

التیام از خیانت زناشویی

راهنمای ضد طلاق برای بازسازی ازدواج‌تان پس از خیانت

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم..... ۹

تقدیرات..... ۱۳

بخش ۱. آغاز کار

فصل اول: مقدمه..... ۱۶

فصل دوم: ارتقای هوش خیانت..... ۲۹

بخش ۲. گذر از فاجعه

فصل سوم: وظایف همسر قربانی..... ۴۶

فصل چهارم: وظایف همسر خاطی..... ۷۱

بخش ۳. بازسازی و ترمیم

فصل پنجم: دیگر وظایف همسر قربانی..... ۹۶

فصل ششم: دیگر وظایف همسر خاطی..... ۱۲۵

فصل هفتم: آغاز دوباره رابطه جنسی..... ۱۳۷

بخش ۴. انجام روند به‌تنهایی

فصل هشتم: زمانی که همسرتان به خیانت کردن ادامه می‌دهد..... ۱۵۴

فصل نهم: زمانی که همسر قربانی می‌خواهد از شما جدا شود..... ۱۶۵

بخش ۵. ضد-خیانت کردن ازدواجتان

فصل دهم: ده نکته برای ضد خیانت کردن ازدواجتان..... ۱۷۴

بخش ۶. آخرین نکات

فصل یازدهم: حرف آخر..... ۱۹۴

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۹۷

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۹۹

پیشگفتار مترجم

افراد معمولاً با امیدهای فراوان به ازدواج مبادرت می‌کنند و معمولاً درباره شانس موفقیت ازدواج خود خوشبین هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انتظارات فراوانی از هر رابطه عاشقانه وجود دارد و به نظر می‌رسد که مسأله وفاداری جز اساسی هر رابطه طولانی مدت باشد (مکنالتی و همکاران، ۲۰۰۴). یک مسأله ویژه و چالش‌برانگیز در هر رابطه صمیمی واکنش منفی به جذب شدن واقعی یا خیالی شریک زندگی به فردی دیگر است (گوردون و همکاران، ۲۰۰۸). زن و شوهر آگاهانه تصمیم می‌گیرند از نظر جنسی و عاطفی نسبت به شریک خود وفادار باشند. بنابراین چه از نظر ارزش‌های مذهبی و چه از نظر ارزش‌های شخصی، رابطه نامشروع افول از وضعیت ایده‌آل اولیه محسوب می‌شود. خیانت برای فردی که درگیر آن شده امری پنهان کارانه و القاکنده احساس گناه است و در شریکی که متوجه خیانت طرف مقابل خود می‌شود از احساس خشم تا ناراحتی بیش از اندازه را بر می‌انگیزاند (سیمئونه^۱، دیفرانسکو^۲، دردیگر^۳ و استیونس^۴، ۲۰۱۵).

خیانت یک موضوع شایع در زوج‌درمانی است و به عنوان یک مشکل بالینی شایع و چالش‌برانگیز هم برای مراجع و هم برای درمانگران شناخته شده است (گوردون، باکوم و اسنایدر، ۲۰۰۸). روابط پنهانی خارج از گستره زناشویی همیشه موجب ضربه شدید احساسی به طرفین می‌شود. به علت پیامدهای بسیار منفی و ویرانگر خیانت، ممکن است تصور شود که وقوع خیانت در روابط زناشویی امری نادر است بر پایه آمار، بیش از نیمی از ازدواج‌ها با شکست مواجه می‌شود درحالی‌که سومین علت رایج طلاق در دنیا موضوع خیانت زناشویی است (سیمئونه، دیفرانسکو، دردیگر و استیونس، ۲۰۱۵) این درحالی است که در ایران در سال ۹۵ از هر ۲/۵ ازدواج یک

