

NĂM GIAI ĐOẠN CỦA TÌNH YÊU,

VÌ SAO NHIỀU CẶP KHÔNG VƯỢT QUA ĐOẠN C GIAI ĐOẠN THỨ BA

Năm giai đoạn của tình yêu theo tác giả Jed Diamond: Rời vào lòng tình – Xây dựng đôi cặp – Vượt mông – Tạo mối tình yêu và mối quan hệ bền vững lâu dài – Đôi cặp hạnh phúc và bây giờ có thể thay đổi thế giới!

Chúng ta đều khát khao đi tìm một tình yêu chân thành, đích thực và lâu dài cho 20, 30, 40, 50 năm sống chung và... hạnh phúc. Vượt mà đôi khi quá nhiều cuộc hôn nhân tan vỡ nhanh chóng, thậm chí khi tan vỡ hai bên cũng chưa hiểu lý do mình thất bại.

Thường thì nghĩ sai, hiểu mình chưa đúng và sau thời gian ngoài, mới bắt đầu tìm mối quan hệ mới. Theo nhà tâm lý học hôn nhân và gia đình Jed Diamond thì các cặp không hiểu tình yêu không ngừng 3 giai đoạn. Trên thực tế, giai đoạn 3 chính là giai đoạn đầu của mối quan hệ bền vững, lâu dài và êm dịu. Sau đây là năm giai đoạn của tình yêu theo tác giả Jed Diamond: Rời vào lòng tình – Xây dựng đôi cặp – Vượt mông – Tạo mối tình yêu và mối quan hệ bền vững lâu dài – Đôi cặp hạnh phúc và bây giờ có thể thay đổi thế giới!

Rời vào lòng tình

Rời vào lòng tình là giai đoạn biến đổi sinh hóa của hệ thống cảm giác chúng ta. Cảm giác chúng ta tràn ngập các kích thích từ như dopamin, oxytocin, serotonin, testosterone và oestrogen. Tất cả mong muốn của chúng ta đều hướng về yêu. Chúng ta chú ý các đặc tính phi thường và sức hấp dẫn của họ, hình dung một thế giới lại rộng rãi bên cạnh họ. Những biến chứng của trạng thái hưng phấn các giác quan này là một thách thức. Một ngày nào đó nó sẽ chấm dứt và những cảm giác cho một giai đoạn mới. Một số người không vượt qua được cảm giác tràn ngập yêu thương này, họ mãi mãi đi tìm kiếm cảm giác này. Tuy nhiên để xây dựng mối quan hệ bền vững và xây dựng một cặp thì họ phải chấp nhận để các sắc kiến khác đến lấy chỗ giai đoạn ngoạn mục này.

Xây dựng một đôi cặp

Đa số các cặp tình nhân đi sau khi các kích thích từ trẻ em và tình trạng thái bình thường lúc đầu. Ở giai đoạn thứ 2 này, tình yêu bám rễ và đôi tình nhân dần dần thành đôi cặp. Họ xây dựng gia đình, có con và nuôi dạy con cái. Giáo dục con là lúc quan hệ giữa hai người trở nên sâu đậm hơn. Đó là bước khởi đi của đời sống gia đình, khi “chúng ta” càng ngày càng có tầm mức riêng biệt hơn. Đôi cặp không còn tồn tại trong đam mê, nhúng trong quan hệ dục lạc, thanh thản. Cả hai cảm thấy được an toàn, được yêu, được săn sóc, được chăm chuốt.

Chúng ta thường có thói quen nghĩ giai đoạn này là giai đoạn cuối cùng của đôi cặp, nhưng thực tế không phải vậy. Và khi giai đoạn thứ hai bắt đầu, nhiều cặp cảm thấy mất mát.

Vấn đề

Không ai nói về vấn đề giai đoạn thứ 3. Vậy mà đây là giai đoạn cực kỳ phức tạp và không thể tránh khỏi. Đó là giai đoạn mà mọi sự bắt đầu trở lại chi phối. Cảm xúc, những lo lắng, hai người tự thấy mình bắt đầu thoái lui. Các chuyện nhỏ nhặt tác động đến họ. Họ cảm thấy mình ít được yêu, ít được chăm sóc, đôi khi còn cảm thấy mình bị mất mát trong quan hệ.

Đôi tình nhân chọn cho mình một lối sống, cấu trúc, oán giận. Hai người tự hỏi chuyện gì đã xảy ra với người mình đã yêu thông thường nhiều như thế. Đây là giai đoạn cần sự kiên trì, vì dù sao cũng phải đi tới, trong khi mọi thứ như mọi người nói chúng ta đã làm được.

Thực tế thì mọi quan hệ đang trở nên thành và dần dần trở nên chút mất mát chúng ta nhận ra, người yêu của mình không phải là người lý tưởng, nhưng là con người thật của họ. Khi giai đoạn này kết thúc, chúng ta không dồn bó vào một phần chi tiết như người con người thật. Khi giai đoạn về mất mát này chấm dứt, tình yêu sẽ sâu đậm hơn và đôi cặp sẽ cảm thấy thoải mái hơn.

Tạo một tình yêu và một quan hệ bền vững lâu dài

Ước điếm của giai đoạn 3 là xây dựng đôi cặp biết xử lý các bất mãn nhỏ, các bất bình, các xung đột. Quan hệ trở nên êm dịu hơn và đôi cặp càng ngày càng xây dựng một sự kết hợp mạnh mẽ hơn, hợp nhất hơn. Khi có các căng thẳng, khi vượt thềm ngưỡng trở lên, mối quan hệ trong tình huống giúp họ giải quyết nhanh hơn và trở lại nghiêm túc kinh nghiệm tha thiết và giải hòa.

Đôi cặp hợp nhất và bây giờ có thể thay đổi thế giới!

Đúng như nhiên cho đến cuối đời, đôi cặp vẫn có các căng thẳng, các bất đồng, những giai đoạn này là giai đoạn của những đỉnh và của “Mối thù đầu có thể!”. Vì khi vượt chúng tìm ra giải pháp cho các căng thẳng hay các hiểu lầm, thì họ có đủ khả năng để xây dựng một quan hệ mạnh mẽ, sẵn sàng đưa ra các giải pháp và hoán chuyển những gì họ đã học trong các bài học khác.

Đây là giai đoạn mà hai người có thể sống mạnh mẽ và có thể bắt tay nhau làm các dự án chung, dám phiêu lưu và đi trên nước!

“Đức Giê-su bình an của Đức Kitô đến với tâm hồn anh em, vì trong một thân thể duy nhất, anh em đã được kêu gọi đến hưởng bình an đó. Bởi vậy, anh em hãy hết lòng tri ân”(Co 3:15).

Giuse Nguyễn Tùng Lâm dịch (phanxico.vn)
