خیانت زناشویی ؛ چرا ترمیم خیانت دشوار است؟

25 تیر 1405

خیانت در زندگی مشترک معمولاً با احساساتی مانند خشم، غم، شوک و بی‌اعتمادی همراه است. اما آنچه کمتر درباره آن صحبت می‌شود، تأثیر عمیق این اتفاق بر آینده یک رابطه است.

بسیاری تصور می‌کنند خیانت فقط یک اشتباه یا یک رابطه پنهانی است، در حالی که از نگاه بسیاری از روان‌شناسان، خیانت می‌تواند پایه‌های اعتماد و امنیت عاطفی یک ازدواج را دگرگون کند.

نویسنده مقاله‌ای که در نشریه Medium منتشر شده، تجربه شخصی خود از خیانت همسرش پس از ۴۰ سال زندگی مشترک را روایت می‌کند و تلاش می‌کند این پدیده را از زاویه‌ای متفاوت بررسی کند.

خیانت فقط یک رابطه پنهانی نیست

به باور نویسنده، مهم‌ترین آسیبی که خیانت به یک ازدواج وارد می‌کند، از بین بردن آینده مشترک است. زمانی که انرژی عاطفی و عاشقانه یکی از زوجین به فرد دیگری منتقل می‌شود، پیوندی که سال‌ها برای ساختنش تلاش شده، دچار ترک می‌شود.

او معتقد است پنهان‌کاری، انکار واقعیت و کوچک جلوه دادن ماجرا، روند ترمیم رابطه را دشوارتر می‌کند؛ زیرا اعتماد، مهم‌ترین سرمایه هر زندگی مشترک است.

آیا همه خیانت‌ها شبیه هم هستند؟

یکی از نکات جالب این مقاله، تفکیک میان انواع خیانت است. نویسنده اعتقاد دارد نباید همه رفتارها را در یک دسته قرار داد.

او میان لغزش‌های مقطعی و رابطه‌های طولانی‌مدت تفاوت قائل می‌شود و دو نوع اصلی از روابط خارج از ازدواج را معرفی می‌کند:

۱. خیانت جایگزین

در این نوع رابطه، فرد عملاً به دنبال پایان دادن به ازدواج و آغاز زندگی با شریک جدید است. این رابطه معمولاً زمانی شکل می‌گیرد که فرد مدت‌ها از زندگی مشترک خود ناراضی بوده و به دنبال راهی برای خروج از آن است.

۲. خیانت تجربه‌گرایانه

در این حالت، فرد قصد ترک زندگی مشترک را ندارد؛ بلکه به دنبال هیجان، تنوع، احساس جوانی یا تجربه‌ای تازه است. نویسنده معتقد است این نوع رابطه بیشتر از دل یکنواختی، روزمرگی و نیاز به هیجان شکل می‌گیرد.

چرا ترمیم خیانت دشوار است؟

روان‌شناسان معتقدند بازسازی یک رابطه پس از خیانت تنها زمانی امکان‌پذیر است که چند شرط اساسی وجود داشته باشد:

پذیرش کامل مسئولیت از سوی فردی که خیانت کرده است.
قطع کامل رابطه خارج از ازدواج.
صداقت و شفافیت در پاسخ به پرسش‌های همسر.
مراجعه به مشاوره زوج‌درمانی.
تمایل واقعی هر دو نفر برای ساختن دوباره رابطه.

دکتر رویا درویش پیشه – مرکز مشاوره حال خوب

در نبود این عوامل، ادامه زندگی مشترک معمولاً با بی‌اعتمادی مزمن، فاصله عاطفی و فرسودگی روانی همراه خواهد بود.

عشق یا هیجان؟

یکی از بحث‌برانگیزترین بخش‌های مقاله این است که بسیاری از روابط خارج از ازدواج، الزاماً از عشق عمیق ناشی نمی‌شوند؛ بلکه می‌توانند محصول نیاز به هیجان، تأیید شدن یا فرار از روزمرگی باشند. با این حال، اگر این رابطه به وابستگی عاطفی تبدیل شود، احتمال بازگشت به زندگی مشترک کاهش پیدا می‌کند.

منبع: medium