-
1. Simeone
 2. Difrancesco
 3. Derdider
 4. Stevens

طلاق به ازای آن ثبت شده است (سازمان ثبت احوال، ۱۳۹۵) و در مورد آمار خیانت در ایران اطلاعاتی بر اساس جستارهای انجام شده در دسترس نیست. روندی غالب در این زمینه این است که امروزه زنان جوان‌تر بیشتر از شوهران خود پیمان‌شکنی می‌کنند. دوسوم زنان و نیمی از مردانی که وارد روابط نامشروع شده‌اند، در پنج سال نخست ازدواج این کار را کرده‌اند. تا چند دهه گذشته، مردان به احتمال بیشتری وارد روابط نامشروع می‌شدند ولی امروزه هر دو جنسیت تقریباً به یک اندازه درگیر این روابط می‌شوند (سیمئونه، دیفرانسکو، دردیگر و استیونس، ۲۰۱۵).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پیامدهای زیان‌بار خیانت می‌تواند برای مدت طولانی و شاید برای همیشه، دوام داشته باشد، مگر اینکه زوجین درمان مناسبی دریافت کنند (باکوم، ۲۰۰۹). پژوهش‌های مربوط به زوج درمانی خیانت، فارغ از جهت‌گیری نظری درمان نشان داده است که درصد زیادی از زوج‌ها درمان‌پذیر هستند (اتکینسون، ۲۰۰۵؛ ابراهامسون، ۲۰۱۲). در تبیین و درمان زوجین درگیر با مشکل خیانت زناشویی مدل‌های نظری مختلفی ارائه شده است. از جمله مدل‌های ارائه شده درباره درمان خیانت زناشویی می‌توان به درمان هیجان‌مدار، الگو بخشودگی، درمان شناختی- رفتاری، الگوی ضربه‌روانی، الگوی آیینی و الگوی بینش‌گرا اشاره کرد (پیلوسو، ۲۰۰۷). از بین این مدل‌ها الگوی آسیب‌زا، الگوی بخشودگی، هیجان‌مدار و شناختی- رفتاری بیشترین تحقیقات را در زمینه خیانت به خود اختصاص داده‌اند (گوردون، ۲۰۰۸).

از سوی دیگر، بافتاری که خیانت زناشویی در آن رخ می‌دهد بسیار گوناگون است، با این حال مشاهدات بالینی و بررسی‌های تجربی موید آن است که کشف یا افشای خیانت زناشویی پی‌آمدهای ویرانگری دارد و می‌تواند عملکرد عاطفی و رفتاری هر دو همسر را مختل کند. حتی زوج درمانگرهای مجرب نیز مکرراً مبهوت می‌مانند و برنامه درمانی مشخص و مؤثری برای چنین زوج‌هایی ندارند (ویکز و فایف، ۲۰۰۸).

مداخله‌های زوجی استاندارد مورد استفاده برای زوج‌های آشفته احتمالاً ناکافی است و هیچ مداخله‌ای نیست که نسخه شفابخش همه زوج‌ها باشد، چرا که پویایی پیمان‌شکنی زوج‌ها متفاوت است (باکوم و همکاران، ۲۰۰۹) و نیازهای درمانی آنها نیز انعطاف‌پذیری خاصی را در درمان می‌طلبد، لذا رواج بسیار، تعدد علت، اهمیت

بافتاری که در آن خیانت اتفاق می‌افتد و نیز پی‌آمدهای ویرانگر خیانت زناشویی و ضعف‌های دیگر رویکردهای درمانی یکپارچه در این حوزه و از همه مهم‌تر پیشگیری از وقوع عواقب ناشی از خیانت زناشویی مثل خودکشی و دیگرکشی، تدوین یک پروتکل درمانی یکپارچه و بر پایه فرایندهای بنیادی جهت التیام فرد آسیب‌دیده از خیانت همسر را ضروری می‌سازد.

کتاب التیام از خیانت زناشویی راهنمایی کاربردی و به زبان ساده از جدیدترین روش‌های درمانی در دنیا است که براساس نگاه فراتشخیصی و رویکردی یکپارچه به موضوع خیانت در بین زوجها می‌پردازد. نقشه‌راه تدوین شده در این کتاب مسیر را برای زوجینی که با این مشکل در رابطه‌شان برخورد می‌کنند روشن می‌سازد.

امید است ترجمه این کتاب گام موثری برای درمان مشکل خیانت زناشویی در بین زوجین باشد. از جناب آقای دکتر ارجمند مدیر انتشارات ارجمند که این بستر را برای نشر این کتاب فراهم نمودند صمیمانه قدردانی می‌کنم. از خوانندگان گرامی تقاضا دارم با ارائه نظرات و پیشنهادهای خود، ما را در بهبود چاپ‌های بعدی این کتاب یاری نمایند.

