

رهایی از پیمان شکنی زناشویی

برنامه‌ای برای غلبه، التیام، و گذر: باهم یا تنها

راهنمای زوجها

تألیف

دوگلاس ک. اسنایدر

دانشگاه ای آند ام

دونالد ه. باوکوم

دانشگاه کارولینای شمالی

کریستینا کوپ گوردون

دانشگاه تینسی

ترجمه

عباس موزیری

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی

فاطمه نادری

کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی

با مقدمه

دکتر علیرضا بوستانی پور

مشاور خانواده و ازدواج

Guilford Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



فهرست

- قدردانی.....۷
مقدمه۹
پیشگفتار نویسندگان.....۱۳

بخش ۱: چگونه از آسیب‌های بیش‌تر پرهیز کنیم؟

۱. چه اتفاقی دارد برای ما می‌افتد؟.....۲۱
۲. چگونه این روزها را پشت سر بگذاریم؟.....۴۱
۳. چگونه با هم گفت‌وگو کنیم؟.....۶۳
۴. چگونه با دیگران روبه‌رو شویم؟.....۹۵
۵. چگونه از خود مراقبت کنیم؟.....۱۲۵

بخش ۲: چگونه پیمان شکنی رخ داد؟

۶. چرا همه چیز به هم ریخت؟.....۱۴۷
۷. آیا ازدواج مان اشتباه بود؟.....۱۶۷
۸. آیا این جهان اطراف ما بود؟.....۱۹۵
۹. همسرم چگونه توانست چنین کاری کند؟.....۲۱۳
۱۰. نقش من چه بود؟.....۲۳۹
۱۱. چگونه به پیمان شکنی معنا بدهم؟.....۲۶۱

بخش ۳: آمیدی به حفظ این ازدواج هست؟

۱۲. چگونه رنجش‌ها و ملالت‌ها را پشت سر بگذارم؟.....۲۷۷
۱۳. می‌توان این ازدواج را حفظ کرد؟.....۲۹۷
۱۴. چه چیزی در انتظار ما است؟.....۳۲۱
منابعی برای مطالعه بیش‌تر.....۳۳۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....۳۳۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....۳۳۷
درباره کتاب.....۳۳۹
درباره نویسنده.....۳۴۳

قدردانی

این کتاب برگرفته از تجربه‌های بالینی، پژوهش‌های تجربی، گفت‌وگو با زوجها و همکاران قابل اعتماد درباره کمک به زوج‌هایی است که درگیر فرآیند درمان پیمان‌شکنی هستند. در این راه، افرادی بوده‌اند که با تشویق‌ها و یاری‌هایشان، انجام این کار را تسهیل کردند.

ما از ویراستارمان در انتشارات گیلفورد، خاصه از کتی مور، سپاس‌گزاریم که تشویق‌های همیشگی و صبوری‌اش، علی‌رغم ضرب‌العجل‌های متعدد، هرگز متزلزل نشد. کتی و همکارانش (کریس بتون، و سارا لاوندر اسمیت) پس از ارائه پیش‌نویس کتاب، بینش و تیزبینی خارق‌العاده‌ای داشتند و توجه دقیق کریس نیز در فرآیند ویرایش کتاب بسیار باارزش بود. هم‌چنین، از آنا براکت برای توجه مسئولانه‌اش در مراحل پایانی کار متشکریم.

همواره حمایت‌ها و تشویق‌های همکاران، دانشجویان، و درمانجویان مان بوده که ما را سر پا نگه داشته است. اندیشه‌هایمان با گفت‌وگوهایی که درباره آسیب‌های ارتباط، بخشودگی، و راهبردهای بهبودی با آنان داشتیم سبقت پیدا می‌کرد. درمانجویان همیشه ما را وامی‌داشتند راهبردها را طوری ارائه کنیم که خودشان بتوانند آنها را اجرا کنند. این کتاب را به نشانه تحسین و دینی که به درمانجویان داریم و به پاس تمام چیزهایی که با ما در میان گذاشتند، به درمانجویان مان تقدیم می‌کنیم.

خاصه از تشویق‌ها و حمایت‌های بی‌دریغ همسران مان: لیندا اسنایدر، لیندا باوکوم، و آندرو گوردون سپاس‌گزاریم، که اگر نبودند این کتاب به ثمر نمی‌رسید. درک و حمایت‌های صمیمانه شما در این راه ما را ثابت‌قدم و تقویت کرد؛ به‌شدت به حمایت‌هایتان نیاز داشتیم. متشکریم که بهترین‌های یک رابطه زناشویی را به ما ارزانی داشته‌اید.

مقدمه

به‌طور قطع در سال ۱۹۶۷ که هولمز و راهه در حال تدوین پرسشنامه خود برای ارزیابی سطح استرس وقایع مهم زندگی بودند، هنوز پدیده پیمان‌شکنی و بی‌وفایی در زندگی زناشویی مانند امروز فراگیر و گسترده نشده بود. اگر به این پرسشنامه و نتایج پژوهش حاصل از آن نگاهی بیاندازیم متوجه می‌شویم با وجود نقش پُررنگ وقایع زندگی زوجی (مانند ازدواج، طلاق، متارکه، فوت همسر) جای خالی پیمان‌شکنی و استرس‌های آن احساس می‌شود.

پیمان‌شکنی از جمله ضربه‌های شدید و به جرأت شدیدترین ضربه‌ای است که زوج‌ها در مسیر زندگی خود تجربه می‌کنند. در ابتدای ازدواج هر دو قسم یاد می‌کنند در تمام لحظه‌های زندگی، در شادی و غم، در آسایش و سختی، در کنار هم باشند تا زمانی که مرگ آنان را از هم جدا کند. هیچ کس به امید، با نگاه و حتی با توهم پیمان‌شکنی خود و یا همسرش وارد تعهد به زندگی مشترک نمی‌شود. آن‌چه می‌تواند این کام را تلخ کند، نامتوازن‌شدن رابطه است. رابطه‌ای که هر دو می‌کوشند به اندازه خود سهمی در ارضای خواسته‌هایش ایفا کنند و دست در دست یکدیگر به سازندگی این صحنه مشترک زندگی بکوشند.

یقیناً خبردار شدن از حضور یک غریبه در حریم شخصی، سرقت احساسات انحصاری، وجود رقیب، و تعبیری شبیه به این‌ها فقط بخشی از ضربه روحی آگاهی از پیمان‌شکنی زناشویی است. ناجی (۱۹۸۷) به زیبایی و سادگی پیمان‌شکنی را به نامتوازن‌شدن رابطه زناشویی تعبیر می‌کند. انگار متوجه می‌شوید شریک تجاری شما بدون اطلاع شما با فرد دیگری سهام شما را به اشتراک گذاشته است. ازدواج مانند آن است که شما در یک شرکت، با فرد دیگری به شکلی برابر، سهم دارید اما ناگهان می‌فهمید از ۱۰۰٪ این سهام، نفر سومی هم سهم می‌برد، دو حالت وجود دارد: یا شریک واقعی شما فرد دیگری است، یا شریک ابتدایی شما بدون اطلاع فرد دیگری را وارد کرده و از حضور او سود می‌برد اما سود شما براساس همان داشته اولیه است، نه سود واقعی حاصل از ورود نفر سوم. این دید بافت‌گرایانه (ناجی، ۱۹۸۷) به درمان، یکی از الگوهای ساده اولیه در درمان پیمان‌شکنی‌های زناشویی است.

اختلالات درون‌فردی و تبیین‌های بین‌فردی بسیاری برای چنین پدیده‌ای مطرح شده‌اند. از مشکلات و اختلالات جنسی که به‌عنوان محرک طرح شده‌اند، تا ناسازگاری‌های زناشویی و تعارض‌های حل‌نشده زن و شوهر و البته وجود انواع اختلالات شخصیت در همسر پیمان‌شکن، آسیب‌دیده، و معشوقه. این‌که وارد مثلث و سه‌گانه رابطه عاشقانه و درمان‌جویی شویم، داستان

حزن‌انگیز (درام) کارپمن (۱۹۶۸) را به ذهن متبادر می‌سازد که در آن قربانی از ظالم پیمان‌شکن گله می‌کند و از درمانگر ناجی انتظار کمک دارد. این‌که درمانگر تا چه حد و چگونه وارد این داستان شود، از مهارت‌های اساسی در درمان چنین مشکلاتی است.

