



کمک به زوجها برای غلبه بر خیانت

راهنمای درمانگران

فهرست مطالب

۷.....	کمک به زوج برای غلبه بر خیانت
۹.....	تقدیر و تشکر
۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	پیشگفتار
۱۹.....	مرحله ۱ کاهش اثرات خیانت
۳۷.....	مرحله ۲ تأیید دردی که به واسطه خیانت به وجود آمده است
۵۷.....	مرحله ۳ شفافیت
۷۷.....	مرحله ۴ انتخاب بین ماندن یا ترک رابطه
۹۵.....	مرحله ۵ ترمیم مسائل حل نشده رابطه زناشویی
۱۰۹.....	مرحله ۶ بازسازی اعتماد
۱۲۷.....	مرحله ۷ بازتعریف رابطه
۱۴۱.....	مرحله ۸ آغاز زندگی جنسی سالم
۱۶۷.....	مرحله ۹ بخشش
۱۸۱.....	منابع
۱۸۴.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

کمک به زوج برای غلبه بر خیانت

کتاب کمک به زوج برای غلبه بر خیانت راهبردهای مداخله‌ای ملموس و پژوهش‌بنیان را در اختیار متخصصان قرار می‌دهد تا بتوانند زوج را در مسیر عواقب خیانت رهنمون دهند. در درمان خیانت چند عنصر کلیدی وجود دارد که زوج باید به صورت تیمی به آنها بپردازند، این عناصر شامل ارزیابی^۱، غلبه بر بحران^۲، بازسازی اعتماد^۳، تصدیق دردی که به واسطه خیانت ایجاد شده، ترمیم مسائل ارتباطی، ایجاد زندگی جنسی پویا، انتخاب بین ماندن یا ترک رابطه، و بخشش^۴ هستند. این کتاب به بررسی مفصل ۹ مرحله می‌پردازد و چارچوبی برای درمان مؤثر و مفید در هر گام به متخصص ارائه می‌دهد. به علاوه، در این کتاب مطالعات موردی زوج‌های چالش‌برانگیزی که تحت درمان مؤلف بوده‌اند و همچنین در بخشی در پایان هر فصل مطالبی درباره خودمراقبتی درمانگر ارائه شده‌اند.

آنجلا اسکورتو درمانگر جنسی ملی مورد تأیید AASECT و درمانگر خانواده و ازدواج در بالوین میسوری است. او مؤلف کتاب مشاوره پیش از ازدواج: راهنمای متخصصان و میزبان یار پادکست «پادکست درباره رابطه جنسی» در aboutsexpodcast.com است که به طور هفتگی به موضوعات مختلف بهداشت جنسی می‌پردازد. مجلات، پادکست‌ها، رادیو و تلویزیون با آنجلا مصاحبه کرده‌اند.

-
1. assessment
 2. crisis
 3. rebuilding trust
 4. forgiveness

مقدمه

خانواده اولین نهاد اجتماعی است که نقش عمده ای در تربیت و سرنوشت اعضای خود دارد. می توان گفت افراد بسیاری از مسائل را از خانواده خود می آموزند دلبستگی، نوع افکار، مدیریت هیجان و نحوه برقراری ارتباط بخشی از آن چیزی است که در خانواده یاد می گیریم و با آن وارد روابط مختلف می شویم. انواع مختلفی از خانواده وجود دارد اما آنچه در تمامی انواع خانواده مشترک است این است که خانواده چیزی بیش از مجموع اجزای تشکیل دهنده آن است و نوع روابط بین اعضا تعیین کننده میزان سلامت خانواده است. این روابط بر عملکرد تک تک اعضا و کل خانواده تاثیر می گذارد، این نگاه سیستمی به خانواده است. در دیدگاه سیستمی هر سیستم از خرده سیستم های مختلف تشکیل می شود مانند خرده سیستم زناشویی، خرده سیستم والدینی و خرده سیستم خواهر و برادرها.

