

فهرست مطالب

۹	قدردانی
۱۱	مقدمه
۱۷	سخن مترجم
۱۹	پیشگفتار نویسندگان

بخش ۱. آمادگی برای درمان

۲۵	فصل ۱. مفهوم پردازی درمان یکپارچه نگر برای زوج‌های پیمان شکن
۴۵	فصل ۲. سنجش و صورت‌بندی اولیه
۶۳	فصل ۳. ایجاد فضای درمان بخش

بخش ۲. مرحله اول درمان

۸۵	مقدمه‌ای بر مرحله اول درمان
۹۱	فصل ۴. مدیریت بحران
۱۱۳	فصل ۵. بازیابی آرامش
۱۳۵	فصل ۶. فرونشاندن آتش فشان هیجان‌ها

بخش ۳. مرحله دوم درمان

۱۶۱	مقدمه‌ای بر مرحله دوم درمان
۱۶۷	فصل ۷. آماده‌سازی زوج برای ارزیابی عوامل زمینه‌ساز
۱۸۱	فصل ۸. ارزیابی عوامل ارتباطی پیمان شکنی
۲۰۱	فصل ۹. ارزیابی عوامل بیرونی پیمان شکنی
۲۱۹	فصل ۱۰. ارزیابی عوامل فردی پیمان شکنی
۲۴۹	فصل ۱۱. پیمان شکنی‌های بغرنج

فصل ۱۲. ترکیب مراحل: صورت‌بندی پیمان‌شکنی..... ۲۶۱

بخش ۴. مرحله سوم درمان

مقدمه‌ای بر مرحله سوم درمان..... ۲۷۷

فصل ۱۳. واکاوی ابعاد بخشودگی و موانع پیش‌روی..... ۲۸۳

فصل ۱۴. پیش‌روی: ماندن یا نماندن..... ۳۰۵

فصل ۱۵. حرف آخر..... ۳۲۹

منابع..... ۳۳۳

واژه‌نامه: انگلیسی به فارسی..... ۳۳۹

واژه‌نامه: فارسی به انگلیسی..... ۳۴۱

درباره نویسندگان..... ۳۴۳

درباره کتاب..... ۳۴۵

قدردانی

کتاب حاضر برگرفته از سال‌ها تجربه بالینی، پژوهش‌های تجربی، گفت‌وگو با زوجها، و تعامل با همکاران بی‌شماری است که نحوه کمک به زوجها را برای بهبود آسیب‌های بین‌فردی بغرنجی مانند پیمان‌شکنی منعکس می‌کند و همه آنها یک نکته مشترک دارند: درمان پیمان‌شکنی هم برای زوجها دشوار و هم برای درمانگران چالش‌برانگیز است.

در این کتاب توصیه می‌کنیم که زوجها از فواید تمام منابع احتمالی و در دسترس‌شان برای کامل کردن سفر چالش‌برانگیزشان بهره بگیرند، و خودمان نیز این توصیه را سرلوحه کارمان قرار می‌دهیم. در دانشگاه و جاهای دیگر همکاران و دانشجویان ممتازی داریم که ما را برمی‌انگیزانند و به چالش می‌کشند، به رشد شخصی ما کمک کرده و از تلاش‌های ما حمایت می‌کنند، از آنان سپاس‌گزاریم. ما بخشی از گروه بزرگ‌تری از متخصصان هستیم که به پژوهش در مورد پیمان‌شکنی می‌پردازند، و به‌طور ویژه از بت آلن، دیو آتکینز، و در آخر از شیرلی گلاس که در تدوین چارچوب مفهومی کتاب ما را یاری دادند تشکر می‌کنیم. این مشارکت و سایر پژوهش‌های جمعی مان تأثیر زیادی بر این کتاب گذاشته است.

ایده نوشتن کتابی که در ذهن نویسنده است وقتی به واقعیت درمی‌آید که یک مؤسسه انتشاراتی قوی، در فرآیند تبدیل ایده به محصول نهایی مشارکت مؤثری داشته باشد. به تجربه دریافتیم که انتشاراتی بهتر از گیلفورد وجود ندارد که بتواند با تهیه و توزیع ایده‌های نویسندگان، آنها را به طیف وسیعی از مخاطبان مشتاق ارائه کند. از کیتی مور صمیمانه قدردانی می‌کنیم که نه تنها ما را به نوشتن این کتاب تشویق کرد بلکه ما را به نوشتن یک کتاب خودیاری برای زوجها به نام *رهایی از پیمان‌شکنی زناشویی: برنامه‌ای برای کمک به غلبه، التیام، و گذر- باهم یا تنها* (۲۰۰۷) نیز برانگیخت. جیم نیجوت ویراستار خارق‌العاده‌ای برای این کتاب بود که در هر قدم از مراحل آماده‌سازی کتاب را اصلاح کرد، البته با کمک‌های جین کیسلر و ویراستار گام‌به‌گام کتاب به نام باربارا واتکینز. هم‌چنین، سه بازیکن گم‌نام بازخوردهای هوشمندانه‌ای در مورد متن ارائه کردند که نقش مهمی در کیفیت کتاب داشته‌اند.

در عمر یک رابطه چیزهای زیادی تغییر می‌کند و چیزهای زیادی نیز هم‌چنان بدون تغییر می‌ماند. خوشبختانه برای هر سه ما آنچه که برای زندگی خانوادگی مان مهم بوده تغییری نکرده است. ما قدردانی از همسران‌مان را به‌طور رسمی از سال‌ها قبل و از رساله دکتری خود شروع کردیم، و امروز نیز از آنان سپاس‌گزاریم. لیندا، لیندا، و آندرو باز هم با کمک‌های شما بود که ما توانستیم. خاصه از لیندا باوکوم متشکریم که نه تنها دونالد را در این کار حمایت کرد بلکه با استفاده از مهارت‌های حرفه‌ای ویراستاری خود کل کتاب را بازبینی و آن را ادبی‌تر و خواندنی‌تر کرد. پیدا کردن یک شریک فوق‌العاده و جانان کار دشواری است؛ به‌خاطر حضورشان در زندگی مان احساس خوشبختی می‌کنیم.

پیوند زن و مرد^۱ نشانه بارز انسانیت است. بیش از ۹۲٪ مردان و زنان دنیا قبل از ۴۹ سالگی ازدواج می‌کنند، و این ازدواج‌ها در هر زمان فقط با یک نفر است، یعنی عرف جهانی تک‌همسری^۲ است. تک‌همسری یک راهبرد تولیدمثلی هم هست. ازدواج بر این قرارداد استوار است که طرفین به هم‌دیگر وفادارند.

با این حال، بنا به شواهد می‌توان گفت که خیانت به یک پدیده نسبتاً رایج تبدیل شده است. آمارها نشان می‌دهد که رابطه پنهانی خارج از ازدواج با گذشت زمان بسیار افزایش پیدا کرده است. نظرات درباره میزان وقوع پیمان‌شکنی در جوامع و گروه‌های اجتماعی گوناگون متفاوت است. بنا به برخی آمارهای غربی ۲۰٪ تا ۴۰٪ مردان و ۲۰٪ تا ۲۵٪ زنان متأهل لاقلاً یک بار در زندگی خود خیانت می‌کنند. حتی گاه صحبت از ۶۰٪ مردان و ۴۰٪ زنان می‌شود. البته این ارقام پیچیدگی خود را دارد، زیرا بعضی‌ها فقط یک بار به همسر خود خیانت می‌کنند، در حالی که گروه دیگری بارها در زمان ازدواج خود مرتکب خیانت می‌شوند. حدوداً ۲٪ تا ۴٪ مردان و زنان آمریکایی در یک سال گذشته به همسرشان خیانت کرده‌اند. با این وجود، ۷۷٪ آزمودنی‌های یک پژوهش گسترده معتقد بودند که سکس فزاناشویی^۳ غلط است.

پیمان‌شکنی وقتی واقع می‌شود که زن یا مرد مخفیانه قرارداد انحصار رابطه جنسی را نقض کند. در واقع تک‌همسری در رابطه زناشویی یک ارزش و اصل اساسی تلقی می‌شود. کشف یا برملا شدن پیمان‌شکنی یک واقعه روان‌خراش است. اگر پیمان‌شکنی و روابط فزاناشویی را به رابطه درازمدت و رابطه یک‌شبه تقسیم کنیم، پیمان‌شکنی یک رابطه درازمدت است.

کشف خیانت همسر توأم با شوک و درد شدید جسمی و عاطفی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اثر خیانت در وقوع آزرده‌گی و تداوم احساس آزرده‌گی بسیار شدید است. اشخاص هنگام یادآوری آن داغ‌شان تازه می‌شد، به گریه می‌افتادند، و می‌گفتند که تجربه فوق‌العاده دردناکی بوده است. واکنش‌های عاطفی دیگری که به قربانیان خیانت عارض می‌شود، عبارت از خشم، غصه، اضطراب، و حسادت است.

زوج‌ها با خبر خیانت همسرشان به‌ت‌زده می‌شوند. وقتی قدم به درمان می‌گذارند سعی‌شان بر این است که رابطه مشترک را به شکلی حفظ کنند. می‌خواهند بدانند که رابطه خود را بعد از خطای یکی از آنان چگونه حفظ کنند. معنای خیانت و میزان تعهد خود را به هم نمی‌فهمند. واقعیت این است که

1. pair-bonding
2. monogamy
3. extramarital sex

دنبال راهی برای نجات خود و درآمدن از گرداب خیانت می‌گردند. اما واقعیت این است که ارائه کمک مورد انتظار آنان دشوار است. هیچ نظریه درمانی نیست که پاسخ‌گوی تمام‌عیار مقابله با پیمان‌شکنی در رابطه زناشویی باشد؛ و متأسفانه باید گفت که غالب متخصصان هم در این زمینه از تبحر لازم و کافی برخوردار نیستند.