به هر ترتیب، خواه با دید درون‌فردی به این پدیده بنگریم، و خواه با نگاه بین‌فردی یا یکپارچه‌نگر در این پدیده کنکاش کنیم، متوجه می‌شویم هیجان‌های سوگوارانه این رویداد بسیار نگران‌کننده‌تر از بیان کلمات در باب این مسئله است. مطالعات جورواجور در این زمینه بیان‌گر تفاوت‌های زنان و مردان در مواجهه با این پدیده است. تقسیم‌بندی پیمان‌شکنی در زنان و مردان، تقسیم‌بندی نوع واکنش زنان و مردان، تصمیم‌های متعددی که افراد در مواجهه با این رویداد می‌گیرند، هر کدام نشان‌دهنده‌ی علاقه به درک و تبیین بیش‌تر این موضوع است.

در هر صورت، سوگواری پی‌آمد قهری هر نوع پیمان‌شکنی است. سوگ از دست دادن انحصار عاطفی با همسر، احساس سرت عواطف طرف مقابل، سوگ از دست دادن اعتماد، از دست دادن سرمایه‌ی عاطفی که فرد را به سمت ورشکستگی عاطفی می‌برد، سوگ عمر و زمان از دست رفته در این زندگی و ... همگی بیان‌گر نوعی فقدان و از دست دادن است که فرد را به‌سوی یک دوره‌ی غمگینی و واکنش‌های مشابه آن می‌برد. گویی فرد عزیزی را از دست داده است و باید اکنون آماده شود تا بر مزارش عزاداری کند. عزاداری برای آنچه دیگر نیست و در کنار آن تصمیم‌گیری؛ تصمیم‌گیری درباره‌ی بازسازی و یا هجرت (لاسترمن، ۲۰۰۵).

یکی از باورهای غیرمنطقی درباره‌ی پیمان‌شکنی این است که زندگی زناشویی بعد از پیمان‌شکنی دیگر درست نمی‌شود و باید طلاق گرفت. گرچه ضربه‌ی روحی این پدیده بسیار بزرگ است اما نه به این وسعت. تصمیم به بازسازی، با علم به سهیم‌بودن هر دو طرف در شکل‌گیری چنین اتفاقی در زندگی زناشویی، نشان‌دهنده‌ی درک منطقی و متعالی زوج است. پذیرش سهم و نقش خود و مسئولیت‌پذیری مهم‌ترین گام در بازسازی است. یادمان باشد که پاک‌کردن صورت مسئله از مکانیزم‌های دفاعی سه سالگی است (شاله، ۱۹۶۵). افراد رشدیافته و منطقی می‌کوشند تا مسئله را شناخته و راه‌حل‌محورانه به دنبال حل آن باشند.

کتابی که پیش رو دارید، نشان‌دهنده‌ی خط‌مشی و مسیر روشنی برای بازسازی پس از مواجهه با چنین پدیده‌ای است. این کتاب می‌کوشد براساس داده‌های علمی و پژوهشی و تجربه‌های بالینی و مشاوره‌ای نویسندگان به خواننده کمک کند تا با دیدی آگاهانه، مشکل را ببیند، بپذیرد، و گام‌به‌گام در مسیر حل آن قدم بردارد. امید است هم در مسیر پیش‌گیری از بروز چنین مشکلاتی قدم برداشته شود و هم در صورت بروز چنین مشکلاتی، نه به‌عنوان فاجعه، بلکه به‌عنوان یک مسئله با آن برخورد کرده و بدون قضاوت و هیجان، در جهت حل‌وفصل آن تلاش کنیم.

منابع

- شاله، ف. (۱۹۶۵). فروید و فرویدیسم. ترجمه ا. وکیلی (۱۳۳۱). تهران: چاپ رنگین کمان.
- Boszormenyi-Nagy, I. (1987). *Foundations of Contextual Therapy: Collected Papers of Ivan Boszormenyi-Nagy*. NY: Taylor-Francis.
- Holmes, T.H. & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Karpman, S. (1968). Fairy Tales and Script Drama Analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39-43.
- Lusterman, D. (2005). Infidelity: Theory and Treatment. In Harway, M. Ed. *Handbook of couples therapy*. NY: Wiley.

علیرضا بوستانی پور

تهران؛ شهریور ۱۳۹۵

برای زوج‌هایی که داستانشان در کتاب آمده نام‌های ایرانی انتخاب شده است.
یادآور می‌شویم هر گونه تشابه اسمی اتفاقی است.

پیش‌گفتار نویسندگان

سوسن بی‌حس و بی‌حرکت جلوی رایانه نشسته بود. نمی‌دانست از کی آن‌جا است. با حیرت و شگفت‌زده به نمایشگر خیره شده بود. «دلَم برای دوباره دیدنت پر می‌کشد. آخرین دیدارمان معرکه بود. این قدر خوب بود که لباس‌های خوابی را که پخش‌وپلا کرده بودم الان پیدا نمی‌کنم!» خانمی به نام ژیلای این جملات را برای همسرش فرستاده بود.

سوسن وقتی دنبال آدرس یکی از دوستانش می‌گشت چند رایانامه با عناوین جذاب جنسی پیدا کرد که برای مهرداد فرستاده شده بود. او نمی‌توانست آن‌چه را خوانده بوده هضم کند. مغزش سوت می‌کشید و بی‌حس شده بود. در چشم‌به‌هم‌زدنی، زندگی‌اش زیر و رو شده بود. حس می‌کرد له شده است...

اگر شما هم شست‌تان خراب‌تر شده که همسرتان خیانت کرده است، احتمالاً می‌فهمید سوسن چه حسی دارد. با موج هیجان‌های دردناکی که به سراغ‌تان می‌آید نمی‌توانید از جای‌تان جُنُب بخرید، و دیگر از عهده کارهای روزمره بر نمی‌آیید. رگبار افکار گیج‌کننده درباره این رویداد، پس‌نگاه‌های مکرر، و پرسش‌های متعدد در مورد آن‌چه اتفاق افتاده، احتمالاً آن‌قدر شما را به هم می‌ریزد که نمی‌توانید هیچ کاری انجام دهید. وقتی فکر می‌کنید چطور به‌عنوان زن تحقیر شده یا مرد آسیب‌دیده به این رویداد واکنش نشان دهید، تنها راهی که به‌نظرتان می‌رسد همان روش سریال‌های آبکی تلویزیونی است که همیشه قه‌قهه به آنها می‌خندیدید. خُب، می‌خواهید چه کار کنید؟

این کتاب را برای شما نوشته‌ایم تا در شرایط دردناک زندگی همراه‌تان باشد، و با کمک آن بتوانید بهترین واکنش‌ها را نشان دهید. بهترین پاسخ و واکنش برای شما، به‌معنای بهترین برای همسران نیست؛ و لزوماً شما را، به‌عنوان زوج، به مقصود نمی‌رساند. اما هر دو فرصت دارید در یک مسیر سالم پیش بروید.

پیش‌روی در مسیر سالم به آن معنا است که می‌توانید مستقلانه جراحتهایی را که از پیمان‌شکنی برداشته‌اید التیام ببخشید، و آینده‌ای را که می‌خواهید برای خودتان بسازید. یعنی با درک چگونگی و چرایی آن‌چه اتفاق افتاده، می‌توانید تصمیم عاقلانه‌تری برای ماندن یا جدایی بگیرید. به‌عبارت دیگر، بی‌آن‌که قلب‌تان از شدت خشم، سوءظن، احساس گناه، یا شرمساری بشکند، یا نتوانید کمر راست کنید، خودتان را در برابر آسیب‌های بعدی زندگی بیمه کنید.

به‌قول معروف «هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد». از این رو، در این کتاب فرآیند گام‌به‌گام و منظمی را می‌یابید که به صدها نفر از مراجعان ما در گذر سالم از پیمان‌شکنی کمک کرده است. گرچه برنامه ما اسلوب‌دار و منظم است اما انعطاف‌پذیر و کارگشا است؛ زیرا صرفاً بر درمان پیمان‌شکنی

متمرکز است و از نظر علمی ارزیابی شده است. این برنامه نتیجه بیش از ۵۰ سال تجربه بالینی جمعی ما و چیزهایی است که طی دهه گذشته از سایر درمانگران آموخته‌ایم. در کنار این که استاد دانشگاه و پژوهشگر هستیم، هر سه ما روان‌شناس بالینی و درمانگر متخصص در زمینه کار با زوج‌هایی هستیم که روابط دشواری دارند؛ و پیمان‌شکنی یکی از زمینه‌های عمده کاری ما است. ما مقاله‌های متعددی نوشته‌ایم و در آمریکا و خارج از آن کارگاه‌های آموزشی زیادی برای درمانگران برگزار کرده‌ایم تا بتوانند به زوج‌هایی که درگیر فرآیند درمان پیمان‌شکنی‌اند کمک کنند. همه این تجربه‌ها در کتابی که خواهید خواند، آمده است.