از بین خرده سیستم ها نوع رابطه هر زن و شوهر مهمترین نقش را در کارکرد موثر خانواده دارد. خرده سیستم زناشویی از زمانی که یک زوج پیوند خود را به رسمیت می شناسند شروع به کار می کند این خرده سیستم در طول عمر خانواده با گذر زمان و تولد فرزندان و با تغییر شرایط باید بتواند به بقای خود ادامه دهد. اعضای این خرده سیستم یعنی زن و شوهر باید بتوانند در کنار نقش های دیگری که ایفا می کنند مانند نقش والدینی، نقش شغلی و سایر نقش ها نیازهای یکدیگر را بشناسند و با داشتن مهارت های مختلف ارتباط مناسبی داشته باشند و رابطه دو تایی خود را در گذر زمان پویا نگه دارند. عوامل مختلفی بر رابطه زوجی تاثیر دارند عوامل فردی، خانوادگی، محیطی و تغییراتی که در طول رشد خانواده ایجاد می شوند هر کدام می توانند بر رابطه زوج تاثیر بگذارند. این تغییرات گریز ناپذیرند اما نحوه واکنش افراد و به عبارت دیگر نحوه واکنش زیر سیستم زوجی پیش بینی کننده سلامت خانواده و

اعضای آن است. از بین عوامل مختلفی که بر رابطه زوجها تاثیر دارند میتوان به ارتباط عاطفی و باورهای هر کدام از آنها نسبت به این ارتباط اشاره کرد. هر زن و شوهری رابطه را با احساسات قوی شروع می کنند تصور بسیاری از زوجین این است که این ارتباط عاطفی می تواند تمام مشکلات و اختلاف نظرها را حل کند و تفاوت ها را پنهان کند ولی با گذر زمان وقتی هیجان اولیه فروکش می کند عوامل دیگری به حفظ رابطه کمک می کنند. حفظ یک رابطه نیاز به مهارت هایی مانند مهارت مهرورزی، گفتگوی موثر و حل مسئله دارد. اگر افراد فاقد این مهارت ها باشند با بروز مشکلات یا به تدریج از هم دور می شوند و یا به جای حل مشکلات به دنبال افراد جدیدی برای تجربه احساس دوست داشته شدن و تجربه هیجانات شروع رابطه هستند. خیانت به هر شکلی که اتفاق بیفتد نشان دهنده ضعف مهارت ها و ناتوانی افراد در مدیریت مسائل ارتباطی و مشکلات هیجانی است.

افرادی که خیانت می کنند و کسانی که خیانت می بینند اغلب در یک چرخه باطل گیر می کنند و آن متهم کردن و سرزنش کردن یکدیگر است. درمان خیانت زناشویی به این معناست که یک زوج درمانگر در درجه اول به فکر اصلاح رابطه زوجی باشد. درمان خیانت زناشویی مانند حرکت در مسیری است که در ابتدای آن هیجانات منفی و شدیدی تجربه می شود. در اواسط مسیر بر آموزش مهارت و اصلاح نقاط ضعف فردی و ارتباطی تاکید می شود و در نهایت ترمیم زخمها و آسیب های گذشته صورت می گیرد. در این کتاب زوج درمانگران با فنون و مهارت هایی آشنا می شوند تا در این مسیر در کنار زوجها قرار گیرند و به آنها کمک کند از چرخه باطل متهم کردن یکدیگر خارج شوند و سهم خود را بپذیرند، تصمیمات هیجانی و ناگهانی نگیرند و در نهایت با کمک درمانگر و در صورت امکان با کمک یکدیگر زخمها را التیام بخشند. هدف مشاوره خیانت این است که زوجها اگر در رابطه می مانند یا از آن خارج می شوند کوله بار درد را زمین بگذارند و با اشتباهات گذشته به مسیرشان ادامه ندهند.

دکتر سیما قدرتی

زمستان ۱۴۰۱

مرحله ۱ کاهش اثرات خیانت

زوجی میانسال وارد اتاق شما می‌شوند. در نگاه اول، به نظر می‌رسد محجوبانه سعی دارند حفظ ظاهر کنند. هنگام نشستن روی مبل با هم نگاه ردوبدل می‌کنند. شما نمی‌دانید قرار است اوضاع چطور پیش برود اما به‌طور حتم می‌دانید جلسه منحصربه‌فردی خواهید داشت. سؤال همیشگی را می‌پرسید: «چه چیزی باعث شده امروز به این جلسه بیایید؟» نگاه دیگری به هم می‌اندازند و زن ناگهان شروع به گریه می‌کند، شوهر تلاش ناموفقی برای التیام او دارد و هم‌زمان سعی می‌کند ماجرا برای شما تعریف کند. مسئله خیانت است. درست هفته گذشته، زن پیامک‌های شوهرش را با زن دیگری پیدا کرد، و از آن لحظه به بعد هیچ چیز زندگی‌شان مثل قبل نیست.

