

## پس‌لرزه‌های خیانت؛ مروری بر آسیب‌دلبستگی ناشی از خیانت

### چکیده

ادبیات موجود نشان می‌دهد که خیانت‌های جنسی و عاطفی در روابط عاشقانه‌ی بزرگسالان رایج است. علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که خیانت بر طول عمر رابطه و بهزیستی روان‌شناختی همسر قربانی تأثیر منفی دارد. برخی از نویسندگان، خیانت را به‌عنوان یک ضربه توصیف می‌کنند. این بررسی پیشینه، خلاصه‌ای از تحقیقات موجود در مورد چگونگی تأثیر خیانت بر روابط عاشقانه و پیامدهای بهداشتی، شناختی و رفتاری را مورد بررسی و مذاقه قرار داده است.

این بررسی ادبیات نشان می‌دهد که همسران قربانی خیانت باید درک شوند، علائم آن که شامل یک شبکه‌ی ارتباط متقابل از آسیب به (۱) روابط بین‌فردی، (۲) عاطفی، (۳) شناختی، (۴) رفتاری و (۵) جسمی است تشخیص داده شود و در نهایت تحت درمان قرار گیرند.

### شیوع، تأثیرات و تعاریف خیانت جنسی، عاطفی و الکترونیکی

خیانت اغلب در روابط عاشقانه رخ می‌دهد. مطالعات ملی نشان می‌دهد که بین ۱۱ درصد تا ۲۵ درصد آمریکایی‌ها حداقل یک‌بار در زندگی خود به روابط خارج از ازدواج می‌پردازند. بر اساس مطالعات، شیوع خیانت جنسی در خارج از ازدواج بیشتر است. به‌عنوان مثال، ویدرمن و هورد (۱۹۹۹) دریافتند که ۵۰ درصد از مردان و ۳۱ درصد از زنان در یک نمونه‌ی ازدواج‌نکرده، درگیر رابطه‌ی جنسی خارج از رابطه‌ی خود شده‌اند. مطالعات اخیر در میان دانشجویان کارشناسی آمریکای شمالی نشان می‌دهد میزان شیوع کلی خیانت جنسی بین ۲۰ درصد تا ۴۰ درصد است. مطالعه‌ی دیگری نیز اخیراً نشان داده است که ۳۹ درصد از دانشجویان در روابط دوست‌یابی، در دو ماه گذشته خیانت جنسی گزارش کرده‌اند (نگاش، ولدورال-بروگان، کیمبر و فینچام، ۲۰۱۶).

**خیانت عاطفی رایج‌تر است؛** حالا خواه صرفاً خیانت عاطفی باشد یا همراه با خیانت جنسی. یک مطالعه نشان داده که ۱۸ درصد از شرکت‌کنندگان مطالعه، خیانت عاطفی داشته‌اند بدون این که خیانت جنسی کنند؛ در عوض، ۲۱/۶ درصد از شرکت‌کنندگان صرفاً خیانت جنسی داشته‌اند بدون این که خیانت عاطفی داشته باشند؛ و در نهایت، ۱۹ درصد به‌طور هم‌زمان خیانت عاطفی و جنسی داشته‌اند. علاوه بر این، لو و همکاران (۲۰۱۰) دریافتند که ۳۸/۶ درصد از زنان و ۶۴/۴ درصد از مردان حداقل یک پیوند عاطفی عمیق خارج از رابطه زوجی خود ایجاد کرده‌اند و

۳۰/۶ درصد از زنان و ۴۹ درصد از مردان گزارش کرده‌اند که عاشق حداقل یک نفر خارج از رابطه اصلی خود هستند.

افزایش ارتباط الکترونیکی نیز یک بستر جدید برای شکل‌گیری خیانت شده است، که می‌تواند ماهیت جنسی و احساسی داشته باشد. اشکال خاصی از خیانت الکترونیکی که اخیراً مورد بررسی قرار گرفته‌اند شامل عضویت در وبسایت‌های خواستگاری برای افراد متعهد، درگیر شدن در مکالمات صریح جنسی تلفنی و وب‌کم، و ارسال ارتباطات الکترونیکی صریح جنسی است. به‌عنوان مثال، در نمونه‌ای از شرکت‌کنندگان درگیر در روابط رمانتیک، گیبسون و همکاران (۲۰۱۶) دریافتند که ۵/۴ درصد در حین مکالمات تلفنی جنسی خارج از رابطه به استمنای مشغول بوده‌اند و ۶/۸ درصد این کار را بدون خودارضایی انجام داده‌اند.

نویسندگان همچنین دریافتند که ۷/۸ درصد از نمونه‌های آن‌ها هنگام مکالمه در وب‌کم جنسی خارج از رابطه خود شرکت کرده‌اند؛ ۱۳/۲ درصد از آن‌ها عکس‌های صریح جنسی را از طریق متن یا ایمیل به شرکای خارج از رابطه ارسال کرده‌اند و ۱۷/۶ درصد برای این افراد پیام‌های صریح جنسی ارسال کرده‌اند. در نمونه‌ای از شرکت‌کنندگان پرتغالی که در حال حاضر در روابط دوستانه انحصاری بودند، مارتینز و همکاران (۲۰۱۶) دریافتند که ۱۵/۳ درصد از مردان و ۴/۶ درصد از زنان به‌صورت آنلاین، رفتارهای خارج از چارچوب جنسی (مثلاً تلفن یا فضای مجازی و به‌اشتراک‌گذاری تصاویر صمیمی) انجام داده‌اند و ۴۶/۸ درصد از مردان و ۴۰/۶ درصد از زنان به‌صورت آنلاین به روابط احساسی خارج از رابطه متعهدانه خود درگیر شده‌اند (به‌عنوان مثال، به‌اشتراک‌گذاری جزئیات صمیمی و ایجاد پیوندهای عاطفی عمیق). سرانجام، در یک مطالعه بر روی روابط رمانتیک، گلداسمیت و بایرز (۲۰۱۸) دریافتند که ۲۷ درصد از نمونه آن‌ها قبلاً در فعالیت‌های جنسی خارج از چارچوب آنلاین (از جمله پیام‌های جنسی و استفاده از وب‌کم) فعالیت کرده‌اند. در پیشینه تحقیقات، اتفاق نظر وجود دارد که خیانت الکترونیکی می‌تواند خیانت عاشقانه‌ای با نتایج روان‌شناختی و بین‌فردی قابل‌مقایسه با خیانت در حالت واقعی باشد.

