

عشق به فردی با ترومای جنسی

راهنمایی مبتنی بر شفقت برای حمایت از

شریک زندگی و بهبود رابطه

تألیف

مگان لارا نگدانک
LMFT CST

پیشگفتار

دکتر استفانی بوهر
دکترای حرفه‌ای روان‌شناسی، CST-S

ترجمه

زهرا سادات خیراندیش
سارا السادات موسوی بیوکی

ویراستار علمی

دکتر المیرا آریانا کیا
مدرس دانشگاه

فهرست

تقدیر و تشکر.....	۵
پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
فصل ۱: درک شریک زندگی و تجاربش.....	۱۷
فصل ۲: تأثیر ترومای جنسی بر رابطه‌تان.....	۴۲
فصل ۳: رابطه، منبعی برای التیام.....	۷۱
فصل ۴: استفاده از مهارت‌های ارتباطی برای ساختن رابطه‌ایمن.....	۸۹
فصل ۵: مقابله با محرک‌های تروما.....	۱۰۶
فصل ۶: ایجاد یا بازیابی مجدد ارتباط لذت‌بخش صمیمی.....	۱۲۶
فصل ۷: مراحل درمان و امید به آینده.....	۱۴۹
منابع.....	۱۶۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۶۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۶۹

فصل ۱

درک شریک زندگی و تجاربش

در مقام شریک زندگی فردی با ترومای جنسی، احتمالاً شما هیجانات متفاوتی از جمله تردید در مورد چگونگی رابطه و نحوه کمک به او را، تجربه می کنید. تمرکز فصل بر این است که چطور می توانید به بهترین شکل از خودتان و همسران حمایت کنید و صمیمی تر شوید. قبل از این، درک چستی ترومای جنسی، میزان شیوع آن و راه های اثرگذاری تروما بر او، می تواند سودمند باشد. وظیفه شما در این فصل این است که بخوانید، درک کنید، فکر کنید و بینش بیشتری در مورد تجربه شریک زندگی تان، کسب کنید.

شما و شریک زندگی تان تنها نیستید

در ادامه پنج داستان از زوج هایی می خوانید که در حال کنار آمدن با ترومای جنسی و تأثیرش بر رابطه شان هستند. موضوعات و تجربیات این داستان ها، بسیار شبیه زوج هایی است که در مطبم دارم اما هیچ داستانی نمونه واقعی مراجعان سابقم نیستند.

• توماس و ماریا

از ازدواج توماس و ماریا ۵ سال می گذرد. آن ها در اوایل دهه ۲۰ زندگی شان، هنگامی که با هم در رستورانی همکار بودند، آشنا شدند.

ماریا در خانه ای پر تنش بزرگ شده بود. پدرش دمدمی مزاج بود و سوء مصرف الکل داشت. مادرش تمام وقت خودش را مشغول کارهای خانه کرده و از نظر عاطفی سرد بود. در نتیجه برای ماریا سخت بود که در برابر دیگران سپرش را ببیند و باور کند که واقعاً دوستش دارند. قبل از ملاقات با توماس، ماریا رابطه نامزدی جدی دوساله داشت که از نظر عاطفی و جنسی آزاردهنده بود، نامزدش به او و مرزهایش احترام نمی گذاشت و اغلب برای رابطه جنسی، او را تحت فشار قرار می داد، حتی هنگام عصبانیت یا خلق بد، او را تهدید می کرد. زمانی که ماریا با توماس آشنا شد احساس امنیتی را با او تجربه کرد که تا به حال تجربه اش را نداشت و آشنایی شان سریع پیش رفت و عمیق شد.

توماس دوست دارد حامی ماریای زیبا و مهربان باشد و از نظر عاطفی و جسمی به او نزدیک شود؛ اما این کار هنگامی میسر است که ماریا نسبت به قبل احساس امنیت و آرامش بیشتری کسب کند.

