

*Trọng tâm phối ngẫu.* Quan hệ hôn nhân có thể là mối quan hệ thân mật, mãn nguyện, lâu dài và có ảnh hưởng nhất đối với con người. Nó giúp các mối quan hệ khác phát triển. Do vậy, việc một người nào đó tập trung chú ý vào vợ hay chồng mình là điều rất tự nhiên và đúng đắn.

Tuy nhiên, kinh nghiệm và quan sát thực tế cuộc sống lại cho chúng ta một bức tranh hoàn toàn khác. Sau nhiều năm tham gia xử lý một số cuộc hôn nhân gặp rắc rối, tôi nhận ra những sợi chỉ xuyên suốt dệt nên hầu hết các mối quan hệ hôn nhân đó là sự lệ thuộc mạnh mẽ về mặt tình cảm. Chúng ta sẽ dễ bị tổn thương bởi tâm trạng, tình cảm, hành vi và cách cư xử của người bạn đời, bởi các điều kiện bên ngoài tác động đến quan hệ vợ chồng, ví dụ một đứa con mới chào đời, tác động của gia đình bên vợ/chồng, những khó khăn tài chính, sự thành công về mặt xã hội của một trong hai người v.v.

Khi trách nhiệm tăng lên và sự căng thẳng xuất hiện trong quan hệ hôn nhân, chúng ta có xu hướng quay trở lại các “kịch bản” đã được trang bị trong giai đoạn trưởng thành. Và người bạn đời của chúng ta cũng thế. Thông thường, kịch bản của hai bên không giống nhau, vì vậy xuất hiện cách xử lý khác nhau về các vấn đề như tài chính, nuôi dạy con cái, tình cảm vợ chồng... Khi những vấn đề này kết hợp với sự lệ thuộc tình cảm trong hôn nhân thì mối quan hệ lấy phối ngẫu làm trọng tâm sẽ bộc lộ mọi điểm yếu của nó.

Khi chúng ta lệ thuộc vào người chúng ta đang có xung đột thì nhu cầu và xung đột luôn hòa lẫn vào nhau. Kết quả thường thấy là hành động yêu – ghét thái quá, đối đầu hay trốn chạy, rút lui hay gây hấn, cay đắng, đổ kỵ, hoặc ngấm ngầm đua tranh. Khi những trạng thái tiêu cực này xảy ra,