

## الخيانة.. أمر خطير يهدد الحياة الإجتماعية



إرتفاع نسبة الخيانة الزوجية في العالم أصبح هاجس كثيرين، حيث يقول بعض الناشطين الأوروبيين إن " الخيانة أصبحت أمراً عادياً لدى عديد من الناس، وهذا أمر خطير يهدد الحياة الاجتماعية، فالعائلة تتفكك، والأولاد ينشبتون بين أم وأب. ومن المؤكد أن " الخيانة هي جرح عميق في القلب والوجدان، وهي موجعة غير مقبولة لأنّها تزعزع أقوى وأثمن أساس تبنى عليه الحياة الزوجية وهو "الثقة". على رغم ذلك، يرى الباحثون أن " الخيانة بمعظم الأحيان تكون نتيجة خطأ الزوجين، وبحسب المحللين النفسيين سلمان ناسيلسكي وإيزابيل كوروليتسكي وجاك أنطوان مالاريويكز، فالنتيجة الطبيعية للخيانة هي التفاهم وليس الطلاق، إلا في الحالات المستعصية القليلة مقارنة بالحالات المبررة نفسياً نوعاً ما. فما عواقب الخيانة الزوجية؟ وما الطرق الأسلم للتعامل معها؟ انطلاقاً من هذين السؤالين، يتحدث المحللون عن النقاط التالية:

1- التحلّي بالوعي

2- التحدّث بالأدلة

3- التسامح دون الانكسار

4- ضرورة إعادة تقييم الأداء

1- التحلي بالوعي هو الخطوة الأولى لمرحلة " ما بعد اكتشاف الخيانة الزوجية" ففسخ الزواج ليس بالأمر السهل كما أن الخيانة الزوجية لها أسباب عديدة ومختلفة، لذا يرى المعالج والمحلل النفسي سلمان ناسيلسكي أن الوعي ضروري وأساسي جداً، ويقول "إن الحياة الزوجية هي عهد ووعد بين شخصين، فالزواج مؤسسة اجتماعية لا يمكن أن تنتهي بين ليلة وضحاها، بسبب خيانة في ساعة طيش.. من هنا يطلب من الشريك التحلي بالوعي ومناقشة الحادثة، فمن يعلم.. ربما يكون هو مذنباً بأفعاله أو تصرفاته؟!!

2- التحدث بالأدلة، خطوة مصيرية، فالانفعالات الأولية والقرارات السريعة ليست سليمة.. هنا وبحسب المحلل والطبيب النفسي جاك أنطوان مالاريويكز، تختلف ردّة الفعل باختلاف الحالة:

- عندما نكتشف الخيانة، يكون الجرح أعمق بسبب غشّ الشيك وكذبه، ومن ثم نحن بحاجة للسيطرة على أعصابنا والتأكد من الأدلة ليكون هناك جدوى من النقاش فيعترف الشريك الخائن بفعلته.

- أما الحالة الثانية فهي عندما يأتينا الشريك ويمارحنا بخيانتة لنا بكل الأسى والإحساس بالذنب، وهنا يكون الوضع أسهل، بسبب اعتراف الشريك وعدم قدرته على الكذب أو الخيانة أكثر، لماذا؟ لأنّه يحبنا. ويضيف: في كلتا الحالتين نحتاج إلى الوعي والهدوء، لكن الحالة الثانية لا تحتاج إلى أدلة بسبب وجود اعتراف من الطرف الخائن.

3- بين التسامح والانكسار خيط رفيع، إياكم وخرقه، فالتسامح ينذر بحياة جديدة فيها حب وإخلاص، أما الانكسار فما هو إلا دليل على ضعف وانهازم مدى الحياة. تشدد الطبيبة النفسية إيزابيل كوروليتسكي على ضرورة التسامح في ظل الوضع المأساوي الراهن، والذي تقصد به كثرة حالات الطلاق وازدياد العائلات المركبة وتشتت الأبناء، لافتة النظر إلى مسألة مهمة جداً وهي "أن النساء أصبحن يتسرّعن كثيراً بطلب الطلاق دون المحاولة لإيجاد حلول بديلة". عند اكتشاف الخيانة، الصدمة النفسية تكون شديدة وقوية لدى النساء أكثر منها لدى الرجال، لذا فسرعان ما يتحوّل الأمر إلى تراجعياً تولد شعوراً بـ "انتهاء الحب"، وتجعل باب النقاش مغلقاً والقلب مكسوراً، وأمل التسامح مغيباً تماماً. في هذا الإطار تعتبر الطبيبة النفسية أن التسامح في الخيانة الزوجية يمكن أن يكون مدخلاً لحياة زوجية سعيدة دون خيانة أخرى، بل حياة جديدة مفعمة بالحب والتقدير والإخلاص.

4- إعادة تقييم الأداء مسألة بالغة الأهمية، فمن قال لكم إن الخائن هو المخطئ الوحيد؟ ألا يجدر بك تقييم أداك لاكتشاف نقاط الإهمال التي أدت إلى ضعف الشريك أمام آخر؟ تقييم الذات يأتي قبل المناقشة مع الشريك بموضوع الخيانة وبعدها. حاول اكتشاف أخطائك، ربما يكون إهمالك للشريك أو انشغالاتك الأخرى سبباً وجيهاً وأساسياً للخيانة. ويشدد الأطباء النفسيون هنا على أن تقييم الأداء ليس بهدف تبرئة الخائن وتخفيف عقابه الاجتماعي، وإنما بهدف المصارحة، والتحسين في العلاقة وأداء الشريكين، ومن ثم المصالحة. ويشير الأطباء إلى احتمال ولادة حالة نفسية خطيرة ناجمة عن مرحلة تقييم

الذات، تنقل الشريك الذي تعرّض للخيانة من "تقييم الذات" إلى "تخطيم الذات" .. والمقصود في "تخطيم الذات" هو أن يظهر عند الشريك خلل في الثقة بالنفس، فتتحول المسألة من تقييم لأدائه، إلى ضعف وتشكيك في القدرات. مثلاً: هل هي أجمل، تتمتع بثقافة عالية.. هل خانني لأزّيه أجمل مني؟ أم لأزّيه مازال شاباً وأنا تظهر علامات تقدمي في السن؟... إلخ.

5- الإعتراف والمصارحة نقطتان لاستمرار الحياة الزوجية واستقرارها. فمن منا لا يخطئ؟ ولكن الأهم من ذلك كله هو الاعتراف بالخطأ وعدم تكراره. ولكن هنا يشدد الأطباء والمحللون النفسيون على ضرورة إبقاء الأمر سراً بين الزوج والزوجة، فالاعتراف لا يعني الاعتراف للعائلة والأصدقاء والأقارب.