng dường như có một cuốn cẩm nang lạm dụng tâm lý bệnh hoạn nào đó đang được truyền tay nhau. Chúng tôi nói điều này bởi vì nhiều hành vi lạm dụng giống hệt nhau khác nhau về chủng tộc, tuổi tác, giới tính, khuynh hướng tình dục, địa lý và ngôn ngữ. *Giai đoạn*

hai: Giáo dục, được thiết kế đặc biệt để giúp bạn giải mã các hành vi lạm dụng thường thấy nhất trong lạm dụng tâm lý ẩn giấu. Nó cực kỳ mạnh mẽ khi một người mới hồi phục nhận ra rằng họ không “điên”. Hình thức gây hại này giống như một mê cung luôn thay đổi. Khi mọi người bắt đầu nhìn thấy các khuôn mẫu, những kẻ lạm dụng đột ngột thay đổi chiến thuật. Các nạn nhân một lần nữa bị lạc trong cuộc tìm kiếm sự thật. Một khi bạn có sự giáo dục cần thiết, sự tự tin của bạn sẽ tăng lên. Đó là một điều tốt bởi vì chúng ta không thể chữa lành khỏi những gì chúng ta không thể, hoặc sẽ không thừa nhận là tồn tại.

Một giả định khác mà tôi có thể đưa ra khi viết cuốn sách này là một số người đọc nó sẽ trải qua hành trình hồi phục trong nhiều năm. Một số người sẽ ở giữa quy trình của họ; có một số kiến thức nhưng cần nhiều hơn nữa. Sau đó, sẽ có những người phụ nữ và đàn ông đang ở trong tình trạng bị ném vào một đại dương cuồn cuộn một cách ẩn dụ và không thể tìm thấy bề mặt. Trong sự bối rối của họ, rất nhiều người có thể đang bơi xuống đáy đại dương thay vì ngoi lên để hít thở không khí. Đó có thể là một nơi rất đáng sợ trong cuộc sống. Giữ chặt. Tôi hy vọng rằng làm việc qua sáu giai đoạn hồi phục sẽ giúp bạn tìm thấy bầu không khí trong lành cần thiết để duy trì sự sống.

Nhận ra bạn đã từng là một phần của mối quan hệ lạm dụng là một quá trình. Bao hành tâm lý không để lại vết thâm. Không có xương gãy. Không có lỗ trên tường. Những vết bầm tím, vết nứt và lỗ hổng được giữ chặt trong người sống sót. Kẻ lạm dụng muốn nó chính xác theo cách đó. Giữ tay sạch sẽ và có thể thể hiện bản thân trước công chúng là những dấu hiệu nhận biết của những kẻ lạm dụng tâm lý. Hiểu biết đầy đủ về cách thức hoạt động chính xác của những kẻ lạm dụng sẽ giúp những người

sống sót tìm lại được hơi thở của mình. Giáo dục sẽ làm cho sự quay cuồng của sự nhầm lẫn dừng lại. Điều đó có thể nghe khá tốt với bạn. Kiến thức này có thể giúp bạn nhận ra những người độc hại trong tương lai và những lá cờ đỏ mà họ vẫy. Một số lá cờ rất nhỏ. Một khi bạn đã trải qua kinh nghiệm chữa bệnh, bạn sẽ phát hiện ra chúng. Đừng lo. Bạn sẽ không có khả năng bị kẻ bạo hành bí mật (ẩn mặt) hoặc công khai (hung hăng) gạt sang một bên lần nữa. Không ai muốn đi từ mối quan hệ với một trong những cá nhân này sang một cá nhân khác. Chu kỳ đó phải dừng lại và nó có thể phục hồi.

Không ngày nào trôi qua mà tôi không nghe thấy một người công khai đặt câu hỏi về việc họ đã rơi vào một mớ hỗn độn trong quan hệ như thế nào. Một trong những khoảnh khắc tuyệt vời xảy ra khi mọi người nhận ra rằng họ đã được nhắm mục tiêu cụ thể. Vâng, bạn đã được phát hiện và chọn. Có nhiều lý do tại sao điều này là đúng, và chúng ta sẽ đi vào chi tiết hơn sau này. Những kẻ lạm dụng tâm lý bắt đầu lừa mọi người và họ biết chính xác những gì họ làm. Họ thực sự biết rõ hơn bất kỳ ai về những lời nói dối họ nói, những trò chơi họ chơi và niềm vui mà họ có được từ việc kiểm soát người khác. Bạn có thể không đồng ý với tôi và tự hỏi liệu họ có phải chỉ là nạn nhân của chính hoàn cảnh sống của họ hay không. Khi chúng ta đi cùng nhau, tôi hy vọng bạn sẽ thay đổi suy nghĩ về sự thiếu hiểu biết của họ. Vâng, tôi muốn thay đổi quan điểm này mà bạn có thể giữ. Tôi mong muốn làm như vậy bởi vì tôi tin tưởng mạnh mẽ rằng cho đến khi nạn nhân biết sâu thẳm trong tâm hồn họ rằng đó là lựa chọn trở thành kẻ lạm dụng, họ sẽ tiếp tục thương hại những kẻ độc hại. Cái bấy tinh thần đó không có chỗ trong việc phục hồi. Chúng ta không thể cảm thấy tội tệ cho những người cố tình làm hại chúng ta. Nếu chúng ta làm thế, chúng ta sẽ không thoát khỏi xiềng xích nặng nề của chúng. Sự thương hại nhường chỗ cho những lời

bào chữa và những lời bào chữa sẽ làm mềm lòng bất cứ ai. Đó là một phần của tình trạng con người. Đó là con dao hai lưỡi của lòng trắc ẩn. Những người đã được nhắm mục tiêu thường là những người rất đồng cảm. Họ có thể xác định là có tinh thần nhạy cảm. Trong cộng đồng phục hồi, nó được gọi là Empath. Cuộc khiêu vũ giữa một người đồng cảm và một kẻ lạm dụng là một trong những trò chơi kiểm soát, đấu trí và chế nhạo. Đây là lý do tại sao giáo dục là một bước quan trọng như vậy trong quá trình chữa bệnh.

Trong *Chữa lành khỏi Lạm dụng Án*, chúng tôi có rất nhiều tài liệu để trình bày. Mong muốn của tôi là bạn sẽ không cảm thấy vội vã để nhanh chóng vượt qua nó từ trang này sang trang khác. Tôi thích đọc sách một cách chậm rãi và suy ngẫm về những từ tôi đã đọc. Tôi thường ngồi xuống với một cây bút trong tay và gạch chân những cụm từ hoặc câu quan trọng mà tôi chợt nghĩ ra. Có như vậy, sau này tôi có thể quay lại và nhanh chóng nhớ lại những hạt cốt vốn dĩ rất có ý nghĩa. Tôi sẽ khuyến khích bạn làm như vậy ở đây. Nếu bạn đọc hết tài liệu này, có thể cân nhắc quay lại để đọc lần thứ hai và dành thời gian để suy ngẫm chậm hơn một chút. Ngoài ra còn có một nhật ký Suy ngẫm cá nhân ở cuối cuốn sách này có thể giúp bạn cá nhân hóa trải nghiệm. Các câu hỏi trong nhật ký được thiết kế để bạn tự sử dụng hoặc trong một nhóm nhỏ.

Tùy thuộc vào bạn để quyết định cách tốt nhất để hấp thụ vật liệu này. Tôi thực sự hy vọng bạn có thể tương tác với các khái niệm. Ý tôi là gì? Viết ra những ý tưởng nảy ra trong đầu bạn khi bạn đọc. Không đồng ý với tôi khi bạn bắt gặp điều gì đó không phù hợp với mình. Hãy hét thật to “Ồ vâng!” khi bạn đọc một cái gì đó hoàn toàn gây được tiếng vang. Tôi đến từ Texas nên bạn cũng có thể nói “Ồ vâng, các bạn ạ!” nếu bạn cảm thấy có khuynh

hướng như vậy, nhưng không có áp lực phải hướng nam hóa bản thân. Về cơ bản, hãy đóng vai trò tích cực trong việc đọc. Đừng chỉ tiếp thu các từ một cách thụ động. Là một người từng gặp phải kẻ bạo hành tâm lý, bạn cần phải có sự thụ động để mối quan hệ đó có hiệu quả. Sự phục hồi của bạn đang sống trong tinh thần đối lập với việc bị đánh gục về mặt cảm xúc khi nhìn xuống đất. Sự chữa lành của bạn là đứng thẳng, nhìn thẳng vào mắt mọi người và bình tĩnh nói: “Tôi có ý kiến của riêng mình, và tôi không sao nếu bạn không đồng ý.” Hãy tiếp tục và đọc cuốn sách này với lập trường mạnh mẽ đó. Tôi muốn bạn tìm thấy sức mạnh bên trong của bạn. Một cá nhân mạnh mẽ đưa ra thách thức đối với kẻ bạo hành. Đoán xem? Đó là mục tiêu chính xác của tôi. Tôi muốn bất cứ ai đọc cuốn sách này sẽ trở thành nỗi đau hoàng gia đối với bất kỳ kẻ lạm dụng nào trong tương lai.

Như tôi đã nói trước đây, mong muốn của tôi là làm nổi bật nhất có thể quy trình mà khách hàng trải qua khi họ bước vào văn phòng của tôi. Tôi sẽ hướng dẫn chúng ta từng bước về cách tôi làm việc với một khách hàng mới. Là một nhà trị liệu chuyên phục hồi sau sự lạm dụng tâm lý thầm kín, tôi đã đồng hành cùng đàn ông và phụ nữ trong suốt quá trình trị liệu phải diễn ra để mọi người chữa lành và tiến lên phía trước. Bạn thậm chí có thể không biết liệu mình có từng là một phần của mối quan hệ độc hại hay không. Tôi muốn cuốn sách này phục vụ như một nguồn tài nguyên cho bạn. Nếu sau khi đọc nó, bạn phát hiện ra rằng mình không hoặc chưa từng ở trong một mối quan hệ lạm dụng tâm lý, thì thời gian của bạn đã không bị lãng phí. Bây giờ bạn sẽ biết rất rõ ràng một người trông như thế nào. Kiến thức này có thể giúp bạn đi về phía trước. Bạn có thể được yêu cầu chia sẻ thông tin với một người thân yêu có thể bị mắc kẹt trong một kết nối độc hại. Càng nhiều người biết các dấu hiệu lạm dụng tâm lý thì càng tốt. Những kẻ lạm dụng tin tưởng vào việc không bao giờ bị kêu gọi vì hành vi của họ. Họ nghĩ rằng họ có tất cả mọi người xung quanh họ bị lừa. Họ thường công khai hạ hê về điều đó. Kiến thức xã hội tập thể về hình thức lạm dụng này sẽ tạo ra sự khác biệt. Lạm dụng tâm lý càng kéo dài trong bóng tối, mọi người sẽ tiếp tục có cuộc sống âm thầm và từ từ bị hủy hoại.

DỰ ÁN NGHIÊN CỨU NĂM 2016

Xem xét các kiểu lạm dụng tâm lý

Một chút thông tin cơ bản về quá trình hình thành cuốn sách này: vào tháng 1 năm 2016, tôi có cơ hội trở thành đồng điều tra viên của dự án nghiên cứu, *Kiểm tra các Mô hình Lạm dụng Tâm lý*. Tôi luôn biết ơn Tiến sĩ Aesha John của Đại học Texas Christian (TCU), người từng là Điều tra viên chính. Ngoài ra, xin gửi lời cảm ơn tới ban lãnh đạo Phòng Công tác xã hội của TCU, những người đã hỗ trợ và động viên chúng tôi. Trong suốt thời gian chúng ta làm việc cùng nhau, tôi sẽ chia sẻ một số kết quả nghiên cứu vì nó liên quan đến chủ đề cụ thể mà chúng ta đang thảo luận. Tôi rất vui vì đã hoàn thành dự án và đan xen dữ liệu vào sáu giai đoạn phục hồi vốn là nền tảng của cuốn sách này. Nếu nghiên cứu giống như một cuộc báo lại đối với bạn, xin vui lòng bỏ qua phần này và chuyển sang chương tiếp theo. Cảm xúc của tôi sẽ không bị tổn thương. Có lẽ bạn sẽ quay lại nó sau và tìm thấy điều gì đó thú vị. Mặt khác, nếu dữ liệu khiến bạn tò mò, thì hãy cùng nhau xem qua.

Dự án nghiên cứu là một cuộc khảo sát trực tuyến và chúng tôi tuyển người tham gia thông qua các bài đăng trên mạng xã hội. Những người tham gia được yêu cầu trả lời ẩn danh các câu hỏi liên quan đến thông tin nhân khẩu học sau:

Tuổi

Giới tính

dân tộc

Thủ phạm có quan hệ như thế nào với bạn?

Bạn ở trong mối quan hệ này khi nào?

Bạn vẫn còn liên lạc với người lạm dụng?

Chúng tôi có 623 người tham gia chọn tham gia nghiên cứu. 38% ở độ tuổi 41-50, 23% ở độ tuổi 51-60 và 20% ở độ tuổi 33-40. Phần trăm còn lại nằm ngoài phạm vi đó.

Chín mươi sáu phần trăm (96%) người tham gia được xác định là nữ, 4% nam và 0% là người chuyển giới. Như bạn có thể thấy, phần lớn những người tham gia nghiên cứu của chúng tôi tự nhận mình là nữ. Tôi tin rằng nhiều nam giới đã từng bị lạm dụng tâm lý hơn so với nghiên cứu của chúng tôi phản ánh. Tôi đã tận mắt chứng kiến điều đó trong quá trình tư vấn của mình. Trong lịch sử, một nửa số khách hàng phục hồi lạm dụng tâm lý của tôi là nam giới. Tôi tin rằng nên tiến hành nghiên cứu thêm để giúp có được tiếng nói lớn hơn của nam giới về chủ đề này. Hiện tại, tôi muốn nói với các quý ông ngoài kia rằng, chúng tôi biết trải nghiệm của các bạn cũng có hại và tàn khốc như trải nghiệm của phụ nữ. Nói chung, đàn ông thường không nói về những gì đang xảy ra sau cánh cửa đóng kín. Vui lòng biết rằng những người trong chúng tôi trong cộng đồng phục hồi biết rằng bạn đang ở ngoài đó và chúng tôi muốn chia sẻ câu chuyện của bạn với phẩm giá và sự tôn trọng.

Trong danh mục sắc tộc, 87% chọn người da trắng (không phải gốc Tây Ban Nha), 5% là người gốc Tây Ban Nha và 3% là người Mỹ gốc Phi. Đối với giới tính, tôi biết đây là một thành kiến cố hữu

trong nghiên cứu của chúng tôi, dựa trên các phương pháp tuyển dụng được sử dụng thông qua các mối quan hệ nghề nghiệp trên mạng xã hội của tôi. Các nghiên cứu sâu hơn nên được thực hiện để có phạm vi rộng hơn về mức độ ảnh hưởng của lạm dụng tâm lý trong nền văn hóa của chúng ta. Tôi biết từ thực tế của mình và từ những gì có thể quan sát được với các nhóm hỗ trợ trực tuyến, lạm dụng tâm lý ảnh hưởng đến mọi người thuộc mọi nhóm dân tộc và quốc tịch.

Về khung thời gian kể từ khi bị lạm dụng: 52% số người được hỏi hiện đang trong một mối quan hệ, hoặc trong vòng hai năm qua; 22% đã có mối quan hệ từ 2-5 năm trước; nhóm lớn thứ ba chiếm 14% và đã có mối quan hệ hơn 15 năm trước. Đây là một trải bài thú vị mô tả thời điểm mọi người có mối quan hệ với những kẻ bạo hành.

Tôi sẽ quay lại dữ liệu về mối quan hệ của những người tham gia với thủ phạm và liệu họ có còn liên lạc hay không. Những câu hỏi đó cần được giải thích nhiều hơn một chút so với những gì tôi muốn đưa ra vào thời điểm này. Chúng tôi sẽ đến đó mặc dù.

Phần tường thuật của nghiên cứu yêu cầu mọi người đưa ra câu trả lời, theo cách riêng của họ, cho các câu hỏi sau:

Vui lòng cung cấp các ví dụ cụ thể về những gì bạn làm để giữ an toàn và khỏe mạnh về mặt cảm xúc, trước, trong và/hoặc

sau khi tiếp xúc với người bạo hành - (295 câu trả lời cá nhân).

Vui lòng cung cấp các ví dụ cụ thể về điểm vi phạm khi bạn “Không liên lạc” với kẻ bạo hành (Không liên lạc là khi nạn nhân không còn tham gia liên lạc dưới bất kỳ hình thức nào với thủ phạm) - (296 câu trả lời cá nhân).

Vui lòng cung cấp các ví dụ cụ thể về hệ thống hỗ trợ của bạn. Hệ thống hỗ trợ có thể là không chính thức (ví dụ: bạn bè, những nạn nhân bị lạm dụng khác) hoặc chính thức (ví dụ: trị liệu) - (597 phản hồi cá nhân).

“Gaslighting” là khi kẻ lạm dụng cố gắng thay đổi sự thật của các cuộc trò chuyện hoặc sự kiện nhằm làm mất uy tín của nạn nhân đối với trí nhớ của chính anh ta/cô ta. Nếu bạn gặp phải trường hợp này, vui lòng cung cấp các ví dụ cụ thể về thời điểm bạn gặp phải hiện tượng gaslighting - (548 phản hồi cá nhân).

“Khỉ bay” là một thuật ngữ để mô tả những cá nhân vây quanh thủ phạm và thực hiện “công việc bẩn thỉu” của họ một cách tự nguyện hoặc vô tình. Nếu bạn đã trải nghiệm điều này, vui lòng cung cấp các ví dụ cụ thể về thời điểm bạn trải nghiệm (các) Khỉ bay - (483 phản hồi cá nhân).

“Chiến dịch bôi nhọ” là khi kẻ ngược đãi sử dụng những lời dối trá, buôn chuyện và lập mưu để khiến người khác hoặc nhóm người khác chống lại nạn nhân. Nếu bạn đã trải qua điều này, vui lòng cung cấp các ví dụ cụ thể về cách thủ phạm đã sử dụng Chiến dịch bôi nhọ bạn - (527 phản hồi cá nhân).

“Love Bombing” là khi một người độc hại sử dụng sự chú ý tích cực có tính toán để thao túng cảm xúc của nạn nhân và kỳ vọng được chú ý trong mối quan hệ. Điều này thường được thực hiện khi bắt đầu mối quan hệ. Nếu bạn gặp phải trường hợp này, vui lòng chia sẻ các ví dụ cụ thể về cách thủ phạm của bạn đã sử dụng Đánh bom tình yêu - (497 phản hồi cá nhân).

“Hoovering” là khi kẻ độc hại cố gắng khiến nạn nhân tham gia lại vào mối quan hệ bằng cách hút nạn nhân trở lại liên lạc. Hoovering có thể là sự chú ý tích cực từ người độc hại hoặc sự chú ý tiêu cực để lôi kéo nạn nhân vào một cuộc tranh cãi, v.v. Nếu bạn đã trải qua điều này, vui lòng cung cấp các ví dụ cụ thể về cách thủ phạm của bạn đã sử dụng Hoovering - (504 câu trả lời cá nhân).

Nếu thủ phạm của bạn sử dụng tâm linh hoặc niềm tin tôn giáo như một sự thao túng để giữ bạn trong mối quan hệ, vui lòng chia sẻ những ví dụ cụ thể - (399 phản hồi cá nhân).

Nếu bạn là người mới phục hồi, một số thuật ngữ mà Tiến sĩ John và tôi đã sử dụng trong dự án nghiên cứu có thể xa lạ với bạn. Điều đó hoàn toàn ổn. Ở *Giai đoạn Hai: Giáo dục*, Tôi sẽ trình bày từng cái một trong số này và một số cái khác. Tôi cũng sẽ cung cấp các ví dụ hư cấu dựa trên vô số câu chuyện mà tôi đã gặp. Tôi muốn chia sẻ một chút về dự án nghiên cứu với bạn để bạn có thể hiểu cuốn sách này ra đời như thế nào và chia sẻ với bạn một số dữ liệu chúng tôi tìm thấy khi thực hiện nghiên cứu. Tôi sẽ không chia sẻ những tuyên bố cụ thể mà những người tham gia đã đưa ra trong bài tường thuật của họ. Thay vào đó, tôi sẽ ở lại với các chủ đề nổi lên. Tất cả những người tham gia đã có thể hoàn thành khảo sát của họ một cách bí mật. Ngay cả với mức độ riêng tư đó, câu chuyện của họ là của riêng họ. “Tiếng nói” tập thể mà chúng ta đã nghe sẽ được làm nổi bật và tôi sẽ tập trung vào bức tranh toàn cảnh về các mô hình lạm dụng tâm lý. Tôi đã chứng kiến những đặc điểm giống hệt

nhau trong cả hoạt động tư vấn riêng của mình cũng như trong dự án nghiên cứu.cách họ lạm dụng.

CƠ BẢN VỀ LẠM DỤNG TÂM LÝ

NGƯỜI SỐNG SÓT

Khi chúng ta bắt đầu quá trình phục hồi, tôi muốn nhấn mạnh rằng trong tương lai, tôi sẽ gọi những người từng là nạn nhân của bạo hành tâm lý là “những người sống sót”. Tại sao tôi làm điều này? Đó là một phần của ngôn ngữ chung giữa những người ủng hộ tham gia vào cộng đồng phục hồi lạm dụng và với lý do chính đáng.

Từ điển Di sản Hoa Kỳ định nghĩa người sống sót là:

“ NGƯỜI SỐNG SÓT: Để còn sống; tiếp tục bất chấp khó khăn hoặc chấn thương; kiên trì, để duy trì chức năng hoặc có thể sử dụng được, để sống lâu hơn; tồn tại, kiên trì hoặc duy trì khả năng sử dụng được, và đối phó với chấn thương hoặc thất bại, để kiên trì sau đó.”

Tôi thích mô tả đó. Tôi thực sự thích những từ “tiếp tục”, “kiên trì” và “duy trì chức năng”. Tôi biết bạn có thể không cảm thấy rất hiệu quả vào lúc này. Tôi sẽ lập luận rằng nếu bạn có điều kiện để tìm cuốn sách này, mua nó và ngồi xuống để thử và đọc hết tài liệu, bạn có thể hoạt động tốt hơn bạn nghĩ. Hiện thị cho cuộc sống mỗi ngày đang hoạt động . Đúng vậy, bạn có thể muốn cảm thấy khỏe mạnh hơn hiện tại và có thể nhớ rõ hơn về thời điểm trước khi bị lạm dụng. Có lẽ bạn bị lạm dụng trong thời thơ ấu nên bạn chỉ biết mình bị tổn thương về mặt tinh thần. Ngay cả

khi đó, những người sống sót cảm thấy họ có ý định sống cuộc sống chất lượng cao hơn những gì họ đã trải qua. Họ khao khát điều đó ở đâu đó sâu thẳm trong chính họ.

Tôi sử dụng thuật ngữ người sống sót để mô tả cái mà một số người có thể gọi là nạn nhân. Tôi hy vọng bạn có thể chấp nhận từ người sống sót vì nó có nghĩa là một lời khen. Có vẻ kỳ lạ khi nghĩ về bản thân bạn như một người sống sót. Bạn có thể đang nghĩ, “Tôi đã sống sót qua cái gì? Tôi hầu như không kiếm được nó mỗi ngày. Tôi muốn hỏi rằng nếu cảm thấy không thoải mái, bạn có thể bỏ qua nó và tiếp tục đọc. Cuối cùng, bạn có thể thấy mình có thể xác định rõ hơn ý nghĩa thực sự của từ này. Đối với tôi, những người từng bị lạm dụng tâm lý không chỉ đơn thuần là nạn nhân. Họ là những người đã học cách vượt qua một hình thức lạm dụng ngấm ngấm. Họ đã trở thành những người mạnh mẽ hơn, và thường là những người tự tin hơn. Tôi sẽ không bao giờ đi xa đến mức nói rằng những người sống sót nên cảm ơn những kẻ lạm dụng họ hoặc coi việc lạm dụng là một món quà. Một số người ủng hộ cho kiểu suy nghĩ đó, nhưng tôi thấy nó có hại. Tôi tin rằng nó mang lại cho những người phá hoại nhiều nhiên liệu hơn cho những cơn thịnh nộ về cảm xúc của họ. **Bất kỳ sự trưởng thành cá nhân nào sau khi bị lạm dụng đều là minh chứng cho sức mạnh của người sống sót.**

Gần đây tôi đã xem một meme trực tuyến có nội dung: “Tôi chỉ muốn có một người bạn tâm giao. Tôi không muốn có bằng tâm lý học.” Nó khiến tôi bật cười vì dễ hiểu chính xác về lạm dụng tâm lý, người ta phải nhận ra chứng rối loạn nhân cách. Những rối loạn này thường chỉ được lướt qua trong các chương trình tư vấn và công tác xã hội ở trình độ sau đại học. Tôi đảm bảo với bạn rằng ngoài kia có nhiều người sống sót hiểu về lạm dụng tâm lý hơn là những nhà trị liệu thực sự “hiểu được”. Nếu bạn là một nạn nhân sống sót đã từng thử tư vấn - dù ở cùng phòng với kẻ bạo hành hay không - thì tôi cá rằng nhiều người trong số các bạn đã có ít hơn những trải nghiệm xuất sắc. Một số tư vấn cũng đã trở thành lạm dụng. Nếu bạn là người biết chính xác những gì tôi đang nói, xin vui lòng cho tôi xin lỗi thay cho những nhà trị liệu đó. Một số không biết họ đang phải đối phó với điều gì, và những

người khác chính là kẻ bạo hành. Những người độc hại có thể được tìm thấy ở khắp mọi nơi, ngay cả trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần. Tư vấn có thể là một nguồn tuyệt vời cho những người sống sót. Vui lòng tiếp tục tìm kiếm trong khu vực địa phương của bạn những người hiểu về lạm dụng tâm lý hoặc sẵn sàng được giáo dục để họ sẵn sàng cho các phiên điều trị của bạn. Kiến thức trong thế giới tư vấn phải thống nhất về cách các nhà trị liệu được giáo dục về các dấu hiệu lạm dụng tâm lý và cách điều trị cho những người sống sót. Tôi có thể đảm bảo với bạn rằng nhiều người ủng hộ đang làm những gì có thể để dẫn đầu những thay đổi cần thiết.

Khi chúng ta bắt đầu bước qua các giai đoạn phục hồi, tôi muốn nói rằng thật vinh dự khi được đồng hành cùng bạn và là một phần trong quá trình chữa lành vết thương cho bạn. Tôi hoàn toàn yêu thích công việc mà tôi phải làm. Thật vui khi có khách hàng đến văn phòng của tôi, lấy nước hoặc soda từ tủ lạnh, ngồi xuống đi văng và bắt tay vào công việc sắp xếp những mảnh đời của họ lại với nhau. Mọi người đã chia sẻ với tôi những khoảnh khắc tốt nhất và tồi tệ nhất của họ. Tôi vô cùng xúc động trước tính chân thực và sự sẵn sàng đối phó với cuộc sống trong tất cả sự lộn xộn của họ. Tôi hy vọng bạn có thể tận hưởng một số niềm vui, sự rung cảm hoặc tinh thần giống như hiện diện trong văn phòng. Một số điều chúng ta sẽ nói có thể khiến bạn cảm thấy thoải mái. Các chủ đề khác sẽ không áp dụng và điều đó không sao cả. Một chương trình phục hồi lạm dụng chất gây nghiện nổi tiếng có câu nói khuyến khích mọi người dùng những gì hiệu quả và bỏ lại những gì không hiệu quả. Tôi khuyến khích bạn áp dụng cách tiếp cận đó với mọi thứ bạn đọc về lạm dụng tâm lý, bao gồm cả những nỗ lực của chính tôi. Không phải tất cả những người sống sót đều hoàn toàn giống nhau, môi trường bị ngược đãi cũng vậy. Một cách tiếp cận để phục hồi sẽ không hiệu quả

với tất cả mọi người. Quyền tự do là một cá nhân chính xác là thứ mà những kẻ lạm dụng cố gắng đánh cắp. Tìm đường dẫn cụ thể để phục hồi phù hợp với bạn là điều duy nhất quan trọng.

Tôi muốn thảo luận ngắn gọn về *Ai*, *Cái gì*, *Ở đâu*, *Khi nào*, *Như thế nào* và *Tại sao* của những người độc hại. Tôi sẽ không đi sâu vào những chủ đề này vì tôi muốn dành phần lớn thời gian của chúng tôi cho việc chữa lành vết thương cho bạn chứ không phải cho những kẻ bạo hành. Họ đã lấy đủ của bạn và không đáng được quan tâm thêm trong quá trình phục hồi này. Mục tiêu của tôi là cung cấp đủ thông tin để bạn có bối cảnh hiểu chuyện gì đang xảy ra với những người chọn tiếp tục lạm dụng này; mặc dù họ có tất cả bằng chứng trước mắt để 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, tôi sẽ thỉnh thoảng sử dụng thuật ngữ “người độc hại” hoặc “người độc hại”. Khi nào

Tôi làm như vậy, tôi đang đề cập đến những cá nhân phù hợp với tiêu chí của Rối loạn nhân cách ái kỷ (hay còn gọi là người tự ái) và Rối loạn nhân cách chống đối xã hội (hay còn gọi là kẻ sát nhân hoặc thái nhân cách). Ở phần sau của phần *Cái gì* , tôi sẽ đi vào chi tiết hơn về những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách. Ngoài ra, chúng tôi sẽ thảo luận về cách nhân cách của họ được phát triển

và lý do tại sao họ chọn để nhân cách bị rối loạn. Đây là thông tin quan trọng mà bất kỳ người sống sót nào cũng cần có và hiểu. Hiện tại, hãy để tôi nói rằng họ không có sự đồng cảm và gây ra thiệt hại đáng kể cho những người xung quanh. Bạn đã biết điều đó là đúng.

Những người này là ai? Một người tự ái, thái nhân cách hoặc thái nhân cách có thể là mẹ, bố, anh, chị, ông bà, cô, chú, anh em họ, bạn trai, bạn gái, chồng, vợ, con trưởng thành, bạn bè, vợ chồng, đồng nghiệp, sếp, mục sư. , người cố vấn hoặc bất kỳ danh hiệu nào khác tồn tại trong các mối quan hệ của con người. Như bạn có thể thấy, độc tính của chúng có thể ảnh hưởng đến nhiều người. Vòng ảnh hưởng của chúng (và do đó là sự hủy diệt) đang lan rộng một cách đáng buồn.

Phụ nữ cũng là kẻ bạo hành

Định kiến cho rằng chỉ có đàn ông là những người tự yêu mình, những kẻ sát nhân và những kẻ thái nhân cách. Điều đó là hoàn toàn không chính xác. Có rất nhiều phụ nữ là nguyên nhân gây hại cho mối quan hệ mãnh liệt. Trên thực tế, tôi có số khách hàng nam là nạn nhân của các vụ lạm dụng giấu giếm gần bằng số khách hàng nữ của tôi. Cách thức hoạt động của kẻ bạo hành nữ có phần khác so với kẻ bạo hành nam. Nó thường mang tính chất bí mật hơn (tức là lén lút). Điều này không phải lúc nào cũng đúng và một số rất hung dữ. Một trong những điều đầu tiên bạn sẽ tìm hiểu về lạm dụng tâm lý có liên quan đến phạm vi hành vi. Tôi sẽ nói rằng một số thế này, một số thế kia, và tất cả sẽ là sự thật. Đó là một lý do khiến việc phát hiện ra kẻ bạo hành tâm lý

rất khó khăn. Họ có nhiều hình dạng và tính cách. Suy nghĩ sai lầm cốt lõi cố hữu của những kẻ bạo hành là mọi thứ đều xoay quanh họ.

Như tôi đã đề cập trước đây, tôi là đồng điều tra viên của dự án nghiên cứu liên quan đến lạm dụng tâm lý. Trong hai tuần cuộc khảo sát được mở, chúng tôi đã có 623 cá nhân hoàn thành các câu hỏi trực tuyến. 500 người tham gia đầu tiên đã đến trong vòng bốn ngày kể từ khi khảo sát có sẵn. Tôi vô cùng hài lòng, nhưng không hoàn toàn bị sốc. Những người đã trải qua sự phức tạp của sự lạm dụng bởi một người độc hại đang khao khát câu trả lời. Một khi họ đã tìm thấy họ, đây là những người đặc biệt hào phóng muốn kể câu chuyện của họ với hy vọng giúp đỡ người khác trong quá trình hồi phục.

Một trong những câu hỏi trong cuộc khảo sát hỏi thủ phạm lạm dụng có quan hệ như thế nào với nạn nhân. Trong số 603 cá nhân trả lời câu hỏi này, 121 (20%) trả lời rằng kẻ ngược đãi họ là người thân (ví dụ: cha mẹ, anh chị em ruột, con cái, ông bà). Trong số 121 người đó, 87 người viết theo kiểu bạo hành gia đình, và 41 lần nhập “Mẹ” (hoặc “Mẹ chồng” hoặc “Mẹ kế”). Tiêu đề “Cha mẹ” được nhập 27 lần và “Cha” 8 lần. Những con số này cho thấy rằng trong số những người tham gia nghiên cứu, “Mẹ” (hoặc người mẹ) là kẻ bạo hành chính trong gia đình. Để tôi nói lại lần nữa, phụ nữ có thể là những kẻ lạm dụng tâm lý và ngoài kia cũng gây ra nhiều thiệt hại như những kẻ bạo hành nam giới của họ.

Kẻ bạo hành nam

Trong kết quả nghiên cứu của chúng tôi, trong số 603 người tham gia, 433 (72%) trả lời rằng thủ phạm lạm dụng họ là những người có sở thích lăng mạn (ví dụ: vợ/chồng, bạn đời, bạn trai hoặc bạn gái). Trong số 433 người được hỏi, 102 người trả lời cụ thể họ có hoặc đã có mối quan hệ như thế nào với những kẻ bạo hành mình: 31 người viết trong “Bạn trai; 30 nói, “Người phối ngẫu;” 27 là “Chồng.” Dữ liệu này cho tôi biết nhiều người hoàn thành các câu hỏi khảo sát đang hoặc đã từng có mối quan hệ lăng mạn với một người đàn ông độc hại.

Người đàn ông lạm dụng phù hợp với khuôn mẫu văn hóa của chúng tôi. Những người ủng hộ bạo lực gia đình đã tạo ra nhiều nhận thức hơn về tác hại của việc lạm dụng. Tuy nhiên, trong nhiều khu vực tài phán của địa phương và tiểu bang, hành vi gây hấn trong gia đình không được coi là mối đe dọa thực sự cho đến khi nó gây tổn hại cho cơ thể. Điều này khiến người lớn và trẻ em bị khủng bố theo đúng nghĩa đen trong chính ngôi nhà của họ và không thể làm gì một cách hợp pháp. Nếu ai đó gặp khó khăn trong việc chứng minh bạo lực thể xác, thì một người sống sót sẽ cố gắng giải thích những trò chơi trí tuệ căng thẳng về thực tế vụn vẹo vốn là nền tảng của lạm dụng tâm lý đến mức nào? Tôi có thể nói với bạn - không xa chút nào. Những người sống sót cố gắng tìm kiếm sự giúp đỡ để bảo vệ bản thân và con cái của họ thường bị coi là cuồng loạn, điên rồ và không ổn định. Điều này là do bản chất bí mật của lạm dụng ẩn rất khó diễn đạt thành lời. Nếu không có ngôn ngữ chính xác, những người sống sót thường âm thanh bị ám ảnh. Những người trong chúng tôi trong cộng đồng phục hồi biết rằng đó hoàn toàn không phải là vấn đề, nhưng công chúng nói chung vẫn còn nhiều điều cần tìm hiểu về lạm dụng tâm lý ẩn giấu. Đó chính là lý do tại sao *Giai đoạn Hai: Giáo dục* là cực kỳ quan trọng. Chương này sẽ cung cấp cho bạn ngôn ngữ cần thiết để giải thích tác hại mà bạn đã sống, làm việc hoặc tìm thấy ở một nơi nào khác trong cộng đồng của mình.

Kẻ lạm dụng tâm lý là gì?

Những kẻ ái kỷ, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách đi giữa chúng ta. Đúng rồi. Với tư cách là một nhà trị liệu, tôi có thể chẩn đoán những người trưởng thành mắc chứng Rối loạn Nhân cách Tự ái (NPD) hoặc Rối loạn Nhân cách Chống đối Xã hội (ASPD). Chúng tôi thường không chẩn đoán rối loạn nhân cách trước khi một cá nhân đến tuổi trưởng thành. Suy nghĩ là tính cách vẫn đang hình thành trong suốt những năm thiếu niên. Một số người bộc lộ các đặc điểm của NPD hoặc ASPD từ rất sớm trong đời và những đứa trẻ hoặc thanh thiếu niên đó thường được đưa ra một chẩn đoán khác không liên quan đến tính cách.

Hầu hết những người phù hợp với các tiêu chí chẩn đoán là người tự ái, thái nhân cách hoặc thái nhân cách không bao giờ được chẩn đoán chính thức vì rất ít người thường xuyên tham gia tư vấn. Nếu cuối cùng họ phải ngồi trên ghế của nhà trị liệu, rất có thể là do ai đó đã ép họ ngồi đó, hoặc họ đến để thuyết phục nhà trị liệu rằng họ không phải là vấn đề. Là một nhà tư vấn, tôi không thể chẩn đoán ai đó không phải là khách hàng. Khi những người sống sót đến gặp tôi, chúng tôi có thể nói về các tiêu chí chẩn đoán NPD hoặc ASPD, nhưng tôi không thể chẩn đoán một người chưa bao giờ đến văn phòng. Có tất cả các loại vấn đề đạo đức thậm chí còn gợi ý về chẩn đoán. Tuy nhiên, có sức mạnh đáng kể ở những người sống sót khi biết họ đã phải đối mặt với những gì và có tên để đặt tên cho những hành vi mà họ đã chứng kiến. Với mục tiêu phục hồi cho người sống sót trong tâm trí, chúng tôi thảo luận về tất cả các đặc điểm của hai chẩn đoán này mà không bao giờ đưa ra chẩn đoán chính thức cho một người không phải là khách hàng (hay còn gọi là kẻ bạo hành). Thu thập

kiến thức về rối loạn nhân cách là một bước không thể bỏ qua khi một người sống sót bắt đầu tự vấn.

Mọi người thường hỏi sự khác biệt về mặt lâm sàng giữa một người tự yêu mình, một kẻ thái nhân cách và một kẻ thái nhân cách. Tôi sẽ sử dụng những ví dụ hư cấu này để làm nổi bật những khác biệt tinh tế:

Một Narcissist sẽ chạy qua bạn và mắng bạn vì đã cản đường họ. Họ sẽ không ngừng phàn nàn về việc bạn đã làm hỏng chiếc xe của họ như thế nào.

Một Sociopath sẽ chạy qua bạn, mắng mỏ bạn vì đã cản đường họ và cười nhếch mép vì họ bí mật giải trí từ sự hỗn loạn mà họ đã tạo ra.

Kẻ thái nhân cách sẽ cố gắng hết sức và thực hiện các bước có tính toán để đảm bảo rằng chúng cán qua bạn, cười khi làm điều đó và lùi lại để đảm bảo gây ra nhiều thiệt hại nhất.

Những người đáng yêu, phải không? Đó chính xác là lý do tại sao bạn đang bắt đầu công việc phục hồi khó khăn. Mặc dù những ví dụ trên rất đơn giản, nhưng chúng minh họa phổ biến diện với Rối loạn nhân cách ái kỷ và Rối loạn nhân cách chống đối xã hội. Sự khác biệt giữa ba thuật ngữ của người tự yêu mình, kẻ thái nhân cách và kẻ thái nhân cách xoay quanh cường

độ độc tính hiện diện trong cá nhân chọn cách tiếp tục rối loạn và không giải quyết được việc họ thiếu gắn bó đích thực với người khác.

***Những* kẻ lạm dụng tâm lý làm hại họ ở đâu?**

Lạm dụng có thể xảy ra từ *cá nhân này* sang cá nhân khác (ví dụ: cha mẹ con cái, tình cảm, nơi làm việc hoặc tình bạn) hoặc trong một *nhóm* (ví dụ: giữa các thành viên gia đình, tại nơi làm việc, trong nhóm người hoặc trong các tổ chức tôn giáo).

Người lạm dụng cá nhân

Tình yêu độc hại hoặc người phối ngẫu

Có nhiều cách khác nhau mà một đối tác lãng mạn có thể thực hiện hành vi lạm dụng tâm lý giấu kín. Tôi đã chứng kiến một số vụ lạm dụng đáng ghét và xấu xa nhất xảy ra trong mối quan hệ được cho là an toàn. Tôi đã chứng kiến những thân chủ bị đầu độc bởi các mối quan hệ “lãng mạn” của họ đến mức họ phải nhập viện vì các vấn đề sức khỏe liên quan trực tiếp đến việc lạm dụng tâm lý. Thật là bi kịch đối với tôi khi ngồi lại – không gì khác hơn là sẵn sàng giúp đỡ – và phải chứng kiến một số người xấu đi ngay trước mắt mình.

Người vốn định là bến đỗ an toàn của đời họ thực ra lại đang âm thầm chìm chết họ. Điều này cũng được thực hiện ngay trước mắt. **Thông thường, vụ giết người đầy cảm xúc đang diễn ra trong khi những người khác tiếp tục kêu ca về việc kẻ bạo hành là một chàng trai hay cô gái tuyệt vời như thế nào và người sống sót may mắn như thế nào khi được kết nối với kẻ bạo hành.** Đối với những người bị tổn hại trong mối quan hệ bạn tình, bạn biết khá rõ hành động “Jekyll và Hyde” mà những cá nhân này đã hoàn thiện. Những gì được nhìn thấy đằng sau cánh cửa đóng kín hoàn toàn khác với tính cách công khai mà cô ấy hoặc anh ấy đang bán cho thế giới. Cậu bé, thế giới cũng mua nó à. Một số kẻ lạm dụng giấu mặt tồi tệ nhất không chỉ có hình ảnh tốt trước công chúng mà thường là rất xuất sắc. Đừng cho một giây nghĩ rằng đó là một sự trùng hợp ngẫu nhiên. Để làm mất uy tín bất kỳ tuyên bố nào về tổn hại mà nạn nhân có thể đưa ra, kẻ bạo hành sử dụng một chiến lược có tính toán. Không có cáo buộc sẽ dính trong loại môi trường này. Người sống sót cuối cùng trông giống như "kẻ điên" và chu kỳ lạm dụng tiếp tục quay. Mọi người không bao giờ nên đánh giá thấp khả năng che giấu sự thật của kẻ lạm dụng tâm lý. Họ thậm chí không trung thực với chính mình và thực sự tin vào những lời dối trá của chính mình.

Tôi thường so sánh sự chú ý lãng mạn của một kẻ lạm dụng giấu mặt với một người nào đó đang đẩy ma túy. Chúng giống nhau như thế nào? Một đại lý sẽ cung cấp các mẫu thuốc gây nghiện cao "miễn phí" cho đến khi mục tiêu bị mắc câu; mục tiêu trở nên phụ thuộc về thể chất và tình cảm. Sau đó, thuốc không còn được cung cấp miễn phí nữa mà được cung cấp với giá rất cao. Cái giá đó thậm chí có thể là giá trị bản thân và sự an toàn của mục tiêu. Nếu mục tiêu bắt đầu thoát khỏi sự phụ thuộc vào thuốc, hãy đoán xem điều gì sẽ xảy ra? Nhiều mẫu miễn phí hơn cho đến khi mục tiêu được nối lại. Một vòng luẩn quẩn treo lơ lửng một người giữa nghiện ngập và chi phí cao xảy ra. Thực sự

xấu xa. Những thăng trầm tột độ của một mối quan hệ bị lạm dụng tâm lý thường phản ánh những thăng trầm của chúng ta. Các mức thấp bao gồm lo lắng và bối rối dữ dội. Mức cao là một cơn sốt adrenaline. Quá trình phục hồi bắt đầu khi những người sống sót nhận ra rằng toàn bộ trải nghiệm đều do kẻ bạo hành tâm lý tạo ra. Chiến thuật này được thực hiện để giữ cho mục tiêu mất thăng bằng và khiến những khoảnh khắc cao độ.

Tôi đã đề cập đến phổ hành vi trước đây và không phải tất cả những kẻ bạo hành đều đẩy những người sống sót đến bờ vực bất ổn. Một số đang âm thầm làm suy giảm lòng tự trọng của một người thông qua trò chơi bị bỏ rơi đầy cảm xúc. Hiện diện về mặt thể chất nhưng không được kiểm soát về mặt cảm xúc không phải là một cuộc hôn nhân hay một mối quan hệ. Có nhiều hơn một cách để rời bỏ ai đó. Các hình thức lạm dụng ẩn khác nhau được bao gồm trong những cách đó. Những kẻ lạm dụng tâm lý thường sử dụng các phương tiện kiểm soát mang tính hung hăng thụ động. Có thể rất khó để biết chính xác những gì họ đang làm. Đây là lý do tại sao những người sống sót tự hỏi liệu họ có quá nhạy cảm hoặc không an toàn hay không. Kiểm tra và rút lui về mặt cảm xúc là cách những kẻ lạm dụng tâm lý muốn duy trì sự thống trị của họ trong các mối quan hệ của họ. Đó là trò chơi của những người quan tâm ít hơn. Ai đầu tư ít hơn sẽ thắng, phải không? Đó là cách những kẻ bạo hành nghĩ, dù sao. Hành động “đến gần, rồi biến mất” của họ tạo ra đủ loại bất hòa nội bộ cho người sống sót và kẻ bạo hành thích điều đó. Vâng, họ lạm dụng trên mục đích. Những trò chơi tinh thần này giết chết mọi mức độ kết nối mà một cặp đôi có thể từng trải qua. **Khả năng kẻ bạo hành làm hại người thân của mình hoàn toàn phù hợp với tình trạng thiếu sự gắn bó về mặt quan hệ vốn có ở tất cả những kẻ bạo hành tâm lý.**

Ngay cả khi đang đi hưởng tuần trăng mật, một số người sống sót sau khi kết hôn đã trải qua một sự thay đổi căn bản trong hành vi của một người độc hại. Những người sống sót đã chia sẻ rằng *ngay lập tức* Sau đám cưới (chẳng hạn như đêm tân hôn), thái độ của người tự ái, kẻ thái nhân cách hoặc kẻ thái nhân cách trở nên nhấn tâm, xa cách và

đòi hỏi cao. Trước đám cưới có thể đã có những lá cờ đỏ nhỏ, nhưng không có gì đáng để hủy bỏ nó. Đáng buồn thay, sau khi người sống sót hoàn toàn cam kết (hoặc bị mắc kẹt) là lúc chiếc mặt nạ rơi xuống. Bản chất thực sự của kẻ độc hại sau đó đã được tiết lộ. Điều này là vô cùng tàn khốc đối với một cặp vợ chồng mới cưới, những người nghĩ rằng họ sẽ kết hôn với tình yêu của đời mình. Điều này đặc biệt đúng sau một ngày kỷ niệm công khai mối quan hệ của họ với nhau. Tình huống này không phải là tiêu chuẩn trong các mối quan hệ lạm dụng tâm lý, nhưng nó xảy ra thường xuyên đến mức cần được đề cập.

Một tình huống khác có thể nảy sinh trong một cuộc hôn nhân độc hại xảy ra khi con cái bắt đầu bước vào gia đình. Những người sống sót đã chia sẻ rằng vợ/chồng của họ có thể sớm có dấu hiệu cho thấy mình là kẻ bạo hành, nhưng những hành vi tiêu cực của họ tăng lên rất nhiều sau khi có thêm con. Lý do tại sao điều này xảy ra? **Những kẻ lạm dụng tâm lý được biết đến với việc trở nên ghen tị với bất kỳ sự chú ý nào không được dành cho họ.** Sự ghen tuông này có thể xảy ra ngay cả với con cái và vợ/chồng của họ. Những người độc hại đòi hỏi sự chú ý liên tục để thỏa mãn ý thức cao về quyền lợi và cái tôi quá cao của họ. Khi trẻ em được sinh ra, rõ ràng không thể lúc nào cũng tập trung vào kẻ bạo hành. Sau đó, họ thậm chí còn trở nên khắt khe và khó tính hơn. Một số người đã từng hỏi xem vợ/chồng của họ yêu họ hơn hay con cái hơn. Không có bậc cha mẹ khỏe mạnh nào coi con cái của họ là đối thủ để được chú ý. Việc vợ hoặc chồng của họ không có được sự khẳng định liên tục thường được sử dụng như một lời biện minh cho những hành vi xấu của kẻ bạo hành tâm lý. Họ nói những điều như: “Anh không đáp ứng được nhu cầu của tôi” hoặc “Tôi không còn là ưu tiên số một của anh nữa” hoặc “Tất cả những gì anh quan tâm là lũ trẻ”. Những lời buộc tội này đối với vợ/chồng của nạn nhân có thể khiến nạn nhân tự đặt câu hỏi với tư cách là vợ/chồng và cha mẹ. Kẻ bạo hành tâm lý đã đặt nạn nhân vào một tình thế bất khả thi: đáp ứng yêu cầu của kẻ bạo

hành hoặc bỏ mặc con cái của họ. Không cha mẹ nào nên bị đặt ở giữa vợ/chồng và con cái của họ.

Đôi khi mọi người sẽ cố gắng biện minh cho những hành vi độc hại trong hôn nhân hoặc quan hệ đối tác bằng cách nói những điều như: “Tất cả các cặp vợ chồng đều có vấn đề”. Vấn đề với kiểu so sánh này giữa mối quan hệ bình thường và mối quan hệ bị lạm dụng là xung đột trong các mối quan hệ bình thường không khiến người vợ/chồng của nạn nhân sống sót cô đơn thường xuyên, thiếu sự nuôi dưỡng trong mối quan hệ, lo lắng về việc lạm dụng sẽ ảnh hưởng đến con cái của họ như thế nào và cần tìm cách phục hồi trong mối quan hệ đó. những lĩnh vực quan trọng trong cuộc sống của họ. Đúng vậy, mỗi cặp đôi sẽ có những thử thách riêng, nhưng không đến mức bị coi là lạm dụng. Những người độc hại thích thử và bình thường hóa hành động của họ. Một tuyên bố về tất cả các cặp vợ chồng đang gặp vấn đề là một nỗ lực để làm cho người sống sót cảm thấy như cô ấy hoặc anh ấy đang phản ứng thái quá và quá nhạy cảm.

Người bạn độc hại

Tình bạn là cốt lõi của sự hỗ trợ thường xuyên của chúng tôi. Chúng làm phong phú thêm cuộc sống của chúng ta theo nhiều cách.

Bạn bè của chúng ta là những thành viên trong gia đình mà chúng ta có thể lựa chọn. Vì bạn bè có quyền tiếp cận cá nhân với chúng ta và những suy nghĩ riêng tư của chúng ta nên việc lựa chọn một cách khôn ngoan là vô cùng quan trọng. Tất cả chúng ta đều đã từng có một tình bạn mà chúng ta tự hỏi tại sao

lại để người đặc biệt đó lại gần mình. Tôi thực sự tin rằng tất cả sự phát triển cá nhân đều bị cản trở (hoặc bị hủy hoại hoàn toàn) bởi một trong hai điều: 1) cuộc đối thoại nội tâm của chính chúng ta và 2) thái độ của những người mà chúng ta thường xuyên vây quanh. Lạm dụng tâm lý giữa các đồng nghiệp có thể bị bỏ qua rộng rãi dưới chiêu bài rằng tất cả bạn bè thách thức lẫn nhau.

Chúng ta có thể bối rối khi biết một người đang trung thực hay xúc phạm. Sự khác biệt giữa một tình bạn bình thường với những thăng trầm và một tình bạn lạm dụng nằm ở tác động của nó đối với người sống sót. Ý định của người độc hại cũng là chìa khóa để xác định lạm dụng tình bạn.