آن‌ها کمی بعد از ازدواج تصمیم گرفتند پدر و مادر شوند. ماریا دوران بارداری آرامی داشت که برای او نسبتاً آسان بود و توماس با به دنیا آمدن فرزندشان بسیار خوشحال بود. هر چند که ماریا به خاطر داشتن بچه، اضطراب داشت و هر دوی‌شان درگیر کنار آمدن و کنترل استرس‌شان در مرحله جدیدی از زندگی‌شان، یعنی والد بودن شده بودند؛ اما اکنون توماس برای زمان‌هایی که می‌توانست با ماریا صحبت کند، دل‌تنگ شده است و از او می‌پرسد که چرا نمی‌توانیم مثل قبل با هم گفت‌وگو کنیم و چرا دیگر نمی‌خواهی با من رابطه جنسی داشته باشی؟

ماریا دیگر مثل قبل نسبت به توماس، شوق و اشتیاق ندارد و انگار می‌خواهد از او فاصله بگیرد و به توماس می‌گوید که او را تحت فشار قرار داده است؛ اما خودش از این ماجرا، اینکه توماس را پس می‌زند و ممکن است به او آسیب بزند، احساس گناه دارد، در نهایت تصمیم می‌گیرد در مورد روابطِ خشونت‌آمیز عاطفی و جنسی گذشته‌اش، با توماس صحبت کند و به او بگوید کارهای او، یادآور خاطرات تلخ گذشته است و نمی‌داند در این باره باید چه کند. با شنیدن این حرف‌ها توماس، زخم‌خورده، تهاجمی و آماده دفاع به نظر می‌رسد و احساس می‌کند با اینکه همیشه نقش حمایت‌گری داشته ولی ارتباط با ماریا را از دست داده و حتی از اینکه او را با نامزد سابقش مقایسه کرده است، خشمگین می‌شود. او احساس می‌کند که آن‌ها دیگر نمی‌توانند همدیگر را درک کنند و توماس از اینکه در حال از دست دادن بهترین دوست و شریک زندگی‌اش است، بسیار ترسیده است.

چه بخش‌های از این داستان برای شما جالب بود؟ فکر می‌کنید چرا در حال حاضر ماریا تحریک‌پذیر است و ممکن است چه انتظاری از توماس داشته باشد؟ فکر می‌کنید چرا توماس آسیب‌دیده است و می‌خواهد ماریا متوجه چه چیزی شود؟

• فاور و جولیا

نزدیک به ۳ سال هست که از رابطه فاور و جولیا می‌گذرد. آن‌ها دوستان مشترک زیادی دارند و از تفریحات و سرگرمی‌های مشابهی لذت می‌برند. فاور عاشق شوخ‌طبعی، مهربانی و اجتماعی بودن جولیا است و جولیا فاور را مردی بسیار جذاب و باهوش می‌داند، همچنین متعهد بودن او به کارش را همیشه تحسین می‌کند. رابطه آن‌ها از ابتدا گرم و محکم بود. آن‌ها از اول، جذابیت جنسی بسیاری برای هم داشتند و روابط جنسی را لذت‌بخش

