

*Chữa
lành
tổn thương*
hậu thao túng tâm lý

**GASLIGHTING RECOVERY FOR WOMEN: THE COMPLETE GUIDE TO RECOGNIZING
MANIPULATION AND ACHIEVING FREEDOM FROM EMOTIONAL ABUSE**

Copyright © 2023 by Penguin Random House LLC

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of

Penguin Random House LLC, New York. penguinrandomhouse.com

Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

CHỮA LÀNH TỔN THƯƠNG HẬU THAO TÚNG TÂM LÝ

Bản quyền tiếng Việt © 2024, Công ty Cổ phần Sách Alpha

Alpha Books - Better Knowledge, Better Success

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

**Alpha Books không bán sách, chúng tôi bán những kinh nghiệm và kiến thức
kinh doanh, quản trị hàng đầu thế giới.**

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Kelly, Amelia

Chữa lành tổn thương hậu thao túng tâm lý : Cẩm nang giúp phụ nữ nhận diện và ứng

phó với lạm dụng cảm xúc / Amelia Kelly ; Kiều Ân dịch. - H. : Văn học ; Công ty Sách

Alpha, 2024. - 264 tr. ; 21 cm

ISBN 978-604-496-133-0

1. Tâm lý học ứng dụng 2. Phụ nữ 3. Chữa lành 4. Lạm dụng cảm xúc

5. Thao túng tâm lý 6. Cẩm nang

158.2082 - dc23

VHF0473p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: publication@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

Tiến sĩ Amelia Kelley

*Chữa
lành
tổn thương
hậu thao túng tâm lý*

*Cẩm nang giúp phụ nữ nhận diện và
ứng phó với lạm dụng cảm xúc*

— Kiều Ân dịch —

HỘI ĐỒNG CỐ VẤN XUẤT BẢN

Hoàng Nam Tiến

Phó Chủ tịch Hội đồng trường,
Trường Đại học FPT

Đoàn Đức Thuận - Phó TGD về
Chiến lược và Marketing - Kowil Fashion

Trần Hồng Quang

CEO HQBC Consulting & Investment

Nguyễn Minh Tuấn

CEO AFA Capital

Nguyễn T. Quỳnh Trang

Phó Chủ tịch CSMO

Lê Quốc Vinh

Chủ tịch LeBros

Nguyễn Đình Thành

Đồng sáng lập Elite PR School

Lê Hồng Phúc - Phó Chủ tịch Hội

các Nhà QTDN Việt Nam
Chủ tịch CLB Nhân sự Việt Nam

Nông Vương Phi

CEO Công ty Phi&P

Nguyễn Cảnh Bình

Chủ tịch HĐQT Alpha Books

ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Đỗ Nguyệt Anh

Điều phối viên: Dương Phạm

Thiết kế bìa: Hồ Lê Anh Quân

Trình bày: Mỹ Mây

Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn

Bản quyền: Thiên Hương

Phụ trách marketing: Trang Vương

Alpha Books không bán sách, chúng tôi bán những kinh nghiệm
và kiến thức kinh doanh, quản trị hàng đầu thế giới.

Alpha Books - Better Knowledge, Better Success

*Gửi tới những người phụ nữ trong cuộc đời tôi,
những người đã không ngừng nghi ngờ về giá trị
bản thân: Tiếng nói của bạn quan trọng, bạn quan trọng
và bạn xứng đáng được yêu thương và trân trọng
– đơn giản vì bạn là chính mình.*

Những ý kiến và ý tưởng trong tác phẩm này thuộc về tác giả, nhằm mục đích cung cấp tài liệu hữu ích và đầy đủ thông tin về chủ đề được đề cập. Tác phẩm được bán ra thị trường với hiểu biết rằng tác giả và nhà xuất bản không tham gia cung cấp các dịch vụ chuyên nghiệp trong nội dung sách. Nếu bạn đọc cần sự trợ giúp hoặc lời khuyên cá nhân thì nên tham khảo ý kiến của một chuyên gia được cấp phép. Tác giả và nhà xuất bản đặc biệt được miễn mọi trách nhiệm đối với các vấn đề pháp lý, tổn thất hoặc rủi ro, ở phương diện cá nhân hoặc các vấn đề khác phát sinh do hậu quả, trực tiếp hoặc gián tiếp, của việc sử dụng và áp dụng bất kỳ phần nào trong nội dung cuốn sách này.