چرا وقتی پیمان‌شکنی شما را از پا درآورده است، باید به درمان متعهد شوید؟ پاسخ روشن است: مسائلی که با آنها دست‌به‌گریبان هستید با گذشت زمان دست از سرتان برنمی‌دارند. اگر سعی کنید به‌سادگی از شر رنج‌هایتان خلاص شوید و یا با توسل به روش‌های نامناسب با مشکلات و مسائل‌تان گلاویز شوید، تصمیم‌هایی می‌گیرید که پشیمان می‌شوید؛ و قطعاً زخم‌هایتان التیام نمی‌یابد و خشم‌تان فروکش نمی‌کند. پس از افشای پیمان‌شکنی، شما دو وظیفه آنی مهم دارید: (۱) راهی برای غلبه بر آشفتگی‌های هیجانی خود بیابید، و (۲) بی‌آن‌که اوضاع را خراب‌تر کنید یا اجازه دهید شیرازه زندگی‌تان از هم پاشد، با همسران امور زندگی روزمره‌تان را رتق‌و‌فتق کنید. در آن زمان، و فقط در آن زمان، به‌دقت به همسران، خودتان، و گذشته مشترک‌تان نگاهی بیاندازید، و آن‌گاه می‌توانید بفهمید چه چیزی رابطه شما را نسبت به پیمان‌شکنی آسیب‌پذیر کرده و چگونه می‌توانید با تغییراتی که در آینده ایجاد می‌کنید رابطه زناشویی فعلی یا بعدی خود را بر شالوده محکم و مطمئنی بسازید. این مأموریتی است که تا جایی که توان دارید باید در انجام آن بکوشید. تجربه‌های ما نشان داده است این بهترین راه‌هایی کامل پس از پیمان‌شکنی است. با پیروی از برنامه این کتاب، به فهم جدیدی از خود و همسران می‌رسید. شما به چشم‌انداز جدیدی درباره ملزومات یک رابطه متعهدانه و ویژگی‌های همسر ایده‌آل دست می‌یابید. گرچه الان باورش سخت است، اما اگر اوضاع باب میل پیش برود و همانی بشود که می‌خواهید، در نهایت به رابطه‌ای دست می‌یابید که حتی از قبل از پیمان‌شکنی هم مستحکم‌تر و بهتر خواهد بود.

آیا این کتاب به کار شما می‌آید؟

- این کتاب برای همه افرادی است که پیمان‌شکنی را تجربه کرده‌اند. حدود ۲۰٪ مردان و ۱۰٪ زنان (که نسبت به گذشته افزایش یافته است) یک‌بار در زندگی‌شان درگیر پیمان‌شکنی جنسی می‌شوند؛ و حدود ۴۵٪ مردان و ۲۵٪ زنان پیمان‌شکنی عاطفی (غیرجنسی) را تجربه می‌کنند.
- پیمان‌شکنی یعنی تماس جسمانی یا رابطه عاطفی با فرد دیگری که در آن از انتظارات و معیارهای رابطه زناشویی تخطی می‌شود؛ و فرقی نمی‌کند که چه کلمه‌ای برای آن به‌کار

ببرید: عشق‌بازی، بی‌وفایی، خیانت، رابطهٔ فرازناشویی، قرار ملاقات، قرار یک‌شبه، یا هر کلمهٔ دیگر. با توجه به مدت و شدت، و عاطفی، جنسی، یا گسترده بودن آن رابطه می‌توانید از یکی از این واژه‌ها استفاده کنید.

▪ چه اخیراً پیمان‌شکنی برایتان فاش شده باشد و چه مدت‌ها است درگیر آن هستید، می‌توانید از مزایای این کتاب بهره‌مند شوید.

▪ خواه همسر آسیب‌دیده باشید (کسی که رابطهٔ پیمان‌شکنی نداشته است)، و خواه همسر پیمان‌شکن (کسی که رابطهٔ پیمان‌شکنی داشته است) کتاب حاضر به شما کمک می‌کند خودتان را جمع‌وجور و بازیابی کنید. اکثر اوقات چه در این‌جا و چه در ادامهٔ کتاب هر جا می‌گوییم «شما»، مخاطب‌مان همسر آسیب‌دیده است. پژوهش‌های ما نشان داده است همسر آسیب‌دیده بیش‌تر از همسر پیمان‌شکن آسیب می‌بیند؛ و به احتمال بیش‌تری در پی کمک برمی‌آید. از این رو، ما شما را بیش‌تر مخاطب قرار می‌دهیم. اما گه‌گاهی نیز به همسر پیمان‌شکن یا زوج می‌پردازیم (و هرگاه به آنها پردازیم به‌صراحت اعلام می‌کنیم). ما باید با همسران هم گفت‌وگو کنیم زیرا آموخته‌ایم اگر هر دوی شما به درک کاملی از آن‌چه اتفاق افتاده برسید، شانس بیش‌تری برای فهم ماجرا و بهبودی خواهید داشت.

▪ خواه این کتاب را به‌تنهایی و خواه با همسران بخوانید، می‌توانید از تمرین‌هایش بهره ببرید. اگر همسران هم کتاب را بخواند، حتی اگر جداگانه کار کنید، باز هم ذی‌نفع خواهید بود. همسر پیمان‌شکن باید دربارهٔ آمادگی برای قطع رابطه با معشوقه، با خودش روراست باشد. او باید بدانند وقتی رابطهٔ پیمان‌شکنی به پایان رسیده است چگونه حمایت و علاقه‌مندی، و افسوس خود را به همسرش ابراز کند. باید بفهمد که چرا آخرواقبت‌شان به رابطهٔ پیمان‌شکنی ختم شد. اگر همسر پیمان‌شکن این موضوعات را واکاوی کند، آن‌گاه اعتماد و صمیمیت دوباره در رابطهٔ زناشویی‌تان جوانه می‌زند.

▪ اگر درگیر یک رابطهٔ متعهدانه‌اید (چه ازدواج کرده‌اید و چه نه) این کتاب به کارتان می‌آید. از آن‌جا که زن‌وشوهرها بیش‌تر در پی کمک‌اند، پس، توجه‌مان بیش‌تر معطوف به آنان است.

چگونه باید از این کتاب استفاده کنید؟

ایده‌آل آن است که شما و همسران فصل- به- فصل را بخوانید و گام‌به‌گام با برنامه پیش بروید. می‌توانید اکثر فعالیت‌ها و تکالیف پیشنهادی را جداگانه انجام دهید، اما بعضی از آنها مستلزم گفت‌وگو یا انجام فعالیت‌های مشترک با همسران است که به شما کمک می‌کند پیش‌روی کنید. خوب می‌دانیم دنیای واقعی با دنیای ایده‌آل متفاوت است، و گه‌گاه شاید چاره‌ای نداشته باشید جز آن‌که خودتان به‌تنهایی تکالیف را انجام دهید. شاید همسران از آن دسته افرادی است که کتاب‌های «خودیاری» را نمی‌پسندد؛ یا شاید نمی‌خواهد دربارهٔ آن‌چه اتفاق افتاده حرف بزند؛ یا گرچه به‌خاطر پیمان‌شکنی به

رابطه زناشویی تان پایان داده‌اید، اما می‌خواهید در تجربه‌هایتان کنکاش کنید. این کار اقدام عاقلانه‌ای است، زیرا پژوهش‌های بی‌شماری (از جمله پژوهش‌های ما) نشان داده‌اند اگر رویدادهای روان‌خراش در ارتباط، مثل پیمان‌شکنی، به‌درستی حل‌وفصل نشوند، اثرات منفی آنها می‌تواند روابط بعدی را تحت‌تأثیر قرار دهد. اگر از همسران فرزندان‌تان دارید، با مطالعه این کتاب احساس خشمی را حل‌وفصل کنید که می‌تواند در رابطه هم‌والدگری^۱ شما ظاهر شده و تأثیر نامطلوبی بر فرزندان‌تان به‌جا بگذارد.

