

کتاب کار التیام از خیانت زناشویی برای زوجها

ابزارها و تمریناتی برای بهبود رابطه شما

فهرست

پیشگفتار مترجم.....	۹
پیشگفتار مؤلف.....	۱۱
بخش اول: قبل از حرکت به جلو، یک قدم به عقب بردارید.....	۱۵
فصل ۱ درک خیانت.....	۱۷
فصل ۲ چگونگی گفتگو درباره خیانت.....	۲۶
بخش دوم: واکنش به خیانت.....	۳۷
فصل ۳ واکنش همسر آزرده.....	۳۹
فصل ۴ واکنش همسر بی‌وفا.....	۵۰
فصل ۵ در قالب واکنش‌های خود با یکدیگر همکاری کنید.....	۶۰
بخش سوم: ترمیم رابطه.....	۶۹
فصل ۶ راهبردهای کلیدی برای همسر آزرده.....	۷۱
فصل ۷ راهبردهای کلیدی برای همسر بی‌وفا.....	۷۹
فصل ۸ راهبردهای کلیدی برای زوج.....	۸۷
بخش چهارم: تبدیل شدن به یک زوج قویتر.....	۹۷
فصل ۹ مسیر بخشش.....	۹۹
فصل ۱۰ صمیمیت و رابطه جنسی.....	۱۱۱
فصل ۱۱ پیشگیری از بازگشت به خیانت.....	۱۲۱
ضمیمه: جدول رفتار ارتباطی اصیل.....	۱۳۱
منابع.....	۱۳۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۳۵
درباره نویسنده.....	۱۳۶

بخش



قبل از حرکت به جلو، یک قدم به عقب بردارید

این بخش از کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که شما و همسرتان به صورت مشترک آن را مطالعه کنید و درباره چگونگی گفت‌وگو و آنچه که اتفاق افتاده است، با یکدیگر پیش بروید. پاسخ به این سؤالات: برخی از ویژگی‌های مشترک خیانت کدام‌اند؟ چگونه تجربیات شخصی خود از خیانت را تعریف می‌کنید؟ می‌تواند در ایجاد یک زبان مشترک برای ورود به بخش‌های ۲ تا ۴ به شما کمک کند.

فصل ۱

درک خیانت

برای رودررو شدن با خیانت، ضروری است که زن و شوهر تعریف یکسانی از این اصطلاح داشته باشند. در این بخش درک واضح‌تری از این مفهوم که گاهی می‌تواند مبهم و دشوار باشد به دست خواهید آورد.

تصویری از خیانت در دنیای امروز

بر اساس نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۱۹ اکثر مردم معتقدند که خیانت‌کردن اشتباه است. با این حال، هیچ نوع رابطه‌ای، صرف نظر از نوع مذهب، گروه سنی، فرهنگ و وضعیت اقتصادی - اجتماعی یا جهت‌گیری جنسی در برابر خیانت نفوذناپذیر نیست. یک سوء تفاهم رایج این است که مردان بیشتر از زنان خیانت می‌کنند، اما طبق تحقیقات بث بابین و کاترین دیندیا، تفاوت قابل‌توجهی بین زنان و مردان در این مورد وجود ندارد؛ در واقع، تنها شاخص واقعی که می‌تواند پیش‌بینی‌کننده خیانت باشد این است که آیا فرد در گذشته خیانت کرده است یا خیر. علاوه بر این، در میان کسانی که خیانت می‌کنند فقط یک ویژگی مشترک وجود دارد: فرصت. هرکس که برای اولین بار مرتکب خیانت شود، در موقعیت‌های بعدی نیز فرصت بیشتری برای انجام آن پیدا خواهد کرد.

عوامل بسیاری ممکن است برای ایجاد این فرصت، دست به دست هم بدهند؛ از جمله آنها خستگی، استرس، کشش جنسی، فرهنگ و یا محیط شغلی فرد است. تاکنون معلوم نشده است که چرا یک فرد در موقعیتی خاص دست به خیانت می‌زند اما فرد دیگر در موقعیت مشابه این‌گونه نیست؛ اما آنچه روشن است، این است که شکل‌گیری این فرصت‌ها، امروزه بیش از گذشته است.