این داستان برای متخصصانی که مرتب با زوج کار می‌کنند عجیب نیست. در حقیقت، برای اکثر متخصصان این موضوع رایج‌ترین موردی است که با آن کار می‌کنند. نصف پرونده‌هایی که داشته‌ام مربوط به مراجعانی است که در مراحل مختلف غلبه بر خیانت هستند. متخصص وظیفه خطیری دارد که به دلایل متعدد به چنین زوج‌هایی کمک کند. پس از وقوع خیانت زوج هیجان‌های دردناک بسیاری را تجربه می‌کنند. در ابتدا یکی از مهم‌ترین وظایفی که بر عهده دارید این است که به مراجعان کمک کنید از بدتر کردن موقعیت بپرهیزند. در اصل، هدف این فصل این است که کمک کند از طریق ثبات بخشیدن به این بحران روش‌هایی برای کاهش اثرات خیانت بیابید.

این وظیفه به چند دلیل اهمیت پیدا می‌کند؛ یکی اینکه هیجان‌ها باعث می‌شوند افراد بخواهند در لحظه اقدام کنند. در رفتاردرمانی دیالکتیک، به این امر «میل به عمل»^۱ گفته می‌شود. (لینهان، ۱۹۹۳). هر هیجانی که فرد تجربه می‌کند با میل به عمل طبیعی

1. action urges

همراه است. ناراحتی میل به عقب‌نشینی / انزوا یا گریه دارد. مشکل خیانت این است که همسران به احتمال زیاد هم‌زمان چند حس را تجربه می‌کنند؛ که هر یک از آنها میل به عمل طبیعی و خاص خود را دارد.

شما مراجعانی خواهید داشت که می‌خواهند اقدام کنند؛ اقداماتی جدی که ممکن است در موقعیت فوق بحرانی‌شان بهترین انتخاب نباشد. هدف عمده این فصل کمک به شماست تا مراجعان راهنمایی کنید که عجلولانه عمل نکنند. درنهایت، وظیفه شما ابتدا این است که مراجعان را وارد فرآیند مدیریت بحران کنید، به تجربیات هر یک از همسران درباره خیانت اعتبار ببخشید، و عوامل تاریخی، ارتباطی و شخصی را ارزیابی کنید که منجر به خیانت و انتخاب‌های ناشی از آن شدند.

ارزیابی

وقتی با زوجی کار می‌کنید که خیانت را تجربه کرده‌اند، پروسه ارزیابی چند جنبه خواهد داشت. ابتدا، باید آسیبی را که وارد شده است ارزیابی کنید. آیا خیانت کوتاه‌مدت بود یا بلندمدت؟ همسر آسیب‌دیده چگونه از ماجرا باخبر شد؟ سعی می‌کنم به نوبت از زوج سؤال کنم تا سهم خود را از داستان مشکل تعریف کنند. مثلاً وقتی لیندا و بیل به من مراجعه کردند لیندا، همسر خیانتکار، گفت وگو را آغاز کرد. او توضیح داد که بدون اطلاع بیل از طریق کریگزیست^۱ به مردان دیگر پیام می‌داده و با آنها مکالماتی طولانی داشته است.

اجازه دهید هر دو همسر داستان‌شان را تعریف کنند، و البته فضایی هم در اختیارشان بگذارید که ابتدا درباره اختلاف نظرهایشان صحبت کنند. اینکه زوج در مورد ایده‌هایشان نسبت به واقعیت کمی مردد باشند و نظرشان را عوض کنند عادی است. چیزی که در اینجا باید ارزیابی کنید این است که داستان‌هایشان چه اندازه با هم همخوانی دارد و چه اطلاعاتی باقی مانده که باید بررسی شود. برخی زوج‌ها مثل بیل

1. Craigslist

وبگاهی برای طبقه‌بندی تبلیغات که در آن از روی فهرست داده‌شده کالا یا شغل موردنظر را جست‌وجو می‌کنید و اطلاعاتی درباره آن به دست می‌آورید. م.