داود ذوالفقاری



Dr.zolfaghari.clinical_psy

تقدیرات

با مرور نوشته‌های قبلی‌ام متوجه شدم که الگوی خاصی در بخش تقدیرات کتاب‌های قبلی من وجود دارد. اول از همه، از خانواده خود تشکر می‌کردم، سپس دوستان، همکاران، ویراستاران و در آخر از زوج‌هایی که در این روند همراه من بودند.

این بار، می‌خواهم طور دیگری آغاز کنم. اول از همه می‌خواهم از زوج‌های بی‌شماری که با خیانت در رابطه‌شان دست و پنجه نرم می‌کردند و در این سال‌ها با من کار کردند، بی‌نهایت تشکر کنم. شما در آسیب‌پذیرترین لحظات عمرتان و در زمانی که ناامیدانه به دنبال کمک می‌گشتید، به من روی آوردید.

من از شما درس‌های ارزشمند بسیاری در مورد روش‌های کارآمد و بی‌تأثیر در آرام کردن درد خیانت، بازسازی اعتماد و دوباره عشق ورزیدن یاد گرفتم. واکنش‌ها و پاسخ‌های شما را به دقت مشاهده کردم و طوری به شما نزدیک شدم که مطمئن باشم ازدواج شما روز به روز، ذره به ذره بهبود می‌یابد. بدون وجود شما به عنوان آزمایشگاهی زنده، چهارچوب لازم برای کمک کردن به بازسازی ازدواج زوج‌های قربانی خیانت را در اختیار نداشتم.

پس اول و بیش از همه، از شما به خاطر اینکه به من اعتماد کردید و اینکه احساس کردید ازدواج‌تان به دستان من محفوظ می‌شود، بسیار سپاسگزارم. شما به من فرصت دادید تا صمیمانه با ازدواج شما، خانواده‌تان و سفر شما در مسیر التیام همراه شوم و از این بابت از شما ممنونم و از اعماق قلبم از شما سپاسگزارم.

همانند همیشه، در صدر فهرست قدردانی، از خانواده‌ام، یار همیشگی‌ام در ازدواج، فرزندپروری، تجارت و بهترین دوستم جیم، دخترم دنیل و پسرم زک، به خاطر تشویق، الهام‌بخشی و تحمل کردنم، کمال تشکر را دارم. شما و عزیزانتان (دن، تیلور کوچولو، رید کوچولو و جنا) زندگی را برای من باارزش می‌کنید. من نمی‌دانم بدون شما چه خواهم کرد.

من همچنین از حمایت کارمندانم در مرکز ضد طلاق، دوست قدیمی و دستیار عزیزم ویرجینیا، کریستی و مربیان ضد طلاقی که در این مرکز کار می‌کنند، قدردانی می‌کنم. فداکاری شما در «عملیات نجات ازدواج» چشمگیر و مداوم است. من به شما افتخار می‌کنم. شما با هر ازدواجی که نجات می‌دهید، دنیا را تغییر می‌دهید و من به خاطر این تعهد نامحدودتان از شما متشکرم. به‌خصوص از ویرجینیا برای همت و اراده‌ای که برای تولد این کتاب به خرج داد، سپاسگزارم.

همچنین مایلم از ویراستار و دوست خوبم، بکی جانسون، هم تشکر کنم. مدتی طولانی است که از حضور تو در زندگی‌ام خوشحال و سپاسگزارم، ولی حالا دلیل دیگری برای تشکر از تو دارم. ویرایش تو به نوشته‌های من شفافیت و عمق بخشید. از تو به خاطر همکاری‌های متفکرانه، دقیق و خلاقانه‌ات سپاسگزارم.

در آخر می‌خواهم از دوستان نزدیکم، فرقی ندارد قدیمی یا جدید، به خاطر اینکه زندگی‌ام را پُر بار کردند تا دوشنبه صبح‌ها پُر انرژی وارد دفترم شود، تشکر کنم. خودتان می‌دانید طرفِ حرفم با شما است.

بخش ۱

آغاز کار

فصل اول

مقدمه

اتفاق افتاد. بدترین چیزی که شما و همسرتان تصور می‌کردید، اتفاق افتاد. یکی از شما خیانت کرد.