اینترنت مرزهای سستی و جغرافیایی بین ما را از بین برده است. به‌جای توطئه‌چیدن برای ملاقات حضوری با فردی خارج از رابطه زناشویی، افراد می‌توانند از طریق پیامک، ایمیل یا شبکه‌های اجتماعی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. آنها می‌توانند در کنار پرداختن به زندگی روزمره، به دنبال لذت بردن از غریبه‌ها و روابط سایبری در شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های پورنوگرافی درخواستی باشند. گسترش روزافزون روابط سایبری، همچنان به عنوان یک محدوده خاکستری در موضوع خیانت مطرح است. آیا رابطه مجازی، خیانت به حساب می‌آید؟ جواب: اگر ما خیانت را رابطه هیجانی یا جنسی پنهان با شخصی غیر از شریک زندگی خود تعریف کنیم؛ بله رابطه مجازی خیانت به حساب می‌آید اما اگر خیانت را تماس و نزدیکی فیزیکی و جنسی تعریف کنیم خیر، این تماس‌های آنلاین ممکن است معیارهای خیانت را برآورده نکنند.

با این حال، طبق دسته‌بندی‌هایی که ما از آسیب‌های این دو رابطه (مجازی و فیزیکی) انجام دادیم مشخص شد آسیبی که این دو، به فرد آسیب‌دیده وارد می‌کنند یکسان است. اگرچه این اتفاق به طور رسمی به عنوان یک نوع اختلال طبقه‌بندی نمی‌شود، اختلال استرس پس از خیانت چیزی است که بسیاری از زن یا شوهرهای آزرده آن را تجربه می‌کنند. این علائم مشابه نشانگان اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) هستند: این افراد مشکل خواب، افکار مزاحم، تحریک‌پذیری دائم و طیف گسترده‌ای از هیجانات از خشم شدید تا بی‌حسی را گزارش می‌دهند.

چشم‌انداز آینده همچنان مبهم است: خطر بی‌وفایی شرکای بی‌وفا همچنان بالا و میزان بهبودی آنها پایین است. آن دسته از زوج‌هایی که برای بهبود رابطه خود و ایجاد رابطه‌ای سالم اقدام می‌کنند، به‌جای تلاش برای «بازگشت به حالت عادی»، گرایش بیشتری برای تکرار بی‌وفایی دارند.

به‌سوی تعریف مشترکی از خیانت

ما چگونه خیانت را تعریف می‌کنیم؟ آیا منطقی است یک زن متأهل هر روز صبح برای دستیار مجرد دفتر خود شیرینی بیاورد؟ چه می‌شود اگر یکی از طرفین رابطه زناشویی در طول روز به بهترین دوست خود در دانشگاه پیامک دهد اما ارتباط کمی با همسر خود داشته باشد؟ اگر بین آنها تماس فیزیکی در کار نیست، آیا نوعی صمیمیت هیجانی در جریان است؟ از اینها گذشته، «صمیمیت هیجانی» چگونه تعریف می‌شود؟

قوانین و شاخص‌های بسیاری در روابط حاکم هستند اما از آنجاکه زوجین به‌ندرت مجموعه‌ای دقیق از مرزها و ارزش‌ها را در ابتدای رابطه به اشتراک می‌گذارند این دستورالعمل‌ها همیشه روشن نیستند (یا به‌وضوح بیان نمی‌شوند). در ساده‌ترین حالت، خیانت عبارت است از هرگونه رفتار هیجانی، جنسی یا عاشقانه که یکی از طرفین از دیگری پنهان می‌کند. قابل ذکر است که در تجربه

بالینی من، همه طرف‌های بی‌وفا از این که چه زمانی از مرزهای زناشویی عبور کرده‌اند آگاهی دارند، تنها کسی که از این اتفاق غافلگیر می‌شود همسر آزرده است.

گفت‌وگو

مرزهای قابل بازسازی

با توجه به این که تعریف خیانت بسیار دشوار است، ممکن است تصورات نادرستی از مرزهای یکدیگر داشته باشید (به‌عنوان نمونه، ممکن است شریک زندگی‌تان از لایک کردن عکس نامزد سابق‌تان توسط شما در شبکه‌های اجتماعی خوشش نیاید).