Những người bạn độc ác sẽ không tuân theo ranh giới do người khác đặt ra. Họ liên tục vượt qua bất kỳ dấu hiệu giới hạn nào mà bạn có thể đã thiết lập. Thí dụ? Nó có thể diễn ra khi một người sống sót yêu cầu một người độc hại không đưa họ vào việc buôn chuyện về người khác. Người bạn bị bạo hành tâm lý sẽ hoàn toàn phớt lờ yêu cầu và tiếp tục lôi người sống sót vào màn kịch. Những người này cũng thường thích trở thành chuyên gia về cuộc sống của người khác. Họ biết cách nuôi dạy con cái tốt hơn, cách trở thành Cơ đốc nhân tốt hơn hoặc về cơ bản là cách hoàn thành bất cứ điều gì với nhiều thành công hơn. Họ làm tất cả đều rất tốt, và giá như những người ngó ngàng xung quanh họ sẽ xem và học hỏi. Tất nhiên câu cuối cùng đó chứa đầy sự mỉa mai, nhưng đó thực sự là cách những người bạn độc hại nghĩ. Một số thậm chí sẽ đi xa đến mức nói với bạn rằng họ bị choáng ngợp vì cuộc sống của họ quá “hoàn hảo”. Đúng. Họ nói to những câu lố bịch như vậy cho người khác nghe. Thật kỳ lạ là họ không thể nghe thấy chính mình.

Nhóm những kẻ ngược đãi

Một nhóm người độc hại có nhiều hình dạng và kích cỡ khác nhau. Họ có thể là một gia đình, một nhóm thành viên trong nhà thờ hoặc một nhóm đồng nghiệp. Một trong những chủ đề phổ biến của một nhóm độc hại là họ không muốn biết người sống sót thực sự. Họ muốn xây dựng một hình ảnh sai lầm về một người để biện minh cho những hành vi lạm dụng của thủ phạm. Đó là cách thiết lập cổ điển để tạo ra vật tế thần và người sống sót phải gánh chịu hậu quả của sự rối loạn chức năng tập thể của nhóm.

gia đình độc hại

Những lời nói đáng ghét và cay độc của cha mẹ lạm dụng tâm lý có thể đọng lại trong tâm trí của một đứa trẻ trưởng thành rất lâu sau khi người lớn rời khỏi nhà. Điều này là do những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách đều là những bậc cha mẹ tồi tệ. Họ thiếu sự đồng cảm cơ bản và bản chất vị tha mà việc nuôi dạy con yêu thương đòi hỏi. Họ không gặp vấn đề gì khi đáp ứng nhu cầu của bản thân trước nhu cầu của con cái và cảm thấy hoàn toàn chính đáng trong hành động của mình. Những kẻ lạm dụng tạo ra sự oán giận hợp lệ. Sau này khi lớn lên, họ tự hỏi tại sao họ không có mối quan hệ đích thực với đứa con đã trưởng thành của mình. Tính ích kỷ mãn tính và việc nuôi dạy con cái không đi đôi với nhau.

Mối quan hệ ràng buộc không phải là mục tiêu trong các gia đình độc hại. Anh chị em thường sẽ đổ sức với nhau. Điều này được thực hiện để cha mẹ độc hại duy trì quyền kiểm soát các mối quan hệ trong gia đình, ngay cả khi

anh chị em đã trưởng thành. Tam giác có thể công khai hoặc tinh tế, nhưng thiệt hại cho các chấp trước giữa các thành viên trong gia đình vẫn được thực hiện đầy đủ. Có thể khó tưởng tượng một bậc cha mẹ lại phá hoại mối quan hệ thân thiết giữa con cái họ, nhưng tôi đã từng chứng kiến những gia đình ngược đãi nơi họ sinh ra anh chị em thường xuyên xung đột với nhau. Có một thuật ngữ lâm sàng gọi là “giả đột biến” và thuật ngữ này liên quan đến nhiều họ có hại. Từ này mô tả những người thân có vẻ như có một số mức độ kết nối và thỏa thuận, nhưng trên thực tế, có những mối quan hệ rất rối loạn và có hại đằng sau hình ảnh công khai..

Các gia đình độc hại có thể tìm thấy sức mạnh trong số lượng của họ. Gia đình mở rộng càng lớn, càng thành công thì độ sâu của rối loạn chức năng càng được che giấu, đặc biệt là với người ngoài. Các gia đình độc hại sử dụng một số kỹ thuật lạm dụng để đạt được một số kết quả mong muốn. Một số thành viên trong gia đình sẽ sử dụng cách đối xử im lặng để thể hiện sự thiếu quan tâm của họ và không có vấn đề gì khi làm như vậy ngay cả với cháu. Họ cũng có thể sử dụng triết lý “Chúng ta so với Họ” đối với người thân và vợ/chồng không có quan hệ họ hàng hoặc những người quan trọng khác. Một số gia đình độc hại có thể sử dụng tin đồn quá mức để tạo căng thẳng giữa các cá nhân. Nhận ra sự lạm dụng và không cá nhân hóa rối loạn chức năng là một trong những bước đầu tiên để phục hồi. Nếu bạn quan sát một gia đình độc hại đủ lâu, bạn sẽ thấy rằng trọng tâm của họ có thể chuyển từ thành viên bị coi là vật tế thần này sang thành viên khác. **Các gia đình lạm dụng tâm lý không bao giờ có thể thiếu nạn nhân. Nếu không, họ sẽ phải xem xét các vấn đề của cá nhân họ và giải quyết chúng. Điều đó không có khả năng xảy ra.**

Các gia đình lạm dụng tâm lý thích sử dụng kỹ thuật chia để trị. Họ đặc biệt thích sử dụng nó trong các mối quan hệ vợ chồng. Bạn đã bao giờ biết một gia đình mà mẹ chồng có vấn đề với vợ của con trai mình chưa? Có lẽ nó là ngược lại? Con rể là thành viên gia đình mục tiêu. Cách phân chia và chinh phục được sử dụng trong một hệ thống gia đình độc hại thường rất bí mật; nó sẽ trông ngây thơ, nhưng hãy yên tâm rằng nó không được thực hiện vì ngây thơ. Thí dụ? Các thành viên gia đình bạo hành sẽ cố

gắng chia rẽ thành viên gia đình của họ khỏi người vợ/chồng bị bạo hành. Nó có thể trông đơn giản như việc không chừa chỗ trong xe cho bố mẹ chồng nên cô ấy hoặc anh ấy buộc phải đi xe riêng với vợ/chồng của họ. Nó có thể bao gồm cả đại gia đình cùng bước vào một nhà hàng, và “thuận tiện” là chiếc bàn dài có chỗ cho các thành viên trong gia đình – và thậm chí cả con cái của họ – ngồi cùng nhau, nhưng tất cả các ghế xung quanh đều nhanh chóng bị lấp đầy bởi các thành viên độc hại trong gia đình. Điều này khiến vợ hoặc chồng ở rể phải tìm một chỗ ngồi ở cuối bàn, cách xa vợ hoặc chồng và con cái của họ. Phân chia và chinh phục. Mục tiêu của kiểu ngược đãi này là khiến nhà rể cảm thấy bị từ chối, không được chào đón và bị gạt ra khỏi đại gia đình. Vợ/chồng, thậm chí cả con cái của nhà rể cũng là thành viên trong “câu lạc bộ” gia đình nhưng không phải là đối tượng bị cô lập, nhắm đến của nhà chồng. Đây là phiên bản dành cho người lớn của các trò chơi cô gái xấu tính (hoặc cậu bé xấu tính) ở trường tiểu học. Bạn nghĩ những lời phàn nàn của nhà chồng sẽ được đón nhận như thế nào? Người sống sót cuối cùng được gọi là khó chịu, không an toàn và thích kiểm soát. Đó hoàn toàn không phải là trường hợp. Trong sâu thẳm tâm hồn họ, họ cảm thấy những trò chơi ẩn đang được chơi. Lạm dụng tâm lý thường rất bí mật, vì vậy việc phàn nàn về việc ngồi cách xa vợ/chồng và con cái của họ khi ở nhà hàng với đại gia đình độc hại nghe có vẻ nhỏ nhặt. Đó chính xác là cách mà các thành viên trong gia đình ngược đãi muốn. Họ cố tình tạo ra các tình huống mà ở đó người vợ sẽ trở nên lố bịch vì những phản ứng tức giận, buồn bã hoặc đầy cảm xúc của họ đối với hành vi lạm dụng bí mật đang hiện diện nhưng bị che giấu.

Các gia đình bạo hành hoạt động giống như bầy ruồi của sao Kim. Chúng là một loài săn mồi ăn thịt thu hút những sinh vật nhỏ đến gần bằng những đặc điểm dễ chịu của nó. Khi cây cảm nhận được có côn trùng hoặc nhện sống trên bề mặt, cây sẽ đóng lại và nhốt sinh vật đó vào bên trong. Đó là khi nó bắt

đầu tiêu hóa con mồi theo đúng nghĩa đen. Kinh tởm. Gia đình độc hại không khác nhau. Họ lôi kéo các thành viên ở lại trong một môi trường rối loạn và lạm dụng bằng cách sử dụng những thứ dễ chịu để dụ dỗ. Tiền thường là một trong những đòn bẩy được kéo. Những lời hứa (và đôi khi làm theo) trả tiền cho các kỳ nghỉ, trả hết các khoản thế chấp, mua ô tô và trả tiền học đại học cho cháu là một số chiêu dụ phổ biến nhất mà tôi từng thấy được các gia đình độc hại sử dụng. Một củ cà rốt khác treo lủng lẳng là nghĩa vụ. Một số gia đình có hại để ném xung quanh tất cả các nhu cầu của họ, và họ không quan tâm đến người sống sót. Người sống sót cảm thấy có nghĩa vụ phải đáp ứng các yêu cầu (cả nói ra và không nói ra) của những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách trong gia phả của họ. Nghĩa vụ là một động lực mạnh mẽ khi chúng ta lớn lên trong những môi trường dạy chúng ta phớt lờ sự an toàn và hạnh phúc của mình. Ai muốn chứng minh quyền của kẻ bạo hành bằng cách hành động ích kỷ và không xuất hiện bên gia đình khi cần thiết? Nhưng chính xác thì sự ích kỷ hoặc nhu cầu được định nghĩa như thế nào? Các gia đình bị lạm dụng có sở trường khuấy động kịch tính chỉ để họ có thể thu hút sự chú ý và tỏ ra túng thiếu. Thật khó để biết đâu là nhu cầu thực sự và không phải là sản xuất.

Bước thứ hai của họ bẫy ruồi Venus diễn ra sau khi mồi nhử (ví dụ: tiền) thành công. Sau đó, chất độc bắt đầu nhỏ giọt trở lại. **Những người lạm dụng tâm lý chỉ có thể duy trì trạng thái bình thường trong một khoảng thời gian ngắn. Trở thành một người thực sự quan tâm, tử tế không phải là điều cơ bản đối với họ. Họ phải giả mạo những hành vi thể hiện những phẩm chất tích cực này. Những hành động tử tế lừa đảo này có thời hạn sử dụng ngắn trước khi chúng hết hạn và những kẻ lạm dụng trở lại trạng thái bình thường.** Tôi tin rằng quá trình quay trở lại con người rối loạn nhân cách điển hình của họ thường tồi tệ hơn nhiều sau một thời gian giả tạo. Họ lôi kéo các thành viên gia đình bị thương để được quan tâm yêu thương rất cần thiết, nhưng các thành viên trong gia đình một lần nữa thấy mình bị đánh đập và từ chối. Bản chất lặp đi lặp lại của lạm dụng là điều khiến việc lạm dụng trong gia đình trở nên vô cùng khó thoát khỏi và tìm cách phục

hồi lâu dài. Ai không muốn được gia đình yêu thương? Ai thức dậy vào buổi sáng chỉ mong người thân của họ sẽ nói và làm những điều tồi tệ với họ? Không một ai. Thuộc về là cốt lõi của kinh nghiệm con người của chúng tôi. Chúng tôi được thiết lập để cần và muốn được bao gồm. Ai cũng muốn biết mình có dân và dân có mình. Đây chính xác là điều mà những kẻ lạm dụng nhu cầu thiết yếu của con người khai thác để kiếm lợi. Một người sống sót bị cô lập (dù là về khoảng cách vật lý hay tình cảm) với gia đình gốc của mình sẽ trải qua nỗi đau buồn sâu sắc. Một người sống sót sau khi bị bố mẹ chồng ngược đãi, chế giễu và sỉ nhục có thể đối mặt với sự đau buồn, nhưng rất có thể sẽ đồng cảm với cảm giác tức giận. Khi gia đình họ hàng hoặc gia đình bên nội không yêu thương chúng ta theo cách mà chúng ta xứng đáng là con người, cuộc sống sẽ thay đổi. Ngày lễ được thay đổi. Những cột mốc cuộc đời thường khó xử. Căng thẳng hiện diện thay vì ấm áp và gắn bó. Chữa lành vết thương từ những gia đình độc hại là một hành trình chậm chạp vì những người sống sót đang phải xây dựng lại những niềm tin sâu sắc. Phục hồi là hoàn toàn có thể. Những người sống sót giúp họ hồi phục rất nhiều khi họ hiểu rằng việc phục hồi cá nhân sau sự lạm dụng của gia đình cần có thời gian. và xấu hổ bởi luật pháp có thể đối phó với đau buồn, nhưng rất có thể sẽ đồng cảm với cảm giác tức giận. Khi gia đình họ hàng hoặc gia đình bên nội không yêu thương chúng ta theo cách mà chúng ta xứng đáng là con người, cuộc sống sẽ thay đổi. Ngày lễ được thay đổi. Những cột mốc cuộc đời thường khó xử. Căng thẳng hiện diện thay vì ấm áp và gắn bó. Chữa lành vết thương từ những gia đình độc hại là một hành trình chậm chạp vì những người sống sót đang phải xây dựng lại những niềm tin sâu sắc. Phục hồi là hoàn toàn có thể. Những người sống sót giúp họ hồi phục rất nhiều khi họ hiểu rằng việc phục hồi cá nhân sau sự lạm dụng của gia đình cần có thời gian. và xấu hổ bởi luật pháp có thể đối phó với đau buồn, nhưng rất có thể sẽ đồng cảm với cảm giác tức giận. Khi gia đình họ hàng hoặc gia đình bên nội không yêu thương chúng ta theo cách mà chúng ta

xứng đáng là con người, cuộc sống sẽ thay đổi. Ngày lễ được thay đổi. Những cột mốc cuộc đời thường khó xử. Căng thẳng hiện diện thay vì ấm áp và gắn bó. Chữa lành vết thương từ những gia đình độc hại là một hành trình chậm chạp vì những người sống sót đang phải xây dựng lại những niềm tin sâu sắc. Phục hồi là hoàn toàn có thể. Những người sống sót giúp họ hồi phục rất nhiều khi họ hiểu rằng việc phục hồi cá nhân sau sự lạm dụng của gia đình cần có thời gian. Căng thẳng hiện diện thay vì ấm áp và gắn bó. Chữa lành vết thương từ những gia đình độc hại là một hành trình chậm chạp vì những người sống sót đang phải xây dựng lại những niềm tin sâu sắc. Phục hồi là hoàn toàn có thể. Những người sống sót giúp họ hồi phục rất nhiều khi họ hiểu rằng việc phục hồi cá nhân sau sự lạm dụng của gia đình cần có thời gian. Chữa lành vết thương từ những gia đình độc hại là một hành trình chậm chạp vì những người sống sót đang phải xây dựng lại những niềm tin sâu sắc. Phục hồi là hoàn toàn có thể. Những người sống sót giúp họ hồi phục rất nhiều khi họ hiểu rằng việc phục hồi cá nhân sau sự lạm dụng của gia đình cần có thời gian.

Nhà thờ độc hại: Lãnh đạo và thành viên của nó

Tại sao nhiều người thận trọng về những điều liên quan đến Cơ đốc giáo? Tôi nghĩ đó là vì có quá nhiều mục sư và lãnh đạo mục vụ ngoài kia chạy loạn nhân danh Chúa. Trong quá trình này, họ đang gây ra rất nhiều tác hại – gây tổn hại cho những người đang cố gắng tìm kiếm Chúa trong sự mờ mịt của cuộc sống hiện đại. Hãy để tôi tạm dừng ở đây và nói rõ rằng tôi không nói rằng *tất cả* các mục sư hay những người lãnh đạo mục vụ đều tồi tệ. Tôi đang nói rằng một số, nếu không muốn nói là nhiều, là những tấm gương đáng thương về những đức tính tuyệt vời của tình yêu thương, sự kiên nhẫn, lòng tốt và hy vọng. Tôi đã là một

phần của nhà thờ và các mục vụ trong hơn 20 năm. Tôi đã thấy điều tốt nhất và điều tồi tệ nhất mà Cơ đốc giáo phải công hiến.

Nhiều người vẫn tin rằng tất cả những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách đều quá vĩ đại

và rõ ràng trong hành vi độc hại của họ. Sau nhiều thập kỷ chìm đắm trong văn hóa nhà thờ, tôi có thể đảm bảo với bạn rằng không phải tất cả những kẻ lạm dụng tâm lý đều có vẻ ngoài hoành tráng. Trong một khung cảnh tôn giáo, vẻ bề ngoài của sự khiêm tốn được đánh giá cao và sự tự cao tự đại sẽ bị coi thường. Do đó, những người độc hại ẩn náu trong các cộng đồng nhà thờ sẽ tiếp nhận cách cư xử và cách giao tiếp của những người xung quanh họ. Những kẻ lạm dụng tâm lý này không phù hợp với hình ảnh tiêu chuẩn. Những lời dạy thông thường về cách phát hiện một người rối loạn nhân cách không áp dụng được. Chúng ta phải được giáo dục về những tính cách khác nhau mà những người độc hại có thể biểu hiện để che giấu những hành vi lạm dụng của họ.

Một số người tự yêu mình, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách sẽ sử dụng những nỗ lực có tính toán để kết bạn với các mục sư và lãnh đạo nhà thờ nhằm tạo ra một nhân vật công khai có thể che giấu sự thật rằng họ là kẻ bạo hành tâm lý. Ban lãnh đạo Giáo hội sẽ là khôn ngoan khi theo dõi những điểm mâu thuẫn trong câu chuyện của mọi người và không bỏ qua những dấu hiệu đồ đang hiện hữu. Khi lãnh đạo nhà thờ thất bại, hoặc thẳng thừng từ chối công nhận những người lạm dụng, những người lãnh đạo tiếp tục lạm dụng những người sống sót bằng cách bỏ qua. Tôi đã chứng kiến những cá nhân lạm dụng được phép phục vụ trong vai trò lãnh đạo khi bông trái trong cuộc sống của họ không cho thấy mối quan hệ lành mạnh với Đức Chúa Trời hoặc gia đình của họ. Những kẻ lạm dụng tâm lý thường được phép nắm giữ các vị trí có thẩm quyền trong nhà thờ và các thành viên trong gia đình không bao giờ được phỏng vấn để tìm hiểu xem liệu người đó có đang

sống một cuộc sống đích thực đằng sau cánh cửa gia đình đóng kín hay không. **Quá nhiều nhà thờ đang tin vào quan niệm rằng nếu nó trông đẹp thì nó phải tốt. Không nơi nào mà cuộc sống biển quảng cáo giả hoạt động hiệu quả hơn trong môi trường nhà thờ.** Các nhà lãnh đạo phải có được sự nhận thức rõ ràng hơn để có sự khôn ngoan sàng lọc xem ai là kẻ lừa đảo và ai là người chân chính.

Đã có một xu hướng đối với một số nhà lãnh đạo nhà thờ độc hại và các thành viên hội chúng sử dụng

"trốn tránh" như một hình thức trừng phạt đối với các cá nhân, các cặp vợ chồng và thậm chí cả gia đình. Tại sao? Kinh thánh nói về việc không kết giao với người không ăn năn đang bị bóp méo để biện minh cho việc lạm dụng tâm lý người khác bằng cách giữ lại mối quan hệ và hỗ trợ. Thay vì tập trung vào việc khôi phục, những nhà lãnh đạo và thành viên độc hại này chủ yếu quan tâm đến việc duy trì quyền kiểm soát đối với mọi người và giữ cho hình ảnh công khai được xây dựng của họ không bị hoen ố. Shunning đang được sử dụng để chống lại những người khỏe mạnh, những người chỉ đơn giản là dám lên tiếng về một nhà lãnh đạo hoặc thành viên mạnh mẽ mắc chứng tự ái, thái nhân cách hoặc thái nhân cách. Trong nhiều trường hợp, nó không chỉ được sử dụng vì "sự an toàn" của hội thánh, như những người lãnh đạo nói với mọi người. Nó là một phiên bản của việc bao quát các vấn đề dưới tấm thảm tục ngữ và giả vờ rằng những lời phàn nàn chỉ giới hạn trong một vài "kẻ thù ghét" nhà thờ hoặc mục vụ. **Khi các nhà lãnh đạo mục vụ hoặc nhà thờ độc hại cảm thấy bị đe dọa bởi sự thật được tiết lộ, họ sẽ tấn công. Mục tiêu hoàn hảo là sự giả của sự thật. Đó thường là những người đã từng thân cận với các nhà lãnh đạo, nhưng đã không còn thiện cảm khi họ bắt đầu hỏi những câu hỏi sai (nhưng thực sự đúng).** Các nhà lãnh đạo lạm dụng tâm lý có thể được cách ly tốt bởi những người đồng ý và phụ nữ đồng ý, đến nỗi việc bị chất vấn về hành động của họ giống như một sự thức tỉnh thô lỗ. Những cá nhân, cặp đôi nào dám đứng lên sẽ bị cộng đồng hội thánh xa lánh. Hội thánh hoặc nhân viên mục vụ càng lớn, thì một nhà lãnh đạo độc hại sẽ càng trở nên cách ly tốt hơn. Tại một số điểm, họ nằm ngoài tầm với của bất kỳ lời chỉ trích mang tính xây dựng nào hoặc tiếp xúc với các hành vi lạm dụng.

Đàn ông và phụ nữ đang bị tổn hại trong một số nhà thờ và mục vụ. Cần chú ý nhiều hơn đến lĩnh vực này. Không phải sự xấu hổ có thể đến với Giáo hội tập thể, nhưng vì vậy sự chữa lành có thể xảy ra. Tác hại nhân danh Chúa phải được gọi tên là gì: Lạm dụng tinh thần. Hình thức lạm dụng này xảy ra theo nhiều cách. Điều phổ biến nhất mà tôi đã chứng kiến là việc áp dụng sai Kinh thánh liên quan đến sự tha thứ, ly dị và chấp nhận những hành vi không thể chịu đựng được. Các nhà lãnh đạo nhà thờ không chỉ thiếu chuẩn bị để nhận ra các tình huống mà một trong các bên bị rối loạn nhân cách, mà còn đường sự nghiệp phổ biến mà những người tự yêu mình lựa chọn là con đường của mục sư. **Những người sống sót đang nhận được sự “tư vấn” rất kém từ các nhân viên của Bộ và các tình nguyện viên, những người không được đào tạo chuyên nghiệp về sức khỏe tâm thần. Các nhà lãnh đạo nhà thờ không thể đưa ra lời khuyên sáng suốt về loại mối quan hệ lạm dụng mà nhiều nhà trị liệu gặp khó khăn trong việc nhận ra và điều trị.** Hơn nữa, những người độc hại bị lôi cuốn vào chức vụ vì quyền lực chắc chắn dành cho họ. Bức màn phải được kéo lại để tiết lộ những gì hiện đang ẩn giấu trong bóng tối của Cơ đốc giáo hiện đại. Khi có lạm dụng tâm lý và lạm dụng tinh thần, nhiều người sống sót thấy mình đặt câu hỏi về đức tin của họ do hậu quả của những hành động có hại đã gây ra.

Nơi làm việc độc hại

Những kẻ ái kỷ, những kẻ sát nhân xã hội và những kẻ thái nhân cách phải kiếm sống. Đoán xem họ kết thúc ở đâu? Là nhân viên, đồng nghiệp, người quản lý và giám đốc điều hành cấp cao. Những người độc hại tại nơi làm việc thường sử dụng các phương pháp rất bí mật để phá hoại thành công của một người sống sót. Điều này có thể giống như việc thường xuyên không cung cấp cho những người sống sót tất cả thông tin cần thiết để hoàn thành nhiệm vụ, và sau đó khiến họ bối rối khi nhiệm vụ không được hoàn thành như lẽ ra họ phải làm. Đôi khi việc lạm

dụng không giấu giếm mà rất công khai và hung hãn. Một lần nữa, có nhiều cách mà những kẻ lạm dụng tâm lý có thể biểu hiện các rối loạn chức năng của họ. Những người sống sót đã chia sẻ rằng họ đã bị la mắng mạnh mẽ, bị chế giễu công khai và thậm chí bị đung chạm về thể xác theo cách được coi là một hành động thống trị. Bất kể một người sống sót đang trải qua sự lạm dụng như thế nào, thiệt hại về thể chất và tinh thần vẫn có thể giống nhau. Mối đe dọa đến từ việc lạm dụng tại nơi làm việc khiến nhiều nạn nhân cảm thấy lo lắng tột độ về việc đi làm mỗi ngày. Cường độ có thể khác nhau giữa các tình huống, nhưng việc bị tổn hại thường xuyên tại nơi làm việc sẽ bắt đầu có hậu quả tiêu cực đối với người sống sót.

***Khi* nào kẻ bạo hành tâm lý làm hại người khác?**

Những kẻ lạm dụng thích nhắm mục tiêu vào những người có thứ mà họ không có hoặc không thể sở hữu. Những kẻ ái kỷ, những kẻ sát nhân xã hội và những kẻ thái nhân cách nổi tiếng với việc chọn những mục tiêu ban đầu thúc đẩy cái tôi của họ. Đó có thể là ngoại hình, tuổi tác, trí tuệ, danh tiếng, niềm tin tôn giáo, thành công trong sự nghiệp, gia đình, bạn bè hoặc những thứ khác của mục tiêu. Sau khi mục tiêu bị mắc câu, kẻ độc hại sẽ bắt đầu phá bỏ những phẩm chất chính xác đã thu hút cô ấy hoặc anh ta đến với người sống sót ngay từ đầu. **Đó là một nguồn sức mạnh và giải trí cho một người độc hại để tiêu diệt một người khỏe mạnh và hạnh phúc ban đầu. Điểm này thường bị những người sống sót bỏ qua vì ở giữa cuộc lạm dụng, họ thấy mình bị suy sụp. Vì kẻ bạo hành nói những điều đáng ghét như vậy nên nạn nhân sống sót cho rằng họ bị nhắm mục tiêu vì họ “yếu đuối”. Điều đó hoàn toàn ngược lại với sự thật.** Những mục tiêu không có giá trị đối với những kẻ lạm dụng thậm chí sẽ không bị làm phiền và một “phần thưởng” lớn hơn ban đầu sẽ được tìm thấy. Những kẻ lạm dụng tâm lý thích những người khiến họ có vẻ ngoài hoặc cảm thấy dễ chịu. Giống như đĩa, chúng bám vào những người cung cấp cho chúng thức ăn nào đó. Khi họ đã thỏa mãn, kẻ bạo

hành sẽ bắt đầu quá trình hủy hoại những phẩm chất của người sống sót, thứ tạo ra cảm giác ghen tị ở kẻ bạo hành. Vì những người độc hại không thể sở hữu một số thuộc tính tích cực nhất định, nên họ cũng không muốn người sống sót có chúng.

Những kẻ lạm dụng tâm lý thích sắp xếp mọi thứ và mọi người ngay tại những nơi phục vụ chúng tốt nhất. Thí dụ? Tôi thường nói rằng họ có một bàn cờ tưởng tượng của cuộc đời họ. Họ điều động tất cả các quân cờ trên bàn cờ một cách chính xác sao cho phù hợp với họ để “chiến thắng”. Những người độc hại có rất ít hoặc không quan tâm đến việc hành động của họ ảnh hưởng đến những người xung quanh như thế nào. Những người sống sót phải nhận ra rằng lợi ích tốt nhất của họ sẽ không bao giờ được xem xét bởi một người độc hại. Một người sống sót phải thực hiện các bước để đảm bảo cuộc sống chất lượng cao cho chính họ. Kế hoạch đó có thể không phù hợp với ván cờ của kẻ lạm dụng tâm lý.

Những kẻ lạm dụng tâm lý làm hại người khác như thế nào?

Những người độc hại là những diễn viên tuyệt vời. Họ sẽ sử dụng bất kỳ công cụ nào có sẵn để duy trì sự kiểm soát trong mối quan hệ. Ví dụ, một số kẻ lạm dụng tâm lý sẽ sử dụng nước mắt khi nó giúp họ trông giống nạn nhân. Họ cũng có thể sử dụng những biểu hiện cảm xúc ra bên ngoài khi cần tỏ ra như thể họ đã thay đổi, nhưng thực ra họ đang cố gắng lôi kéo người sống sót trở lại trò chơi độc hại. Những người thao túng sử dụng nhiều loại cảm xúc giả tạo để thử và kiểm soát những người xung quanh họ. Ngoài nước mắt, họ có thể sử dụng cảm giác tội lỗi để cố gắng khiến người sống sót cảm thấy tội tệ vì đã đặt ra ranh giới. Một người độc hại

có thể sử dụng sự tức giận để đe dọa mọi người tuân theo. Họ có thể cố tỏ ra vui vẻ thái quá nhằm cố gắng khiến người sống sót cảm thấy bị bỏ rơi và lãng quên. Điểm quan trọng cần nhớ là hầu hết những cảm xúc thể hiện ra bên ngoài của những kẻ lạm dụng tâm lý đều nhằm một mục đích rõ ràng; đó thường là làm hại người khác theo một cách nào đó. Hành động của họ không thể được tin tưởng và cũng không thể được thực hiện theo mệnh giá. Những kẻ lạm dụng tâm lý đã hoàn thiện việc sử dụng các kỹ năng diễn xuất của họ là có lý do.

Một trong những điều phổ biến nhất mà tôi nghe được từ những người sống sót là sự nhầm lẫn của họ về lý do tại sao họ không nhận thấy những dấu hiệu cảnh báo sớm hơn trong mối quan hệ. Không thành vấn đề nếu người độc hại là cha mẹ, đồng nghiệp, bạn bè, mối quan hệ lãng mạn hoặc nhà lãnh đạo tôn giáo. Hầu như tất cả những người sống sót đều nghi ngờ bản thân vì đã không nhìn thấy chất độc sớm hơn. Câu hỏi phổ biến là, "Làm thế nào tôi để điều này xảy ra với tôi?" Hình thức lạm dụng này rất khó xác định cụ thể, và đó là điều khiến nó trở nên ngấm ngấm. Những kẻ lạm dụng làm việc chăm chỉ để che giấu động cơ thực sự của họ. Họ nói dối và đổ lỗi cho những người sống sót. Để mô hình lạm dụng được nhìn thấy, những người sống sót sẽ trải qua nhiều giai đoạn khiến họ bị tổn thương sâu sắc. Lạm dụng tâm lý không phải là kiểu gây hại một lần là xong. Tôi thường kể quá trình mà những người sống sót trải qua là "thu thập đá cuội."

Trong giai đoạn đầu của một mối quan hệ, có thể có một nhận thức rằng có điều gì đó không ổn. Một người sống sót sẽ có một vài viên sỏi trong chiếc túi hư cấu của họ. Chiếc túi không nặng lắm và chỉ đựng được một vài khoảnh khắc kỳ lạ hoặc gây tổn thương với kẻ bạo hành. Chắc chắn là không đủ bằng chứng về

sự độc hại để cắt đứt một thành viên trong gia đình khỏi cuộc sống của bạn, nghỉ việc, chia tay bạn trai/bạn gái, rời bỏ nhà thờ, và chắc chắn là không đủ để kết thúc một cuộc hôn nhân. Họ chỉ là một vài khoảnh khắc tiêu cực, phải không? Tại thời điểm này, những người sống sót sẽ hợp lý hóa rằng không ai là hoàn hảo và mọi người đều có những khiếm khuyết về tính cách. Ngày tốt và ngày xấu. Bản chất của con người là nhìn vào một, hai, ba hoặc bốn khoảnh khắc khó chịu với mọi người và không quá coi trọng chúng. Chúng ta thường bỏ qua những khoảnh khắc này và tiếp tục. Tăng ca, nhận ra những viên sỏi (những khoảnh khắc đau đớn) khiến chiếc túi trở nên rất nặng – quá nặng để mang theo nữa. Nhiều người sống sót mô tả họ bị đè bẹp dưới sức nặng của việc lạm dụng và tình trạng rối loạn chức năng kinh niên của kẻ bạo hành.

Tuy nhiên, những người độc hại thích cô lập từng sự việc một. Họ lập luận rằng những gì họ đã nói, hoặc đã làm, không phải là vấn đề lớn. Họ muốn giải quyết từng viên sỏi một và không xem xét toàn bộ sức nặng của sự lạm dụng. Họ buộc tội những người sống sót là “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 tiếp tục mắc phải những “lỗi lầm” hoặc lựa chọn tương tự để làm hại người khác. Họ có thể muốn tập trung vào một sự việc tại một thời điểm nhưng điều đó là không thể; giống như người ta không thể tách một hạt mưa nào trong cơn giông bão. Tôi chọn ảnh bìa của cuốn sách vì một vài lý do. Một trong số đó là hình ảnh cơn mưa làm tôi nhớ đến cách những kẻ lạm dụng tâm lý gây ra tổn hại cho họ, từng giọt từng giọt tra tấn.

Những người ái kỷ, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách thường đã phát triển và mài giũa kỹ năng quan sát của họ. Đây là cách họ thu thập thông tin về các mục tiêu một cách có hệ thống và sử dụng thông tin đó sau này để tạo lợi thế cho kẻ bạo hành. Kẻ lạm dụng tâm lý sẽ tìm thấy những điểm yếu về cảm xúc của nạn nhân và khai thác chúng để kiểm soát và giải trí. Thí dụ? Một mục tiêu có thể tình cờ đề cập đến một điểm yếu cá nhân hoặc sự bất an. Kẻ độc hại sẽ giấu thông tin để quay lại với người sống sót khi thời điểm thích hợp với kẻ bạo hành. Họ luôn thu thập dữ liệu để sử dụng như một công cụ làm hại mọi người. Đây là lý do tại sao, trong quá trình hồi phục, thông tin cá nhân của người sống sót phải được tiết lộ từ từ và với mục đích liên tục là bảo vệ chính họ. Học cách không “tắt tay” quá sớm trong một mối quan hệ, nhưng vẫn đề phòng, thường là một khu vực tăng trưởng cho nhiều người sống sót. Là một cuốn sách mở ngay lập tức với thông tin cá nhân sẽ luôn quay trở lại.

Khi một kẻ độc hại có đủ thông tin, họ thích thao túng bằng cách tung ra một phần nhỏ sự thật về người sống sót. Làm sao? Hai điều yêu thích là sự thật về sự bất an của người sống sót, hoặc sự thật về lĩnh vực phát triển của chính người sống sót. Tại sao những kẻ lạm dụng đặc biệt làm nổi bật hai lĩnh vực này? Họ đang cố gắng buộc người sống sót phải chịu mọi trách nhiệm về xung đột và các vấn đề liên quan. Một thìa sự thật khiến chất độc của họ ngấm xuống dễ dàng hơn và ít bị phát hiện hơn. **Mỗi người trong chúng ta có nhiều khả năng sẽ tin ai đó hơn khi họ chỉ ra những sai sót của chúng ta và có thể kết nối những gì chúng ta biết là đúng về những khiếm khuyết trong tính cách của mình với những lời phàn nàn của họ về chúng ta. Đó là sự sắp đặt hoàn hảo để người sống sót nhận trách nhiệm và cho phép kẻ bạo hành hoàn toàn thoát khỏi tầm kiểm soát.**

Hầu như tất cả những người sống sót đều trải qua một khoảnh khắc phục hồi khi họ tự hỏi liệu kẻ bạo hành có “ngu ngốc” và không biết nỗi đau mà họ gây ra hay không. Sau đó, họ lật lại và

tự hỏi liệu kẻ bạo hành có biết và biết chính xác những gì họ làm hay không. Có thể trả lời câu hỏi "họ bị cảm hay họ biết?" câu hỏi rất quan trọng đối với sự phục hồi của một người sống sót. Những kẻ lạm dụng tâm lý biết khi nào và ở đâu để tắt các trò chơi thao túng của họ. Họ biết chính xác cách nhấn tất cả các nút cảm xúc phù hợp để nhận được phản ứng thất vọng của mục tiêu mà kẻ bạo hành khao khát. Họ biết cách sắp xếp mọi người và khiến mình có vẻ là nạn nhân. Bạn nói cho tôi biết, điều đó nghe có giống một người quá "ngu" khi biết rằng hành động của mình gây hại cho người khác không? Họ biết.

Khi một người sống sót cố gắng nói chuyện với kẻ bạo hành tâm lý về những hành vi tiêu cực của họ, một

thủ đoạn yêu thích của những người độc hại là chỉ đơn giản là không trả lời. Họ không nói gì. Hoàn toàn im lặng. Khi một người sống sót hỏi tại sao họ không trả lời, kẻ độc hại sẽ xoay chuyển tình huống và nói điều gì đó như: "Tôi sẽ không tranh luận với bạn". Bạn có thể thấy những gì vừa xảy ra? Người sống sót bị đổ lỗi vì đã gây ra kịch tính hoặc tranh cãi và người độc hại không bao giờ giải quyết các hành vi của họ. Họ sẽ cố gắng hết sức để không bao giờ thảo luận về hành động của chính họ. Những người lạm dụng tâm lý biết chính xác trò chơi thao túng mà họ chơi và họ biết nó hoạt động. Tại sao bạn nghĩ rằng họ không quan tâm đến việc thay đổi cách thức của họ? Họ tận hưởng sức mạnh, khả năng kiểm soát, giải trí và chơi trò chơi. Nó khiến kẻ bạo hành nắm giữ sợi dây rối của những người thân thiết nhất với họ.

Những kẻ ái kỷ, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách ghét việc mục tiêu chỉ ra sự mâu thuẫn trong hành

động của chúng. Những người độc hại làm việc chăm chỉ để che giấu hành vi tạo ra sự hỗn loạn của họ. Họ tự hào về việc kiểm soát và không bị ảnh hưởng bởi bất cứ điều gì hoặc bất cứ ai. Đó là một lời nói dối mặc dù. Họ thường trở nên phòng thủ khi một người sống sót bắt đầu nhận ra các kiểu hành động của họ. Để đánh lạc hướng, kẻ bạo hành có thể nói những câu như: “Những người bạn thực sự của tôi không ác ý với tôi,” hoặc “Một người bạn đời tốt sẽ không bao giờ hành động theo cách này,” hoặc “Tôi mong đợi nhiều hơn ở một nhân viên trưởng thành.” Những tuyên bố này nhằm chuyển sự chú ý khỏi sự thiếu kiên định của kẻ bạo hành và chuyển sự chú ý sang nạn nhân sống sót. Những kẻ lạm dụng tâm lý không chịu trách nhiệm về hành động của họ, vì vậy điều đó phải được đổ cho người khác.

Để người độc hại đổ lỗi cho bản thân và đổ lỗi cho người sống sót, họ thích bắt đầu câu bằng những từ, “Giá như...” Giá như người sống sót không nhạy cảm, giá như người sống sót có thể tha thứ, giá như chỉ có người sống sót không ghen tuông, thì mối quan hệ mới có thể được cứu vãn. Không đúng. “Giá như...” là một hình thức lạm dụng tinh tế vì nó khiến kẻ bạo hành có vẻ mong muốn rằng mối quan hệ có thể được cứu vãn và lành mạnh hơn. Trong thực tế, họ ăn xung đột. Họ không có mong muốn gán bó quan hệ lâu dài. Những kẻ bạo hành có thêm một cơ hội để ngấm ngầm xúc phạm nạn nhân khi họ nói, “Giá mà...”

Những người độc hại thích buộc tội những người sống sót là ích kỷ. Điều này thường được thực hiện khi một người sống sót cố gắng làm điều gì đó tốt cho bản thân. Kẻ bạo hành muốn phá hỏng sự thích thú của hoạt động này. Đó là một nỗ lực có tính toán để khiến một người sống sót kiệt sức, lo lắng và bối rối. Một người sống sót thực hành chăm sóc bản thân là mối đe dọa đối với kẻ bạo hành tâm lý. Thông qua việc chăm sóc bản thân, một người sống sót có thể có đủ sức mạnh bên trong để thiết lập ranh giới và từ chối sống trong sợ

hải. Hạn chế lượng thời gian mà một người sống sót có thể dành cho các hoạt động mà họ yêu thích là một hình thức của kỹ thuật tẩy não . **Chất lượng cuộc sống của chúng ta sẽ bị suy giảm nghiêm trọng nếu chúng ta bị thu mình vào sự cô lập và thiếu đi những giây phút hy vọng trong cuộc sống hàng ngày.** Bằng cách sỉ nhục người sống sót là ích kỷ vì muốn làm những điều thú vị - điển hình là không có kẻ bạo hành - người sống sót sẽ phải vượt qua vô số cảm giác tội lỗi để vẫn tìm thấy niềm vui. Trước khi hồi phục, hầu hết những người sống sót đơn giản là không tham gia hoạt động vui chơi này vì sợ bị kẻ bạo hành trả thù. Sau khi hồi phục, các cá nhân thấy trò chơi đang chống lại họ và từ chối bị kìm hãm để tạo ra một cuộc sống sôi động.

Những kẻ lạm dụng tâm lý khiến mọi người thất bại. Họ thích cố gắng chứng minh một người sống sót đã sai và khiến họ xấu hổ. Làm thế nào điều này được thực hiện? Kẻ bạo hành sẽ cung cấp thông tin không chính xác, sau đó đứng lùi lại để xem mục tiêu cắn câu (nói dối). Họ sẽ chế giễu, xấu hổ và chỉ trích người sống sót vì đã làm điều “sai trái”. Điều này được thực hiện để mang lại giá trị hơn nữa cho bất kỳ tin đồn nào mà kẻ bạo hành đã lan truyền về nạn nhân sống sót và để khiến họ trông giống như họ là nạn nhân thực sự. Những người độc hại sẽ cố gắng hết sức để thiết lập một người sống sót. Những kẻ lạm dụng muốn làm cho người sống sót trở nên tội tệ trong mắt những người quan sát. Những người bình thường rất khó hiểu rằng những kẻ lạm dụng lại đi đến mức độ như vậy, nhưng họ thì có. Sự hoài nghi này thường là một trở ngại cho người ngoài nhìn thấy tác hại đang được thực hiện. Để xem nó,

Những người độc hại luôn trong tình trạng cảnh giác cao độ liên tục để không bao giờ có vẻ như bất cứ điều gì là lỗi của họ. Thí dụ? Họ sẽ nói dối và lập luận rằng họ đã đưa ra lời xin lỗi trong khi thực tế là họ không làm vậy. Khi

được một nạn nhân sống sót hỏi tại sao kẻ bạo hành không bao giờ thừa nhận những tổn thương mà họ đã gây ra, kẻ bạo hành tâm lý có thể trả lời: "Tôi đã nói là tôi rất tiếc!" Trên thực tế, họ chưa bao giờ nói những lời thực tế đó. Họ tranh luận về sự thật của tình huống hoặc đổ lỗi cho người sống sót. Có lẽ cả hai. **Hiếm khi một người độc hại đưa ra lời xin lỗi đích thực. Làm như vậy sẽ là quá nhiều bằng chứng cho thấy họ cũng giống như những người khác và có khuyết điểm.** Hình ảnh ảo tưởng, vĩ đại của họ phải được bảo vệ. Họ chiến đấu để duy trì ảo tưởng rằng họ luôn đúng. Nếu bất kỳ lời xin lỗi nào được đưa ra, nạn nhân phải thực sự lắng nghe để xem liệu kẻ bạo hành có đang nói một phiên bản lời xin lỗi theo cách nào đó có lợi cho kẻ bạo hành hay không, đang sử dụng phong cách giao tiếp đối thoại vòng vo để gây nhầm lẫn cho nạn nhân hay cả hai chiến thuật. Sự hối hận đích thực, lâu dài không nằm trong bộ kỹ năng của kẻ bạo hành tâm lý.

Những kẻ lạm dụng tâm lý sẽ kiên quyết phủ nhận rằng hành động của họ gây tổn thương. Những người sống sót có thể dành quá nhiều thời gian để cố gắng giải thích chính xác những gì người độc hại đã làm là bất thường. Kẻ bạo hành thậm chí có thể tạm thời thừa nhận hành động của họ là có hại, nhưng điều luôn xảy ra sau đó là sự quay trở lại cơ sở phủ nhận của họ. Những kẻ bạo hành thích nói những câu như: "Tao làm gì mà?" hoặc "Làm thế nào để tôi làm cho cuộc sống của bạn khó khăn hơn?" Những bình luận này được đưa ra ngay cả sau khi người sống sót đã dành hàng giờ để đưa ra tất cả các bằng chứng lạm dụng. Điểm mấu chốt? Những kẻ lạm dụng tâm lý sẽ không bao giờ chịu trách nhiệm lâu dài về hành vi của mình. Việc những người sống sót tiếp tục cố gắng thuyết phục kẻ bạo hành nhìn thấy hành động của họ là vô cùng vô ích. Họ sẽ không bao giờ thừa nhận đã nhìn thấy điều đó bởi vì họ đã biết những gì họ làm và chọn tiếp tục theo những cách ích kỷ có hại của mình.

Một trong những cáo buộc chính mà những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách chống lại những người sống sót là họ buộc tội những người sống sót là *thiếu tôn trọng*. Tại sao khiếu nại này rất phổ biến đối với những người độc hại? Đó là bởi vì cái tôi được thổi phồng quá mức của họ khiến họ tin rằng ngay cả sự điều chỉnh nhỏ nhất, hoặc sự bất đồng, với ý kiến của người độc hại cũng là một dấu hiệu lớn của sự thiếu tôn trọng .

Những người sống sót nên khôn ngoan để không rơi vào cái bẫy đoán già đoán non mọi hành động của họ vì có khả năng họ sẽ không bao giờ thể hiện đủ sự đồng tình để làm hài lòng một người thực sự độc

hại. Những người sống sót trong quá trình phục hồi nhận ra rằng chỉ vì kẻ bạo hành nói rằng hành động của người sống sót là thiếu tôn trọng, điều đó không có nghĩa là điều đó đúng. Ngay cả những cuộc thảo luận không mang tính đối đầu nhất cũng có thể xoay chuyển người sống sót. Chỉ trong suy nghĩ của một kẻ lạm dụng tâm lý, một cuộc trò chuyện chia sẻ ý kiến thường xuyên mới bị coi là thiếu tôn trọng. Họ sống trong thế giới méo mó của riêng mình, nơi họ là vua và nữ hoàng của mọi ý kiến.

Tại sao những kẻ lạm dụng tâm lý làm hại người khác?

Tôi đọc, nghe podcast và chương trình radio rất nhiều về chủ đề tự ái, bệnh xã hội, bệnh thái nhân cách và sự phục hồi sau kiểu lạm dụng này. Tôi có thể nói với bạn rằng có nhiều nhóm người khác nhau đưa ra nhiều niềm tin khác nhau về sự phát triển của chứng rối loạn nhân cách. Một số người cho rằng có một loạt những gì chúng ta nên mong đợi như những sai sót trong tính cách con người bình thường. Lòng tự ái dường như là vùng màu xám nơi hầu hết các mối bất hòa nổi lên. Những lời dạy phổ biến về những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách tập trung vào sự thiếu đồng cảm sâu sắc của chúng. Hollywood thậm chí đã cố gắng vẽ nên một bức tranh về cách cư xử của những người mắc chứng rối loạn nhân cách. Một số nhân vật này là sự phản ánh chân thực của các chứng rối loạn,

và một số chỉ là nỗ lực của Hollywood trong việc tạo ra một bộ phim hoặc chương trình truyền hình thú vị.

Hãy để tôi dừng lại ở đây và đính chính một quan niệm sai lầm rất phổ biến: rối loạn nhân cách không giống với các rối loạn sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như Rối loạn lưỡng cực hoặc Rối loạn trầm cảm nặng. Gần đây, tôi vô cùng kinh hoàng khi đọc một bài đăng trên blog hoàn toàn hiểu sai về bản chất thực sự của phần “rối loạn” trong chứng rối loạn tự ái và chống đối xã hội. Bài báo được viết kém đi xa đến mức nói rằng những người sống sót khẳng khẳng rằng những kẻ rối loạn nhân cách, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách phải chịu trách nhiệm về những hành động lạm dụng của họ thực sự là *phân biệt đối xử* chống lại những người mất trật tự. Vâng, họ đã đến đó. Thật là vô nghĩa. Nó làm nổi bật sự thiếu hiểu biết thực sự được đăng tải trên mạng và được coi là sự thật. Rối loạn nhân cách thuộc một danh mục khác trong DSM5 (sổ tay chẩn đoán được các nhà trị liệu sử dụng để chẩn đoán thân chủ) so với các vấn đề sức khỏe tâm thần hữu cơ khác.

Con người không sinh ra đã bị rối loạn nhân cách, nhưng con người có thể sinh ra với Rối loạn Lưỡng cực hoặc Tự kỷ. Cả hai chẩn đoán đó đều có trong DSM5 . **Rối loạn nhân cách được tạo ra trong thời thơ ấu và thanh thiếu niên do thiếu sự gắn bó lành mạnh với những người chăm sóc chính của họ .** Những chấp trước này có thể là do sự nuông chiều quá mức và lặp đi lặp lại khi các quy tắc xã hội thông thường không áp dụng cho đứa trẻ và sau đó là một thiếu niên. Đó là môi trường mà những người chăm sóc thường xuyên bao che cho thanh niên. Những cá nhân này đã coi những người khác chỉ là nguồn giúp cuộc sống của họ dễ dàng hơn. Có một mối quan hệ đơn phương là tiêu chuẩn. Đứa trẻ và thiếu niên được nuông chiều quá mức đã học được rằng mọi người ở đó không phải là một nguồn vui thú lẫn nhau. Thay vào đó, chúng sẽ được sử dụng vì lợi ích của chính chúng. Đó không phải là “nuôi dạy con cái trực thăng”, mà đúng hơn là thiếu ranh giới nghiêm trọng – không

nhắc nhở giới trẻ rằng họ là một trong số hàng triệu người trên thế giới. Thông điệp của cha mẹ là đứa trẻ và thanh thiếu niên là duy nhất, đặc biệt và vượt ra ngoài các quy tắc mà những người bình thường, thấp kém phải tuân theo. Thông điệp này không chỉ được gửi một lần và đứa trẻ trở nên độc hại. Nó bao gồm toàn bộ quá trình nuôi dạy của đứa trẻ và chảy vào tuổi trưởng thành. Thông qua những lựa chọn kinh niên của người lớn bị rối loạn nhân cách hiện nay, việc thiếu các kiểu gắn bó từ thời thơ ấu vẫn tiếp tục.

Ở khía cạnh khác của trải nghiệm đó, sự thiếu gắn bó thực sự có thể xảy ra do sự bỏ bê tình cảm trong thời thơ ấu và sau đó là những năm thiếu niên. Nhu cầu vật chất của họ có thể đã được đáp ứng, nhưng có thể có những hình thức bỏ bê khác bao gồm các mối quan hệ giả tạo đã ăn sâu vào đơn vị gia đình. Lịch sử này có thể khiến một số người dừng lại và cảm thấy tội tệ cho người rối loạn nhân cách, nhưng xin đừng làm vậy. Nhiều cá nhân lớn lên trong những ngôi nhà không có tình yêu thương, tuy nhiên, họ vẫn duy trì mức độ đồng cảm và quan tâm cao độ đối với người khác. Những cá nhân độc hại không có người chăm sóc đáp ứng nhu cầu gắn bó đích thực của họ đã quyết định khi họ đủ lớn để đáp ứng nhu cầu của chính mình, nó trở thành một trò chơi “lấy của tôi” bằng mọi giá. Những người này cũng đã phát triển mức độ quyền lợi cao, nhưng không phải vì họ được nuôi dưỡng theo cách đó. Họ xem cuộc sống như mắc nợ họ, và sự thèm ăn vô độ của họ khiến họ muốn nhiều hơn bất cứ thứ gì người khác cung cấp. Họ sử dụng các cá nhân mà không quan tâm đến hạnh phúc của những người liên quan. Họ là những “kẻ nhận” khét tiếng trong biển người “cho đi” trong cuộc đời họ. Miễn là họ có được của họ, ai quan tâm?