ممکن است همین حالا فهمیده باشید که همسرتان به شما بی‌وفایی کرده است. شاید اخیراً به این موضوع مشکوک شده‌اید، ولی الآن دیگر مطمئن شده‌اید. شاید بی‌قصد و غرض در حال گشتن در وسایل همسرتان بودید که اطلاعاتی به دست آوردید که شما را شوکه کرد و قلب شما را شکست. یا شاید به دنبال مدرکی بودید، چون متوجه تغییر در رفتار و شخصیت همسرتان شده بودید. به دلایل مختلف پیش شما حضور نداشت و برای چک کردن پیام‌های تلفنش اتاق را ترک می‌کرد و این توجه شما را جلب کرده بود.

ممکن است همسرتان بالاخره تصمیم به توضیح رفتارهایش گرفته باشد، چون تحمل داشتن دو زندگی متفاوت، دروغ گفتن به کسی که دوست دارد، از بین رفتن صداقت و... برای او بیش از حد سخت شده باشد. شاید کسی دیگر، دوست، غریبه، عضوی از خانواده یا حتی شریک خیانت او، حقیقت را به شما گفته باشد. در هر صورت، حقیقت برملا شده است؛ همسر شما عهدهای ازدواج با شما را شکسته و شما حتی به سختی نفس می‌کشید. این درد غیرقابل وصف است؛ شما نمی‌دانید مسیر درست کدام است.

هر چقدر هم به خیانت همسرتان مشکوک بوده باشید، زمانی که این شک به یقین تبدیل می‌شود، می‌تواند شما را سست و گیج کند. چیزی در درون شما نمی‌خواهد باور کند که همسر شما عهد مقدس بین شما را شکسته باشد. خوابیدن با کسی دیگر

(؟) غیر واقعی است؛ غیر قابل تصور است.

یا حتی ممکن است شما حقیقت را دریافته باشید، ولی هنوز نتوانسته باشید باور کنید. مانند انسانی سرگردان در امواج، مغز شما به کنده انکار چنگ می‌اندازد تا در برابر غرق شدن در امواج خروشان درد و واقعیت‌های مشقت‌بار، مقاومت کند. با خود می‌گویید: «چه بلایی به سرم آمد. باورم نمی‌شود. حتماً دارم اشتباه می‌کنم. شاید زیاده‌روی می‌کنم و در خیالات خودم غرق شده‌ام»؛ ولی در اعماق وجود خود، حقیقت را می‌دانید؛ و حال باید با آن کنار بیایید. خود را در کابوسی می‌بینید که می‌خواهید از آن بیدار شوید، ولی این یک کابوس نیست، واقعیت است و در واقع ویران‌کننده است. نمی‌دانید می‌خواهید چه کار کنید، حتی مطمئن نیستید که قادر به ادامه دادن باشید، به همین دلیل در حال حاضر به هیچ چیز مطمئن نیستید.

یا شاید قبل‌تر، به این خیانت پی برده‌اید و شوک اولیه آن از بین رفته باشد، ولی حس می‌کنید به حالت عادی برنگشته‌اید. شما در فکر این خیانت غرق شده‌اید. در ذهن‌تان می‌گویید: «چطور توانست این کار را با من بکند؟ مگر نمی‌داند این تنها چیزی است که هیچ وقت نمی‌توانم تحملش کنم؟ چنین خطایی؟ آیا طرف، از من معشوقهٔ بهتری است؟ چطور وقتی من را دوست دارد با کس دیگری می‌خواهد؟» با وجود تلاش شما برای عبور از این اتفاق، سؤالات همچنان ادامه دارند و شما هیچ آسودگی و آرامشی حس نمی‌کنید. آرزو می‌کنید می‌توانستید زمان را به عقب برگردانید و به همان آدم سابق که زندگی خودش را داشت، بازگردید. باورتان نمی‌شود که بعد از گذشت مدتی طولانی، هنوز هم ناراحت و سردرگم هستید. نیاز به کمک دارید، ولی نمی‌دانید به چه کسی و به کجا روی بیاورید.

بعضی اوقات از همسران می‌خواهید که شما را آرام کند، اما بیشتر اوقاتی که او این کار را انجام می‌دهد، بیشتر کلافه، عصبی و ناراحت می‌شوید. نمی‌خواهید نزدیک او باشید. نمی‌توانید تظاهر کنید که همه چیز خوب است وقتی این‌طور نیست. درون‌تان آشوبی برپا است و درد روحی درون‌تان بعضی اوقات به دردی جسمی تبدیل می‌شود. فکر می‌کردید تا الآن حال‌تان بهتر شود، ولی این‌طور نشده است. شوک اولیه ممکن است جای خود را به ناامیدی و احساس افسردگی مزمن و خفیفی داده باشد.