چه این دلایل و چه دلایلی دیگری داشته باشید که شما را به استفاده از این کتاب وادارد، اگر مایل‌اید با همسران بمانید، بینش شخصی و افزایش درک‌تان، شما را در موقعیت بهتری برای تصمیم‌گیری درباره آینده ارتباطاتان قرار می‌دهد. هم‌چنین، وقتی بیاموزید به پیمان‌شکنی بیانده‌اش و با عینک متفاوتی به زندگی‌تان نگاه کنید، آن‌وقت است که می‌توانید رابطه خود را حتی اگر همسران به اندازه شما تلاش نکنند و دل‌نسوزاند، تغییر دهید. پس برای دل‌خود و ارتباطاتان (چه رابطه زناشویی کنونی و چه رابطه بعدی) این کتاب را مطالعه کنید. هم‌زمان با مطالعه این کتاب اگر برای مشاوره فردی نیز اقدام کردید، آن‌چه را که می‌خوانید با درمانگرتان در میان بگذارید، و با کمک او سعی کنید نحوه کاربست این مطالب را بیابید.

فصل‌هایی را که پیش‌کش کرده‌ایم برای زوج‌هایی که به آنان مشاوره داده‌ایم بسیار کارساز بوده است. هرچند مطالب کتاب به هم پیوسته است و هر فصل بر شالوده فصل قبل سوار است، اما اگر پرسش مهمی داشتید، هر جای کتاب را که خواستید مطالعه کنید.

در این کتاب درباره چه چیزهایی بحث می‌کنیم؟

با راهنمایی زوج‌هایی که در طول این فرآیند داشته‌ایم، آموختیم که اولین چالش شما مواجهه و غلبه بر ویرانی‌های اولیه است؛ که راهش پرهیز از خراب‌کاری‌ها و مدیریت وظائف و مسئولیت‌ها در خانه است.

بخش نخست کتاب معطوف به غلبه بر این حادثه روان‌خراش است، که به شما کمک می‌کند:

- با احساسات شدید خود و همسران روبه‌رو شوید،
- درباره موضوعات دشوار و بغرنج گفت‌وگو کنید،
- تصمیم بگیرید چگونه از پس وظائف روزمره والدینی خود، از مدیریت و انجام کارها گرفته تا رسیدگی به مسائل اقتصادی، برآیید،

1. co-parenting relationship

- هم‌زمان که مجدداً نزد هم برمی‌گردید، تعیین کنید چگونه با هم زندگی کنید (باید با هم بنحوید؟ یا رابطه جنسی داشته باشید؟) و در چه شرایطی جدایی موقت گزینه خوبی برای شما خواهد بود؟
- برای ارتباط با معشوقه همسران مرزهایی تعیین کنید (منظور ما از معشوقه همان فردی است که همسران با او رابطه فرازنشویی داشته است.) کدام‌شان نمی‌خواهد به رابطه پیمان‌شکنی خاتمه دهد؟
- تعیین کنید دیگران (اعم از فرزندان، اعضای خانواده، و یا دوستان صمیمی) چقدر باید درباره پیمان‌شکنی بدانند.
- مراقب خودتان باشید حتی اگر آخرین اولویت شما باشد؛ از دوستان‌تان کمک بخواهید و یا هرگاه لازم شد به پزشک‌تان سر بزنید.

بعد از این‌که شما و همسران آرامش را به ارتباط‌تان برگردانید، بخش دوم به شما کمک می‌کند عواملی را بررسی کنید که رابطه شما را نسبت به پیمان‌شکنی آسیب‌پذیر کرده است. با کمک این بخش می‌توانید:

- نگاه موشکافانه‌ای به سال‌هایی بیاندازید که رابطه زناشویی داشتید؛ آیا شما را به آرزوهایتان رسانده است؟ چه تغییری در این سال‌ها کرده است؟ آیا تاکنون پایه‌های آن لرزیده است؟ و چطور لرزیده است؟
- بفهمید چه ویژگی‌ها و رویدادهایی زمینه‌ساز لغزش هر یک از شما شده است.
- معنای واقعی واژه «پیمان‌شکنی» را درک کنید، و بفهمید چگونه می‌توانید بدون آسیب عمدی به همسران، مرزها را زیر پا بگذرید؟
- به این بیاندیشید که چگونه محیط، رویدادها، و دیگران می‌توانند در این مرحله به شما کمک کنند.
- بدانید که همسر آسیب‌دیده هم می‌تواند بی‌خبر و ناخواسته زمینه‌ساز آسیب‌پذیری رابطه زناشویی شده باشد؛ ولی در عین حال، مسئولیتی در قبال تصمیم همسرش برای پیمان‌شکنی ندارد.
- به‌منظور اجتناب از کاوش و کنکاش در موضوعات دشوار، از این وسوسه بپرهیزید که به توضیحات ناقص یا سوگیرانه قناعت کنید.
- به چشم‌انداز یا روایت منطقی در مورد پیمان‌شکنی برسید که با عقل‌تان جور در آید.

بخش سوم دستورالعمل‌هایی با هدف تصمیم‌گیری صحیح برای پیش‌روی، باهم یا تنهایی، به شما ارائه می‌کند. این بخش به شما کمک می‌کند تا:

- بفهمید منظور از «پیش‌روی» چیست و چگونه احساسات دردناک و ناتوان‌کننده گذشته را پشت سر بگذارید.
- شکست‌ها و پس‌روی‌هایتان را پیش‌بینی کرده و باهم یا به تنهایی بر آنها غلبه کنید.
- اگر تصمیم گرفتید با هم بمانید، به تحکیم رابطه زناشویی خود و کاستن از مخاطرات آینده ادامه دهید.

گرچه نمی‌دانیم در این وادی چه تصمیم‌هایی خواهید گرفت، اما مطمئن هستیم بینشی که از این کتاب عایدتان می‌شود به شما کمک می‌کند به محض این‌که سفرتان را آغاز کردید در یک فرآیند یا مسیر سالم قدم بردارید. امیدواریم کتاب حاضر مرهمی باشد بر دردها و تردیدها. اکنون، درک آنچه برایتان اتفاق افتاده، چگونگی گذراندن روزها، و کاهش آسیب‌ها مهم‌ترین هدف‌ها هستند. پس بیایید شروع کنیم.

چگونه از آسیب‌های بیش‌تر پرهیز کنیم؟

چه اتفاقی دارد برای ما می افتد؟

«سه هفته است که ماجرا را فهمیده‌ام. گاهی فکر می‌کنم فقط یک اتفاق بوده و تمام شده، ولی همان موقع به سرم می‌زند که نه، این قصه سر دراز دارد و حالا حالاها ادامه خواهد داشت. تا می‌توانستم گریه کردم، اشک‌هایم خشک شده‌اند، اما به خودم که می‌آیم می‌بینم درِ اتاق کارم را بسته‌ام. هر لحظه حس می‌کنم له شده‌ام. تنها به تخت‌خواب می‌روم و با این‌که خسته‌ام، خوابم نمی‌برد؛ در ذهنم شوهرم را با او می‌بینم، و عَظَم می‌گیرد. می‌دانم بی‌قرار و زودرنج شده‌ام؛ و بچه‌هایم فکر می‌کنند مثل هیولا شده‌ام. نمی‌توانم تمرکز کنم، همه چیز را در خانه و محل کارم فراموش می‌کنم. با هم حرف می‌زنیم، اما از هم‌دیگر فاصله می‌گیریم و اصلاً برایمان اهمیتی ندارد. هیچ چیز سرچایش نیست. اوضاع حسابی قاطی‌پاتی است. لحظه‌ای می‌خواهم از خانه پرتش کنم بیرون، و لحظه‌ای می‌خواهم مرا بغل کند و همه چیز از دلم برود. دیگر به او اعتماد ندارم. حتی فهرست تماس‌ها و ایمیل‌هایش را واریسی می‌کنم تا ببینم مجدداً با آن زنکه ارتباطی داشته یا نه. این مردی نیست که من با او ازدواج کردم. احساس امنیت نمی‌کنم؛ دیگر هیچ چیزی باهم جور در نمی‌آمد.»