Bất kể sự thiếu gắn bó đã trở thành một phần tính cách của kẻ bạo hành như thế nào, thì sự thật là họ vẫn tiếp tục duy trì những hành vi có hại của mình thông qua ý chí tự do. Nhiều người lớn lên trong những ngôi nhà không đáp ứng được nhu cầu của họ hoặc quá nuông chiều đến mức rối loạn chức năng. Mọi người bước vào tuổi trưởng thành với đủ loại quan niệm sai lầm từ thời thơ ấu của họ. Họ phải điều chỉnh lại những niềm tin này để có cuộc sống trưởng thành khỏe mạnh. Điều này bao gồm việc có các mối quan hệ tốt và nuôi dạy con tốt. **Vô số cá nhân tìm kiếm sách tự giúp đỡ, hội thảo, tư vấn và các cơ hội khác để chữa lành và phát triển từ quá trình trưởng thành của họ. Tại sao những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách không thể làm điều tương tự? Họ sẽ không đơn giản chỉ vì họ đã hoàn toàn thuyết phục bản thân rằng hoàn toàn không có gì sai trái với họ. Không.** Họ có thể cung cấp dịch vụ đầu môi cho một số lỗi được cho là của họ, nhưng hành động của họ không sao lưu các tuyên bố rằng họ có vấn đề cần xử lý và khắc phục vĩnh viễn. Bất kỳ sự tự nhận thức nào mà họ có thể thể hiện là tốt nhất chỉ tồn tại trong thời gian ngắn và công việc trị liệu thực sự không bao giờ được duy trì. Điểm mấu chốt: những cá nhân này không muốn thay đổi. Cách họ sống phù hợp với họ, và tại sao lại không? Đó là tất cả về họ. Mọi thứ dường như quay trở lại với nhu cầu, mong muốn, thời gian, mục tiêu của họ; của họ, của họ, của họ. Những người sống sót luôn sống trong bóng tối của *những* yêu cầu và kỳ vọng của họ đã trở nên già cỗi.

Có một sự khác biệt rất lớn giữa việc có những khiếm khuyết về tính cách cần phải giải quyết và việc thể hiện những phẩm chất của một người rối loạn nhân cách. Tại bất kỳ thời điểm nào, có phải tất cả chúng ta đều có khả năng hoàn toàn phục vụ bản thân, hành động lời cuốn, cáu kỉnh với người lạ, cáu gắt với con cái, đóng sầm cửa lại giữa cơn giận dữ của người lớn hoặc tìm cách tự bảo vệ mình với chi phí của người khác? Chắc chắn chúng tôi làm. Không ai có thể tranh luận rằng mọi người đôi khi có thể là những kẻ bản thủ thực sự. Tuy nhiên, một khi khoảnh khắc khủng hoảng kiểu “trẻ mới biết đi” của chúng tôi kết thúc, chúng tôi cảm thấy tội tệ. Chúng ta nhận ra mình thật ngu ngốc và cảm thấy xấu hổ vì đã trút những phiền toái trong lòng lên người khác. Chúng tôi xin lỗi bằng cách nói với họ rằng chúng tôi xin lỗi,

làm điều gì đó tốt đẹp cho họ hoặc chúng tôi ăn năn trong lòng vì đã thù địch với người khác. Chúng ta quay trở lại với cơ sở ban đầu là trở thành những con người thông cảm, những người có thể phản ánh những hành vi lỗi bịch của chúng ta. Narcissists không thể làm điều đó. Những kẻ thái nhân cách và xã hội học không thể làm điều đó. Họ không thể, sẽ không và không muốn tự phản ánh bản thân. Họ sẽ luôn đổ lỗi cho người khác và sẽ không bao giờ thay đổi. Tại sao họ? Trong mắt họ, chính những người khác mới là người có khuyết điểm sâu sắc và cần phải sửa chữa.

Đặc điểm chung của những người sống sót

Chúng tôi đã dành thời gian xem xét ai, cái gì, ở đâu, khi nào, như thế nào và tại sao lạm dụng tâm lý lại xảy ra. Tôi muốn tạm dừng và nói ngắn gọn về những gì tôi đã nhận thấy ở những người sống sót sau kiểu lạm dụng này. Các mục tiêu lạm dụng giấu mặt dường như có một vài phẩm chất quan trọng và phổ biến. Một số là tích cực, và một số chắc chắn cần được quản lý. Khả năng thích ứng cao là một trong những đặc điểm tích cực đó. Nhiều người sống sót sẽ mô tả tính cách cốt lõi của cô ấy hoặc anh ấy trước khi bị lạm dụng là một người có thể “làm nước chanh từ những quả chanh”. Trước khi bị lạm dụng, những người sống sót thường được cho là dễ tính, có thể rũ bỏ thất bại và luôn hy vọng. Những kẻ lạm dụng thường khai thác khả năng hồi phục sau một mùa giải căng thẳng ở những người sống sót. Những kẻ lạm dụng xô đẩy, chờ đợi những người sống sót để phá vỡ tình cảm. Nếu không được quản lý, kiên cường trước sự hỗn loạn chắc chắn có thể vừa là một phước lành vừa là một lời nguyền. Điều này có vẻ quen thuộc với bạn? Có phải sức mạnh của chính bạn đã được sử dụng như một vũ khí chống lại bạn?

Mọi người có một số nhầm lẫn về kiểu người bị lôi kéo vào một mối quan hệ lạm dụng tâm lý. Định kiến cho rằng nạn nhân của bất kỳ hình thức lạm dụng nào cũng phải là những cá nhân túng thiếu, phụ thuộc, những người không thể hoạt động nếu không có sự trấn an liên tục từ những kẻ lạm dụng họ. Điều này hoàn toàn không đúng sự thật. Hầu hết những người sống sót sau khi bị lạm dụng giấu giếm không bao giờ tưởng tượng được rằng họ sẽ nghi ngờ bản thân theo cách dữ dội như họ đã làm trong quá trình kết nối độc hại. Một trong những bước chính của quá trình chữa lành là chấp nhận mức độ thay đổi của con người cốt lõi của họ khi ở trong môi trường độc hại.

Người ta thường hỏi liệu đồng phụ thuộc và trở thành Người đồng cảm (người có khả năng đồng cảm cao) có giống nhau không. Không họ không. Họ khác nhau như thế nào? Đồng phụ thuộc liên quan đến mối quan hệ không lành mạnh xảy ra giữa hai người. Nó thường xảy ra trong các mối quan hệ mà một người cho phép người kia đưa ra những lựa chọn sai lầm. Những người đấu tranh với sự đồng phụ thuộc có thể học cách suy nghĩ và hành xử mới. Trở thành một Empath là một kiểu tính cách và nó có nhiều phẩm chất tốt đẹp. Giống như bất kỳ tập hợp các đặc điểm nhân vật nào, sẽ có ưu và nhược điểm. Những người được xác định là có khả năng đồng cảm cao sẽ được hưởng lợi từ việc học cách giữ cho mức độ đồng cảm của họ không trở nên có hại cho sức khỏe của họ. **Ranh giới là nền tảng để điều chỉnh mức độ cao của lòng trắc ẩn đối với người khác.** Những kẻ lạm dụng tâm lý khai thác chính xác những đặc điểm mà hầu hết những người đồng cảm thấy đẹp ở bản thân họ. Khi hồi phục, nhiều người sống sót bắt đầu tự nhận mình là người rất đồng cảm. Họ thấy rằng những điểm mạnh trong mối quan hệ của họ đã bị kẻ bạo hành sử dụng để chống lại họ.

Một trong những đặc điểm tính cách phổ biến nhất mà tôi đã chứng kiến ở những người sống sót là khả năng và mong muốn

tự phản ánh của họ. Nhìn chung, hầu hết những người sống sót đều có thể nhìn nhận nghiêm túc về hành vi và động cơ của chính họ. Họ sẵn sàng sửa chữa những khiếm khuyết về tính cách bên trong mình. Những điểm mạnh cá nhân này chính xác là những gì mà những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách khai thác. Một người độc hại biết nếu họ buộc tội một người sống sót, những lời đó sẽ đâm sâu. Chúng khiến nạn nhân phải hướng nội để suy ngẫm xem những lời phàn nàn chống lại họ có đúng hay không. Khá là chiến thuật nghi binh thông minh. Chính kẻ bạo hành tâm lý cần phải tự kiểm điểm bản thân nhiều hơn, nhưng điều đó sẽ không bao giờ xảy ra.

Môi trường độc hại mang lại những hành vi kém ở ngay cả những cá nhân kiên nhẫn nhất. Những người sống sót sau lạm dụng tâm lý thấy mình cư xử theo những cách không phù hợp với tính cách bình thường của họ. Sự thay đổi này có thể đóng vai trò là một dấu hiệu cảnh báo rằng môi trường không lành mạnh. Đáng buồn thay, sự thay đổi những người sống sót cũng có thể thúc đẩy bất kỳ tin đồn độc hại nào được lan truyền bởi những cá nhân hoặc nhóm người ngược đãi. Thí dụ? Kẻ bạo hành làm điều gì đó đặc biệt gây tổn thương và người đó bị chú ý. Người sống sót phản ứng với sự tức giận, và đoán xem ánh đèn sân khấu đó hiện đang ở đâu? Trên người sống sót. Nó nên thuộc về kẻ bạo hành vì hành động của họ đã gây ra căng thẳng, nhưng phản ứng của người sống sót mới là điều thu hút mọi sự chú ý. Đó là một vòng luẩn quẩn cho phép những người độc hại liên tục đổ lỗi cho chính họ. Những người sống sót lấy lại cảm giác về giá trị bản thân khi họ nắm quyền kiểm soát bằng cách Không liên hệ hoặc thông qua Liên hệ tách biệt và lập kế hoạch đối phó với các tác nhân mà môi trường không lành mạnh có thể tạo ra. Nếu bạn nhận thấy mình đang hành động theo những cách dường như khiến kẻ bạo hành thường xuyên phàn nàn, hãy can đảm lên.

Bạn đang hoặc đã làm tốt nhất có thể với kiến thức bạn có vào thời điểm đó. Khi chúng ta chuyển sang sáu giai đoạn phục hồi, mục đích là giúp bạn hiểu rõ hơn về những gì bạn đã trải qua. Khi làm như vậy, bạn cũng sẽ tìm thấy những cấp độ nhận thức mới. hoặc là, làm tốt nhất có thể với kiến thức bạn có vào thời điểm đó. Khi chúng ta chuyển sang sáu giai đoạn phục hồi, mục đích là giúp bạn hiểu rõ hơn về những gì bạn đã trải qua. Khi làm như vậy, bạn cũng sẽ tìm thấy những cấp độ nhận thức mới. hoặc là, làm tốt nhất có thể với kiến thức bạn có vào thời điểm đó. Khi chúng ta chuyển sang sáu giai đoạn phục hồi, mục đích là giúp bạn hiểu rõ hơn về những gì bạn đã trải qua. Khi làm như vậy, bạn cũng sẽ tìm thấy những cấp độ nhận thức mới.

Một số người sống sót sau lạm dụng tâm lý thấy mình có một số đặc điểm tiêu cực của kẻ bạo hành. Làm sao? Người sống sót có thể sử dụng biện pháp im lặng (ngừng liên lạc đột ngột và không phản hồi) để trừng phạt. Người sống sót làm điều này vì cách đối xử im lặng là vũ khí chống lại họ và nó gây tổn thương sâu sắc. Mục tiêu đang cố gắng cho kẻ bạo hành thấy sự im lặng có thể tàn phá như thế nào, nhưng đó là một nỗ lực lãng phí thay cho người sống sót. Kẻ ngược đãi sẽ không thay đổi con đường của cô ấy hoặc anh ta chỉ bằng cách lật ngược tình thế. Trong tâm trí của họ, họ được biện minh cho những hành động mà họ thực hiện chống lại người khác. Tiêu chuẩn kép là những kẻ bạo hành không tin rằng *họ* đáng bị đối xử tệ bạc. Tốt hơn hết là một người sống sót nên trung thành với con người thật của họ và tạo khoảng cách lành mạnh với kẻ bạo hành.

Khi những người sống sót chia sẻ chi tiết cụ thể về một cuộc chạm trán bị lạm dụng tâm lý, nhiều người bắt đầu câu nói của họ bằng những câu như: “Tôi biết điều đó nghe có vẻ ngu ngốc” hoặc “Tôi biết đó không phải là vấn đề lớn, nhưng...” Sau đó, họ tiếp tục chia sẻ những sự việc làm nổi bật một cách hoàn hảo bản chất khó hiểu và che giấu của lạm dụng tâm lý. Bản thân mỗi

cuộc trò chuyện hoặc khoảnh khắc độc hại có thể không có nhiều ý nghĩa. Tuy nhiên, khi một người sống sót bắt đầu xâu chuỗi tất cả lại với nhau, khuôn mẫu phổ biến của cuộc sống luôn tập trung vào kẻ bạo hành trở nên rõ ràng. Nó không giống như những bức tranh được tạo thành từ hàng trăm chấm nhỏ. Chắc chắn, bạn có thể đến thật gần và chỉ tập trung vào một chấm nhưng điều đó không cho bạn thấy nhiều điều. Nếu bạn xem xét tổng thể các dấu chấm – hoặc những khoảnh khắc của các hành vi lạm dụng tâm lý – bạn sẽ thấy gì? Bức tranh nào đã được tạo ra bởi kẻ ngược đãi? Có lẽ không phải là thứ bạn muốn treo trên tường để nhìn hàng ngày. Đây chính xác là lý do tại sao cần phải phục hồi.

Việc nhận ra hành vi ngược đãi tâm lý có thể khó khăn vì tùy thuộc vào góc độ mà bạn xem các hành vi, chúng có thể thay đổi từ hành vi ngược đãi thành bình thường. Làm sao? Khi một người độc hại sử dụng cách đối xử im lặng để trừng phạt, một người sống sót có thể chọn cách sắp xếp lại hành vi lạm dụng một cách không chính xác vì đơn thuần là người kia không muốn tranh cãi hoặc cần một khoảng không gian tạm thời để tránh căng thẳng. Những kẻ lạm dụng tâm lý tin tưởng vào mục tiêu để giảm thiểu và bình thường hóa các hành vi độc hại của họ, đồng thời sẵn sàng thực hiện nhiều hành vi lạm dụng hơn. Những người sống sót tự giúp mình rất nhiều khi họ không bào chữa cho những hành động có hại. Một câu hỏi quan trọng dành cho các mục tiêu: Bạn có đối xử với ai đó theo cách mà bạn đã được đối xử không? Nếu câu trả lời là không, thì việc lạm dụng sẽ dễ dàng nhận ra hơn. Chống lại ở bất kỳ mức độ từ chối. Sự thật là đau đớn để nhìn thấy, nhưng cần thiết.

SÁU GIAI ĐOẠN PHỤC HỒI

GIAI ĐOẠN MỘT: TUYỆT VỜI

Khi những người sống sót lần đầu tiên bắt đầu được tư vấn để phục hồi tâm lý bị lạm dụng, nhiều người thậm chí không biết họ đã bị lạm dụng. Họ biết cuộc sống đã trở nên khó kiểm soát và họ đang tìm kiếm câu trả lời. Một số người vẫn chưa hiểu hết chiều sâu của (những) kẻ bạo hành đã gây ra cho họ. Khi bắt đầu tư vấn, những người sống sót (nhiều lần) rơi vào tình trạng hỗn loạn về cảm xúc, lo lắng, trầm cảm hoặc muốn tự tử. Đôi khi tất cả những điều trên và hơn thế nữa. Nơi đầu tiên chúng tôi bắt đầu là sự an toàn của họ để không làm hại chính họ. Khi điều đó đã được thiết lập, chúng tôi bắt đầu công việc xác định nỗi tuyệt vọng mà người sống sót cảm thấy. Giai đoạn hồi phục đầu tiên có thể là một giai đoạn đáng sợ trong đời. May mắn thay, một vài giai đoạn tiếp theo và hy vọng bắt đầu tỏa sáng.

Một trong những điều đầu tiên tôi phải làm với khách hàng mới của mình là đánh giá nguy cơ họ tự làm hại mình. Hãy để tôi nói thẳng ở đây: với tư cách là một nhà trị liệu, tôi phải xác định xem liệu tôi có nghĩ rằng một khách hàng mới có thể cố gắng tự sát hay không. Đôi khi lạm dụng tâm lý có thể trở nên thay đổi cuộc sống, những người sống sót chìm sâu vào trầm cảm. Họ vẫn chưa biết rằng họ đã từng là một con rối trên dây và được chơi một cách khéo léo bởi một người điều khiển con rối ngược đãi. Họ chỉ nhận ra rằng họ không thể tiếp tục sống như trước đây và đó là sự thật. Tuy nhiên, tự tử không phải là câu trả lời. Không bao giờ. Tôi sẽ tạm dừng ở đây và nói rằng nếu bạn cảm thấy sợ hãi trước bất kỳ suy nghĩ hoặc cảm xúc nào mà bạn có về việc có thể làm hại chính mình, hãy làm điều mà tôi yêu cầu khách hàng của mình làm, đó là thành thật với ai đó. Nói với một người bạn, một nhà trị liệu, gọi 911, hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất và nhận trợ giúp. Có rất nhiều điều có thể xảy ra để giúp mọi người thoát khỏi hố sâu của ý nghĩ tự tử. Tôi muốn bạn nhận được sự chăm sóc mà bạn cần. Nếu một người tự làm hại mình vì kẻ bạo hành, thì cộng đồng phục hồi sẽ bị tổn thương sâu sắc. Tất cả chúng ta đều trong cuộc hành trình này cùng nhau.

Sau khi tôi có thể xác định một khách hàng mới không có nguy cơ tự làm hại bản thân, thì chúng tôi sẽ bắt đầu công việc xác định sự tuyệt vọng mà người sống sót cảm thấy. Chúng tôi bắt đầu làm sáng tỏ chính xác những gì đã xảy ra

với anh ấy hoặc cô ấy. Không có hai câu chuyện lạm dụng tâm lý nào hoàn toàn giống nhau, nhưng có một số chủ đề vô cùng quen thuộc. Ở phần sau của *Chương Hai: Giáo dục*, bạn sẽ thấy những câu chuyện về những người sống sót có điểm giống nhau như thế nào. Như tôi đã nói trước đây, những người ủng hộ trong cộng đồng phục hồi thường nói đùa rằng chắc hẳn phải có một cuốn cẩm nang dành cho người độc hại nào đó vì có vẻ như họ đã học được những mảnh khoe và trò chơi bản thủ giống nhau để chơi với những người cả tin.

Khi tôi bắt đầu làm việc với một khách hàng mới, tôi thường hỏi tại sao họ lại tìm kiếm sự tư vấn, với tôi hay một nhà trị liệu khác. Tôi luôn quan tâm đến việc làm việc với người khác vì tôi không cho rằng mình phù hợp với mọi khách hàng. Nếu tôi đã làm, tôi có thể cần phải xem xét liệu tôi có suy nghĩ vĩ đại hay không. Mỗi quan hệ và nhìn cuộc sống qua một lăng kính tương tự là hai thành phần rất quan trọng khi khách hàng và nhà trị liệu quyết định làm việc cùng nhau. Tôi cũng không bắt đầu mối quan hệ trị liệu với tất cả những người đã hẹn trước. Buổi đầu tiên rất hữu ích để xem liệu chúng ta có trở thành một người phù hợp về mặt triết học và tính cách hay không. Nếu không, tôi luôn sẵn lòng giới thiệu đến một nhà trị liệu khác trong thị trấn mà tôi biết và tin tưởng. Nếu bạn đã gặp một nhà trị liệu và nó không hiệu quả với bạn, hãy tiếp tục tìm kiếm. Vượt qua quá trình chữa lành khỏi lạm dụng tâm lý là một hành trình rất phức tạp, vì vậy hãy cố gắng đừng đi một mình nếu có thể. Có những nguồn tài nguyên trực tuyến tuyệt vời để hỗ trợ đồng đẳng. Một phần hy vọng của tôi khi viết cuốn sách này là khơi mào phong trào các nhóm nghiên cứu sách do bạn bè lãnh đạo ở địa phương. Những người sống sót sẽ có thể vui vẻ gặp gỡ nhau khi họ trải qua sáu giai đoạn phục hồi trong một môi trường an toàn. Nếu bạn quan tâm đến việc tổ chức hoặc tìm một nhóm học sách tại địa phương, vui lòng truy cập www.healingfromhiddenabuse.com .

Khi một khách hàng mới và tôi gặp nhau lần đầu tiên, tôi đặt rất nhiều câu hỏi. Tôi khét tiếng vì làm gián đoạn. Lần đầu tiên tôi làm điều đó trong một buổi trị liệu, tôi ngay lập tức xin lỗi và giải thích rằng tôi phải dừng cuộc trò chuyện thường xuyên để có thể

tìm kiếm các mẫu trong tình huống mà khách hàng đang mô tả. Nếu một khách hàng tiếp tục câu chuyện mà không dừng lại để nghe những gì họ đang nói, thì bản chất tiềm ẩn của lạm dụng tâm lý chắc chắn đã bị bỏ qua. Một trong những lý do khiến hình thức lạm dụng này trở nên ngấm ngấm là bởi vì việc tách các vấn đề về mối quan hệ bình thường (một mối quan hệ không độc hại) ra khỏi vấn đề của một mối quan hệ lạm dụng thường gần gũi như xương tủy. Thoạt nhìn, hầu hết các cuộc gặp gỡ độc hại đều có vẻ bình thường. Bất hòa giữa đồng nghiệp, thành viên gia đình, bạn bè và những người thân yêu xảy ra. Không ai sẽ tranh luận điểm đó. Tuy nhiên,

Hầu hết những người sống sót sau khi bị lạm dụng quyết định đến để được tư vấn đều khá mệt mỏi khi họ đến văn phòng của tôi. Có một phạm vi rộng cho sự *tuyệt vọng* sâu sắc. Nó chuyển từ việc bối rối không hiểu tại sao họ lại bị đối xử như vậy, cho đến việc cần được chăm sóc y tế ngay lập tức để giúp ổn định về mặt cảm xúc và/hoặc thể chất. Đó là hai cực, và hầu hết mọi người hạ cánh ở đâu đó ở giữa. Điểm chung của tất cả những người sống sót là họ sẽ tưởng tượng lại các cuộc trò chuyện và tình huống liên quan đến kẻ bạo hành. Họ đang tìm kiếm lý do tại sao họ lại bị đối xử tệ như vậy. Sự nhầm lẫn đi kèm với lạm dụng tâm lý là một trong những điều khó nắm bắt nhất. Tôi thường nghe những câu như: “Có điều gì đó không ổn với người này. Tôi biết mình không hoàn hảo, nhưng tôi không đối xử với mọi người như vậy, và những người bình thường cũng không hành động như vậy.” Đúng rồi. Những người bình thường không chơi tất cả những trò chơi độc hại mà những kẻ lạm dụng tâm lý làm, tuy nhiên, những người sống sót cuối cùng lại đổ lỗi cho chính họ. Cuối cùng của trở trêu buồn.

Khi ở giai đoạn *Tuyệt vọng* , những người sống sót sau lạm dụng tâm lý tự hỏi có chuyện gì xảy ra với họ. Họ hỏi những câu như: "Tại sao tôi không thể sửa chữa bản thân để mối quan hệ này có thể tiến triển?" "Tại sao tôi không đủ mạnh mẽ để vượt qua điều này?" và "Tại sao tôi lại là một mớ hỗn độn như vậy?" Đó chính xác là những kiểu câu hỏi nghi ngờ bản thân và ghê tởm bản thân mà những kẻ lạm dụng yêu thích. Tại sao? Bởi vì những người sống sót đang ghét bản thân mình quá bận rộn để nhận ra vấn đề thực sự là ai và thay đổi. Khói và gương. Đó là cách những người độc hại thích nó. Sau đó, họ có quyền thống trị tự do để tàn phá thế giới xung quanh một cách lật đật.

Những người sống sót liên tục tin rằng họ là vấn đề, họ suy sụp và họ không đủ tốt, là những người sẽ không bao giờ nhìn thấy sự ngược đãi ngấm ngấm. Không phải vì họ không muốn, mà vì họ đang tìm sai chỗ để tìm câu trả lời. **Trong trị liệu, chúng tôi bắt đầu lập trình lại theo đúng nghĩa đen những lời nói dối có ý thức và tiềm thức mà những kẻ bạo hành đã gieo vào những người sống sót.** Điều này không khác gì những người thấy mình tham gia vào các giáo phái. Lập trình khỏi lạm dụng tâm lý là một bước cần thiết không thể xem nhẹ hoặc bỏ qua. Nếu không, những lời nói dối sẽ tiếp tục diễn ra trong cuộc đối thoại nội tâm của nạn nhân và khiến họ bị mắc kẹt về mặt tinh thần rất lâu sau khi cuộc tiếp xúc với kẻ bạo hành kết thúc. Điều này đúng cho dù kẻ bạo hành là thành viên trong gia đình, người nào đó ở nơi làm việc, đồng nghiệp hoặc lãnh đạo tôn giáo. Quá trình hồi phục sau lạm dụng tâm lý luôn liên quan đến việc nạn nhân xác định được những lời nói dối đã được nói ra và coi những lời nói dối đó là công cụ thao túng. Bạn đã phải xác định những lời nói dối nào trong mối quan hệ lạm dụng của chính mình?

Không tuần nào trôi qua mà tôi không nghe thấy ít nhất một người nói trong buổi tư vấn rằng: "Tôi không thể làm việc này được nữa." Tôi nghĩ rằng những

từ này là mạnh mẽ. Chúng sẽ phục vụ như một hệ thống cảnh báo sớm rằng sự thay đổi dưới một số hình thức có thể sắp xảy ra, hoặc ít nhất là nó nên như vậy. Quá tải về *năng lực cảm xúc* là lý do khiến mọi người cảm thấy không thể tiếp tục duy trì một mối quan hệ, vẫn ở cùng một nơi làm việc, tiếp tục tình bạn đơn phương, đấu tranh với những áp lực do người bạn đời gây hại tạo ra, cố gắng đáp ứng những điều không thực tế nghĩa vụ gia đình độc hại, hoặc bất cứ điều gì khác có thể là cốt lõi của câu nói "Tôi không thể làm điều này nữa".

Năng lực cảm xúc. Tất cả chúng ta đều có nó ở các mức độ khác nhau và nó ảnh hưởng đến khả năng tiếp tục đi theo con đường không phù hợp nhất với chúng ta. Nếu chúng ta có khả năng cảm xúc ở mức độ cao, điều đó có nghĩa là chúng ta sẽ ở trong môi trường lạm dụng lâu hơn. Đó không phải là một điều tuyệt vời. Mặt khác, khả năng cảm xúc ở mức độ cao sẽ giúp những người sống sót chữa lành vết thương và thực sự hồi phục. Điểm mạnh của chính chúng ta có thể là con dao hai lưỡi khi đối phó với những người lạm dụng.

Đến mức cảm thấy như chúng ta không thể tiếp tục làm điều gì đó không phải là điều xấu. Tôi đã nhiều lần chứng kiến những người đàn ông và phụ nữ mạnh mẽ đáng kinh ngạc thực hiện một số thay đổi quan trọng và cần thiết trong cuộc sống sau khi họ có thể đạt đến điểm "Tôi không thể làm điều này nữa" của riêng mình. Đây là lý do tại sao *Giai đoạn Một* của quá trình phục hồi được gọi là *Tuyệt vọng*. Một nỗi buồn sâu sắc thường là cách *Giai đoạn Một* được mô tả. Một nỗi buồn tâm hồn. Một mức độ kiệt sức đôi khi khó giải thích. Nếu bạn đã từng trải qua, bạn sẽ biết cảm giác sâu thẳm trong bạn là như thế nào. Không có giấc ngủ nào có thể chạm đến một tâm hồn mệt mỏi và bầm dập.

Thách thức đối với *Giai đoạn Một* là biết liệu chúng ta đã thực sự đạt đến điểm tuyệt vọng thực sự và sự thay đổi sẽ đến hay đó chỉ là điểm thấp nhất thời. Chúng ta sẽ quay trở lại với nhiều đợt lạm dụng tương tự (chỉ khác một

tháng hoặc một năm)? **Chỉ vì chúng ta có khả năng buộc mình tiếp tục đi theo một con đường nhất định không có nghĩa là hệ thống thần kinh hoặc sức khỏe thể chất của chúng ta sẽ ổn với quyết định đó.** Tôi tin tưởng mạnh mẽ vào mối liên hệ giữa tâm trí và cơ thể, và nếu chúng ta tiếp tục làm những gì có hại cho mình, thì đến một lúc nào đó sức khỏe của chúng ta sẽ bị ảnh hưởng. Nó là không thể tránh khỏi. Tôi đã chứng kiến toàn bộ những suy sụp tinh thần và thể chất của khách hàng do bị lạm dụng tâm lý. Tôi có thể chia sẻ với bạn rằng một khi cơ thể bắt đầu ngừng hoạt động, một người sống sót phải quyết định họ đang sống vì ai và vì cái gì. Một số kẻ lạm dụng ở mức trung bình đến cao của phổ độc tính hoàn toàn không e ngại gì về việc gây tổn hại cho những người sống sót theo bất kỳ cách nào có thể, thậm chí là hủy diệt hoàn toàn họ.

Là một nhà trị liệu, tôi có lẽ được biết đến là người trực tiếp. Tôi không vòng vo và từ chối né tránh những cuộc trò chuyện khó khăn. Một câu hỏi mà tôi đã hỏi nhiều người là: “Bạn sẽ chọn chính mình hay kẻ bạo hành mình?” Câu trả lời trung thực cho hầu hết mọi người trong *Giai đoạn Một* là họ không biết, và hãy đoán xem? Không sao đâu. *Giai đoạn một* không phải là thời gian để đưa ra bất kỳ quyết định lớn. Hầu hết các lần mất liên lạc mà những người sống sót bắt đầu trong giai đoạn này đều không kéo dài. Họ thấy mình chạy ngay trở lại mối quan hệ của họ. Điều đó cũng không sao. Tôi rất tin tưởng vào việc không đưa ra những quyết định lâu dài cho đến khi chúng ta biết chắc chắn đó là những quyết định đúng đắn. Nếu không, cuối cùng chúng ta sẽ đưa ra những lời đe dọa vu vơ và không đạt được kết quả tiếp theo. Đối với kẻ bạo hành tâm lý, sự qua lại này với người sống sót chỉ càng củng cố niềm tin của họ rằng họ có thể kiểm soát được người sống sót một cách chắc chắn và hoàn toàn. Bị trói buộc bởi một kẻ bạo hành trong thời gian ngắn có thể – và sẽ – thay đổi ngay cả những người mạnh mẽ nhất .

Nhiều lần tôi đã xem một người sống sót mô tả về “con người cũ” của cô ấy hoặc anh ấy, và người ngồi trước mặt tôi chỉ có khả năng thể hiện những tia nhìn thoáng qua của người trước khi bị lạm dụng. Một số không lộ ra chút tia sáng nào, và hoàn toàn cố thủ trong đau khổ hiện tại của họ. Tóm lại, sự *tuyệt*

vọng sâu sắc không đẹp. Đó là giai đoạn mà người sống sót nhận ra sự nghiệp đã bị mất vì sự hỗn loạn mà kẻ bạo hành đã mang đến cho cuộc sống của người sống sót. Đây là giai đoạn mà một số khách hàng cần nhập viện để ổn định về thể chất và/hoặc cảm xúc. Đối với một số người, đó là một giai đoạn cực kỳ cô đơn bởi vì bên ngoài không ai biết được nỗi đau dữ dội đang diễn ra bên trong. Một số người sống sót làm rất tốt việc che giấu sự tan vỡ của họ khi bị dính vào một mối quan hệ lạm dụng tâm lý. Họ giữ kín và không cho ai biết. Đó là đường lối của đảng mà những người độc hại yêu thích nhất vì nạn nhân bị cô lập là nạn nhân bị kiểm soát. Đối với nhiều người, đến với buổi tư vấn là lần duy nhất họ chia sẻ những gì đang thực sự diễn ra trong cuộc sống của họ. Tôi có đặc ân được biết sự thật với lòng khiêm tốn và biết ơn vô cùng.

Có nhiều lý do tại sao một người sống sót có thể cần che giấu vết thương của mình với thế giới bên ngoài. Có thể là do cô ấy hoặc anh ấy đã kết hôn với một người nổi tiếng trong cộng đồng, và nếu hành vi lạm dụng bị phát hiện, thì hệ lụy xã hội là rất rõ ràng. Ai sẽ tin rằng một bậc cha mẹ khủng khiếp sau bức tường nhà của họ lại chính là người mà công chúng nghĩ là thánh? Có bao nhiêu người sẽ tin rằng những kẻ lạm dụng tâm lý cũng là những người lãnh đạo và mục sư của nhà thờ? Tại sao phải bận tâm nói bất cứ điều gì vì không ai sẽ xem xét nó một cách nghiêm túc? Có những người sống sót không sẵn sàng từ bỏ sự nghiệp khó kiếm được và vững chắc của họ, mặc dù họ đang bị tấn công về mặt cảm xúc khi làm việc. Họ đối mặt với trò chơi của mình mỗi ngày và vượt qua nỗi tuyệt vọng.

Vì bất kỳ lý do gì mà bạn có thể thấy mình đang trong giai đoạn hồi phục đầu tiên (*Tuyệt vọng*), phần quan trọng là bạn đang bắt đầu. Nhiều

chương trình phục hồi tin vào phương châm mỗi ngày một lần, và tôi rất ủng hộ kiểu suy nghĩ này. Cho hôm nay. Đó là nó. Hôm nay, bạn có thể làm gì để đặt chân này lên trước chân kia? Đối với ngày hôm nay, những quyết định nào cần được đưa ra để giúp mang lại một chút trật tự cho cuộc sống của bạn? Chỉ một chút thôi, phiền bạn. Không ai mong đợi sự hoàn hảo từ bạn, vì vậy hãy tự giúp mình và cố gắng chống lại sự cần thiết phải gấp rút trong quá trình chữa bệnh. Cũng giống như vết thương thể chất, nếu chúng ta tạo ra môi trường phù hợp và không chọc ngoáy vết thương thì vết thương sẽ tự lành. Chữa lành cảm xúc thực sự không có gì khác biệt. Khi chúng ta cùng nhau đi qua năm giai đoạn phục hồi còn lại, chúng ta sẽ tạo ra môi trường phù hợp để bạn chữa bệnh. Từng chút một, không phải là một bước tiến lớn,

Dừng ngay tại đây và nhìn vào một thước đo. Tìm một cái trong ngăn kéo rác mà tất cả chúng ta đều có, hoặc lấy một bức ảnh về cái đó trên điện thoại di động của bạn. Hiểu rồi? Khi bạn nhìn vào thước đo, hãy nhớ rằng chúng ta sẽ không đi từ 1 inch đến 12 inch cùng một lúc. Khi ở *Giai đoạn Một: Tuyệt vọng*, chúng ta đang tìm kiếm sự phát triển trên những vạch đen nhỏ của thước đo. Thực hiện các thay đổi, từng bước nhỏ một, sẽ chuyển một người sống sót từ *Tuyệt vọng* xuống cuối hàng sang *Giai đoạn Sáu: Bảo trì*. Nhiều người trước khi bạn đã đi du lịch chính xác cùng một cuộc hành trình. Bạn không cô đơn. Bạn có thể làm điều tương tự họ đã làm? Tất nhiên là bạn có thể, và bạn sẽ làm được nếu bạn sẵn sàng từ từ hướng tới mục tiêu chữa bệnh. Có rất nhiều thông điệp cơ bản mà chúng ta phải làm sáng tỏ và tốc độ chậm, ổn định là lựa chọn tốt nhất của chúng ta.

Tại một số thời điểm trong quá trình tư vấn, hầu hết mọi người sống sót sau lạm dụng tâm lý sẽ hỏi tôi câu hỏi: “Làm sao bạn biết tôi không phải là người độc hại?” Đó là một câu hỏi chính đáng, nhưng nó cũng cho thấy mức độ nghi ngờ bản thân còn sót lại sau khi bị lạm dụng ngầm. Câu trả lời của tôi? Một

nhà trị liệu quen thuộc với hình thức tổn hại này sẽ lắng nghe kỹ những câu chuyện mà nạn nhân kể và xem các kiểu lạm dụng trong tin nhắn thư thoại, e-mail và/hoặc trao đổi văn bản giữa kẻ bạo hành và nạn nhân. Rõ ràng ai là thủ phạm bóp méo sự thật và tạo ra hỗn loạn. **Bản chất tinh vi của lạm dụng tâm lý khiến những người sống sót nghi ngờ bản thân, nhưng sự tự tin được tìm thấy trong quá trình chữa lành.**

Trong giai đoạn đầu hồi phục, những người sống sót thường nói về người độc hại như “hai người hoàn toàn khác nhau”. Người sống sót thảo luận về cá nhân đó như thể họ đang nói về một người tốt và một kẻ lạm dụng. Thách thức thực sự với cách tiếp cận này là nó tách rời thực tế. Người độc hại không phải là một cá nhân yêu thương với một cặp song sinh độc ác thỉnh thoảng xuất hiện. Họ là cặp song sinh độc ác. Một số người trong số họ cũng tình cờ có những khoảnh khắc vui vẻ khi họ cảm thấy thú vị. Những người sống sót phải đấu tranh với mong muốn ngăn chặn các hành vi của người độc hại và coi họ về tổng thể như một cá nhân có hại cho sức khỏe của người sống sót. Những khoảnh khắc đẹp đẽ thường rất khó hiểu và khiến quá trình hồi phục của nạn nhân bị trì hoãn. Tôi không yêu cầu những người sống sót tập trung vào điều tiêu cực hoặc vẫn còn cay đắng. Tôi đang yêu cầu mọi người nhìn thấy kẻ bạo hành tâm lý trong một bức tranh toàn cảnh. Chúng không phải là trò chơi ghép hình với nhiều mảnh mà chúng ta có thể tách ra và chỉ nhìn vào từng mảnh một. Những người sống sót phải lắp ráp toàn bộ câu đố và lùi lại để có được bức tranh chân thực.

Một cách mà những người sống sót có thể tự giúp mình khi ở giai đoạn *Tuyệt vọng* là không giảm thiểu sự tức giận của họ. Thông thường, những người sống sót sẽ cố gắng gạt bỏ cảm giác khó chịu, tức giận hoặc thậm chí là giận dữ của họ sang một bên. tại sao họ lại làm việc này? Bởi vì người ta tin rằng những người tử tế không để cơn giận lấn át họ. Là mất kiểm soát tức giận khôn ngoan? Không hề và nó có thể dẫn đến nhiều vấn đề hơn. Cho phép sự

tức giận phát sinh - vì cuộc sống của họ đã bị ảnh hưởng bởi những kẻ lạm dụng - nên đóng vai trò là động lực của sự thay đổi. Để duy trì kết nối với cảm xúc của họ, động lực thúc đẩy sự phát triển cá nhân, đôi khi những người sống sót cần những lời nhắc nhở trực quan về những gì họ đã trải qua. Thí dụ? **Nhiều lần mọi người tìm thấy các meme, hình ảnh hoặc trích dẫn trực tuyến đóng vai trò trung tâm cho sự thật. Những món đồ này đưa người sống sót trở lại cảm giác ghê tởm thực sự của họ với kẻ bạo hành. Năng lượng đó thúc đẩy họ tiến tới làm những gì phải làm để khỏe mạnh hơn.** Chúng ta không thể chữa lành nếu chúng ta không ở trong thực tế. Những tưởng tượng về những gì có thể xảy ra, những gì có thể xảy ra hoặc những gì lẽ ra phải xảy ra rất phản tác dụng đối với quá trình phục hồi. Những sự thật khó nhìn vào chính xác là những điều mà một tâm hồn mệt mỏi phải nhìn thấy để được thúc đẩy thay đổi hoàn cảnh cuộc sống hiện tại.

GIAI ĐOẠN HAI: GIÁO DỤC

Lạm dụng tâm lý là đặc biệt ngấm ngầm và do đó bị hiểu lầm. Đó chính xác là một phần trong chiến thuật của (những) kẻ bạo hành nhằm che giấu hành vi lạm dụng và giữ vững quyền kiểm soát. Nạn nhân không thể bắt đầu phục hồi nếu họ không thể mô tả những gì đã gây ra cho họ. Học các phương pháp phổ biến mà những kẻ lạm dụng tâm lý sử dụng là Giai đoạn Hai. Những nạn nhân mới hồi phục nên biết những thuật ngữ sau đây có nghĩa là gì trong mối quan hệ với lạm dụng tâm lý:

Thấp sáng khí đốt

Chiến dịch bôi nhọ

khí bay

hành vi phạm tội ái kỷ

Gia cố không liên tục

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

Có những điều khoản khác, nhưng đối với Giai đoạn Hai, danh sách này là điểm khởi đầu tuyệt vời cho những người đang tìm kiếm sự phục hồi.

Thấp sáng? Khí bay? Tôi biết. Thoạt đầu, một số thuật ngữ liên quan đến hình thức lạm dụng này nghe có vẻ kỳ quặc. Một khi chúng ta đã tìm hiểu chính xác ý nghĩa của chúng, chắc chắn bạn sẽ thấy những từ này đã phát huy tác dụng như thế nào trong cuộc sống của chính bạn.

Thấp sáng khí đốt

Gaslighting là gì trên thế giới? Câu hỏi tuyệt vời. Trở lại những năm 1940, có một bộ phim có tiêu đề tương tự. Nó nói tiếp câu chuyện về một người chồng đặt ra mục tiêu khiến vợ mình cư xử và trông “điên rồ”. Tôi sẽ không tiết lộ lý do tại sao anh ấy cần cô ấy không ổn định, nhưng đủ để nói rằng anh ấy đã xé nát thế giới của cô ấy và sự tự tin của cô ấy vào bản thân một cách có hệ thống. Nó được thực hiện thông qua kỹ thuật tẩy não ngày nay được gọi là gaslighting.

Khi kẻ bạo hành tức giận, anh ta hoặc cô ta sắp đặt các tình huống để khiến mục tiêu nghi ngờ về ký ức và đánh giá của chính họ về các tình huống. Điều này được thực hiện để những người

sống sót trở nên không chắc chắn về bản thân đến mức trao quyền kiểm soát cuộc sống của mình cho những kẻ bạo hành. Chắc chắn nếu các mục tiêu không đáng tin cậy như những gì kẻ lạm dụng thể hiện, thì làm sao họ có thể tự xoay sở được? Đây chính xác là kế hoạch. Ví dụ? Chắc chắn rồi. Những ví dụ này là hư cấu để minh họa một điểm. Nếu chúng giống như những tình huống trong đời thực, thì đó chỉ là sự trùng hợp ngẫu nhiên:

Trong thời điểm nó xảy ra, bạn cố gắng chỉ ra những lời nói cụ thể của đối tác của bạn gây tổn thương như thế nào. Thay vì lắng nghe những gì bạn đang nói, họ chỉ lặp lại một phần những gì bạn đã nói với họ. Bạn lặp lại chính mình, và một lần nữa anh ấy hoặc cô ấy trả lời chỉ với một

phần của cuộc trò chuyện. Khi bạn tiếp tục trong vòng quay này, bạn sẽ rời xa các vấn đề ban đầu. Cuối cùng, đối tác của bạn nghiêm khắc nói điều gì đó như, "Nếu bạn thậm chí không thể tin tưởng để nhớ lời nói của chính mình, làm sao chúng ta có thể giao tiếp tốt được?!" Bạn xin lỗi vì đó là sự thật. Bạn bị lạc trong cuộc trò chuyện và đối tác của bạn thì không. Một cái gì đó phải là sai với bạn.

Bạn biết rằng mình đã để quên một hồ sơ công việc quan trọng trên bàn làm việc, dự định sẽ mang nó đến một cuộc họp sau đó trong ngày. Khi bạn định lấy nó, bạn nhận ra rằng tập tin đã biến mất. Bạn tìm kiếm toàn bộ bàn làm việc của mình và bắt đầu tìm kiếm các khu vực khác trong văn phòng. Khi bạn lao tới một đồng nghiệp độc hại, anh ấy hoặc cô ấy hỏi bạn đang làm gì, vì vậy bạn giải thích. Đồng nghiệp nói, "Ồ, tôi tìm thấy cái này trong phòng sao chụp," và đưa cho bạn tập hồ sơ bị thiếu. Bạn rất bối rối vì bạn hoàn toàn không nhớ mình đã mang nó theo đến căn phòng đó. Đồng nghiệp của bạn nhìn

thấy vẻ bối rối của bạn và nói điều gì đó như, “Thật tốt khi tôi ở đây để dọn dẹp mớ hỗn độn của bạn.” Bạn cảm ơn đồng nghiệp và bỏ đi với cảm giác thực sự rối loạn. Tốt đầu buồn. Bạn thậm chí không thể theo dõi các tập tin quan trọng.

Mẹ chồng độc hại của bạn (TMIL) thích nhắc bạn về tất cả những người bạn gái cũ của chồng bạn và mức độ thân thiết của họ với gia đình. Một người cũ vẫn đến ăn tối và ở lại qua đêm tại nhà của gia đình vì cô ấy được coi là “con gái khác”. TMIL của bạn không cố gắng che giấu rằng cô ấy rất đau khổ vì bạn gái cũ này không phải là sự lựa chọn của con trai cô ấy cho một người vợ. Có thể sẽ thấy sự căng thẳng giữa bạn và TMIL của bạn. Việc cô ấy liên tục nhắc đến bạn gái cũ khiến bạn cảm thấy sai lầm, nhưng bạn cố gắng vượt qua nó. Bạn nhắc nhở bản thân rằng chồng bạn đã chọn bạn chứ không phải người phụ nữ khác để kết hôn. Trong khi chuẩn bị đi dự một sự kiện cấp bách với bố mẹ chồng và chồng, bạn nhận ra mình không ăn mặc phù hợp với dịp này. Đừng lo. TMIL của bạn có một giải pháp ngay lập tức. Cô đi đến tủ quần áo trong phòng ngủ dành cho khách, kéo ra một chiếc váy phụ nữ có lẽ hơi nhỏ so với bạn và ranh mãnh nói: “Bạn có thể mặc cái này. Đó là chiếc váy cũ của Tiffany.” (Tiffany, hay còn gọi là bạn gái cũ yêu dấu). Bạn đứng đó, chết lặng, rằng TMIL của bạn giữ quần áo cũ của người yêu cũ trong phòng dành cho khách, rằng cô ấy đang tặng nó cho bạn, và chồng bạn không nghĩ rằng bạn có thể mặc nó. Bạn cực kỳ khó chịu với toàn bộ tình huống, nhưng họ lại coi đó là điều hoàn toàn bình thường. Có chuyện gì với bạn vậy? Bạn cực kỳ khó chịu với toàn bộ tình huống, nhưng họ lại coi đó là điều hoàn toàn bình thường. Có chuyện gì với bạn vậy? Bạn cực kỳ khó chịu

với toàn bộ tình huống, nhưng họ lại coi đó là điều hoàn toàn bình thường. Có chuyện gì với bạn vậy?

Có lẽ bạn thực sự là người không an toàn và yếu đuối. Nó chỉ là một chiếc váy. *Một chiếc váy quá nhỏ*. TMIL không có ý làm tổn thương cảm xúc của bạn, hay cô ấy?

Bạn lớn lên trong một gia đình mà người ta nói rằng thành công là thước đo duy nhất giá trị của một người. Thành công trong mọi việc bạn làm là yêu cầu bất thành văn. Đôi khi, nó thậm chí còn được tuyên bố một cách trắng trợn. Thông điệp rõ ràng là nếu bạn không thành công, điều đó sẽ ảnh hưởng xấu đến gia đình. Bạn phấn đấu cho sự hoàn hảo trong mọi lĩnh vực của cuộc sống của bạn. Một ngày nọ, bạn giành được một giải thưởng rất có uy tín ở trường. Bạn vô cùng phấn khích khi chia sẻ tin tức với bố mẹ và khiến họ tự hào về bạn. Bạn nóng lòng muốn nói với họ về giải thưởng, nhưng khi bạn hào hứng chia sẻ tin tức xong, họ ngậy người nhìn bạn, và một người nói: “Chúng tôi không nuôi dạy bạn trở nên kiêu ngạo như vậy! Bạn có nghĩ rằng bạn là người duy nhất có tin tốt ngày hôm nay? Tại sao bạn nghĩ rằng *bạn* quan trọng hơn những người khác trong gia đình này sao?!” Bạn không có ý thô lỗ. Bạn đã mong được nói với họ, vì vậy có thể bạn là một kẻ kiêu ngạo. Hãy nhìn xem bạn luôn làm việc chăm chỉ như thế nào để giành được những giải thưởng ngu ngốc. Bố mẹ bạn nói đúng. Bạn nghĩ quá nhiều về bản thân.

Bạn đang làm nhân viên tại một nhà thờ. Một mục sư độc hại gọi bạn vào văn phòng của ông ta và bảo bạn để cửa mở. Mục sư nói với giọng trầm và nghiêm khắc, và ông ấy không bao giờ mất giao tiếp bằng mắt với bạn. Anh ta tiếp tục nói với bạn về lỗi hành chính mà bạn đã mắc phải. Khi bạn cố gắng giải thích lý do tại sao bạn không coi đó là một sai lầm, anh ấy giơ tay về phía bạn và nói: “Đừng bào chữa nữa”. Anh ấy cúi xuống gần hơn, nhìn chăm chăm vào bạn và nói, “Câu trả lời đúng duy nhất là 'Xin lỗi.'” Bạn làm bầm xin lỗi và rời khỏi cuộc họp, run rẩy. Sau đó, bạn mang nó đến cho một lãnh đạo hội

thánh khác, nhưng khi được hỏi về cuộc họp, vị mục sư độc hại nói rõ ràng rằng cánh cửa để mở, rằng mọi người đang ngồi ngay bên ngoài văn phòng (điều này đúng), và rằng bạn không phục tùng bởi vì bạn đã không coi trọng vai trò lãnh đạo của mình. Anh ấy buộc tội bạn là nổi loạn và công khai đặt câu hỏi về sự phù hợp của bạn để trở thành thành viên của đội ngũ nhân viên nhà thờ. Bạn dành thời gian còn lại trong ngày và vài ngày sau đó để tự hỏi liệu mình có phù hợp với chức vụ hay không.

Bạn có thể thấy từ một số ví dụ về gaslighting này rằng lạm dụng tâm lý có thể rất trơn và nhớt. Nó được gọi là lạm dụng ẩn vì một lý do. **Những kẻ lạm dụng hết cảm xúc khi họ sử dụng ánh sáng khí đốt để làm suy yếu ý thức về bản thân của mục tiêu.** Họ biết chính xác những gì họ làm. Họ muốn những người sống sót trở nên nhỏ nhen trong mắt người khác. Họ muốn họ đặt câu hỏi về bản thân và sự nắm bắt của họ về thực tế. Họ muốn những người sống sót sụp đổ để họ có thể kiểm soát hoặc chế giễu họ tốt hơn.

Chiến dịch bôi nhọ

Nếu những kẻ lạm dụng tâm lý không thể khiến mục tiêu của họ tự đặt câu hỏi - và hướng nội đến sự ghê tởm bản thân - thì những kẻ lạm dụng chắc chắn sẽ cố gắng chuyển ý kiến của những người khác chống lại những người sống sót. Có lẽ cả hai chiến thuật sẽ được sử dụng. Chiến dịch bôi nhọ nhằm mục đích cô lập mục tiêu để họ chỉ có thể nhờ đến kẻ bạo hành để được “giúp đỡ” hoặc nhằm chứng minh rằng kẻ bạo hành có lý khi đối xử với nạn nhân sống sót.