اگر این اتفاق بیفتد، حس می‌کنید در یک چاله یا حتی بدتر، درون یک سیاه‌چاله که بیشتر شبیه یک قبر است، گیر افتاده‌اید. فقط می‌خواهید حس و حال‌تان بهتر شود! ولی دارید امیدتان به یک زندگی عادی و خوشحال بودن را از دست می‌دهید. به طور خلاصه، شما در حال سوگواری هستید. فقط یک جسم واقعی برای دفن و زمانی برای عزاداری و مراسمی برای برگزاری وجود ندارد. چیزی بسیار باارزش و واقعی مرده است، ولی همچنان شما و همسرتان زنده هستید، نفس می‌کشید و این روزها را می‌گذرانید.

چه پنج دقیقه پیش و چه یک سال پیش از این خیانت خبردار شده باشید، شما با کوله‌باری از احساسات پیچیده درگیر هستید و در مورد ادامه دادن یا ترک این ازدواج مطمئن نیستید. روزهایی هستند که شما می‌خواهید از این ازدواج خارج شوید و وکیلی استخدام کنید، به این امید که شاید این‌گونه این سختی به پایان رسد، ولی وقتی به تمام جوانب طلاق فکر می‌کنید، تمام کردن ازدواج‌تان، از هم پاشیدن خانواده، جدا کردن دارایی‌های مالی، تنها زندگی کردن، از نو شروع کردن و... ترسی در وجود شما می‌اندازد و شما را دوباره به بازنگری کل موضوع وامی‌دارد. شما بین زمین و هوا گیر کرده‌اید و زندگی‌تان بین شرایط قبل و بعد از این خیانت گیر افتاده است. این فضای احساسی، علاوه بر اینکه می‌تواند طاقت‌فرسا یا حتی دیوانه‌کننده باشد، به شدت دردناک نیز هست.

یا ممکن است شما کسی باشید که خیانت کرده است. شدت هوس و مخفیانه بودن رابطه به حدی قوی و تحریک‌کننده بود که (مانند مواد مخدر) نمی‌توانستید در مقابلش مقاومت کنید. شما در آن لحظه به آن سوی این هیجان فکر نکردید. این خیانت برای لحظه‌ای شما را از ازدواجی که اجازه دادید به روندی کسل‌کننده تبدیل شود، جدا می‌کرد و به همین دلیل جذاب به نظر می‌رسید. می‌خواستید شور و هیجان قدیمی را حس کنید، ماجراجویی کنید و احساس زنده بودن داشته باشید؛ یا شاید در زندگی زناشویی‌تان مشکلاتی مثل حس دلسردی، ناامیدی و نشنیده و ندیده شدن داشتید و آرامش را در آغوش کسی جز همسر خود جستجو کردید؛ حس خوب و آرامش‌بخشی داشت؛ یا حتی ممکن است ازدواج‌تان قوی و خوب بوده باشد، ولی

و سوسه تجربه چیزی جدید، جذاب و نامشروع، منطق و تعهد شما را خدشه‌دار ساخت.

حال همسر شما از این اتفاق باخبر شده است و هیچ چیز بدتر از این نیست. هیچ وقت نمی‌خواستید او را ناراحت کنید؛ و قطعاً نمی‌خواهید طلاق بگیرید. شما فکر نمی‌کردید که بهای خیانت شما آنقدر سنگین باشد. شما تلاش کردید که حال همسران را بهتر کنید و به او گفتید که چیزی که اتفاق افتاده، تمام شده و جزئی از گذشته بوده، ولی حرف‌های شما فقط مدتی کوتاه او را آرام می‌کنند. او همیشه عصبی و ناراحت است. رابطه شما فقط بر روی خیانت شما متمرکز شده است. شما می‌توانید درک کنید چرا همسران درد می‌کشند، ولی پیش‌بینی اینکه زندگی‌تان این‌طور نامشخص و معلق شود، برای شما غیرممکن است. شما ممتد در این‌باره حرف می‌زنید، خوش نمی‌گذرانید و همیشه خشم و ناراحتی مانند آتش زیر خاکستر بین شما وجود دارد. نوسان روحی همسران کاملاً مشهود است، نمی‌دانید باید چه کار کنید. نه اینکه نخواهید مفید باشید، بلکه هر چه انجام می‌دهید، تأثیرگذار نیست.