### اثر خیانت بر روابط عاشقانه

خیانت جنسی، عاطفی و الکترونیکی می‌تواند به طول عمر رابطه آسیب برساند. اکثریت قربانیان خیانت گزارش می‌کنند که روابط فرازناشویی همسرانشان به کیفیت روابط اولیه صدمه می‌زند، و در مواردی که خیانت هم جنسی است و هم عاطفی، بیشترین میزان ناراضی وجود دارد.

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که خیانت جنسی شایع‌ترین علت طلاق در ایالات متحده (گاتمن، ۱۹۹۹) و در سراسر جهان است (باس، ۲۰۰۰). آماتو و پروییتی (۲۰۰۳) گزارش کردند که خیانت جنسی بهتر از اعتیاد به الکل و مصرف مواد مخدر، سوءاستفاده جسمی و یا روانی، ناسازگاری بین‌فردی و عدم وجود عشق و یا محبت، طلاق را

پیش‌بینی می‌کند. علاوه بر این، خیانت جنسی دلیل ۲۰ تا ۲۷ درصد از طلاق‌ها در ایالات متحده باشد (گاتمن، ۱۹۹۹). در یک مطالعه، ۴۱/۸ درصد از پاسخ‌دهندگان که اخیراً طلاق گرفته بودند تأیید کردند که همسران سابق آن‌ها بلافاصله بعد از ازدواج با یک فرد خارج از رابطه، روابط فرازنشویی داشته‌اند و همین امر منجر به طلاق آن‌ها شده است (ساوت و لوید، ۱۹۹۵). تحقیقات مشابه نشان می‌دهد که خیانت جنسی انحلال رابطه زوجی را پیش‌بینی می‌کند؛ در یک مطالعه، ۴۴/۳ درصد از شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که پس از کشف خیانت، رابطه را تمام می‌کنند، و ۱۶/۳ درصد دیگر ادعا می‌کنند که به چنین کاری فکر می‌کنند. در مواردی که رابطه زوجی پس از کشف خیانت تداوم پیدا می‌کند، درمان‌گران گزارش می‌کنند که این رابطه اغلب «در یک فضای کلی بدخلقی یا منفی» حفظ می‌شود.

### قربانیان خیانت به عنوان یک شکل از تروما

خیانت عاشقانه به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان یک واقعه آسیب‌زا پذیرفته شده است که می‌تواند روابط عاشقانه و افراد موجود در آن‌ها را برای همیشه تغییر دهد. این نتیجه‌گیری‌ها عمدتاً بر اساس برداشت‌های بالینی پزشکان بهداشت روان است. با این حال، تحقیقات محدود سعی کرده است برخی از علائم مرتبط با آسیب مبتنی بر خیانت را به‌طور سیستماتیک کمی کند.

برخی از واکنش‌های عاطفی، شناختی و رفتاری متداول قربانیان خیانت همانند معیارهای اختلال استرس پس از سانحه است. این علائم شامل نشخوار فکری، برانگیختگی زیاد، افزایش اضطراب، فلاش‌بک به حادثه و یا تصاویر مزاحم خیانت، بی‌حسی عاطفی و افسردگی است. چنین واکنش‌های آسیب‌زایی معمولاً بلافاصله پس از کشف خیانت اتفاق می‌افتد، اما شواهد نشان می‌دهد که واکنش‌های آسیب‌زای تأخیری (حتی سال‌ها پس از ظن اولیه به خیانت) ممکن است در درصد کمی از قربانیان خیانت اتفاق بیفتد.

علاوه بر این، نویسندگان مختلف اظهار می‌دارند که منبع اساسی چنین ضربه‌ای (یا حداقل شامل آن) نقض مفروضات اساسی شخص قربانی از جمله «امنیت با شریک زندگی» و «توانایی اعتماد به او» است. اساساً چنین انتظارات نقض‌شده‌ای، «درهم‌شکستن باورهای اساسی برای امنیت عاطفی» است. نقض این باورهای اصلی ایمنی، امنیت و اعتماد بین فردی زمینه‌ساز «آسیب دلبستگی» است که ممکن است خیانت عاشقانه ایجاد کند.

### خیانت به عنوان یک زخم دلبستگی

نظریه دلبستگی بزرگسالان نشان می‌دهد که تمام ویژگی‌های بین‌فردی روابط عاشقانه بزرگسالان دقیقاً قابل‌قیاس و موازی با روابط دلبستگی نوزاد با مادر خود در دوران نوزادی است (Hazan & Shaver 1987)، عشق در کودکی و بزرگسالی شامل تماس چشمی، در آغوش گرفتن، بوسیدن، لمس کردن، نوازش کردن، لبخند زدن، گریه کردن، چسبیدن، تمایل به تسکین خاطر توسط شریک زندگی در هنگام پریشانی، تجربه اضطراب، عصبانیت و اندوه پس از

جدایی و از دست دادن و احساس خوشبختی و شادی هنگام تجدید دیدار است. هازان و شاور (۱۹۸۷) نتیجه گرفتند که دلبستگی نوزاد به مادر و پیوند بزرگسال با معشوق وی، منعکس کننده انواع یک فرایند واحد است. وقتی آسیب دلبستگی رخ می‌دهد، دیگر نمی‌توان از شریک زندگی بزرگسال به‌عنوان یک پایگاه امن استفاده کرد.

### دلبستگی آشفته کودکی

کودکان ممکن است دلبستگی «آشفته» نشان دهند، که نشان‌گر «شکست راهبردهای تنظیم هیجان» به واکنش‌های عجیب و غریب یا ناهماهنگ به پریشانی عاطفی است. تصور می‌شود که این شکست در رفتارهای دلبستگی سازمان‌یافته کودک، اغلب در پاسخ به ترس از والدین ایجاد می‌شود؛ جایی که والدین هم دلیل پریشانی عاطفی کودک است و هم منبع اصلی امنیت او.