Một chiến dịch bôi nhọ được tính toán có thể trông giống như các tình huống hư cấu sau:

Một đồng nghiệp nói rằng anh ta đã đánh rơi một tập tài liệu quan trọng trên bàn của bạn ngay trước một cuộc họp quan trọng, nhưng bạn không thể tìm thấy nó ở đâu cả. Bạn lật ngược toàn bộ bàn làm việc của mình để tìm kiếm nó. Khi bạn lo lắng bước vào phòng họp, người đồng nghiệp độc hại cầm tập tài liệu trên tay. Khi bạn hỏi anh ấy tại sao anh ấy nói rằng anh ấy để nó trên bàn của bạn, anh ấy sẽ chế giễu nói với bạn rằng anh ấy chưa bao giờ nói điều đó. Anh ấy hướng mắt về phía những người quan trọng trong phòng và làm vẻ mặt lo lắng giả tạo về trí nhớ của bạn.

Mẹ chồng độc hại của bạn (TMIL) hỏi con bạn: “Con có muốn đi xem phim không?” Tất nhiên, đứa trẻ hào hứng nói, “Vâng!” và TMIL đi vào phòng của cô ấy để chuẩn bị rời đi. TMIL không bao giờ hỏi bạn hoặc vợ/chồng của bạn xem liệu con bạn có thể đi xem phim hay không. Khi cô ấy ra khỏi phòng và sẵn sàng rời đi, bạn phải nói với cô ấy và con bạn rằng hôm nay không phải là một ngày tốt để đi vì những kế hoạch khác đã được thực hiện. Bây giờ con bạn đang trải qua một cuộc khủng hoảng do thất vọng, và TMIL đứng đó giả khóc và than vãn, “Tất cả những gì tôi muốn làm là chúc một ngày tốt lành với cháu của tôi!”

Bạn của bạn mời bạn dự tiệc và nói rằng đó sẽ là một bữa tiệc bề bời rất bình thường. Bạn được yêu cầu đến

trong bộ đồ tắm để có một buổi tối vui vẻ. Bạn đến nơi chỉ để thấy đó là một bữa tiệc cocktail bên hồ bơi, và bạn là người duy nhất mặc đồ bơi. Người bạn lớn tiếng thông báo một cách mỉa mai: “Ồ, đây là một người không bao giờ có thể làm theo hướng dẫn!” Mọi người cười, và bạn lại trông như một thằng ngốc không thể làm theo hướng dẫn.

Bạn là một trong bốn đứa trẻ. Ba anh chị em khác thường xuyên gặp nhau, nhưng không bao giờ gọi điện rủ bạn đi cùng. Cuối cùng, khi bạn quyết định thẳng thắn về cảm giác bị cô lập của mình, bạn nói chuyện với một trong những anh chị em của mình và phát hiện ra rằng nhiều năm trước, bố mẹ bạn đã nói với tất cả anh chị em của bạn rằng bạn không thích họ. Họ được cho biết rằng bạn có vấn đề với lựa chọn cuộc sống của anh chị em. Điều này không thể xa hơn sự thật. Dù bạn cố gắng giải thích rằng bố mẹ bạn đã nói dối về bạn nhưng anh chị em của bạn không tin rằng bố mẹ bạn sẽ làm điều đó và kết luận rằng bạn chỉ đổ lỗi cho hai người lớn tuổi. Điều này chỉ làm tăng thêm mối bất hòa giữa bạn và các thành viên khác trong gia đình vì loại quái vật nào lại tấn công cha mẹ của họ bằng cách gọi họ là những kẻ dối trá? Họ đang và họ đã làm.

Bạn đang làm nhân viên tại một nhà thờ. Một mục sư độc hại gọi bạn vào văn phòng của ông ta và bảo bạn để cửa mở. Mục sư nói với giọng trầm và nghiêm khắc, và ông ấy không bao giờ mất giao tiếp bằng mắt với bạn. Anh ta tiếp tục nói với bạn về lỗi hành chính mà bạn đã mắc phải. Khi bạn cố gắng giải thích lý do tại sao bạn không coi đó là một sai lầm, anh ấy giơ tay về phía bạn và nói: “Đừng bào chữa nữa”. Anh ấy cúi xuống gần hơn, nhìn chăm chăm vào bạn và nói, “Câu trả lời đúng duy

nhất là 'Xin lỗi.'" Bạn làm bầm xin lỗi và rời khỏi cuộc họp, run rẩy. Sau đó, bạn mang nó đến cho một lãnh đạo hội thánh khác, nhưng khi được hỏi về cuộc họp, vị mục sư độc hại nói rõ ràng rằng cánh cửa để mở, rằng mọi người đang ngồi ngay bên ngoài văn phòng (điều này đúng), và rằng bạn không phục tùng bởi vì bạn đã không coi trọng vai trò lãnh đạo của mình.

Đội đã, không phải ví dụ về nhà thờ này được sử dụng để làm nổi bật đèn khí sao? Vâng, thực sự. Nhưng điểm khác biệt là giờ đây, trong chiến dịch bôi nhọ, người sống sót không tự vấn bản thân (hoặc bản thân) vì cuộc đối thoại nội tâm về việc phù hợp với chức vụ đã bị loại khỏi phương trình này. Người sống sót biết những gì đã được nói trong cuộc họp đó và có thể thấy mục sư độc hại đang cố gắng khiến người khác chống lại anh ta hoặc cô ta. Đó là một sự khác biệt tinh tế, nhưng là một sự khác biệt cực kỳ quan trọng.

Khí bay

Ý tưởng về những con khí bay xuất phát từ bộ phim *Phù thủy xứ Oz* và cách Phù thủy độc ác của phương Tây sử dụng đội quân khí của mình để bay đi và làm công việc xấu xa cho cô ấy. Những kẻ ái kỷ, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách cũng có những con khí của chúng. Tôi không nghi ngờ gì rằng bạn đã đụng độ với những sinh vật có cánh, giống người này. Những người độc hại thao túng hai loại người giúp việc để thực hiện công việc bẩn thỉu của họ: 1) những người vô tội không nhìn thấy hành vi lạm dụng và 2) những cá nhân cố tình phớt lờ hành vi lạm dụng. **Những người độc hại có một khả năng đáng kinh ngạc trong việc sắp xếp những người trợ giúp của họ thành những người sống sót bị lạm dụng. Điều này được thực**

hiện có mục đích để bàn tay của người độc hại không bị lạm dụng. Thật khó để quy trách nhiệm cho kẻ bạo hành khi người đó thậm chí không ở cùng phòng khi hành vi phạm tội xảy ra. Tuy nhiên, việc sử dụng những con khỉ biết bay cũng giống như một kẻ lạm dụng giết chết lựu đạn và quan sát từ một khoảng cách an toàn khi sự tàn phá diễn ra. Kẻ lạm dụng bắt đầu chuyển động, nhưng không tìm thấy ở đâu trên hiện trường vụ án thực tế. Tài giỏi. Mức độ suy nghĩ chi tiết này chỉ chứng minh rằng hành động của kẻ bạo hành không phải là ngẫu nhiên. Kẻ bạo hành phải giữ cho tất cả các đĩa quay cùng một lúc và không bao giờ trông giống kẻ xấu hay cô gái xấu. Không có cách nào ai đó có thể thuyết phục tôi rằng những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách không biết gì về hành vi của họ. Mức độ mà họ có thể chiêu mộ những con khỉ bay vào mặt tối cùng với họ thật đáng kinh ngạc.

Đầu tiên chúng ta hãy quan sát những con khỉ biết bay thực sự không hiểu chúng đang bị lợi dụng bởi một kẻ lạm dụng tâm lý. Những cá nhân này thành thật và thực sự không nhận được nó. Họ có nên lấy nó không? Có lẽ. Có thể. Có lẽ họ đang cắm đầu xuống đất để không nhìn thấy những gì quá xấu xí để có được hình dạng đầy đủ của nó. Tôi biết có những người dung túng cho việc lạm dụng bằng sự im lặng, và đó là nhóm khỉ thứ hai của chúng tôi. Trong phần đầu tiên này, hãy gắn bó với những người không biết về lạm dụng. Một ví dụ có thể là ai đó nghe được những lời dối trá về một người sống sót thông qua một chiến dịch bôi nhọ. Cô ấy hoặc anh ấy thực sự không biết kẻ bạo hành ngoại trừ tính cách công khai của họ, thường là một dạng người hầu hoặc nhà lãnh đạo công tốt. Do đó, con khỉ bay không nghi ngờ gì đã thay mặt kẻ ngược đãi nhận một hành vi phạm tội không đúng chỗ. Thí dụ? Giả sử một người sống sót đang đối phó với những người chồng độc hại. Nhà chồng thích bôi nhọ cô con dâu đáng thương của mình trước tất cả những người bạn trong nhà thờ của

con dâu. Những người ở rể thậm chí có thể sử dụng nước mắt cá sấu để chia sẻ nỗi buồn của họ về việc con trai họ đã cưới một người phụ nữ nhẫn tâm, người đã xé nát con trai họ khỏi gia đình yêu thương của mình. Không hẳn là sự thật, nhưng với những người độc hại, sự thật không liên quan đến chương trình nghị sự của họ. Những người chồng bạo hành này khơi gợi sự đồng cảm của những người cả tin, những người không thực sự biết những người vợ chồng thực sự là những người rối loạn nhân cách và rất khác biệt đằng sau sự an toàn của bức tường nhà của họ. Những người ở rể thậm chí có thể sử dụng nước mắt cá sấu để chia sẻ nỗi buồn của họ về việc con trai họ đã cưới một người phụ nữ nhẫn tâm, người đã xé nát con trai họ khỏi gia đình yêu thương của mình. Không hẳn là sự thật, nhưng với những người độc hại, sự thật không liên quan đến chương trình nghị sự của họ. Những người chồng bạo hành này khơi gợi sự đồng cảm của những người cả tin, những người không thực sự biết những người vợ chồng thực sự là những người rối loạn nhân cách và rất khác biệt đằng sau sự an toàn của bức tường nhà của họ.

Tua nhanh đến một cửa hàng tạp hóa ngẫu nhiên: con trai và con dâu đang đi mua sắm và tình cờ gặp một người bạn của gia đình, người này biết con trai qua mối quan hệ trong nhà thờ của cha mẹ anh ta. Người bạn thông gia lờm con dâu. Sau đó, đi vào một câu chuyện dài về những người chồng của cô ấy tuyệt vời như thế nào và họ là những tấm gương sáng về tình yêu thương của

Cơ đốc nhân như thế nào. Con trai và con dâu đã gặp phải một con khỉ biết bay. Người bạn của gia đình không biết sự thật là gì và chỉ nghe theo lời lẽ của những người vợ chồng độc hại. Lẽ ra người bạn của gia đình này nên dành thời gian tìm hiểu con dâu *trước* thông qua phán quyết? Chắc chắn rồi. Nhưng cá nhân này đã không làm như vậy và thay vào đó, thái độ đối với con dâu chỉ dựa trên lời nói của những người được cho là đáng tin cậy. Họ trông giống như những người bình thường từ bên ngoài nhìn vào, vậy tại sao một người bình thường lại nghĩ rằng lạm dụng được che giấu trong gia đình?

Giống như trong ví dụ về cửa hàng tạp hóa của chúng tôi, loại khỉ bay này đập cánh để cho bạn biết tất cả về việc bạn cần hòa thuận hơn với cha mẹ, vợ chồng, người giám sát, đồng nghiệp, bạn bè hoặc lãnh đạo nhà thờ của mình. Về cơ bản, người này đã lắng nghe những lời nói dối độc hại của kẻ bạo hành, được đưa cho một quả lựu đạn hẹn giờ, đi về phía bạn và để quả lựu đạn cảm xúc phát nổ khi họ nhìn thấy bạn. Họ đến để thực hiện cuộc đấu thầu của kẻ lạm dụng (hay còn gọi là Phù thủy độc ác). **Những con khỉ bay ở dạng này không nhìn thấy thiệt hại mà chúng gây ra, không thực sự hiểu được toàn cảnh về các vấn đề liên quan và tạo ra tiếng ồn tĩnh khó chịu trong tai những người sống sót.** Những con khỉ bay này là lời nhắc nhở về việc kẻ ngược đãi muốn mọi người nghĩ xấu về người sống sót đến mức nào. Họ cũng nhấn mạnh thực tế rằng một kẻ lạm dụng tâm lý không có la bàn đạo đức và sẵn sàng sử dụng những người vô tội làm con tốt để tiếp tục đối xử khủng khiếp với người sống sót bị coi là vật tế thần.

Loại khỉ bay thứ hai nhận thức rất rõ về sự lạm dụng tiềm ẩn. Họ nhìn thấy nó, thích nó ở một mức độ nào đó và chơi cùng bằng cách khuyến khích kẻ bạo hành. Điên rồ, tôi biết, nhưng dù sao đó cũng là sự thật. Loại khỉ bay này có thể mang hình dáng của một trong những người chị kế xấu tính của Lọ Lem, và thay mặt cho người mẹ kế thậm chí còn xấu tính hơn. Các chị em đóng một vai trò quan trọng trong việc bình thường hóa các hành

vi bất thường và đó là chức năng chính xác của loại khí bay này. Về cơ bản, chúng là nguồn động viên cho kẻ bạo hành. Khi người độc hại phàn nàn về mục tiêu lạm dụng của họ, những con khí bay tạo điều kiện cho ngọn lửa đăm tiếu và thù hận. Họ thậm chí còn cung cấp thêm thông tin để kẻ bạo hành sử dụng để chống lại người sống sót. Khi nghĩ về loại khí bay thứ hai này, Tôi thường hình dung ra những nhóm thành viên gia đình rối loạn chức năng tụ tập lại với nhau nói về một cá nhân vật tể thần không có mặt. Tôi cũng thấy một nhóm nhỏ đồng nghiệp có âm mưu ngầm là làm cho một nhân viên khác trông kém cỏi. Họ cũng là những nhóm nhỏ đồng nghiệp nói rằng họ không buôn chuyện, nhưng dường như luôn nói về cùng một người mỗi khi cả nhóm gặp nhau. Những con khí bay nhận thức rõ có thể không phải là một nhóm người, nhưng bản thân chúng có thể là những cá thể độc hại. Thiệt hại của họ là chỉ có hại. Việc xác thực hành vi lạm dụng thông qua sự chấp thuận của họ khiến họ bị coi là đồng phạm với hành vi lạm dụng tâm lý. Họ cũng là những nhóm nhỏ đồng nghiệp nói rằng họ không buôn chuyện, nhưng dường như luôn nói về cùng một người mỗi khi cả nhóm gặp nhau. Những con khí bay nhận thức rõ có thể không phải là một nhóm người, nhưng bản thân chúng có thể là những cá thể độc hại. Thiệt hại của họ là chỉ có hại. Việc xác thực hành vi lạm dụng thông qua sự chấp thuận của họ khiến họ bị coi là đồng phạm với hành vi lạm dụng tâm lý.

Khỉ bay có thể được tìm thấy ở khắp mọi nơi. Bất cứ nơi nào có một người lạm dụng tâm lý, ít nhất một con khỉ bay sẽ ẩn nấp gần đó. Tại nơi làm việc, người độc hại có thể là một nhân viên hung hăng thụ động, người đã bỏ rơi mọi thành viên trong nhóm được giao làm việc cùng anh ta hoặc cô ta. Cá nhân này có một người giám sát, người dọn dẹp đồng lộn xộn sau khi mọi người mới bùng nổ trong vai trò này, phản ánh kẻ lạm dụng. Thay vì đối phó với nhân viên độc hại, người giám sát lại đi tìm nhân viên mục tiêu tiếp theo để giao cho kẻ bạo hành. Vấn đề đi qua nhiều người vì thành viên nhóm độc hại không bao giờ được người giám sát khỉ bay giải quyết. Có thể người giám sát và kẻ lạm dụng thân thiết ngoài công việc, có lẽ họ đã biết nhau nhiều năm, hoặc người giám sát đang chơi một điệu nhảy làm hài lòng mọi người với người độc hại. Bất kể lý do nào mà các hành vi độc hại được chấp nhận trong một công ty, điểm mấu chốt là cần có những con khỉ biết bay để che đậy những hành vi xấu kinh niên của kẻ bạo hành.

Các tổ chức tôn giáo nổi tiếng với việc tụ tập những con khỉ bay xung quanh một người lạm dụng. Tất cả nhân danh Chúa, sự lạm dụng ẩn giấu còn bị đẩy lùi hơn nữa. Nó bị chôn vùi dưới đồng dối trá và được làm như vậy để bảo vệ hình ảnh tôn giáo hoàn hảo. Tôi đã chứng kiến một số dạng khỉ bay tồi tệ nhất khi quan sát các nhà thờ độc hại và những người lãnh đạo của họ. **Con người không chỉ bị biến thành khỉ bay để hỗ trợ các chiến dịch châm ngòi và bôi nhọ các mục tiêu, hãy đoán xem còn ai khác được phát triển thành khỉ bay? Chúa.** Chúa của Kinh thánh là nền văn hóa mà tôi quen thuộc nhất, và tôi có thể chia sẻ với bạn mà không do dự, những kẻ lạm dụng tâm lý đang sử dụng Chúa như một con khỉ biết bay. Họ làm điều này bằng cách buộc tội người sống sót về những gì Chúa muốn, những gì Chúa nghĩ và những gì Chúa nói về thái độ của người sống sót đối với nhà lãnh đạo độc hại. Sự lãnh đạo lạm dụng của nhà thờ phải thu nhỏ Đức Chúa Trời thành một con rối có thể di chuyển theo ý muốn, và điều đó đối với tôi có mùi báng bổ. Nó dễ nhận thấy nhất ở các mệnh giá ở mức cực đoan của quy mô hợp pháp hoặc lời cuốn. Hai bên của teetertotter. Điều này là do trong nhà thờ hợp pháp, Đức Chúa Trời (hoặc phát âm là "Gawd" nếu bạn ở các vùng phía nam của đất

nước) sẽ đến để trừng phạt những cá nhân dám thách thức sự lãnh đạo trần gian của Ngài. Sao bạn dám, người sống sót, cố gắng đưa bất kỳ lạm dụng nào ra ánh sáng? Có những quy tắc phải tuân theo và việc đặt câu hỏi về vai trò lãnh đạo, đặc biệt là vai trò lãnh đạo của nam giới, là điều không thể chấp nhận được. Ở một vị trí khác của sân chơi bập bênh là những môi trường lôi cuốn tạo ra khả năng cho các nhà lãnh đạo tôn giáo tự ái, thái nhân cách hoặc thái nhân cách nói rằng Chúa đã nói với họ điều này hoặc điều kia về một người sống sót. Chúa nói với thủ lĩnh độc hại rằng người sống sót “không đi đúng với Chúa” hoặc có “linh hồn Jezebel” hoặc bất kỳ linh hồn nào khác mà thủ lĩnh lạm dụng chọn sử dụng để chống lại bất kỳ ai mà họ nhắm đến để lạm dụng. Gần như không thể công khai đặt câu hỏi cho một nhà lãnh đạo tôn giáo bắt đầu cuộc trò chuyện bằng câu: “Chúa đã nói với tôi...” Một người sống sót không có cách nào khác ngoài câu: “Chà, Chúa không nói với tôi điều tương tự.” Bạn có thể đoán điều gì xảy ra tiếp theo không? Người lãnh đạo rõ ràng là người được tin tưởng là người có thẩm quyền có thể nghe thấy Chúa bởi vì xét cho cùng, hãy nhìn vào vị trí quyền lực và ảnh hưởng mà Chúa đã ban cho người đó. **Khi Chúa trở thành một con khỉ bay trước một nhà lãnh đạo tôn giáo độc ác, sự kết hợp độc ác giữa lạm dụng tâm lý và lạm dụng tinh thần đông lại.**

Không nên xem nhẹ khả năng của những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách khiến những con khỉ bay khỏi một số người. Họ thậm chí có khả năng điều khiển các buổi tư vấn và một số nhà trị liệu. Vâng, nhà trị liệu có thể trở thành khỉ bay. Một số biết họ đang được sử dụng bởi những người độc hại. Vì bản thân các nhà trị liệu cũng độc hại, nên điều đó có lợi cho những kẻ lạm dụng để gây hại thêm cho những người sống sót. Việc liên kết với kẻ bạo hành chống lại mục tiêu mang lại một số mức độ giải trí cho một nhà trị liệu độc hại. Tôi tin rằng điều này hiếm xảy ra, nhưng tôi biết kiểu tam giác này có xảy ra. Phần lớn các nhà trị liệu trở thành những con khỉ biết bay, hoặc công cụ để kẻ ngược đãi sử dụng, là những nhà trị liệu không nhận ra những gì họ đã gặp phải. Mức độ thao túng mà họ đang phải đối mặt từ việc lạm dụng tâm lý không được công nhận khiến họ trở nên có giá trị với tư cách là nhà trị liệu. Có rất nhiều chuyên gia sức khỏe tâm thần được đào tạo đã đấu tranh để

nhận ra sự lạm dụng ngấm ngấm trong mối quan hệ. Là một nhà trị liệu, đôi khi thật khó để giải quyết các vấn đề mà một cặp vợ chồng hoặc gia đình gặp phải. Chúng tôi thậm chí có giáo dục và sự phân biệt để giúp chúng tôi. Khi bắt đầu trị liệu, đó là một thử thách. Trở thành một con khỉ bay đối với kẻ lạm dụng là một rủi ro nếu các nhà trị liệu không nhận thức sâu sắc về các dấu hiệu và triệu chứng của lạm dụng ầm. Khi bắt đầu trị liệu, đó là một thử thách. Trở thành một con khỉ bay đối với kẻ lạm dụng là một rủi ro nếu các nhà trị liệu không nhận thức sâu sắc về các dấu hiệu và triệu chứng của lạm dụng ầm. Khi bắt đầu trị liệu, đó là một thử thách. Trở thành một con khỉ bay đối với kẻ lạm dụng là một rủi ro nếu các nhà trị liệu không nhận thức sâu sắc về các dấu hiệu và triệu chứng của lạm dụng ầm.

Hành vi phạm tội tự yêu mình (còn gọi là Hành vi phạm tội đối với người độc hại)

Hành vi phạm tội tự ái là khi những người tự yêu mình, những kẻ sát nhân xã hội và những kẻ thái nhân cách coi đó là hành vi sai trái với họ và thổi phồng nó hoàn toàn vượt quá mức cần thiết. Đừng để tiêu đề Hành vi phạm tội ái kỷ làm bạn bối rối rằng thuật ngữ này chỉ áp dụng cho những người ái kỷ. Nó không. Những cá nhân bị rối loạn nhân cách có cái tôi bị thổi phồng quá mức, không thể xử lý được vết bầm tím dù là nhỏ nhất. Người ta thường lập luận rằng họ dễ bị xúc phạm vì họ không an toàn. Họ không an toàn. Tôi hiểu tại sao một số người đi đến kết luận rằng những hành vi mà người độc hại thể hiện có thể *trông giống như* giống như họ đang che đậy một sự bất an hay một cái tôi mong manh, nhưng từ góc độ trị liệu, đó không phải là sự bất an chút nào. Đặc biệt nguy hiểm khi những người sống sót nhìn thấy hành vi ngược đãi qua lăng kính của kẻ bạo hành đang bị gãy xương hoặc bị thương (nghĩa là không an toàn). Nó có một cách để che đậy hoàn toàn sự thật rằng những

kẻ lạm dụng biết chính xác những gì họ làm; họ đưa ra lựa chọn tự nguyện để tiếp tục theo những cách có hại của họ. Một số thậm chí còn nhận được năng lượng - hoặc giải trí - từ việc quan tâm đến hạnh phúc của người khác. Nghe có vẻ bệnh hoạn, nó vẫn là sự thật.

Hành vi phạm tội tự ái (hay còn gọi là Hành vi phạm tội đối với người độc hại) giải thích lý do tại sao họ không cảm thấy bất an. Họ không muốn bất kỳ sai sót hay lỗi lầm nào được chỉ ra cho họ. Một số người sẽ tranh luận rằng những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách bù đắp quá mức bằng cách cố gắng thống trị và kiểm soát người khác nhằm cố gắng đối phó với sự bất an của họ. **Nhận ra những người độc hại không thực sự bất an là một trong những khái niệm khó nhất đối với những người sống sót vì nghĩ rằng những người độc hại đấu tranh với sự bất an là một hình thức biện minh cho những hành vi xấu của họ.** Chúng ta có thể không muốn thừa nhận điều đó, nhưng chúng ta mềm lòng khi nghĩ đến ai đó đang vật lộn với sự thiếu tự tin. Nó chỉ là bản chất của con người. Thay vì cảm thấy bất an, những kẻ lạm dụng tâm lý dễ bị xúc phạm, tự ti và muốn mọi thứ theo ý mình.

Mỗi người trong chúng ta nhận được bằng chứng mỗi ngày rằng chúng ta không hoàn hảo. Chúng tôi cười nhạo chính mình và tiếp tục cuộc sống của mình. Những người rối loạn nhân cách (người ái kỷ, kẻ thái nhân cách và kẻ thái nhân cách) thì không. Họ làm việc chăm chỉ để không có lỗi hổng nào có thể chỉ ra sai sót vì họ không tin rằng mình có bất kỳ sai sót nào. Họ có thể khóc hoặc nói rằng họ biết mình là người hư hỏng, nhưng hãy đợi khoảnh khắc thoáng qua đó kết thúc, và họ sẽ ngay lập tức trở lại với con người ban đầu kiêu ngạo của mình. Những nỗ lực che đậy nhân tính của họ thường bị hiểu nhầm là sự bất an. Động lực đằng sau hành vi của họ là điều thường gây nhầm lẫn. Đó không phải là sự nghi ngờ bản thân, theo định nghĩa của các rối loạn. Nếu bạn nhìn vào tiêu chuẩn chẩn đoán Rối loạn nhân cách ái kỷ hoặc Rối loạn nhân cách chống đối xã hội, không nơi nào có dấu hiệu cho thấy họ sẽ đấu tranh với sự thiếu tự tin thực sự. Những từ như “hoàn tráng” được bao gồm trong các chẩn đoán. Một số bí mật (ẩn) trong sự hùng

vĩ của chúng, nhưng nó vẫn ẩn nấp bên dưới mặt tiền. Những người độc hại hoàn toàn từ chối có những sai sót và điểm yếu của con người bình thường. Họ không xem mình là người bình thường. Những nỗ lực của họ để loại bỏ bản thân khỏi mắc lỗi trông giống như một cái tôi yếu đuối. Thực tế cuộc sống cho họ thấy rằng họ không hoàn hảo đã va chạm với hình ảnh bản thân của họ. Do đó, họ giận dữ chống lại nó.

Hành vi phạm tội ái kỷ xảy ra khi những người sống sót cố gắng chỉ cho những người độc hại thấy những sai lầm mà họ đã mắc phải hoặc nói về nhu cầu phát triển rõ ràng trong một lĩnh vực nào đó trong cuộc sống của họ. Thay vì tiếp nhận các bình luận như dự kiến, những kẻ bạo hành tâm lý sẽ đả kích hoặc im lặng. Có lẽ thậm chí sự kết hợp của một vài hình thức trừng phạt khác nhau sẽ được sử dụng. Sự phóng đại quá mức này thường khiến những người sống sót chết lặng, và ban đầu họ tự trách mình đã không lựa lời cẩn thận hơn. Sự thật là không có cách nào đúng để đưa ra lời đả kích hoặc nói về sự không hài lòng với những người tự yêu mình, những kẻ thái nhân cách hoặc những kẻ thái nhân cách. Họ sẽ không coi trọng bất kỳ mối lo ngại nào và trên thực tế sẽ xoay chuyển tình thế đối với những người sống sót. Nó trở thành lỗi của người sống sót vì đã quá thô lỗ, thiếu tôn trọng và khiến họ khó chịu.

Gia cố không liên tục

Vâng, chúng ta bước vào thế giới đáng yêu của con người. Tăng cường không liên tục về cơ bản là cách mọi người bị tẩy

não. BF Skinner đã phát triển một thuật ngữ gọi là “điều kiện hóa người vận hành”. Kiểu điều hòa này huấn luyện những người sống sót lo lắng dự đoán khi nào những kẻ bạo hành sẽ liên tục củng cố mối liên hệ giữa hai cá nhân. Không có vắn điệu hoặc lý do cho mức độ chú ý hoặc tình cảm của họ. Đôi khi nó dựa trên việc người sống sót chơi theo luật của kẻ ngược đãi.

Những lần khác, những kẻ lạm dụng không phản ứng theo cách mà người ta mong đợi. Không có khuôn mẫu nào cho những người sống sót học hỏi để cố gắng tránh xa rắc rối với kẻ bạo hành. Tôi biết, nó hơi phức tạp. Để tôi lấy một ví dụ:

Con trai thích con gái. Cô gái hành động như cô ấy thích con trai, nhưng cô ấy có vẻ là một người tự ái (thậm chí có thể là một kẻ sát nhân xã hội), vì vậy những phản ứng điển hình của cô ấy đối với con trai là phi lý nhất. Chàng trai làm việc chăm chỉ để không làm những điều mà cô gái đã cho anh ấy thấy rõ ràng rằng cô ấy không thích (bằng chứng là cô ấy la hét, la hét và gọi tên). Chàng trai mắc lỗi và cô gái đáp lại một cách yêu thương. Chàng trai vô cùng bối rối vì mong đợi con thịnh nộ của cô. Chàng trai cố gắng làm điều gì đó tốt đẹp cho cô gái và cô ấy từ chối anh ta. Cậu bé thậm chí còn bối rối hơn. Cô gái đột ngột biến mất trong hai tuần và không liên lạc với chàng trai, mặc dù anh ta đang “làm nổ tung” điện thoại của cô ấy để cố gắng tìm hiểu xem cô ấy đang ở đâu và chuyện gì đã xảy ra với mối quan hệ của họ. Chàng trai vẫn còn tuyệt vọng khi cô gái xuất hiện trở lại và ngọt ngào như đường. Cô ấy nói với cậu bé rằng cô ấy rất bận và không có ý phớt lờ cậu ấy.

Bây giờ, hãy lặp lại toàn bộ đoạn văn này hàng chục lần và bạn sẽ có một ví dụ hiệu quả về sự củng cố gián đoạn. Cậu bé bối rối, đi trên vỏ trứng và bám chặt vào ghế tàu lượn siêu tốc khi nó vận vẹo theo tâm trạng luôn thay đổi của cô gái. Điểm quan trọng nhất là tâm trạng của cô gái không thay đổi vì cô ấy ủ rũ. Cô ấy đang quy định cậu bé luôn mất thăng bằng. *mất cân bằng*. Một số người độc hại sẽ thực sự nói to rằng họ thích khiến mọi người mất thăng bằng. Nếu ai đó nói với bạn điều đó, hãy chạy đi. Đó là một dấu hiệu cảnh báo rất lớn rằng bạn đang nói chuyện với một kẻ thao túng tâm lý. Chàng trai trong họa tiết của tôi bám vào ý tưởng rằng mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp hơn, và rằng cô gái sẽ

ngừng hành động kỳ quái như vậy bởi vì cô ấy cũng có những ngày thực sự tuyệt vời. Vấn đề với việc hy vọng vào một phép màu là hy vọng đó không dựa trên thực tế. **Những người độc hại không thể duy trì bất kỳ khoảng thời gian kết nối mỗi quan hệ nào (tức là những ngày tốt đẹp).** Như đã đề cập trước đây, việc họ không có những gắn bó lành mạnh khi lớn lên và việc họ từ chối giải quyết những sai sót của mình đã tạo ra một cơn bão hoàn hảo khiến họ không thể có được những mối quan hệ ổn định. Hầu hết thậm chí sẽ thừa nhận ý tưởng về một mối quan hệ bình thường là nhàm chán đối với họ. Họ phát triển mạnh nhờ những trò chơi tinh thần và sự hỗn loạn luôn đeo bám họ. Nếu họ không thích thú với sự hỗn loạn, thì ít nhất họ sẽ cảm thấy thoải mái hơn với rất ít hoặc không có sự ràng buộc đích thực nào trong các mối quan hệ của họ.

Sự củng cố không liên tục cũng diễn ra trong môi trường làm việc, gia đình hoặc nhà thờ. Khái niệm không bao giờ biết điều gì sẽ xảy ra và cảm thấy nhẹ nhõm khi kẻ bạo hành hài lòng, đều có thể đóng vai trò là tín hiệu cho thấy bạn có thể được củng cố liên tục để tiếp tục khiêu vũ với kẻ bạo hành. Tôi thấy một bài đăng trên mạng có người nói: “Kẻ bạo hành không lạm dụng hàng ngày.” Tóm lại, bạn của tôi, đó là sự củng cố không liên tục. Vấn đề là một người sống sót không bao giờ biết khi nào trải nghiệm ám áp và mờ nhạt tiếp theo sẽ xảy ra, hoặc khi nào đợt lạm dụng tiếp theo sẽ qua cửa. Sự củng cố không liên tục là một sợi dây cảm xúc mạnh mẽ mà những kẻ lạm dụng muốn kéo. Không biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo có thể gây say cho một người sống sót không nhận thức đầy đủ về trò chơi đang diễn ra. Sự củng cố không liên tục khiến cơ thể tăng vọt adrenaline và sản sinh ra các hormone gây căng thẳng. Nó tạo ra một sự thay đổi sinh hóa trong người sống sót, khiến người sống sót trở nên nghiện và khó thoát ra khỏi đó. Giải độc khỏi mối ràng buộc không lành mạnh là có thể và chúng tôi sẽ đề cập nhiều hơn về điều đó trong *Giai đoạn Bốn: Ranh giới*.

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

Bây giờ chúng ta đã đi đến xương sống của vòng đời cho các mối quan hệ lạm dụng tâm lý. Một lần nữa, nó không giới hạn trong các mối quan hệ lãng mạn. Ba giai đoạn này được áp dụng trong các môi trường khác nhau.

lý tưởng hóa

Giai đoạn *Lý tưởng hóa* là khi những kẻ thao túng và các mục tiêu mới của họ gặp nhau lần đầu tiên. Bạn đã từng là mục tiêu mới. Trong giai đoạn này, những kẻ bạo hành đang đánh giá bạn, lắng nghe và tìm hiểu mọi thứ có thể về bạn. Điều này được thực hiện để họ có thể phản chiếu lại một người nào đó sẽ là đối tác lãng mạn, đồng nghiệp hoặc bạn bè hoàn hảo. Chính trong giai đoạn này, bất kỳ người sống sót nào cũng cảm thấy vô cùng may mắn khi tìm được một người thật tuyệt vời để trở thành người cố vấn, bạn thân hoặc thậm chí là tri kỷ của mình. Những kẻ lạm dụng rất cẩn thận để không bắt chước quá nhiều hoặc chơi quá tay để làm cho trò chơi trở nên rõ ràng. Họ thể hiện sự khác biệt vừa đủ để không đưa ra bất kỳ cảnh báo nào về mảnh khóc của họ. Đáng buồn thay, đó chính xác là những gì đã xảy ra. Bạn hoàn toàn là chính mình và kẻ bạo hành là một con tắc kè hoa. Kẻ bạo hành đã biến đổi để phù hợp với vai trò lý tưởng của bạn.

Trong lĩnh vực của các mối quan hệ lãng mạn, các thuật ngữ như đánh bom tình yêu được áp dụng ở giai đoạn này. Đánh bom tình yêu xảy ra khi một kẻ độc hại tràn ngập thế giới của mục tiêu bằng những biểu hiện của tình yêu. Nó thường được thực hiện nhanh chóng trong mối quan hệ và theo cách khuếch đại hóa chất cơ thể (ví dụ: oxytocin và dopamine). Những thay đổi sinh hóa trong mục tiêu là bình thường khi ai đó đang yêu. **Vấn đề nghiêm trọng với lạm dụng ẩn là mục tiêu đang bị thao túng. Những cảm xúc đang được**

tạo ra để phục vụ cho quyền lực và sự kiểm soát của kẻ bạo hành, nhưng mục tiêu vẫn chưa biết điều đó. Đối tượng nghĩ rằng cô ấy hoặc anh ấy đã gặp một người tuyệt vời, thậm chí có thể là “người ấy”.

Trong môi trường làm việc hoặc nhà thờ, giai đoạn *Lý tưởng hóa này* có thể giống như một người nào đó hành động như thể cô ấy hoặc anh ấy muốn trở thành người cố vấn cho mục tiêu. Kẻ bạo hành có thể hành động nhanh chóng và dữ dội để khiến mục tiêu nhanh chóng chia sẻ những chi tiết thân mật về bản thân họ. Điều này được thực hiện để tạo ra sự phụ thuộc vào kết nối và cho phép kẻ lạm dụng có được quyền truy cập mà không cần bảo vệ vào những hy vọng, ước mơ, thất bại và mục tiêu của mục tiêu. Sau đó, chính những kho báu cá nhân này có thể được khai thác để thu lợi cho kẻ ngược đãi hoặc chỉ để giải trí đơn thuần. Rất khó để hình dung rằng mọi người thực sự thích thú với trò chơi bệnh hoạn này, nhưng họ thì có. Chúng ta phải chấp nhận thực tế đó để quá trình chữa lành có thể bắt đầu.

phá giá

Giai đoạn tiếp theo xảy ra sau khi mục tiêu được nối hoàn toàn. Sự phụ thuộc được tạo ra và người sống sót cảm thấy mình đang ở trên đỉnh thế giới vì mối liên hệ mới của cô ấy hoặc anh ấy. Bây giờ là cú rơi mạnh từ bệ xuống – một con người khổng lồ văng xuống sàn bê tông. Giai đoạn này vô cùng lộn xộn về mặt cảm xúc. *phá giá* giai đoạn là khi thế giới của người sống sót bắt đầu đột ngột nổ tung. Bạn có nhớ tất cả những vụ đánh bom tình yêu và sự chú ý đặc biệt đã có trước đó không? Những lời khen ngợi và sự chú ý chính xác giờ đây trở thành tất cả những viên đá ném vào mục tiêu. Đá bằng đá. Bầm tím bởi vết bầm tím. Mối quan tâm lãng mạn, người cố vấn hoặc bạn bè hoàn hảo của người sống sót đã đột ngột từ chối cô ấy hoặc anh

ấy. Đó là một mùa nghiền nát trong cuộc sống. Làm thế nào một người từng bày tỏ tình yêu, hoặc sự tôn trọng sâu sắc, bây giờ lại chính là người lén lút lạm dụng? Chào mừng đến với thế giới hèn hạ của những kẻ rối loạn nhân cách.

Những kẻ ái kỷ, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách nổi tiếng với việc chọn những mục tiêu ban đầu đề cao cái tôi của họ. Đó có thể là ngoại hình, tuổi tác, trí tuệ, thành công trong sự nghiệp, gia đình, bạn bè, v.v. của mục tiêu. Sau khi mục tiêu bị cuốn hút trong giai đoạn Lý tưởng hóa trước đó, kẻ độc hại bắt đầu phá bỏ những phẩm chất chính xác đã thu hút anh ta hoặc cô ta đến với người sống sót ngay từ đầu. Bây giờ là giai đoạn *Devalue* và tất cả những đau khổ đi kèm với nó. Như tôi đã đề cập trước đây, những người độc hại không chọn những người yếu đuối làm mục tiêu của họ. Đây là một quan niệm sai lầm phổ biến trong số những người sống sót. Ngược lại, những người lạm dụng tâm lý bắt đầu vượt qua thử thách lớn nhất xuất hiện vào thời điểm đó. **Kẻ bạo hành coi đó là một thắng lợi to lớn khi biến một người sống sót độc lập thành một người thiếu thốn, phụ thuộc, người không còn có thể đưa ra quyết định nếu không có sự giúp đỡ của kẻ ngược đãi.** Kẻ bạo hành thường phàn nàn về việc nạn nhân đã trở nên yếu đuối như thế nào, nhưng chính hành động của kẻ bạo hành đã tạo ra những thay đổi đó. Đổ lỗi cho người sống sót là sự xúc phạm cuối cùng. Nhiều mục tiêu trải qua mức độ xấu hổ sâu sắc khi họ nhận ra mình đã trở nên khác biệt như thế nào khi ở trong những mối quan hệ này.

Khá nhiều người ở ngay đây trong giai đoạn *Phá giá* với kẻ bạo hành. Họ bắt nguồn từ những gì *Lý tưởng hóa* giai đoạn cảm thấy như thế nào và những người sống sót này cố gắng hết sức để quay lại những ngày kỳ diệu để cảm thấy mình quan trọng. Những ngày đó sẽ không bao giờ trở lại bởi vì nó chỉ là miếng mồi trên lưỡi câu để bắt chúng. Không có chất thực sự nào có thể phục hồi sau này trong các mối quan hệ này. Một số người thắc mắc liệu những kẻ bạo hành có thể cảm nhận được tình yêu hay tình cảm dành cho

đối tượng của họ hay không. Câu trả lời cho điều đó phụ thuộc vào định nghĩa của riêng bạn về tình yêu. Kẻ bạo hành có thể có những khoảnh khắc hành động thoáng qua như thể họ quan tâm đến người khác, bởi vì trong những khoảnh khắc đó, những hành động yêu thương sẽ phục vụ kẻ bạo hành theo một cách nào đó. Những người sống sót phải nhớ rằng mọi tương tác luôn liên quan đến kẻ bạo hành và nhu cầu của chính họ. Bất kỳ biểu hiện của niềm đam mê hoặc sự đánh giá cao nào được đưa ra bởi những người độc hại đều có lợi cho họ. Nếu định nghĩa của bạn về tình yêu là muốn nhìn thấy một người khác thực sự hạnh phúc và sống một cuộc sống trọn vẹn, thì câu trả lời là không. Những kẻ lạm dụng tâm lý không thể cảm nhận được tình yêu. Họ chỉ có thể bắt chước tình yêu trông như thế nào. Một số làm tốt công việc diễn xuất, nhưng chỉ trong một mùa giải được tính toán.

loại bỏ

Đã có được mục tiêu (Giai đoạn *lý tưởng hóa*), mục tiêu bị tổn hại về mặt cảm xúc (*Giai đoạn giảm giá trị*), và bây giờ chúng ta bắt đầu giai đoạn cuối cùng của việc từ chối mục tiêu (*Giai đoạn loại bỏ*). Lý do khiến giai đoạn cuối này khác rất nhiều so với các kết thúc mối quan hệ khác là vì một người sống sót bị bỏ lại - không chỉ mất kết nối - mà toàn bộ nhân cách của họ cũng bị cắt vụn. Cơ thể của một người sống sót thường cần được chữa lành về thể chất vì bị lạm dụng tâm lý. Hình ảnh bản thân của họ đã bị thay đổi. Thông thường, có những mất mát to lớn về lối sống xảy ra khi bị lạm dụng. Đến lúc *Hủy bỏ* giai đoạn xảy ra, thế giới của một người sống sót không an toàn và biến động. Một lần nữa, có một loạt các hành vi lạm dụng và một loạt các phản ứng của người sống sót. Đối với phần lớn những người sống sót, cuộc gặp gỡ với những kẻ lạm dụng tâm lý có kết quả thay đổi cuộc sống. **Mức độ ảnh hưởng đến cuộc sống của nạn nhân cũng sẽ khác nhau tùy thuộc vào việc lạm dụng xảy ra trong hôn nhân hay trong mối quan hệ, tại nơi làm việc, giữa các đồng nghiệp, trong gia đình hay tại nhà thờ. Kẻ bạo hành càng ở gần trung tâm cuộc sống hàng ngày của nạn nhân, thì càng có nhiều thiệt hại có thể gây ra.**

Hành động loại bỏ của kẻ bạo hành tâm lý thường rất xấu xa và đáng xấu hổ. Tôi đã nghe tất cả các loại câu chuyện khác nhau về việc loại bỏ có thể diễn ra như thế nào và chúng khiến tôi đau buồn cho những người sống sót. Nếu bạn bị một kẻ bạo hành bỏ rơi, tôi chắc chắn rằng bạn có những vết sẹo chiến đấu của riêng mình. Phát ban trên đường do bị ném từ một phương tiện quan hệ đang di chuyển. Có lẽ bạn là người kết thúc mối quan hệ. Hãy tin tôi khi tôi nói rằng tôi biết bạn đã không trốn thoát dễ dàng. Vào thời điểm những người sống sót buộc phải rời bỏ các mối quan hệ bị lạm dụng về mặt tâm lý, họ không thấy lựa chọn khả thi nào khác ngoài việc rời đi. Họ đã thử bất cứ điều gì và mọi thứ để giữ cho mối quan hệ của họ tiếp tục. Cho dù họ có cố gắng thế nào để phù hợp với khuôn mẫu mà kẻ bạo hành muốn, thì điều đó cũng không bao giờ là đủ. Không bao giờ đủ tốt, và luôn luôn sai lầm.

Hãy nhớ rằng dự án nghiên cứu mà Tiến sĩ John và tôi đã tiến hành về các kiểu lạm dụng tâm lý? Một trong những câu hỏi được hỏi về điều gì đã khiến một người sống sót không liên lạc được. Tôi sẽ thảo luận về chủ đề này sau trong chương tiếp theo về *Ranh giới*, nhưng hiện tại, tôi muốn chia sẻ với bạn rằng 298 người tham gia đã viết trong phần trả lời câu hỏi, “Vui lòng cung cấp các ví dụ cụ thể về điểm vi phạm khi bạn “Không liên lạc” với kẻ bạo hành.” (Không tiếp xúc là khi nạn nhân không còn tham gia tiếp xúc dưới bất kỳ hình thức nào với thủ phạm). Trong số 298 câu trả lời, chủ đề phổ biến nhất là nạn nhân rời bỏ mối quan hệ vì hành vi bạo lực cực đoan của kẻ bạo hành. Những người sống sót bị đe dọa nghiêm trọng hoặc thực sự bị tổn hại là lý do chính khiến mục tiêu cuối cùng kết thúc mối quan hệ. Rất ít câu trả lời không liên quan đến một trận chung kết lớn nào đó nổ ra. Mức độ thảm họa này là cần thiết để cuối cùng phá vỡ nó vì vào thời điểm giai đoạn *Loại bỏ xảy ra*, người sống sót đã được lập trình kỹ lưỡng để ở lại với kẻ bạo hành.

Như bạn có thể thấy, các giai đoạn *Lý tưởng hóa*, *Giảm giá trị* và *Loại bỏ* là nền tảng để hiểu diễn biến của các mối quan hệ lạm dụng tâm lý. Những người sống sót thường tự hỏi làm thế nào ba giai đoạn này khác với những giai đoạn bình thường cho tất cả các mối quan hệ. Đó là một câu hỏi chính đáng. Làm thế nào để câu chuyện đi?

Hai người gặp nhau. Họ bị thu hút lẫn nhau. Họ bắt đầu dành nhiều thời gian cho nhau. Có rất nhiều ghi chú tình yêu, quà tặng và hàng giờ liên tục trên điện thoại cùng nhau. Họ không thể đưa nhau ra khỏi suy nghĩ của họ. Thời gian trôi qua và sự khác biệt của họ bắt đầu lộ ra. Họ không nhìn thấy tận mắt những điều mà họ nghĩ rằng họ đã từng làm. Các cuộc tranh cãi trở nên thường xuyên hơn, nhưng mỗi người đều cố gắng phủ bụi và tiếp tục tiến tới trong mối quan hệ. Cuối cùng, một hoặc cả hai nhận ra rằng nó không hoạt động và một cuộc chia tay xảy ra. Họ có thể gặp nhau sau đó để nói về mối quan hệ và kết thúc, nhưng cuối cùng, mối liên hệ đã chết và một mối quan hệ lâu dài sẽ không tồn tại.

Sự khác biệt giữa kịch bản của một mô hình hẹn hò bình thường và sự tan vỡ của một mối quan hệ bị lạm dụng tâm lý nằm ở động cơ đằng sau các hành vi. Trong một tình huống bình thường, cả hai người đều muốn gặp người mà họ có thể ở bên trong suốt quãng đời còn lại. Cả hai người đang bắt đầu mối quan hệ với sự trung thực và xác thực để làm cho mối quan hệ hoạt động. Cả hai người đều có khả năng hình thành mối quan hệ gắn bó lành mạnh. Khi một mối quan hệ lạm dụng tâm lý bắt đầu, chỉ có mục tiêu là cảm thấy kết nối bình thường. Kẻ bạo hành chỉ ở đó để nuôi dưỡng cảm giác quyền lực và lấp đầy thời gian trong cuộc sống hàng ngày của họ. Hai tình huống hoàn toàn khác nhau; một là bình thường và một là lạm dụng.

Khi chúng ta kết thúc thời gian của mình trong *Giai đoạn Hai: Giáo dục*, tôi muốn bạn biết rằng có nhiều từ được sử dụng trong cộng đồng phục hồi lạm dụng tâm lý rất hữu ích để hiểu về lạm dụng và quá trình chữa lành. Cá nhân tôi nghĩ rằng tám điều khoản này là một nơi hoàn hảo để bắt đầu. Khi hành trình phục hồi của bạn tiếp tục, bạn sẽ tìm thấy nhiều thứ phù hợp với mình hơn. Còn bây giờ, xin chúc mừng bạn đã đọc qua hai giai đoạn phục hồi đầu tiên. Điểm dừng tiếp theo của chúng ta? *Thức tỉnh*.

GIAI ĐOẠN BA: THỨC TỈNH

Khi những người sống sót đã xác định được sự tuyệt vọng của họ khi bị lạm dụng tâm lý (Giai đoạn

Một), và sau đó Tự học về những cách cụ thể mà những kẻ bạo hành gây hại cho người khác (Giai đoạn Hai), một Sự thức tỉnh xảy ra cho người sống sót (Giai đoạn Ba). Đây là điểm trong quá trình phục hồi khi nhiều khoảnh khắc aha xảy ra. Những người sống sót có thể mô tả những gì họ đã trải qua, đã học được thuật ngữ mới và khi làm như vậy, họ không còn cảm thấy bị cô lập trong tình trạng ngược đãi. Ở giai đoạn này, một người sống sót có thể bắt đầu cảm thấy

được trao quyền trong hành trình phục hồi của họ. Tuy nhiên, có những ngày tốt và những ngày xấu. Nó là phổ biến

để những người sống sót quay trở lại Tuyệt vọng và sau đó chuyển sang Thức tỉnh một lần nữa. Điều này là bình thường và là một phần của quá trình giải mã và chữa lành khỏi sự lạm dụng tâm lý.

Đây cũng là giai đoạn mà sự tức giận có thể thực sự xuất hiện. Mọi người thường nói rằng giai đoạn thức tỉnh này mang đến một mức độ hung hăng mà những người sống sót chưa từng trải qua trước đây. Họ nói những điều như:

“Tôi có thể tin cái ác là có thật trên đời. Tôi đã nhìn thấy nó.”

“Những gì tôi đã trải qua thực sự có một cái tên, và những người khác biết những gì tôi đã trải qua.”

“Con troll đó đã thuyết phục tôi rằng tôi chính là vấn đề!”

“Hóa ra, rốt cuộc thì tôi không phải là người cuồng dơi.”

“Tôi không thể tin rằng họ đã làm điều này với tôi.”