پیتمان معتقد است که «شاید خیانت بدترین کاری نباشد که شخص نسبت به همسر خود مرتکب می‌شود، اما سردرگم‌کننده‌ترین و سرگردان‌کننده‌ترین است و لذا بیش از همه باعث نابودی ازدواج می‌شود؛ نه لزوماً به‌خاطر سکس، بلکه به‌خاطر پنهان‌کاری^۱ و دروغ» از آن‌جا که «اعتماد» پایه بنیادین رابطه زناشویی است، زوج برای اعاده اعتماد نقض‌شده نیاز به مشاوره ازدواج پیدا می‌کنند.

به نظر می‌رسد که نگرش نسبت به خیانت در طول زمان تغییر کرده است. از جمله این‌که نسل جوان نسبت به خیانت مداراگرتر^۲ از نسل گذشته است. بنا به یافته‌های پژوهشی کسانی که دست به خیانت می‌زنند، نگرش سهل‌گیرانه‌تری^۳ نسبت به خیانت دارند. تقریباً ۹۰٪ مردان و زنانی که ازدواج ناخرسندی دارند، معتقدند که خیانت قابل‌توجیه است. برای تعدیل خیانت، توجیه‌های گوناگونی هم وجود دارد که یکی از آن‌ها نیازهای متفاوت جنسی است.

یکی از مهم‌ترین عواملی که در حال حاضر ازدواج‌ها را تهدید می‌کند و باعث وقوع خیانت و طلاق می‌شود، گستردگی استفاده از شبکه‌های اینترنتی و خیانت اینترنتی^۴ است. خیانت اینترنتی واقعیت تازه و رو به افزایشی است که امروزه یکی از عوامل «فروپاشی زناشویی» است. «خیانت اینترنتی» در تعریف عبارت است از استفاده از اینترنت برای برقراری تعامل عاطفی و جنسی توسط شخصی که متعهد به یک رابطه زناشویی است؛ طوری که انحصار رابطه عاطفی یا جنسی با همسر نقض می‌شود. بالطبع، اغلب خیانت‌های اینترنتی عاطفی است. مهم‌ترین خصوصیتی که باعث رواج خیانت اینترنتی می‌شود، گم‌نام ماندن^۵، ارزان بودن^۶، و در دسترس بودن^۷ آن است که باعث می‌شود رو آوردن به آن از چشم خانواده و دوستان پنهان بماند. تعداد سایت‌های غریبانمایی^۸ بر ۴/۲ میلیون بالغ می‌شود. کثرت این سایت‌ها یکی از عوامل وابسته‌شدن اشخاص به آنها است. ولی در عین حال باعث احساس فوق‌العاده شدید خیانت در همسر می‌شود. ۷۱٪ کسانی که فعالیت جنسی همسرشان را روی اینترنت کشف می‌کنند، اعتماد خود را به آنان از دست می‌دهند. خیانت یک مشکل شدید زناشویی با پی‌آمدهای متعدد روانی، خانوادگی، اجتماعی، و اقتصادی است.

«خیانت اینترنتی» فرآیندی است که طی آن اشخاص متعهد به یک رابطه، هم‌زمان به‌دنبال

1. secrecy
2. more tolerant
3. more permissive attitude
4. cyber-infidelity
5. anonymous
6. affordable
7. accessible
8. pornographic

تماس‌های تعاملی^۱ به‌شکل مکالمات الکترونیکی از طریق متن، اتاق‌های چت، ایمیل و سایت‌های جفت‌یابی^۲ هستند. این تماس‌ها ممکن است عاطفی، جنسی، یا تصاویر عریان باشد. این تماس‌ها همواره پنهانی است. اما اصول پایه‌ای ازدواج‌ها و روابط سنتی، یعنی تک‌همسری، وفاداری جنسی و تعهد را نقض می‌کند. اینک با توسعه اینترنت، تعریف خیانت شامل یک رابطه رمانتیک یا جنسی با شخصی غیر از همسر است که با تماس اینترنتی شروع می‌شود و ادامه پیدا می‌کند. خیانت سایبری^۳ می‌تواند یک رابطه مداوم با یک شخص روی اینترنت و یا یک رشته مکالمات جنسی با کاربران اینترنتی متعدد باشد. این‌که این‌گونه مکالمات خیانت است یا نه، مورد جدل است. نظر بر این است که این کار به سه دلیل خیانت است: اول این‌که نهاد ازدواج مستلزم انحصار رابطه جنسی و عاطفی است، لذا این‌گونه روابط با کسی غیر از همسر قابل قبول نیست. دوم این‌که این کار در خفا و پنهان از همسر صورت می‌گیرد، یعنی که همسر نامحرم محسوب می‌شود. سوم این‌که طبیعت روابط متعاقب اتاق چت و نقض اعتماد، آن را در مقوله خیانت قرار می‌دهد. اکثر زن و شوهرها از خیانت اینترنتی همسرشان مانند خیانت واقعی عصبانی و آزرده می‌شوند. برخی می‌گویند اگر روابط اینترنتی از همسر پنهان نباشد، خیانت محسوب نمی‌شود.

در ایران آمارهای چندان مطمئنی در اختیار نداریم. حجت‌الاسلام عموزاده، قاضی دادگاه خانواده می‌گوید: الآن «قریب به ۴۰٪ تا ۵۰٪ طلاق‌های توافقی که در دادگاه‌های خانواده داریم به‌خاطر همین رابطه‌هایی است که در ابتدا اینترنتی، دوستی، همکاری و نظایر اینها است که با متن و جوک و شوخی‌های دوستانه و عاشقانه شروع می‌شود و بعد به هم علاقه‌مند می‌شوند و در نهایت بحث خیانت پیش می‌آید.»^۴

یکی از راهبردهای اجتناب از تله خیانت شناخت موارد خطرناک برای ازدواج و آمادگی برای مقابله با آنها است. مثلاً سن ۳۵ سالگی زن به چند دلیل، آغاز سن خطر^۵ برای خیانت است. یکی این‌که زن متوجه تغییرات بدنی خود می‌شود و گروهی از آنان با رو آوردن به تجربه‌های جنسی سعی در مقابله با احساس «مسن‌تر شدن» می‌کنند. دیگر این‌که معمولاً زنان در این سن و بعد از ورود بچه‌ها به مدرسه، به بازار کار برمی‌گردند و با مردان جدید و تجربه‌های جدیدی روبه‌رو می‌شوند که ممکن است به تمایل جنسی آنان دامن بزند؛ خاصه اگر شوهر در خانه پاسخ‌گوی نیازهای جنسی و عاطفی آنان نباشد.

از سوی دیگر، «کار» و درآمد «قدرت» بیشتر به همراه می‌آورد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین «قدرت» و «خیانت» هم‌بستگی مثبت وجود دارد. علت آن هم این است که قدرت باعث بالا رفتن

1. interactive contacts

2. dating sites

3. cyber-affair

۴. قاضی عموزاده. (بی‌تا). مستند تکان‌دهنده خیانت. تهران: صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، گروه اجتماعی شبکه یک.

5. danger-age

اطمینان^۱ از توان جذب هم‌یار^۲ می‌شود. این هم‌بستگی هم در خیانت واقعی و هم در نیت^۳ ورود به خیانت در آینده وجود دارد. این همان چیزی است که آن را با عنوان «یکی شلوارش دو تا شده» می‌شناسیم. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که رابطه بین قدرت و خیانت در بین زنان همانند مردان است. بنا بر این یافته‌ها، این که کم‌تر احتمال دارد زنان درگیر خیانت شوند یک فرضیه متداول درباره تفاوت جنسیتی است. یعنی صرفاً یک باور رایج اجتماعی و مبتنی بر سنت است. علاوه بر این، زوج‌های «هر دو شاغل» ممکن است بر اثر خستگی از کار برای بهتر کردن رابطه زناشویی خود انرژی نداشته باشند. یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین خطرات رابطه وقتی است که زن و شوهر از «وظایف همسری^۴» و توجه به همسرشان غافل می‌مانند.

معمول این است که رفتار همسر به گونه‌ای است که رابطه تضمین شده به نظر می‌رسد، در حالی که ممکن است ازدواج آهسته‌آهسته در حال تخریب باشد. ارتباط متقابلی بین روابط زناشویی خراب و خیانت وجود دارد. رابطه خراب احتمال خیانت را افزایش می‌دهد و خیانت هم رابطه را خراب می‌کند. نظر بر این است که خیانت جنسی وقتی رخ می‌دهد که نیاز جنسی و نیاز به صمیمیت ارضا نمی‌شود. تمام موجودات زنده نیاز به رسیدگی و مراقبت دارند، از آب و غذا گرفته تا نیازهای سطح بالاتر مانند عشق، مهربانی و هر آنچه که گونه انسانی به آن نیاز دارد. ما مسئول سلامت ازدواج خود هستیم. برای رسیدگی به رابطه و پروراندن^۵ آن چه باید کرد؟ زندگی و بقای رابطه نیازهای مهمی دارد. این نیازها با توجه به «رابطه زناشویی» چیست؟