دلبستگی آشفته در دوران کودکی با انواع علائم ناسازگاری همراه است. این علائم شامل رفتارهای برونی‌سازی و پرخاشگرانه و علائم درونی‌سازی شامل افزایش واکنش‌های استرس مرتبط با دلبستگی است. همچنین آسیب‌شناسی روانی نوجوانان، افزایش آسیب‌پذیری در برابر اختلالات تجزیه‌ای و علائم ترومای حل‌نشده همراه است. علائم برونی‌سازی و درونی‌سازی دلبستگی آشفته ممکن است نشان‌دهنده پریشانی عاطفی وابسته به دلبستگی باشد که کودک ارائه‌دهنده، قادر به حل مؤثر آن به روش سازمان‌یافته‌تری نیست. بر این اساس، دلبستگی آشفته به‌عنوان «ترس و وحشت بدون راه‌حل» مشخص شده است.

### دلبستگی آشفته بزرگسالی

دلبستگی آشفته در بزرگسالی می‌تواند روابط عاشقانه را مختل کند، اما تحقیقات نسبتاً کمی عملکرد آن را در بزرگسالان بررسی کرده است. دلبستگی آشفته در بزرگسالی ناشی از ترس فراگیر از چهره‌های دلبستگی عاشقانه است. این ترس باعث ایجاد یک رفتار متناقض، گیج، آشفته و یا ناسازگار با شریک رمانتیک در زمان پریشانی می‌شود. علاوه بر این، دلبستگی آشفته بزرگسالی با رفتارهای برونی‌سازی (از جمله پرخاشگری جسمی و کلامی) و آسیب‌شناسی روانی درونی (علائم اضطراب و افسردگی) و با علائم تجزیه‌ای همراه است.

### خیانت در روابط عاشقانه، ترومای زخم دلبستگی و دلبستگی آشفته

تخلقات بین‌فردی در روابط نزدیک که شامل رها کردن یا خیانت در اعتماد است از جمله خیانت عاشقانه، می‌تواند منجر به «صدمات دلبستگی» شود. زخم‌های دلبستگی، تجربه‌های آسیب‌زای بین‌فردی هستند که انتظارات فرد مبنی بر این‌که افراد نزدیک برای حمایت و امنیت، قابل اعتماد و قابل اتکا هستند را نقض می‌کند. آسیب خاص در این‌جا به پیوند دلبستگی است که بین شرکای اصلی وجود دارد. بر این اساس، قربانیان خیانت در روابط عاشقانه بزرگسالی، دقیقاً همان احساسات و درد و رنجی را که کودکان با دلبستگی آشفته تجربه کرده‌اند، تجربه می‌کنند.

در هر دو موقعیت، آسیب دلبستگی از طرف همان شخصی است که قبلاً به او اعتماد کرده و برای امنیت عاطفی به او تکیه کرده بودند. واکنش‌های آسیب‌زایی که خیانت ایجاد می‌کند، ممکن است درجاتی از دلبستگی آشفته را نشان دهد (با بی‌نظمی عاطفی همراه) یا حداقل می‌توان با قیاس با آن فهمید.

## اثرات چندبُعدی صدمات دلبستگی ناشی از خیانت

قربانی شدن در خیانت می‌تواند به تظاهرات مختلف بی‌نظمی عاطفی، شناختی، رفتاری و بدنی، احتمالاً به‌هم‌پیوسته، منجر شود. به‌طور خاص، خیانت (واقعی یا ادراک شده) می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی همسر فرد خیانت‌کار تأثیر منفی بگذارد و همچنین می‌تواند به انواع رفتارهای ناسازگار و مضر سلامت منجر شود. بحث زیر سعی دارد خلاصه‌ای از تحقیقات موجود در مورد چگونگی قربانی شدن خیانت‌عاشقانه را در این حوزه‌های متعدد نشان دهد و این کار را از طریق چارچوب نظریه دلبستگی انجام خواهد داد.

### پیامدهای عاطفی

قربانی شدن در خیانت می‌تواند باعث بی‌نظمی عاطفی شود. تظاهرات عاطفی خاص آسیب دلبستگی مبتنی بر خیانت شامل احساس مورد خیانت واقع شدن، افزایش عصبانیت، نوسانات خشم و احساس شرمساری، حسادت و ترس، و غم و اندوه بیشتر است. علاوه بر این، تحقیقات کیفی که بلافاصله پس از افشای رابطه، غلیظت عاطفی و تجربیات عاطفی طرفین متخلف و آسیب‌دیده را بررسی کردند (اولسون، راسل، هیگینز کسلر و میلر، ۲۰۰۲)، نشان دادند که این دوره با عصبانیت شدید، خیانت، درگیری عاطفی و بلا تکلیفی در مورد آینده رابطه تعریف می‌شود. در این دوره، شریک قربانی خیانت ممکن است بین تمایل به نجات رابطه و عزم راسخ برای پایان دادن به آن دچار تعارض شود. چنین بی‌نظمی و عدم اطمینان عاطفی با سردرگمی متناقض دلبستگی آشفته مطابقت دارد، اما تحقیقات هنوز به طور نظام‌مند وضعیت دلبستگی افراد پس از خیانت عاشقانه را ارزیابی نکرده است. این دوره متشنج از نظر عاطفی، به طور معمول با یک دوره توقف با واکنش عاطفی کمتر و تمرکز بیشتر بر ساختن معنایی از خیانت دنبال می‌شود. مدت زمان واکنش‌های عاطفی آسیب‌زا پس از خیانت عاشقانه هنوز به طور نظام‌مند ارزیابی نشده است.