و لیندا از قبل کل داستان را برای هم تعریف کرده‌اند و در مورد اینکه چه اتفاقی و چرا افتاده گفت‌وگوهای زیادی داشته‌اند. وقتی با این مراجعان کار می‌کنید، قسمت عمده کارتان این است که پروسه اعتمادسازی بین آنان را شروع کنید و تجربه‌شان را نرمال نشان دهید. اعتمادسازی یکی از مؤلفه‌های رایج در درمان‌های مؤثر است (اسپرنکل و بلو، ۲۰۰۴).

زوج‌های دیگر الگوی خاصی را دنبال می‌کنند. همسر خیانتکار قبول نمی‌کند که کارش «خیانت» بوده است، درحالی‌که همسر آسیب‌دیده تلاش زیادی می‌کند که او را متقاعد کند که کارش خیانت بوده است. گاتمن و سیلور در کتاب‌شان (۲۰۱۵) این الگو را چرخه انتقاد و رفتار دفاعی توصیف می‌کنند. همسر خیانتکار احساس می‌کند از او انتقاد شده زیرا متهم به ارتکاب خیانت شده است. رفتار دفاعی به خود می‌گیرد و سعی می‌کند همسر آسیب‌دیده را مقصر جلوه دهد و این باعث آسیب بیشتر به همسرش می‌شود زیرا نشان می‌دهد همسر خیانتکار نمی‌خواهد مسئولیت اشتباهش را بپذیرد. در موارد این‌چنینی، مفید است همسران را جداگانه در جلسات فردی ملاقات کرد تا بتوان بدون دلخور کردن و احساس بیگانگی همسر دیگر به اعتمادسازی پرداخت. نکته مهم دیگر این است که اگر برای انجام جلسات فردی (خاصه در مورد خیانت) زوج را از هم جدا می‌کنید به آنان بگویید که انتظار دارید رازداری را حفظ کنند.

اگر زوجی دارید که در مورد ماهیت خیانت به توافق نمی‌رسند، می‌توانید خیانت را برای آنان تعریف کنید تا دوباره درباره آن فکر کنند. در اصل، خیانت یک رابطه احساسی یا جنسی است که بدون آگاهی همسر صورت گرفته و نوعی تجاوز از مرزهای مورد توافق رابطه زناشویی محسوب می‌شود. به بیانی دیگر، خیانت «نقض تعهد رابطه زناشویی است که در آن بدون رضایت همسر با فردی خارج از رابطه زناشویی رابطه عاطفی، جنسی، یا هر دو برقرار می‌شود» (فایف و همکاران، ۲۰۱۳: ۳۴۴). تعریف دیگر خیانت عبارت‌اند از: «شکستن اعتماد و رازداری در رابطه صمیمانه» (اشنایدر و همکاران، ۲۰۱۲: ۱۳۶).

بخشی از پروسه ارزیابی شامل کمک به همسر خیانت‌کار می‌شود تا درک کند که

چطور می‌شود که اقداماتش خیانت تفسیر می‌شود. مسئله چالش‌زا این است که گاهی همسر آسیب‌دیده سر این موضوع همسر خیانت‌کارش را اذیت کرده است. همسر خیانتکار حتی اگر در نهایت به این توافق برسد که کارش خیانت بوده، از اعتراف به آن عصبانی می‌شود. متخصص باید بین اعتباربخشی به هر همسر و دلخور نکردن همسر دیگر تعادل برقرار کند.

جنبه دیگر ارزیابی این است که اطلاعات بیشتری درباره زوج به دست آورید. بهتر است در مورد زندگی‌شان قبل از خیانت از آنان پرسید. چه چیزی باعث شد با هم ازدواج کنند؟ چه مدت است که با هم ازدواج کرده‌اند؟ آیا فرزندی هم دارند؟ پرسیدن این سؤال‌ها، به تدریج متوجه می‌شوید که چه کسی از موقعیت آگاه‌تر است؟ برخی از زوج‌ها به راحتی ماجرا برای همه تعریف می‌کنند، اما زوج‌های دیگر خجالت می‌کشند که این حرف‌ها را تا کنون به کسی نگفته‌اند.