زن و شوهر در «رابطه زناشویی» یک رشته وظایف نسبت به هم دارند که عمل به آنها برای سلامت، ادامه، استحکام و «به سرانجام رسیدن» رابطه زناشویی و نیز پیش‌گیری از بروز تعارض‌ها و پیش‌برد «حل مشکلات» لازم و بلکه واجب است. عمده «تکالیف زناشویی» از این قرار است: جدایی عاطفی^۶ یا «تمایزیافتگی» از خانواده دوران کودکی و متعهد شدن به رابطه زناشویی؛ ایجاد/تفاهق^۷ و زوج شدن^۸ از طریق صمیمیت و گستردن احساس «خود» برای گنج‌نابیدن «دیگری» در آن؛ وفاداری^۹، شفافیت و پرهیز از پنهان‌کاری و دروغ؛ پرهیز از اهانت به همسر و عزیزان او؛ ایمن‌سازی رابطه برای ابراز تفاوت‌ها، خشم، و تعارض که همگی جزو ازدواج‌اند؛ تلاش برای تأمین نیازهای مادی، روانی، و اجتماعی همسر و خانواده؛ تقسیم متناسب و منصفانه کارهای روزمره برای گذران زندگی؛ قدر دان-بودن نسبت به خدمات یک‌دیگر به رابطه و زندگی؛ ایجاد یک زندگی سکسی مطلوب و مطابق رویاها؛ رعایت انصاف^{۱۰} در تمام امور بنیادی (مانند مالکیت) و گردش زندگی مشترک؛ شوخی و

1. confidence
2. partner
3. intentions
4. tasks of marriage
5. nurturing
6. Emotional detachment
7. togetherness
8. coupling
9. fidelity
10. fairness

خنده و حفظ علائق بیرون از ازدواج؛ اهمیت دادن به همسر و حفظ دائمی غنای عاطفی^۱ رابطه زناشویی قبل و بعد از تولد فرزندان؛ مقابله با چالش‌های رشد و وقایع غیرقابل پیش‌بینی زندگی، مانند بیماری و نظایر آن. عموماً علت مراجعه زوج‌ها برای مشاوره و درمان، رعایت نکردن یک یا چند مورد از همین «تکالیف زناشویی» است. عمل نکردن به «تکالیف زناشویی» باعث سردی رابطه و دور شدن زن و شوهر از هم می‌شود؛ پدیده‌ای که مقدمه وقوع خیانت است.

در پایان این مقدمه تأکید می‌شود که هشیاری از اغفال توسط شبکه‌های اجتماعی، و عمل به «تکالیف زناشویی» و برآوردن نیازهای همسر و فرزندان دو رکن اساسی برای پیش‌گیری از وقوع خیانت است، که انجام آنها را به همه زوج‌ها و کسانی توصیه می‌کنیم که خواستار حفظ سلامت خانواده، همسر، و فرزندان خود در برابر انحرافات اجتماعی و خصوصاً پیمان‌شکنی و خیانت‌اند.

باقر ثنائی

استاد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی و دانشگاه آزاد اسلامی کرج

عضو شورای مرکزی «سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره»

عضو مؤسس و دو دوره ریاست «انجمن مشاوره ایران»

بنیان‌گذار مشاوره خانواده و ازدواج در ایران

دارای بُرد و پروانه تخصصی مشاوره آمریکا و کانادا

تورنتو، فروردین ۱۳۹۵

سخن مترجم

یک

اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم در همان ماه‌های اوّل کارم، زوج پیمان‌شکنی به پُستم بخورند. وقتی برای اوّلین بار خانم س. را دیدم که از پیمان‌شکنی همسرش شکایت می‌کرد و اشک می‌ریخت، نمی‌دانید چقدر غافل‌گیر و دست‌پاچه شدم! برای دیدن زوج‌های پیمان‌شکن هم ناپخته بودم و هم ناآماده. جمله «خدایا کی تمام می‌شود؟!» وردِ زبانم بود. جلسه اول پایان یافت. شدت هیجان‌هایی که تجربه کردم مرا واداشت که چند قرارِ بعدم را لغو کنم. تمام روز به کارهایی که باید برای خانم س. می‌کردم فکر کردم. دکتر اسنایدر و همکارانش پُر بی‌راه نگفته‌اند که پیمان‌شکنی نه‌تنها برای زوج که برای درمانگرشان هم تجربه طاق‌ت‌فرسایی است. این قدر طاق‌ت‌فرسا که می‌تواند هر درمانگری را از پا درآورد. آخرش هم عقلم به کسی جزء دکتر بوستانی‌پور قَد نداد؛ در دسترس‌ترین و صمیمی‌ترین راهنمای حرفه‌ای که طی این سال‌ها داشته‌ام...

دو

باید دو نکته را یادآور شوم: (۱) اسم‌ها را عوض کرده‌ایم تا قدری فضای کتاب را به فضای خودمان نزدیک‌تر کنیم. البته این تصمیم سلیقه‌ای است و شاید همه آن را نپسندند. با این حال، یادتان باشد که هرگونه تشابه اسمی اتفاقی است و بس. (۲) خالی از لطف نیست که منظورمان را از چند واژه برایتان شفاف کنیم: منظور از participant partner که ما آن را همسر پیمان‌شکن نامیده‌ایم کسی است که رابطه فرازناشویی داشته و همسرش هم به قول نویسندگان می‌شود injured partner که ما آن را همسر آسیب‌دیده ترجمه کرده‌ایم. البته خانم فرجی در ترجمه کتاب «پیوند زخم‌خورده» این دسته را همسران زخم‌خورده هم می‌نامد. در کتاب برای کسی که او را معشوقه می‌نامیم عبارت‌های third person یا outside-affair person آمده، و منظورمان مرد یا زنی است که با همسر پیمان‌شکن رابطه داشته است.

سه

امیدوارم این کتاب بتواند تصویر کامل‌تری از آنچه در فرآیند پیمان‌شکنی اتفاق می‌افتد هم به زوج‌ها و هم به درمانگران ارائه دهد. مثال‌های متعدد نویسندگان مفاهیم را ملموس و عینی کرده است و فهم‌شان را آسان‌تر. ترجمه این کتاب قدری بیش از پیش‌بینی ما به درازا کشید. هم زندگی ما فراز و فرودهایی داشت و هم ترجمه کتاب اُفت و خیزهایی. ترجمه این کتاب سوای لذّتش، برای من و فاطمه آموزنده هم بود. سعی کرده‌ایم حالا که در ابتدای راهیم پندها و تمرین‌هایش را آویزه گوش‌مان

کنیم. تلاش کردیم تا آنجا که از دستمان برمی آید ترجمه کم نقص، روان، و خوش خوانی ارائه کنیم. تنها املائی نانوشته است که غلط ندارد. با این حال، امیدواریم عیب و ایرادهایمان به چشم نیاید، اما اگر دیدید آنها را گوش زد کنید، به امید این که اصلاح کنیم.

چهار

ما به تنهایی از عهده این کار بر نمی آمدیم. قطعاً عزیزان دیگری هم هستند که بدون کمک‌هایشان این کتاب به سرانجام نمی‌رسید: از استاد بزرگوار، دکتر باقر ثنائی، که صمیمانه هم برای کتاب مقدمه نوشتند و هم معادل‌های مناسبی برای بعضی واژه‌ها پیشنهاد کردند، سپاس‌گزاریم. دکتر ثنائی بخش شیرین، آموزنده، اثرگذار، و ماندگار تاریخ خانواده‌درمانی ایران است و خرسندیم که نام‌شان بر پیشانی این کتاب حک شد. هم‌چنین، از تینا جلالی، ویراستار انتشارات ارجمند، که متن فارسی را خواندند و پیشنهادهای ارزشمندی دادند؛ از سامان نون‌هال به‌خاطر معادل‌هایی که برای بعضی از حالت‌های هیجانی جدول ۲-۶ پیشنهاد دادند؛ و از دکتر محسن ارجمند برای همکاری سخاوتمندانه‌ای که در چاپ کتاب داشتند؛ و از پی‌گیری‌های مرضیه شکی و پروین عبدی تشکر می‌کنیم.

عباس موزیری

تهران. خرداد ۱۳۹۵

پیش‌گفتار نویسندگان

این کتاب دربارهٔ شفابخشی است. برای افرادی که درگیر روابط متعهدانه‌ای مانند ازدواج‌اند کم‌تر جمله‌ای می‌تواند به‌اندازهٔ «همسرم با یکی رابطه دارد» دردناک باشد. برای بسیاری از همسران آسیب‌دیده این جمله بیان‌گر رسیدن به این نتیجه است که رویای عشق و تعهد مادام‌العمرشان نابود شده است. عده‌ای احساس می‌کنند از آنان سوءاستفاده شده، ساده‌لوح‌اند، یا فریب خورده‌اند. بعضی نیز خود را سرزنش می‌کنند: «کجا کم‌کاری کردم؟» یا «چه کار اشتباهی کردم؟» یا «من چقدر مقصّر بودم؟» خیلی از زوج‌های آسیب‌دیده وقتی که برای پی‌بردن به آن‌چه اتفاق افتاده تقلا می‌کنند، چنین فکریهایی از ذهن‌شان می‌گذرد. که گاهی افکار مغشوش و سردرگمی را به‌وجود می‌آورد که نتیجه‌اش احساس شکست و اضطراب شدید خواهد بود. انبوهی از هیجان‌ها با این افکار همراه‌اند مثل خشم، غم، ترس، اضطراب، احساس گناه، و شرمساری، و گاهی کرحتی و بی‌حسی. وقتی همسر آسیب‌دیده درگیر پیمان‌شکنی همسرش می‌شود تمام زندگی روزمره‌اش مختل خواهد شد. تعامل‌های روزمره با همسر که پیش‌تر وجود داشتند متوقف می‌شوند، حتی خوردن، خوابیدن، و ورزش کردن نیز مختل می‌شود. هم‌چنین، همسر پیمان‌شکن نیز همواره سردرگم است و باید با پی‌آمدهای آن‌چه انجام داده دست‌وپنجه نرم کند. برای بعضی‌ها مواجهه با واقعیت احساس گناه و پشیمانی عمیقی را در آنان به‌وجود می‌آورد. برای خیلی‌ها موجب ترس از دست‌دادن همسر قدیمی، تحمل شرمساری از افشای عمومی، یا گرفتار شدن در دعوای حقوقی دلهره‌آور می‌شود. عده‌ای هم در ابتدا از این‌که پیمان‌شکنی‌شان آشکار شده و دیگر سربسته نیست، احتمالاً احساس آسودگی می‌کنند. اغلب بحث‌های شدیدی بین زوج‌ها پیش می‌آید. در کنار ترس‌ها، کناره‌گیری از یک‌دیگر، و متارکه، بحث‌های بی‌پایان در مورد «چرا این کار را کردی؟ چه فکری در سرت داشتی؟» دست از سرشان برنمی‌دارد. وقتی چنین زوج‌هایی به‌دنبال کمک‌های درمانگر برمی‌آیند نه‌تنها خودشان احساس شکست، سردرگمی، و نداشتن کنترل می‌کنند بلکه بسیاری از درمانگران‌شان نیز چنین احساس‌هایی را دارند. درمان زوج‌هایی که پیمان‌شکنی را تجربه می‌کنند موقعیت پیچیده‌ای است و کار بالینی زیادی می‌طلبد. و زوج‌درمانگران متفق‌القول‌اند که پیمان‌شکنی یکی از دشوارترین مشکلات بالینی است که با آن روبه‌رو می‌شوند. اغلب خودِ درمانگران نیز در برخورد با زوجی که از هم پاشیده‌اند و از یک‌دیگر بیگانه شده‌اند آن هم در یکی از دشوارترین و آشفته‌ترین زمان‌های زندگی‌شان، مردد می‌شوند که چه کنند.