Xem chủ đề? Tất cả đều tốt. Đôi khi chúng ta chỉ cần nói và không cần lo lắng về việc lọc từ của mình. Phục hồi sau lạm dụng tâm lý liên quan đến việc có quyền tự do là con người thật của chúng ta, chứ không phải một số phiên bản giảm nhẹ để không xúc phạm các giác quan nhạy cảm của những kẻ lạm dụng khó tính. Bạn biết gì? Là chính mình. Đó là điều mà giai đoạn *Tỉnh thức* này dành để thực hiện. Đó là một giai đoạn chấp nhận, “Làm sao họ dám đối xử với tôi như thế này?” câu hỏi. Đó là một sự thức tỉnh, nhưng không phải là một sự tái sinh nhẹ nhàng, tinh tế như một con bướm thức tỉnh khỏi kén. Đó là sự đánh thức những bức tường đang sụp đổ. Đôi khi, đó là một sự thức tỉnh giận dữ. Nó chắc chắn là buồn vui lẫn lộn. **Nhận thức đầy đủ về động lực của lạm dụng tâm lý không phải là một sự thật dễ dàng tiếp thu.** Cần phải xem nhưng đồng thời cũng cực kỳ thất vọng và đau đớn. Quá trình quay điên cuồng dừng lại ở giai đoạn này, nhưng quá trình hủy lập trình vẫn chưa diễn ra hoàn toàn.

Giai đoạn *Thức tỉnh* này liên quan đến sự bùng nổ của nhận thức, sau đó là *Tuyệt vọng* một lần nữa. Nó bao gồm những khoảnh khắc và tia sáng rõ ràng để cho những người sống sót thấy rằng họ thực sự đang đối phó với một con rắn trung thực đang ẩn mình dưới hình dạng con người. Cảm giác thức tỉnh – hay cảm giác trong sáng – rất khó để duy trì ở giai đoạn phục hồi này. Nó giống như những nắm tay đầy cát trượt qua kẽ ngón tay. Những người sống sót trong một phút cảm thấy được trao quyền, và phút tiếp theo họ khóc nức nở vì nhớ kẻ bạo hành.

Mọi thứ trong họ đều muốn tin rằng kẻ bạo hành có thể thay đổi. Một số người cố gắng viện lý do rằng những người độc hại có tuổi thơ tồi tệ hoặc một số chấn thương khác khiến họ cư xử theo cách họ làm. Trong sâu thẳm những người sống sót biết rằng họ đang bào chữa cho những hành vi kém cỏi. Đối mặt với sự thật về những người chúng ta yêu thương (ví dụ như cha mẹ, anh chị em, một người bạn quý giá hoặc một nhà lãnh đạo tinh thần) là điều khó tin, nhưng không có vinh quang nào khi bám vào một lời nói dối vì sự thật quá đau đớn để chấp nhận.

Một trong những lời bào chữa mà những người sống sót sau lạm dụng cố gắng đưa ra là có thể những người độc hại mắc bệnh tâm thần tiềm ẩn. Điều đó có thể đúng, nhưng kinh nghiệm của tôi với tư cách là một nhà trị liệu là hầu hết những người bị rối loạn nhân cách không có các vấn đề sức khỏe tâm thần khác dẫn đến những hành vi có hại của họ. Tôi có thể nói rằng không phải tất cả những người có tâm trạng thất thường thất thường đều là người tự ái, thái nhân cách hoặc thái nhân cách. Rối loạn lưỡng cực không được điều trị là một chẩn đoán xuất hiện trong đầu khi nghĩ về hành vi thất thường. Có những rối loạn nhân cách khác (chẳng hạn như Rối loạn Nhân cách Ranh giới) và chúng không

có những đặc điểm giống hệt như Rối loạn Nhân cách Tự ái hoặc Rối loạn Nhân cách Chống đối Xã hội. Rối loạn căng thẳng sau chấn thương tâm lý (PTSD) thường có thể bắt chước một số hành vi đẩy người khác ra xa và rối loạn tạo ra các hành vi mà chúng ta thấy ở những người tự yêu mình, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách. Tuy nhiên, Rối loạn lưỡng cực, Rối loạn nhân cách ranh giới và PTSD bắt nguồn từ những nguyên nhân vô cùng đa dạng. Những người đối phó với những thách thức về sức khỏe tâm thần khác có những động lực bên trong rất khác so với những người tự yêu mình, những kẻ sát nhân và những kẻ thái nhân cách lạm dụng tâm lý. Một thành phần thực sự quan trọng cần nhớ là những người độc hại này thiếu sự đồng cảm. Những người được chẩn đoán là mắc chứng Rối loạn lưỡng cực, PTSD hoặc thậm chí là Rối loạn nhân cách ranh giới vẫn có khả năng nhận ra hành động của họ có thể gây hại cho người khác như thế nào. Họ có khả năng cảm nhận được sự đồng cảm và quan tâm thực sự đến người khác. Những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách chọn không duy trì sự gắn bó với những người xung quanh. Do đó, không nên tin tưởng vào tâm trí, cơ thể hoặc linh hồn của bất kỳ người sống sót nào. và PTSD bắt nguồn từ những nguyên nhân rất đa dạng. Những người đối phó với những thách thức về sức khỏe tâm thần khác có những động lực bên trong rất khác so với những người tự yêu mình, những kẻ sát nhân và những kẻ thái nhân cách lạm dụng tâm lý. Một thành phần thực sự quan trọng cần nhớ là những người độc hại này thiếu sự đồng cảm. Những người được chẩn đoán là mắc chứng Rối loạn lưỡng cực, PTSD hoặc thậm chí là Rối loạn nhân cách ranh giới vẫn có khả năng nhận ra hành động của họ có thể gây hại cho người khác như thế nào. Họ có khả năng cảm nhận được sự đồng cảm và quan tâm thực sự đến người khác. Những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách chọn không duy trì sự gắn bó với những người xung quanh. Do đó, không nên tin tưởng vào tâm trí, cơ thể hoặc linh hồn của bất kỳ người sống sót nào. và

PTSD bắt nguồn từ những nguyên nhân rất đa dạng. Những người đối phó với những thách thức về sức khỏe tâm thần khác có những động lực bên trong rất khác so với những người tự yêu mình, những kẻ sát nhân và những kẻ thái nhân cách lạm dụng tâm lý. Một thành phần thực sự quan trọng cần nhớ là những người độc hại này thiếu sự đồng cảm. Những người được chẩn đoán là mắc chứng Rối loạn lưỡng cực, PTSD hoặc thậm chí là Rối loạn nhân cách ranh giới vẫn có khả năng nhận ra hành động của họ có thể gây hại cho người khác như thế nào. Họ có khả năng cảm nhận được sự đồng cảm và quan tâm thực sự đến người khác. Những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách chọn không duy trì sự gắn bó với những người xung quanh. Do đó, không nên tin tưởng vào tâm trí, cơ thể hoặc linh hồn của bất kỳ người sống sót nào. những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách. Một thành phần thực sự quan trọng cần nhớ là những người độc hại này thiếu sự đồng cảm. Những người được chẩn đoán là mắc chứng Rối loạn lưỡng cực, PTSD hoặc thậm chí là Rối loạn nhân cách ranh giới vẫn có khả năng nhận ra hành động của họ có thể gây hại cho người khác như thế nào. Họ có khả năng cảm nhận được sự đồng cảm và quan tâm thực sự đến người khác. Những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách chọn không duy trì sự gắn bó với những người xung quanh. Do đó, không nên tin tưởng vào tâm trí, cơ thể hoặc linh hồn của bất kỳ

người sống sót nào. Họ có khả năng cảm nhận được sự đồng cảm và quan tâm thực sự đến người khác. Những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách chọn không duy trì sự gắn bó với những người xung quanh. Do đó, không nên tin tưởng vào tâm trí, cơ thể hoặc linh hồn của bất kỳ người sống sót nào. Họ có khả năng cảm nhận được sự đồng cảm và quan tâm thực sự đến người khác. Những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách chọn không duy trì sự gắn bó với những người xung quanh. Do đó, không nên tin tưởng vào tâm trí, cơ thể hoặc linh hồn của bất kỳ người sống sót nào.

Có thể mô tả những gì họ đã phải chịu đựng có sức mạnh đặc biệt đối với những người sống sót. Trong giai đoạn *Tuyệt vọng*, điều đó là không thể. Có ngôn ngữ để mô tả cách họ bị tổn hại cho phép những người sống sót có khả năng truyền đạt nỗi đau của họ và sự chữa lành mới tìm thấy. Là một nhà trị liệu, tôi có thể thấy sự khác biệt to lớn mà giáo dục tạo ra với khách hàng. Chúng tôi có một bộ từ chung cho phép chúng tôi giao tiếp rõ ràng hơn. Khi làm như vậy, những khoảnh khắc aha bắt đầu nổi lên. Một chủ đề phổ biến trong giai đoạn *Tĩnh thức* này là sự hoài nghi, được xoa dịu bởi cảm giác bình yên mới rằng họ không bị phá vỡ như những gì kẻ bạo hành cố gắng khiến họ tin tưởng. Trong *Giai đoạn Ba: Thức tỉnh*, nhiều người sống sót ngồi trên ghế tư vấn trong những khoảnh khắc im lặng. Họ chỉ tiếp nhận tất cả những gì họ đã tìm ra. Có những hơi thở sâu của không khí êm dịu mà những người sống sót tận hưởng. Họ không còn là một con rối vô tình với những sợi dây buộc vào họ. Một hình ảnh khác mà tôi thường sử dụng là các điện cực EKG (điện tâm đồ). Những kẻ lạm dụng tâm lý muốn có càng nhiều cánh cửa hoặc cổng mở để gây sốc và khiến các mục tiêu sợ hãi. Trong giai đoạn *thức tỉnh* Sau khi phục hồi, những người sống sót bắt đầu rút từng điện cực đã bị mắc kẹt vào họ một cách tượng trưng. Điều này được thực hiện để những người độc hại không thể có đường dây trực tiếp đến cơ thể hoặc tâm hồn của họ. Tại thời điểm hồi phục này, có thể không có gì thực sự thay đổi bề ngoài trong mối quan hệ với kẻ bạo hành. Tuy nhiên, mọi thứ đã thay đổi đáng kể bên trong người sống sót. Nó đôi khi rõ ràng trên khuôn mặt của họ. Đây là giai đoạn khi những người sống sót bắt đầu trông ổn định hơn

một chút và có chút sức lực để trở lại giọng nói của họ. Những người đang bị đè bẹp bởi những trò chơi tâm lý đang trút bỏ những gánh nặng đó khỏi bản thân và bắt đầu đứng vững trên đôi chân của mình. Đầu của họ đang nhìn lên, cách xa mặt đất và giao tiếp bằng mắt với người khác.

Những kẻ lạm dụng tâm lý giành quyền kiểm soát mục tiêu của chúng một cách từ từ và có phương pháp. Một trong những dấu hiệu lạm dụng đầu tiên là khi mục tiêu không còn cảm thấy họ có thể đưa ra quyết định độc lập. Khi một người sống sót thoát ra và bắt đầu hồi phục sau sự lạm dụng, cô ấy hoặc anh ấy sẽ có những khoảnh khắc nhận ra rằng họ đã hoặc đã từng bị kiểm soát như thế nào. Những khoảnh khắc rõ ràng này thường xuất hiện thông qua các quyết định hàng ngày, chẳng hạn như mặc gì, ăn gì hoặc mua gì. Trong khi hồi phục, việc có quyền tự do đưa ra những quyết định cơ bản này – mà không sợ bị chỉ trích – giúp người sống sót thấy rõ mức độ kiểm soát đã xảy ra. Đây có thể là những khoảnh khắc phức tạp. Những người sống sót giúp họ phục hồi khi họ có thể ăn mừng sự trưởng thành của mình và không để nỗi xấu hổ lấn át họ.

Sau khi trải qua *Giai đoạn Hai: Giáo dục*, sẽ có cảm giác đoàn kết mạnh mẽ với những người sống sót khác. **Lần đầu tiên, mọi người nhận ra rằng họ không đơn độc trong những trải nghiệm điên rồ tiềm ẩn mà họ gặp phải.** Có một số cuốn sách rất hữu ích để tìm hiểu về lạm dụng tâm lý. Tôi có một danh sách rất ngắn những cuốn sách tôi giới thiệu. Những cái tên đó ở phía sau, trong phần *Tài nguyên* tiết diện. Khi tôi bắt đầu hành trình của riêng mình với tư cách là một nhà trị liệu để hiểu rõ hơn về thế giới phục hồi sau lạm dụng tâm lý, tôi đã vô cùng sửng sốt khi biết về văn hóa phụ của hỗ trợ đồng đẳng trực tuyến. Mọi nền tảng của phương tiện truyền thông xã hội đều phong phú với các tài nguyên cung cấp meme, bài đăng trên blog, diễn đàn thảo luận, chương trình radio trực tuyến, các nhóm bí mật về quyền riêng tư và các kênh video đầy giáo dục cho những người sống sót. Là một người mới tham gia vào

thế giới hỗ trợ trực tuyến này, sự ấm áp tập thể và vòng tay rộng mở khiến tôi ngạc nhiên. Như một người ủng hộ đã nói, “Sau khi bị lạm dụng tâm lý, thật khó để biết nên tin ai, nhưng bạn thường có thể tin một người sống sót khác.” Tình bạn trực tuyến đã được thực hiện sâu sắc trong tính xác thực. Tôi biết nhiều người đã có mối liên hệ lâu dài với những người khác đã từng trải qua cùng một sự lạm dụng thầm kín. Một số người trong tôi *Phần Lời cảm ơn* là những người mà tôi chưa bao giờ ở cùng phòng, nhưng họ đã là một phần trong hành trình chuyên phục hồi tâm lý bị lạm dụng của tôi. Cuốn sách này sẽ không ra đời nếu không có sự hỗ trợ của những cá nhân mà tôi chưa từng gặp trực tiếp nhưng đã kết nối với nhau thông qua mạng xã hội. Họ chào đón tôi vào vòng những người ủng hộ những người sống sót của họ, và tôi mãi mãi biết ơn. Cùng một mức độ của cộng đồng có sẵn cho bạn. Nếu bạn chưa mạo hiểm tham gia vào thế giới khôi phục trực tuyến, tôi khuyến khích bạn nên làm như vậy. Được liệt kê trong *Tài nguyên* phần là các nhóm và diễn đàn tôi giới thiệu. Một lời cảnh báo: khi bạn trực tuyến, hãy tìm các nhóm và cuộc thảo luận phù hợp với cảm giác hồi phục của bạn. Có những cá nhân thường được gọi là "troll" và họ thích khuấy động rắc rối. Họ rất có thể không phải là những người sống sót mà thực sự là những kẻ độc hại ẩn danh đi thành nhóm để gây phiền nhiễu; như thế họ chưa đủ khó chịu khi gặp trực tiếp. Các nhóm mà tôi đã liệt kê ở phía sau làm việc rất chăm chỉ để xác định những kẻ phá hoại và loại bỏ chúng một cách nhanh chóng để những người sống sót không bị kích động bởi lời nói và thái độ của chúng.

Khi *thức tỉnh* giai đoạn xảy ra, nhận được hỗ trợ là cực kỳ quan trọng. Đây không phải là những thuật ngữ và khái niệm mà bạn muốn luẩn quẩn trong đầu. Hiện tại, các tùy chọn hỗ trợ để phục hồi cụ thể đối với lạm dụng tâm lý là liệu pháp trực tiếp và hỗ trợ đồng đẳng trực tuyến mà tôi đã đề cập. Mục đích của tôi khi viết cuốn sách này là bổ sung các nhóm hỗ trợ trực tiếp vào các lựa chọn dành cho những người sống sót. Tôi nghĩ rằng có sức mạnh trong việc tìm kiếm những người khác “hiểu được điều đó” và những người làm như vậy ở cấp độ cá nhân. Tính ẩn danh của

hỗ trợ trực tuyến rất hữu ích đối với một số người. Họ có thể sử dụng bí danh và đặt những câu hỏi thực sự khó mà chúng tôi có thể quá xấu hổ khi nói chuyện trực tiếp. Tôi biết một số người sẽ được hưởng lợi rất nhiều từ việc tìm được những người an toàn sau khi bị lạm dụng và các nhóm nghiên cứu sách trực tiếp có thể là địa điểm phù hợp. Bản chất khó hiểu của lạm dụng giấu giếm khiến những người sống sót bị cô lập, và các nhóm trực tiếp sẽ cung cấp cho các cá nhân nhiều lựa chọn hơn cho quá trình phục hồi của họ. Đôi khi chúng ta cần nhìn thấy một nụ cười ấm áp và tìm một nơi an toàn trong thế giới thực.

Chúng tôi không thể thực hiện điều đó trực tuyến.

Giai đoạn Bốn: Ranh giới

Sau khi một người sống sót sau lạm dụng tâm lý đã xác định được Nỗi tuyệt vọng của họ (Giai đoạn Một), Tự học về các chi tiết cụ thể của lạm dụng tâm lý (Giai đoạn Hai) và Thức tỉnh rằng có thể phục hồi (Giai đoạn Ba), giai đoạn tiếp theo là thực hiện các Ranh giới. Đây là lúc những người sống sót chọn thực hiện Liên hệ tách rời hoặc Không liên lạc. Phần quan trọng của giai đoạn này là người sống sót có thể có đủ khoảng cách tình cảm để cai nghiện khỏi mối liên kết sang chấn và bắt đầu mong chờ cuộc sống hồi phục của họ. Các ranh giới được định hướng riêng lẻ và phải được thực hiện theo cách mà người sống sót sẽ tuân theo. Đôi khi, những người sống sót từ bỏ việc đặt ra các giới hạn với (những) kẻ ngược đãi họ. Để thiết lập giới hạn lành mạnh có thể có nghĩa là kết thúc mối quan hệ. Không có gì lạ khi một số người sống sót bị mắc kẹt ở giai đoạn này.

Đây là giai đoạn mà tôi ước tất cả những người sống sót có thể hưởng lợi từ việc tư vấn trực tiếp với một nhà trị liệu “hiểu được điều đó”. Lý do cho mong muốn này là bởi vì tình huống của mỗi người sống sót là duy nhất. **Các sắc thái tinh tế của các tình huống cuộc sống đòi hỏi một kế hoạch cá nhân cho các ranh giới. Không có một tuyên bố bao trùm nào bao trùm mọi**

người sống sót trên toàn thế giới. Thật là khoa trương khi nghĩ rằng chúng tôi biết điều gì là tốt nhất cho những người khác đang sống trên trái đất. Ranh giới cần phải được thực hiện để chữa bệnh có thể xảy ra. Đó là máu chốt. Làm thế nào mà sự chữa lành xảy ra là cá nhân. Tôi biết một số người ủng hộ trong cộng đồng phục hồi lạm dụng tâm lý có chính sách Không tiếp xúc nghiêm ngặt. Tôi hoàn toàn có được lập trường đó. Là một nhà trị liệu được cấp phép, tôi không có sự xa xỉ về mặt đạo đức khi khẳng định đòi khách hàng làm những gì tôi nghĩ là tốt nhất cho họ. Một trong những hướng dẫn chính của chúng tôi với tư cách là nhà trị liệu là không áp đặt ý muốn hoặc thành kiến của chúng tôi lên khách hàng của mình. Họ có thể quyết định những gì hiệu quả trong cuộc sống của họ. Tôi có luôn thành thật một cách đau đớn về thực tế cuộc sống với một người độc hại không? Chắc chắn rồi. Tôi không cắt góc hoặc cắt lời khi làm việc với khách hàng. Tôi thường nói đùa rằng tôi không phải là một nhà trị liệu mềm mỏng và ủy mị, người sẽ gật đầu và nói: "Hãy cho tôi biết thêm về điều đó." Với giọng nói thụ động, tôi sẽ phát chán khi tư vấn mỗi ngày. Tôi thu hút những khách hàng mong muốn đối thoại trực tiếp và thẳng thắn. Tôi luôn nói rằng nếu phương pháp trị liệu của tôi không phù hợp, tôi có thể ném đá và có thể trúng vài nhà trị liệu giỏi khác trong bán kính nhỏ xung quanh văn phòng của tôi. Nhân viên và thực tập sinh của tôi thường nghe tôi nói rằng có một nhà trị liệu cho mọi khách hàng và chúng tôi không phải làm việc với tất cả những người gọi đến văn phòng của chúng tôi. Chúng tôi có nhiệm vụ giúp các khách hàng tiềm năng tìm được mối quan hệ trị liệu phù hợp để họ phục hồi vì khi có sự khác biệt về triết học, nó sẽ khiến sự phát triển của tư vấn bị đình trệ. Tôi luôn nói rằng nếu phương pháp trị liệu của tôi không phù hợp, tôi có thể ném đá và có thể trúng vài nhà trị liệu giỏi khác trong bán kính nhỏ xung quanh văn phòng của tôi. Nhân viên và thực tập sinh của tôi thường nghe tôi nói rằng có một nhà trị liệu cho mọi khách hàng và chúng tôi không phải làm việc với tất cả những người gọi đến văn phòng của chúng tôi. Chúng tôi có nhiệm vụ giúp các

khách hàng tiềm năng tìm được mối quan hệ trị liệu phù hợp để họ phục hồi vì khi có sự khác biệt về triết học, nó sẽ khiến sự phát triển của tư vấn bị đình trệ. Tôi luôn nói rằng nếu phương pháp trị liệu của tôi không phù hợp, tôi có thể ném đá và có thể trúng vài nhà trị liệu giỏi khác trong bán kính nhỏ xung quanh văn phòng của tôi. Nhân viên và thực tập sinh của tôi thường nghe tôi nói rằng có một nhà trị liệu cho mọi khách hàng và chúng tôi không phải làm việc với tất cả những người gọi đến văn phòng của chúng tôi. Chúng tôi có nhiệm vụ giúp các khách hàng tiềm năng tìm được mối quan hệ trị liệu phù hợp để họ phục hồi vì khi có sự khác biệt về triết học, nó sẽ khiến sự phát triển của tư vấn bị đình trệ.

Tất cả những gì muốn nói: Tôi không thể nằm trong tư thế Không tiếp xúc trong chần và vẫn là một nhà trị liệu đạo đức. Các ranh giới phải được phát triển trên cơ sở cá nhân. Tư vấn hiệu quả có thể giúp phân loại các yếu tố cạnh tranh thúc đẩy và thu hút khả năng ra quyết định của nạn nhân. Điều gì có thể phù hợp với một người sống sót, có thể không phù hợp với con cái của họ. Điều gì có thể phù hợp với con cái của họ, có thể không phù hợp với người sống sót. Điều gì có thể phù hợp với quỹ đạo nghề nghiệp của người sống sót, có thể không phù hợp với hạnh phúc của người sống sót. Điều này qua lại có thể diễn ra với bất kỳ số lượng mối quan hệ nào. Một tôi thường thấy? Điều gì phù hợp với sự phát triển thuộc linh của người sống sót, có thể không phù hợp để giữ nguyên hiện trạng về khả năng lãnh đạo và danh tiếng của nhà thờ của cô ấy hoặc anh ấy.

Thử thách thực sự trong việc duy trì liên lạc xảy ra khi một người sống sót thường xuyên chạm trán với thứ mà tôi sẽ gọi là người tự ái cấp thấp. Người này sẽ phù hợp với các tiêu chuẩn

chẩn đoán về Rối loạn Nhân cách Tự ái - và nếu không bị thách thức - chắc chắn sẽ trở nên tồi tệ hơn theo tuổi tác và việc nắm quyền thành công. Tuy nhiên, tôi đã chứng kiến những người tự yêu mình ít độc hại hơn này phản ứng với những ranh giới rõ ràng, chắc chắn do những người sống sót đặt ra, những người thực sự sẽ không chịu đựng thêm bất kỳ điều vô nghĩa nào nữa. Nếu bạn ngay lập tức không đồng ý, hãy đợi ở đó và để tôi nói chuyện này với bạn. Tôi đã chứng kiến những người sống sót đến nhờ tư vấn, những người có lẽ dưới danh nghĩa là “những Cơ đốc nhân tốt bụng”, không bao giờ cảm thấy thoải mái khi lên tiếng hoặc công khai ranh giới của mình. Thông qua tư vấn, chúng tôi đã có thể giúp họ tìm lại được tiếng nói bình tĩnh nhưng kiên quyết của mình. Nó thường đến khi họ đã đạt đến điểm “Tôi không thể làm điều này nữa” và sẵn sàng từ bỏ mối quan hệ của họ nếu mọi thứ không thay đổi. Khi họ bắt đầu đặt ra các giới hạn, nó xuất phát từ quyền lực và họ biết rằng họ sẽ không sống như trước đây. Đó có thể là với vợ/chồng, sếp, thành viên gia đình, bạn bè hoặc một nhà lãnh đạo tôn giáo. Người sống sót đã đạt đến điểm “Không còn nữa” của cô ấy hoặc của anh ấy và người độc hại đã nhận ra sự thay đổi quyền lực.

Sau sự thay đổi của một người sống sót, tôi đã chứng kiến những lần người độc hại hơi lùi bước hoặc cố gắng chơi đẹp. Những thay đổi hành vi này xảy ra bởi vì kẻ bạo hành sẽ đạt được điều gì đó tích cực. Thí dụ? Một ông chủ độc hại có giới hạn đặt ra cho người sống sót có thể đi cùng với một số thay đổi vì người sống sót là một nhân viên có giá trị khiến ông chủ có thiện cảm. Một người phối ngẫu đã cố gắng kiểm soát có thể lùi bước khi bị thách thức nếu cuối cùng anh ấy hoặc cô ấy cảm thấy thoải mái với cuộc hôn nhân và không muốn bắt đầu lại như một người độc thân. Có thể người phối ngẫu độc hại có lý do tài chính để duy trì cuộc hôn nhân. Cha mẹ lạm dụng tâm lý có thể miễn cưỡng tuân theo các ranh giới do một đứa trẻ trưởng thành đặt ra vì cha mẹ không muốn bị cắt đứt liên lạc với cháu của họ. Dù vì lý do gì mà một kẻ lạm dụng quyết định giảm tốc độ một chút, thì người sống sót phải quyết định xem môi trường đủ lành mạnh sẽ như thế nào cho cuộc sống của họ. Có phải một số kẻ lạm dụng kiểm tra bản thân để giữ cho cuộc sống của họ thoải mái?

Vâng, họ làm. Có phải tất cả những kẻ bạo hành đều quan tâm liệu một nạn nhân sống sót có đạt đến điểm “Không còn nữa” không? Không có gì. Trên thực tế, hầu hết những kẻ lạm dụng có thể ít quan tâm hơn và bất kỳ nỗ lực trao quyền nào của một người sống sót sẽ gặp phải một cuộc tấn công toàn diện. **Tôi muốn những người ủng hộ và những người sống sót trong cộng đồng phục hồi bị lạm dụng nhận ra rằng một quy mô không phù hợp với tất cả khi nói đến việc chữa lành.**

Bây giờ chúng ta hãy trở lại quang phổ của những người độc hại. Ở cấp độ thấp hơn là những người tự ái có thể được chẩn đoán lâm sàng, những người sẽ quản lý các biểu hiện độc tính ra bên ngoài của họ khi điều đó phục vụ lợi ích của họ. Ở cấp cao nhất là những kẻ sát nhân và những kẻ thái nhân cách, những kẻ không ngại hủy hoại hoàn toàn cuộc sống của mọi người. Trong trường hợp những người tự yêu bản thân ở mức độ cao có nguy cơ mắc bệnh xã hội hoặc bệnh thái nhân cách, những người sống sót phải thực sự cân nhắc các lựa chọn của họ về tác hại mà việc tiếp xúc sẽ gây ra đối với sức khỏe của họ. Tôi được biết là đã nói với những người sống sót, những người vẫn tiếp xúc với những người cực kỳ độc hại, rằng tôi không thể tiếp tục làm việc với họ trừ khi họ thực hiện và tuân theo quy tắc Không tiếp xúc. Đó không phải là mâu thuẫn với những gì tôi đã nói trước đó sao? Không có gì. Tôi đã nói rằng về mặt đạo đức, tôi không thể nói rằng mọi người sống sót nên đi Không liên lạc. Tôi không nói rằng tôi sẽ tham gia vào các mối quan hệ trị liệu với những người đang tự sát bằng loại thuốc mà họ lựa chọn, tình cờ lại là một kẻ lạm dụng tâm lý. Nó giống như việc một khách hàng ngồi trên chiếc ghế dài đối diện với tôi với một lượng ma túy gây chết người trong một cây kim đâm vào cánh tay của cô ấy hoặc anh ấy. Tôi có thực sự mong đợi chỉ ngồi đó trong khi cô ấy hoặc anh ấy điều chỉnh thuốc và cố gắng nói chuyện với họ về ranh giới không? Sẽ không xảy ra. Khi những người sống sót đi đến điểm mà các mối quan hệ đang dần giết chết họ, chúng ta phải nói về lý do tại sao họ không chọn cuộc sống của chính mình thay vì làm hài lòng những kẻ bạo hành. Nó giống như việc một khách hàng ngồi trên chiếc ghế dài đối diện với tôi với một lượng ma túy gây chết người trong một cây kim đâm vào cánh tay của cô ấy hoặc anh ấy. Tôi có

thực sự mong đợi chỉ ngồi đó trong khi cô ấy hoặc anh ấy điều chỉnh thuốc và cố gắng nói chuyện với họ về ranh giới không? Sẽ không xảy ra. Khi những người sống sót đi đến điểm mà các mối quan hệ đang dần giết chết họ, chúng ta phải nói về lý do tại sao họ không chọn cuộc sống của chính mình thay vì làm hài lòng những kẻ bạo hành. Đó là những tình huống cực đoan nhất. Khi chúng xảy ra, Không tiếp xúc là lựa chọn duy nhất để phục hồi cuộc sống.

Một trong những cách hữu ích nhất để những người sống sót xác định toàn bộ ảnh hưởng của những người độc hại đối với cuộc sống của họ là xem nó qua lăng kính của cái mà tôi gọi là mô hình Cuộc sống cân bằng. Trong tủ tài liệu văn phòng của tôi, tôi có một biểu đồ hình tròn tiện dụng được in ra và sẵn sàng hoàn thành với khách hàng. Biểu đồ hình tròn Cuộc sống Cân bằng có bảy lĩnh vực cần thiết để tránh xa lối mòn của cuộc sống nơi làm việc-làm việc-ở nhà. Một cuộc sống cân bằng sẽ bao gồm:

Công việc/Tình nguyện viên/Trường học

Sức khỏe thể chất

Phát triển tâm linh

tình bạn

Mối quan hệ lãng mạn

Nuôi dạy con cái (nếu có)

Sở thích

Một bài tập viết nhật ký tốt là viết ra câu hỏi, “Việc tôi tiếp xúc với (điền tên người độc hại) ảnh hưởng đến tôi như thế nào...” rồi

viết ra danh sách. Như một ví dụ trang điểm:

Liên hệ của tôi với Sue (hoặc Bob) ảnh hưởng đến công việc của tôi như thế nào?

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

Làm thế nào để liên hệ của tôi với Sue (hoặc Bob) ảnh hưởng đến sự phát triển tâm linh của tôi?

Bạn sẽ có được điểm. Hãy tiếp tục và ghi nhật ký từng lát bánh trong số bảy lát bánh Cuộc sống cân bằng.

Một cách khác để làm bài tập này là viết ra một cái gì đó như:

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

Việc duy trì hôn nhân (hoặc duy trì công việc của tôi) ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe thể chất của tôi?

Việc tiếp tục cuộc hôn nhân của tôi (hoặc tiếp tục công việc của tôi) ảnh hưởng đến việc nuôi dạy con cái của tôi như thế nào?

Và như vậy thông qua bảy lĩnh vực.

Ý tưởng của bài tập này là cho những người sống sót thấy rõ ràng việc tiếp xúc xã hội với kẻ bạo hành, ở lại nơi làm việc độc hại hoặc môi trường nhà thờ lạm dụng, đang ảnh hưởng như thế nào đến các lĩnh vực khác trong cuộc sống của họ. Đôi khi, những nạn nhân đã hoàn thành bài tập này đã rất ngạc nhiên khi thấy các tình huống ngược đãi của họ chỉ có tác động hạn chế đến toàn bộ cuộc sống của họ. Mặt khác của đồng tiền đó là khi ở

trong một tình huống nguy hiểm sẽ phá hủy nhiều lĩnh vực trong cuộc sống của họ.

Khi chúng ta quyết định rằng ranh giới là cần thiết, chúng có thể khó thiết lập – và duy trì – nếu chúng ta nghi ngờ bản thân và đánh giá của mình về tình huống. Những người sống sót thường tự hỏi liệu họ có đang phản ứng thái quá hay quá nhạy cảm hay không. Những kẻ lạm dụng tâm lý thích đưa ra những lời buộc tội đó, vì vậy thật khó để không rơi vào cái bẫy coi lời nói của họ là sự thật. Chúng ta cần đặt ra những ranh giới lành mạnh nếu hành vi của người khác cho thấy họ thiếu tôn trọng chúng ta và sức khỏe của chúng ta. Các ranh giới không nhất thiết phải cường điệu hoặc mạnh mẽ trong ứng dụng của chúng. Ranh giới có thể yên tĩnh và kiên định. Thí dụ? Chúng ta đang thiết lập những ranh giới tốt và lành mạnh khi đơn giản là từ chối tham gia vào một cuộc tranh cãi vô bổ với một người độc hại. Một lý do khác thiết lập ranh giới là khó khăn để làm? Trong lòng chúng ta lo lắng rằng chúng ta đang từ chối sự tha thứ và luôn bực bội.

Ranh giới không liên quan gì đến sự tha thứ hay oán giận. Chúng có mọi thứ liên quan đến chất lượng tương tác của chúng ta với mọi người trong cuộc sống của chúng ta.

Nhiều người sống sót sẽ vượt qua giai đoạn đầu tiên của *Tuyệt vọng*, giai đoạn thứ hai của

Giáo dục, giai đoạn thứ ba của sự *thức tỉnh*, và thấy mình bị tê liệt ở giai đoạn thứ tư của *ranh giới*. Họ không biết phải đi đâu từ thời điểm này. Họ có đủ kiến thức để nhận ra rằng họ cần phải làm điều gì đó lớn lao với hoàn cảnh của mình, nhưng các lựa chọn hoàn toàn khiến họ sợ hãi. Tôi đã chứng kiến một số nạn nhân chạy lại chỗ những kẻ bạo hành họ và cố giả vờ như không biết đó là một môi trường

có hại. Từ chối là một thành phần mạnh mẽ của con người không thể bỏ qua trong bối cảnh lạm dụng tâm lý. Mỉa mai, phải không? Phủ nhận chính xác là hành động phớt lờ sự thật trước mặt chúng ta. Từ chối yêu cầu những người sống sót từ chối rằng trên thực tế, họ đang trải qua sự lạm dụng ngấm ngầm. Nếu những người sống sót chọn dừng phục hồi ngay tại đây, thì đó là lựa chọn của họ và chúng tôi cũng yêu họ như vậy. Nghiên cứu cho thấy mọi người phải mất nhiều nỗ lực để từ bỏ các mối quan hệ không lành mạnh. Tôi hy vọng rằng tất cả những người sống sót cảm thấy được chào đón trong cuộc hành trình này và trong các nhóm nghiên cứu cuốn sách, bất kể họ đang ở đâu trên con đường của họ. Những người trong chúng ta trong cộng đồng phục hồi đang ở đây để hỗ trợ và khuyến khích những người sống sót, chứ không phải là tác nhân gây ra sự xấu hổ vì mọi người không làm những gì chúng ta nghĩ rằng họ nên làm với cuộc sống của họ.

Đối với những người sẵn sàng xem xét ranh giới có thể như thế nào đối với tình huống cụ thể của họ, hãy lướt qua hai kiểu tiếp xúc mà tôi thường gặp nhất với tư cách là nhà trị liệu. Đầu tiên tôi sẽ gọi Liên hệ tách rời và thứ hai là Không liên hệ.

Liên hệ tách rời

Điều này đúng như tên gọi của nó, và nó liên quan đến nhiều thứ hơn là chỉ giới hạn thời gian. Đó là tư thế của trái tim của người sống sót. Vẫn có những tương tác giữa kẻ lạm dụng và nạn nhân, nhưng giọng điệu hoàn toàn khác so với trước khi vụ lạm dụng được phát hiện và hiểu rõ. **Detached Contact nói về trạng thái cảm xúc của người sống sót.** Người sống sót hoàn toàn

quyết định những gì cần thiết để phục hồi sau khi bị lạm dụng và duy trì liên lạc ở một mức độ nào đó. Trước khi phục hồi, mục tiêu đã bị kẻ bạo hành ném qua lại. Những lời nói căm thù hằn sâu và những trò chơi tâm lý khiến người ta rơi vào vòng xoáy. Sau khi quá trình khôi phục bắt đầu, người sống sót có thể chọn Liên hệ tách rời vì nhiều lý do. Anh ấy hoặc cô ấy bây giờ nhận thức đầy đủ, hoàn toàn và hoàn toàn về những gì đang được xử lý trong môi trường độc hại. Đó là một sự thay đổi lớn về quyền lực. Liên hệ tách rời hoạt động trong nhiều tình huống cuộc sống khác nhau. Một số người sống sót thậm chí chọn tiếp tục cuộc hôn nhân của họ, nhưng họ thực hiện một phiên bản chiến lược của Liên hệ tách rời. Giáo dục có sức mạnh và có thể cho phép những người sống sót đưa ra những lựa chọn đúng đắn cho cuộc sống của họ.

Cố gắng hạn chế tiếp xúc về mặt cảm xúc và thể chất thường là bước đầu tiên khi tôi làm việc với khách hàng mới. Chúng tôi cố gắng yêu cầu khách hàng rời xa kẻ bạo hành từng bước nhỏ để hỗ trợ quá trình cai nghiện. Nếu sự an toàn ngay lập tức là một vấn đề hiện tại, thì việc cai nghiện chậm sẽ không hiệu quả và bỏ chạy là lựa chọn duy nhất. Thành thật mà nói, đó không phải là tình huống thường xảy ra khi khách hàng đến gặp tôi để được tư vấn. Đại đa số có sự an toàn về thể chất và cảm xúc để suy nghĩ thấu đáo về các quyết định của họ và lập kế hoạch đã được tính toán sẵn, thay vì đưa ra những phản ứng nhất thời.

Việc triển khai Liên hệ tách rời có thể bắt đầu bằng việc không trả lời điện thoại của người độc hại ngay lập tức; thay vào đó, đợi 30 phút. Những người sống sót có thể dành thời gian đó để vượt qua nỗi lo không thể nhảy khi kẻ bạo hành ra hiệu nhảy. Bắt đầu Liên hệ Tách biệt có thể bao gồm việc không tham gia vào bất kỳ cuộc trò chuyện cá nhân kéo dài nào trong tương lai với một đồng nghiệp độc hại. Thay vào đó, người sống sót hiện đang giữ các cuộc trò

chuyện ở mức bề mặt. Liên hệ tách rời cũng có thể giống như nói “Không” với một yêu cầu tình nguyện khác từ một nhà lãnh đạo nhà thờ ngược đãi. **Các bước trao quyền nhỏ để giành độc lập khỏi kẻ bạo hành tâm lý là vô cùng quan trọng đối với quá trình phục hồi không được lập trình.** Khi một người sống sót có thể bắt đầu nhẹ nhàng – nhưng kiên quyết – chuyển hướng của một mối quan hệ độc hại, điều đó cho phép cá nhân đó có được sự tự tin. Nó cũng giúp giải độc hóa học phải xảy ra khi chấn thương liên kết (củng cố không liên tục) đã xảy ra trong mối quan hệ. Liệu những người sống sót có thể phá vỡ xiềng xích cảm xúc mà họ bị trói buộc trong khi vẫn giữ liên lạc? Chắc chắn nhất là có. Tôi nhìn thấy nó mỗi ngày và có trong nhiều năm. Đó có phải là một con đường khó khăn? Không thể phủ nhận. Nhưng như vậy là cắt đứt liên lạc ngay lập tức. Không có lựa chọn dễ dàng nào khi những kẻ lạm dụng tâm lý đã lan truyền nọc độc của chúng. Tôi muốn nhấn mạnh rằng từ góc độ sức khỏe tâm thần, việc chữa lành có thể và sẽ xảy ra ngay cả khi một số nạn nhân vẫn còn liên lạc. Mấu chốt là mức độ độc hại của môi trường và tác động của nó đối với cá thể bị hại.

Có một sự bất bình đẳng lớn về mức độ biến động của cuộc sống giữa việc Không liên lạc với bạn trai hoặc bạn gái không sống cùng nhà và kết thúc cuộc hôn nhân hơn ba mươi năm có con cháu để cân nhắc. Tương tự như vậy, có một sự khác biệt rất lớn giữa việc một người bỏ công việc mà họ đã làm việc trong 5 năm và một người khác quyết định có nên bán cô ấy hoặc phần kinh doanh của anh ta hay không vì người đồng sở hữu là một kẻ lạm dụng tâm lý. Thành thật mà nói, tôi ngày càng mệt mỏi với việc các chuyên gia sức khỏe phi tâm thần tuyên bố rằng Không có Liên hệ là hình thức phục hồi thực sự duy nhất. Đó chỉ đơn giản là một ý kiến thiếu hiểu biết dựa trên kinh nghiệm cá nhân của họ về những gì hiệu quả với họ, và họ đang phóng chiếu điều đó lên những hoàn cảnh sống rất khác của người khác. Chìa khóa cần nhớ là bạn, người sống sót, phải sắp xếp tất cả các lựa chọn của mình. Bạn gói đầu vào ban đêm và phải cảm thấy hài lòng về những lựa chọn trong cuộc sống của mình. Tôi không sống trong thế giới

của bạn, cũng như bất kỳ người ủng hộ nào khác trong cộng đồng phục hồi. Hãy làm những gì cho bạn. Điều đó có thể bao gồm triển khai Liên hệ tách rời; nhưng nó có thể không.

Liên hệ tách rời thường thấy trong các mối quan hệ gia đình. Chỉ vì có một cá nhân lạm dụng (hoặc thậm chí có thể là một vài người) trong một gia đình, nhiều người sống sót không sẵn sàng từ bỏ liên lạc với toàn bộ gia tộc mở rộng của họ. Họ cũng có thể không muốn loại bỏ tất cả những người thân ra khỏi cuộc sống của con mình. Trong những tình huống này, những người sống sót hy vọng họ có thể tìm thấy khoảng cách an toàn về mặt cảm xúc và thể chất thông qua Liên lạc tách rời. Nếu không, thì Không có Liên hệ có thể là lựa chọn lành mạnh nhất. Chúng tôi sẽ khám phá điều đó trong giây lát. Nếu Liên hệ tách rời là mục tiêu, thì chính xác nó sẽ trông như thế nào sẽ là duy nhất cho từng tình huống. Khi cố gắng xác định mức độ phù hợp của việc triển khai Liên hệ tách rời, tôi thường hỏi những câu hỏi sau:

Điều gì đã làm việc trong quá khứ?

Những gì đã không làm việc trong quá khứ?

Khi nào tiếp xúc bắt đầu khiến bạn lo lắng?

Ai là người an toàn trong môi trường?

Những kẻ xâm hại môi trường là ai?

Vào cuối ngày, một vài điều sẽ làm cho nó thành công là gì?

Vào cuối ngày, một vài điều sẽ khiến bạn rất khó chịu nếu chúng xảy ra là gì?

Dựa trên các câu trả lời cho các câu hỏi trên, một kế hoạch liên lạc có thể được thực hiện. Cần có thời gian để hoàn thiện Liên hệ tách rời, nhưng tôi đã chứng kiến những người sống sót làm điều đó một cách tuyệt vời. Tự chăm sóc bản thân luôn là điều cần thiết nếu duy trì liên lạc sẽ là sự lựa chọn. Một số tình huống không có lựa chọn nào khác, chẳng hạn như quyền nuôi con chung với kẻ bạo hành hoặc cha mẹ già phải được chăm sóc, bất kể người sống sót cảm thấy thế nào về mối quan hệ này. Học cách tách rời cảm xúc và nhận thức được đối thoại nội tâm là điều cần thiết để phục hồi. **Liên hệ tách biệt nói về việc giữ khoảng cách về mặt cảm xúc khi có sự hiện diện của những người độc hại. Đó không phải là việc hạn chế tiếp xúc và vẫn bị kích hoạt quá mức trong suốt thời gian. Nếu một người sống sót đang hoàn toàn hoảng loạn trong khi tiếp xúc, thì quá trình hồi phục của họ sẽ bị ảnh hưởng. Một cá nhân có thể muốn làm việc với một nhà trị liệu, huấn luyện viên cuộc sống hoặc người cố vấn có kiến thức để tìm hiểu các công cụ cụ thể cho tình huống cá nhân của mình nhằm đạt được mức độ Liên hệ Tách rời lành mạnh. Đó là học cách kiểm soát những suy nghĩ, thay thế chúng bằng những thông điệp nội bộ lành mạnh hơn và thiết lập những ranh giới phù hợp với môi trường.**

Khi bạn tạo kế hoạch Liên hệ tách rời của riêng mình, có một số điều cần xem xét:

Sự thành công của Liên hệ tách rời sẽ hoàn toàn phụ thuộc vào mức độ hỗ trợ mà bạn có được từ những người khỏe mạnh trong cuộc sống của bạn. Vấn đề không phải là số lượng cá nhân trong hệ thống hỗ trợ của bạn mà là chất lượng của những mối quan hệ đó. Rất khó để tiếp cận Liên hệ tách biệt với một người độc hại nếu bạn bị cô lập và không có ai cổ vũ, yêu thương bạn và giúp bạn tìm thấy tiếng cười của mình.

Liên hệ tách rời bắt đầu trong đời sống tư tưởng của người sống sót. Những gì chúng tôi nghĩ là những gì chúng tôi cảm thấy, vì vậy những người sống sót phải cảnh giác để nhắc nhở bản thân rằng suy nghĩ lệch lạc

đến từ người tự yêu mình, kẻ thái nhân cách hoặc kẻ thái nhân cách. Chống lại sự thôi thúc để nội tâm hóa tất cả các lỗi. Người độc hại sẽ cố gắng đặt nó vào lòng bạn và bạn phải chống lại sự cám dỗ để nhận nó. Những suy nghĩ như “Đây là vấn đề của anh ấy (cô ấy), không phải của tôi” rất hữu ích như một điểm tập trung khi các hành vi điên rồ bắt đầu lại và chúng luôn như vậy. Như tôi đã đề cập trước đây, tôi thích sử dụng hình ảnh ánh đèn sân khấu. Chuyện kể rằng một người độc hại làm hoặc nói điều gì đó lố bịch và ánh đèn sân khấu bắt đầu đổ dồn vào họ. Tuy nhiên, nếu người sống sót phản ứng trong sự tức giận hoặc một cảm xúc dâng trào khác, hãy đoán xem ánh đèn sân khấu di chuyển ở đâu? Đối với người sống sót, và người độc hại thích nó. Họ không còn phải giải quyết các hành vi lạm dụng của anh ấy hoặc cô ấy nữa, mà bây giờ là về người sống sót. Học cách giữ bình tĩnh và chú ý đến kẻ độc hại là rất quan trọng đối với sự thành công của Liên hệ tách rời. Không ai nói rằng điều đó sẽ dễ dàng, và thực tế là không, nhưng một số tình huống cần giữ liên lạc. Những người sống sót phải có các kỹ năng để phục hồi cùng một lúc.

Những kẻ lạm dụng tâm lý thích dựng lại lịch sử. Họ sẽ lấy các tình huống trong quá khứ và trong quá trình kể lại câu chuyện, họ sẽ thay đổi hoàn toàn những gì đã thực sự xảy ra. Nó có thể gây phần nộ cho những người sống sót. Nó thường sẽ khiến họ rơi vào tình trạng xoắn ốc về mặt cảm xúc. **Điều quan trọng là không theo người độc hại vào vòng xoáy dối trá của họ.** Một người sống sót trong Liên hệ tách rời sẽ cần thành thạo các kỹ năng bình tĩnh nhưng kiên quyết chỉ ra câu chuyện có thật. Nói một lần, có thể hai lần, rồi xong. Trong Liên hệ tách rời, điều quan trọng là những người sống sót phải chỉ ra người độc hại về sự mâu thuẫn trong cách kể chuyện của họ. Một số kẻ lạm dụng tâm lý sẽ nổi cơn thịnh nộ với một nạn nhân sống sót, người kiên quyết nói lại với họ nhưng không tức giận. Nếu đó là tình huống của bạn, thì Liên hệ tách rời có thể không phải là lựa chọn an toàn nhất của bạn. Không liên lạc có thể là lựa chọn duy nhất và bạn có

thể cần làm việc với nhà trị liệu hoặc huấn luyện viên cuộc sống để giúp giải quyết tình huống.

Khi một người sống sót vẫn ổn định và không bị hành động của kẻ độc hại xoay chuyển, điều đó cho thấy hành vi “điên rồ” của chính kẻ bạo hành rõ ràng hơn nhiều. Những người sống sót đã làm chủ được khả năng kiểm soát cảm xúc của mình thường sống sót trước mức độ rõ ràng của cuộc sống. Họ có thể nhận ra sự hỗn loạn mà người độc hại tạo ra và có thể thấy chính xác trò chơi đang diễn ra. Những người sống sót thường đạt đến điểm hồi phục khi họ có thể dự đoán phản ứng của người độc hại. Họ không còn bị lôi kéo về mặt cảm xúc theo ý thích bất chợt của kẻ bạo hành. Người sống sót đã giành được quyền lực đối với phản ứng cảm xúc của họ. Nếu chúng ta không học cách quản lý cảm xúc của mình, một người khác sẽ rất vui khi đến và quản lý chúng cho chúng ta – thường là một người độc hại muốn giật đúng sợi dây để nhận được phản ứng tiêu cực mà họ muốn từ chúng ta. Có sự tự chủ là trao quyền và chữa lành.

Một số người độc hại xen kẽ giữa việc trở nên dễ chịu khi ở bên và sau đó là những hành vi tồi tệ nhất của họ. Tàu lượn siêu tốc này có thể rất khó hiểu. Những người sống sót có thể nghĩ rằng người độc hại đã thay đổi cách thức của họ. Nếu một người sống sót sắp thực hiện Liên hệ tách biệt, cách tiếp cận tốt nhất là đừng bao giờ quên rằng những ngày tồi tệ sẽ quay trở lại. Một người sống sót bị tổn thương nhiều nhất khi họ nghĩ rằng người độc hại đã khác, nhưng mức độ rối loạn chức năng giống hệt nhau lại quay trở lại.

Liên hệ tách rời liên quan đến việc thiết lập các ranh giới vững chắc mà người sống sót không thể từ bỏ. Người độc hại, hoặc mọi người, phải biết một người sống sót có nghĩa là kinh doanh và sẽ làm theo. Thí dụ? Một người sống sót có thể nói với một người độc hại rằng nếu họ uống rượu và cố gắng lái xe, thì người sống sót sẽ không

lên xe cùng họ. Giai đoạn = Stage. Nạn nhân sẽ có một liên hệ dịch vụ taxi đã có trong điện thoại của cô ấy hoặc anh ấy và sẽ tiếp tục đi xe thay thế nếu kẻ bạo hành chọn uống rượu. Người độc hại rất có thể sẽ buộc tội người sống sót cố gắng “kiểm soát” họ, nhưng người sống sót nên trả lời bằng những câu như: “Bạn có thể chọn uống nếu muốn. Tôi không nói là không uống. Tôi đang nói rằng nếu bạn làm thế, tôi sẽ không lên xe với bạn. Uống đi. Không ai được ngăn cản bạn. Tôi sẽ giữ an toàn cho bản thân mọi lúc,**Người sống sót đưa ra thông điệp này bằng giọng điệu chắc chắn và rõ ràng, không giận dữ hay la hét. Chỉ nêu sự thật. Lấy nó hoặc bỏ nó, người độc hại.**

Những người sống sót trong Liên hệ tách rời phải chấp nhận kẻ bạo hành tâm lý như họ vốn có, chứ không phải như mong muốn của người sống sót. Không có số lượng cầu nguyện sẽ thay đổi ai đó trừ khi họ muốn được thay đổi. Những kẻ lạm dụng tâm lý không muốn trở nên khác biệt bởi vì cách họ sống cuộc sống của họ phù hợp với họ. Việc chấp nhận họ là ai và họ sẽ luôn là ai, là điều quan trọng để tìm kiếm sự phục hồi khi ở trong Người liên hệ tách rời. Nếu bạn vẫn còn

hy vọng, cầu nguyện và mong muốn một sự thay đổi, thì bạn vẫn chưa thực sự đạt đến sự giác ngộ. Không có phán xét từ tôi bởi vì tôi hiểu chấp nhận là khó khăn. Ngoài ra, tôi hoàn toàn không nói rằng bạn phải chấp nhận bị lạm dụng như bình thường. Ý tôi không phải là sự chấp nhận để thay thế cho từ “chịu đựng”. Điều tôi đang nói là hy vọng của bạn về việc một ngày nào đó người đó sẽ trở nên tốt hơn phải kết thúc đột ngột. Khi điều đó xảy ra, một sự thay đổi quyền lực xảy ra trong mối quan hệ. Người sống sót giờ đây được tự do nhìn rõ kẻ bạo hành. Liên hệ tách biệt chỉ hoạt động khi có sự minh mẫn trong tâm trí của người sống sót.