چه بر سرم آمده است؟

اگر به‌تازگی بو برده‌اید همسرتان پیمان‌شکنی داشته است، با روان‌خراش و آسیب‌زاترین تجربه‌ای دست‌به‌گریبان شده‌اید که هر فردی می‌تواند با آن مواجه شود. (اگر هم فردی هستید که پیمان‌شکنی کرده است، شما نیز چنین تجربه‌ای دارید که در ادامه همین فصل درباره آن بحث می‌کنیم.) رویدادهای روان‌خراش انواع گوناگونی دارند؛ از سیل یا سقوط هواپیما گرفته تا پیمان‌شکنی. هر کدام از آنها می‌تواند سخت و درهم‌شکننده باشد. با این‌که بلاای طبیعی و نواقص فنی سهوی و اجتناب‌ناپذیراند، اما پیمان‌شکنی همسر شما نتیجه تصمیم خودش است. پیمان‌شکنی از طرف کسی که انتظار می‌رود عشق و مراقبت را برایتان به ارمغان آورد، از شما در برابر دنیا محافظت کند، با احترام، محبت، و صداقت با شما رفتار کند، بیش‌ترین آسیب و آشفتگی را در پی دارد.

درک اثر حوادث روان‌خراش و این‌که چگونه افراد پس از آن بهبود می‌یابند می‌تواند به شکل‌گیری تصویر جامع‌تری از آن‌چه در گذشته برای شما و همسران اتفاق افتاده و آن‌چه در آینده اتفاق می‌افتد کمک کند. پس، اولین سؤال این است که اصلاً حادثه روان‌خراش چیست؟

« حادثه روان‌خراش^۱ رویدادی بسیار منفی یا مجموعه‌ای از رویدادها است که مفروضه‌های مهم و باورهای بنیادین درباره جهان و افراد خاص (در این مورد همسر یا رابطه زناشویی) را نابود می‌کند. حادثه روان‌خراش همه ابعاد زندگی اعم از افکار، احساسات، و رفتارهای شما را مختل می‌کند.

شما فرض می‌کردید که ارتباطات امن بوده و رفاه شما مهم‌ترین دغدغه همسران است (هم وقتی کنار هم بودید و هم زمانی که دور از هم بودید). به همسران اعتماد کرده بودید که برای شما و رابطه زناشویی‌تان ارزش قائل است. شما از او انتظار صداقت و روراستی داشتید، و انتظار نداشتید بخش مهمی از زندگی همسران از چشم شما پنهان بماند. در نهایت آن‌که از همسران انتظار دارید به قول و قرارهایتان (چه آنهایی که صراحتاً بیان کرده‌اید و چه آنهایی که در لفافه گفته‌اید) وفادار بماند. به احتمال زیاد یکی از تعهداتی که به همسران داده‌اید اختصاص بعضی رفتارها به خودتان است، مثل رفتارهای صمیمانه و جنسی، و بیان بعضی از اطلاعات و ابراز احساسات. وقتی به این تعهدات تعرض شود، انگاری به خود ما تعرض شده است.

چرا حمله به این مفروضه‌ها ما را به شدت به هم می‌ریزد؟ پاسخ این است: ما در زندگی بر مفروضه‌های خاصی تکیه می‌کنیم تا با تقلای کم‌تری روزها را سپری کنیم. وقتی همسران چیزی به شما می‌گویند، دوست ندارید از راست‌ودروغش سر در بیاورید. اگر همسران دیر به خانه برگردد، دست و پایتان را گم نمی‌کنید و با خودتان نمی‌گویید آیا واقعاً جلسه‌اش تا الان طول کشیده، یا به تقلا نمی‌افتید که بفهمید کجا بوده است. و اگر فکر می‌کنید همسران در جایی در حق‌تان بی‌انصافی روا داشته، حق دارید از این‌که مبدا به‌خاطر فرد دیگری شما را طرد کند، ناراحتی‌تان را ابراز کنید یا خشم‌تان را نشان دهید. مفروضه‌های شما درباره همسر و رابطه زناشویی، زندگی‌تان را امن و پیش‌بینی‌پذیر می‌کند. وقتی به آن‌ها خدشه‌ای وارد می‌شود، تعادل‌تان را از دست می‌دهید، از خود بی‌خود می‌شوید، و نمی‌دانید چگونه عنان خود را به دست بگیرید.

تأثیر این رویداد به اشکال گوناگونی بروز می‌کند، گاهی افکار، احساسات، و رفتار شما را دگرگون می‌کند. آیا واکنش‌های رایجی را که در جدول ۱-۱ فهرست کرده‌ایم می‌شناسید؟ از آنجایی که فهم این واکنش‌ها ضروری است، در ادامه درباره آنها مفصل‌تر بحث می‌کنیم. (تمرین ۱-۱ که در انتهای

فصل آمده است برای شناخت این واکنش‌ها به شما کمک می‌کند. پیمان‌شکنی همسران نه تنها تعهد متقابل شما را برای داشتن رابطه جنسی و عاشقانه دونفره خدشه‌دار کرده است، بلکه تمام مفروضه‌هایی را که درباره همسر و رابطه زناشویی‌تان داشتید زیر سؤال برده است: «اگر درباره این ماجرا دروغ گفته‌ای، حتماً دروغ‌های دیگری هم گفته‌ای. دیگر چه دروغ‌هایی گفته‌ای؟ وقتی قرار باشد در هر کاری، حتی در صمیمی‌ترین بخش رابطه‌مان، هر طور که دلت خواست و بدون توجه به من هر کاری را انجام بدهی، پس حتماً جاهای دیگر هم می‌خواهی چنین کاری بکنی؟»

وقتی در یک بُعد رابطه زناشویی‌تان به مفروضه‌های بنیادین شما حمله می‌شود، ممکن است توازن و تعادل کل رابطه شما به هم بخورد. از این رو، همانند بسیاری از افرادی که با پیمان‌شکنی همسرشان روبه‌رو می‌شوند، احساس می‌کنید:

- «حس می‌کنم زیر پایم خالی شده است. دیگر به چشم‌هایم هم اعتماد ندارم.»
- «کنترل‌م را از دست داده‌ام. گیج و سردرگم‌ام.»
- «انگار دیگر همسرم را نمی‌شناسم. او همان آدمی نیست که فکر می‌کردم با او ازدواج کردم. چطور این اتفاق افتاد؟»

هم‌چنین، احتمالاً مفروضه‌هایی که درباره خودتان داشتید نیز زیر سؤال می‌رود:

- «چطور این قدر احمق بودم؟ دیگر نمی‌توانم به چشم‌هایم هم اعتماد کنم.»
- «چطور این را ندیدم؟ فکر کنم بعضی از دوستانم می‌خواستند هشدار بدهند، اما گوش من بدهکار نبود.»
- «آیا کوتاهی کردم؟ من این قدر مشغول کارهایم بودم و حواسم پرت بود که ندیدم دارم چه کار می‌کنم؟/شتباه من چه بود؟»

پژوهش‌ها نشان می‌دهد انسان‌ها درست همانند زمانی که فقدان مهمی را تجربه می‌کنند، پس از تجربه پیمان‌شکنی نیز، در برابر افسردگی یا اضطراب شدید آسیب‌پذیر می‌شوند. پیمان‌شکنی زمینه‌ساز فقدان‌های بسیاری است: فقدان احساس امنیت و پیش‌بینی‌پذیری، ازدست‌رفتن رؤیای پردازی برای رابطه زناشویی و آینده خود، فقدان معصومیت، و فقدان اعتماد. این احساس‌ها اولین احساس‌هایی است که در سوگ ازدست‌رفتن چیزهایی که خاص و منحصر به شما دو نفر بوده است تجربه می‌شود؛ منظورمان رابطه جنسی، رابطه عاشقانه، و درونی‌ترین افکار و احساسات شما است.

جدول ۱-۱. واکنش‌های رایج پس از افشای پیمان شکنی

افکار رایج

- باورهای قبلی خود را دربارهٔ همسران زیر سؤال می‌برید؛ مثلاً مدت‌ها است دیگر همسران را حمایتگر و قابل اعتماد نمی‌دانید.
- باورهایی که دربارهٔ رابطهٔ زناشویی تان داشتید از هم می‌پاشد؛ مثلاً رابطهٔ زناشویی شما دیگر منبع حمایت یا ارضای نیازها نیست.
- رفتارهای همسران را به منفی‌ترین و افراطی‌ترین شکل توصیف می‌کنید؛ مثلاً فکر می‌کنید همسران از روی قصد و عمد خواسته به شما آسیب بزند.
- به آیندهٔ مشترکتان شک می‌کنید.
- می‌ترسید مبدا پیمان شکنی‌های دیگری وجود داشته باشد که از چشمان شما پنهان مانده است.
- حس می‌کنید رابطهٔ زناشویی تان خارج از کنترل شما است، و بر آن چه بین شما و همسران رخ می‌دهد کنترل کمی دارید.