این کتاب برای زوج‌درمانگرانی تدوین شده است که با این گروه از زوج‌ها کار می‌کنند. با فراهم‌آوردن اصول جامعی برای فرآیند درمان و مداخله‌های خاصی در هنگام بررسی جنبه‌های مختلف درمان، نقشهٔ راهی برای هدایت متخصصان بالینی در این راه پُر پیچ‌وخم ارائه می‌کند. درمان در سه

مرحله انجام می‌شود: کمک به زوجها برای (۱) مقابله با بحران‌های بلافصلی که پس از اقرار به پیمان‌شکنی یا آشکار شدن آن بروز می‌کند؛ (۲) درک دلایل اصلی پیمان‌شکنی که احتمالاً باید تغییر کنند؛ و (۳) ادامه دادن به زندگی، چه باهم و چه جدا از هم. گاهی آنان تصمیم می‌گیرند به زندگی مشترکشان ادامه دهند و بعضی دیگر نیز آن را خاتمه می‌دهند، که دلیل آن گاهی آسیب‌های شدیدی است که پیمان‌شکنی به رابطه زناشویی آنان زده و گاهی نیز در پی فرآیند کاوش علت‌های پیمان‌شکنی یکی یا هر دو نفر متوجه سالم‌نبودن رابطه زناشویی‌شان می‌شوند. وظیفه ما به‌عنوان درمانگر کمک به زوجها است تا (۱) در مورد نحوه‌ای که می‌خواهند باقی‌زندگی‌شان را سپری کنند تصمیم عاقلانه‌ای بگیرند. چه بخواهند باهم بمانند و چه جدایی را انتخاب کنند. (۲) رفتارهای خاصی را که برای دستیابی به اهداف‌شان لازم است عملی کنند. و در نهایت (۳) التیام یابند.

امیدواریم که این کتاب بتواند برای زوج‌درمانگرانی که جهت‌گیری‌های نظری متفاوتی دارند مفید باشد. به‌دلیل تأکید بر اصول جامع درمانی و اهدافی که برای التیام‌بخشی زوجها لازم است مادامی که این اهداف اصلی بررسی می‌شوند، رویکرد درمانی می‌تواند از رویکردهای نظری متفاوتی اقتباس شود. مثلاً مهم‌ترین هدف مرحله دوم درمان کمک به زوجها است تا عوامل زمینه‌ساز پیمان‌شکنی همسرشان را بفهمند. برای کمک به زوج در دستیابی به این هدف، ما اغلب مهارت‌های ارتباطی متعددی را به آنان می‌آموزیم و زوج را در گفت‌گوها راهنمایی می‌کنیم. درمانگران دیگری ممکن است بدون به‌کارگیری رویکردهای مهارت‌بنیان^۱ به زوجها کمک کنند تا عوامل زمینه‌ساز را بیابند. در سراسر این کتاب ما از مداخله‌ها و راهبردهای خاص زیادی صحبت می‌کنیم که زوج‌درمانگران می‌توانند برای رسیدن به هدف‌های اصلی از آنها بهره‌مند شوند. همسو با رویکردمان در کار بالینی، تمرین‌ها، تکالیف، یا گزینه‌های دیگری را پیشنهاد می‌دهیم که شاید برای زندگی روزانه زوج کارساز باشند و در حین جلسه درمان مورد بحث قرار گیرند.

معتقدیم که بهترین کارهای بالینی توسط زوج‌درمانگران باهوش و آگاهی صورت می‌گیرد که دانش کافی در مورد مؤلفه‌های بالینی مورد بررسی دارند، جزئیات خاص رابطه زناشویی را می‌دانند، و یک رویکرد درمانی واقع‌گرایانه پژوهش‌بنیان به درمان دارند. کتاب به‌گونه‌ای تدوین شده که زوج‌درمانگران را در هر سه جنبه کارآمد و مجهز کند. از همین رو، بخش نخست نگاهی کلی به پیمان‌شکنی می‌اندازد و زوج‌درمانگران را با پژوهش‌های به‌روز آشنا می‌کند، تا فهم کاملی از موقعیت درمان فراهم شود. به‌علاوه، درباره ارزیابی زوج‌های پیمان‌شکن و چگونگی ایجاد فضایی شفاف‌بخش برای درمان موفقیت‌آمیز زوج‌هایی که روابطشان تیره و تار شده است بحث می‌کنیم. بدانید که درمان را باید متناسب‌سازی کرد. بخش‌های دوم، سوم، و چهارم سه مرحله درمان را شامل می‌شود که بر اساس پژوهش‌های بنیادی درباره پیمان‌شکنی، آسیب، و بخشودگی نوشته شده است. ما یافته‌های پژوهش‌های بنیادی را با یافته‌های نتیجه‌پژوهی‌ها ادغام کرده‌ایم: ترکیب (۱) پژوهش‌هایی که

رویکردهای شناختی- رفتاری و بینش‌گرا را در زوج‌درمانی ارزیابی کرده‌اند، با (۲) نتایج پژوهش‌هایی که بر اساس مدل درمان پیمان‌شکنی این کتاب انجام شده است. نتیجه این ادغام معرفی مدلی برای فهم پیمان‌شکنی، ارائه فهرست بهتری از اهداف و اصول درمانی، و تدوین مداخله‌های درمانی خاصی برای دستیابی به این اهداف بوده است.

ما به‌عنوان نویسندگان کتاب، خود را «متخصصان زوجی»^۱ می‌دانیم که با اتکاء به سال‌ها پژوهش بنیادی و کاربردی در حوزه پیمان‌شکنی، یک مدل نظری پیمان‌شکنی ارائه کرده‌ایم. و تجربه کار بالینی با زوج‌هایی را داریم که پیمان‌شکنی را تجربه کرده‌اند. علاوه بر این، اشتیاق فراوانی به تدریس، سخنرانی، و یادگیری از سایر متخصصان داریم و این کتاب زائیده همین شور و شوق است. کتاب خودیاری ما، *رهایی از پیمان‌شکنی زناشویی: برنامه‌ای برای کمک به غلبه، التیام، و گذر-باهم یا تنها* (انتشارات گیلفورد، ۲۰۰۷) نیز برای همین زوج‌ها نوشته شده تا آن را بخوانند و برای بهبودی از پیمان‌شکنی از آن استفاده کنند. با این حال زوج‌درمانگران می‌توانند کتاب حاضر را بدون استفاده از کتاب خودیاری برای راهنمایی زوج‌ها در طول درمان به‌کار ببرند. از آنجایی که هر دو کتاب با توجه به یک مدل درمانی نوشته شده‌اند می‌توان از هر دوی آنها به‌طور اثربخشی استفاده کرد. بدین منظور، ما در انتهای هر فصل شما را به کتاب خودیاری خود ارجاع داده‌ایم و مطالب خواندنی و تمرین‌هایی از آن را به هر فصل اضافه کرده‌ایم تا زوج‌ها بتوانند به‌عنوان تکلیف آنها را در فاصله بین جلسه‌های درمان تکمیل کنند.

از سال‌ها پیش کار مدل‌سازی، پژوهش، و تدوین مدل درمان بالینی خود را برای پیمان‌شکنی آغاز کرده‌ایم چرا که احساس کردیم دانش‌مان در زمینه پیمان‌شکنی محدود است و برای مواجهه با این پدیده درمانی مهم و پیچیده کفایت نمی‌کند. همان‌طور که به زوج‌هایی که تجربه پیمان‌شکنی دارند می‌گوییم: «این یک فرآیند است. کار کردن روی چنین مجموعه پیچیده و دشواری از تجربه‌ها زمان‌بر است.» به‌عنوان درمانگر به خودمان نیز می‌گوییم که باید تلاش کنیم تا بفهمیم چطور می‌توان به زوج‌هایی که در هنگام رویارویی با بحران پیمان‌شکنی نیازمند کمک‌اند بهتر یاری کرد. نوشتن این کتاب به ما کمک کرد تا چگونگی روند درمان برایمان روشن شود. امیدواریم که پس از خواندن آن فرآیند درمانی شما نیز برای کمک به رهایی زوج‌ها از تجربه بغرنج پیمان‌شکنی مستقیم‌تر، کوتاه‌تر، و روشن‌تر شود.

