

## Letter to Editor: Infidelity a Challenge Facing Therapists



\*Saeedeh Shirdel<sup>1</sup> , Jafar Bolhari<sup>2</sup>

1. Mental Health Research Center, School of Behavioral Sciences and Mental Health, Tehran Institute of Psychiatry, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
2. Spiritual Health Research Center, School of Behavioral and Mental Health (Tehran Institute of Psychiatry), Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.



**Citation** Shirdel S, Bolhari J. [Infidelity a Challenge Facing Therapists (Persian)]. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2021; 27(1):138-143. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.27.1.3287.1>

<http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.27.1.3287.1>



**Received:** 24 Dec 2019

**Accepted:** 01 Nov 2020

**Available Online:** 01 Apr 2021

### Key words:

Extramarital relations,  
Betrayal therapist

## ABSTRACT

It seems vital to address the problem of extramarital relationships or marital infidelity, which is a traumatic issue for families and spouses and a common issue in counseling and treatment for mental health therapists. This social problem is also very common, however, due to its crucial and personal aspect, accurate information about its prevalence is not available in Iran. Infidelity refers to any concealment of a spouse about an extramarital affair. In fact, secrecy is an important part of an illegitimate and romantic relationship. Types of infidelity include sexual, emotional, and virtual (Internet) infidelity. Men react more strongly to sexual infidelity and women to emotional infidelity. An important point to note is that dissatisfaction with marriage can lead to infidelity, but a successful marriage is no guarantee that it will not happen. Despite its prevalence, not much research has been done in this area. In a US study, integrative intervention therapy was used for couples with such problem and it was found that this integrated treatment model had a good effect on the symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). Some studies have been conducted in Iran despite the sensitivity of the issue. In a systematic review conducted in Mashhad to investigate the causes of infidelity in married women, four causes of individual-personality, cultural-social, family-educational, and religious-belief were more effective than other causes. In another study, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) was performed in Tehran to reduce anxiety and depression among women with extramarital affairs and it was observed that this treatment clearly reduces the mentioned symptoms.

### \* Corresponding Author:

Saeedeh Shirdel, PhD.

**Address:** Mental Health Research Center, School of Behavioral Sciences and Mental Health, Tehran Institute of Psychiatry, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

**Tel:** +98 (21) 66551656

**E-mail:** saide021@yahoo.com

## نامه به سردبیر:

## بی‌وفایی زناشویی، چالش فراروی درمانگران

سعیده شیردل<sup>۱</sup>، جعفر بوالهروی<sup>۲</sup>

۱. مرکز تحقیقات بهداشت روان، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.  
 ۲. دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، مرکز تحقیقات سلامت معنوی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

## حکیده

تاریخ دریافت: ۳ دی ۱۳۹۸  
 تاریخ پذیرش: ۱۱ آبان ۱۳۹۹  
 تاریخ انتشار: ۱۲ فروردین ۱۴۰۰