احساسات رایج

- احساسات درهم‌شککننده و شدیدی مثل خشم، افسردگی، و اضطراب را تجربه می‌کنید.
- احساس حماقت، شرمساری، یا گناه می‌کنید.
- دربارهٔ ارزش یا جذابیت تان به شک می‌افتید.
- عمیقاً احساس آسیب‌پذیری و ناامنی می‌کنید.
- احساسات شما پیش‌بینی‌ناپذیر شده، و هر روز و هر ساعت تغییر می‌کند.
- پس‌نگاه‌هایی را تجربه می‌کنید که در آن احساسات، خاطره‌ها، و تصاویر ذهنی دردناکی را از پیمان شکنی همسران تجربه می‌کنید (در فصل دوم بیش‌تر دربارهٔ این موضوع بحث می‌کنیم).
- احساسات خود را نمی‌شناسید و نمی‌دانید الان یا در آینده چه می‌خواهید.
- انگار هیجان‌ها شما را فراگرفته‌اند و خارج از کنترل‌اند.
- وقتی در مورد هیچ چیزی هیچ احساسی ندارید، احساس کمرختی و بی‌حسی به شما دست می‌دهد.

رفتارهای رایج

- آشفته و دست‌پاچه عمل می‌کنید؛ مثلاً برای مدتی طولانی بی‌هدف یا بدون جهت‌گیری خاصی سرگردان و بُهت‌زده‌اید.
- از نظر عاطفی یا فیزیکی کناره‌گیری می‌کنید؛ مثلاً روزهٔ سکوت می‌گیرید، یا از تعامل با همسران اجتناب می‌کنید و به دنبال مکانی جداگانه هستید.
- مُصراید توضیحی دربارهٔ رفتار همسران دست‌وپا کنید؛ مثلاً دائماً می‌پرسید: «چطور توانستی این کار را بکنی؟»
- در پی انتقام‌گیری هستید؛ مثلاً کلامی یا فیزیکی به همسران حمله می‌کنید، به اموال یا رابطه‌اش با دیگران آسیب می‌زنید.
- سعی می‌کنید به خودتان قوت‌قلب بدهید؛ مثلاً برای جبران شکایت‌ها و گله‌هایی که همسران پیش‌تر دربارهٔ رابطهٔ جنسی بیان کرده است، رابطهٔ جنسی مکرر و شدیدی را با او آغاز می‌کنید.

ممکن است احساس‌های منفی دیگری نیز تجربه کنید؛ شاید احساساتی از خشم و اضطراب گرفته تا ترس یا حتی گناه وجودتان را پُر کند. وقتی معتقداید با شما ناعادلانه رفتار شده است خشم واکنشی

معمولی به پیمان‌شکنی است که نهایت بی‌عدالتی و بی‌انصافی است. همسران فریب‌کاری، دروغ‌گویی، و پنهان‌کاری را انتخاب می‌کند و حتی بیم آن می‌رود که شما را در معرض خطر بیماری‌های مقاربتی قرار داده باشد. آیا خشم شما به‌جا است؟ قطعاً به‌جا است. ترس و اضطراب وقتی آشکار می‌شود که دنیایان ناامن و پیش‌بینی‌ناپذیر شود. پیمان‌شکنی همسر تمام دیوارهای محافظ را فرو می‌ریزد و ناگهان هیچ چیز امن یا پیش‌بینی‌پذیر دیگری وجود ندارد. احساس گناه نتیجه این باور است که شما مُقصراید یا کار اشتباهی انجام داده‌اید. هم‌زمان که افراد تلاش می‌کنند معنای پیمان‌شکنی همسرشان را بفهمند، بعضی‌ها با خود می‌گویند: «کوتاهی از من بوده است. من مقصر بودم.» گرچه این احساسات قابل‌درک است، اما اشتباه نکنید: پیمان‌شکنی همسران تقصیر شما نیست. در بخش دوم کتاب به شما کمک می‌کنیم تا دربارهٔ نقشی که در ساختن رابطهٔ زناشویی‌تان داشته‌اید کندوکاو کنید. اما افراد باید مسئولیت رفتارهایشان را بپذیرند، و قطعاً همسر شما نیز باید مسئولیت تصمیمش برای پیمان‌شکنی را بپذیرد.

پیمان‌شکنی زندگی عاطفی معمولی شما را به آشوب و بلبشویی تمام‌عیار بدل می‌کند. احساسات‌تان هر لحظه تغییر می‌کند؛ یا آن‌قدر در هم می‌آمیزد که نمی‌توانید آنها را بشناسید. شاید چیزی احساس نکنید و احتمالاً گمان می‌کنید مشکل از شما است که احساسی ندارید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد در پی هر حادثهٔ روان‌خراشی احساس کرختی وجود دارد، که احتمالاً راهبرد محافظت‌کنندهٔ ما در برابر احساسات شدیدی است که می‌ترسیم در آنها غرق شویم. در اکثر موارد، آن احساس‌ها دیرتر آشکار می‌شود. یا شاید شما کسی هستید که هیجان‌ها را با شدت تجربه نمی‌کنید؛ به یاد داشته باشید که افراد به روش‌های مختلفی به رویدادهای روان‌خراش و اکشن نشان می‌دهند.

اگر شما از آن دسته آدم‌هایی هستید که هیجان‌های شدیدی را تجربه می‌کنید، رفتارتان خارج از الگوی شخصیتی خودتان خواهد بود یا بی‌نظم و پیش‌بینی‌ناپذیر به نظر می‌رسد. وقتی دیگر نتوانید به چیزهایی اعتماد کنید که همیشه به آنها اعتماد یا باور داشتید، دیگر مثل گذشته رفتار نمی‌کنید. ممکن است بی‌آن‌که بدانید خودتان را در حال فریادزدن بر سر بقال سر کوچه ببینید، یا شاید بدون اطلاع قبلی و برای گفت‌وگو و تغییر ذهنیت‌تان به دفتر کار همسرتان بروید و ناگهان آن‌جا را ترک کنید. یا خودتان را در حال رانندگی به سمت خانه یا محل کار معشوقهٔ همسرتان ببینید، و حتی نمی‌دانید اگر با او روبه‌رو شدید چه می‌خواستید بکنید یا بگویید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد در این مواقع افراد نسبت به همسرشان یا معشوقهٔ او پرخاشگری فیزیکی هم نشان داده‌اند. حامد احساس می‌کرد از سه هفته قبل که از پیمان‌شکنی ملیکا باخبر شده است، کنترل خود را از دست داده؛ بر سر مسائل جزئی سر همکارانش داد می‌زند؛ در برابر فرزندانش کم‌طاعت شده و زود از کوره در می‌رود؛ و بدتر از همه، یادآوریِ خاطرهٔ شرم‌آورِ مشت‌بسته بود که جلوی کافی‌شاپ محلهٔ به صورت معشوقهٔ ملیکا زده بود. گرچه

خشم رفتاری عادی است، اما چنین پرخاشگری‌هایی مشکل‌ساز و بالقوه خطرناک است. اگر با مسئله کنترل خشم‌تان دست به گریبان‌اید، بد نیست سری به دستورالعمل‌های کنترل هیجان‌های شدید بزنید که در فصل سوم آمده است.

وظائف روزانه شما در رابطه‌ای شکل گرفته که معنادار و پیش‌بینی‌پذیر بوده است. الان آن رابطه زیر سؤال رفته است. واقعاً می‌خواهید از تخت‌خواب‌تان بیرون بیایید و برای کسی چای درست کنید که به شما خیانت کرده است؟ قبلاً وقتی صبح می‌خواستید خانه را ترک کنید گونه‌های هم را می‌بوسیدید؛ بوسه شما از روی هوس نبود و صرفاً نشان می‌داد زن و شوهری عاشق‌اید. الان دیگر می‌بوسیدن هم کار ساده‌ای نیست. حالا اگر همسرتان به شما دست بزند، احتمالاً نگران می‌شوید مبادا خاطره‌های دردناک‌تان یادآوری شود، یا گاهی حس می‌کنید می‌خواهید خودتان را در آغوش او رها کنید. آیا هنوز هم مجبوراید با هم برای شام با دوستان‌تان بیرون بروید؟ اگر بله، سرد و غیرصمیمی خواهید بود، و یا با این‌که از ته دل آرزوی مرگ می‌کنید و انمود می‌کنید که زوج شادی هستید؟ رفتارهایی که پیش‌تر عادی بوده‌اند، و جزئی از فعالیت‌های روزمره و خودکارتان محسوب می‌شدند، حالا زشت، آزاردهنده، یا خطرناک به حساب می‌آیند.