دونالد ه. باوکوم

دوگلاس ک. اسنایدر

کریستینا کوپ‌گوردون

بخش ۱

آمادگی برای درمان

فصل ۱

مفهوم پردازی درمان یکپارچه نگر برای زوج‌های پیمان شکن

پیمان شکنی یکی از مخرب‌ترین و رایج‌ترین بحران‌هایی است که زوج‌ها با آن روبه‌رو می‌شوند. پیمایش‌های اخیر نشان داده است که ۲۱٪ مردها و ۱۱٪ زن‌ها در طول زندگی‌شان درگیر پیمان شکنی‌های جنسی می‌شوند و شواهد بیانگر آن است که این نرخ در حال افزایش بوده و تفاوت جنسیتی اشاره شده رو به کاهش است (لامن، گاگنون، مایکل، و مایکلز، ۱۹۹۴). پیمان شکنی منجر به شکاف عمیق در اعتماد، و اضمحلال رابطه می‌شود، از این رو جای شگفتی نیست که زوج‌درمانگران پیمان شکنی را یکی از سخت‌ترین مشکلات ارتباطی در درمان بدانند (ویزمن، دیکسون، و جانسون، ۱۹۹۷).

چند نما از پیمان شکنی

الگوی پیمان شکنی بر حسب همسران پیمان شکن و آسیب‌دیده، و بافت ارتباطی که پیمان شکنی در آن اتفاق می‌افتد متفاوت است. مثلاً به این موقعیت‌ها توجه کنید:

- کسری و هلن هر دو می‌گویند که ازدواج پانزده‌ساله‌شان شاد و خوشبخت بوده است. اخیراً هلن متوجه شده که کسری سال گذشته با همکاری در یک شهر دیگر رابطه داشته است. گرچه هیچ‌کدام قصد طلاق ندارند، اما کسری نمی‌خواهد به رابطه دوّمش پایان دهد.
- سال‌ها است که مریم از نادر می‌خواهد برای ایجاد صمیمیت بیش‌تر در رابطه زناشویی‌شان به زوج‌درمانی مراجعه کنند. بعد از سال‌ها بی‌توجهی، مدتی است که مریم درگیر رابطه جنسی با مرد مطلقه‌ای شده که او را در مدرسه دخترش ملاقات کرده بود.
- دو ماه قبل کمند متوجه شد که شوهرش مازیار، پس از یک مهمانی با همکاریانش، با دوست قدیمی‌اش رابطه جنسی داشته است. هرچند مازیار به شدت احساس پشیمانی می‌کند، اما برای کمند حتی بودن کنار مازیار هم دشوار است.

- طی ۵ سال گذشته، کامران سه بار اقدام به پیمان شکنی کرده است که هر کدام چندماه طول کشیده، و هر بار با قولی که برای وفادار بودن می داده ماجرا تمام شده است. مژده نمی خواهد به ازدواجش خاتمه دهد اما اعتمادش را به قول های کامران و توانایی او برای تغییر از دست داده است.
- لادن ۳۵ سال پیش ازدواج کرده، و در کنار سلامت جسمانی از زندگی پرطراوتش لذت برده است. شوهرش بنیامین، هفت سال از لادن بزرگ تر است و پنج سال گذشته افسرده بوده است و از درمان نیز امتناع می کند. اخیراً لادن درگیر رابطه با فرد دیگری شده است. مرد زن مرده گرم مزاجی که نه تمایلی به برقراری رابطه متعهدانه دارد و نه می خواهد در رابطه زناشویی لادن دخالت کند.
- رامین پنج سال پیش متوجه پیمان شکنی آرام شد، و آرام بی معطلی به رابطه اش خاتمه داد. هر دو توافق کردند که آن را فراموش کنند و هرگز در موردش صحبت نکنند. پس از آن، صمیمیت در رابطه زناشویی شان کم تر و کم تر شد، و تعارض های متعددی بدون علت آشکار بروز کرد. آنان می گویند عمدتاً به خاطر فرزندان شان باهم مانده اند.
- کیمیا بعد از کشف زندگی مشترک ده ساله شوهرش فرید با یک زن، مدتی است که درمان انفرادی را دنبال می کند. او در مرحله شوک و عمیقاً افسرده است. آن قدر افسرده که به ندرت صبح ها می تواند از تخت خوابش برخیزد.
- اخیراً مهیار متوجه شده همسرش تانیا، با مردی که هرگز او را ندیده، رابطه اینترنتی دارد. مردی که دو ساعت دورتر از آنان زندگی می کند. طبق آخرین ایمیل هایشان قصد داشته اند تا دو هفته دیگر در جایی خارج از شهر هم دیگر را ملاقات کنند. وقتی تانیا با آن ایمیل ها مواجه شد، به مهیار گفت تصمیمی برای رفتن نداشته است.

بافتاری که پیمان شکنی در آن رخ می دهد بسیار متنوع است، با این حال، مشاهدات بالینی و بررسی های تجربی مؤید آن است که کشف یا افشای پیمان شکنی پی آمدهای ویرانگری دارد و می تواند عملکرد عاطفی و رفتاری هر دو همسر را مختل کند. حتی زوج درمانگران مجرب نیز مکرراً مبهوت می مانند و برنامه درمانی مشخص و مؤثری برای چنین زوج هایی ندارند. مداخله های زوجی استاندارد مورد استفاده برای زوج های آشفته احتمالاً ناکافی است و هیچ مداخله ای نیست که نسخه شفابخش همه زوج ها باشد، چراکه پویایی های پیمان شکنی زوج ها مانند نمونه هایی که پیش تر گفتیم متفاوت است. بعضی از زوج ها، خاصه آنانی که در مراحل ابتدایی پس از افشای پیمان شکنی هستند، از نظر رفتاری و عاطفی خارج از کنترل اند؛ چیزی که این زوج ها به آن نیاز دارند تا بحران را مدیریت کرده و وضعیت را خراب تر نکنند بازدارای های شدید و مسئله گشایی است. از سوی دیگر، برخی

زوج‌ها از نظر عاطفی از هم دورند، که در مورد آنان راهبردهای ابراز هیجان و کاوش در تعارض‌های پنهان ضروری خواهد بود. به‌علت پیچیدگی این مسئله، بسیاری از زوج‌درمانگران، هم‌چون زوج‌هایی که تحت درمان‌اند، احساس درهم‌شکستگی و ناامیدی می‌کنند.

دشواری‌های درمان زوج‌های پیمان‌شکن

چه چیزی درمان زوج‌های پیمان‌شکن را دشوار می‌کند؟ دلایل احتمالی متعددی وجودی دارد. نخست آن‌که پس از برملاشدن پیمان‌شکنی، زوج‌ها برای مدتی به‌شدت آشفته‌اند. زوج‌درمانگران گزارش می‌دهند که برای همسر آسیب‌دیده، هیجان‌های شدید اغلب در طیفی از هیجان‌های مستقیم در مورد همسر پیمان‌شکن تا احساسات درونی شرمندگی، افسردگی، درماندگی، آزار، و طردشدن نوسان دارد (آبرامز- اسپرینگ و اسپرینگ، ۱۹۹۶؛ براون، ۱۹۹۱). به‌علاوه، برانگیختگی هیجانی که این دسته از زوج‌ها تجربه می‌کنند، احتمالاً نمی‌گذارد درست فکر کنند، و جمع‌آوری و پردازش اطلاعات جدید و کسب بینش حاصل از درمان را دشوار می‌کند.

هم‌چنین، به‌دلیل تغییرپذیری موقعیت زوج‌ها در پیوستاری از قربانی‌کردن و انتقام‌جویی، پویایی‌های آنان می‌تواند گیج‌کننده باشد. با این‌که پیمان‌شکنی ظاهراً به‌خودی‌خود منجر به شناسایی «قربانی» و «ظالم» می‌شود، اما احتمالاً همسر پیمان‌شکن باعث بروز خشم، آسیب، یا ایجاد حس خیانت در همسر آسیب‌دیده شود. بالتبع، شاید همسر پیمان‌شکن آن‌قدری که قربانی یا درمانگر انتظار دارد احساس پشیمانی نکند، و این پشیمانی کم درمان را پیچیده‌تر کند. از طرف دیگر، شاید همسر پیمان‌شکن نتواند خشم یا سوءاستفاده همسرش را برای مدتی طولانی تحمل کند، و در نهایت عذرخواهی کرده و از جبران بیش‌تر سر باز بزند. که به موازنه قدرت می‌انجامد، طوری که همسر آسیب‌دیده برای ماندن در آن رابطه از در صلح و سازش وارد می‌شود.

الگوی مشاجره زوج‌ها بعد از پیمان‌شکنی با همسرشان غیرمشارکتی، و همراه با پرخاشگری کلامی است. تعجبی ندارد که چنین زوج‌هایی به‌خصوص در ابتدای درمان مشارکت کمی از خود نشان می‌دهند؛ هویت زوجی‌شان به‌شدت آسیب‌دیده است، اعتماد یا تمایل کمی برایشان باقی مانده و این مسئله به آسیب‌پذیری رابطه‌شان دامن می‌زند. می‌توان درک کرد که چنین رفتارهایی، وظیفه درمانگر را دشوارتر می‌کند.

هم‌چنین، درمانگران به‌هنگام مواجهه با زوج‌های پیمان‌شکن فوریت بیش‌تری را تجربه می‌کنند. وقتی که زوج‌ها به‌شدت آشفته‌اند، هراس شدیدی وجود دارد که مبدا رابطه‌شان از کنترل خارج شده، و خودویران‌گر شوند. در مقابل، با این‌که متخصصان بالینی احساس می‌کنند به مداخله سریع و مؤثری برای کنترل موقعیت نیازمندند، اما اغلب در مورد زمان شروع و نحوه پیش‌روی‌شان مردد هستند.