### پیامدهای شناختی

#### باورهای بنیادین ایمنی، ثبات، کنترل و اعتماد

مطالعات نشان می‌دهد که قربانی خیانت واقع‌شدن می‌تواند عواقب شناختی مهمی داشته باشد. قربانی خیانت‌شدن می‌تواند باورهای همسر قربانی در مورد ایمنی و ثبات در روابط عاشقانه را از بین ببرد. همچنین، مطالعات نشان داده‌اند که از دست‌دادن کنترل ادراک‌شده در افرادی که خیانت‌های شریک زندگی خود را کشف کرده‌اند رایج است و این ممکن است با احساس ناامیدی همراه باشد. به‌همین ترتیب، خیانت عاشقانه می‌تواند توانایی کلی قربانی در

اعتماد به دیگران را مختل کند و روابط پس از خیانت، اغلب با بی‌اعتمادی قربانی به وفادارماندن شریک زندگی بی‌وفا و پارانوئیی خیانت‌های آینده مشخص می‌شود. با توجه به این که شریک بی‌وفا دیگر نمی‌تواند به‌عنوان پایگاه امن شریک قربانی عمل کند، احتمال درهم‌شکستن این باورهای بنیادین چندان تعجب‌آور نیست. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که فرد قربانی خیانت دیگر ممکن است دنیا را مکانی امن و قابل پیش‌بینی نبیند، زیرا این ماجرا یک باور اساسی در مورد ازدواج را نقض می‌کند: این که هر دو شریک زندگی از نظر عاطفی و جنسی نسبت به یکدیگر و نه هیچ‌کس دیگری متعهد هستند.

### احساس ارزشمندی، خودسرزنش‌گری و افسردگی

قربانی خیانت واقع شدن، همچنین پیش‌بینی کننده‌ی آسیب به اعتماد به نفس و عزت نفس است. به‌عنوان مثال، در یک مطالعه که بر مبنای گزارش درمانگر بود، ۶۷ درصد از مردان و ۵۳ درصد از زنان پس از خیانت عاشقانه، شواهد آسیب به خودانگاره، اعتماد به نفس شخصی و اعتماد به نفس جنسی را نشان داده‌اند (چارنی و پرناس، ۱۹۹۵). نتایج برخی از مطالعات پیشنهاد می‌کنند که خیانت «به‌طور هم‌زمان هم یک آسیب دلبستگی است که دلبستگی ایمن را تضعیف می‌کند و هم یک صدمه به احساس شخصی که عزت نفس را تضعیف می‌کند.» این تضعیف عزت نفس می‌تواند قربانیان خیانت را در مورد جذابیت خود در مقایسه با سایر همسران که تجربه‌ی خیانت نداشته‌اند، مردد نماید و می‌تواند به خودسرزنش‌گری قربانی برای خیانت کمک کند. به‌طور مشابه، جانسون و همکاران (۲۰۰۱، ص ۱۵۰) اظهار داشته‌اند:

درهم‌شکستن فرضیات اساسی [پیامد ذاتی قربانی خیانت شدن] همچنین ممکن است تهدیدی جدی برای فرضیات مربوط به خود باشد. هنگامی که یک شریک نتواند به نیازهای اساسی وابستگی طرف مقابل پاسخ دهد، این امر نه تنها احساس امنیت شریک زندگی دیگر در جهان را تهدید می‌کند، بلکه احساس ارزشمندی شریک زندگی را نیز تهدید می‌کند.

از این نظر، خودپنداره‌ی کاهش یافته همچنین ممکن است مشتق از آسیب دلبستگی ناشی از خیانت باشد، زیرا این آسیب ممکن است باورهای درونی‌سازی شده‌ی قربانیان در مورد خود و دیگران را به‌طور ناگهانی و منفی تغییر دهد.

ترکیبی از خودارزشمندی کاهش یافته، خودسرزنش‌گری، ادراک کنترل از دست‌رفته، نقض مفروضات ایمنی و اعتماد به رابطه، و سایر اثرات شناختی و عاطفی خیانت عاشقانه، ممکن است ارتباط بین قربانی خیانت واقع شدن و دوره‌های افسردگی عمده را توضیح دهد. یک مطالعه نشان داد که تجربه‌ی وقایع منفی زناشویی از قبیل اطلاع از خیانت شریک زندگی، در ۳۸ درصد از زنان بدون سابقه‌ی افسردگی اساسی و در ۷۲ درصد زنان با سابقه‌ی قبلی افسردگی، دوره‌های افسردگی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، یک مطالعه‌ی جدید نشان داده است که ۴۰ درصد از یک نمونه‌ی کارشناسی در طی ۸ هفته پس از طلاق ناشی از خیانت، علائم افسردگی بالینی را تجربه کرده‌اند.

علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که اقدام به طلاق توسط قربانیان، با کاهش افسردگی در آن‌ها همراه است؛ اما در مواردی که افراد قربانی خیانت می‌شوند و همسران بی‌وفا اقدام به طلاق را شروع می‌کنند، احتمال افسردگی در قربانیان افزایش می‌یابد (سوئینی و هورویتس، ۲۰۰۱). همان‌طور که این نویسندگان متذکر می‌شوند، ممکن است این‌گونه باشد که افراد قربانی با ابتکار عمل برای فاصله گرفتن از شرکای بی‌وفای خود، «حس کنترل» را به دست می‌آورند؛ اما در جایی که هم به دلیل قربانی شدن خیانت و هم به علت اینکه شریک بی‌وفای آن‌ها تمایل به ترک آن‌ها (طلاق) دارد، این احساس کنترل را از دست می‌دهند.