از سؤالات زیر جهت بازسازی مرزها (فیزیکی، هیجانی و غیره) برای رابطه در حال بهبود استفاده کنید و مشخص کنید که کدام یک از این مفاهیم، منطقی و کدام یک غیرعملی هستند. بحث درباره مرزها لزوماً منجر به تغییر آنها نمی‌شود بلکه به درک بیشتر وضعیت جاری می‌انجامد.

← درباره اهداف خود از ترسیم مرزها گفت‌وگو کنید. آیا آنها به وضوح بیشتری نیاز دارند؟ اگر چنین است، به نظر شما چگونه مرزهای واضح‌تر، رابطه را بهبود می‌بخشند؟

← برای داشتن احساس آرامش در رابطه، هرکدام از شما ممکن است چه خط قرمزهایی داشته باشید؟ آیا همسر شما قادر به پذیرش هیچ‌کدام از آنها نیست؟

← رفتارهای قابل قبول و غیر قابل قبول در رسانه‌های اجتماعی کدام‌اند؟

← آیا افرادی هستند که هر دوی شما آنها را تهدیدی برای رابطه خود می‌دانید؟ چرا این افراد تهدید محسوب می‌شوند؟ آیا این افراد، جزو کسانی هستند که شما در گذشته با آنها رابطه عاشقانه یا جنسی داشته‌اید؟

← دوستی ایمن خارج از رابطه چیست؟ دوستانی که ممکن است در ارتباط با آنها به مرزهای واضح‌تری احتیاج داشته باشید چه کسانی هستند؟

← برخی از عادت‌های بدی که دارید کدام‌اند؟ (به‌عنوان مثال، به‌اشتراک‌گذاری بیش از حد اطلاعات شخصی در رسانه‌های اجتماعی). برای تغییر این عادت‌های بد چه برنامه‌ای دارید؟

طبقه‌بندی خیانت

بسیاری از موارد خیانت، نه فقط در موارد مربوط به رابطه جنسی بلکه در انواع مختلفی از حوزه‌ها اتفاق افتاده است؛ بنابراین تلاش برای تفکیک انواع روابط و کار بر روی آنها از محل درک متقابل می‌تواند مفید باشد.

در ادامه انواع مختلفی از روابط را شرح داده‌ام، آنها را مطالعه کنید و در نظر بگیرید که کدام یک در مورد رابطه شما صادق است (به‌طور کلی، راهبردهای ذکر شده بخش‌های ۲ تا ۴ با انواع مختلف روابط سازگار هستند).

رابطه اتفاقی

رابطه اتفاقی نوعی رابطه جنسی پیش‌بینی نشده است که معمولاً به صورت آنلاین یا در محل کار شروع می‌شود اما می‌تواند نتیجه یک ملاقات شانسی نیز باشد. در رابطه اتفاقی، برنامه‌ریزی بسیار کمی وجود دارد. همسر بی‌وفا ممکن است آشنایی کمی با نفر سوم رابطه داشته باشد یا حتی ممکن است فردی غریبه و بدون هیچ شناخت قبلی باشد. اگر ما این روابط اتفاقی را یک طوفان بدانیم، ممکن است حالات هیجانی خاصی مانند سوگ، احساس تنهایی، افسردگی و کسالت را به عنوان اصلی‌ترین شرایط آب‌وهوایی آن در نظر بگیریم. روابط تصادفی، معمولاً به عنوان ایستگاه‌های شبانه تعریف می‌شوند. عموماً، نه همسر بی‌وفا و نه شریک سوم (موقتی) به دنبال تعمیق رابطه فراتر از رابطه جنسی نیستند. روابط اتفاقی اغلب منجر به روابط رمانتیک نمی‌شوند. مهم‌ترین تفاوت بین این دو، قصد خیانت است. در رابطه رمانتیک، آگاهانه قصد خیانت وجود دارد اما در روابط اتفاقی فرد بی‌وفا قصد خیانت ندارد اما در برابر موقعیت‌های پرخطر خودکنترلی ضعیفی دارد و نمی‌تواند از آن‌ها اجتناب کند.