چندان غیرمعمول نیست که معشوقه‌ها با دخالت‌هایشان شرایط را وخیم‌تر کنند. ممکن است معشوقه اصرار به ادامه پیمان‌شکنی کند و موی دماغ زوج شود. اعضای خیرخواه خانواده یا دوستان احتمالاً همسر آسیب‌دیده را تحریک می‌کنند که رابطه را ترک کند، یا دیگران را از ماجرا باخبر می‌کنند طوری که شبکه حمایتی ضعیف زوج از بین می‌رود، یا به جای تصمیمات عاقلانه آنان را به تلافی‌جویی ترغیب می‌کنند، یا با مطلع کردن فرزندان ثبات خانواده را از بین می‌برند.

برانگیختگی هیجانی، باورهای تحریف‌شده، رفتارهای آشفته، و فشارهای اجتماعی با هم ترکیب می‌شوند و زوج را از رابطه‌شان دل‌سرد می‌کنند، و این دل‌سردی اقدامات زوج‌درمانگران را بی‌ثمر می‌کند. در این دوره، زوج‌ها از انتظارات‌شان نسبت به یک‌دیگر آگاه نیستند، و این پیش‌بینی‌ناپذیری اضطراب‌زا است. آنان اغلب در پذیرش یا کناره‌گیری از هم، باهم یا تنها خوابیدن، وانمودکردن به خوب‌بودن شرایط، یا نادیده‌گرفتن همسرشان در شک و تردیدند. اغلب‌شان برای برون‌رفت از این حوزه ناشناخته «نقشه راه» ندارند. گاهی درمانگر هم چیزی در چپته ندارد. بنابراین، تعجب‌آور نیست که پیمان‌شکنی یکی از دشوارترین مشکلات ارتباطی برای درمان به‌شمار می‌رود.

زوج‌هایی که پیمان‌شکنی را تجربه می‌کنند، در قدم اول با سؤال‌های متعدد در درمان حاضر می‌شوند. پیمان‌شکنی چطور شکل گرفت؟ چطور این اتفاق افتاد؟ چطور می‌توانند دوباره به هم اعتماد کنند یا این بحران را پشت‌سر بگذارند؟ دیگر چطور می‌توانند در رابطه‌شان احساس امنیت کنند؟ آیا زندگی‌شان به حالت عادی برمی‌گردد؟ برای کمک به زوج‌ها برای بیان و پاسخ‌گویی به این سؤالات پیچیده، لازم است که شما به‌عنوان درمانگر از آنچه درباره پیمان‌شکنی شناخته شده است (شیوع، الگوها، و روند متفاوت آنها)، و از روش‌های مداخله‌ای اثربخش برای هدایت‌شان در فرآیند دشوار درمان، درک کاملی داشته باشید. باید به زوج‌ها کمک کنید تا آنچه را که هم‌اکنون تجربه می‌کنند، درک و بر آن غلبه کنند؛ باید کمک کنید تا به آگاهی روشن و کاملی از این‌که چگونه دچار بحران شده‌اند دست یابند. و سپس راهبرد صریحی برای کار بر روی این بحران و پیش‌روی ارائه کنید. کتاب حاضر مجموعه اطلاعاتی را ارائه می‌دهد که حاصل (در مجموع) بیش از ۶۰ سال تجربه بالینی و پژوهشی در این حوزه است. هرچند این کتاب به تمام پرسش‌ها پاسخ نمی‌دهد، اما اطمینان داریم که دانش بنیادین و نوعی از مفهوم‌پردازی کاربردی به شما می‌دهد که می‌تواند برای کار با زوج‌هایی که چنین شرایط طاقت‌فرسایی دارند، چراغ راه‌تان باشد.

تازه‌ها: چه چیزهایی در مورد پیمان‌شکنی شناخته شده است؟

پیمان‌شکنی رواج زیادی دارد

همان‌گونه که پیش‌تر ذکر شد، پیمایش‌های اجتماعی نشان می‌دهد که شیوع پیمان‌شکنی جنسی در

مردان تقریباً ۲۱٪ و در زنان ۱۱٪ است (لامن و همکاران، ۱۹۹۴). پیمان‌شکنی گسترده^۱ که علاوه بر بُعد جنسی، بُعد عاطفی را هم در برمی‌گیرد، این آمار را به ترتیب به ۴۴٪ و ۲۵٪ افزایش می‌دهد (گلاس و رایت، ۱۹۹۷). بنا بر نمونه‌های معرف ملّی، سالانه بین ۰/۶٪ تا ۱/۵٪ افراد متأهل درگیر فعالیت‌های جنسی فرازناشویی^۲ می‌شوند (لامن و همکاران، ۱۹۹۴؛ پرینز، بونک، و وان‌پرن، ۱۹۹۳؛ ویزمن، گوردون، چاتاف؛ ۲۰۰۷؛ ویزمن، اسنایدر، ۲۰۰۷). پیمان‌شکنی پربسامدترین علت طلاق‌ها گزارش شده است (آماتو و راجرز، ۱۹۹۷). طوری‌که حدود ۴۰٪ افراد مطلقه از حداقل یک رابطه جنسی فرازناشویی در دوره تاهل‌شان خبر می‌دهند (ژانوس و ژانوس، ۱۹۹۳). روشن است که رابطه جنسی فرازناشویی احتمالاً رایج‌ترین مشکل زوجی است که زوجها و زوج‌درمانگران با آن روبه‌رو می‌شوند.

پیمان‌شکنی علت‌های متعددی دارد

برای آگاهی از این‌که چطور و چرا پیمان‌شکنی اتفاق می‌افتد، ما و همکاران‌مان چارچوب مفهومی ابداع کرده‌ایم که ابعاد چندگانه عوامل زمینه‌ساز و بالقوه پیمان‌شکنی را در دوره‌های زمانی متفاوت ایجاد، تداوم، و درمان پیمان‌شکنی را به‌طور نظام‌مند ارزیابی می‌کند (آلن و همکاران، ۲۰۰۵). این چارچوب را در جدول ۱-۱ در قالب مثال‌هایی می‌بینید از عوامل گوناگونی که هم بر وقوع پیمان‌شکنی، و هم بر بهبودی زوجها اثرگذار است.

ویژگی‌های متعددی در رابطه زوجی وجود دارد که می‌تواند احتمال آغاز پیمان‌شکنی را افزایش دهد یا بهبودی آن را دشوار کند. مشخص‌ترین آنها تعارض بالا، و صمیمیت عاطفی یا جنسی کم است (آتکینز، ۲۰۰۳). تأثیرات ظریف آن می‌تواند منجر به عدم تعادل در قدرت، تفاوت در انتظارات از نقش‌های زوجی، یا نداشتن چشم‌انداز بلندمدت برای ازدواج شود (ادواردز و بوث، ۱۹۷۶؛ پرینز و همکاران، ۱۹۹۳؛ تریز و گیسن، ۲۰۰۰). تعارض‌های ارتباطی مزمن یا فاصله عاطفی فراتر از عوامل مخاطره‌آمیز اولیه عمل می‌کنند، و می‌توانند تلاش‌های زوج برای پایان‌دادن به پیمان‌شکنی یا درمان را بی‌اثر کنند. پس از وقوع پیمان‌شکنی، بازیابی اعتماد و امنیت در رابطه زناشویی به‌اندازه کافی دشوار است، اما زمانی چالش‌برانگیزتر می‌شود که مهارت‌های ضروری صمیمیت و گفت‌وگو برای حل تعارض‌های ارتباطی ناکارآمد باشند. به‌رغم این‌که آشفته‌گی‌های زناشویی زمینه‌ساز پیمان‌شکنی‌اند، اما پیش‌بین خوبی برای آن نیستند. حداقل ۵۶٪ مردان و ۳۴٪ زنان پیمان‌شکن از رابطه زناشویی رضایت‌بخشی خبر می‌دهند که در دوره پیمان‌شکنی داشته‌اند (گلاس و رایت، ۱۹۹۷).

می‌دانیم زوج‌هایی که روابط مستحکم و سالمی دارند، اگر رابطه‌شان در معرض استرس‌های

1. broadening infidelity
2. extramarital sexual activity

جدول ۱-۱. چارچوب سازمان‌دهی و مثال‌هایی از عوامل مرتبط با شکل‌گیری پیمان‌شکنی، و واکنش به آن

متغیر	عوامل زمینه‌ساز	لغزش‌گاه‌ها	عوامل تسریع‌کننده	تداوم رابطه فرازناشویی	افشا کردن یا لو رفتن	واکنش‌ها: کوتاه‌مدت و بلندمدت
ازدواج یا رابطه اولیه	تعارض شدید؛ سردی عاطفی؛ فقدان رابطه لذت‌بخش	خشم و کناره‌گیری	افزایش تعارض یا فاصله‌گیری عاطفی	افزایش پریشانی و تعارض	تغییر در آشفتگی یا نتایج موردانتظار	کاهش تعارض؛ سودبردن از ابراز هیجان
باقت بیرونی	الگوهای نقش؛ الزامات شغلی	تقویت ناشی از لذت اغواگری	توسط دیگری؛ پیش‌آمدن فرصت‌های ایده‌آل	حمایت همسالان؛ لذت بودن با دیگری	تهدید به افشا توسط دیگران	مرزبندی مناسب با دیگران؛ حمایت اجتماعی
همسر پیمان‌شکن	تشویش درباره وضعیت جنسی خود؛ تهییج‌طلبی مداوم	انکار خطرها	دوسوگرایی نسبت به ازدواج؛ فوران احساسات؛ دلیل تراشی	افزایش عزت‌نفس؛ هیجان‌طلبی؛ احساس گناه پایین	احساس گناه؛ ترس از لو رفتن؛ تمایل به تغییر کردن	کاهش سرمایه‌گذاری در رابطه زناشویی؛ تحمل کم نسبت به پریشانی‌های همسر
همسر آسیب‌دیده	اجتناب از صمیمیت	نادیده گرفتن مشکلات رابطه	امتناع از زوج‌درمانی؛ تهدید به پایان دادن ازدواج	بی‌میلی برای روبه‌روشدن با همسر یا درخواست تغییر شرایط	افزایش گوش‌به‌زنگی یا کاهش اجتناب	نظم‌بخشی هیجان؛ باورهای مرتبط با بخشودگی