خلاصه این‌که پیمان‌شکنی همسر یک گرفتاری تمام‌عیار و روان‌خراش است! که در آن مفروضه‌های بنیادین شما درباره همسر، رابطه زناشویی، و حتی خودتان در هم می‌شکند. می‌توانید انتظار طیف گسترده‌ای از احساسات را داشته باشید که عمدتاً منفی‌اند. و گاهی حرف‌هایی می‌زنید و کارهایی می‌کنید که با شخصیت و منش‌تان جور در نمی‌آید. گرچه این واکنش‌ها بدبختی‌های وحشتناک و بزرگی‌اند، اما واکنش‌های به‌هنجاری تلقی می‌شوند. طبق پژوهش‌ها و تجربه‌های بالینی که ما با زوج‌ها داشته‌ایم معتقدیم اگر فرآیند درمان را به‌درستی پشت سر بگذارید، این احساس‌ها با همین شدت باقی نمی‌مانند، از بین می‌روند و اوضاع روبه‌راه می‌شود.

چه اتفاقی دارد برای ما می‌افتد؟

بخشی از آن‌چه برای شما به‌عنوان زوج رخ داده نتیجه مستقیم پریشانی‌ها و آشفتگی‌هایی است که بر هر یک از شما می‌گذرد. بیایید با آن‌ها روبه‌رو شویم: اهمیتی ندارد که همسرتان چگونه احساساتش را مدیریت می‌کند، همین‌که درگیر آسیب‌های اولیه پس از افشای پیمان‌شکنی شدید رابطه زناشویی‌تان به‌خوبی پیش نخواهد رفت. شاید به‌شیوه اثرگذاری افکار و احساسات‌تان را بیان نمی‌کنید. یا نمی‌توانید به‌طرز حمایت‌گرانه و مسئولانه‌ای به نظرات همسرتان گوش کنید. یا همکاری با او حتی در کارهای عادی روزانه مثل پرداختن قبض‌ها، تصمیم‌گیری درباره مسائل بچه‌ها، تعمیر ماشین، و صدها وظیفه و مسئولیت ریز و درشت دیگری که در هر رابطه متعهدانه وجود دارد، برای شما دشوار و

نشدنی به‌نظر می‌رسد. وقتی این کارها را کنار می‌گذارید، پی‌آمدهای منفی غفلت از آنها منجر به استرس و فشار روانی بیش‌تری می‌شود. شرکت مخابرات هشدار می‌دهد که تلفن را قطع می‌کند، یکی از بچه‌ها در مدرسه دردرساز می‌شود، از صدای تعلق‌تلق هود معلوم است که خراب شده و باید موتورش را عوض کنید و هیچ پولی در بساط ندارید.

حتی وقتی همسران به‌خوبی از پس مدیریت هیجان‌هایش بریاید، باز هم ممکن است هر اتفاقی بیفتد. سوای آن‌چه شما احساس می‌کنید، همسران با آشفتگی‌ها و پریشانی‌های خودش گلاویز است. الان، آن‌قدر زخم‌خورده یا خشمگین هستید که نمی‌توانید هم‌دردی کنید. این رفتارتان را درک می‌کنیم. اما اگر خواهان تعامل اثربخش‌تری هستید باید از آن‌چه همسران تجربه می‌کند درک بهتری داشته باشید. مطالعهٔ صفحه‌های بعدی که در آن با همسران صحبت می‌کنیم، به شما کمک می‌کند به درک کامل‌تر و عمیق‌تری برسید. اما در حال حاضر بدانید همسران هم با احساسات طاقت‌فرسایی دست‌به‌یقه است. این احساسات شامل سردرگمی، بلاتکلیفی دربارهٔ آینده، نگرانی دربارهٔ رابطهٔ زناشویی‌تان، تنهایی، آسیب‌های روانی، خشم، احساس گناه، و یا شرم‌ساری می‌شود. در واقع، حتی اگر شما احساسات‌تان را به‌خوبی مدیریت کنید، باز هم ممکن است به‌خاطر آن‌چه بر همسران می‌گذرد رابطهٔ زناشویی‌تان لنگ بزند.

اگر این دو عامل (یعنی آشفتگی‌های شما و همسران) با هم ترکیب شوند، آشفتگی و پریشانی شما به اوج می‌رسد. وقتی شما می‌توانید گفت‌وگوی سازنده‌ای داشته باشید همسران نمی‌تواند، و وقتی او احساس می‌کند که می‌تواند به شما نزدیک شود و پاسخ سازنده‌ای بدهد شما نمی‌توانید. به‌علاوه، احساساتی را که هر یک از شما در هر لحظه تجربه می‌کنید می‌تواند ماشه‌چکان احساس‌ها و هیجان‌های شدید و دشواری در طرف مقابل شود.

برای درک چرایی چنین اتفاقی به سه کارکرد تعامل‌های خود ببانیدشید: برقراری ارتباط، حمایت، و ترمیم؛ که پیمان‌شکنی هر سه کارکرد را خنثی کرده و عقیم می‌گذارد:

۱. برای همسران دشوار است به آن‌چه به نظر شما باید گفته شود، گوش کند. می‌خواهید

همسران بحران‌های ناشی از پیمان‌شکنی را بفهمد. این احساسات شدید هستند و گاهی زبان‌تان هم از بیانش قاصر است؛ و اگر همسران هم حمایتگر و مراقب نباشد، گوش دادن به آنها برایش ناراحت‌کننده و دردناک خواهد بود. با این همه، این همسر شما است که منبع و مسبب بحران است. بنابراین، احتمالاً عمداً پا پس می‌کشد یا نمی‌خواهد احساساتی را که بیان می‌کنید بشنود. در این شرایط شاید حس کنید کسی صدایتان را نمی‌شنود و به‌ناچار صدایتان را بالاتر و بالاتر می‌برید. اما فردی که قبلاً در لاک دفاعی‌اش فرو رفته یا مغلوب احساس‌های شدید شما است بیش‌تر عقب می‌نشیند و شما نیز بیش‌تر حس می‌کنید نه

شنیده و نه درک می‌شوید. این دور باطلی است که در آن می‌خواهید همسران شما را درک کند، اما در عوض، کم‌تر و کم‌تر صدایتان شنیده می‌شود.

۲. نیاز به احساس امنیت، به معنای تلاش برای حفاظت از خود در برابر دیگری است. شما و همسران علاوه بر این که می‌خواهید درک شوید، در پی احساس امنیت هم هستید. مادامی که می‌ترسید مبادا دوباره آسیب ببینید احساس امنیت نخواهید کرد. احتمالاً واکنش «جنگ یا گریز» را برای ترس‌هایتان شنیده‌اید؛ هرگاه در مواجهه با خطر واکنش «جنگ» را برمی‌گزینید، خودتان را آماده می‌کنید، به دشمن حمله‌ور می‌شوید، و با زهرچشم دیگران را از میدان به در می‌کنید. بنابراین، برای حفاظت از خود گاهی همسران را با حمله‌های کلامی گوش‌مالی می‌دهید: «چطور توانستی این قدر بی‌رحم باشی؟ ازت متنفرم.» یا «دین و ایمانت کجا رفته؟ بگذار به بچه‌ها بگویم.» کنترل پرخاشگرانه نیز راهبرد «جنگی» دیگری است که برای بازیابی احساس امنیت به کار می‌گیرد: «تو دیگر بدون اطلاع من هیچ‌جا نمی‌روی. باید همیشه تو را چک کنم.» یا «تو دیگر سابقه‌ات پیش من خراب شده و بهت اعتماد ندارم. می‌خواهم حساب بانکی مشترک‌مان به اسم من بشود.» پرخاشگری فیزیکی هم می‌تواند روش دیگری برای رسیدن به امنیت باشد، حتی اگر این پرخاشگری را همسری آغاز کند که ضعیف‌الجنه است و قدرت کم‌تری دارد. در واقع، پرخاشگری فیزیکی راهی است که با آن می‌گویید: «اگر نمی‌خواهی داغونت کنم، جلوی چشمم نباش.» متأسفانه، راهبردهای هجومی هیچ کمکی به بهبود رابطه آسیب‌دیده نمی‌کنند و برای بازیابی احساس امنیت مناسب نیستند. یادتان نرود که هر حمله‌ای ضدحمله‌ای به دنبال دارد.