### عملکرد اجرایی

کاهش و از بین رفتن اشکال مختلف عملکرد اجرایی یکی دیگر از نتایج شناختی قربانی شدگان خیانت است. بسیاری از این عواقب شبیه اثرات شناختی مربوط به ترومای PTSD هستند، و حداقل ممکن است تا حدی بی‌نظمی هیجانی افرادی که قربانی خیانت شده‌اند را توضیح دهند. به عنوان مثال، نشخوار فکری در مورد خیانت کشف شده تا حدی که فعالیت‌های روزمره را مختل کند، رایج است. سایر علائم شناختی مشابه با PTSD که با قربانی خیانت واقع شدن همراه است، شامل برانگیختگی بیش از حد، دشواری در تمرکز حواس، فلاش بک و یا تصاویر مزاحم خیانت، بی‌حسی عاطفی و سرکوب عاطفی است. از منظر دلبستگی آشفته، چنین علامتی مانند PTSD ممکن است در نتیجه از دست دادن یک پایگاه امن و تنظیم هیجانات بین فردی که این پایگاه فراهم می‌کند، ایجاد شود. هم‌پنداری و همبودی پیامدهای عاطفی و شناختی خیانت ممکن است از نظر رفتاری از راه‌های ناسازگار بی‌شماری ظاهر شود.

### پیامدهای رفتاری

#### رفتارهای سازش-سلامت شخصی

قربانی خیانت واقع شدن، درگیری افراد قربانی در رفتارهایی که برای سلامتی و رابطه مخرب هستند را پیش‌بینی می‌کند. به عنوان مثال، یک مطالعه تجربی در مورد افرادی که قربانی خیانت شده‌اند، نشان داد که چنین افرادی دچار کاهش خوردن، افزایش مصرف الکل و ماری‌جوانا، ورزش بیش از حد و برقراری رابطه جنسی در حالت مستی بیشتر می‌شوند. دشواری در خوابیدن یا در رختخواب ماندن به عنوان یکی دیگر از پیامدهای رفتاری قربانی شدن خیانت شناخته شده است. بسیاری از این رفتارها ممکن است نشان‌دهنده افزایش دلبستگی آشفته باشد که در واقع نشانگر تلاش برای جدا شدن (گسستگی) از ناراحتی عاطفی خیانت است و ممکن است در مواردی رخ دهد که قربانی فاقد استراتژی‌های تنظیم هیجانی سازنده‌تری باشد.

#### رفتار معطوف به همسر

احساس خشم، خیانت و خشم قابل توجهی که بسیاری از قربانیان خیانت تجربه می‌کنند، مربوط به انجام رفتارهای خصمانه، مضر یا تخریب‌گر نسبت به شریک بی‌وفا است. چنین استراتژی‌هایی برای کنار آمدن با آسیب دلبستگی

ممکن است برای بهبود عاطفی و سازش روابط، مثرمثر باشد. به عنوان مثال، برخی از قربانیان خیانت درگیر "خیانت تلافی جویانه" می‌شوند، تا جایی که آنها به خیانت جنسی یک شریک زندگی پاسخ می‌دهند یا روش‌های دیگری برای مجازات شریک زندگی خود در انتقام جویی پیدا می‌کنند.

خشونت فیزیکی نسبت به شریک بی‌وفا، از جمله حمله و قتل، نمونه‌های دیگری از این رفتار مخرب است. مردان در فرهنگ "ناموس" مردسالار ممکن است به ویژه در معرض خشونت علیه زن بی‌وفای خود قرار بگیرند. از دیدگاه نظری، چنین خشونت رابطه عاشقانه مردانه ممکن است نشان‌دهنده یک واکنش بیرونی سازمان‌یافته به آسیب دلبستگی باشد. علاوه بر این، میزان نامتناسب خشونت مرد به زن بی‌وفا شریک زندگی صمیمی می‌تواند نشان‌دهنده ارتباط مثبت بین دلبستگی آشفته و رفتارهای برون‌سازي باشد که بنا به پژوهش فارن و همکاران (۲۰۱۰) فقط برای مردان مشاهده شده است.

بی‌اعتمادی قربانی و سوءظن به وفاداری مداوم شریک زندگی خود می‌تواند به رفتارهای نظارت بیش از حد هوشیارانه و تلاش برای کنترل شریک زندگی منجر شود. همسر مورد خیانت واقع شده ممکن است با جزئیات مربوط به خیانت و رابطه فرازناشویی همسر بی‌وفایش وسواس داشته باشند و ممکن است مدام از شریک خیانتکار در مورد آنها سوال کنند. به همین ترتیب، قربانیانی که به دنبال خیانت به همسران خود اعتماد ندارند، ممکن است اصرار داشته باشند که از برنامه روزانه شریک زندگی خود با جزئیات دقیق اطلاع داشته باشند و برای شناسایی یا تأیید این جزئیات، رفتارهای تجسس‌گرایانه مختلفی انجام دهند (به عنوان مثال نظارت پنهانی بر پیام‌های متنی یا ایمیل‌های شریک زندگی خود، نظارت بر تاریخچه مرورگر آنها، جستجوی لباس یا سایر دارایی‌های آنها برای یافتن سرخ‌های خیانت، دنبال کردن پنهانی شریک زندگی، استفاده از ویژگی‌های موقعیت مکانی تلفن‌های همراه برای ردیابی حرکات شرکا، استخدام کارآگاهان خصوصی و غیره).

قربانیان همچنین ممکن است اصرار داشته باشند که شرکای بی‌وفای آنها از افراد یا شرایطی که به خیانت قبلی مربوط می‌شود، اجتناب کنند. از دیدگاه دلبستگی آشفته، چنین تلاش‌هایی برای نظارت و کنترل شریک زندگی ممکن است ناشی از گنجی، دوسوگرایی و دلهره قربانی در مورد تمایل وی برای ادامه رابطه باشد (پاتزولد و همکاران ۲۰۱۵). از یک طرف، قربانی با وجود صدمه‌ای که به او وارد شده، به عنوان یک پایگاه امن به شریک بی‌وفا وابسته است و از طرف دیگر، چنین رفتارهای نظارتی و کنترلی خیانت در عدم اعتماد به قابلیت اطمینان شریک بی‌وفا به عنوان یک پایگاه امن را نشان می‌دهد.