شما همسران را دوست دارید و دل‌تان می‌خواهد این ازدواج به روزهای خوبش بازگردد، ولی امیدتان به اینکه همسران به خاطر این اشتباه شما را ببخشند، کم‌رنگ شده است؛ و با اینکه دلیل همه این سختی‌ها را می‌دانید، نمی‌خواهید تا آخر عمر برای این اشتباه تاوان پس دهید. چه زمانی این مشکلات تمام می‌شود تا شما بتوانید مانند گذشته با عشق و اعتماد در کنار هم زندگی کنید؟ نمی‌خواهید بقیه عمر خود را در انتظار ابراز احساسات همسران صرف کنید. شما نمی‌خواهید ازدواج‌تان به آخر برسد، ولی واقعاً سردرگم هستید. آرزو می‌کنید روشی برای خارج شدن از این بحران بزرگ‌سالی وجود داشت.

خبر خوب این است که روشی برای بهبود شما و بازسازی ازدواج‌تان وجود دارد و در حال حاضر در حال خواندن آن هستید.

اسم من میشل وینر- دیویس است. من مؤسس مرکز ضد طلاق، واقع در بولدر- کلرادو و وبسایت www.healingfrominfidelity.com هستم. من همچنین نویسنده هفت کتاب پرفروش دیگر مانند (جلوگیری از طلاق) و (ازدواج تشنه به رابطه جنسی)

هستم. به مدت سه دهه، با زوج‌هایی که لبِ مرز طلاق بودند، کار کردم و تخصص پیدا کردم، ولی همیشه این‌گونه نبوده است.

قبل از اینکه کتاب «جلوگیری از طلاق» منتشر شود، من درگیر مشاوره دادن به نوجوانان و خانواده‌شان بودم. در آن زمان، من متوجه صدماتی که طلاق به خانواده‌ها می‌زند، شدم. برای من کاملاً مشخص شد که طلاق در بیشتر موارد (به جز موارد شدید مثل پرخاش فیزیکی و اعتیاد)، بیش از اینکه مشکلات را حل کند، باعث ایجاد مشکل می‌شود. تأثیرات این فاجعه ویرانگر بود و من می‌دانستم باید دست به کار شوم. من تصمیم گرفتم کتابی بنویسم تا به زوج‌ها کمک کنم از طلاق دوری کنند و اعضای خانواده خود را کنار هم نگه دارند. وقتی «جلوگیری از طلاق» منتشر شد، من صدایی تنها بودم، چون مشاوران باید بی‌طرف باشند. چهارچوب اصلی این است که مشاور نباید نظرات شخصی خود را در مورد تصمیم زوج‌ها حول ازدواج‌شان، بروز دهد، مشاور نباید فکر خود را در مشاوره دخیل کند و باید با هر تصمیم زوج حاضر، همراهی کند.

جدا از این موضوع، حقیقت این است که امکان ندارد یک مشاور عقاید و افکار خود را در امر مشاوره کنار بگذارد و این نظرات در مورد ازدواج و طلاق، خودبه‌خود در جلسات نمود پیدا می‌کنند. پس در واقعیت، مشاوره‌عاری از ارزش (منظور از ارزش، افکار و عقاید مشاور است)، وجود خارجی ندارد!

از آنجایی که همه مشاورها ارزش‌مدار یا ارزش‌گرا هستند، من این ضرورت را حس کردم که محکم جلوی این موضوع بایستم. من می‌خواستم به زوج‌ها در یافتن راه‌حلی برای مشکلاتشان کمک کنم. پس تصمیم گرفتم جسور باشم و نظر خودم در دفاع از ازدواج را فریاد بزنم.

هنگامی که رسانه‌ها از کتاب پاد فرهنگ (ضد فرهنگ) و جنجال‌برانگیز من باخبر شدند، من به تمام تاک‌شوها و برنامه‌های خبری ممکن از جمله Oprah، The Today Show، Good Morning America، 48 Hours، The Bill O'Reilly Show، ، ۲۰/۲۰، دعوت شدم. کتاب من تقریباً در تمامی روزنامه‌ها و مجله‌های معتبر نیز نشان داده شد. «جلوگیری از طلاق» تبدیل به پرفروش‌ترین کتاب شد.