توجه به مشکل روابط خارج از ازدواج یا بی‌وفایی زناشویی بسیار حیاتی به نظر می‌رسد، زیرا مسئله‌ای آسیب‌زا برای خانواده‌ها و همسران و همچنین مسئله‌ای شایع در مشاوره و درمان برای درمانگران حوزه سلامت روان است. این معضل اجتماعی شیوع بالایی نیز دارد ولی متأسفانه به علت حساسیت موضوع اطلاعات دقیقی از شیوع آن در ایران در دسترس نیست. بی‌وفایی به هرگونه پنهان‌کاری از همسر درباره روابط خارج از ازدواج گفته می‌شود. در واقع پنهانی بودن بخش مهمی در رابطه نامشروع و عاشقانه است. انواع بی‌وفایی شامل بی‌وفایی جنسی، احساسی و مجازی (اینترنتی) هستند. بی‌وفایی در مردان و زنان تفاوت‌هایی دارد و شیوع آن در مردان بیشتر است. مردان به بی‌وفایی جنسی و زنان به بی‌وفایی عاطفی واکنش شدیدتری نشان می‌دهند. نکته مهمی که حتماً باید به آن اشاره کرده این موضوع است که نارضایتی از ازدواج می‌تواند باعث بی‌وفایی باشد اما ازدواج موفق هم تضمینی برای عدم رخداد آن نیست. علی‌رغم شایع بودن این مسئله، تحقیقات زیادی بر درمان آن انجام نشده است. در مطالعه‌ای که در آمریکا انجام شده از روش درمانی مداخله تلفیقی برای زوج‌هایی که با این مشکل روبه‌رو بوده‌اند استفاده شد و مشاهده شد که این مدل درمان یکپارچه‌ساز اثربخشی خوبی بر علامت اختلال استرس پس از سانحه دارد؛ اختلالی که بسیاری از افراد در برخورد با بی‌وفایی آن را تجربه می‌کنند. خوشبختانه مطالعاتی نیز در ایران با وجود حساسیت موضوع صورت گرفته است. در مرور سیستماتیک که در مشهد برای بررسی علل ایجادکننده بی‌وفایی در زنان متأهل انجام شد، چهار علت فردی شخصیتی، فرهنگی اجتماعی، خانوادگی تربیتی و مذهبی اعتقادی بیش از سایر علل تأثیرگذار بودند. در مطالعه دیگری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در شهر تهران برای کاهش اضطراب و افسردگی در میان زنان با تجربه روابط فرزانوشویی انجام شد و مشاهده گردید که درمان مذکور به طور واضحی علامت ذکر شده را کاهش می‌دهد. نویسندگان با طرح این عنوان در کانون پیشکسوتان انستیتو روان‌پزشکی تهران و تمایل اعضای حاضر امید دارند.

## کلیدواژه‌ها:

بی‌وفایی زناشویی،  
 درمانگران خیانت

## مقدمه

درد ولی متأسفانه به علت حساسیت موضوع اطلاعات دقیقی از میزان دقیق شیوع آن در ایران در دسترس نیست، اما مطالعات در آمریکا از شیوع ۱۱ تا ۱۵ درصد در میان زنان و ۲۱ تا ۲۵ درصد در میان مردان حکایت دارد [۱]. در این یادداشت سعی شده است تا با بررسی منابع و متون علمی در مورد راهکارها و روش‌های درمانی نکاتی ارائه شود.

توصیفی که اکنون از بی‌وفایی در مقالات علمی و کتاب‌ها وجود دارد به هرگونه پنهان‌کاری از همسر درباره روابط خارج از ازدواج گفته می‌شود. در واقع پنهانی بودن بخش مهمی در رابطه نامشروع و عاشقانه است. انواع بی‌وفایی شامل بی‌وفایی جنسی، احساسی و مجازی (اینترنتی) هستند که امروزه نوع مجازی به علت سهل‌الوصول بودن آن و فضای خصوصی که ایجاد می‌کند، شیوع بیشتری پیدا کرده است. بی‌وفایی در مردان و زنان

با توجه به نقش حیاتی این نشریه در توجه به سلامت روان و روان‌درمانی، لازم دیدیم توجه سردبیر محترم و پژوهشگران نشریه را به مشکل روابط خارج از ازدواج<sup>۱</sup> یا بی‌وفایی<sup>۲</sup> زناشویی که مسئله‌ای آسیب‌زا برای خانواده‌ها و همسران و مسئله‌ای شایع در مشاوره و درمان برای درمانگران حوزه سلامت روان است جلب کنیم (به‌ویژه اینکه در این نشریه معتبر کمتر به این موضوع پرداخته شده است).

این مسئله از عمده‌ترین مواردی است که زوجین را برای طلاق به مشاوره خانواده می‌آورد. این معضل اجتماعی شیوع بالایی نیز

1. Extramarital
2. Infidelity

\* نویسنده مسئول:

دکتر سعیده شیردل

نشانی: تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، انستیتو روانپزشکی تهران، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان، مرکز تحقیقات بهداشت روان.