## پیامدهای کلی سلامت جسمی

### بیماری‌های مقاربتی جنسی

قرار گرفتن در معرض عفونت‌های مقاربتی (STIS<sup>[1]</sup>) نشان‌دهنده یک خطر اصلی سلامت جسمی قربانی شدن (خیانت) است. اگرچه ترس از STI نتیجه مستقیم آسیب دلبستگی نیست، اما با این وجود ممکن است آسیب خیانت را تشدید کند. تحقیقات مرتبط نشان می‌دهد که ابتلا به بیماری‌های مقاربتی با انواع مختلف اختلالات

روانشناختی از جمله افسردگی، احساس شرم، انزوا، انگ زدن، درد، نگرانی از خودانگاره، اضطراب، ترس، پریشانی عاطفی، انزجار از خود، احساس گناه و حسرت همراه است. به نظر می‌رسد پایه‌ای (رابطه‌ای) که ظاهراً باید منبع ایمن ماندن از بیماری‌های مقاربتی باشد، به جای ایجاد یک محافظت‌کننده در برابر آن، خود منبعی از بیماری عفونی می‌شود. در نتیجه، وجود STI ممکن است باورهای اصلی متزلزل قربانی خیانت در مورد ایمنی، ثبات و اعتماد به روابط آنها را به خطر بیندازد. ممکن است احساس ناامیدی آنها را افزایش دهد و ممکن است درک کلی آنها از خود به عنوان شرکای رمانتیک کافی را به خطر بیندازد.

### پیامدهای سلامت جسمی مبتنی بر ضربه

همسری که قربانی خیانت واقع شده است ممکن است خیانت را به عنوان یک مشکل غیرقابل حل ببیند و این ممکن است ایده و اقدام به خودکشی را تسریع کند. یک مطالعه نشان داد که ۹ درصد از کسانی که خودکشی موفق داشتند، در ۲۴ ساعت قبل از مرگ قربانی خیانت توسط همسر بی‌وفا بوده‌اند (مارتین و همکاران، ۲۰۱۳). هیچ تحقیق دیگری تاکنون مستقیماً پیامدهای سلامت جسمی مبتنی بر ضربه عاطفی ناشی از مطلع شدن از خیانت یک شریک عاشقانه یا ماندن در رابطه با همسر بی‌وفا را بررسی نکرده است. با این حال، پیامدهای سلامت جسمی مرتبط با سایر حوادث آسیب‌زای احساسی یا استرس‌زای زندگی، مورد توجه تحقیقات زیادی قرار گرفته است. این تحقیق نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض حوادث آسیب‌زا یا عوامل استرس‌زای مداوم ممکن است منجر به کاهش سلامتی، شروع بیماری‌های مختلف و مرگ زودرس شود.

همچنین از نظر ارتباطی، احتمالاً تحقیقات محدودی پیامدهای سلامت جسمی کلی تعارض رابطه و قطع رابطه را بررسی کرده است. کیفیت سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی با سطح فشار خون ارتباط دارد. مطالعات نشان داده‌اند که طلاق فشار خون بالا را پیش‌بینی می‌کند. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که تعارض در روابط عاشقانه با کاهش عملکرد ایمنی بدن، علائم بیماری تنفسی، افزایش مرگ و میر، کاهش بهبودی پس از بیماری، ادراک وخیم شدن سلامتی و اختلال عملکرد در میان افراد مسن همراه است. در واقع، شاخص‌های تعارض زناشویی برای پیش‌بینی نتایج سلامتی بیشتر از رفتارهای مثبت و حمایت همسر پیامدهای مرتبط با سلامتی را پیش‌بینی می‌کند (بوکوالا، ۲۰۰۵).

### ضربه خیانت و کار بالینی

ادبیات موجود حاکی از آن است که بین ۲۵ درصد (گاتمن، ۱۹۹۹) و ۵۰ درصد (ویکس، گامبشیا و جنکینز، ۲۰۰۳) از زوجینی که در زوج‌درمانی شرکت می‌کنند، با موضوعاتی مرتبط با خیانت روبرو هستند. بعلاوه، زوج‌درمانگران معمولاً خیانت را به عنوان یکی از دشوارترین مشکلات بین‌فردی برای درمان ارزیابی می‌کنند. زوجینی که تجربه خیانت دارند در آغاز درمان مشکلات و دشواری‌های بیشتری نسبت به زوجین بدون تجربه خیانت نشان می‌دهند. با توجه به تأثیر عاطفی خیانت بر فرزندان، دوستان و اعضای خانواده، ممکن است لازم باشد

درمانگران اثرات خیانت در این افراد را نیز مورد بررسی قرار دهند و درمان کنند. علاوه بر این، رویکردهای درمانی فعلی برای کار با افرادی که قربانی خیانت در روابط زوجی شده‌اند، بر احیا و بازسازی اعتماد، بیان آسیب‌پذیری عاطفی بین زوجین و تقویت بخشش قربانیان تأکید دارند و همسر خاطی را تشویق می‌کنند که مسئولیت اقدامات خود را بپذیرند و صمیمانه از همسر قربانی عذرخواهی کنند. صرف نظر از رویکرد درمانی، کارهای کلینیکی مؤثر نیازمند این است که درمانگران در مورد پیامدهای سلامت بین‌فردی، روانشناختی، رفتاری و جسمی که ممکن است با خیانت عاشقانه همراه باشد، آگاهی داشته و به این حوزه‌ها در حین درمان بپردازند.

## روشهای درمانی فعلی برای خیانت

### زوج درمانی

علیرغم وجود منابع نظری و بالینی برای درمان افراد و زوجین به دنبال خیانت، نویسندگان مختلف خاطر نشان می‌کنند که مطالعات تجربی اندکی در مورد اثربخشی این نوع درمان‌ها صحبت کرده‌اند. از بین این رویکردها، زوج‌درمانی در کاهش علائم استرس پس از سانحه، علائم افسردگی و کاهش پریشانی زناشویی کلی را در افراد قربانی خیانت نشان داده است. همچنین افزایش بخشش و گذشت شریک زندگی و افزایش رضایت از رابطه را برای همسرانی که قربانی خیانت شده‌اند نشان داده است.