طولانی‌مدت و گسترده‌ای قرار گیرد، احتمالاً بیش‌تر نسبت به پیمان‌شکنی آسیب‌پذیر می‌شوند. عوامل استرس‌زای متداولی مثل فشارهای شغلی و خانوادگی، فشارهای اقتصادی، یا نگرانی در مورد سلامت جسمی مادامی که برای دوره‌ای طولانی درهم آمیزند و پایدار باشند، می‌توانند بنیان‌های یک رابطه را فرسوده کنند. افراد در صورتی برای پیمان‌شکنی مستعدتر می‌شوند که زمان کم‌تری را با کسانی بگذرانند که آنان را به روابط وفادارانه و متعهدانه تشویق می‌کنند؛ یا بیش‌تر با کسانی دم‌خور باشند که چنین ارزش‌هایی را سست می‌کنند. به‌ویژه زمانی که افراد در معرض تماس با افراد یا موقعیت‌هایی باشند که آنان را به روابط عاطفی و جنسی فرازناشویی تحریک کنند؛ که هرچند معشوقه‌ها را هم در بر می‌گیرد اما فقط به آنان محدود نمی‌شود (آت‌وود و سیفر، ۱۹۹۷؛ بونک و باکر، ۱۹۹۵؛ لاسترمن، ۱۹۹۷؛ واون، ۱۹۹۸). وجود یا عدم‌وجود حمایت‌های اجتماعی سالم، اثر زیادی بر فرآیند بهبودی زوج‌ها دارد، گاهی مانع آشفتگی آنان شده و گاهی نیز به آن دامن می‌زند.

احتمالاً همسران ویژگی‌هایی دارند که آسیب‌پذیری رابطه آنان را در برابر پیمان‌شکنی افزایش

می‌دهد، و یا فرآیند بهبودی را برایشان دشوارتر می‌کند. احساس ناامنی، هیجان‌خواهی بالا یا گشودگی نسبت به تجربه‌های جدید، قضاوت ضعیف یا عدم کنترل، فقدان تعهد یا ارزش‌های ارتباطی قوی، و اجتناب از تعارض که منجر به غفلت از رابطه، یا غفلت از عوامل بیرونی زمینه‌ساز پیمان‌شکنی می‌شود، برخی از ویژگی‌های شخصیتی همسر پیمان‌شکن هستند (آت‌وود و سیفر، ۱۹۹۷؛ الیس، ۱۹۶۹؛ گلاس و رایت، ۱۹۹۲؛ گرین، لی، و لاستیگ، ۱۹۷۴). عوامل مشابهی می‌تواند همسر پیمان‌شکن را وادار به افشای رابطه پیمان‌شکنی خود کند، یا پس از لو رفتن رابطه‌اش او را مجبور کند به آن پایان دهد. یکی از عوامل ضروری برای بهبودی، آمادگی همسر پیمان‌شکن برای سرمایه‌گذاری مجدد در رابطه زناشویی و تحمل و بردباری در برابر آشفتگی‌های هیجانی است که همسر آسیب‌دیده‌اش پس از پیمان‌شکنی تجربه می‌کند (آلن و همکاران، ۲۰۰۵).

ویژگی‌های شخصیتی همسر آسیب‌دیده نیز می‌تواند بر آسیب‌پذیری رابطه زوج نسبت به پیمان‌شکنی و بهبودی بعدی اثر گذارد. همیشه حواس‌مان هست به زوجها یادآوری کنیم که آنان مسئول تصمیم همسرشان برای ارتکاب پیمان‌شکنی نیستند. سعی می‌کنیم اطمینان یابیم که همسر آسیب‌دیده خودش را به‌خاطر تصمیم‌های همسر پیمان‌شکنش سرزنش نکند. با این حال، بررسی نقش همسر آسیب‌دیده در بالا رفتن آسیب‌پذیری نسبت به پیمان‌شکنی نیز به‌همان اندازه اهمیت دارد. مثلاً خودناباوری‌ها و تردیدهای طولانی‌مدت همسر آسیب‌دیده مانع صمیمیت عاطفی یا جسمانی او می‌شود. شاید آنان فاقد مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی^۱ یا ارتباطی لازم برای حل تعارض‌های ارتباطی‌شان باشند. همچنین، شایه به‌دلیل ترس از پرداختن به تعارض‌ها و عقب‌نشینی از مشکلات ارتباطی، به مشکلات ارتباطی خود دامن بزنند. ویژگی‌های شخصیتی مانند شمشیر دو لبه است، هرچند بعضی از ویژگی‌های شخصیتی رابطه را در معرض خطر پیمان‌شکنی قرار می‌دهد، اما همین ویژگی‌ها است که می‌تواند توانایی زوجها را برای غلبه بر چالش‌های عمیق فرآیند درمان نیز افزایش دهد. متأسفانه و شاید به‌دلیل ترس از «سرزنش کردن قربانی» پژوهش‌های محدودی در این زمینه انجام شده است. بالتبع، آنچه درباره سهم همسر آسیب‌دیده می‌دانیم ریشه در مشاهدات بالینی مان دارد.

در فرآیند تلاش برای درمان، زوجها باید به درک مشترکی از چگونگی وقوع پیمان‌شکنی برسند. همسر آسیب‌دیده برای بازیابی احساس امنیت در ارتباطشان به این درک نیاز دارد. همسر پیمان‌شکن نه‌تنها به‌خاطر همسرش بلکه به این دلیل باید به این درک برسد که متوجه تصمیم خودش در ارتکاب پیمان‌شکنی شود. تدوین یک صورت‌بندی مشترک برای بررسی و تغییر عواملی که آسیب‌پذیری رابطه را نسبت به پیمان‌شکنی بالا می‌برند ضروری است. زوجها معمولاً در طول این دوره احساس شکست می‌کنند و گاهی برای خلاصی از سردرگمی‌هایشان توضیحات ساده یا نادرستی را در مورد پیمان-

شکنی می‌پذیرند. چارچوبی که قبلاً به آن اشاره شد و با جزئیات بیش‌تر در این کتاب تشریح می‌شود، درک زوج‌ها را از مسئله عمیق‌تر می‌کند. در این کتاب مفهوم‌پردازی‌ای ارائه می‌شود که می‌تواند مداخله‌های بالینی را با هدف‌گیری مؤلفه‌های اصلی ارتباطی و به‌زیستی فردی همسران، به‌طور کارسازتری هدایت کند.

پی‌آمدهای پیمان‌شکنی همواره ویران‌گر است

پی‌آمدهای پیمان‌شکنی می‌تواند برای دو همسر، رابطه زناشویی‌شان، و بر اقوام دور و نزدیک‌شان مخرب باشد. همسر آسیب‌دیده اغلب واکنش‌های هیجانی منفی قوی‌ای تجربه می‌کند. هیجان‌هایی مثل احساس شرمندگی، خشم، افسردگی، اضطراب، احساس قربانی‌شدن، و نشانه‌هایی شبیه اختلال استرس پس از آسیب (بیچ، ژوریلز، و آلی‌یری؛ ۱۹۸۵؛ کانو و آلی‌یری؛ ۲۰۰۰؛ شارنی و پارناس، ۱۹۹۵؛ گلاس و رایت، ۱۹۹۷؛ گوردون، باوکوم، ۱۹۹۹؛ گوردون، باوکوم، و اسنایدر، ۲۰۰۴). هم‌چنین، همسر پیمان‌شکن نیز ممکن است احساس گناه، افسردگی، و احساسات منفی شدیدی را نسبت به خودش تجربه کند (بیچ و همکاران، ۱۹۸۵؛ گلاس، ۲۰۰۳؛ گوردون و همکاران، ۲۰۰۴؛ اسپانی‌یر و مارگولیس، ۱۹۸۳؛ ویگینز و لیدیریر، ۱۹۸۴).

پیمان‌شکنی رایج‌ترین علت طلاق گزارش شده است و شایع‌ترین عامل زمینه‌ساز خشونت خانوادگی است (آماتو و پری‌ویتی، ۲۰۰۳؛ دالی و ویلسون، ۱۹۸۸). زوج‌هایی که به‌خاطر پیمان‌شکنی به درمان مراجعه می‌کنند، به احتمال بیش‌تری نسبت به سایر زوج‌های مشکل‌داری که برای درمان می‌آیند از هم جدا می‌شوند و طلاق می‌گیرند (گلاس، ۲۰۰۳). خاصه اگر مرد پیمان‌شکنی کرده باشد (بتزیگ، ۱۹۸۹؛ لاوسون، ۱۹۸۸؛ ویروف، دووان، و هات‌جت، ۱۹۹۵). پیمان‌شکنی‌های گسترده که هم عاطفی و هم جنسی است، تهدید قدرتمندی برای پایداری ازدواج محسوب می‌شوند. در پژوهشی، مردان پیمان‌شکنی که به زوج‌درمانی مراجعه کرده بودند و درگیر پیمان‌شکنی جنسی و نه عاطفی، شده بودند، به‌ندرت رابطه زناشویی‌شان را ترک کردند (گلاس، ۲۰۰۳). در مطالعه دیگری زنانی که علاوه بر افشای بغرنج پیمان‌شکنی، عامل استرس‌زای زناشویی دیگری را تجربه کرده بودند به‌طور معناداری تمایل بیش‌تری به جدایی و طلاق داشتند (کانو، کریستین-هرمان، آلی‌یری، و آوری-لیف، ۲۰۰۲).