در نتیجه درخواست‌ها برای مشاوره ازدواج سرازیر شد. به حدی مشغول شده بودم که مجبور شدم مشاوره خانواده را کنار بگذارم و تمرکز را تمام و کمال به نجات ازدواج‌ها معطوف کنم. این تصمیم به تلاشی با عشق و علاقه تبدیل شد. انتخابی که بیش از یک شغل، به منزله فراخوانی پرمعنی و خوشحال‌کننده بود. زوج‌هایی که با من کار می‌کردند، مهارت‌های رابطه را یاد می‌گرفتند و اختلافاتشان را کنار می‌گذاشتند و ازدواج‌شان را ترمیم می‌کردند. من به وجد آمده بودم.

در چند دهه اخیر که در کار کردن با زوج‌ها خبره شده بودم، در مورد چیزهایی که به دوام آوردن ازدواج کمک می‌کنند، چیزهای زیادی یاد گرفتم. همچنین در مورد عواملی که ازدواج را به سمت طلاق سوق می‌دهند، نیز اطلاعات زیادی کسب کردم؛ و می‌توانم با اطمینان کامل به شما بگویم که خیانت در صدر فهرست کوتاه عواملی قرار می‌گیرد که ریسک طلاق را بالا می‌برند.

روش کار من برای هر زوج، به صورت دوروزه و فشرده بود. آن‌ها از همه جای جهان برای کار کردن با من می‌آمدند؛ و می‌توانم تخمین بزنم که ۸۵ تا ۹۰ درصد آن‌ها با خیانت دست‌وپنجه نرم می‌کردند. من با کسانی برخورد داشتم که زندگی‌شان در مواجهه با خیانت زیرورو شده بود. من مصمم هستم که به زوج‌ها کمک کنم تا ازدواج خود را ترمیم کنند و برای این کار برنامه‌ای عملی، خاص و موفق طراحی کردم که زوج‌ها به کمک آن می‌توانند از خیانت التیام پیدا کنند و ازدواج‌شان را حتی از قبل از خیانت هم مستحکم‌تر کنند. شاید شما ضرب‌المثل «ما در نقاط شکستگی، قوی‌تر هستیم» را شنیده باشید. در واقع زمانی که استخوان می‌شکند و ترمیم می‌شود، بافت تشکیل شده در منطقه شکستگی، مقاومت بیشتری نسبت به بقیه استخوان دارد. به همین شکل ازدواج هم می‌تواند بعد از التیام در نقاط شکستگی، قوی‌تر شود.

جدای از این قضیه، التیام پس از خیانت اصلاً آسان نیست. باید در این مسیر قوی و مصمم باشید و سخت تلاش کنید. شما باید حاضر و مشتاق باشید تا هر چه در توان دارید برای تغییر اوضاع بگذارید. بعضی اوقات افراد اصرار و انگیزه کافی دارند، ولی روش درست و نقطه شروع را نمی‌دانند؛ و وقتی تلاششان به ثمر نمی‌نشیند، ناامید می‌شوند و دست از تلاش برمی‌دارند. کاملاً قابل درک است. وقتی تا به حال با چنین

مشکلی (خیانت) روبرو نشده‌اید، چطور ممکن است راه‌حل مشکل را بدانید؟ از کجا شروع کنیم؟ پیدا کردن راه خروج از جنگل‌های تاریک یأس و ناامیدی، ترسناک و دلهره‌آور است.

اینجا است که من وارد می‌شوم. من این کتاب را نوشتم که شما، هر دوی شما را قدم به قدم در مسیر بهبود حالتان و ارتباط بیشترتان همراهی کنم. می‌خواهم به شما کمک کنم خیانت را در گذشته دفن کنید. می‌خواهم شما را راهنمایی کنم تا بتوانید به همدیگر و ازدواج‌تان اعتماد و اطمینان کنید. هدف من به اشتراک گذاشتن تجربیات چند دهه کارم است تا شما به کمک آن از بحران خیانتی که درگیر آن هستید، خارج شده و دوباره همدیگر را دوست بدارید. من این کار را برای زوج‌های بی‌شماری انجام داده‌ام و حالا می‌خواهم این کار را برای شما بکنم. شما را طوری راهنمایی می‌کنم که انگار در دفتر مشاوره من نشسته‌اید!