درمان متمرکز بر هیجان (EFT[2]) یک روش زوج‌درمانی مبتنی بر شواهد است که موفقیت خود در کمک به زوجین جهت حل آسیب‌های دلبستگی، از جمله آسیب‌های مربوط به خیانت را نشان داده است (گرینبرگ، واروار و مالکوم، ۲۰۱۰؛ جانسون، هونسلی، گرینبرگ و شیندلر، ۱۹۹۹؛ ویبه و جانسون، ۲۰۱۶). EFT، راهی از احساسات و الگوهای ناسازگار ارتباط عاطفی بین زوجین را به عنوان نیروهایی که دلبستگی رابطه ایمن را تضعیف می‌کنند، مفهوم‌سازی می‌کند (گرینبرگ و همکاران، ۲۰۱۰؛ جانسون و دیگران، ۱۹۹۹؛ ویب و جانسون، ۲۰۱۶). بنابراین این روش به زوجین کمک می‌کند تا از لحاظ عاطفی بیشتر درگیر شوند و با یکدیگر هماهنگ شوند تا امنیت دلبستگی آنها تقویت شود.

اگرچه EFT اثربخشی کلی در زوج‌درمانی را نشان داده است (به عنوان مثال جانسون و همکاران، ۱۹۹۹)، اما تحقیقات محدودی تاکنون کاربرد آن را در موارد خیانت بررسی کرده است. به عنوان مثال، در نمونه‌ای از ۲۰ زوج زوج‌درمانی (شامل ۹ زوج خیانت) که با اشکال مختلف از آسیب‌های عاطفی ارائه شده است، گرینبرگ و همکاران (۲۰۱۰) دریافتند که EFT منجر به بهبود انواع اقدامات پیامد برای شرکای قربانی، از جمله کاهش پریشانی علائم زناشویی و روانشناختی و افزایش اعتماد می‌شود (اگرچه در دوره‌های پیگیری ۳ ماهه اعتماد همسر قربانی مجدد رو به زوال می‌رود). همچنین ماکینن و جانسون (۲۰۰۶) بر مبنای پارادایم EFT، مدل حل آسیب دلبستگی (AIRM[3]) را برای افزایش بخشودگی و سازش در میان مراجعینی که صدمات دلبستگی را تجربه کرده بودند، ابداع کردند. این نویسندگان در یک مطالعه که AIRM را بر روی ۲۴ زوج زوج‌درمانی انجام داده است که در آن

آسیب‌های دلبستگی رخ داده است (از جمله ۱۰ زوج خیانت)، دریافتند که ۶۳ درصد از نمونه‌های آنها از نظر بالینی به میزان قابل توجهی در شدت آسیب دلبستگی بهبودی نشان داده‌اند و در این موارد شرکت‌کنندگان افزایش رضایت زناشویی و بخشش شریک زندگی را از قبل تا بعد از درمان گزارش دادند. در یک مطالعه پیگیری سه ساله، هالچوک، ماکینن و جانسون (۲۰۱۰) دریافتند که این زوجها پیشرفت‌های خود را حفظ می‌کنند.

خیانت الکترونیکی ممکن است منحصراً زوج‌درمانی را پیچیده کند. نویسندگان متعددی اظهار می‌دارند که زوجین اغلب در تعریف آنچه خیانت در سیستم‌عامل‌های الکترونیکی است و در توافق در مورد این تعاریف مشکل دارند. زوج‌درمانی باید به طور خاص درک هر دو شریک زندگی از رفتار الکترونیکی مورد نظر، درک آنها از نقض مرزهای رابطه‌ای و درک آنها از شدت آن به عنوان نوعی خیانت را بررسی کنند. این نویسندگان خاطر نشان می‌کنند که چنین اختلافاتی ممکن است به بن‌بست‌های درمانی منجر شود. بنابراین درمانگران باید به زوجین در مذاکره درباره آنها کمک کنند. این متون همچنین نشان می‌دهد که درمانگران در خیانت الکترونیکی می‌توانند به زوجین در ایجاد قوانینی برای رفتار آنلاین در آینده، در پرداختن به نحوه اجرای چنین قوانینی و تعیین مرزهای مناسب برای چگونگی نظارت شرکا بر رفتار آینده یکدیگر به صورت آنلاین، اگر اصلاً وجود داشته باشد، کمک کنند.

### درمان انفرادی

میزان مزایای درمان انفرادی شرکای قربانی خیانت (علاوه بر درمان زوجین یا به جای آن) هنوز بررسی نشده است. اگرچه مقالات محدودی به درمان فردی خیانت می‌پردازد یا حداقل به آن ارجاع دهند، بیشتر ادبیات درمانی در حال حاضر بر روی زوج‌درمانی است. فقدان یا کمبود ادبیات پژوهشی در مورد درمان فردی، منعکس‌کننده درصد زیادی از زوجین است که از خیانت جان سالم به در نمی‌برند، این دوسوگرایی که برخی از شرکای قربانی خیانت ممکن است در ابتدای زوج‌درمانی با همسر خطاکار آشتی و مصالحه نکنند (احتمالاً به عنوان تظاهر بی‌نظمی دلبستگی)، یا اهمیت بالقوه درمان فردی به عنوان مکمل درمان زوجین در نظر گرفته می‌شود.

### ملاحظات تشخیصی برای آسیب دلبستگی ناشی از خیانت

علیرغم واکنش‌های آسیب‌زایی که افراد می‌توانند در واکنش به خیانت عاشقانه تجربه کنند، نویسندگان مختلف خاطرنشان می‌کنند که لازم نیست قربانیان خیانت به عنوان یک تهدید به زندگی، آسیب جدی، و یا خشونت جنسی همانطور که برای تشخیص PTSD رسمی لازم است در نظر گرفته شود (DSM-5)، انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳. (با تأیید این واقعیت، نویسندگان مختلف با این وجود پیشنهاد می‌کنند که تجربه یک قربانی خیانت به عنوان نوعی ضربه، و حتی احتمالاً حتی استفاده از برچسب PTSD در طول درمان، ممکن است آسیب‌دیدگی آنها را عادی کند و بهبود عاطفی را تسهیل کند. در واقع، یک مطالعه نشان داد که ۹۶/۶ درصد از همسران معتادان جنسی، در هنگام اطلاع از اعتیاد جنسی و خیانت همسر، علاوه بر آسیب‌دیدگی ناشی از فشارهای روانی PTSD، تمام معیارهای تشخیص PTSD را نیز برآورده می‌کنند. در مطالعه دیگری، از هر ۶ شریک قربانی خیانت ۴ نفر همه معیارهای استرس‌زا برای PTSD برخوردار بودند (گوردون و همکاران، ۲۰۰۴).