بعضی از افرادی که در پی احساس امنیت‌اند، به جای جنگ، «گریز» را انتخاب می‌کنند. از نظر جسمانی عقب‌نشینی می‌کنند، مثلاً اتاق خواب یا محل زندگی را جدا می‌کنند، و سکوت می‌کنند یا از تعامل طفره می‌روند. سایر راهبردهای کناره‌گیری زیرکانه و رندانه‌تراند. فلور ناامیدانه می‌خواست پیمان‌شکنی جلال را ببخشد و چشمش را روی آن ببندد و به زندگی‌اش بچسبد. اما احساس ناامنی و خشم او را تحلیل می‌برد و از تنها ماندن با جلال اجتناب می‌کرد. جلال به کناره‌گیری او اشاره کرد و از کمبود احساس صمیمیت بین‌شان شاکی بود. اما فلور نمی‌دانست چه کار کند. هرچند بعضی از زوجها به زندگی خود ادامه می‌دهند اما فقط درباره مسائل بی‌اهمیت و جزئی گفت‌وگو می‌کنند و از گفت‌وگو درباره مسائل مهم ارتباطی خود طفره می‌روند.

چیزی که اوضاع را پیچیده و شرایط را گیج‌کننده می‌کند تلاش‌هایی است که برای ایجاد احساس امنیت انجام می‌دهید. این تلاش‌ها مثل باتلاق هر دو نفر را زمین‌گیر می‌کند. مثلاً

سؤال‌های شما ماشه‌چکان دفاع‌های عصبی همسرتان می‌شود، هر دو می‌خواهید امنیت بیش‌تری را حس کنید اما با کارهایی که می‌کنید احساس ترس و رُعب بیش‌تر می‌شود. یا مواقعی هست که سکوت کرده‌اید و همسرتان تلاش می‌کند به شما قوت‌قلب بدهد، اما تلاش‌هایش شما را می‌ترساند و احتمالاً شما هم با عصبانیت سعی می‌کنید او را از خودتان دور کنید.

۳. در بازسازی رابطه زناشویی نه‌تنها باید به افکارتان بهاء بدهید، بلکه باید بهترین راهبردها

و ترفندها را در بهترین زمان‌ها به‌کار بگیرید. هر یک از شما به‌نحوی سعی می‌کند رابطه را ترمیم کند، اما گاهی این تلاش‌ها آب در هاون کوبیدن است. همسران پیمان‌شکن سعی می‌کنند همسران‌شان را قانع کنند که پیمان‌شکنی‌شان عمدی نبوده و نسبت به آن هشیار نبوده‌اند، و به رابطه زناشویی خود پای‌بندند و تلاش می‌کنند رابطه زناشویی‌شان را ترمیم کنند. همسران آسیب‌دیده گاهی با بُریدن پای معشوقه از زندگی‌شان، یا با کنار گذاشتن افکاری که درباره پیمان‌شکنی دارند، یا با یافتن «علت» پیمان‌شکنی همسرشان، رابطه زناشویی خود را بازسازی کرده و نجات می‌دهند. گرچه چنین تلاش‌هایی نشانگر اهداف و نیت‌های درست‌اند، اما اگر خوب و در همین چارچوب درباره آن‌ها نیاندیشید در چشم‌به‌هم‌زدنی با شکست مواجه می‌شوند:

- آیا کار درست همین است؟ بعضی از کارها نتیجه معکوس می‌دهند و به‌جای ترمیم رابطه آن را خراب‌تر می‌کنند. مثلاً اگر اصرار دارید برای نزدیکی و صمیمیت بیش‌تر با همسرتان همه کارها را در کنار هم و با هم انجام دهید، احتمالاً همسرتان احساس می‌کند در مخمصه افتاده، و دائماً در فکر فرار است.
- آیا الان بهترین زمان است؟ حتی بهترین راهبردها را هم باید در زمان مناسب به‌کار گرفت. پافشاری برای یافتن عوامل زمینه‌ساز پیمان‌شکنی که نقش مهمی در بازیابی احساس امنیت در رابطه زناشویی دارند در دو حالت می‌تواند ویرانگر عمل کند: (۱) اگر یکی از شما عمیقاً حس می‌کند به‌درستی درک نشده است، و یا (۲) از نظر عاطفی هنوز آسیب‌پذیر باشد.

خوشبختانه، اغلب می‌توان هم از راهبردهای ناکارآمد و هم از زمان‌بندی ضعیف اجتناب کرد. در واقع، هدف کلی کتاب آن است که راهبردهای راه‌گشایی را برای برقراری ارتباط، بازسازی احساس امنیت، بازیابی آرامش فردی و ارتباطی، کاربست منظم این راهبردها، و چارچوب زمانی مناسبی را پیش پای شما بگذارد که احتمال موفقیت آنها را افزایش دهد.

آیا با هم آینده‌ای داریم؟

این پرسش مهم‌ترین مسئله‌ای است که اکنون با آن روبه‌رو هستید. آیا شما و همسرتان می‌توانید زخم‌هایتان را التیام ببخشید؟ می‌توانید رابطه عاشقانه مبتنی بر اعتمادی را بسازید و در مسیر خوشحال‌کردن و غنی‌سازی زندگی هم‌دیگر پیش بروید؟

پاسخ ما به این پرسش این است: «احتمالاً». در بین زوج‌هایی که یکی از همسران از پیمان‌شکنی دیگری باخبر شده درصد کمی از آنان کارشان به طلاق کشیده است. اکثراً، یعنی حدود ۶۰٪ تا ۷۵٪ آنان، هم‌چنان با هم می‌مانند. بسیاری از زوج‌هایی که با هم می‌مانند، عشق و احساس امنیت را به رابطه زناشویی‌شان باز می‌گردانند. اما بعضی‌ها هم که درگیر فرآیند درمان پیمان‌شکنی هستند، گرچه کنار هم مانده‌اند اما قلب‌شان سرشار از جراحت‌ها، بدگمانی‌ها، و ناراحتی‌ها است.

در این شرایط، بی‌شک با هیجان‌های گیج‌کننده‌ای دست به‌گریبان‌اید که حتی نمی‌دانید می‌خواهید با هم بمانید یا نه. نگران نباشید، تجربه این احساس‌ها طبیعی است. فقط یادتان باشد در نهایت علاوه بر این‌که می‌فهمید چه چیزی امکان دارد، هر دو می‌فهمید چه می‌خواهید. اگر یادتان باشد در پیشگفتار تأکید کردیم برای این‌که بفهمیم چه کسی امنیت را به رابطه برمی‌گرداند و چه کسی مانع آن می‌شود، زوج باید سه تکلیف مهم را انجام دهند:

۱. راه‌هایی را برای کنترل و کاهش عواطف دردناک‌شان بیابند؛

۲. بفهمند چه شد که پیمان‌شکنی اتفاق افتاد؛ و

۳. به تصمیم مشخص و آگاهانه‌ای درباره نحوه پیش‌روی خود برسند.

اینک شما و همسرتان باید بر مأموریت اول متمرکز شوید: یعنی راه‌هایی را برای برون‌رفت از بحران فوری پیش‌روی خود بیابید. وقتی رفتار هیجان‌های گیج‌کننده و آزاردهنده هستید و نمی‌دانید چگونه با همسرتان تعامل کنید، سخت است بخواهید در آنچه اتفاق افتاده کندوکاو و کاوش کنید. این فرآیند مستلزم مدیریت هیجان‌های شدید است تا بتوانید تصمیم‌های عملی اتخاذ کرده و از خودتان بهتر مراقبت کنید: آیا باید هم‌دیگر را لمس کرده، با هم بخوابید، یا عشق‌بازی کنید؟ چطور باید خشم‌تان را مدیریت کنید؟ چگونه بدون این‌که اوضاع را بدتر کنید، درباره پیمان‌شکنی گفت‌وگو می‌کنید؟ وقتی خاطرات تکراری یا پس‌نگاه‌های مربوط به پیمان‌شکنی سراغ‌تان می‌آید و زندگی‌تان را فلج می‌کند، باید چه کار کنید؟ چطور با معشوقه برخورد می‌کنید، و چه بخش‌هایی از این ماجرا را برای فرزندان‌تان یا دیگران بازگو خواهید کرد؟

همین‌که به این مسائل پرداختید، مسیری پیش‌روی خود را باز کرده‌اید که بالتبع می‌توانید بفهمید چه چیزی شما را به این‌جا رسانده است. چه عواملی رابطه زناشویی شما را در معرض خطر