تلفن: ۶۶۵۵۱۶۵۶ (۲۱) ۹۸+

پست الکترونیکی: saide021@yahoo.com

تفاوت‌هایی دارد و شیوع آن در مردان بیشتر است. مردان کمتر احساس گناه می‌کنند و بیشتر درگیر خیانت جنسی می‌شوند و زودتر خیانت می‌کنند و به بی‌وفایی جنسی همسر خود واکنش شدیدتری نشان می‌دهند. زنان به بی‌وفایی عاطفی حساسیت بیشتری دارند و واکنش آن‌ها به بی‌وفایی اغلب به صورت افسردگی است [۲].

درباره علل بی‌وفایی مردان در سنین میان‌سالی سه تئوری مطرح شده است: «بحران آشیانه خالی» که بعد از ازدواج آخرین فرزند ایجاد می‌شود؛ «رسیدن به اوج» زمانی رخ می‌دهد که فرد به موقعیت دلخواه خود می‌رسد و تصور می‌کند که بیشتر از آن نمی‌تواند رشد کند؛ همچنین «بحران حقایق زندگی» که در هر سنی می‌تواند رخ دهد و زمانی است که فرد به درک حقایقی می‌رسد مانند اینکه خودش، زندگی‌اش و یا همسر و فرزندانش کامل نیستند [۳]. نکته مهمی که حتماً باید به آن اشاره کرد این موضوع است که می‌تواند باعث نارضایتی از ازدواج و بی‌وفایی باشد اما ازدواج موفق هم تضمینی برای عدم رخداد آن نیست [۲].

## بحث

علی‌رغم شایع بودن این مسئله تحقیقات زیادی درباره درمان آن انجام نشده است. هرچند که مطالعات نسبتاً زیادی در مورد تئوری‌های بی‌وفایی وجود دارد. بر اساس نظر زوج درمانگران روبه‌رو شدن با بی‌وفایی و روابط فرازناشویی یکی از دردناک‌ترین اتفاقات برای زوجین و سخت‌ترین موارد برای درمان توسط درمانگران است [۴]. در مطالعه‌ای که در آمریکا انجام شده از روش درمانی مداخله تلفیقی<sup>۳</sup> برای زوج‌هایی که با این مشکل روبه‌رو بوده‌اند، استفاده شد و مشاهده شد که این مدل درمان یکپارچه‌ساز اثربخشی خوبی بر علائم اختلال استرس پس از سانحه دارد؛ این اختلال را بسیاری از افرادی که مورد بی‌وفایی قرار می‌گیرند، تجربه می‌کنند [۴]. نام این درمان مدل سه مرحله‌ای بخشش است<sup>۴</sup> که از روش‌های شناختی و رفتاری در هرکدام از این مراحل استفاده می‌شود.

الف) در مرحله اول که مرحله پرداختن به آثار بی‌وفایی<sup>۵</sup> نام دارد به مواردی مانند موارد زیر پرداخته می‌شود:

۱. اگر هریک از افراد قصد آسیب رساندن به خود یا فرد دیگر را دارند از روش مداخله در بحران و پیشگیری از آسیب بیشتر استفاده می‌شود.

۲. از نقاط قوت و ضعف همسر و رابطه بین آن‌ها فورمولاسیونی توسط درمانگر و با کمک هر دو نفر تهیه می‌شود تا طرح درمانی

که بر اساس آن وظایف و مسئولیت‌های هریک از طرفین مشخص شده ریخته شود. همچنین مرزبندی‌های جدیدی صورت می‌گیرد؛ اینکه توافق بر این موضوع که به چه کسانی به جز درمانگر گفته شود؟ و چه ساعاتی از روز او برای ایمنی یا حمایت طرفین لزوماً باید در دسترس باشد؟ نکته دیگری که باید بدان توجه شود علائم اضطراب، افسردگی و احساس شرم یا گناه در طرفین است که ممکن است نیازمند درمان دارویی باشد. در این مرحله همچنین می‌توان از حمایت‌های اجتماعی و معنوی که هر فرد در مواقع بحران از آن بهره می‌گیرد نیز استفاده کرد.