نقش درمانگر

معروف است که کمک به زوج برای غلبه بر خیانت چالش‌برانگیز است. به آن دلیل که در آن واحد باید چند نقش را مدیریت کنید. مراجعان می‌خواهند تمام این کارها را انجام دهید: به آنان پند دهید، تعارض‌شان را مدیریت کنید؛ تجربه فردی هر همسر را تصدیق کنید؛ از سرزنش کردن پرهیزید در عین حال مطمئن شوید همسران مسئولیت کارهایشان را پذیرفته‌اند؛ کمک کنید دوباره عاقل شوند؛ کمک کنید به درمان متعهد شوند. انجام همه این کارها در ظاهر که غیرممکن به نظر می‌رسد. بگذارید هر نقش را مفصل‌تر بررسی کنیم.

وظیفه شما به عنوان پنددهنده این است سعی کنید اطلاعات را به گونه‌ای برای مراجعان شفاف‌سازی کنید که بتوانند درباره پیش‌روی تصمیم بگیرند. خوب است که به تجربه زوج به مثابه چرخه سوگ بنگرید. خیانت برای هر دو همسر فقدان بزرگی است. همسر آسیب‌دیده احساس فقدان رابطه‌ای را دارد که زمانی می‌شناخته و درک می‌کرده است. اگر به تازگی متوجه خیانت شده‌اند باید این را در نظر داشته باشید که شوکه هستند یا انکار، خشم، افسردگی یا هریک از عناصر چرخه سوگ را تجربه

می‌کنند. چیزی که آنان از شما می‌خواهند این است که بگویید بعد از آن چه کنند و چگونه این سوگ را به نحو مؤثرتری مدیریت کنند.

یکی از نقش‌های دیگر شما این است که تعارض را مدیریت کنید. ما دربارهٔ مرحلهٔ کاهش اثرات خیانت صحبت می‌کنیم، پس باید توجه ویژه‌ای به انتخاب‌های مختلف زوج داشته باشید که می‌تواند موجب رنجش بیشترشان شوند. هرچه بیشتر روی این مسئله کار کنید، تشخیص اینکه چه موقع ممکن است اتفاق ناگواری رخ دهد برایتان آسان‌تر می‌شود. مثلاً برخی از تصمیمات بد رایجی که مردم در این زمان می‌گیرند عبارت‌اند از: انتقام‌جویی؛ باخبر کردن اعضای خانواده و دوستان بدون فکر کردن به عواقب آن؛ خیانت متقابل انتقام‌جویانه؛ دعوای بسیار بزرگی که به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسند و هیچ کمکی به موقعیت نمی‌کنند؛ صحبت با هم تا زمان کلافگی یا تا وقتی همسر خیانتکار دیگر متأسف نباشد. این لیست به هیچ عنوان جامع نیست.

حین مدیریت تعارض زوج سعی کنید راهی برای ارائهٔ پیشنهاد پیدا کنید. مراجعان زمانی بهتر پاسخ می‌دهند که احساس نکنند برای تصمیم‌گیری تحت فشار یا مجبور هستند. من به مراجعان می‌گویم:

در این برهه مواجهه با معشوقه ایدهٔ خوبی نیست چون اوضاع خشونت‌آمیز یا زشت می‌شود. هرچند، نمی‌دانم اگر خودم در آن موقعیت قرار بگیرم چگونه رفتار می‌کنم. در هر صورت به تصمیم شما احترام می‌گذارم اما دارم تلاش می‌کنم به شما کمک کنم عواقب اقدام‌تان را در نظر بگیرید.

با مطرح کردن این پیشنهاد به این طریق دو گزینه پیش روی مراجع می‌گذارم و درعین حال به سوگ دردناکی که تجربه می‌کنند احترام می‌گذارم.

نقش دیگری که باید ایفا کنید تأییدکننده است. در فصل ۲ به تفصیل به این نقش خواهیم پرداخت. وظیفهٔ شما در مقام درمانگر این است که به مراجعان کمک کنید احساس کنند درک شده‌اند و بهشان احترام گذاشته شده است. هرچند، تأیید و حمایت از زوجی که درگیر خیانت‌اند کار دشوار و ظریفی است. در تمام جلسات زوج‌درمانی

آنان باید احساس کنند درمانگر بهشان احترام می‌گذارد و درکشان می‌کند. هرچند، وقتی از یکی از همسران حمایت می‌کنید، به راحتی متوجه می‌شوید که دیگری رنجیده خاطر شده و احساس غربت می‌کند. یکی از رویکردهایی که می‌توانید برای پرهیز از این موقعیت پیش بگیرید این است که به مراجعان توضیح دهید چه کار می‌کنید تا به‌طور دقیق بدانند اوضاع از چه قرار است. در اینجا به نمونه‌ای از توضیحی که می‌توانم به مراجعم بدهم اشاره می‌کنم،

وظیفه من این است که حین درمان هر دوی شما را تأیید کنم. اگر از یکی از شما حمایت کنم، همسر دیگر را از خود رانده‌ام. حین جلسات وقتی این کار را انجام دادم به شما هم می‌گویم تا بدانید جانب شما یا همسرتان را نگرفته‌ام.