Như bạn có thể thấy, Liên hệ tách rời không phải là con đường dễ dàng. Tôi thường so sánh Không tiếp xúc và Không tiếp xúc với việc phục hồi chứng nghiện. Không Tiếp xúc tương đương với việc chọn không bao giờ uống rượu hoặc sử dụng ma túy nữa. Những người từng nghiện hoặc nghiện rượu có thể sống phần đời còn lại của họ và không bao giờ chạm vào đồ uống, ma túy hoặc viên thuốc khác. Đó là thể chất có thể. Những người sống sót sau lạm dụng tâm lý có thể cắt đứt quan hệ với những kẻ lạm dụng họ, chữa lành vết thương và không bao giờ nhìn lại. Tuy nhiên, việc có Liên hệ tách biệt cũng tương tự như việc hồi phục sau chứng rối loạn ăn uống. Không ai có thể tồn tại mà không có thức ăn. Các cá nhân phải đối mặt và quản lý loại thuốc mà họ lựa chọn (thực phẩm) ít nhất ba lần mỗi ngày. Cả hai con đường phục hồi đều đáng ngưỡng mộ và khó khăn cho từng cá nhân. Thông qua Không liên lạc, những người sống sót có thể tìm thấy khoảng cách ngày càng tăng với ác ý gần như hủy hoại vĩnh viễn cuộc sống của họ. Hành trình khác, Liên hệ tách biệt, là quá trình nhất quán của việc sống cuộc sống chữa lành vết thương trong khi vẫn đối mặt với kẻ thù của họ, nhưng với sự gắn kết tình cảm hạn chế. Như bạn có thể thấy, việc Không có Liên hệ hóa ra lại là con đường giúp bạn tránh xa những trải nghiệm bị lạm dụng nhiều hơn. Tôi chắc chắn rằng đây là lý do tại sao nhiều người ủng hộ trong cộng đồng phục hồi lạm dụng tâm lý có quan điểm mạnh mẽ như vậy về nó. Tuy nhiên, hãy nói điều đó với một người dũng cảm đang phải đối mặt với chứng rối loạn ăn uống của mình hàng ngày, hoặc với một người sống sót phải (hoặc chọn) sử dụng Liên hệ Tách rời. Một số tình huống phục hồi không được nghĩ ngợi sạch sẽ. không có Liên hệ hóa ra lại là con đường cho phép tránh xa những trải nghiệm bị lạm dụng nhiều hơn. Tôi chắc chắn rằng đây là lý do tại sao nhiều người ủng hộ trong cộng đồng phục hồi lạm dụng tâm lý có quan điểm mạnh mẽ như vậy về nó. Tuy nhiên, hãy nói điều đó với một người dũng cảm đang phải đối mặt với chứng rối loạn ăn uống của mình hàng ngày, hoặc với một người sống sót phải (hoặc chọn) sử dụng Liên

hệ Tách rời. Một số tình huống phức hồi không được nghỉ ngơi sạch sẽ. không có Liên hệ hóa ra lại là con đường cho phép tránh xa những trải nghiệm bị lạm dụng nhiều hơn. Tôi chắc chắn rằng đây là lý do tại sao nhiều người ủng hộ trong cộng đồng phức hồi lạm dụng tâm lý có quan điểm mạnh mẽ như vậy về nó. Tuy nhiên, hãy nói điều đó với một người dũng cảm đang phải đối mặt với chứng rối loạn ăn uống của mình hàng ngày, hoặc với một người sống sót phải (hoặc chọn) sử dụng Liên hệ Tách biệt. Một số tình huống phức hồi không được nghỉ ngơi sạch sẽ.

Không có liên lạc

Bây giờ chúng ta đang ở thời điểm mà việc cắt đứt quan hệ với những kẻ lạm dụng tâm lý là lựa chọn tốt nhất cho một số tình huống của những người sống sót. Mặc dù con đường này có những thách thức riêng, nhưng một khi việc loại bỏ độc tố đã xảy ra và bụi đã lắng xuống, thì Không tiếp xúc là cách cụ thể nhất để tiến lên phía trước và tránh xa sự lạm dụng. Tại một thời điểm nào đó trong quá trình tiếp xúc với một kẻ tự ái, kẻ thái nhân cách hoặc kẻ thái nhân cách, nhiều người sống sót sẽ nhận ra rằng kẻ độc hại không mang lại giá trị gì cho cuộc sống của họ. Những người độc hại có cách hoàn toàn làm mất đi sự chào đón của họ. Tại thời điểm này, một người sống sót sẽ bắt đầu quá trình cắt đứt liên lạc và từ chối trở thành con tốt trong trò chơi lạm dụng. Những kẻ lạm dụng tâm lý không nhận ra rằng mọi người thực sự mệt mỏi với sự lố bịch của họ, tìm thấy sự hồi phục sau lạm dụng,

Nếu hoàn cảnh cuộc sống của bạn cho phép bạn Không có Liên hệ, và bạn thấy đó là câu trả lời tốt nhất cho hành trình cá nhân của mình, thì có một số điều cần xem xét:

- Bạn sẽ bị cám dỗ để phá vỡ quyết định Không liên lạc của mình. Hãy chuẩn bị khi những ngày đó đến. Vâng, tôi đã nói nhiều ngày bởi vì nó sẽ không chỉ làm một lần là xong. Chuẩn bị sẵn một kế hoạch an toàn. Nó có thể bao gồm việc gọi một người bạn sống sót để được hỗ trợ.
- Nhiều kẻ lạm dụng cố gắng thu hút mục tiêu của họ trở lại cuộc trò chuyện. Hãy nhớ, Hoovering

là khi những kẻ độc hại quyết định xuất hiện trở lại trong cuộc sống của những người sống sót. Họ quay lại đưa ra những lời hứa mà họ sẽ không, không thể và không có ý định thực hiện. Hoovering được thực hiện chỉ để củng cố niềm tin của họ rằng họ vẫn có người sống sót dưới sự kiểm soát của mình và trong tầm tay bất cứ khi nào họ muốn.

- Một số Hoovering được thực hiện – không phải với những lời hứa hẹn về tình yêu hay một mối quan hệ tốt đẹp hơn – mà nó diễn ra dưới hình thức khuấy động một cuộc tranh cãi hoặc một số vở kịch để kéo người sống sót trở lại liên lạc. Trong dự án nghiên cứu mà tôi và Tiến sĩ John đã hoàn thành, hầu hết những người sống sót trả lời đều chia sẻ rằng trải nghiệm Hoovering của họ rất khó chịu. Kẻ bạo hành chỉ nhấn đúng nút để cố gắng khiến người sống sót tham gia lại vào cuộc tiếp xúc tranh luận.
- Không phải tất cả những kẻ lạm dụng Hoover. Khó hiểu, tôi biết. Một số làm. Một số thì không. Nếu bạn quyết định thực hiện Không liên hệ và không gặp phải Hoovering hoàn toàn, hãy mong đợi người độc hại thể hiện công khai theo một cách nào đó. Một trong những công cụ yêu thích của họ là mạng xã hội vì họ có thể trình bày một phiên bản đã được tính toán của chính họ. Họ sẽ cố gắng làm cho cuộc sống

sau khi cưới của họ trở nên hoàn hảo và hạnh phúc nhất có thể. Điều cực kỳ quan trọng cần nhớ là những kẻ lạm dụng tâm lý không bao giờ thay đổi. Những người độc hại sẽ chỉ phát lại bài hát Lý tưởng hóa-Làm giảm giá trị-Loại bỏ với các mục tiêu mới. Thể hiện để làm hại những người sống sót đã quyết định Không liên lạc không chỉ xảy ra với những đối tác lãng mạn cũ.

Nó xảy ra trong các mối quan hệ khác nhau, chẳng hạn như tại nơi làm việc hoặc tại nhà thờ.

- Khi khoảng cách giữa bạn và kẻ bạo hành ngày càng lớn, bạn sẽ bắt đầu nghi ngờ chính mình. Bản chất con người là thời gian không chữa lành mọi vết thương, nhưng nó có cách làm dịu đi những ký ức. Đó là cách chúng ta có thể trải qua những sự kiện đáng xấu hổ hoặc đáng sợ trong cuộc sống và sau đó thấy mình kể lại những câu chuyện một cách hài hước. Những ký ức về mối liên hệ với những kẻ bạo hành cũng tương tự như vậy. Thời gian trôi qua, bạn có thể thấy mình trượt dài trong niềm tin rằng việc Không tiếp xúc là điều cần thiết. Ghi nhật ký hoặc danh sách Không liên lạc rất hữu ích khi bạn cần nhắc nhanh về lý do tại sao cắt đứt quan hệ là lựa chọn tốt duy nhất. **Tôi được biết là người đã đề nghị mọi người ghép ảnh ghép những biểu tượng tích cực về cuộc sống sau khi bị lạm dụng của họ lên hình nền điện thoại của họ. Điều này như một lời nhắc nhở về những gì họ đang chiến đấu để bảo vệ bằng cách duy trì Không tiếp xúc.**
- Bạn sẽ cần phải tạo ra một cuộc sống mới. Nó có thể có nghĩa là tìm một nhóm bạn mới, một nhà thờ mới, một ngôi nhà mới, một nơi làm việc mới hoặc một mối quan tâm lãng mạn mới. Có thể là tất cả, tùy thuộc vào mức độ thiệt hại mà kẻ bạo hành đã gây ra cho cuộc sống của bạn. Thời điểm xuất hiện của những địa điểm và con người mới này trong cuộc sống của bạn là rất riêng biệt. Không tiếp xúc luôn có nghĩa là bỏ lại thứ gì đó có hại để sống mà không có nó trong tương lai hoặc thay thế bằng một lựa chọn lành mạnh hơn. Đó là một quá trình, vì vậy hãy kiên nhẫn với bản thân

khi bạn đứng dậy sau khi bị đánh gục và đá liên tục và cố ý về mặt cảm xúc.

- Kết thúc một mối quan hệ luôn đồng nghĩa với việc bỏ đi những khía cạnh tích cực của người kia. Nếu lúc nào cũng tệ, chia tay sẽ dễ dàng. Đau buồn về những điều tốt đẹp là một phần của việc sẵn sàng Không tiếp xúc.

Bất kể những người sống sót có Liên hệ Tách biệt hay Không Liên lạc, một trong những trở ngại chính của quá trình phục hồi là lặp đi lặp lại những lời nói dối lặp đi lặp lại của kẻ bạo hành. Những kẻ lạm dụng tâm lý sử dụng các kỹ thuật tẩy não để nhúng những ý tưởng nhất định vào mục tiêu của chúng. Những suy nghĩ như:

- Bạn sẽ kết thúc một mình.

Công việc này là con đường duy nhất để đạt được mục tiêu nghề nghiệp của bạn.

- Hội thánh này là hội thánh duy nhất mà Đức Chúa Trời đang thực sự sử dụng một cách năng động để làm theo ý muốn của Ngài.
- Gia đình bạn sẽ luôn ở bên bạn, nhưng bạn bè đến rồi đi.

Làm sáng tỏ những lời dối trá và thay thế chúng bằng sự thật là trọng tâm của hành trình hồi phục cho những người sống sót sau lạm dụng tâm lý . Nếu bạn thấy khó vượt qua *Giai đoạn thứ tư: Các ranh giới* , hãy cố gắng đừng nản lòng. Nếu có thể, hãy tìm một nhà trị liệu trong ít nhất một vài buổi. Nếu bạn không thể làm điều đó, hãy truy cập *Tài nguyên* trong phần sau của cuốn sách này và tìm một nhóm hỗ trợ trực tuyến. Có lẽ tìm một nghiên cứu sách địa phương về cuốn sách này là một lựa chọn lành mạnh cho bạn.

(www.healingfromhiddenabuse.com). Vui lòng tiếp tục làm những gì bạn có thể để sàng lọc các lựa chọn của mình. Tôi biết đó là một giai đoạn khó khăn. Sự toàn vẹn của bạn yêu cầu bạn tìm ra cách triển khai Liên hệ tách biệt hoặc Không có liên hệ. Không có lựa chọn nào khác trong thế giới phục hồi lạm dụng tâm lý.

GIAI ĐOẠN NĂM: PHỤC HỒI

Sau khi một người sống sót sau lạm dụng tâm lý đã xác định được Nỗi tuyệt vọng của họ (Giai đoạn Một), Tự học về các chi tiết cụ thể của lạm dụng tâm lý (Giai đoạn Hai), Thức tỉnh rằng có thể phục hồi (Giai đoạn Ba) và thực hiện các Ranh giới (Giai đoạn Bốn), giai đoạn tiếp theo giai đoạn là Phục hồi các vật dụng, khoảnh khắc sự kiện trong đời, ổn định tài chính, sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần hoặc bất kỳ tổn thất nào khác mà nạn nhân xác định là đã bị đánh cắp trong mùa lạm dụng. Đây sẽ là một giai đoạn đáng khích lệ khi những người sống sót bắt đầu thấy rõ thành quả của công việc phục hồi của họ. Quá trình phục hồi có thể mất nhiều thời gian hơn những gì nạn nhân mong đợi nên sự kiên nhẫn với quá trình phục hồi là vô cùng quan trọng. Nếu không có sự kiên nhẫn, một người sống sót có thể dễ dàng nản lòng.

Một trong những dấu hiệu đầu tiên cho thấy những người sống sót đã đạt đến giai đoạn phục hồi này là khi họ cảm thấy muốn dành thời gian rảnh của mình cho các hoạt động không liên quan đến giáo dục phục hồi. Những người sống sót mô tả bước vào giai đoạn này giống như đã đạt đến điểm bão hòa về tất cả những kiến thức mới mà họ đã tìm thấy cho chính mình. Thông thường, mọi người mong muốn thoát khỏi các diễn đàn trực tuyến và các tài liệu đọc khác về chứng tự ái, bệnh xã hội và bệnh thái nhân cách. Đây không phải là sự từ chối những người hoặc những trải nghiệm mà những người sống sót đã tận hưởng để tìm kiếm sự chữa lành; nó thực sự là một dấu hiệu tích cực cho thấy trạng thái bình thường đang quay trở lại. Có thể nó xảy ra lần đầu tiên, như trong trường hợp lạm dụng thời thơ ấu. Những người sống sót

trong giai đoạn phục hồi này cảm thấy bị thu hút bởi những sở thích và cách thức mới để làm phong phú thêm cuộc sống của họ.

Một trong những rào cản chính đối với *Giai đoạn Năm: Phục hồi* là niềm tin có ý thức hoặc tiềm thức rằng nếu bạn bắt đầu thực sự sống lại, có thể bạn đang giúp kẻ bạo hành thoát tội. Như thể trong lúc đau khổ, bạn đang cho chính mình, kẻ ngược đãi bạn, và cho cả thế giới thấy sự thật về những thiệt hại đã gây ra cho bạn. Tôi hoàn toàn hiểu nguồn gốc của suy nghĩ này. Trong một số cách, nó có ý nghĩa. Khi một thứ gì đó đã bị phá hủy, đồng đồ nát nằm đó như một tượng đài cho sự hủy diệt, không giống như một tòa nhà bị thiêu rụi hay một chiếc ô tô bị hư hỏng sau một vụ tai nạn. Vật phẩm phản chiếu ngọn lửa nóng thiêu rụi mọi thứ trên đường đi của nó. Nó cho thấy tất cả các vết trầy xước, kính vỡ và kim loại bị nghiền nát. Để tòa nhà hoặc chiếc xe vẫn ở trong tình trạng hư hỏng của chúng có nghĩa là để lại vết thương cho mọi người thấy. Tuy nhiên, cuối cùng, tòa nhà phải được xây dựng lại và chiếc xe phải được sửa chữa hoặc gửi đến bãi phế liệu.

Trong trường hợp phục hồi sau lạm dụng tâm lý, đến một lúc nào đó, những người sống sót phải chọn cách sống lại. Họ sẽ phải giải quyết những thông điệp nội bộ xung quanh khiến họ mắc kẹt trong trạng thái tâm trí bị đốt cháy hoặc bị nghiền nát. Để chuyển sang phục hồi không có nghĩa là những kẻ lạm dụng không bao giờ làm bất cứ điều gì sai trái. Tiến về phía trước cũng không phải là dấu hiệu cho thấy hành động của họ chưa bao giờ làm hại bạn. Những gì phục hồi làm là cung cấp khả năng cho những người sống sót mang lại hy vọng cho cuộc sống của họ; có thể là lần đầu tiên. Điều quan trọng cần nhớ là ngay cả khi những nạn nhân sống trong cảnh túng quẫn đến hết đời, những kẻ bạo hành thì không. Họ không trải qua sự tàn phá tương tự. Họ không bao giờ làm. Họ ngay lập tức tiếp tục cuộc sống của mình vì họ không có bất kỳ mối liên hệ xác thực nào với bất kỳ ai. Cắt đứt các mối quan hệ lừa đảo và tiếp tục là điều dễ dàng đối với họ. Nhu cầu của bạn về việc bị tổn hại rõ ràng trong

một số nỗ lực để cho thế giới thấy những gì đã gây ra cho bạn thực sự là ý tưởng khét tiếng về việc uống thuốc độc để làm hại người khác. Hoàn toàn không có gì có thể cứu vãn được khi từ chối chữa lành và tiến về phía trước trong tiềm thức. Sống tốt không có nghĩa là không bao giờ bị lạm dụng. Điều đó có nghĩa là việc lạm dụng không gây tổn hại cho bạn đến mức không thể sửa chữa được. Đó là một thông điệp tuyệt vời cho bất kỳ kẻ bạo hành nào chúng kiến. Người độc hại đã làm hại bạn có thể không bao giờ thấy bạn sống tốt sau khi bị lạm dụng, nhưng bạn sẽ thấy. Khi bạn trải qua giai đoạn *Phục hồi*, bạn sẽ biết cuộc sống của mình không còn bị kẻ bạo hành kiểm soát nữa. Bạn thực sự có thể bắt đầu tin rằng những ngày tốt đẹp hơn đang ở phía trước. Bạn biết gì không, bạn của tôi? Họ đang có, và tôi vui mừng cho bạn.

Đây là giai đoạn mà các cá nhân được phép bắt đầu mơ ước. Họ đã đi trên con đường phục hồi đủ để bắt đầu lấy lại những gì đã bị cướp trong quá trình lạm dụng. Họ không còn đang trong quá trình sống từng ngày một, mà được chữa lành ở mức độ mà giờ đây họ mong muốn được phục hồi thực sự. Họ khao khát sự mới mẻ và sống động. Những người sống sót sau khi đạt được *Phục hồi* tìm cách lấp đầy bất kỳ lỗ hổng nào do những kẻ ngược đãi họ để lại. Trong quá nhiều mùa giải, những người sống sót đã bị đánh cắp và phá hủy những thứ trong cuộc sống của họ. Đôi khi theo nghĩa đen. Tôi muốn bạn nhìn thấy sự *phục hồi* sân khấu như một cơ hội để ước mơ và ước mơ lớn! Nó không có nghĩa là mọi thứ sẽ đến nhanh chóng. Họ sẽ không. Nhưng chúng sẽ không bao giờ đến nếu bạn không xác định, ở cấp độ vi mô, những phần còn thiếu của bạn. Một số thứ không bao giờ có thể được thay thế cụ thể, nhưng có nhiều cách khác để trải nghiệm niềm vui của việc phục hồi.

Đi trước và nhận được thoải mái. Nếu bạn là một người uống trà, hãy lấy cho mình một tách. Hít thở và thư giãn. Khi chúng ta bắt đầu nghĩ về những lĩnh vực cần phục hồi trong cuộc sống của bạn, tôi không muốn nó trở thành một danh sách việc cần làm nặng nề. Nó không có nghĩa là bạn bị sa lầy vào giai đoạn này. **Hy vọng là chủ đề của Giai đoạn Năm. Tất cả mọi thứ trở nên mới là tinh thần của Giai đoạn Năm.** Nếu bạn thấy mình rơi vào

chủ nghĩa cầu toàn hoặc thiếu kiên nhẫn, hãy đặt cuốn sách sang một bên trong vài giờ (hoặc vài ngày). Nó sẽ vẫn ở đây khi bạn trở về. Đối với tất cả mọi thứ có một mùa. Sự phục hồi nên đến vào thời điểm mà nó có thể mang lại sự sống, chứ không phải quá sức.

Một số khu vực phổ biến mà nhiều người sống sót thấy cần phục hồi bao gồm:

- Hưởng các ngày lễ, kỳ nghỉ và các lễ kỷ niệm khác.
- Ổn định tài chính: trả hết nợ và tăng tiền tiết kiệm.
- Phục hồi sức khỏe thể chất: tận hưởng mức năng lượng phù hợp, giảm đau cơ thể và các bệnh khác.
- Phục hồi tình cảm hạnh phúc: sống tự do – hoặc giảm đáng kể mức độ – lo lắng, phiền muộn và trầm cảm.
- Thay thế các vật dụng bị phá hủy hoặc bị đánh cắp trong quá trình ngược đãi.

Những người sống sót không thể lấy lại số giờ và ngày thực tế đã bị lấy đi trong quá trình bị lạm dụng, nhưng chủ đề của các vật phẩm bị thiếu có thể đổi được. Tôi thích từ đó, “được cứu chuộc.” Một trong những nghĩa của nó là, “làm cho điều gì đó tồi tệ, khó chịu, v.v. trở nên tốt hơn hoặc dễ chấp nhận hơn.” Nếu một mục tiêu của lạm dụng tâm lý không bao giờ nỗ lực có chủ đích để chuộc lại những gì đã mất, thì đó vẫn là một quá trình chuyển đổi không ràng buộc. Không có đóng cửa. Những gì đã mất chỉ nằm trên mặt đất, bị người độc hại giẫm lên. Nó sẽ không bao giờ

được hồi sinh và tôi thấy điều đó thật bi thảm. Trong tất cả các hành vi phạm tội mà kẻ bạo hành gây ra cho mục tiêu, tôi vô cùng phần nộ với hành vi đánh cắp lòng tốt. Nó xúc phạm tôi ở cấp độ cốt lõi. Làm sao ai đó dám nghĩ rằng họ có thể bước vào một cuộc sống và bắt đầu phá hủy các khía cạnh của nó? Sự kiêu ngạo tuyệt đối là đáng kinh ngạc.

Chúng ta hãy xem xét một số ví dụ cụ thể về phục hồi và cách thức cứu chuộc có thể đến với các lĩnh vực trong cuộc sống của người sống sót:

Hưởng các ngày lễ, kỳ nghỉ và các lễ kỷ niệm khác.

Những người sống sót tự hỏi tại sao những người độc hại thường xuyên hủy hoại các kỳ nghỉ, ngày lễ và những khoảnh khắc đặc biệt khác trong cuộc sống. Như với tất cả các phục hồi lạm dụng tâm lý, không có câu trả lời cụ thể nào phù hợp với mọi tình huống. Có một vài giả thuyết để suy ngẫm về lý do tại sao những người sống sót có thể đã trải qua những kỳ nghỉ khó chịu và những lễ kỷ niệm khác khi ở cùng với những kẻ bạo hành. Những người ái kỷ, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách là những người mắc chứng rối loạn gắn bó. Do đó, họ không thoải mái với những khoảng thời gian gần gũi trong mối quan hệ. Họ cố tình gây ra sự hỗn loạn tiêu cực để tạo ra khoảng cách tình cảm giữa họ và người khác. Các kỳ nghỉ đòi hỏi tinh thần đồng đội và sự hợp tác lẫn nhau. Những người độc hại không sở hữu một trong hai kỹ năng quan hệ này và họ không sẵn sàng học chúng. **Khi mọi thứ không diễn ra theo cách của họ, họ không có cảm giác tội lỗi khi gây ra căng thẳng. Điều này đúng ngay cả khi đang đi nghỉ hoặc vào những ngày như sinh nhật, Lễ tạ ơn hoặc Giáng sinh. Không có ngày nào là thiêng liêng đối với họ. Bất kỳ dịp nào cũng là trò chơi mở để chúng phá hỏng bằng cơn giận dữ của người lớn. Nếu các sự kiện đặc biệt không xoay quanh kẻ bạo hành, họ không thể chịu đựng được sự chú ý đi nơi khác. Họ sẽ cố tình làm hỏng ngày. Những người bạo**

hành không thể gạt bỏ sự thất vọng của họ sang một bên để người khác tận hưởng những khoảnh khắc đặc biệt. Họ cho phép tâm trạng không được kiểm soát của mình tràn ra ngoài và làm hoen ố những gì có thể là những kỷ niệm đẹp đối với người khác. Họ thậm chí làm điều này với con cái của họ.

Bạn có thể làm gì để phục hồi phần này trong câu chuyện cuộc đời mình? Nếu bạn đã thiết lập Liên hệ Tách rời, điều đó có thể có nghĩa là tổ chức một lễ kỷ niệm riêng không có kẻ bạo hành. Ngay cả khi lễ kỷ niệm đó đang thưởng cho bạn một món quà nhỏ, đưa bạn đi ăn trưa ở một nơi nào đó mà bạn muốn thử, hoặc mua cho mình một bó hoa để thưởng thức. Chỉ vì người khác từ chối ăn mừng những cột mốc và chiến thắng trong cuộc đời của chúng ta không có nghĩa là chúng ta nên coi những dịp đặc biệt là không xứng đáng. Khi chúng ta không tôn trọng chính mình, chúng ta đang đồng ý với chương trình nghị sự độc hại của kẻ bạo hành. Cuối cùng chúng ta cũng lạm dụng chính mình.

Khi ở bên người độc hại, có lẽ bạn đã có nhiều kỳ nghỉ bị hủy hoại. Có thể điều đó xảy ra thường xuyên đến mức mặc dù bây giờ bạn đã Không có Liên hệ, nhưng bạn vẫn không có ý định đi nghỉ. Một trong những vết thương còn sót lại của lạm dụng tâm lý là nhiều người sống sót phải vật lộn với các triệu chứng phù hợp với tiêu chuẩn chẩn đoán Rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD). Việc trốn tránh những địa điểm và ký ức gây ra những phản ứng khó chịu là một phần của chứng rối loạn. Nếu bạn thấy mình do dự — hoặc hoàn toàn sợ hãi — thử lạm dụng hoàn toàn bài đăng trong kỳ nghỉ, có thể đặt một hoặc hai đêm tại một khách sạn ở khu vực địa phương của bạn và có một “kỳ nghỉ”. Có những giao dịch tuyệt vời được tìm thấy trực tuyến cho các khách sạn, đặc biệt là các chuyến đi vào phút cuối. Hãy chuẩn bị đồ bơi và lên đường để tận hưởng những tiện nghi mà khách sạn cung cấp. Nếu nó nằm trong ngân sách, hãy đặt dịch vụ phòng. Nếu không, chạy ra ngoài và lấy một số thực phẩm yêu thích của bạn. Sau khi bạn trở về phòng, hãy dùng bữa, nằm trên chiếc giường êm ái và đắm mình trong tất cả sự bình yên mà cuộc sống phục hồi đã mang lại cho bạn. Tận hưởng chuyến dã ngoại tại khách sạn của bạn.

Hãy tạm dừng để hiểu rằng không có đàn ông-trẻ em hay phụ nữ-trẻ em nào ở đó để bắt đầu đánh nhau mà hoàn toàn không có lý do rõ ràng. Không có nữ hoàng (hoặc vua) phim truyền hình nào ở đó để làm tất cả về họ và những yêu cầu vô tận của họ. Không, bạn ở đó để chuộc lại thời gian tận hưởng khỏi cuộc sống thường ngày. Bạn ở đó để chữa lành. Có thể ở trong một khách sạn trong thị trấn của bạn được chữa lành? Đúng. Điều này đúng bởi vì bạn sẽ sống trong tinh thần ngược lại với tinh thần mà kẻ bạo hành tâm lý muốn bạn sống trong thời gian hai người ở bên nhau. Kẻ bạo hành muốn bạn kiệt sức, lo lắng và đáp ứng nhu cầu của họ. Nhưng hãy nhìn bạn. Bạn không làm bất cứ điều gì vô nghĩa đó. Bạn đang tận hưởng một buổi tối xa nhà và nghỉ ngơi với thành quả lao động của mình. Nó có thể là một mình, với con cái của bạn, hoặc với một người bạn. Nó không quan trọng. Bằng cách thực hiện các bước nhỏ, an toàn tới khu vực từng bị cấm vì kẻ bạo hành, bạn đang điều chỉnh lại tiềm thức của mình để biết rằng đây hiện là một hoạt động an toàn, trừ Donnie hoặc Debbie Downer (hay còn gọi là kẻ bạo hành).

Nếu bạn đã thực hiện Liên lạc tách rời với kẻ ngược đãi mình và việc đi du lịch là một phần trong kế hoạch của bạn, thì cũng có nhiều cách để bạn được phục hồi trong lĩnh vực này. Khi bạn lên kế hoạch cho kỳ nghỉ tiếp theo, hãy lập danh sách những hy vọng của bạn trong thời gian xa cách. Điều quan trọng là giữ cho danh sách những thứ mà bạn thực sự có quyền kiểm soát. Bạn sẽ không bao giờ kiểm soát được tâm trạng của kẻ bạo hành. Tuy nhiên, bạn có thể quyết định rằng mình sẽ thích được nghỉ làm trong vài ngày, để ý khoảnh khắc bánh máy bay cất cánh khỏi đường băng hoặc tìm một khoảng trống trong mỗi ngày nghỉ để nhận ra những niềm vui nhỏ trong cuộc sống của mình. Có nhiều cách để tránh bị cuốn vào vòng xoáy đấu đá xảy ra với một người độc hại. Sử dụng các kỹ năng của bạn để thoát khỏi xung đột trong kỳ nghỉ sẽ giúp mọi việc trở nên suôn sẻ hơn đối với bạn.

Tận hưởng những khoảnh khắc cô đơn sẽ hoàn toàn giúp ích cho mức độ kiên nhẫn của bạn và mang lại cho bạn một khoảng thời gian nghỉ ngơi có lẽ rất cần thiết. Nhiều người sống sót chọn không đi nghỉ bảy ngày hoặc lâu hơn khi ở trong Liên hệ Biệt lập. Tại sao? Đơn giản là quá lâu để ở gần một người độc hại. Các chuyến đi ngắn hơn – bốn hoặc năm ngày – có thể hoạt động tốt hơn để giúp cuộc sống suôn sẻ hơn và tập trung vào “kỳ nghỉ cao độ” xuất hiện khi bắt đầu bất kỳ chuyến đi nào. Đối với nhiều người, ngày thứ sáu hoặc thứ bảy là khi bánh xe bắt đầu rơi ra và những người độc hại trở lại con người đáng ghét cơ bản của họ. Giải pháp? Thực hiện các chuyến đi ngắn hơn và lên kế hoạch chăm sóc bản thân khi đi xa. Điều phù hợp với bạn có thể khác với người tiếp theo, vì vậy hãy dành thời gian để cá nhân hóa kế hoạch của riêng bạn. Nhiều người sống sót chọn không đi nghỉ bảy ngày hoặc lâu hơn khi ở trong Liên hệ Biệt lập. Tại sao? Đơn giản là quá lâu để ở gần một người độc hại. Các chuyến đi ngắn hơn – bốn hoặc năm ngày – có thể hoạt động tốt hơn để giúp cuộc sống suôn sẻ hơn và tập trung vào “kỳ nghỉ cao độ” xuất hiện khi bắt đầu bất kỳ chuyến đi nào. Đối với nhiều người, ngày thứ sáu hoặc thứ bảy là khi bánh xe bắt đầu rơi ra và những người độc hại trở lại con người đáng ghét cơ bản của họ. Giải pháp? Thực hiện các chuyến đi ngắn hơn và lên kế hoạch chăm sóc bản thân khi đi xa. Điều phù hợp với bạn có thể khác với

người tiếp theo, vì vậy hãy dành thời gian để cá nhân hóa kế hoạch của riêng bạn. Các chuyến đi ngắn hơn – bốn hoặc năm ngày – có thể hoạt động tốt hơn để giúp cuộc sống suôn sẻ hơn và tập trung vào “kỳ nghỉ cao độ” xuất hiện khi bắt đầu bất kỳ chuyến đi nào. Đối với nhiều người, ngày thứ sáu hoặc thứ bảy là khi bánh xe bắt đầu rơi ra và những người độc hại trở lại con người đáng ghét cơ bản của họ. Giải pháp? Thực hiện các chuyến đi ngắn hơn và lên kế hoạch chăm sóc bản thân khi đi xa. Điều phù hợp với bạn có thể khác với người tiếp theo, vì vậy hãy dành thời gian để cá nhân hóa kế hoạch của riêng bạn. Các chuyến đi ngắn hơn – bốn hoặc năm ngày – có thể hoạt động tốt hơn để giúp cuộc sống suôn sẻ hơn và tập trung vào “kỳ nghỉ cao độ” xuất hiện khi bắt đầu bất kỳ chuyến đi nào. Đối với nhiều người, ngày thứ sáu hoặc thứ bảy là khi bánh xe bắt đầu rơi ra và những người độc hại trở lại con người đáng ghét cơ bản của họ. Giải pháp? Thực hiện các chuyến đi ngắn hơn và lên kế hoạch chăm sóc bản thân khi đi xa. Điều phù hợp với bạn có thể khác với người tiếp theo, vì vậy hãy dành thời gian để cá nhân hóa kế hoạch của riêng bạn.

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

Lạm dụng tài chính là có thật và có một trong hai hình thức. Đầu tiên là khi một người độc hại cố tình tạo ra sự phụ thuộc tài chính cho người sống sót để có mức độ kiểm soát sâu hơn đối với họ. Người độc hại có thể hoàn toàn phá hoại một người sống sót để giành được độc lập tài chính, hoặc dưới chiêu bài quan tâm, người độc hại sẽ khiến người sống sót trở nên phụ thuộc. Độc lập về tài chính khỏi một kẻ ái kỷ, kẻ thái nhân cách hoặc kẻ thái nhân cách là yếu tố then chốt giúp một người sống sót tìm được tự do. Nó sẽ khác nhau đối với từng tình huống, nhưng

điểm chung là những người sống sót biết rằng họ có thể tự hỗ trợ tài chính nếu cần. Hình thức lạm dụng tài chính thứ hai được thực hiện khi kẻ bạo hành có ý thức quá mức về quyền lợi. Lạm dụng tài chính có thể đến từ một cá nhân độc hại cố tình tạo ra sự phụ thuộc vào người sống sót để đáp ứng nhu cầu tài chính của người độc hại như một nghĩa vụ của mối quan hệ. Thí dụ? Khi người phối ngẫu ngược đãi từ chối làm việc mặc dù nhu cầu tài chính là rõ ràng hoặc gánh nặng quá lớn đối với một người. Một người độc hại không có vấn đề gì khi sử dụng người khác và ít quan tâm đến hạnh phúc của người sống sót. Hình thức bạo hành này sẽ sử dụng người phối ngẫu của mình như một cỗ máy kinh tế và nguồn cung cấp, thay vì một đối tác yêu quý trong việc cùng nhau tạo ra một cuộc sống tài chính lành mạnh. và ít hoặc không quan tâm đến hạnh phúc của người sống sót. Hình thức bạo hành này sẽ sử dụng người phối ngẫu của mình như một cỗ máy kinh tế và nguồn cung cấp, thay vì một đối tác yêu quý trong việc cùng nhau tạo ra một cuộc sống tài chính lành mạnh. và ít hoặc không quan tâm đến hạnh phúc của người sống sót. Hình thức bạo hành này sẽ sử dụng người phối ngẫu của mình như một cỗ máy kinh tế và nguồn cung cấp, thay vì một đối tác yêu quý trong việc cùng nhau tạo ra một cuộc sống tài chính lành mạnh.

Phục hồi trong lĩnh vực tài chính sẽ rất cụ thể đối với những gì người sống sót coi là chuộc lỗi. Tôi khuyến khích bạn lập một danh sách những lo lắng về tài chính mà bạn có thể gặp phải trong mùa lạm dụng. Khi bạn nhìn vào danh sách, hãy nghĩ về những bước rất nhỏ theo đúng hướng mà bạn có thể bắt đầu thực hiện. **Mục tiêu ở đây là tiến về phía trước. Hầu hết mọi người đều mất nhiều thời gian để thoát khỏi lạm dụng tài chính hoặc quản lý yếu kém. Điều quan trọng là bắt đầu và đi chậm đến nơi bạn muốn.** Thí dụ? Nếu bạn cần tiết kiệm nhiều hơn, hãy lên mạng và mở một tài khoản miễn phí tại một trong các ngân hàng hoặc công ty đầu tư. Một số tài khoản mở rất nhanh và dễ hiểu. Xem xét ngân sách

hiện tại của bạn và bắt đầu tự động chuyển khoản vào tài khoản tiết kiệm hoặc đầu tư mới của bạn. Không thành vấn đề nếu bản nháp tự động của bạn là 10 đô la một tháng.

Bắt đầu ở đâu đó. Có điều gì đó kỳ diệu xảy ra khi chúng ta bắt đầu tiến về phía trước.

Động lực bắt đầu và những điều tốt đẹp xảy ra. Bạn đã bắt đầu di chuyển và bạn đang tiến về phía trước! Điều đó thật thú vị.

Phục hồi sức khỏe thể chất: tận hưởng mức năng lượng phù hợp, giảm đau cơ thể và các bệnh khác.

Có những thay đổi sinh học diễn ra khi tham gia vào một môi trường lạm dụng tâm lý. Những thay đổi đó ảnh hưởng mạnh mẽ đến sức khỏe thể chất tổng thể của người sống sót. Cơ thể chỉ có thể chịu một lượng căng thẳng nhất định trước khi nó bắt đầu ngừng hoạt động để đối phó với sự lạm dụng. Đây là khi ở trong “Tiếp xúc tiếp xúc” (tiếp xúc trước khi phục hồi) với một người độc hại bắt đầu tiêu diệt người sống sót theo đúng nghĩa đen. Tôi gọi đó là tiếp xúc lộ thiên vì không có áo giáp để bảo vệ người sống sót. Cô ấy hoặc anh ấy đặc biệt dễ bị tổn thương và là mục tiêu dễ bị tổn hại. Bị phơi nhiễm cho phép tất cả chất độc đến được với người sống sót. Nó sẽ đóng vai trò là một lá cờ đỏ nghiêm trọng khi mối quan hệ bắt đầu ảnh hưởng đến sức khỏe của người sống sót. Nhiều người đã phải đối phó với các vấn đề tự miễn dịch, rối loạn ăn uống, viêm mãn tính, và một loạt các biểu hiện thể chất khác của sự lạm dụng. *đề cho Giai đoạn phục hồi để có tác động đến những người sống sót, họ phải tính toán trung thực về những thiệt hại đã gây ra cho họ. Chúng tôi không thể phục hồi từ một cái gì đó mà chúng tôi sẽ không thừa nhận là một vấn đề.*

Điều gì trong sức khỏe của chính bạn đã bị ảnh hưởng bởi sự lạm dụng? Phục hồi là thời điểm tuyệt vời để hoàn thành đánh giá

thể chất đầy đủ và bao gồm bảng công thức máu toàn diện. Khi khách hàng đến văn phòng của tôi và đang phải vật lộn với các triệu chứng trầm cảm, tôi luôn hỏi xem họ đã có cuộc hẹn với bác sĩ gần đây chưa. Nếu không, tôi khuyến khích họ lấy ngay một cái. Các vấn đề về tuyến giáp thường có thể bắt chước các triệu chứng trầm cảm và chúng tôi không muốn thử điều trị tình trạng thể chất thông qua các dịch vụ sức khỏe tâm thần và ngược lại. Nếu không có mối quan tâm y tế tiềm ẩn nào, chúng tôi biết công việc cụ thể phải được thực hiện để chữa lành khỏi lạm dụng tâm lý.

Các triệu chứng rối loạn viêm nhiễm, chẳng hạn như đau cơ xơ hóa, thường gặp ở những người sống sót. Viêm xảy ra khi hệ thống miễn dịch bật cơ thể. Tất nhiên, đó là một mô tả phi y tế được đào tạo. Nếu bạn thấy mình bị đau cơ thể mãn tính, các vấn đề về tiêu hóa, đau nửa đầu hoặc các triệu chứng thể chất khác, hãy chăm sóc bản thân. Nếu bạn giống tôi và không phải là người hâm mộ cuồng nhiệt mô hình y tế phương Tây, hãy đặt lịch hẹn với bất kỳ bác sĩ nào phù hợp với hệ thống niềm tin của bạn về sức khỏe. Tôi biết nhiều người sống sót đã có những trải nghiệm tuyệt vời với châm cứu, chăm sóc chỉnh hình và liệu pháp xoa bóp để phục hồi sau khi bị lạm dụng.

Tôi rất ủng hộ việc tập thể dục thường xuyên và không nhất thiết phải tập hai giờ mỗi ngày với huấn luyện viên. Trên thực tế, sẽ tốt hơn nếu nó không quá mãnh liệt. Người sống sót nào mới hồi phục có đủ năng lượng để tập luyện hai giờ mỗi ngày? Không ai mà tôi biết. Trong thời gian đầu hồi phục, tập thể dục là tốt nhất khi nó không làm cơ thể kiệt sức, nhưng giúp cơ thể vận động và các chất hóa học tốt trong não được lưu thông. Cân nhắc tập thể dục trong khoảng thời gian ngắn hơn chẳng hạn như hai mươi phút. Lý do tập luyện nặng không hữu ích lúc đầu là bởi vì hầu hết những người sống sót sau lạm dụng tâm lý đều bị cạn kiệt cảm xúc và thể chất. Một người mô tả nó như thể tất cả năng lượng từ cơ thể đã lặn lẽ rút hết dưới chân họ. Không ai có thể nhìn thấy nó, nhưng dù sao thì chúng cũng hoàn toàn trống rỗng. Khi bắt đầu

phục hồi, bình năng lượng còn lại không nhiều. Kiệt sức thậm chí không bắt đầu mô tả cảm giác. **Các hoạt động làm cạn kiệt nguồn dự trữ ít ỏi mà một người sống sót đang tích lũy được sẽ phản tác dụng với nhiệm vụ cuối cùng là lấp đầy cá nhân đó với mức độ hoạt bát bình thường.**

Cá nhân tôi thích yoga nóng (nhưng không phải loại nghiêm túc thực sự nóng). Tôi đang nói về loại yoga vừa phải hơn – “đuổi người và hít thở” –. Một số người thích bơi lội. Những người khác cần phải ra ngoài đường và chạy một vài dặm. Dù bạn chọn làm gì, hãy kiên định về nó nhất có thể. Kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để đảm bảo không có giới hạn nào dành riêng cho bạn. Nếu bạn hiện không tập thể dục, hãy đặt mục tiêu làm điều gì đó một lần trong tuần này. Đó là nó. Chỉ một lần và tuần tới, hãy thử tập thể dục hai lần. Tuần sau, ba lần. Duy trì ba lần một tuần cho đến khi mức năng lượng của bạn luôn gần với mức bạn cho là khỏe mạnh và bình thường. Một người sống sót không thể cung cấp tại phòng tập thể dục những gì không có trong bình năng lượng của mình. Nếu không, bạn đang làm cạn kiệt nguồn dự trữ ít ỏi đang cố gắng xây dựng. Thêm vào Đoa, lợi ích hóa học não của việc tập thể dục từ thấp đến trung bình đôi khi có thể là sự khác biệt giữa việc cần dùng thuốc chống lo âu và chống trầm cảm hay không. Các loại thuốc này là một trợ giúp có giá trị cho nhiều người, và đó chính xác là những gì chúng được thiết kế. Nếu bạn có thể nâng cao cảm xúc mà bạn cần thông qua tập thể dục thì càng tốt. Tùy thuộc vào cường độ của sự lạm dụng, những người sống sót thường cần kết hợp các phương pháp điều trị để cảm thấy khỏe lại. Đó là một con đường tuyệt vời cho một mùa giải. Tùy thuộc vào cường độ của sự lạm dụng, những người sống sót thường cần kết hợp các phương pháp điều trị để cảm thấy khỏe lại. Đó là một con đường tuyệt vời cho một mùa giải. Tùy thuộc vào cường độ của sự lạm dụng, những người sống sót thường cần kết hợp các phương

pháp điều trị để cảm thấy khỏe lại. Đó là một con đường tuyệt vời cho một mùa giải.

Phục hồi tình cảm hạnh phúc: sống tự do – hoặc giảm đáng kể mức độ – lo lắng, phiền muộn và trầm cảm.

Một mục tiêu của lạm dụng tâm lý nên thận trọng nếu cô ấy hoặc anh ấy đã từng đối phó với các triệu chứng trầm cảm. Tại sao? Adrenaline tăng vọt khi ở trong một mối quan hệ độc hại có thể tạm thời che giấu tâm trạng chán nản, thấp thỏm. Làm thế nào để điều này xảy ra? Khi kẻ bạo hành ném bom tình yêu hoặc tạo ra các dạng hỗn loạn cảm xúc khác, năng lượng của người sống sót sẽ tăng lên khi mức độ adrenaline tăng lên. Điều này chắc chắn tạo ra sự phụ thuộc sinh hóa vào mối quan hệ độc hại để nâng người sống sót ra khỏi tâm trạng buồn tẻ. Tuy nhiên, mức giảm từ mức cao do lạm dụng gây ra luôn thấp hơn nhiều so với mong đợi của một người sống sót. Đây là lý do tại sao giai đoạn *phục hồi* phục hồi là rất quan trọng đối với tình cảm hạnh phúc của người sống sót. Cơ thể phải hiệu chỉnh lại và đó có thể là một quá trình chậm. Tôi chắc rằng bạn ước rằng tôi có thể cho bạn một công thức kỳ diệu để vượt qua điều này nhanh hơn. Tôi hứa rằng nếu tôi biết một cái gì đó, tôi sẽ sẵn lòng chia sẻ nó. “Đi trước một bước” là cách chắc chắn nhất mà tôi biết để thoát ra khỏi sự bối rối của việc lạm dụng tâm lý.

Khi quá trình phục hồi tiếp tục, các cá nhân tìm ra các phương pháp làm phong phú thêm sức khỏe cảm xúc dành riêng cho họ. Chìa khóa cho phần này của giai đoạn *Khôi phục* là tìm ra những gì phù hợp với bạn. Trong quá khứ, điều gì đã giúp bạn vượt qua nhiều loại cảm xúc xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày? Làm những gì hiệu quả và tránh những gì không. Tôi biết điều đó nghe có vẻ đơn giản một cách lố bịch, nhưng tôi bị sốc khi biết bao nhiêu lần tất cả chúng ta lặp đi lặp lại những việc không làm phong phú cuộc

sống của mình. Chúng ta cứ lái tự động và ở trong vòng luẩn quẩn vòng quanh cùng một ngọn núi ẩn dụ nhưng thực ra chẳng đi đến đâu. Giai đoạn này không phải là thời gian cho những thói quen lặp đi lặp lại không có tác dụng cải thiện cuộc sống của chúng ta.

Phục hồi sự an tâm là rất cá nhân. Bạn sẽ cần dành nhiều thời gian hơn để suy nghĩ xem nó sẽ như thế nào dành riêng cho bạn. Bạn sẽ có thể tìm thấy niềm vui trong những điều bạn đã không làm trước đây? Có lẽ bạn sẽ nhận thấy mình đang cười từ một nơi chân thực và phong phú hơn. Có lẽ bóng tối sâu thẳm đã hiện diện trong sân khấu *Tuyệt vọng* giờ sẽ được trộn lẫn với những khoảnh khắc lấp lánh và niềm vui. Sự phục hồi sức khỏe cảm xúc sẽ đến với những làn sóng tươi mới. Nếu được trau dồi, những ngày tốt đẹp hơn sẽ bắt đầu vượt qua những ngày nặng nề, tan nát tâm hồn. *Phục hồi* là một giai đoạn tuyệt vời cho những người sống sót.

Việc thay thế các vật phẩm bị phá hủy hoặc bị đánh cắp trong quá trình lạm dụng.

Trong cuốn sách này, tôi vẫn chưa kể về cuộc hành trình của mình với tư cách là một người sống sót. Ồ, có lẽ bạn nghĩ tôi chỉ là một nhà trị liệu chuyên về lĩnh vực lạm dụng tâm lý? Không, bạn của tôi. Tôi đang ở trong cùng một chiếc thuyền như bạn. Tôi đã chia sẻ “Câu chuyện của tôi” trên trang web của tôi (www.shannonthomas.com). Bạn được chào đón để đi có một cái nhìn. Bây giờ, tôi muốn nói về trải nghiệm của bản thân với việc khôi phục các vật dụng bị phá hủy.

Tôi mười một tuổi khi người cha yêu quý của tôi bị giết một cách dã man tại nhà của chúng tôi trong một cuộc xâm lược tại nhà. Đó là một câu chuyện dài, và có thể một ngày nào đó tôi sẽ chia sẻ chi tiết trong một cuốn sách khác. Hôm nay, hãy nói rằng cuộc sống của tôi sau khi bố tôi qua đời thật khó chịu. Đó là một cách nói đáng kinh ngạc, nhưng các chi tiết không quan trọng vào lúc này. Tôi là con một và sau khi ông qua đời, tôi vẫn được mẹ chăm sóc. Cô đã chiến đấu với các đặc điểm rối loạn nhân cách dữ dội và các vấn đề lạm dụng chất gây nghiện. Năm 2004, cô ấy qua đời, và lúc đó tôi đã xa cách cô ấy trong nhiều năm. Trên thực tế, tôi đã được thông báo về việc cô ấy qua đời khi cơ quan thực thi pháp luật liên lạc với tôi, vì tôi đang sống cách xa khu vực của cô ấy vài tiểu bang. **Vào một thời điểm ở độ tuổi cuối hai mươi, tôi đã được cấp lệnh cấm để giữ an toàn cho mình khỏi cô ấy. Bạn biết bánh xe của người mẹ đã lăn ra khi con gái trưởng thành của chính bạn được lệnh cách xa ba năm.** Tôi ngủ ngon hơn một chút khi có lệnh bảo vệ, nhưng trong nhiều năm, tôi luôn mang bình xịt hơi cay ra và mở khóa khi leo lên cầu thang bên ngoài dẫn đến cửa trước căn hộ của mình. Bà ấy bạo lực, và do cái chết của cha tôi nhiều thập kỷ trước vẫn chưa được giải quyết, cơ quan thực thi pháp luật địa phương cảm thấy cần phải tư vấn cho tôi về cách giữ an toàn cho bản thân.