۳. مرحله بعدی پس از پایدار شدن نسبی شرایط، صحبت کردن فردی که مورد بی‌وفایی واقع شده با همسرش درباره احساساتی که تجربه می‌کند است تخلیه هیجانی، روش صندلی خالی که ابتدا این احساسات به صورت کلامی و در حضور درمانگر و در جلسات بعدی به صورت نامه‌ای که از قبل با کمک درمانگر نوشته شده است مطرح می‌شود.

ب) مرحله دوم این فرایند مرحله کاوش در بستری که این اتفاق افتاده و بررسی سبب‌شناسی و معنای آن است<sup>۶</sup>. در این مرحله به فاکتورهایی که منجر به وقوع بی‌وفایی شده‌اند پرداخته و جنبه‌های مختلفی که ممکن است آسیب‌پذیر باشند بررسی می‌شود. مانند جنبه‌هایی از رابطه بین زوج به‌ویژه تعارض بالا، طلاق عاطفی، اتاق خواب جدا، اشتغالات افراطی به فرزندان در زنان و به کار و دوستان در مردان، صمیمیت کم یا مواردی که خارج از رابطه هستند، مثل موارد مربوط به استرس یا روابط نزدیک شغلی یا تعقیب توسط فرد سوم. ویژگی‌های منحصر به هریک از طرفین مانند خشم نسبت به همسر، عدم امنیت در مورد خود، انتظارات غیرواقع‌بینانه از رابطه نیز از مواردی است که بررسی خواهد شد. هدف از این مرحله ارتقای امنیت درک‌شده فردی است که مورد بی‌وفایی واقع شده است.

ج) مرحله سوم و پایانی مرحله<sup>۷</sup> طرح‌ریزی برای آینده است. همه اطلاعاتی که از دو مرحله قبل به دست آمده توسط درمانگر یکپارچه شده و برای تصمیم‌گیری در حرکت بعدی استفاده می‌شود. بسیار مهم است که در این مرحله بازتعریفی از بی‌وفایی توسط هریک از زوجین داشته باشیم. برای بسیاری از افراد این مرحله شامل آزمودن عقاید شخصی درباره بخشش است که کمک می‌کند تا فرد شرایط را از نقطه نظری ارزیابی کند که قبلاً نمی‌دید. البته این مدل از بخشش باید از فراموش کردن یا چشم‌پوشی کردن تمایز داده شود [۴].

خوشبختانه مطالعاتی نیز در ایران با وجود حساسیت موضوع صورت گرفته است. در مرور سیستماتیک که در مشهد برای بررسی علل ایجادکننده بی‌وفایی در زنان متأهل انجام شد، چهار

3. Integrative intervention

4. Three stages forgiveness

5. Dealing with impact

6. Exploring context and finding meaning

7. Moving on

### مشارکت نویسندگان

مفهوم‌سازی، ویراستاری و نهایی‌سازی نوشته، بصری‌سازی، نظارت و مدیریت پروژه: جعفر بوالهروی؛ روش‌شناسی، اعتبارسنجی، تحلیل، تحقیق و بررسی، منابع و نگارش پیش‌نویس: سعیده شیردل.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

### تقدیر و تشکر

بدینوسیله از دکتر سید وحید شریعت برای راهنمایی‌هایشان تشکر می‌کنیم.