وقتی یکی از همسران رفتار دفاعی گرفت می‌توانیم این موضوع را برایش توضیح دهیم. به آنان یادآور می‌شوم که حمایت یا تأیید من به معنای جانب‌داری از آن فرد نیست.

درنهایت، وظیفه شما این است که به زوج کمک کنید به درمان متعهد شوند. «از نظر بسیاری از متخصصان، بعد از سوءاستفاده فیزیکی، خیانت مخرب‌ترین رویداد برای یک رابطه است (فایف و همکاران، ۲۰۱۳: ۳۴۴). از آنجایی که خیانت بالاترین بی‌وفایی برای زوج‌هاست، بسیاری از زوج‌ها همیشه از خود می‌پرسند «باید بمانم یا بروم؟» گرچه در فصل چهار بیشتر به این مفهوم خواهیم پرداخت، در ابتدای درمان وظیفه شما این است که حداقل برای مدتی پاسخ به این سؤال را به تعویق بیندازید. من به مراجعانم توضیح می‌دهم که در سه ماه نخست پس از خیانت اکثر زوج‌ها تحریک‌پذیرند. هیچ‌کس وقتی احساساتی است نمی‌تواند تصمیم درستی بگیرد. به جای اینکه زوج تصمیم بگیرند به رابطه ادامه دهند یا نه، باید باعث شوید زوج برای چند ماه به درمان متعهد شوند (فایف و همکاران، ۲۰۱۳). این کار به‌مرور به زوج کمک می‌کند تا حداقل قدم‌هایی روبه‌جلو بردارند.

شاید به نظر برسد این نقشه‌ها برای یک شغل زیاد هستند، اما حقیقت این است که

به طور دقیق به همین دلیل کار روی خیانت دشوار است. شاید درمان خیانت به نظر تان ناممکن برسد زیرا برای انجام این همه نقش ابتدا باید احساس راحتی کنید. وقتی از این نقش‌ها آگاه‌تر شوید، راحت‌تر می‌توانید تشخیص دهید که چه زمانی از کدام نقش استفاده کنید.

مداخله‌های درمانی

در اصل، تمرکز این فصل بر این است که چگونه جلسات درمانی را برای مراجعانی که در بحران پس از خیانت هستند شروع کنیم؟ دورپی و همکاران در مقاله‌ای (۲۰۰۷) که دربارهٔ درمان خیانت نوشته‌اند می‌گویند شروع درمان به سه بخش اصلی تقسیم می‌شود: تنش‌زدایی^۱، ارزیابی و طراحی درمان. در بخش ذیل قصد دارم چند ابزار/مداخله را بررسی کنم که درمانگر می‌تواند برای اجرای مؤثر این سه بخش استفاده کند. هرچند، به شما توصیه می‌کنم از این مداخله‌ها به عنوان راهنمایی برای انجام شیوه کاری معمول خود استفاده کنید.

توصیف نمودار زمانی

بسیاری از زوج‌هایی که برای درمان مراجعه می‌کنند با این مسئله درگیر هستند که چه احساسی باید داشته باشند. آیا من نرمالم؟ چرا این قدر دشوار است؟ هم از او متنفرم و هم عاشقش هستم! نمی‌توانم یک لحظه به آن فکر نکنم! من برای زوج یک نمودار زمانی^۲ ترسیم می‌کنم و از طریق آن به آنان می‌گویم که در هر مرحله از درمان باید چه انتظاری داشته باشند. این نمودار زمانی به مراجعان کمک می‌کند در طول فرآیند راحت‌تر باشند.