خلاصه این‌که هرچند اگر زوج‌ها از پیمان‌شکنی به‌عنوان یک عامل تسریع‌کننده برای بررسی مسائل طولانی‌مدت ارتباط‌شان استفاده کنند، رابطه زناشویی‌شان مستحکم‌تر می‌شود (شارنی و پارناس، ۱۹۹۵)؛ اما پی‌آمد معمول پیمان‌شکنی برانگیختگی‌ها و آشفتگی‌های فردی و ارتباطی است.

بر اساس پژوهش‌ها، این تأثیرات مخرب برای دوره‌ای طولانی و نامعلوم پایدار می‌ماند، مگر آن‌که زوج درگیر فرآیندی شوند که علاوه بر درک و تغییر عوامل زمینه‌ساز پیمان‌شکنی، بر پی‌آمدهای

طولانی‌مدت آن نیز متمرکز باشد. پژوهش‌های ما نشان می‌دهد که پس از آسیب‌دیدن رابطه، افرادی که نتوانند رفتارها، باورها، و تجربه‌های هیجانی متناسب با بخشودگی یا پیش‌روی از خود نشان دهند در مقایسه با افرادی که با رویداد مقابله کرده و آن را حل می‌کنند، نمره‌های کم‌تری در مقیاس‌های سازگاری زناشویی، صمیمیت، و اعتماد به‌دست می‌آورند (گوردون، باوکوم، و فلویید، ۲۰۰۸). یافته‌های دیگر یک نتیجه‌پژوهی^۱ نشان می‌دهد وقتی پیمان‌شکنی اتفاق افتاده و درمانگر از آن بی‌اطلاع است یا در درمان به آن اشاره‌ای نشده، زوج‌درمانی اثربخشی کم‌تری دارد (آتکینز، یی، باوکوم، و کریستنسن، ۲۰۰۵). از این رو، هم تجربه‌های بالینی ما و هم یافته‌های پژوهشی ما مؤید این است که ناتوانی در کنار آمدن با پیمان‌شکنی، می‌تواند منجر به طولانی‌تر شدن پی‌آمدهای آن شود و در درمان زوج‌ها مواجهه با این موضوع و کار کردن روی آن اهمیت فراوانی دارد.

درمان و بهبود پیمان‌شکنی: رویکرد سه‌مرحله‌ای

ما بر اساس نظریه، پژوهش، و مشاهدات بالینی خود مدلی سه‌مرحله‌ای برای درمان زوج‌هایی که با پیمان‌شکنی دست‌به‌گریبان‌اند، طراحی کرده‌ایم. رویکرد ما بر اساس پیشینه نظری و تجربی واکنش به آسیب (جانوف-بولمان، ۱۹۸۹؛ ریسیک و کال‌هون، ۲۰۰۱) و بخشودگی بین‌فردی (گوردون و باوکوم، ۲۰۰۳/۱۹۹۸؛ گوردون، باوکوم، و اسنایدر، ۲۰۰۰) عرضه شده است. در این‌جا، مرور کوتاهی از مدل یادشده آمده و شرح کامل‌تر مدل و پژوهش‌های مرتبط با آن در سایر نوشته‌های منتشرشده ما موجود است (باوکوم، گوردون، اسنایدر، آتکینز، و کریستنسن، ۲۰۰۶؛ گوردون و باوکوم، ۲۰۰۳/۱۹۹۸؛ گوردون و همکاران، ۲۰۰۴).

ما پیمان‌شکنی گسترده را پیش‌آمدی منفی و آسیب‌زا می‌دانیم که به‌طور معناداری باورهای بنیادین زن و شوهر را در مورد رابطه زناشویی، همسر، و خودشان به‌هم می‌ریزد. بر اساس پیشینه پژوهشی درباره واکنش‌های آسیب‌زا، وقتی که رویدادی مفروضه‌های زیربنایی افراد را در مورد دنیا و مردم آن نقض کند، آسیب‌پذیری عاطفی‌شان بیش‌تر می‌شود (جانوف-بولمان، ۱۹۸۹؛ مک‌کان، ساخیم، و آبراهامسون، ۱۹۸۸؛ ریسیک و کال‌هون، ۲۰۰۱). با استفاده از این مدل بحران، ناهماهنگی شناختی و آشفتگی هیجانی حاصل از آسیب‌های بین‌فردی‌ای مثل پیمان‌شکنی بیش‌تر قابل درک است. چندین مفروضه اصلی در رابطه زناشویی ممکن است با وقوع پیمان‌شکنی نقض شود. مفروضه‌هایی نظیر: همسر قابل اعتماد است، رابطه ما امن و اطمینان‌بخش است، و ما می‌توانیم به قضاوت‌هایمان در مورد

1. outcome research

نتیجه‌پژوهی‌ها موفقیت یا اثربخشی درمان را بررسی می‌کنند، درحالی که فرآیندپژوهی‌ها (process research) به تعامل بین درمانگر و درمانجو می‌پردازند. (منبع: پروچاسکا، ج؛ و نورکراس، ج. ۲۰۰۷). نظریه‌های روان‌درمانی: نظام‌های روان‌درمانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۸۹). تهران: روان. - م.

هم اعتماد کنیم. هم‌چنین طبق پیشینه پژوهشی آسیب، هرگاه بعضی از مفروضه‌های زیربنایی نقض شود، از نظر همسر آسیب‌دیده آینده کم‌تر قابل‌پیش‌بینی است. و بالتبع، احساس می‌کند کنترلی بر زندگی‌اش ندارد، و در نهایت اضطراب و افسردگی‌اش افزایش می‌یابد (ژوزف، یول، و ویلیامز، ۱۹۹۳؛ مک‌کان و همکاران، ۱۹۸۸).

یافته‌ها در مورد ضربه روانی به‌خوبی سردرگمی، خشم، احساس فقدان، و اضطراب‌های آن دسته از زوج‌هایی را نشان می‌دهد که با پی‌آمدهای پس از پیمان‌شکنی دست و پنجه نرم می‌کنند. مثلاً آرمن و ماریا، یکی از سه زوجی که سرگذشت‌شان را در این کتاب دنبال می‌کنیم (در کنار «بهروز و پانید» و «بردیا و گیلدا») را در نظر بگیرید. آنان هم‌دیگر را در محل کار سابق‌شان یعنی بنگاه معاملات املاک ملاقات کرده بودند. ماریا سرزنده، باهوش، و پرانرژی بود و آرمن از او هم بیش‌تر. آنان از صحبت کردن با هم لذت می‌بردند، و به‌نظر می‌آمد که همیشه حرفی برای گفتن داشته باشند. هرکدام می‌توانست به‌راحتی دیگری را بخنداند و خواسته‌هایشان در زندگی یکی بود. هر دو مطلقه بودند و از ازدواج قبلی‌شان فرزندان خردسالی داشتند که اوضاع‌شان روبه‌راه بود. وقتی آرمن و ماریا تصمیم به ازدواج و یکی کردن خانواده‌هایشان گرفتند تعارض زیادی پیش نیامد. ماریا که در ازدواج قبلی‌اش نادیده گرفته شده بود و مورد سوءاستفاده عاطفی قرار گرفته بود، با آرمن احساس آرامش می‌کرد. آرمن حس می‌کرد ماریا همان زنی است که همیشه آرزویش را داشته و تأیید می‌کرد شروع زندگی‌شان فوق‌العاده و گرم بوده است. پس از یک‌سال از ازدواج‌شان، تولد پسرشان را گرچه دردسرهایی داشت به‌راحتی پشت‌سر گذاشتند.

در نهایت، آرمن و ماریا تصمیم گرفتند بنگاه معاملات املاک خودشان را تأسیس کنند. در شلوغی‌های ابتدای کار، هیجان‌های آنان منجر به بگومگوهای جزئی در مورد تصمیمات کاری‌شان می‌شد. با این حال، هر چه دعوای بیشتر می‌شد، برایشان سخت‌تر بود که دعوایشان را در محل کار رها کنند و به خانه نیاورند. وقتی که برای بهبود شرایط کارشان نفر سومی را نیز اضافه کردند دعوای شدیدتر شد. آرمن احساس می‌کرد ماریا طرف او را می‌گیرد. با مرگ مشکوک تنها والد ماریا، یعنی پدرش، اوضاع از این هم پیچیده‌تر شد. ماریا افسرده شد و آرمن سعی می‌کرد حمایتش کند اما نمی‌دانست چه کار کند. در این مدت، او در کلاس‌های روزهای یک‌شنبه کلیسا با یکی از دوستان دل‌سوز مشترک‌شان درددل می‌کرد. هدف آرمن آشنایی با دیدگاه یک زن در مورد مشکلاتش با ماریا بود، اما ارتباط آنان به صمیمیت عاطفی و به‌سرعت به ارتباط جنسی کشیده شد.

ماریا کناره‌گیری‌های زیاد آرمن را به دعوای کاری و استرس‌های شغلی‌شان نسبت می‌داد. با این حال، یک شب که آرمن خواب بود، و ماریا اسناد شرکت را با رایانه آرمن بررسی می‌کرد، پیام صمیمانه‌ای را که همان‌موقع برای آرمن فرستاده شد، دید. در حالی که قلبش به‌شدت می‌تپید از طرف