علت فردی شخصیتی، فرهنگی اجتماعی، خانوادگی تربیتی و مذهبی اعتقادی بیش از سایر علل تأثیرگذار بودند. در مقوله فردی شخصیتی بازیابی مجدد صمیمیت بیشترین اثر را داشت که حاکی از ناکامی‌های عاطفی به‌ویژه در زنان بود. در حیطه خانوادگی تربیتی تابوی طلاق مهم‌ترین دلیل و در بین عوامل فرهنگی اجتماعی کاربرد نادرست شبکه‌های اجتماعی و رسانه مشهود بودند. در حیطه اعتقادی مذهبی نیز ضعف در اعتقادات مذهبی عامل مؤثری شناخته شد [۱]. البته به دلیل انکار عمومی ناشی از باورهای فرهنگی و دینی که در ایران رواج دارد، درباره مجوز شرعی برای رابطه خارج از ازدواج به نام صیغه هیچ اشاره‌ای نشده است. در مطالعه دیگری مربوط به درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در شهر تهران برای کاهش اضطراب و افسردگی در میان زنان با تجربه روابط فرازناشویی نیز مشخص شد درمان مذکور به طور واضحی علائم ذکر شده را کاهش می‌دهد [۵]. در بررسی دیگری در تهران، روش خانواده درمانی و درمان شناختی رفتاری جهت کنترل تنوع‌طلبی جنسی مردان مطالعه شد و مشخص شد این دو مدل مداخله در کنار هم مؤثر بودند [۶].

### نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد مطالعات محدودی در این حیطه انجام شده است؛ با وجود این، انجام مداخلات مؤثر بوده است. نویسندگان با طرح این عنوان در کانون پیشکسوتان انستیتو روان‌پزشکی تهران و تمایل اعضای حاضر امید دارند سردبیر محترم تدابیری تشویقی یا حمایتی اندیشه کنند تا در آینده شاهد مقالات و پروژه‌های تحقیقاتی در این حیطه در مجله باشیم.

تعداد مقالات بررسی‌شده محدود بود. از روش‌های متنوع‌تر با اثربخشی شناخته‌شده و به‌روز می‌توان استفاده کرد. با توجه به افزایش روزافزون روابط فرازناشویی توصیه می‌شود آموزش به درمانگران درباره روش‌های مداخله مبتنی بر شواهد داده شود و آموزش نحوه استفاده صحیح از فضای مجازی جزو اولویت‌های مشاوران ازدواج قرار گیرد.

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

پیروی از اصول اخلاق پژوهش شامل این مقاله نمی‌شود.

#### حامی مالی

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

## References

- [1] Ghafoorian P, Asghari Ebrahim Abad MJ, Abdekhodaei MA, Kimiaee SA. The role of individual, familial, social and religious factors in extramarital relationships of married women and introducing a treatment model based on the related factors: A qualitative study. *Women Social and Psychological Studies*. 2018; 16(4):7-42. [https://jwsps.alzahra.ac.ir/article\\_4036\\_8f9666badeb1ef1424af2ec2d59f9.pdf](https://jwsps.alzahra.ac.ir/article_4036_8f9666badeb1ef1424af2ec2d59f9.pdf)
- [2] Boalhari J, Khidmatgzar H. [Spouse infidelity: Ways to prevent and deal with infidelity (Persian)]. Tehran: Ghatreh Pub; 2015. <https://www.adinehbook.com/gp/product/9643418267>
- [3] Lusterman DD. The pathology of faithful in married life [Farzinzad B, Zanozian S, Wajib Monfared S, Persian trans.]. Tehran: Danjeh; 2020. <http://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefList-Search.do?>
- [4] Gordon KC, Baucom DH, Snyder DK. An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2004; 30(2):213-31. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x>
- [5] Alavizadeh F, Shakerian A. [The effectiveness of acceptance and commitment therapy on reducing stress, anxiety and depression in married females experiencing infidelity (emotional- sexual) (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*. 2017; 4(6):8-14. <http://ijpn.ir/article-1-792-fa.html>
- [6] Khodayarifard M, Alavinejad S, Anari SS, Zandi S. [Efficacy of family therapy combined with CBT techniques on treatment of sexual variety seeking (Persian)]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2017; 5(4):85-116. [https://www.researchgate.net/profile/Seyedsaeid-Sajjadianari/publication/339340166\\_](https://www.researchgate.net/profile/Seyedsaeid-Sajjadianari/publication/339340166_)

This Page Intentionally Left Blank