نمودار وقتی توصیف می‌کنم این گونه است:

باید انتظار داشته باشید که سه ماه اول سخت‌ترین دوران تان باشند. برخی از

1. de- escalation
2. timeline

زوج‌ها می‌گویند احساس می‌کند سوار ترن هوایی هیجان شده‌اند که نقاط بسیار بسیار هیجان‌برانگیز و نقاط بسیار بسیار بی‌هیجانی دارد. طی سه‌ماه اول، وظیفه شما این است که شرایط را بدتر نکنید. اما این کار را بی‌عیب و نقص انجام نخواهید داد. سپس، طی سه تا شش ماه بعد از مرحله اول، دوره‌های آرامش طولانی‌تری خواهید داشت، اما متوجه می‌شوید که گه‌گاه با موانع احساسی روبرو می‌شوید. این شما را غافلگیر خواهد کرد، اما همچنان نرمال است. اغلب وقتی چنین اتفاقی می‌افتد زوج‌ها می‌گویند، «سه قدم به عقب برگشتیم!» شما سه قدم به عقب برگشته‌اید، فقط دارید از فرار و نشیب‌های عاطفی طبیعی با سرعت کمتری عبور می‌کنید. سپس از ۹ ماه به بعد، آرامش‌تان دیگر مختل نخواهد شد، اما هنوز هم چیزهای خاصی مثل تاریخ‌های خاص یا رویدادهای فرهنگی خاص ممکن است شما را یاد خیانت بیندازند.

یکی از دلایل مفید بودن این نمودار زمانی برای مراجعان این است که افراد با انتظارات غیرواقع‌گرایانه از اینکه بهبود شرایط چه بهایی دارد پا در جلسات درمانی می‌گذارند. همسر خیانتکار به‌طور معمول دنبال بهبودی سریع است و از اینکه بحث این ماجرا «دوباره» مطرح شود متنفر است. با داشتن این نمودار زمانی در ذهن‌شان قادر خواهند بود طرح ذهنی‌شان را از اینکه بهبود شرایط چه بهایی دارد تغییر داده و دوباره بسازند. به‌علاوه این نمودار زمانی به همسر آسیب‌دیده کمک می‌کند احساس کند که مجبور نیست بلافاصله چند تصمیم بگیرد، بلکه زمان دارد کشف کند که بهترین انتخاب برایش چیست.

این نمودار زمانی حاصل مشاهده صدها زوجی است که با مسئله خیانت دست‌وپنجه نرم می‌کردند. وقتی مراجعان بدانند باید چه انتظاری داشته باشند، کمتر احساس کلافگی می‌کنند. یکی از چیزهایی که مشاهده کرده‌ام این است که در سه‌ماه اول، همسر آسیب‌دیده به هیچ‌یک از اقداماتی که همسر خیانتکار انجام می‌دهد اعتماد نمی‌کند. پس از گذشت این دوره سه‌ماهه، همسر آسیب‌دیده نسبت به تغییرات رابطه پذیرا تر می‌شود. فکر می‌کنم دلیل این اتفاق این است که بعد از سه ماه، اعتماد می‌کنند که همسرشان قصد تمام کردن رابطه را ندارد.

از گرفتن تصمیمات بزرگ بپرهیزید

وقتی افراد به لحاظ عاطفی تحریک پذیر می شوند، تصمیمات ضعیفی می گیرند. مثلاً من زوج مراجعی به نام های جیم و جین داشتم که تا حدی منطقی بودند. در ابتدای دهه سوم عمر خود بودند، تحصیلات بالایی داشتند و شوخ طبع بودند. هرچند، وقتی دعوا می کردند آدم های دیگری می شدند. واکنش عاطفی بالایی نشان می دادند و رفتار دفاعی می گرفتند. حرف های خبیثانه ای مثل این می زدند که «طلاق می خواهم» یا «تو آدم وحشتناکی هستی!» وقتی از آنان می پرسیدم چنین نظری نسبت به همسرشان دارند داستان شان فرق می کرد. آنان می گفتند این حرف را از سر خشم زده اند، عاشق همسرشان هستند و هرگز طلاق نمی خواهند.

قسمت دشوار زوجی که با خیانت دست و پنجه نرم می کنند این است که چیزهای کمی وجود دارد که آنان در برابرش واکنش عاطفی نشان دهند. به همین دلیل، در معرض خطر گرفتن تصمیم های ضعیف و اشتباه هستند. یکی از روش های کمک به زوج این است که نسبت به تصمیمات نادرستی که زوج ها بعد از خیانت می گیرند به آنان هشدار دهید تا از آنها بپرهیزند. در قسمت بعدی چند مثال را بررسی خواهیم کرد.