رابطه هیجانی

در یک رابطه هیجانی، نشانه‌های بارز یک رابطه معمولی شاد دیده می‌شود. ارتباطات، قوی، محبت‌آمیز و اغواگر است و در آن احساس شادی و هیجان وجود دارد؛ حسی از صمیمیت و نزدیکی واقعی. رابطه هیجانی فرد بی‌وفا و فرد سوم به‌گونه‌ای است که فقط زمانی که زن و شوهر باشند منطقی به نظر می‌رسد.

اگرچه همسر بی‌وفا ممکن است موارد بالقوه زیادی را در اینترنت یا محل کار پیدا کند، اما بر اساس یک مطالعه در مجله روان‌شناسی مشاوره استرالیا، در ۷۰ درصد موارد، این فرد سوم است که نوعی دوستی افلاطونی را شروع کرده است. یکی از راه‌های تصور یک رابطه هیجانی خارج از ازدواج این است که رابطه دوستانه به طرز وحشتناکی اشتباه پیش رفته است.

از بین تمام موارد ذکر شده در اینجا، روابط فرا زناشویی هیجانی، مواردی هستند که در آنها شرکای بی‌وفا از چرخش اشتباه رابطه‌ی دوستانه به رابطه‌ی هیجانی غافل هستند. آنها ممکن است رابطه را با نیت خوب شروع کنند. فرد سوم ممکن است فقط سرگرم‌کننده باشد و به او احساس آرامش دهد. با وجود این، در یک وابستگی هیجانی، تمام مرزهایی که تعهد فرد بی‌وفا به همسرش را تضمین می‌کنند رفته‌رفته محو می‌شوند. بی‌احتیاطی‌های کوچک و به‌ظاهر معصومانه به‌زودی به رفتارهایی در سطح بی‌توجهی به خط‌قرمزها تبدیل می‌شوند. در واقع، رایج‌ترین دلیلی که افراد شروع به ایجاد رابطه‌ی هیجانی خارج از ازدواج می‌کنند این است که فکر می‌کنند این کار بی‌خطر و عاری از گناه است. آنها قصد ندارند رابطه‌ی جنسی برقرار کنند، فقط زیاد صحبت می‌کنند، درباره‌ی همه چیز؛ موضوعاتی که ممکن است حتی با شریک زندگی خود به اشتراک نگذاشته باشند مخفیانه درباره‌ی آنها با این فرد صحبت می‌کنند. اگر این رابطه‌ی هیجانی هرگز فیزیکی نشود و یا کاملاً به صورت آنلاین انجام شود ممکن است حتی خیانت تلقی نشود و در چنین منطقه‌ی خاکستری ادامه یابد که اصلاح آن امری چالش برانگیز است. اما توجه داشته باشید: روابط هیجانی گاهی ممکن است به رابطه‌ی جنسی منتهی شوند.

رابطه‌ی رمانتیک

رابطه‌ی رمانتیک یک رابطه‌ی تمام عیار همراه با عشق و رابطه‌ی جنسی است. همسر بی‌وفا از لحاظ هیجانی با فرد سوم، مستقل از شریک اصلی زندگی ارتباط برقرار کرده است. در این شرایط، ممکن است تمایز بین همسر آزوده و فرد سوم مشکل باشد، هر دو نفر به یک معنا ممکن است از نظر دیگری فرد سوم تلقی شوند، به‌ویژه در مواردی که فرد سوم از وجود همسر آزوده خبر نداشته باشد. همسر بی‌وفا در یک رابطه‌ی رمانتیک با فرد سوم، زندگی دوگانه‌ای را هدایت می‌کند.

چنین رابطه‌ای ممکن است مدت طولانی ادامه یابد، حتی ممکن است منجر به تولد فرزند یا فرزندان و تعهدات مالی قابل توجهی از جانب فرد بی‌وفا شود. در نتیجه، فرد بی‌وفا برای پذیرش مسئولیت این رابطه، مجبور می‌شود از خانواده‌ی اصلی خود برای رسیدگی به زندگی ثانویه مایه بگذارد. همسر بی‌وفا ممکن است از لحاظ پزشکی نیز به دیگری صدمه وارد کند (بیماری‌های مقاربتی): مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۸ مجله‌ی *زوج و خانواده‌درمانی* نشان می‌دهد که به طور متوسط همسر بی‌وفا از ابزارهای مراقبتی در هنگام رابطه‌ی جنسی استفاده نمی‌کند.