این کتاب برای شما و همچنین همسرتان نوشته شده است. با اینکه فضای بین شما در حال حاضر متشنج است، به نظر من، اینکه این کتاب را تهیه کرده‌اید، یعنی به درست کردن شرایط پایبند هستید. من شما را به عنوان یک گروه تجسم می‌کنم و فرض می‌کنم این کتاب را در کنار هم می‌خوانید. وقتی کتاب را می‌خوانید متوجه می‌شوید کتاب به صورتی نوشته شده است که بخش‌های مختلفی برای شما و همسرتان وجود دارد. با وجود این، از شما می‌خواهم بخش‌های مربوط به همسرتان را نیز بخوانید. مهم است که هر دوی شما کل کتاب را بخوانید تا با تصویر کلی ماجرا و مسیری که پیش خواهیم گرفت، آشنا شوید. سپس می‌توانید به فصول مربوط به خودتان بازگردید و آن‌ها را بازخوانی کنید و به پیشنهادها عمل کنید.

چرا فصول مختلفی برای شما و همسرتان در نظر گرفته‌ام؟ خوب سختی و مشکل التیام پس از خیانت زناشویی این است که معمولاً دو فرد در ازدواج، هنگامی که برای مشاوره مراجعه می‌کنند، وضعیت روحی و احساسی متفاوتی نسبت به دیگری دارد. فردی که بالاخره حقیقت را گفته، حس بهتری به خاطر صداقت و شفاف بودن با همسر خود دارد. آن‌ها برای شروع کار آماده‌اند و منتظر پیشنهادهای من هستند. از طرف دیگر، چیزی که برای کسی که خیانت کرده اخبار سوخته به نظر می‌آید،

در نگاه همسرش خبری تازه است و بیشتر آن‌ها هنگامی که به دفتر من می‌آیند، حس می‌کنند در بدترین شرایط تاریخ زندگی‌شان هستند. یکی از آن‌ها حس رهایی دارد و دیگری حس ویرانی. در نتیجه مسیر حرکت شما دو نفر به سمت بهبودی، نسبت به هم بسیار متفاوت است و بنابراین نیازمند مداخلات و فصول متمایز (در کتاب) هستید. باز هم تکرار می‌کنم، نیاز است شما فصول مرتبط با یکدیگر را بخوانید، چون ممکن است اطلاعاتی در آن به شما مربوط شود و همچنین با این کار متوجه می‌شوید که چه چیزهایی را باید حل کنید تا به ازدواجی شادتر برسید. قبول؟

اگر در حال حاضر همسرتان کمتر از شما به بهبود اوضاع رغبت نشان می‌دهد، من دو فصل را به نحوه تنها ادامه دادن به روند بهبود ازدواج‌تان اختصاص داده‌ام. در نهایت شما به حمایت یکدیگر برای التیام کامل از این خیانت نیاز دارید. ولی در این بین، کارهایی هست که باید انجام دهید یا از آن‌ها دوری کنید تا شانس بهبود رابطه‌تان را افزایش دهید.

نکته‌ای دیگری وجود دارد که باید قبل از شروع کار بدانید. هر چقدر هم در حال حاضر حالتان بد باشد، من به شما اطمینان می‌دهم که احساسات شما تغییر خواهد کرد. هنگامی که در شرایط سختی قرار می‌گیرید، تصور تغییر حس برای شما دشوار است، ولی بالاخره این اتفاق می‌افتد. اگر شما قدم‌های مطرح‌شده در این کتاب را ریزه‌ریز اجرا کنید، کم‌کم حس بهتری خواهید داشت و به آینده خوش‌بین خواهید شد. این گفته‌های یکی از مراجعین من در مورد این برنامه است:

بعد از اینکه من به خیانت شوهرم پی بردم، می‌خواستم او را ترک کنم. سال‌ها درمان‌ها و مشاوره‌های «سنستی» را امتحان کردیم، ولی همچنان به جایی نمی‌رسیدیم. حس می‌کردم دیگر آماده جدایی هستم، ولی در اعماق وجودم حس می‌کردم این چیزی نیست که من واقعاً برای خود و خانواده‌ام می‌خواهم. سپس ما تصمیم گرفتیم میشل را ببینیم تا آخرین شانس‌مان را امتحان کنیم. اعتیاد، خیانت و عدم اعتماد، هسته سازنده فاجعه زندگی مشترک ما بود. ما بر روی عواملی که ما را رو به جلو می‌بردند تمرکز کردیم و یاد گرفتیم