یکی از کارهایی که زوج ها انجام می دهند و شرایط را بدتر می کنند خیانت انتقام جویانه است. مثلاً زوجی به نام های چارلا و تیموتی به من مراجعه کردند که تنها یک سال از ازدواج شان می گذشت. تیموتی سه ماه بعد از ازدواج شان وارد رابطه ای پنهانی شده بود و چارلا زمانی متوجه شد که گینا (نفر سوم) با او تماس گرفت تا اعتراف کند که مرتکب چه خطای بزرگی شده است. بعد از آن چارلا تصمیم گرفت یک شب بدون اینکه حلقه ازدواجش در دستش باشد بیرون برود و ببیند آیا می تواند کسی را پیدا کند که با او رابطه برقرار کند یا نه. او موفق شد و سپس به تیموتی گفت که چه کاری کرده است. این کار موج جدیدی از دعوا را بین شان راه انداخت که چه کسی درست می گوید و چه کسی غلط. چارلا احساس می کرد کارش توجیه دارد چون او اول خیانت نکرده بود. تیموتی احساس رنجش می کرد چون به گفته خودش «جواب بدی را با بدی نمی دهند».

من درک می‌کنم که چرا برخی می‌خواهند این‌گونه انتقام بگیرند، اما این کار فقط باعث بدتر شدن شرایط می‌شود. متخصص می‌تواند توضیح دهد اینکه افراد برای انتقام به همسرشان خیانت کنند امری رایج است، اما اگر بخواهند اوضاع را بهبود ببخشند و روی رابطه‌شان کار کنند، باید از چنین اقداماتی خودداری کنند.

یکی از تصمیمات بد دیگری که گاهی افراد می‌گیرند این است اقدامی خشونت‌آمیز علیه همسرشان یا «نفر سوم» انجام می‌دهند. بازهم، قابل‌درک است که خیانت هیجان‌های جدی رنجش، خشم و حسادت را ایجاد می‌کند، اما خشونت هیچ چیز را حل نمی‌کند و حتی شرایط را بدتر هم می‌کند. متخصص باید به مراجعان توصیه کند اگر می‌خواهند اقدامی خشونت‌آمیز انجام دهند، باید برنامه‌ای امن داشته باشند تا آنان را از ادامه کار باز دارد به ویژه که ممکن است برای جرم‌شان زندانی هم بشوند.

سومین تصمیم بدی که گاهی افراد می‌گیرند این است که تمام یادآورهای خیانت را از بین می‌برند. مثلاً، جیمز متوجه شد که جان عاشق کریس (نفر سوم) شده است و بیش از شش ماه است که وقتی جیمز برای سفر کاری خارج از شهر است در اتاق خوابشان به او پیامک‌های جنسی می‌دهد. در نتیجه، جیمز می‌خواست هر چیزی را که در خانه‌شان بود و او را یاد خیانت جان می‌انداخت از بین ببرد. می‌خواست تخت را بسوزاند. او می‌خواست هر لباسی که احتمال می‌داد جان حین خیانت پوشیده دور بیندازد. حتی زمانی به این فکر می‌کرد که به کل محل زندگی‌شان را تغییر دهد و از آپارتمان‌شان نقل مکان کند.

گرچه تمامی این خواسته‌ها قابل‌درک هستند، در واقع به انجام رساندن همه آنها پرهزینه خواهد بود. گاهی بعد از اینکه آب‌ها از آسیاب می‌افتند، بعضی از افراد از اینکه تصمیمات بزرگی مثل نقل مکان گرفته‌اند پشیمان می‌شوند. شما می‌توانید توضیح دهید که باید از گرفتن هر این نوع تصمیم‌های بزرگ پرهیز کنند تا چند ماه بگذرد و تحریک‌پذیری‌شان کاهش یابد. آنگاه در شرایطی که واکنش‌پذیرشان کنترل شده است، اگر باز هم بخواهند این پاک‌سازی را انجام دهند می‌توانند آن موقع تصمیم بگیرند.

آخرین تصمیم بدی که بین همسران آسیب‌دیده رایج است این است که همواره