می‌دانستند. سلیقه و علائق مشترکشان، رابطه‌شان را لذت‌بخش کرده است. آن‌ها در ابتدا فقط امید زیادی به با هم بودن داشتند و بعد به طور طبیعی تعهد به زندگی مشترک ایجاد شد. اخیراً، فاور مسئولیت‌های شغلی زیادی را به عهده گرفته است. او در این شرایط، بسیار بیشتر از حد معمول تحت فشار هست و وقتی استرس دارد معمولاً از دیگران دوری می‌کند یا بد اخلاق به نظر می‌رسد. او چندین بار برنامه‌های دوستانه‌اش را به هم زده است و جولیا احساس می‌کند که فاور مثل قبل نیست و او را نادیده می‌گیرد. در این اواخر، اغلب با هم دعوا می‌کنند و اولین بحث پرتنش‌شان با خوابیدن فاور بر روی مبل به پایان رسید. صبح روز بعد، فاور خجالت‌زده است و می‌خواهد برای جولیا جبران کند. او نزدیک صبح، به تخت خواب برمی‌گردد. شروع به مالیدن قسمت بالا ساق پا جولیا می‌کند، معمولاً حرکتی خوشایند هست که به رابطه جنسی لذت‌بخش نیز برای هر ۲ نفر ختم می‌شود؛ اما این بار بدن جولیا با تشنج واکنش متفاوت می‌دهد و تنفسش تند و دشوار می‌شود. همچنین علائمی مثل ترس، از خود نشان می‌دهد فاور دست از آن کار می‌کشد، متوجه می‌شود حواس جولیا پرت هست. چند دقیقه‌ای سکوت استرس‌زا بر آن‌ها حاکم بود تا اینکه ناگهان جولیا شروع به گریه کردن می‌کند. او به فاور می‌گوید نمی‌خواهد در این مورد صحبت کند و می‌رود دوش بگیرد. جولیا در طول روز هم از نزدیک شدن به فاور اجتناب کرد و فاور دچار احساس نگرانی و سردرگمی شده بود و مدام با خود فکر می‌کرد چه اشتباهی انجام داده است. او از طریق پیامک از جولیا می‌پرسد آیا می‌تواند در مورد آنچه اتفاق افتاد، صحبت کند. جولیا هم پاسخ می‌دهد شب در موردش صحبت می‌کنیم.

جولیا برای اولین بار در مورد تجاوز جنسی ۵ سال پیشش، با فاور صحبت می‌کند. حتی زمانی که از آن اتفاق صحبت می‌کرد، بدنش می‌لرزید و از تعریف آن ماجرا خجالت‌زده بود. او قبلاً در مورد این اتفاق صحبت نکرده بود و از این بابت که با این رفتار فاور به یاد صحنه‌های تجاوز افتاده بود، شرم‌منده بود. او می‌دانست که فاور قصد آسیب رساندن به او را نداشته است؛ حتی فکر می‌کرد دچار حمله وحشت زدگی شده بود. او اعتراف کرد شب‌ها کابوس‌هایی می‌بیند و حتی در روابط جنسی قبلی هم ارضا نشده است.

هر دو از این اتفاق نگران بودند. فاور می‌خواست ازش حمایت کند ولی نمی‌خواست باعث رنجش او شود. از انجام کار اشتباه، می‌ترسید. جولیا احساس گناه زیادی داشت که بر روی رابطه‌اش هم تأثیر گذاشته بود. او نمی‌خواست فاور را از دست بدهد، اما نمی‌دانست دقیقاً باید چه کند.

با خواندن داستان فاور و جولیا، با آن‌ها هم‌ذات‌پنداری کردید؟ به نظر شما چرا جولیا به لمس

کردن فاوور این گونه پاسخ داد؟ فکر می‌کنید فاوور چه احساسی داشت؟ و می‌خواهد جولیا متوجه چه موضوعی شود؟

• جورج و ماریا

جورج و ماریا ۷ سال پیش در کلاس آمار با یکدیگر آشنا شدند. آن‌ها به دلیل داشتن لحظات مشترکی مثل با هم درس خواندن، تجزیه و تحلیل مسائل آمار و خندیدن به لباس‌های اساتید، به یکدیگر علاقه‌مند شدند. بعد از فارغ‌التحصیلی، زندگی مشترک‌شان را شروع کردند. جورج و ماریا تصمیم گرفتند از ۲ حیوان خانگی نجات یافته و ۱۰۰ گیاه آپارتمانی نگهداری کنند. آن‌ها همچنین از ابتدای شروع زندگی مشترک، عاشق میزبانی از دوستان خود و پختن غذاهای خوشمزه بودند.