Mục lục

Lời giới thiệu.....9

PHẦN MỘT: HIỂU VỀ THAO TÚNG TÂM LÝ

CHƯƠNG 1: Thao túng tâm lý là gì?16

CHƯƠNG 2: Gia đình.....34

CHƯƠNG 3: Những mối quan hệ thân mật47

CHƯƠNG 4: Xã hội.....58

PHẦN HAI: CHỮA LÀNH

CHƯƠNG 5: Đối mặt với những sang chấn trong
quá khứ76

CHƯƠNG 6: Chủ động bảo vệ cảm xúc của bạn106

CHƯƠNG 7: Phá vỡ những mẫu hình không lành mạnh
và thoát khỏi bế tắc142

PHẦN BA: VƯỜN MÌNH BỪNG SỐNG

CHƯƠNG 8: Xây dựng lòng tự tôn và sự tự tin172

CHƯƠNG 9: Thực hành yêu thương bản thân và
trân trọng con người thực của bạn200

CHƯƠNG 10: Thiết lập niềm tin và những mối quan hệ
lành mạnh228

Lời bạt.....256

Nguồn tài liệu.....258

Lời cảm ơn.....262

Lời giới thiệu

Thao túng tâm lý (*gaslighting*) là một trong những hình thức lạm dụng tinh thần phổ biến nhất mà phụ nữ có thể trải qua, làm trầm trọng thêm sự mất cân bằng về quyền lực cũng như sự bất bình đẳng giới ở góc độ cấu trúc và xã hội. Dạng sang chấn tâm lý này có thể biểu hiện trong các khía cạnh chính của cuộc sống một người phụ nữ, gồm các mối quan hệ tình cảm, gia đình, tình bạn, chăm sóc y tế, giáo dục, công việc và trong xã hội nói chung.

Là một nhà trị liệu sức khỏe tâm thần tích hợp với nhiều năm kinh nghiệm hành nghề tư nhân, tôi đã có vinh dự được làm việc với nhiều phụ nữ ở giai đoạn hồi phục sau sang chấn. Mặc dù những câu chuyện và trải nghiệm của họ khác nhau, tất cả đều khao khát những điều tương tự – được an toàn, được thấu hiểu và được lắng nghe. Tuyên bố về sứ mệnh cho hoạt động hành nghề của tôi là “*bất cứ ai muốn trị liệu đều được trị liệu*”. Niềm đam mê của tôi là làm cho việc trị liệu và các công cụ hỗ trợ tự chăm sóc có thể được tiếp cận dễ dàng. Với các nguồn lực và công cụ phù hợp, hầu hết quá trình chữa lành có thể diễn ra ở cả trong và

ngoài phòng trị liệu. Một phần quan trọng của quá trình phục hồi hậu thao túng tâm lý là biết rằng bạn không đơn độc.

Bằng việc học cách phát hiện hành vi thao túng tâm lý, bảo vệ bản thân và tập trung vào việc tự chăm sóc, phụ nữ có thể vượt qua cả những trường hợp bị thao túng tâm lý nặng nề nhất. Khi quá trình phục hồi và chữa lành loại bỏ được sự méo mó [về hiện thực và tinh thần] mà thao túng tâm lý tạo ra, phụ nữ sẽ hiểu ra rằng họ có trực giác nhạy bén và mạnh mẽ về mặt cảm xúc đến thế nào. Khả năng kiên trì vượt qua nhiều thử thách khác nhau khiến họ trở thành một thế lực “đáng gờm” – yếu tố cản trở chính đối với những ai muốn kiểm soát họ.

Những người phụ nữ đã vượt qua được tình trạng bị thao túng có thể giành lại quyền tự kiểm soát, chữa lành và vươn mình mạnh mẽ. Sự bền bỉ là nét tính cách chung ở những người đã vượt qua tình trạng bị thao túng tâm lý. Tồn tại và thoát khỏi hình thức lạm dụng này sẽ tạo ra một hệ thống trực giác và cảnh báo bên trong trước mọi dấu hiệu của hành vi thao túng. Học cách không nghi ngờ bản thân khi tự cảm thấy có gì đó không ổn, những người đã trải qua sự thao túng sẽ thiết lập được ý thức tốt hơn về giá trị bản thân cùng khả năng tự trao quyền và sức mạnh cho chính mình mà không cần kiếm tìm sự công nhận từ người khác.