Bố tôi là huấn luyện viên chạy việt dã và điền kinh ở trường trung học. Tôi lớn lên với chiếc đồng hồ bấm giờ trên tay và bấm giờ cho các học sinh chạy khi họ tập luyện trong vô số đội của trường học của cha tôi. Anh ấy đã được trao giải “Huấn luyện viên của năm” ở một số quận, và văn hóa chạy bộ là một phần kỷ ức tuổi thơ đẹp nhất của tôi. Tôi cũng là một vận động viên chạy cự ly. Trước khi anh ấy qua đời, tôi đã có cơ hội tham gia cuộc thi vòng loại Thế vận hội trẻ em khu vực. Tôi nhớ mình đã bị lạc trên đường đua. Tôi nghĩ rằng tôi có thể đã đứng ở vị trí cuối cùng trong cuộc họp đó, nhưng bố tôi rất tốt bụng và là một huấn luyện viên luôn tích cực. Vì những nỗ lực của tôi trong việc trở thành người vượt qua vòng loại cho cuộc gặp gỡ xuyên quốc gia, tôi đã được trao huy chương. Đó là huy chương Olympic dành cho lứa

tuổi thiếu niên và tôi rất trân trọng nó. Tôi giữ nó trong hộp nhựa đựng nó, và trong nhiều năm, tôi sẽ cho mọi người đến thăm xem nó. Sau cái chết của cha tôi, huy chương đó càng trở nên đặc biệt hơn đối với tôi. Tôi sẽ không làm phiền bạn với quá nhiều chi tiết ở đây, nhưng cuộc sống với mẹ thật khó khăn. Các loại thực sự khủng khiếp của thơ. Tôi nghĩ chúng tôi đã di chuyển 16 lần trong 14 năm, hoặc gần bằng những con số đó. Với mỗi lần di chuyển, tôi luôn đóng gói phòng riêng của mình, và Junior đó

Huy chương Olympic đã được cá nhân tôi giữ trong mỗi lần chuyển tiếp. Tôi không muốn mất nó.

Khi trưởng thành, tôi không còn giữ huy chương đó nữa vì một hoặc hai năm sau cái chết của bố tôi, và trong một trong những cơn thịnh nộ của bà, mẹ tôi đã xả nó xuống bồn cầu nhằm cố gắng làm tổn thương tôi về mặt tinh thần. Tôi thậm chí không chắc làm thế nào mà nó chui qua được hệ thống ống nước trong nhà của chúng tôi – với trọng lượng của nó – nhưng tôi vẫn có thể hình dung ra cảnh cô ấy xé toạc căn phòng của tôi, giật lấy chiếc huy chương khỏi kệ của tôi và thổi bay khỏi phòng tôi trong cơn giận dữ đến rối loạn chức năng. Điều tiếp theo tôi nghe thấy là tiếng xả nước trong nhà vệ sinh. Tôi chạy vào phòng tắm và cô ấy hét vào mặt tôi rằng nó đã biến mất. Đi mất?! Tôi đã kiệt quệ. Trong những năm qua, hầu hết tài sản của tôi đã bị phá hủy bởi bàn tay lạm dụng và mất kiểm soát của cô ấy. Đôi tay đó đã gây ra rất nhiều tổn thương trong cuộc đời tôi sau cái chết của cha tôi.

Chuyển nhanh sang cuộc sống trưởng thành: Tôi vẫn thích chạy và đoán xem? Nhiều đường chạy 5k, 10k và dài hơn cũng trao huy chương cho người về đích. Bây giờ ở tuổi bốn mươi, tám huy chương sáng bóng ở cuối cuộc đua thường là động lực duy nhất để tôi về đích! Vào năm 2010, tôi đã chạy bán marathon và tám huy chương mà tôi nhận được ngày hôm đó là một trong

những vật dụng yêu thích nhất của tôi. Tôi chắc rằng bạn có thể hiểu ý nghĩa đối với tôi; tuy nhiên, thậm chí còn nhiều hơn nữa cho câu chuyện. Trong những năm sau cái chết của cha tôi, thức ăn đã trở thành lối thoát an toàn cho tôi. Kể từ những năm hai mươi, tôi đã giảm hơn 120 lbs. Giảm cân từ từ trong nhiều năm đã dẫn đến đỉnh điểm là tôi đã hoàn thành cự ly bán marathon và giành được huy chương về đích. Nó đại diện cho hàng giờ luyện tập và vượt qua nỗi sợ hãi dữ dội. **Bất cứ khi nào chúng ta đối mặt với những vết thương trong quá khứ, nỗi sợ hãi sẽ ở đó thì thà mọi lý do khiến chúng ta thậm chí không nên cố gắng.** Chạy cuộc đua dài đó buộc tôi phải đối mặt với nhiều con quỷ già. Tôi không chỉ đối mặt với chúng mà còn trở thành kẻ chinh phục chúng.

Hôm nay, huy chương cuộc đua bán marathon đó nằm trong một chiếc hộp bóng tối với số thứ tự cuộc đua của tôi phía sau, và chúng được treo trên bức tường trong ngôi nhà dành cho người trưởng thành thanh bình, yên tĩnh của tôi. Không ai sẽ phá hủy nó. Nó sẽ không bị xé toạc khỏi tường và dội xuống bồn cầu. Nó là của tôi để thưởng thức và ngắm nhìn một cách trìu mến. Đó là cách phục hồi hoạt động trong quá trình phục hồi sau lạm dụng tâm lý. Tôi sẽ không bao giờ lấy lại được huy chương thời thơ ấu và tất cả những gì nó có ý nghĩa với tôi, nhưng tôi có thể thay thế nó bằng những cuộc đua mới và những kỷ niệm mới. Một lưu ý nhỏ vô cùng ngọt ngào, con tôi cũng là một vận động viên chạy bộ. Bây giờ chúng tôi cùng nhau tham gia các cuộc đua 5k và đang thu thập huy chương của mình với tư cách là mẹ và con. Vì công việc mà tôi đã làm trong quá trình hồi phục của chính mình, đứa con yêu dấu của tôi sẽ không bao giờ chịu đựng được việc giành huy chương cuộc đua khó nhọc mới giành được. Thay thế,

Bạn cần khôi phục và mua lại những vật phẩm vật chất nào? Bạn có một con vật cưng yêu quý mà kẻ bạo hành của bạn yêu cầu được cho đi không? Bạn có phải là người có gu thời trang

mạnh mẽ mà kẻ bạo hành đã lôi kéo bạn thay đồ và bạn được nhắc nhở mỗi khi nhìn vào tủ quần áo của mình không? Bạn đã từng có một tác phẩm nghệ thuật có ý nghĩa? Vui lòng nghĩ về một hoặc hai món đồ có ý nghĩa với bạn nhưng đã bị mất trong mùa lạm dụng. Lập một kế hoạch để tìm cách đổi những món đồ đó theo cách mang lại nụ cười trên khuôn mặt của bạn. Hãy tin tôi khi tôi nói, nó tạo ra sự khác biệt trong quá trình phục hồi.

Bạn sẽ có thể khôi phục lại tất cả mọi thứ? Thật đáng buồn không. Chỉ có một số vật phẩm, kỷ niệm hoặc ngày chúng ta không bao giờ có thể lấy lại được. Tôi đã sống cả cuộc đời trưởng thành của mình mà không có bất kỳ cha mẹ thay thế nào. Đã có những người cố vấn và những người bạn lớn tuổi đi lang thang trên con đường đời của tôi và của tôi trên con đường của họ, nhưng không ai ở lại được lâu. Tôi đã từng cầu nguyện và mong mỏi có một người cha hay người mẹ bước vào cuộc đời tôi và lấp đầy những lỗ hổng rất sâu mà tôi đã để lại. Vì bây giờ tôi đã ngoài bốn mươi tuổi, tôi không còn khao khát những mối quan hệ đó như cách tôi đã làm cách đây một hoặc hai thập kỷ. Tôi chắc chắn rằng bạn có thể nghĩ ra điều gì đó mà bạn ước mình có thể khôi phục, nhưng nó vẫn chưa thành hiện thực. Cuộc sống có thể yêu cầu bạn sống mà không có một số thứ và đó là lúc đau buồn xảy ra. **Mục đích của Giai đoạn Năm: Phục hồi là thực hiện các hành động nằm trong khả năng của chúng ta để khôi phục lại những gì mà những kẻ ngược đãi đã lấy đi của chúng ta.** Sẽ có những mục mà chúng ta không thể làm gì được, và đó là một thực tế phũ phàng mà chúng ta phải chấp nhận khi chuyển qua các giai đoạn phục hồi.

GIAI ĐOẠN SÁU: BẢO TRÌ

Sau khi một người sống sót sau lạm dụng tâm lý đã xác định được Nỗi tuyệt vọng của họ (Giai đoạn Một), Tự học về các chi tiết cụ thể của lạm dụng tâm lý (Giai đoạn Hai), Thức tỉnh rằng có thể phục hồi (Giai đoạn Ba), Ranh giới được thực hiện (Giai đoạn Bốn) và trải nghiệm Phục hồi mát mát trong quá trình lạm dụng (Giai đoạn Năm), giai đoạn phục hồi cuối cùng sau lạm dụng tâm lý là Duy trì. Trong giai đoạn thứ sáu và cũng là giai đoạn cuối cùng này, những

người sống sót thường sẵn sàng quay trở lại giai đoạn trước đó và trải nghiệm mức độ hồi phục sâu hơn. Giai đoạn Duy trì cũng liên quan đến việc có thể trải nghiệm các mối quan hệ lành mạnh trong tương lai và xác định những người độc hại nhanh hơn trước đây. Bảo trì là khi một người sống sót sống trọn vẹn cuộc sống hồi phục của họ với sự tự tin và kỹ năng để giữ an toàn cho bản thân khỏi bị lạm dụng trong tương lai.

Chào mừng, bạn, đến giai đoạn phục hồi cuối cùng! Điều đó có nghĩa là bây giờ bạn sẽ không bao giờ phải vật lộn với các triệu chứng căng thẳng sau chấn thương, không bao giờ nghĩ đến kẻ bạo hành và sẽ luôn chạy qua những ngọn đồi để hát những bài hát vui tươi? Dĩ nhiên là không. **Bạn đã lên đến một đỉnh núi rất cao, vì vậy hãy đi chậm lại đủ để ngắm cảnh. Không khí ở đây trong lành hơn và các giác quan của bạn được nâng cao. Đây là điểm mấu chốt trong hành trình chữa lành khỏi sự lạm dụng tâm lý khiến việc cống hiến hết mình để sống trong sạch trở thành tiêu chuẩn mới. Khi bạn đã đi hết hành trình của mình và chiến đấu để tìm kiếm sự bình yên, bạn sẽ ít có khả năng quay trở lại hố sâu tuyệt vọng. Tôi thấy một câu nói rằng, “Khi chúng ta biết thế nào là hạnh phúc, chúng ta sẽ không tha thứ khi ở cạnh người khiến chúng ta không hạnh phúc.” Đó là sự thật.**

Ở giai đoạn này của quá trình, một số người sống sót bị buộc tội là quá cứng nhắc hoặc được bảo vệ. Nói chung, tôi không nghĩ điều đó đúng chút nào. Những người sống sót phải vật lộn vượt qua địa hình gồ ghề để lên đến đỉnh núi đã trở nên kén chọn người mà họ muốn ở bên cạnh. Không phải tất cả những người chúng ta gặp đều xứng đáng ở trong vòng thân cận của chúng ta. Những người sống sót đã làm việc quá chăm chỉ để phát triển cuộc sống sạch sẽ để sau đó cho phép những người không khỏe mạnh ở gần. Hai thế giới đó không đi chung với nhau. Một cá nhân thậm chí không cần phải “độc hại” để không xứng đáng có một vị trí trong cuộc sống của bạn. Truy cập vào bạn là một món quà. Khả năng gọi cho bạn, nhắn tin cho bạn, gửi e-mail cho bạn, gặp bạn, đến nhà bạn và về cơ bản là chia sẻ không gian trong cuộc sống của bạn là do kiếm được chứ không phải dễ dàng

được cho. Ít nhất nó nên vậy. Nó là của bạn để bưu kiện ra như bạn chọn.

Theo nghĩa bóng, kẻ bạo hành tâm lý đã đập đổ cánh cửa cuộc đời bạn. Sau đó, trong cơn thịnh nộ, chúng đã phá hỏng không gian thiêng liêng trong nhà bạn. Khi cơn lốc sát thương của chúng kết thúc, bạn lại bận rộn với công việc dọn dẹp đồng đồ nát. Bạn quét một lớp sơn mới lên tường, mua đồ nội thất mới và treo tranh. Bây giờ nó là một không gian an toàn và bạn cảm thấy hài lòng. Nói cho tôi biết, tại sao bạn lại cho phép truy cập vào một người có xu hướng gây sát thương? Bạn sẽ không. Sự chữa lành của bạn là của bạn để bảo vệ và của bạn để tận hưởng. Đây là cách những người sống sót đã trải qua sáu giai đoạn hồi phục nên chi phối cuộc sống của họ như thế nào. Nó không phụ thuộc vào việc họ ở trong Liên hệ tách rời hay Không liên hệ. Một người sống sót được giáo dục có thể và sẽ bảo vệ chống lại sự lạm dụng trong tương lai. Làm thế nào để tôi biết điều này? Bởi vì tôi xem nó xảy ra hết lần này đến lần khác. Nó có dễ không? Không có gì. Đôi khi cuộc sống trở nên lộn xộn và ngôi nhà cần được dọn dẹp lại? Chắc chắn rồi. Điều đó hoàn toàn khác với việc cho phép một cơn lốc xoáy lạm dụng dưới hình dạng con người thổi bay cuộc sống của một người sống sót.

lần nữa.

Những kỹ năng nào là cần thiết để tiếp tục trong giai đoạn phục hồi cuối cùng này? Điều quan trọng là tất cả những người sống sót phải học cách kiểm chế suy nghĩ của họ và tránh xa những kiểu suy nghĩ kéo họ trở lại thói quen cũ. Một trong những cách phổ biến nhất mà những người sống sót phá hoại sự ổn định của họ trong *Bảo trì* là cho phép bản thân tập trung suy nghĩ vào những khoảnh khắc tích cực thoáng qua của mỗi quan hệ. Thông thường, một người sống sót sẽ trở lại trong ký ức của họ những gì đã xảy ra nhưng đã không còn trong một thời gian dài. Để việc hàn gắn được bền vững, cần phải duy trì quan điểm thăng bằng về mỗi quan hệ. Đó không phải là việc níu kéo những

tổn thương mà là không để thời gian hay khoảng cách bóp méo sự thật về việc lạm dụng.

Nếu bạn đã thực hiện Liên hệ tách rời, giai đoạn phục hồi cuối cùng có thể khó khăn vì những người độc hại không độc hại mỗi ngày. Họ cũng có những khoảnh khắc vui vẻ và những khoảnh khắc đó có thể khiến người sống sót bối rối. Hãy nhớ rằng, bất kể một người độc hại có thể cư xử dễ chịu như thế nào trong một khoảng thời gian ngắn, họ sẽ luôn quay lại những hành vi lạm dụng cơ bản của mình. Thí dụ? Kẻ bạo hành tâm lý có thể trải qua thời điểm - vì lợi ích riêng của họ - họ cư xử tử tế hơn một chút với những người xung quanh. Sự thay đổi này thường xảy ra sau khi họ bị bắt quả tang nói dối hoặc gây tổn hại rõ ràng cho người khác. Độ dài của thái độ “nhà chó” của họ thay đổi từ người độc hại này sang người độc hại khác. Cuối cùng, họ sẽ quay trở lại cách lạm dụng bình thường của họ. *Bảo trì* đối với những người trong Liên hệ tách rời sẽ bao gồm việc không bao giờ quên hành trình bạn đã thực hiện để tìm kiếm sự chữa lành và giữ cho nó được bảo vệ cẩn thận. Chất lượng cuộc sống của bạn phụ thuộc vào cam kết phục hồi của bạn.

Không có Liên hệ sẽ cho phép những nạn nhân thoát khỏi một kẻ lạm dụng cụ thể, nhưng điều đó không tự động có nghĩa là bạn an toàn trước những kẻ lạm dụng trong tương lai. Luôn chuẩn bị sẵn hộp công cụ của bạn và có đầy đủ các kỹ năng đánh giá, ranh giới và khả năng cắt đứt liên lạc với bất kỳ kẻ lạm dụng nào bị nghi ngờ. *Bảo trì* có thể khó khăn khi sống trong tình trạng Không liên lạc vì đôi khi việc thiếu liên lạc được thực hiện bởi kẻ ngược đãi thông qua việc loại bỏ. Khi điều đó xảy ra, những người sống sót sẽ cần đạt được bộ kỹ năng để tránh xa bất kỳ kẻ lạm dụng nào trong tương lai. Nếu không có khả năng rèn luyện cơ bắp cảm xúc bên trong khi cố tình rời khỏi một môi trường có hại, những người sống sót dễ bị rơi vào một cái bẫy đồng phụ thuộc trong tương lai. Có khả năng nói “Không còn nữa” và sau đó làm theo bằng cách loại bỏ bản thân khỏi môi trường là điều

cần thiết để có một cuộc sống phục hồi sau khi bị lạm dụng tâm lý.

Một thành phần quan trọng để *Bảo trì* là nhận ra rằng bạn là một người mới. Bạn đã trưởng thành, thay đổi và là một phiên bản hoàn thiện hơn của chính mình. Hy vọng rằng quỹ đạo sống lành mạnh sẽ tiếp tục đi lên. Điều quan trọng là nhìn thấy bản thân trong sự mới mẻ mà bây giờ là của bạn. **Sẽ có những hậu quả đáng buồn nếu chúng ta không nhận ra rằng con người cũ của mình đã phai nhạt. Sự bất an sẽ khiến chúng ta tránh xa những người hạnh phúc, thành công vì chúng ta không nghĩ rằng mình xứng đáng được họ chú ý. Cuộc đối thoại nội tâm và giá trị bản thân của chúng ta sẽ quyết định kiểu người mà chúng ta cho phép – hoặc từ chối – trong cuộc sống của mình .** Nếu chúng ta không tin rằng chúng ta xứng đáng với những thứ như tình yêu thực sự, sự an tâm và hy vọng, chúng ta sẽ tự hủy hoại bản thân trong tiềm thức. Chúng tôi sẽ tự hỏi tại sao chúng tôi không bao giờ có chúng trong cuộc sống của chúng tôi. Chúng ta có thể sống không mục đích và tiếp tục bị thu hút bởi cùng một loại người không lành mạnh. Thay vào đó, chúng ta cần phải thấy đầy đủ rằng chúng ta là những cá nhân khác biệt và được cải thiện. Một nhóm người mới cũng sẽ bị chúng ta thu hút.

Ví dụ, trong nhiều năm sau khi giảm được số cân nặng đáng kể, tôi vẫn tiếp tục mua quần áo sai kích cỡ. Một người bạn thân đã thẳng thắn nói với tôi rằng tôi đang mặc quần áo quá rộng. Cô ấy khuyến khích tôi đi đến cửa hàng với cô ấy và thử những gì cô ấy tin là đúng kích cỡ. Người bạn này đã làm việc trong ngành bán lẻ thời trang nhiều năm nên cô ấy biết rằng cô ấy đã đúng khi đánh giá tôi bị mắc kẹt trong lối suy nghĩ cũ. Tôi rất ngạc nhiên vào ngày hôm đó, tôi mặc vừa chiếc quần nhỏ hơn hai cỡ. Tôi thực sự đã bị sốc. Do quá khứ của tôi, tôi không nhìn thấy chính mình trong cơ thể mới của mình, nhưng bạn tôi thì có. Tôi ở đây

để nói với bạn, bạn của tôi, rằng nếu bạn đã trải qua sáu giai đoạn phục hồi, bạn sẽ không còn “phù hợp” với nhóm người cũ mà bạn đã từng làm nữa. Đó là một điều tốt. Hãy để những người khỏe mạnh hơn bước vào cuộc sống của bạn. Bạn đã làm việc chăm chỉ để thu hút những đồng nghiệp tương tự như bạn mới.

Khi chúng ta kết thúc thời gian bên nhau, đây là một bài tập viết nhật ký tuyệt vời: Hãy tự hỏi bản thân câu hỏi: “Đối với tôi, cuộc sống chất lượng cao là gì?” Câu hỏi này không phải là về việc người khác nghĩ cuộc sống của bạn sẽ như thế nào hay bạn đang cố gắng bắt kịp cuộc sống của người khác. Đây là một câu hỏi cá nhân và cá nhân sâu sắc. Thông thường, mọi người sẽ bao gồm việc sống theo cách có phẩm chất cứu chuộc từ những kinh nghiệm trong quá khứ. Thí dụ? Đối với một người trưởng thành sống sót sau khi bị lạm dụng thời thơ ấu, một cuộc sống chất lượng cao có thể bao gồm việc nuôi dạy con cái theo cách phá vỡ truyền thống lạm dụng của gia đình. Đối với một người khác, nó có thể liên quan đến việc duy trì sự ổn định tài chính của họ vì mục tiêu đó đã không đạt được trước đó. Khi bạn trả lời câu hỏi, hãy cụ thể và chi tiết nhất có thể.

Cảm ơn bạn đã dành thời gian này với tôi và cho phép chúng tôi bước qua các giai đoạn cùng nhau. Tôi biết tôi chưa đề cập đến mọi sắc thái của quá trình phục hồi lạm dụng tâm lý. Điều đó gần như không thể thực hiện được trong một cuốn sách. Vui lòng xem phần *Tài nguyên* ở mặt sau của cuốn sách này. Có một số người tuyệt vời đang làm công việc có thể mang lại lợi ích cho bạn và cá nhân tôi cũng tiếp tục học hỏi từ đó. Bạn cũng có thể cân nhắc dành thời gian để trả lời các câu hỏi về *Suy ngẫm cá nhân* ở cuối cuốn sách này. Chúng sẽ đóng vai trò củng cố và giúp bạn cá nhân hóa tất cả các giai đoạn mà chúng ta đã cùng nhau trải qua. Bạn có thể tham khảo một nhóm nghiên cứu sách địa phương tại

www.healingfromhiddenabuse.com. Có thể bạn cảm thấy bị thu hút khi trở thành người tổ chức và lãnh đạo nghiên cứu.

Tôi hy vọng bạn sẽ quay lại với cuốn sách này khi cần, và mỗi lần bạn làm vậy, lời cầu nguyện của tôi dành cho bạn là một sự ngọt ngào mới sẽ làm phong phú quá trình hồi phục của bạn. Luôn nhớ rằng việc trở thành mục tiêu của bạo hành tâm lý không phải là lỗi của bạn. Bạn đã không thu hút nó vào cuộc sống của bạn. Bạn không bao giờ muốn những gì đã được thực hiện với bạn. Bây giờ là lúc bạn tiếp thu những gì bạn đã học được, duy trì sự chữa lành cá nhân và giúp đỡ những người khác đang cần kiến thức mà bạn hiện đang sở hữu sâu bên trong mình.

Hãy cứ ước mơ lớn!

Shannon

GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ: NGƯỜI YÊU CỦA BẠN KHÔNG ĐIÊN

Ban đầu tôi viết blog này vào năm 2015. Tôi rất vui vì nó đã được đón nhận nồng nhiệt trên trang web của tôi. Tôi muốn chia sẻ nó ở đây trong trường hợp bạn có thành viên gia đình hoặc bạn bè có thể không đọc toàn bộ cuốn sách (hoặc thực sự là bất kỳ cuốn sách nào khác), nhưng cần tóm tắt nhanh về lý do phục hồi sau lạm dụng tâm lý thường là một con đường dài. Tôi sẽ xuất bản toàn bộ blog. Phản hồi tôi nhận được từ những người sống

sót, thành viên gia đình và bạn bè cho tôi thấy rằng nó có tác động tích cực. Tôi hy vọng điều đó cũng sẽ như vậy đối với những người trong cuộc sống của bạn, những người cần đọc nó.

Thư gửi gia đình và bạn bè:

Gia đình & Bạn bè: Người thân yêu của bạn không điên

Từ việc đọc tiêu đề, bạn có thể tự hỏi bài đăng này sẽ nói về điều gì. Tôi viết thư này cho gia đình và bạn bè của những người sống sót sau lạm dụng tâm lý. Tại sao? Bởi vì tôi nghe nhiều người sống sót nói rằng thật khó để họ mô tả được mức độ ngấm ngầm của sự lạm dụng mà họ đã trải qua. Nhiều gia đình và bạn bè không biết làm thế nào để hỗ trợ người thân của họ vượt qua các bước phục hồi. Có quá nhiều điều để nói về chủ đề này, nhưng tôi sẽ cố gắng và chỉ nêu ra những điểm nổi bật.

Đối với những người chưa biết về tôi, tôi là giám sát viên nhân viên xã hội lâm sàng được cấp phép và tôi là chủ sở hữu/nhà trị liệu chính của một cơ sở hành nghề tư nhân. Một lĩnh vực trong công việc tư vấn của tôi bao gồm chuyên phục hồi sau sự lạm dụng tâm lý từ một người tự yêu mình, kẻ sát nhân xã hội hoặc kẻ thái nhân cách (hay còn gọi là người độc hại). Những mối quan hệ này có thể là lãng mạn, thành viên gia đình, bạn bè, trong môi trường làm việc hoặc môi trường tôn giáo. Vì mục đích của ngày hôm nay, tôi sẽ tập trung vào việc phục hồi sau khi bị lạm dụng trong một mối quan hệ lãng mạn.

Tháng 10 là tháng Nhận thức về Bạo lực Gia đình và nếu người thân của bạn có mối quan hệ tình cảm với một người độc hại, thì người đó chính là nạn nhân của sự lạm dụng. Tôi biết điều đó có thể khó hiểu vì kiểu ngược đãi mà người thân của bạn đã trải qua không để lại vết bầm tím hoặc gãy xương rõ ràng. Tuy nhiên, điều đó đã khiến người thân của bạn bị tổn hại rất nhiều và khác hẳn so với khi họ bắt đầu mối quan hệ với kẻ bạo hành. Bạn thậm chí có thể đã chứng kiến những hành vi từ người thân của mình mà bạn không bao giờ nghĩ rằng họ sẽ làm. Phản ứng của họ đối với việc lạm dụng tâm lý thậm chí có thể khiến bạn đặt câu hỏi liệu người thân của bạn có thực sự mất kiểm soát trong cuộc sống hay có thể bị "điên rồ". Vì một số lý do, những người độc hại thích buộc tội nạn nhân của họ bị điên. Tôi nghe đi nghe lại.

Tôi hy vọng có thể làm sáng tỏ lý do tại sao người thân của bạn đang hoặc đang phải vật lộn với việc tìm kiếm sự ổn định sau khi chia tay với một người độc hại. Hãy bắt đầu với những điều cơ bản về lý do tại sao cuộc chia tay này không giống bất kỳ mối quan hệ nào khác mà người thân của bạn đã trải qua trước đây hoặc thậm chí có thể bạn đã trải qua:

Tất Cả Là Một Lời Nói Dối

Người thân của bạn đã gặp một người mà họ đã yêu trọn vẹn và thực sự và muốn dành phần còn lại của cuộc đời để yêu thương. Người thân yêu của bạn chân thực trong cảm xúc của họ đối với người kia. Tuy nhiên, người thân của bạn lại gặp phải kẻ

gian. Người kia chỉ giả vờ có tình cảm với người thân của bạn và dàn dựng toàn bộ "mối quan hệ" một cách có chiến lược để đáp ứng nhu cầu lạm dụng của chính họ.

Những người độc hại có được sự giải trí tuyệt vời khi lấy một người khỏe mạnh và hạnh phúc (người thân yêu của bạn) và hủy hoại hoàn toàn cuộc sống của họ. Khó có thể tưởng tượng, phải không? Là một nhà trị liệu, tôi có thể nói với bạn rằng đó là sự thật 100%. Người thân của bạn có thể đã cố gắng chia sẻ thông tin này với bạn, nhưng bạn thấy khó tin. Bạn thậm chí có thể thích người độc hại. Đoán xem? Bạn cũng bị lừa. Thu hút gia đình và bạn bè đều là một phần của tình cảm được dàn dựng mà người độc hại thể hiện. Nó được thực hiện để đạt được sự tin tưởng của bạn rằng họ là một người trung thực tốt. Làm thế nào để điều này làm việc để lợi thế của họ? Khi người thân của bạn đến và kể cho bạn nghe tất cả những điều tồi tệ và khủng khiếp đã xảy ra với họ, bạn đặt câu hỏi về họ và quan điểm của họ. Có thể bạn còn vô tình đứng về phía người độc hại chống lại người thân của bạn. Hành động tốt đẹp của kẻ bạo hành. Nó' tất cả đều là một phần của nỗ lực có tính toán nhằm tiêu diệt người thân của bạn và thậm chí cả mối quan hệ của họ với bạn. Khá đáng sợ nếu bạn hỏi tôi.

Không phải là một cuộc chia tay bình thường

Nói với người thân yêu của bạn rằng hãy hẹn hò lại hoặc thậm chí tốt hơn là hẹn hò với một người mới, sẽ không giúp ích được gì cho tình hình. Xin đừng nói với người thân của bạn bất cứ điều

gì gần với lời khuyên đó. Lý do mà người thân của bạn chưa sẵn sàng ra khỏi đó là bởi vì họ là một cái vỏ của con người ngay bây giờ. Nỗi đau của họ rất phức tạp trong các giai đoạn chia tay và phục hồi đến nỗi một người sống sót không biết đâu là đáy đại dương và đâu là bề mặt. Họ thực sự đang chìm đắm trong cảm xúc của họ. Tại sao? Có phải vì họ yếu đuối và cần nắm bắt cuộc sống? Không. Toàn bộ nhân cách của họ đã bị tước bỏ một cách có hệ thống và thay vào đó là sự lạm dụng. Những đặc điểm chính xác mà người thân yêu của bạn thể hiện - mà người độc hại ban đầu thấy hấp dẫn - sau đó trở thành mục tiêu tiêu diệt.

Giá trị bản thân và danh tính của người thân yêu của bạn đã bị một kẻ thao túng bậc thầy tranh giành.

Ví dụ, nếu máy tính của bạn bị nhiễm vi-rút, liệu bạn có muốn máy tính tiếp tục hoạt động như bình thường không? Tại sao mọi thứ không thể hoạt động như trước đây?! Không, bạn sẽ không. Bạn sẽ nhận ra rằng máy tính của mình đã bị nhiễm phần mềm độc hại chiếm lấy hệ điều hành của nó. Đây là những gì đã xảy ra với người thân yêu của bạn. Họ đã bị đầu độc bởi chính cá nhân mà họ nghĩ là người đặc biệt của họ trên thế giới. Hòn đá của họ, con người của họ, hạnh phúc mãi mãi của họ. Sẽ mất thời gian để người thân của bạn thoát khỏi sự lạm dụng; như khi ai đó rời bỏ một giáo phái. Toàn bộ cách họ nhìn nhận bản thân và thế giới xung quanh phải được phá bỏ và xây dựng lại một cách chính xác. Chỉ ra khỏi đó và hẹn hò sẽ không giúp được gì cho người thân của bạn cả. Nó thực sự có thể cản trở sự phục hồi của họ theo nhiều cách.

Phải mất chừng nào nó mất

Tôi biết bạn muốn người thân cũ của bạn trở lại; mỗi quan hệ trước khi độc hại mà bạn nhớ. Tôi biết đôi khi bạn có thể nhìn thấy bóng dáng của anh ấy hoặc cô ấy và sau đó nuôi hy vọng rằng cơn ác mộng này cuối cùng đã qua sau tất cả các bạn. Trên thực tế, nhiều người sống sót sau lạm dụng tâm lý mắc chứng Rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD). Có những tác nhân gây lo lắng dữ dội. Một số thời điểm trong năm sẽ khó khăn hơn những thời điểm khác đối với người thân yêu của bạn. Điều này là bình thường. Buồn, nhưng bình thường. Tại sao lạm dụng gây chấn thương và phục hồi lâu? Người thân của bạn đã trải qua sự lạm dụng tâm lý bí mật có hệ thống và lặp đi lặp lại. Kẻ độc hại lên kế hoạch tiêu diệt người thân yêu của bạn. Cho dù cô ấy hoặc anh ấy có thể hiện tốt với bạn như thế nào, hãy lắng nghe những gì người thân của bạn nói với bạn về tính cách thực sự của người này. Thực sự lắng nghe.

Tự học về các thuật ngữ như Gaslighting, Chiến dịch bôi nhọ, Tam giác, Khỉ bay, Lý tưởng hóa/Giảm giá trị/Giai đoạn loại bỏ và Đánh bom tình yêu. Hãy giúp đỡ bản thân và người thân yêu của bạn bằng cách đọc cuốn sách "Psychopath Free" của Jackson MacKenzie. Đó là từ quan điểm của một người sống sót và thực sự thực sự xuất sắc. Người thân của bạn có thể yêu cầu bạn không chỉ đọc bức thư này gửi cho bạn mà còn đọc toàn bộ cuốn sách. Hãy thể hiện sự ủng hộ của bạn dành cho người thân của bạn bằng cách dành thời gian và nỗ lực để tìm hiểu những gì bạn có thể về trải nghiệm cuộc sống của họ.

Trên tất cả, hãy tin người thân của bạn khi họ tâm sự với bạn rằng họ đã bị lạm dụng. Tha thứ cho bản thân vì đã không nhận thấy sự lạm dụng. Hãy cùng người thân của bạn tiến về phía trước. Người độc hại muốn hủy hoại người thân của bạn và tất cả các mối quan hệ của họ. Xin đừng để kế hoạch đó thành công. Tôi chúc bạn mọi điều tốt đẹp nhất khi bạn hỗ trợ người thân của mình trong quá trình hồi phục. Tôi thực sự tin rằng những ngày tốt đẹp hơn đang ở phía trước cho cả hai bạn.

THÔNG TIN VỀ CÁC TÁC GIẢ

Shannon Thomas, LCSW là giám sát viên nhân viên xã hội lâm sàng được cấp phép, đồng thời là chủ sở hữu/nhà trị liệu chính của Southlake Christian Counseling (SCC) ở Southlake, Texas.

SCC đã nhận được giải thưởng của cử tri là *Best of 2016: Living Magazine* cho “Thực hành Tư vấn Tốt nhất” ở vùng Đông Bắc Quận Tarrant của Dallas-Fort Worth Metroplex.

Cô Thomas phục vụ với tư cách là Người hướng dẫn thực địa và Ủy ban cố vấn

thành viên của Khoa Công tác Xã hội của Đại học Cơ đốc giáo Texas (TCU). Cô ấy thích cố vấn cho thế hệ nhân viên xã hội và nhà trị liệu tiếp theo.

Niềm đam mê của cô ấy là giúp mọi người vượt qua những thử thách trong cuộc sống và chứng kiến khách hàng của cô ấy sống hết khả năng của họ. Câu chuyện cuộc đời của cô Thomas liên quan đến trải nghiệm phục hồi cá nhân trong một số lĩnh vực của cuộc đời cô. Cô ấy tiếp cận công việc tư vấn của mình từ lăng kính của một nhà trị liệu được cấp phép và với tư cách là một người bạn đồng hành sống sót sau lạm dụng tâm lý.

Cô Thomas tin rằng mọi người đều có một câu chuyện để kể. Bạn có thể đọc thêm về câu chuyện của cô ấy tại www.shannonthomas.com.

Thông tin liên lạc:

Trang web sách : www.HealingfromHiddenAbuse.com

Email liên hệ: Shannon@HealingfromHiddenAbuse.com

Trang web của Nhà văn & Diễn giả : www.ShannonThomas.com

Trang web doanh nghiệp : www.SouthlakeCounseling.org

Thông tin liên hệ trên mạng xã hội:

Facebook: <https://www.facebook.com/SouthlakeChristianCounseling/>

Twitter: @SouthlakeLCSW

Instagram: @shannonthomas

Pinterest: @ShannonThomasTX hoặc SCC/Shannon Thomas
(Hội đồng quản trị)

HƯỚNG DẪN TÀI NGUYÊN

Tôi đã chọn chia sẻ những tài nguyên này với bạn vì chúng giống hệt những tài nguyên mà tôi thường xuyên truy cập. Có rất nhiều sách, blog và tài khoản mạng xã hội và nhiều tài khoản rất xuất sắc. Những gì nói với một người có thể không hữu ích cho người khác. Vui lòng sử dụng phần này làm điểm bắt đầu để tìm các tài nguyên hoạt động trong khuôn khổ phục hồi của riêng bạn.

SÁCH

Shahida Arabi

Trở thành con ác mộng của kẻ ái kỷ: Làm thế nào để giảm giá trị và loại bỏ kẻ ái kỷ trong khi cung cấp cho bản thân

Tiến sĩ Les Carter

Đủ về bạn, hãy nói về tôi

Khi làm hài lòng bạn, là giết chết tôi

Tiến sĩ Susan

Forward *Cha mẹ*

độc hại

Bố mẹ chồng độc hại

tổng tiền tình cảm

Jackson MacKenzie

kẻ thái nhân cách miễn phí

Leslie Vernick

Cuộc hôn nhân hủy hoại cảm xúc

Mối quan hệ hủy hoại cảm xúc

TRANG WEB

Chữa lành vết thương phức tạp và PTSD

www.healingfromcomplextraumaandptsd.com

Lừa đảo tình yêu

www.lovefraud.com

kẻ thái nhân cách miễn phí

www.psychopathfree.com

Hướng dẫn Tự Chăm sóc cho Cô gái Thông minh

www.selfcarehaven.wordpress.com MẠNG XÃ HỘI

Instagram

@Narcissist.sociopath.awarenes2

@selfcarewarrior

Facebook

Chữa lành vết thương phức tạp và PTSD/CPTSD

Những người ủng hộ quốc tế của Reeva Steenkamp - Vạch trần lạm dụng lòng tự ái

Lu-ca 17:3 Chúc vụ

Bánh quế của tôi lạnh lùng – Hướng dẫn dành cho đàn ông đối với phụ nữ bạo hành

Lạm dụng lòng tự ái và tình cảm

Hội chứng nạn nhân ái kỷ – Hy vọng cho nạn nhân và người sống sót Kẻ thái nhân cách miễn phí

Phục hồi sau mối quan hệ với một người kể chuyện - Bản gốc

Hướng dẫn chăm sóc bản thân cho cô gái thông minh

Twitter

Phức hợp chữa bệnh PTSD - @HealingCPTSD

Nhận thức về Narcopath - @narcopathware

Lạm dụng tình cảm và ái kỷ - @NAEAinfo

Kẻ thái nhân cách miễn phí - @PsychopathFree

Shahida Arabi - @selfcarehaven

PHẢN ÁNH CÁ NHÂN: TẠP CHÍ

Giới thiệu: Tạp chí

Chào mừng bạn đến với tạp chí phản ánh cá nhân. Khi viết tài liệu này, tôi sẽ giả định rằng bạn đã đọc cuốn sách chính hoặc đang trong quá trình đọc nó. Trong thời gian cùng nhau viết nhật ký, chúng ta sẽ đi sâu hơn vào các khái niệm được thảo luận trong cuốn sách. Với tư cách là một nhà văn, tôi có thể vừa hoàn thành cuốn sách, nhưng với tư cách là một nhà trị liệu, tôi tin rằng phần này là nơi bạn có thể cá nhân hóa sáu giai đoạn phục hồi. Có thể lấy các khái niệm từ *Chữa lành khỏi Lạm dụng Ân* và đưa chúng vào cuộc sống theo kinh nghiệm của chính bạn là nơi bắt đầu phục hồi thực sự. Bạn sẽ có thể thực hiện việc ghi nhật ký này trong sự riêng tư của công ty mình, với gia đình hoặc bạn bè, hoặc tìm một nhóm người sống sót tại địa phương cũng đang tìm hiểu cuốn sách. Để trở thành người tổ chức buổi học sách hoặc người tham gia, vui lòng truy cập www.healingfromhiddenabuse.com . Có những nhóm được liệt kê gồm những người đến với nhau để hỗ trợ lẫn nhau trong một không gian không có sự phán xét và giàu sự hiểu biết. Không ai có thể hiểu được sự tàn phá của lạm dụng tâm lý ẩn giống như một người sống sót khác . **Ý tưởng về những người sống sót bước ra khỏi bóng tối và bước vào một cộng đồng an toàn chính là lý do tại sao tôi thiết lập tùy chọn Tìm Sách Nghiên cứu trên trang web Chữa lành khỏi Lạm dụng Ân.**

Các nhóm sách không nhằm mục đích thay thế cho liệu pháp trực tiếp. Hầu hết các nhóm nghiên cứu sẽ được tổ chức bởi những người sống sót. Các buổi họp mặt không nên trở thành liệu pháp không chính thức trừ khi một cố vấn được cấp phép là người tổ chức buổi học sách . Các nhóm đọc sách phải là nơi những người sống sót có thể xuất hiện, tìm thấy sự hỗ trợ lẫn nhau, ranh giới lành mạnh giữa các thành viên trong nhóm và khả năng tất cả những người sống sót được chào đón bất kể họ đang ở đâu trong quá trình hồi phục. Cấu trúc của nhóm

ngiên cứu sách sẽ được quyết định bởi những cá nhân đứng ra chủ trì. Một số nhóm sẽ chỉ dành cho nam giới, chỉ dành cho phụ nữ, nhóm hỗn hợp, nhóm dành cho những người Không liên lạc, những người sống sót đã thực hiện Liên hệ tách biệt hoặc bất kỳ sự kết hợp nào của các thành viên nghiên cứu sách. Có thể có những nhóm nghiên cứu sách giải quyết cụ thể vấn đề lạm dụng tâm lý tiềm ẩn trong mối quan hệ lãng mạn, nơi làm việc hoặc bối cảnh tôn giáo. Có vô số ý tưởng về cách cuốn sách có thể được sử dụng để hỗ trợ đồng đẳng tại địa phương. Vai trò của tôi chỉ đơn thuần là cung cấp tùy chọn trực tuyến cho những người sống sót được giới thiệu với nhau trong khu vực địa phương của họ.

Bất kể bạn định viết nhật ký một mình – hay trong một nghiên cứu sách – tôi khuyến khích bạn nên chú ý đến cảm giác của mình trong quá trình này. Một số điều chúng ta sẽ nói đến có thể được kích hoạt và những ký ức khó khăn có thể xuất hiện. Hãy dành thời gian của bạn. Hãy chú ý đến sức khỏe cảm xúc và thể chất của bạn. Không cần vội vàng để hoàn thành cuốn sách hoặc tạp chí. Chậm lại và hít thở. Khi cần, hãy cất tài liệu đi và quay lại với chúng vào ngày khác. Đọc những đoạn nhỏ của cuốn sách mỗi ngày cũng là một điều tuyệt vời. Điều này cho phép bạn suy ngẫm về khái niệm bạn đọc cho ngày cụ thể đó. Nhiều người chọn đọc một trang, hoặc một nhóm câu hỏi và cho rằng như vậy là đủ. Bạn có thể muốn lướt qua tài liệu một cách nhanh chóng, và điều đó cũng thật tuyệt. Điểm mấu chốt là hành trình phục hồi của bạn là của riêng bạn. Bạn có thể quyết định phương pháp tốt nhất để chữa bệnh của bạn. Với ý nghĩ đó, nếu bạn đến thăm một nhóm học sách ở địa phương và nhóm đó không có thái độ hoặc thái độ phù hợp, hãy đến thăm các nhóm khác cho đến khi bạn tìm thấy nhóm phù hợp nhất với mình. Có lẽ bạn sẽ thích cuốn nhật ký này như một hành trình cá nhân và đó cũng là một lựa chọn tuyệt vời. Phục hồi sau lạm dụng tâm lý là một trải nghiệm

cá nhân mãnh liệt và không thể vội vàng. Vì có nhiều mức độ nghiêm trọng khác nhau đối với chấn thương, nên cũng sẽ có sự khác biệt về khoảng thời gian mà những người sống sót cảm thấy sẵn sàng chuyển sang giai đoạn phục hồi tiếp theo. Có lẽ bạn sẽ thích cuốn nhật ký này như một hành trình cá nhân và đó cũng là một lựa chọn tuyệt vời. Phục hồi sau lạm dụng tâm lý là một trải nghiệm cá nhân mãnh liệt và không thể vội vàng. Vì có nhiều mức độ nghiêm trọng khác nhau đối với chấn thương, nên cũng sẽ có sự khác biệt về khoảng thời gian mà những người sống sót cảm thấy sẵn sàng chuyển sang giai đoạn phục hồi tiếp theo. Có lẽ bạn sẽ thích cuốn nhật ký này như một hành trình cá nhân và đó cũng là một lựa chọn tuyệt vời. Phục hồi sau lạm dụng tâm lý là một trải nghiệm cá nhân mãnh liệt và không thể vội vàng. Vì có nhiều mức độ nghiêm trọng khác nhau đối với chấn thương, nên cũng sẽ có sự khác biệt về khoảng thời gian mà những người sống sót cảm thấy sẵn sàng chuyển sang giai đoạn phục hồi tiếp theo.

Tôi muốn tạm dừng ở đây và nói rằng tôi vô cùng xin lỗi vì bạn cần phải chữa lành vết thương. Lạm dụng tâm lý ẩn là khó hiểu, im lặng và rất dễ bị hiểu nhầm. Là một người sống sót, bạn biết tất cả những điều này là đúng. Hãy tin tôi khi tôi nói rằng một khi bạn đã hoàn thành sáu giai đoạn phục hồi, bạn sẽ biết nhiều hơn về sự lạm dụng của những người rối loạn nhân cách hơn hầu hết các nhà trị liệu thực hành. Nó có tác động cá nhân khi bạn có thể đặt tên cụ thể của những người và hoàn cảnh sống vào tài liệu được đề cập trong *Chữa lành khỏi Lạm dụng Ẩn*. Phần tạp chí này sẽ là một loạt các câu hỏi và những khoảnh khắc thảo luận ngắn. Nói chung, tôi hy vọng rằng thông qua việc thực hành viết nhật ký - và có thể chia sẻ quá trình này trong một nhóm nghiên cứu sách - rằng bạn sẽ thu thập được sự khôn ngoan sâu sắc hơn từ câu chuyện của cá nhân mình.

Ai là kẻ lạm dụng tâm lý?

Những người này là ai? Một người tự ái, thái nhân cách hoặc thái nhân cách có thể là mẹ, bố, anh, chị, ông bà, cô, chú, anh em họ, bạn trai, bạn gái, chồng, vợ, con trưởng thành, bạn bè, vợ chồng, đồng nghiệp, sếp, mục sư. , người cố vấn hoặc bất kỳ danh hiệu nào khác tồn tại trong các mối quan hệ của con người. Như bạn có thể thấy, độc tính của chúng có thể ảnh hưởng đến nhiều người. Vòng ảnh hưởng của chúng (và do đó là sự hủy diệt) đang lan rộng một cách đáng buồn.

Tôi sẽ thỉnh thoảng sử dụng thuật ngữ “người độc hại” hoặc “người độc hại”. Tôi đang đề cập đến những cá nhân phù hợp với các tiêu chí của Rối loạn Nhân cách Tự ái (hay còn gọi là người tự ái) và Rối loạn Nhân cách Chống đối Xã hội (hay còn gọi là kẻ thái nhân cách hoặc thái nhân cách). Tôi hiểu rằng bạn có thể không biết chắc liệu kẻ bạo hành có phù hợp với các tiêu chí chẩn đoán hay không và điều đó hoàn toàn ổn.

Bằng ngôn từ của riêng bạn, vui lòng mô tả các đặc điểm khác nhau của một người tự yêu mình, một kẻ thái nhân cách và một kẻ thái nhân cách.

Người ái kỷ:

xã hội học:

Người bệnh tâm thần:

Mọi người thường hỏi sự khác biệt về mặt lâm sàng giữa một người tự yêu mình, một kẻ thái nhân cách xã hội và

người bệnh tâm thần. Tôi sẽ sử dụng những ví dụ hư cấu này để làm nổi bật những khác biệt tinh tế:

Một Narcissist sẽ chạy qua bạn và mắng bạn vì đã cản đường họ. Họ sẽ không ngừng phàn nàn về việc bạn đã làm hỏng chiếc xe của họ như thế nào.

Một Sociopath sẽ chạy qua bạn, mắng mỗ bạn vì đã cản đường họ và cười nhếch mép vì họ bí mật giải trí từ sự hỗn loạn mà họ đã tạo ra.

Kẻ thái nhân cách sẽ cố gắng hết sức và thực hiện các bước có tính toán để đảm bảo rằng chúng cán qua bạn, cười khi làm điều đó và lùi lại để đảm bảo gây ra nhiều thiệt hại nhất.

Những người đáng yêu, phải không? Đó chính là lý do tại sao bạn đang làm việc chăm chỉ để sử dụng Liên hệ tách rời hoặc Không liên hệ với những cá nhân độc hại này. Nếu những điều khoản đó là mới đối với bạn, không cần phải lo lắng. Bạn sẽ tìm hiểu tất cả về họ trong thời gian của chúng tôi với nhau.

Đưa ra ví dụ trên về chiếc ô tô hư cấu, định nghĩa của bạn về người tự yêu mình, kẻ thái nhân cách và kẻ thái nhân cách thay đổi như thế nào hay giữ nguyên so với những gì bạn viết ban đầu?

Giới tính và Lạm dụng

Định kiến cho rằng chỉ có đàn ông là những người tự yêu mình, những kẻ sát nhân và những kẻ thái nhân cách. Điều đó là hoàn toàn không chính xác. Có nhiều phụ nữ là nguyên nhân của một mối quan hệ độc hại, gia đình, nơi làm việc hoặc khung cảnh nhà thờ.

Vui lòng chia sẻ những kẻ lạm dụng tâm lý nam và nữ có thể giống và khác nhau như thế nào dựa trên giới tính:

Phẩm chất chung:

Phẩm chất khác nhau:

Vui lòng chia sẻ một bản tóm tắt ngắn gọn về sự lạm dụng tâm lý mà bạn đã trải qua từ một hoặc cả hai giới:

Giống cái:

Nam :

Nếu bạn bị lạm dụng từ cả hai giới, thì sự lạm dụng khác nhau như thế nào khi nó liên quan đến giới tính?

Quá trình phục hồi của bạn khác nhau như thế nào tùy thuộc vào giới tính của kẻ bạo hành?

Nếu nạn nhân gặp khó khăn trong việc chứng minh hành vi bạo lực thể xác, thì việc khiến mọi người coi hành vi bạo hành tâm lý một cách nghiêm túc lại càng khó khăn hơn. Những người sống sót cố gắng nhờ sự giúp đỡ để bảo vệ bản thân và con cái của họ thường bị coi là “cuồng loạn, điên rồ và không ổn định”. Điều này là do bản chất bí mật của lạm dụng ẩn rất khó diễn đạt thành lời. Nếu không có ngôn ngữ chính xác, những người sống sót thường nghe có vẻ ám ảnh. Những người trong chúng tôi trong cộng đồng phục hồi biết rằng đó hoàn toàn không phải là vấn đề. Công chúng vẫn còn nhiều điều để tìm hiểu về lạm dụng tâm lý ẩn.

Trong một mô tả ngắn, vui lòng viết những gì bạn đã nói với người khác để mô tả sự lạm dụng mà bạn đã trải qua.

Gia đình, bạn bè, đồng nghiệp hoặc lãnh đạo nhà thờ của bạn đã đón nhận mô tả của bạn tốt như thế nào?

Theo bạn, tại sao lạm dụng tâm lý lại khó diễn tả đối với một người chưa từng trải qua?

Kẻ lạm dụng tâm lý là gì?

Những kẻ ái kỷ, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách đi giữa chúng ta. Đúng rồi. Với tư cách là một nhà trị liệu, tôi có thể chẩn đoán những người trưởng thành mắc chứng Rối loạn Nhân cách Tự ái (NPD) hoặc Rối loạn Nhân cách Chống đối Xã hội (ASPD). Chúng tôi thường không chẩn đoán rối loạn nhân cách trước khi cá nhân đến tuổi trưởng thành. Suy nghĩ là tính cách vẫn đang hình thành trong suốt những năm thiếu niên. Một số người bộc lộ các đặc điểm của NPD hoặc ASPD từ rất sớm trong đời và những đứa trẻ hoặc thanh thiếu niên đó thường được đưa ra các chẩn đoán khác không liên quan đến tính cách.

Bạn đã bao giờ cố gắng tư vấn hoặc một số hình thức hòa giải với kẻ ngược đãi bạn chưa? Nếu có, trải nghiệm đó như thế nào đối với bạn? Nếu bạn chưa làm như vậy, bạn nghĩ sẽ có những thách thức nào khi cố gắng giải quyết các vấn đề có sự hiện diện của người thứ ba?