این‌گونه روابط چگونه شکل می‌گیرند؟ برخی از افراد بی‌وفا به دنبال تجربه‌ای هستند که در خانه و اتاق‌خواب در دسترس نیست. برخی دیگر آن‌قدر چیزهای مختلف می‌خواهند که برای برآورده کردن آنها به شخصی کاملاً متفاوت از همسر نیاز است، اما حاضر نیستند رابطه‌ی متعهدانه خود را رها کنند، به همین دلیل در کنار آن به روابط موازی روی می‌آورند. برخی از روابط رمانتیک به دلیل

افزایش تماس با کسانی که شخص به طور پیوسته با آنها در ارتباط است اتفاق می‌افتند. این امر به‌ویژه در محل کار محتمل‌تر است. بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم منتشر شد، ۶۰ درصد از روابط مربوط به بی‌وفایی از محیط کار آغاز می‌شوند. باین‌حال، بسیار نادر است که افراد بی‌وفا با شخص دیگری ازدواج کنند.

رابطه مجازی

روابط مجازی (مواردی که به صورت آنلاین اتفاق می‌افتند) ممکن است شامل رابطه جنسی، چت روم، خودارضایی متقابل یا حتی پورنوگرافی باشند. برای تأکید دوباره، آنچه که برای برخی از زوجین، خیانت محسوب می‌شود، ممکن است برای زوج دیگر خیانت تلقی نشود. در برخی موارد، زوجین ممکن است تردید داشته باشند که آیا آنچه آنها دارند انجام می‌دهند خیانت محسوب می‌شود یا نه؟ جواب: اگر ما به تعریف دقیق خیانت استناد کنیم، مطمئناً روابط مجازی خیانت محسوب می‌شوند. یکی از راه‌هایی که از طریق آن شریک بی‌وفا می‌تواند به ماهیت نامناسب روابط مجازی پی ببرد این است که واکنش احتمالی شریک زندگی خود را در صورت مشاهده او به هنگام انجام این عمل در نظر بگیرند. آیا احساس خجالت‌زدگی می‌کند؟ شرم‌زده می‌شود؟ احساس گناه می‌کند؟

غالباً شرکای بی‌وفا از روابط مجازی به عنوان راهی برای مقابله با رضایت زناشویی پایین استفاده می‌کنند؛ تجربه‌ای طبیعی در روابط بلندمدت که ممکن است همیشه مستلزم مداخله درمانی نباشد. شریک آزرده نیز ممکن است در برابر این نوع رابطه تا حدی انعطاف‌پذیر باشد. آنها ممکن است رابطه مجازی را راهی بی‌خطر برای جلب رضایت زناشویی شریک زندگی خود بدانند. اما مشکل این است که سست شدن مرزها خطر نقض روابط متعهدانه را افزایش می‌دهد.

سهولت پنهان کردن روابط آنلاین ممکن است باعث شود شریک آزرده، به دلایل موجه، کمتر به همسر بی‌وفا اعتماد کند. بر اساس مطالعه‌ای که سال ۲۰۰۸ در مجله زوج و خانواده‌درمانی منتشر شد، ۶۶ درصد از روابط آنلاین سرانجام به روابط حضوری و فیزیکی منتهی می‌شوند. درحالی‌که شریک آزرده به دنبال مدارک رابطه آنلاین همسر بی‌وفا است، ممکن است او در همان حین، رابطه را از حالت آنلاین به فیزیکی تغییر داده باشد.

رابطه توافقی

رابطه توافقی تا حدی با رضایت همسر آزرده آغاز می‌شود. به عبارت دیگر، این رابطه نوعی از ارتباط است که نه با پنهان‌کاری، بلکه به‌عنوان توافقی بین زوجین در یک رابطه زوجی باز ایجاد می‌شود. به‌عنوان مثال، زوجین ممکن است در مورد رابطه با شخصی خاص یا نوعی رابطه جنسی قابل تسامح