

# 6 kiểu phản bội còn nguy hiểm hơn cả ngoại tình, khiến hôn nhân âm thầm tan vỡ



**Dưới đây là 6 nguyên nhân gia đình tan vỡ bạn nên chú ý:**

## 1. Đặt nhu cầu và mong muốn của bản thân cao hơn nửa kia

Tình yêu lâu bền là khi hai người biết đặt lợi ích và nhu cầu của người kia lên trước nhu cầu của mình. Đó là cách hai bạn vừa có thể quan tâm đến nhau, vừa tạo nên mối liên kết về mặt tinh thần. Một khi bạn bắt đầu không để ý đến cảm giác của bạn đời, đặt nhu cầu của mình lên trước, mối quan hệ sẽ dần trở nên xa cách và vụ lợi: bạn sẽ liên tục phàn nàn và trách móc khi người ấy không đáp ứng được những gì bạn muốn. Tình yêu không thể chỉ có sự hy sinh từ một phía, vì vậy ở lứa tuổi này chỉ là chuyện sớm muộn.



Coi sự hiện diện của nhau như lẽ đương nhiên. Khi ở bên ai quá lâu dài, bạn dễ có cảm giác họ trở nên quen thuộc giống như một phần gia đình mình. Bạn thoải mái và đôi khi tùy tiện với họ, vì coi việc người đó ở bên cạnh và yêu thương bạn như một lẽ đương nhiên: bạn chẳng còn câu nệ làm những điều lãng mạn, không còn muốn nói lời yêu mỗi ngày, không còn muốn nói cảm ơn hay xin lỗi... Giống như việc bạn chẳng bao giờ thấy biết ơn khi có tủ chân tay lạnh lạnh, không khí để thở, bạn cũng chẳng bao giờ biết ơn khi người đó chờ bạn về ăn cùng, dọn dẹp nhà cửa, cùng chơi với con,... Dần dần, người ấy sẽ không có cảm giác mình được trân trọng nữa, và thay vì bạn đời, họ thấy giống... bạn cùng phòng của bạn hơn. Dù có yêu bạn nhiều thế nào, chẳng có ai muốn mãi mãi cho đi mà không được công nhận cả.

## 3. Lừa dối trong cảm xúc

Một chuyên gia trị liệu về hôn nhân đã nói rằng: “Ngoại tình trong tư tưởng chính là sự lừa dối của trái tim”. Tất cả những hành động như nhắn tin với nội dung “ưa ả”, nói chuyện với người thứ ba về những cảm xúc sâu kín trong lòng, tâm sự về những chuyện bạn không tâm sự với người bạn đời của mình,... đều sẽ “ăn mòn” dần năng lượng trong tình yêu của bạn.

Tất nhiên, việc có những người bạn thân khác giới là chuyện hoàn toàn bình thường. Nhưng chủ yếu trong lòng bạn đang quan tâm đến mối quan hệ nào, coi mối quan hệ nào là chính... Việc ngoại tình tư tưởng còn nguy hiểm hơn cả ngoại tình “thể chất”, vì khi đã dính dáng đến cảm xúc, sự lừa dối sẽ rất khó chấm dứt, và sẽ hủy hoại nhanh chóng tình yêu của bạn.

Ngoại tình cảm xúc, một khi đã bắt đầu rất khó chấm dứt.

**4. Không bảo vệ nửa kia** Để mối quan hệ thực sự lâu bền, bạn và người ấy lúc nào cũng phải “là một đội”. Nếu có ai đó trêu ghẹo họ, xúc phạm họ, bạn nên đứng ra bảo vệ họ - kể cả người kia có là bạn bè, đồng nghiệp hay thậm chí bố mẹ của bạn. Bạn có thể cảm thấy khó xử khi phải đứng giữa hai người mình thương yêu, nhưng bảo vệ bạn đời không có nghĩa là bạn phải chống lại bố mẹ hay bạn bè mình, chỉ là bạn yêu cầu họ có một sự tôn trọng tối thiểu dành cho người mà bạn đã chọn gắn bó cả cuộc đời thôi. Nhiều người không nghĩ điều này là phản bội, nhưng một khi bạn im lặng cho phép người khác làm tổn thương nửa kia của mình, nghĩa là bạn cũng trở thành “đồng phạm”.

## 5. Nói dối - dù chỉ là những thứ nhỏ nhặt

Nói dối ai đó thân thiết với bạn, chính là bước cơ bản nhất dẫn đến những dối trá “to lớn” hơn. Không có gì tổn thương bằng khi biết người mình yêu thương nhất lại giấu mình điều gì, kể cả đó chỉ là những thứ nhỏ nhặt.

Bạn hãy nhớ, nói dối không bao giờ là đúng cả. Nếu bị phát hiện, người kia sẽ không còn tin vào bạn nhiều như trước nữa, hoặc thậm chí mất niềm tin hoàn toàn. Còn nếu không bị phát hiện, lần một rồi lại lần hai, bạn sẽ hạnh phúc trong một mối quan hệ lúc nào cũng phải giấu giếm về chính mình sao?

## 6. Lợi dụng điểm yếu của người kia để chống lại họ

Không có gì quá đáng khi nói đây là một dạng “bạo lực về tinh thần”. Điểm yếu có thể là một bí mật bạn biết về họ, một lỗi lầm họ từng phạm phải, hoặc điểm yếu của một người mà họ yêu thương. “Em đã từng có lỗi với anh, nên anh không muốn em kết giao với bất cứ người đàn ông nào nữa” - nghe thì có vẻ là một yêu cầu hợp lý, nhưng việc làm bạn với ai là quyền của mỗi người và chẳng ai được kiểm soát điều đó cả. Tương tự, những người liên tục chỉ ra lỗi sai của nửa kia, cho nửa kia cảm giác sẽ không thể làm việc gì tốt nếu thiếu họ, hay nói cách khác, khiến bạn phải phụ thuộc vào họ - chính là những người sẽ hủy hoại mối quan hệ nhanh hơn cả người ngoại tình.