Bạn có tin rằng tất cả mọi người là một "chút tự ái." Nếu có, vui lòng chia sẻ lý do tại sao bạn tin điều này là đúng. Nếu không, hãy chia sẻ tại sao bạn không thấy lòng tự ái ở mọi người.

Bạn có tin vào khái niệm "lòng yêu bản thân lành mạnh" không? Nếu có, vui lòng chia sẻ định nghĩa của bạn về lòng tự ái lành mạnh. Nếu không, vui lòng chia sẻ lý do tại sao bạn không tin rằng có những dạng tự ái lành mạnh.

Tôi có một số niềm tin khá mạnh mẽ chống lại ý kiến cho rằng mọi người đều có chút tự ái hoặc có thể có những dạng tự ái lành mạnh. Rối loạn nhân cách ái kỷ (NPD) là sự biến dạng của ý thức về bản thân được hình thành bình thường. Chẩn đoán phản ánh một nhân cách không phát triển đúng cách từ thời thơ ấu và hơn thế nữa. Ở tuổi trưởng thành, những cá nhân này chọn tiếp tục ngược đãi.

Tôi không thể suy luận rằng bất kỳ phần nào của chứng tự ái, bệnh xã hội hoặc bệnh thái nhân cách đều có thể lành mạnh. Nó giống như nói rằng có những tế bào ung thư khỏe mạnh.

Có một số tiêu chí phải được đáp ứng để chẩn đoán NPD và ASPD. Người đó đáp ứng các nguyên tắc cụ thể hoặc họ không đáp ứng. Không có thứ gì gọi là tự yêu mình một chút từ góc độ

lâm sàng. Một trong hai người phù hợp với chẩn đoán hoặc một người khác phải được chọn trong đó họ đáp ứng các tiêu chí. Chúng tôi lấy ý tưởng về “lòng yêu bản thân lành mạnh” từ công cụ chẩn đoán Bản kiểm kê tính cách yêu bản thân (NPI). Đây là một nguồn tài liệu thiếu sót nghiêm trọng vì nó đánh giá những người bị nghi ngờ có nhận thức sai lệch (người độc hại). Họ được yêu cầu thực hiện một bảng câu hỏi tự quản lý, nơi có thể dễ dàng nhận ra câu trả lời nào sẽ mang lại ấn tượng hoành tráng. Hầu hết những người bị nghi ngờ mắc chứng rối loạn nhân cách đều đủ nhạy bén để biết cách đọc căn phòng và thao túng mọi người.

Một số nhà nghiên cứu và chuyên gia sức khỏe tâm thần xem xét điểm NPI thấp và kết luận rằng những người tham gia bài kiểm tra có “một chút tự ái”. Nghiêm túc mà nói, đó là nguồn gốc của thuật ngữ này và nó thật nực cười đối với tôi. Chỉ vì ai đó thể hiện mức độ đáng kể về lòng tự trọng, sự tự lực và thậm chí có thể là một chút dũng cảm, không có nghĩa là họ không có sự đồng cảm và thích làm hại người khác để giải trí. Đó là những đặc điểm tính cách của một người mắc chứng Rối loạn nhân cách ái kỷ hoặc Rối loạn nhân cách chống đối xã hội.

Hoàn toàn ổn nếu bạn vẫn tin vào ý tưởng về lòng tự ái lành mạnh hoặc rằng mọi người đều có một chút tự ái. Chúng ta không cần phải nhìn thẳng vào mọi khái niệm bởi vì tôn trọng sự khác biệt là điều mà những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách không thể hiểu được. Những người ủng hộ và những người sống sót trong cộng đồng lạm dụng tâm lý sẽ không phản ánh bất cứ điều gì mà kẻ bạo hành tâm lý sẽ thể hiện. Vì tôn trọng, chúng ta không áp đặt quan điểm của mình lên người khác.

Những kẻ lạm dụng tâm lý làm hại họ ở đâu?

Lạm dụng có thể xảy ra từ *cá nhân này* sang cá nhân khác (ví dụ: cha mẹ và con cái, mối quan hệ lãng mạn, nơi làm việc hoặc tình bạn) hoặc trong một *nhóm* (ví dụ: thành viên gia đình, nơi làm việc, nhóm người hoặc tổ chức tôn giáo).

Hành vi ngược đãi của bạn có xảy ra trong:

Mối quan hệ cá nhân – Trong một nhóm – Cả hai? (Vui lòng khoanh tròn cái nào phù hợp với bạn)

Chia sẻ về mối quan hệ với một cá nhân đã hoặc đang lạm dụng tâm lý. Nếu bạn không có, vui lòng chia sẻ những gì bạn nghĩ sẽ gây tổn thương nhất về lạm dụng giữa cá nhân này với cá nhân khác.

Chia sẻ về mối quan hệ với một nhóm đã hoặc đang lạm dụng tâm lý. Nếu bạn chưa từng trải qua, vui lòng chia sẻ lý do tại sao việc lạm dụng từ một nhóm người sẽ là thử thách đối với một người sống sót.

Người lạm dụng cá nhân

Tình yêu độc hại hoặc người phối ngẫu:

Có nhiều cách khác nhau mà một đối tác lãng mạn có thể gây ra lạm dụng tâm lý ẩn. Tôi đã chứng kiến một số vụ lạm dụng đáng ghét và xấu xa nhất xảy ra trong mối quan hệ được coi là an toàn.

Nếu sự lạm dụng xảy ra trong một mối quan hệ lãng mạn, hãy chia sẻ phần khó khăn nhất của việc lạm dụng tâm lý bởi người yêu hoặc người phối ngẫu. Nếu hành vi lạm dụng của bạn không diễn ra với lý do lãng mạn, hãy chia sẻ những gì bạn cho là một trong những phần khó khăn nhất của hành vi lạm dụng tâm lý trong một mối quan hệ lãng mạn.

Nếu sự lạm dụng diễn ra trong một mối quan hệ lãng mạn, thì một kỷ niệm nào là điểm rất thấp trong mối quan hệ đó?

Tại thời điểm nào bạn biết mình đang đối phó với một người độc hại khi đang trong một mối quan hệ lãng mạn? Hoàn cảnh cụ thể là gì?

Nhìn lại, bây giờ bạn có ước mình đã kết thúc mối quan hệ lãng mạn vào thời điểm đó không? Nếu không, tại sao?

Nếu có, điều gì đã khiến bạn không làm như vậy vào thời điểm đó? Những nỗi sợ hãi hoặc trở ngại nào trong cuộc sống khiến bạn phải chấm dứt mối quan hệ?

Nếu bạn không kết thúc mối quan hệ khi bạn muốn, bạn đã thực hiện những bước nào để tha thứ cho bản thân vì đã ở lại lâu hơn?

Người bạn độc hại

Tình bạn là cốt lõi của hệ thống hỗ trợ thường xuyên của chúng tôi. Chúng là những gì làm phong phú cuộc sống của chúng ta theo nhiều cách. Bạn bè của chúng tôi là những thành viên gia đình mà chúng tôi có thể lựa chọn. Vì bạn bè có quyền tiếp cận cá nhân với chúng ta và những suy nghĩ riêng tư của chúng ta nên việc lựa chọn một cách khôn ngoan là vô cùng quan trọng. Tất cả chúng ta đều đã từng có một tình bạn mà chúng ta tự hỏi tại sao lại để người đặc biệt đó lại gần mình.

Nếu bạn từng có một tình bạn độc hại, vui lòng cho biết một vài chi tiết về ai, cái gì, ở đâu, khi nào, như thế nào và tại sao của tình bạn đó. Nếu bạn có nhiều hơn một người bạn độc hại, hãy chọn người bạn hiện đang nghĩ đến. Nếu hành vi lạm dụng của bạn không diễn ra trong tình bạn, hãy chia sẻ những gì bạn cho là một trong những phần khó khăn nhất của hành vi lạm dụng tâm lý trong mối quan hệ đồng lứa.

Nếu bạn vẫn còn liên lạc với người bạn độc hại, điều gì đã giữ bạn trong mối quan hệ đó?

Nếu bạn không có liên lạc, điểm mà tình bạn kết thúc là gì?

Nhóm lạm dụng

gia đình độc hại

Những lời nói đáng ghét và cay độc của cha mẹ lạm dụng tâm lý có thể đọng lại trong tâm trí của một đứa trẻ trưởng thành rất lâu sau khi người lớn rời khỏi nhà. Điều này là do những người tự ái, những kẻ thái nhân cách hoặc những kẻ thái nhân cách đều là những bậc cha mẹ tồi tệ. Họ thiếu sự đồng cảm cơ bản và bản chất vị tha mà việc nuôi dạy con yêu thương đòi hỏi. Họ không gặp vấn đề gì khi đáp ứng nhu cầu của bản thân trước khi đáp ứng nhu cầu của con cái. Họ cảm thấy hoàn toàn hợp lý trong hành động của họ. Những kẻ bạo hành tạo ra sự oán giận hợp lý và sau này khi lớn lên, họ tự hỏi tại sao họ không có mối quan hệ đích thực với những đứa con đã trưởng thành của mình. Tính ích kỷ mãn tính và việc nuôi dạy con cái không đi đôi với nhau.

Nếu bạn là nạn nhân của sự lạm dụng tâm lý từ gia đình gốc của mình, vui lòng cung cấp một ví dụ về sự lạm dụng được che giấu từ gia đình. Nếu bạn không phải là nạn nhân của bạo hành gia đình, vui lòng chia sẻ một lý do tại sao bạn nghĩ rằng hình thức lạm dụng này có thể mất nhiều thời gian hơn để phục hồi so với một loại môi trường lạm dụng khác.

Có một thuật ngữ lâm sàng gọi là “giả tương hồ” và thuật ngữ này áp dụng cho nhiều họ độc hại. Thuật ngữ này mô tả những gia đình có vẻ như có mức độ kết nối và thỏa thuận cao, nhưng

trên thực tế, họ có những mối quan hệ rất rối loạn và có hại đằng sau hình ảnh của công chúng. Mặt ngoài của thế giới là một gia đình gắn bó chặt chẽ, nhưng thực tế là một cái gì đó rất khác biệt và có tính hủy diệt cao.

Bằng cách nói của riêng bạn, vui lòng mô tả "sự giả tạo" vì nó liên quan đến các mối quan hệ gia đình bị lạm dụng về mặt tâm lý mà bạn đã trải qua. Nếu bạn chưa từng có mối quan hệ gia đình bị lạm dụng, vui lòng chia sẻ cách bạn nhìn nhận sự giả tạo trong một môi trường độc hại khác.

Mô tả thời điểm bạn bị mắc vào "chiếc bẫy ruồi Venus" của một gia đình độc hại. Điều gì đã được sử dụng để dụ bạn vào bẫy? Nếu bạn chưa từng bị lạm dụng trong một gia đình độc hại, thì bạn đã trải qua môi trường nào khác khi sử dụng phương pháp "bẫy ruồi sao Kim"?

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

Thuộc về là cốt lõi của kinh nghiệm con người của chúng tôi. Chúng tôi khó có dây để cần và muốn được bao gồm. Ai cũng muốn biết mình có dân, dân có mình. Chính sự cần thiết chính

xác của con người này mà những kẻ lạm dụng khai thác để đạt được lợi ích riêng.

Một vài cách cụ thể mà (những) kẻ ngược đãi bạn khiến bạn cảm thấy mình không thuộc về nơi nào?

Phản ứng cảm xúc của bạn sau sự ngược đãi này là gì?

Nhà thờ độc hại: Lãnh đạo và thành viên của nó

Tại sao nhiều người thận trọng về những điều liên quan đến Cơ đốc giáo? Tôi nghĩ đó là vì có quá nhiều mục sư và lãnh đạo mục vụ ngoài kia chạy loạn nhân danh Chúa. Trong quá trình này, họ đang gây ra rất nhiều tác hại – gây tổn hại cho những người đang cố gắng tìm kiếm Chúa trong sự mờ mịt của cuộc sống hiện đại. Hãy để tôi tạm dừng ở đây và nói rõ rằng tôi không nói rằng *tất cả* các mục sư hay những người lãnh đạo mục vụ đều tồi tệ. Tôi đang nói rằng một số, nếu không muốn nói là nhiều, là những tấm gương đáng thương về những đức tính tuyệt vời của tình yêu thương, sự kiên nhẫn, lòng tốt và hy vọng. Tôi đã là một phần của nhà thờ và các mục vụ trong hơn 20 năm. Tôi đã thấy điều tốt nhất và điều tồi tệ nhất mà Cơ đốc giáo phải công hiến.

Bạn có bị lạm dụng trong môi trường tôn giáo không? Nếu vậy, xin vui lòng chia sẻ một cái nhìn tổng quan về những gì đã xảy ra. Nếu bạn chưa từng bị lạm dụng tinh thần, hãy chia sẻ lý do tại sao bạn tin rằng hình thức lạm dụng này sẽ khó phục hồi.

Ba câu Kinh thánh cụ thể hoặc những lời dạy trong Kinh thánh đã được (những) kẻ bạo hành tâm lý sử dụng để chống lại bạn là gì?

Chọn một trong những câu Kinh thánh hoặc lời dạy trong Kinh thánh ở trên và chia sẻ cách kẻ bạo hành bóp méo ý nghĩa của câu đó để phù hợp với kế hoạch lạm dụng của họ.

Theo cách nói của riêng bạn, bạn tin điều gì là ý nghĩa thực sự của đoạn Kinh thánh hoặc sự dạy dỗ mà bạn đã chọn ở trên?

Nhiều người vẫn tin rằng tất cả những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách đều quá khoa trương và lộ liễu trong những hành vi độc hại của chúng. Sau nhiều thập kỷ chìm đắm trong văn hóa nhà thờ, tôi có thể đảm bảo với bạn rằng không phải tất cả những kẻ lạm dụng tâm lý đều có bề ngoài hoành tráng. Trong một môi trường tôn giáo, sự khiêm tốn bề ngoài được đánh giá cao, và sự tự cao tự đại sẽ bị coi thường. Do đó, những người độc hại ẩn náu trong các cộng đồng nhà thờ sẽ tiếp nhận cách cư xử và cách giao tiếp của những người xung quanh họ. Những kẻ lạm dụng tâm lý này không phù hợp với hình ảnh tiêu chuẩn hoặc cách dạy cách phát hiện một người rối loạn nhân cách. Chúng ta phải được giáo dục về những tính cách khác nhau mà những người độc hại có thể thể hiện để che giấu những hành vi lạm dụng của họ.

Bạn nghĩ tại sao những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách lại dễ dàng ẩn náu trong các cộng đồng nhà thờ (dù là nhân viên hay thành viên hội thánh)?

Điều gì sẽ cần phải thay đổi về văn hóa nhà thờ hiện đại để những kẻ lạm dụng tâm lý được xác định nhanh hơn và các ranh giới vững chắc được thiết lập để giữ an toàn cho các thành viên hội chúng khỏi bị tổn hại?

Bạn có tin rằng những người phụ nữ theo đạo bị lạm dụng tâm lý ở mức độ cao hơn những người đàn ông theo đạo không? Hãy chia sẻ lý do của bạn để trả

lời của bạn.

Vì những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách không phục tùng ý chí của họ cho bất kỳ ai, bạn có tin rằng họ có thể có mối quan hệ đích thực với Chúa không? Điều này ảnh hưởng như thế nào đến khả năng của một người độc hại trong việc tìm kiếm sự hướng dẫn của Chúa và nhận được những ảnh hưởng tích cực trong cuộc sống của họ?

Nơi làm việc độc hại

Những kẻ ái kỷ, những kẻ sát nhân xã hội và những kẻ thái nhân cách phải kiếm sống. Đoán xem họ kết thúc ở đâu? Là nhân viên, đồng nghiệp, người quản lý hoặc giám đốc điều hành cấp cao. Những người độc hại tại nơi làm việc thường sử dụng các phương pháp rất bí mật để phá hoại thành công của một người sống sót. Điều này có thể giống như việc thường xuyên không cung cấp cho nạn nhân tất cả thông tin cần thiết để hoàn thành nhiệm vụ, và sau đó khiến họ bối rối khi nhiệm vụ không như ý muốn. Đôi khi việc lạm dụng không được giấu giếm mà rất công khai và hung hăng. Một lần nữa, có nhiều cách mà những kẻ lạm dụng tâm lý có thể biểu hiện các rối loạn chức năng của họ. Những người sống sót đã chia sẻ rằng tại nơi làm việc, họ đã bị la mắng một cách hung hăng, bị chế giễu công khai và thậm chí bị

đụng chạm thể xác theo cách được coi là một hành động thống trị.

Bạn có bị lạm dụng tại nơi làm việc không? Nếu vậy, xin vui lòng chia sẻ một cái nhìn tổng quan về những gì đã xảy ra. Nếu bạn chưa từng bị lạm dụng tâm lý tại nơi làm việc, hãy chia sẻ lý do tại sao bạn tin rằng hình thức lạm dụng này sẽ rất phức tạp để thiết lập ranh giới.

Những người khác có biết về sự lạm dụng mà bạn đang hoặc đã trải qua không? Nếu vậy, họ đã làm gì để giúp bạn, hay họ đã làm ngược? Nếu không ai biết, điều gì ngăn cản bạn nói với bất kỳ ai?

Những kỹ năng đối phó nào đã giúp hoặc đã giúp bạn đối phó với lạm dụng tâm lý tại nơi làm việc?

Khi nào kẻ bạo hành tâm lý làm hại người khác?

Những kẻ lạm dụng thích nhắm mục tiêu vào những người có thứ mà họ không có hoặc không thể sở hữu. Những kẻ ái kỷ, những kẻ sát nhân xã hội và những kẻ thái nhân cách nổi tiếng với việc chọn những mục tiêu ban đầu thúc đẩy cái tôi của họ. Đó có thể là ngoại hình, tuổi tác, trí tuệ, danh tiếng, niềm tin tôn giáo, thành công trong sự nghiệp, gia đình, bạn bè hoặc những thứ

khác của mục tiêu. Sau khi mục tiêu bị mắc câu, kẻ độc hại sẽ bắt đầu phá bỏ những phẩm chất chính xác đã thu hút cô ấy hoặc anh ta đến với người sống sót ngay từ đầu. Đó là một nguồn sức mạnh và giải trí cho một người độc hại để tiêu diệt một người khỏe mạnh và hạnh phúc ban đầu. Điểm này thường bị những người sống sót bỏ qua vì ở giữa cuộc lạm dụng, họ thấy mình bị suy sụp. Vì kẻ bạo hành nói những điều đáng ghét như vậy nên nạn nhân sống sót cho rằng họ bị nhắm mục tiêu vì họ “yếu đuối”. Điều đó hoàn toàn ngược lại với sự thật. Những mục tiêu không có giá trị đối với những kẻ lạm dụng thậm chí sẽ không bị làm phiền và một “phần thưởng” lớn hơn ban đầu sẽ được tìm thấy. Những kẻ lạm dụng tâm lý thích những người khiến họ có vẻ ngoài hoặc cảm thấy dễ chịu. Giống như đĩa, chúng bám vào những người cung cấp cho chúng thức ăn nào đó. Khi họ đã thỏa mãn, kẻ bạo hành sẽ bắt đầu quá trình hủy hoại những phẩm chất của người sống sót, thứ tạo ra cảm giác ghen tị ở kẻ bạo hành. Vì những người độc hại không thể sở hữu một số thuộc tính tích cực nhất định, nên họ cũng không muốn người sống sót có chúng. kẻ lạm dụng sẽ bắt đầu quá trình hủy hoại những phẩm chất của người sống sót vốn tạo ra cảm giác ghen tị ở kẻ bạo hành. Vì những người độc hại không thể sở hữu một số thuộc tính tích cực nhất định, nên họ cũng không muốn người sống sót có chúng.

Ba phẩm chất nào bạn có, hoặc đã có, đã hấp dẫn người tự yêu mình, kẻ thái nhân cách hoặc kẻ thái nhân cách?

Chia sẻ chi tiết cụ thể về thời điểm kẻ bạo hành tâm lý bắt đầu xé nát lòng tự trọng của bạn.

Phản ứng của bạn đối với sự thay đổi trong mối quan hệ là gì?

Bạn có bao giờ nhận thấy sự ghen tị về thành công, ngoại hình, sự ổn định về tài chính hoặc bất kỳ khía cạnh tích cực nào khác trong cuộc sống của bạn không? Nếu vậy, tâm điểm của sự ghen tị của họ là gì?

Điều gì đã xảy ra khiến bạn nhận ra rằng họ ghen tị với bạn?

Những kẻ lạm dụng tâm lý làm hại người khác như thế nào?

Những người độc hại là những diễn viên tuyệt vời. Họ sẽ sử dụng bất kỳ công cụ nào có sẵn để duy trì sự kiểm soát trong mối quan hệ. Ví dụ, một số kẻ lạm dụng tâm lý sẽ sử dụng nước mắt khi nó giúp họ trông giống nạn nhân. Họ cũng có thể sử dụng những biểu hiện cảm xúc ra bên ngoài khi cần tỏ ra như thể họ đã thay đổi, nhưng thực ra họ đang cố gắng lôi kéo người sống sót trở lại trò chơi độc hại. Những người thao túng sử dụng nhiều loại cảm xúc giả tạo để thử và kiểm soát những người xung quanh họ. Ngoài nước mắt, họ có thể sử dụng cảm giác tội lỗi để cố gắng khiến người sống sót cảm thấy tội tệ vì đã đặt ra ranh giới. Một người độc hại có thể sử dụng sự tức giận để đe dọa mọi người tuân theo. Họ có thể cố tỏ ra vui vẻ thái quá nhằm cố gắng khiến người sống sót cảm thấy bị bỏ rơi và lãng quên. Điểm quan trọng cần nhớ là hầu hết những cảm xúc thể hiện ra bên ngoài của những kẻ lạm dụng tâm lý đều nhằm một mục đích rõ ràng; đó thường là làm hại người khác theo một cách nào đó. Hành động của họ không thể được tin tưởng và cũng không thể được thực hiện theo mệnh giá. Những kẻ lạm dụng tâm lý đã hoàn thiện việc sử dụng các kỹ năng diễn xuất của họ là có lý do.

Lạm dụng tâm lý không phải là một loại lạm dụng một lần và thực hiện. Tôi thường kể quá trình mà những người sống sót trải qua là “thu thập đá cuội”. Một viên sỏi đại diện cho một cuộc gặp gỡ tiêu cực, đơn lẻ với kẻ bạo hành tâm lý.

Kẻ ngược đãi bạn có bao giờ sử dụng nước mắt như một hình thức thao túng không? Nếu không, cảm xúc “đi tới” của họ để đạt được điều họ muốn là gì?

Nhìn nhận lại, lá cờ đỏ đầu tiên mà kẻ bạo hành đưa ra là gì?

Mô tả một số “viên sỏi” mà kẻ bạo hành tâm lý để lộ ra.

Tại sao những kẻ lạm dụng tâm lý làm hại người khác?

Tôi đọc, nghe podcast và chương trình radio rất nhiều về chủ đề tự ái, bệnh xã hội, bệnh thái nhân cách và sự phục hồi sau kiểu lạm dụng này. Tôi có thể nói với bạn rằng có nhiều nhóm người khác nhau đưa ra nhiều niềm tin khác nhau về sự phát triển của chứng rối loạn nhân cách. Một số người cho rằng có một loạt những gì chúng ta nên mong đợi như những sai sót trong tính cách con người bình thường. Lòng tự ái dường như là vùng màu xám nơi hầu hết các mối bất hòa nổi lên. Những lời dạy phổ biến về những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách tập trung vào sự thiếu đồng cảm sâu sắc của chúng. Hollywood thậm chí đã cố gắng vẽ nên một bức tranh về cách cư xử của

những người mắc chứng rối loạn nhân cách. Một số nhân vật này là sự phản ánh chân thực của các chứng rối loạn, và một số chỉ là nỗ lực của Hollywood trong việc tạo ra một bộ phim hoặc chương trình truyền hình thú vị.

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

Theo cách nói của bạn, rối loạn nhân cách được tạo ra như thế nào, hay bạn tin rằng con người bẩm sinh đã là những kẻ tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách?

Theo bạn, vai trò của sự gắn bó ảnh hưởng đến rối loạn nhân cách như thế nào?

Bạn có tin rằng những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách biết rằng họ đang ngược đãi người khác không?

Những người tự ái, những kẻ thái nhân cách và những kẻ thái nhân cách có khả năng tạo ra những thay đổi tích cực lâu dài trong hành vi của họ không?

Đặc điểm tính cách chung của những người sống sót

Chúng tôi đã dành thời gian xem xét ai, cái gì, ở đâu, khi nào, như thế nào và tại sao lạm dụng tâm lý lại xảy ra. Tôi muốn tạm dừng và nói ngắn gọn về những gì tôi đã nhận thấy ở những người sống sót sau kiểu lạm dụng này. Các mục tiêu lạm dụng giấu mặt dường như có một vài phẩm chất quan trọng và phổ biến. Một số là tích cực, và một số chắc chắn cần được quản lý.

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

Bạn có tin rằng “sự đổ vỡ” cá nhân của bạn đã thu hút kẻ bạo hành tâm lý đến với bạn không? Nếu vậy, điều gì đã làm tổn thương bạn mà bạn cảm thấy bị lợi dụng để chống lại mình?

Định nghĩa của bạn về đồng phụ thuộc là gì?

Bạn có tin rằng bạn đang hoặc đã từng phụ thuộc vào nhau không? Nếu vậy, điều đó đã ảnh hưởng như thế nào đến quá trình phục hồi của bạn sau khi bị lạm dụng tâm lý?

Định nghĩa của bạn về Empath là gì?

Bạn có xác định là một người rất đồng cảm? Nếu vậy, kẻ bạo hành tâm lý đã sử dụng sự đồng cảm của bạn để chống lại bạn như thế nào?

Môi trường độc hại mang lại những hành vi kém ở ngay cả những cá nhân kiên nhẫn nhất. Những người sống sót sau lạm dụng tâm lý thấy mình cư xử theo những cách không phù hợp với tính cách

bình thường của họ. Sự thay đổi này có thể đóng vai trò là một dấu hiệu cảnh báo rằng môi trường không lành mạnh. Đáng buồn thay, sự thay đổi những người sống sót cũng có thể thúc đẩy bất kỳ tin đồn độc hại nào được lan truyền bởi những cá nhân hoặc nhóm người ngược đãi.

Ba khoảnh khắc mà bạn ước mình có thể bỏ qua vì hành vi của bạn với (những) kẻ bạo hành là gì?

Làm thế nào bạn có thể tha thứ cho bản thân vì những hành động không phù hợp với quan điểm của bạn về bản thân?

Những hành động hoặc suy nghĩ nào hiện đang giúp hoặc đã giúp bạn giữ “sự chú ý” vào kẻ bạo hành tâm lý và không chuyển nó sang chính bạn bằng các hành vi của bạn?

Giai đoạn một: Tuyệt vọng (Tập chí)

Khi những người sống sót lần đầu tiên bắt đầu được tư vấn để phục hồi tâm lý bị lạm dụng, nhiều người thậm chí không biết họ đã bị lạm dụng. Họ biết cuộc sống đã trở nên khó kiểm soát và họ đang tìm kiếm câu trả lời. Một số người vẫn chưa hiểu hết chiều sâu của (những) kẻ bạo hành đã gây ra cho họ. Khi bắt đầu tư vấn, những người sống sót (nhiều lần) rơi vào tình trạng hỗn loạn về cảm xúc, lo lắng, trầm cảm hoặc muốn tự tử. Đôi khi tất cả những điều trên và hơn thế nữa. Nơi đầu tiên chúng tôi bắt đầu là sự an toàn của họ để không làm hại chính họ. Khi điều đó đã được thiết lập, chúng tôi bắt đầu công việc xác định nỗi tuyệt vọng mà người sống sót cảm thấy. Giai đoạn hồi phục đầu tiên có thể là một giai đoạn đáng sợ trong đời. May mắn thay, một vài giai đoạn tiếp theo và hy vọng bắt đầu tỏa sáng.

Trong thời gian bị xâm hại, bạn có bao giờ cảm thấy muốn làm hại chính mình không? (Nếu bây giờ bạn cảm thấy muốn tự làm hại mình, vui lòng gọi ngay cho 911 hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất.)

Nếu bạn trả lời có cho câu hỏi trên, điều gì đã ngăn cản bạn gây hại cho bản thân trước đó?

Khi ở trong giai đoạn Tuyệt vọng, ba kỹ năng hoặc hoạt động đối phó nào đã hoặc đã giúp bạn vượt qua những thời khắc khó khăn là gì?

Bạn, hoặc bạn, đã bao giờ tự trách mình vì bị lạm dụng tâm lý chưa?

Khoảnh khắc “Tôi không thể làm điều này nữa” của bạn là gì? Nếu bạn vẫn chưa đạt đến điểm đó trong mối quan hệ, điều gì sẽ xảy ra để bạn cảm thấy sẵn sàng tạo ra những thay đổi đáng kể trong mối quan hệ với kẻ bạo hành tâm lý?

Giai đoạn hai: Giáo dục (Tạp chí)

Lạm dụng tâm lý là đặc biệt ngấm ngầm và do đó bị hiểu lầm. Đó chính xác là một phần trong chiến thuật của (những) kẻ bạo hành nhằm che giấu hành vi lạm dụng và giữ vững quyền kiểm soát. Nạn nhân không thể bắt đầu phục hồi nếu họ không thể mô tả những gì đã gây ra cho họ. Học các phương pháp phổ biến mà những kẻ lạm dụng tâm lý sử dụng là Giai đoạn Hai. Những nạn nhân mới hồi phục nên biết những thuật ngữ sau đây có nghĩa là gì trong mối quan hệ với lạm dụng tâm lý:

Thấp sáng khí đốt

Chiến dịch bôi nhọ

khí bay

hành vi phạm tội ái kỷ

Gia cố không liên tục

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

Có những điều khoản khác, nhưng đối với Giai đoạn Hai, danh sách này là điểm khởi đầu tuyệt vời cho những người đang tìm kiếm sự phục hồi.

*Bằng ngôn từ của riêng bạn, vui lòng mô tả **Gaslighting** .*

Đưa ra một ví dụ cụ thể về thời điểm bạn trải qua Gaslighting bởi một kẻ lạm dụng tâm lý.

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

Bằng ngôn từ của riêng bạn, vui lòng mô tả **Chiến dịch Bôi nhọ** .

Đưa ra một ví dụ cụ thể về thời điểm bạn trải qua Chiến dịch bôi nhọ của một kẻ lạm dụng tâm lý.

Tại sao trở thành mục tiêu của Chiến dịch bôi nhọ lại gây đau đớn về mặt cảm xúc?

Bằng ngôn từ của riêng bạn, hãy miêu tả **Những chú khỉ bay** .

Đưa ra một ví dụ cụ thể về thời điểm bạn trải nghiệm Flying Monkeys trong bối cảnh mối quan hệ với một kẻ bạo hành tâm lý.

Khía cạnh khó chịu nhất khi đối phó với Khi bay là gì?

*Bằng ngôn từ của riêng bạn, vui lòng mô tả **Hành vi phạm tội ái kỷ** (hay còn gọi là Hành vi phạm tội đối với người độc hại).*

Đưa ra một ví dụ cụ thể về thời điểm bạn trải qua Hành vi phạm tội ái kỷ bởi một kẻ bạo hành tâm lý.

Tại sao những người độc hại trở nên dễ dàng bị xúc phạm?

*Bằng cách nói của riêng bạn, vui lòng mô tả **Gia cố không liên tục** .*

Đưa ra một ví dụ cụ thể về thời điểm bạn trải qua sự căng cố không liên tục bởi một kẻ lạm dụng tâm lý.

Điều gì làm cho trải nghiệm yo-yo của Cường hóa không liên tục trở nên đau đớn như vậy?

*Bằng ngôn từ của riêng bạn, vui lòng mô tả **Giai đoạn Lý tưởng hóa** .*

Đưa ra một ví dụ cụ thể về thời điểm bạn trải qua Giai đoạn lý tưởng hóa bởi một kẻ bạo hành tâm lý.

Bạn nhớ điều gì nhất về Giai đoạn Lý tưởng hóa?

*Bằng cách nói của riêng bạn, vui lòng mô tả **Giai đoạn giảm giá trị** .*

Đưa ra một ví dụ cụ thể về thời điểm bạn trải qua Giai đoạn mất giá trị bởi một kẻ bạo hành tâm lý.

Bạn có nhớ chính xác thời điểm hoặc thời điểm mà Giai đoạn giảm giá trị xuất hiện trong mối quan hệ của bạn không?

*Bằng ngôn từ của riêng bạn, vui lòng mô tả **Giai đoạn Loại bỏ**.*

Đưa ra một ví dụ cụ thể về thời điểm bạn trải qua Giai đoạn Loại bỏ bởi một kẻ lạm dụng tâm lý .

Việc loại bỏ diễn ra như thế nào? Bạn bị buộc phải làm điều đó hay kẻ bạo hành đã loại bỏ? Nếu bạn có Liên hệ tách rời, thời điểm bạn biết điều gì đó phải thay đổi trong mối quan hệ là gì?

Có thuật ngữ nào khác trong cộng đồng phục hồi lạm dụng tâm lý đã giúp bạn hiểu rõ hơn về lạm dụng ản không?

Giai đoạn ba: Thức tỉnh (Nhật ký)

Khi những người sống sót đã xác định được sự tuyệt vọng của họ khi bị lạm dụng tâm lý (Giai đoạn

Một), và sau đó Tự học về những cách cụ thể mà những kẻ bạo hành gây hại cho người khác (Giai đoạn Hai), một Sự thức tỉnh xảy ra cho người sống sót (Giai đoạn Ba). Đây là điểm trong quá trình phục hồi khi nhiều khoảnh khắc aha xảy ra. Những người sống sót có thể mô tả những gì họ đã trải qua, đã học được thuật ngữ mới và khi làm như vậy, họ không còn cảm thấy bị cô lập trong tình trạng ngược đãi. Ở giai đoạn này, một người sống sót có thể bắt đầu cảm thấy được trao quyền trong hành trình hồi phục của họ. Tuy nhiên, có những ngày tốt và những ngày xấu. Thông thường những người sống sót sẽ quay trở lại Tuyệt vọng và sau đó chuyển sang Thức tỉnh một lần nữa. Điều này là bình

thường và là một phần của quá trình giải mã và chữa lành khỏi sự lạm dụng tâm lý.

Mô tả khoảnh khắc aha quan trọng của bạn trong quá trình phục hồi.

Những người sống sót thường đến một nơi để đưa ra những tuyên bố như: “Sao họ dám đối xử với tôi như thế này?” Một câu mà bạn thấy mình lặp đi lặp lại trong giai đoạn Tỉnh thức là gì?

Giai đoạn Ba: Tỉnh thức là hy vọng, buồn hay cả hai?

Bạn có thể kết nối với những người sống sót khác hay bạn cảm thấy bị cô lập trong trải nghiệm là người sống sót sau lạm dụng tâm lý?

Giai đoạn Bốn: Ranh giới (Tạp chí)

Sau khi một người sống sót sau lạm dụng tâm lý đã xác định được Nỗi tuyệt vọng của họ (Giai đoạn Một), Tự học về các chi tiết cụ thể của lạm dụng tâm lý (Giai đoạn Hai) và Thức tỉnh rằng có thể phục hồi (Giai đoạn Ba), giai đoạn tiếp theo là thực hiện các Ranh giới. Đây là lúc những người sống sót chọn thực hiện Liên hệ tách rời hoặc Không liên lạc. Phần quan trọng của giai đoạn này là người sống sót có thể có đủ khoảng cách tình cảm để cai nghiện khỏi mối liên kết sang chấn và bắt đầu mong chờ cuộc sống hồi phục của họ. Các ranh giới được định hướng riêng lẻ và phải được thực hiện theo cách mà người sống sót sẽ tuân theo. Đôi khi, những người sống sót từ bỏ việc đặt ra các giới hạn với (những) kẻ ngược đãi họ. Để thiết lập giới hạn lành mạnh có thể có nghĩa là kết thúc mối quan hệ. Không có gì lạ khi một số người sống sót bị mắc kẹt ở giai đoạn này.

Bạn hiện đang được tư vấn hay bạn sẽ sẵn sàng cố gắng tìm một cố vấn “hiểu được điều đó?” Nếu không, xin vui lòng chia sẻ tại sao.

Bạn có đang sử dụng Liên hệ tách rời, Không liên hệ hay kết hợp cả hai nếu có nhiều hơn một kẻ bạo hành không?

Đâu là ranh giới khó thiết lập và duy trì nhất? Điều gì đã làm cho nó khó khăn?

Khi bạn nghĩ, hoặc có những suy nghĩ về việc thiết lập ranh giới với kẻ bạo hành tâm lý, ba suy nghĩ bên trong cản trở (ed) bạn là gì?

Ví dụ:

Tôi sẽ ở một mình.

Công việc này là con đường duy nhất để đạt được mục tiêu nghề nghiệp của tôi.

Hội thánh này là hội thánh duy nhất mà Đức Chúa Trời đang thực sự sử dụng một cách năng động để làm theo ý muốn của Ngài. Gia đình bạn sẽ luôn ở đó, nhưng bạn bè đến rồi đi.

Bạn thấy điều gì thú vị khi hoàn thành bài tập viết nhật ký Cuộc sống cân bằng?

Bạn đã bao giờ đấu tranh với cảm giác mình quá nhạy cảm hoặc phản ứng thái quá khi nghĩ đến việc thiết lập ranh giới chưa?

Liên hệ tách rời chính xác như âm thanh của nó và nó liên quan đến nhiều thứ hơn là chỉ giới hạn thời gian. Đó là tư thế của trái tim của người sống sót. Vẫn có những tương tác giữa kẻ lạm dụng và nạn nhân sống sót, nhưng giọng điệu hoàn toàn khác so với trước khi nạn lạm dụng bị phanh phui và hiểu được. Detached Contact nói về trạng thái cảm xúc của người sống sót.

Bằng từ ngữ của riêng bạn, vui lòng mô tả Liên hệ tách rời.

Khi nào Liên hệ tách rời sẽ là lựa chọn tốt nhất hay là lựa chọn duy nhất cho người sống sót?

Bạn tin rằng thách thức lớn nhất trong việc duy trì Liên lạc tách biệt với kẻ bạo hành tâm lý là gì?

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

Bây giờ chúng ta đang ở thời điểm mà việc cắt đứt quan hệ với những kẻ lạm dụng tâm lý là lựa chọn tốt nhất cho một số tình huống của những người sống sót. Mặc dù con đường này có những thách thức riêng, nhưng một khi việc loại bỏ độc tố đã xảy ra và bụi đã lắng xuống, thì Không tiếp xúc là cách cụ thể nhất để tiến lên phía trước và tránh xa sự lạm dụng.

Bằng ngôn từ của riêng bạn, vui lòng mô tả việc Không tiếp xúc với kẻ bạo hành tâm lý.

Khi nào Không liên lạc sẽ là lựa chọn tốt nhất hay lựa chọn duy nhất cho người sống sót?

Bạn tin rằng thách thức lớn nhất trong việc duy trì Không liên lạc với kẻ bạo hành tâm lý là gì?

Ba điều quan trọng cần nhớ khi Không liên lạc với kẻ bạo hành là gì?

Bạn tin rằng sự lựa chọn nào đòi hỏi kỹ năng đối phó và kiến thức phục hồi ở mức độ cao nhất: Liên hệ tách biệt hoặc Không liên lạc, và tại sao?

Giai đoạn Năm: Phục hồi (Tạp chí)

Sau khi một người sống sót sau lạm dụng tâm lý đã xác định được Nỗi tuyệt vọng của họ (Giai đoạn Một), Tự học về các chi tiết cụ thể của lạm dụng tâm lý (Giai đoạn Hai), Thức tỉnh rằng có thể phục hồi (Giai đoạn Ba) và thực hiện các Ranh giới (Giai đoạn Bốn), giai đoạn tiếp theo giai đoạn là Phục hồi các vật dụng, khoảnh khắc sự kiện trong đời, ổn định tài chính, sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần hoặc bất kỳ tổn thất nào khác mà nạn nhân xác định là đã bị đánh cắp trong mùa lạm dụng. Đây sẽ là một giai đoạn đáng khích lệ khi những người sống sót bắt đầu thấy rõ thành quả của công việc phục hồi của họ. Quá trình phục

hồi có thể mất nhiều thời gian hơn những gì nạn nhân mong đợi nên sự kiên nhẫn với quá trình phục hồi là vô cùng quan trọng. Nếu không có sự kiên nhẫn, một người sống sót có thể dễ dàng nản lòng.

Một trong những dấu hiệu đầu tiên cho thấy những người sống sót đã đạt đến giai đoạn phục hồi này là khi họ cảm thấy muốn dành thời gian rảnh của mình cho các hoạt động không liên quan đến giáo dục phục hồi. Những người sống sót mô tả bước vào giai đoạn này giống như đã đạt đến điểm bão hòa về tất cả những kiến thức mới mà họ đã tìm thấy cho chính mình. Thông thường, mọi người mong muốn thoát khỏi các diễn đàn trực tuyến và các tài liệu đọc khác về chứng tự ái, bệnh xã hội và bệnh thái nhân cách. Đây không phải là sự từ chối những người hoặc những trải nghiệm mà những người sống sót đã tận hưởng để tìm kiếm sự chữa lành; nó thực sự là một dấu hiệu tích cực cho thấy trạng thái bình thường đang quay trở lại. Có thể nó xảy ra lần đầu tiên, như trong trường hợp lạm dụng thời thơ ấu. Những người sống sót trong giai đoạn phục hồi này cảm thấy bị thu hút bởi những sở thích và cách thức mới để làm phong phú thêm cuộc sống của họ.

Làm thế nào bạn biết, hoặc bạn sẽ biết, rằng bạn đã đạt đến Giai đoạn Năm: Phục hồi?

Mô tả một sự cố khi một kỳ nghỉ, kỳ nghỉ hoặc lễ kỷ niệm khác bị phá hỏng bởi kẻ bạo hành tâm lý.

Một hành động bạn có thể thực hiện để tận hưởng kỳ nghỉ, kỳ nghỉ hoặc lễ kỷ niệm tiếp theo là gì?

Làm thế nào mà kẻ bạo hành đã tạo ra sự hỗn loạn về tài chính, thông qua các quy tắc chi tiêu rất cứng nhắc hoặc chi tiêu quá mức?

Một hành động mà bạn có thể thực hiện để chữa lành khỏi lạm dụng tài chính là gì?

Sức khỏe thể chất của bạn đã bị ảnh hưởng như thế nào bởi sự ngược đãi ngầm ngầm?

Bạn có thể thực hiện một hành động nào để bắt đầu chữa lành cơ thể vật lý của mình?

Tình cảm của bạn đã bị ảnh hưởng như thế nào bởi kẻ ngược đãi tâm lý?

Một trong những cách bạn sẽ nhận ra rằng sức khỏe cảm xúc của bạn đang trở lại là gì?

Kể tên một món đồ đặc biệt đã bị phá hủy hoặc bị đánh cắp trong quá trình ngược đãi?

Bạn có thể không thay thế được chính xác mực, nhưng bạn có thể thực hiện ba hành động nào để giúp khôi phục mực đã bị lấy? (Ví dụ: nếu một bức tranh yêu thích bị phá hủy, hãy tìm một tác phẩm nghệ thuật khác có ý nghĩa với bạn và mua nó.)

Giai đoạn sáu: Bảo trì (Tạp chí)

Sau khi một người sống sót sau lạm dụng tâm lý đã xác định được Nỗi tuyệt vọng của họ (Giai đoạn Một), Tự học về các chi tiết cụ thể của lạm dụng tâm lý (Giai đoạn Hai), Thức tỉnh rằng có thể phục hồi (Giai đoạn Ba), Ranh giới được thực hiện (Giai đoạn Bốn) và trải nghiệm Phục hồi mát mát trong quá trình lạm dụng (Giai đoạn Năm), giai đoạn phục hồi cuối cùng sau lạm dụng tâm lý là Duy trì. Trong giai đoạn thứ sáu và cũng là giai đoạn cuối cùng này, những người sống sót thường sẵn sàng quay trở lại giai đoạn trước đó và trải nghiệm mức độ hồi phục sâu hơn. Giai đoạn Duy trì cũng liên quan đến việc có thể trải nghiệm các mối quan hệ lành mạnh trong tương lai và xác định những người độc hại nhanh hơn trước đây. Bảo trì là khi một người sống sót sống trọn vẹn cuộc sống hồi phục của họ với sự tự tin và kỹ năng để giữ an toàn cho bản thân khỏi bị lạm dụng trong tương lai.

Chào mừng, bạn, đến giai đoạn phục hồi cuối cùng! Điều đó có nghĩa là bây giờ bạn sẽ không bao giờ phải vật lộn với các triệu chứng căng thẳng sau chấn thương, không bao giờ nghĩ đến kẻ bạo hành và sẽ luôn chạy qua những ngọn đồi để hát những bài hát vui tươi? Dĩ nhiên là không. Bạn đã lên đến một đỉnh núi rất cao, vì vậy hãy đi chậm lại đủ để ngắm cảnh. Không khí ở đây trong lành hơn và các giác quan của bạn được nâng cao. Đây là điểm mấu chốt trong hành trình chữa lành khỏi sự lạm dụng tâm lý khiến việc cống hiến hết mình để sống trong sạch trở thành chuẩn mực mới. Khi bạn đã đi hết hành trình của mình và chiến đấu để tìm kiếm sự bình yên, bạn sẽ ít có khả năng sẵn sàng quay trở lại hố sâu tuyệt vọng. Tôi thấy một câu nói rằng, “Khi chúng ta biết thế nào là hạnh phúc, chúng ta sẽ không tha thứ khi ở cạnh người khiến chúng ta không hạnh phúc.” Đó là sự thật.

Việc đạt đến Giai đoạn Sáu: Bảo trì khác với bạn mong đợi như thế nào?

Phần khó khăn nhất trong hành trình phục hồi của bạn cho đến nay là gì?

Vui lòng chia sẻ thời điểm bạn nhìn thấy một lá cờ đỏ ở người khác và thiết lập một ranh giới nhanh chóng?

Phần tốt nhất trong hành trình phục hồi của bạn cho đến nay là gì?

Nếu bạn có thể cho một người sống sót mới hồi phục một lời khuyên, đó sẽ là gì?

Bạn sẽ tự thưởng cho mình như thế nào vì đã đạt được cột mốc phát triển cá nhân to lớn này?

Truy cập vào bạn là một món quà. Khả năng gọi cho bạn, nhắn tin cho bạn, gửi e-mail cho bạn, gặp bạn, đến nhà bạn và về cơ bản là chia sẻ không gian trong cuộc sống của bạn là do kiếm được chứ không phải dễ dàng được cho. Ít nhất nó nên vậy. Nó là của bạn để bưu kiện ra như bạn chọn.

Vui lòng liệt kê ba người đã giành được quyền – thông qua sức khỏe cảm xúc của chính họ – được tiếp cận với bạn.

Hãy liệt kê ba người không có quyền truy cập vào bạn.

Khi chúng ta kết thúc thời gian bên nhau, đây là một bài tập viết nhật ký tuyệt vời: Hãy tự hỏi bản thân câu hỏi: “Đối với tôi, cuộc sống chất lượng cao là gì?” Câu hỏi này không phải là về việc người khác nghĩ cuộc sống của bạn sẽ như thế nào hay bạn đang

cố gắng bắt kịp cuộc sống của người khác. Đây là một câu hỏi cá nhân và cá nhân sâu sắc. Thông thường, mọi người sẽ bao gồm việc sống theo cách có phẩm chất cứu chuộc từ những kinh nghiệm trong quá khứ.

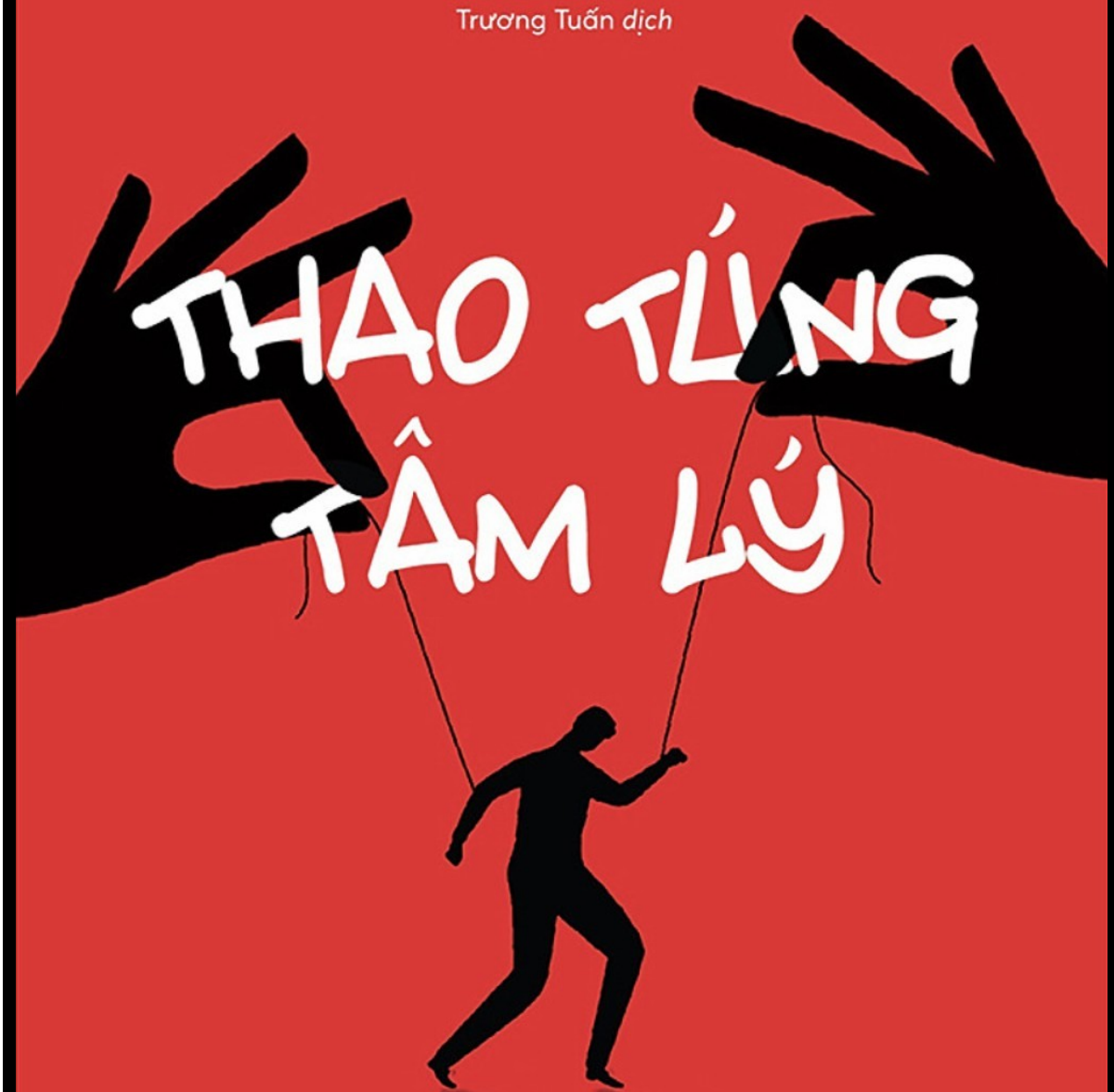
Một cuộc sống chất lượng cao đối với tôi bao gồm:

Cảm ơn bạn đã dành thời gian viết nhật ký. Tôi tin rằng chúng ta tìm hiểu thêm về bản thân khi dành thời gian để yên lặng và suy ngẫm. Tôi muốn nhắc bạn một lần nữa hãy xem phần Tài nguyên của cuốn sách. Có những người tuyệt vời trong thế giới phục hồi lạm dụng tâm lý, những người hàng ngày đang bổ sung kiến thức chung về thể loại này.

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

SHANNON THOMAS, LCSW

Trương Tuấn dịch



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

1980
BOOKS®
KHÔNG NGUỒN TÀI THẠC

 NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