## تشخیص اختلال سازگاری برای آسیب خیانت و پیشنهاد زیر گروه اضافی

نویسندگان دیگر پیشنهاد می‌کنند که در صورت لزوم، یک تشخیص اختلال تنظیم را برای قربانیان خیانت به کار گیرند، در حالی که هنوز آسیب‌دیدگی رخ داده را تأیید می‌کنند. مثالهای نمونه اولیه از عوامل استرس‌زا که باعث ایجاد اختلال در سازگاری می‌شوند، شامل قطع رابطه عاشقانه، مشکلات زناشویی، مشکلات شغلی یا بحران‌ها، "عدم تحقق" روابط جنسی و یا مرگ نزدیکان (DSM-5)، ص ۲۸۷.

با این حال، معیارهای علامت که در حال حاضر تحت تشخیص اختلال سازگاری DSM-5 و ۶ زیرگروه آن مشخص شده‌اند، به طور خاص به علامت‌شناسی آسیب‌زای مشخصه PTSD پاسخ نمی‌دهند بلکه فقط به افسردگی، اضطراب و اختلال در رفتار پاسخ می‌دهند. به همین ترتیب، ملاک‌های تشخیصی فعلی فاقد برچسب دقیقی برای واکنش‌های حاد PTSD مانند افراد خاصی است که از خیانت عاشقانه رنج می‌برند. یک راه‌حل ممکن ایجاد زیرگروه اختلال سازگاری اضافی است که بطور خاص به واکنش‌های آسیب‌زا از حوادث غیر تهدیدکننده زندگی و یا خشونت غیر جنسی پاسخ دهد. تشخیص "اختلال سازگاری با علائم آسیب‌زا" بهتر می‌تواند نمایانگر ترومای دل‌بستگی مبتنی بر خیانت باشد که شامل ویژگی‌های حاد PTSD مربوط به استرس است.

خیانت‌های جنسی و عاطفی برای افراد و روابط عاشقانه رایج و مضر است. بررسی متون فعلی نشان می‌دهد که قربانیان خیانت باید درک شود، تشخیص داده شود و به عنوان مشکلی که دارای پیامدهای سلامت فردی، عاطفی، شناختی، رفتاری و جسمی به هم پیوسته است درمان شود. از دیدگاه تئوری دل‌بستگی، مبنای اساسی این پیامدها انتظارات درهم شکسته از اعتماد، ایمنی و امنیت است که اغلب به دنبال خیانت‌های عاشقانه رخ می‌دهد. از بین رفتن این انتظارات می‌تواند پریشانی روانی و بدتنظیمی هیجانی که ممکن است منعکس کننده دل‌بستگی آشفته باشد و منجر به رفتارهای ناسازگار و عواقب ناخوشایند سلامتی می‌شود را ایجاد نماید. به طور خلاصه، پس‌لرزه‌های خیانت ممکن است نشان‌دهنده یک اختلال سازگاری باشد که شامل سطوح بی‌نظمی عاطفی، شناختی و رفتاری است که با واکنش‌های آسیب‌زا مشخص می‌شود.

### شیوع، شدت و تداوم تروما

به نظر می‌رسد ارتباط قوی بین قربانی خیانت واقع شدن و علائم آسیب‌زا وجود دارد. با این حال، مطالعات کمی پاسخ قربانیان خیانت را که چنین واکنش‌های آسیب‌زایی را متحمل می‌شوند، بررسی کرده‌اند. در واقع، تجربیات بالینی نویسندگان این مقاله حاکی از آن است که تنوعی از پاسخ‌های قربانیان به خیانت جنسی وجود دارد که از یک ضربه تند تا خنثی تا (البته به ندرت) مثبت را در بر می‌گیرد. علاوه بر این، محققان خیانت تا به امروز به طور گسترده‌ای از داده‌های مقطعی استفاده کرده‌اند و بنابراین عواقب طولی قربانی شدن خیانت تا حد زیادی بررسی نشده است. بعلاوه، زوج‌درمانی یا درمان انفرادی (یا ترکیب آنها) تا چه حدی واکنش‌های آسیب‌زا را کاهش می‌دهد هنوز به طور کامل بررسی نشده است. به طور مشابه، تحقیقات آینده برای تعیین اینکه آیا و در چه شرایطی، ضربه

خیانت به اندازه کافی شدید است که می‌تواند سبک دلبستگی عاشقانه کلی قربانی را تغییر دهد، لازم است. علاوه بر این، پیامدهای سلامتی ناشی از قربانی خیانت شدن فقط در تعداد کمی از تحقیقات انجام شده است.

تا به امروز، تحقیقات بسیار کمی در مورد قربانیان خیانت روابط عاشقانه، به طور نظام‌مند تفاوت‌های فردی را در وقوع و شدت ضربه خیانت بررسی کرده است. تجزیه و تحلیل خیانت همچنین ممکن است صفات مرتکب از جمله ویژگی‌های شخصیتی "سه‌گانه تاریک" خودشیفتگی، روان‌پریشی و ماکیاولیسم را در نظر بگیرد. این صفات با ارتکاب خیانت، کاهش پشیمانی هنگام انجام این کار همراه است.

مترجم: دکتر صمد رشیدیان روانشناس بالینی - زوج درمانگر (موسس و مسئول فنی کلینیک مشاوره و خدمات روانشناختی سیفا)

منبع:

Warach, B., & Josephs, L. (2021). The aftershocks of infidelity: a review of infidelity-based attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy, 36*(1), 68-9.

- 
- [1]. sexually transmitted infections
  - [2]. Emotionally focused therapy
  - [3]. Attachment Injury Resolution Model