آن‌ها درک می‌کنند که در هر رابطه تعارض‌هایی وجود دارد که باید روی آن‌ها کارکرد و برای داشتن رابطه صادقانه و محترمانه، تلاش کرد. این زوج همچنین بین زمان با هم بودن و زمانی که هر کدام نیاز دارند به کارهای فردی خود اختصاص دهند، تعادل ایجاد می‌کنند. جورج و ماریا پس از ۷ سال زندگی مشترک، از زندگی جنسی‌شان راضی هستند و می‌دانند که در روابط جنسی هم فراز و نشیب‌هایی وجود دارد.

ماریا در بیمارستان کار می‌کرد و چند وقت پیش، رئیسش به نام تتو به او تعرض کرد. تتو به ماریا علاقه‌مند شده بود و به او پیشنهاد راهنمایی در کار، داده بود و او برای این فرصت هیجان زده بود. او ۲ بار در ماه برای ناهار و راهنمایی در دفترش با مدیران ملاقات می‌کرد، ماریا توجه زیاد تتو به خودش را فهمیده بود، اما فکر می‌کرد بیش از حد حساس شده است و حتی این موضوع را در محیط کار با سرپرست هم مطرح کرد و سرپرست به او گفت که: ((تتو با همه این طور صحبت می‌کند و از نسل دیگری است)). ماریا با خودش فکر کرد که سرپرست فکر می‌کند او بیش از حد به تتو واکنش نشان می‌دهد. به همین علت به ملاقات خصوصی‌اش با او ادامه داد و در این دیدارها از تتو چیزهای زیادی یاد می‌گرفت.

اما هفته قبل ملاقات‌شان متفاوت بود. تتو از ماریا درخواست کرد که اگر می‌تواند بعد از ناهار تا عصر بماند. قلب ماریا با شنیدن این درخواست شروع به تپیدن کرد چون می‌دانست که عصر همکارانش حضور ندارند، اما چون نمی‌خواست به تتو توهین کند، مثل همیشه برای آن ملاقات حاضر شد. تتو همان شب به ماریا تجاوز کرد. ماریا با احساس حقارت و وحشت، از دفتر خارج شد و مدام خودش را سرزنش می‌کرد؛ چرا به حسش که می‌گفت به تنهایی به ملاقات تتو نرود، گوش نکرد؟ قلبش می‌تپید، به جورج زنگ زد و به او گفت که چه اتفاقی افتاده است. جورج با شنیدن این اتفاق، تمام کارهایش را رها کرد و

به سمت ماریا حرکت کرد. ماریا تصمیم گرفت که با گروه حمایت از بازماندگان تجاوز تماس بگیرد و آزمایش کیت تجاوز جنسی بدهد، اما هنوز نمی‌دانست که این اتفاق را با سرپرستش و مسئولان بیمارستان در میان بگذارد یا خیر. او مرخصی بدون حقوق و طولانی مدت گرفت و جورج متوجه شد که ماریا نه تنها از رابطه‌شان، بلکه از زندگی کناره‌گیری کرده است. ماریا تمام روزها را در اتاق خوابش می‌ماند، نمی‌خواست دوستانش را ببیند و یا هیچ یک از فعالیت‌های قبل را انجام دهد. جورج شاهد گریه‌های شبانه‌روزی او بود اما وقتی می‌خواست کنارش باشد، ماریا یا از او می‌خواست تنه‌ایش بگذارد یا خودش اتاق را ترک می‌کرد. جورج نسبت به تئو و تعرضش به ماریا از بیمارستان به خاطر محیط ناامنش برای ماریا و افسری که بعد از تعرض با او صحبت کرد و نحوه رفتارش با ماریا عصبانی و خشمگین بود. او از دست خودش هم عصبانی بود که نمی‌داند باید چه کاری برای ماریا انجام بدهد و چگونه از او حمایت کند. حتی اگر با خودش صادق باشد، از ماریا هم عصبانی است. چون دیگر نمی‌داند چه احساسی دارد، شاید هیچ احساسی ندارد. او سعی می‌کند به تجاوز و آن اتفاق فکر نکند، اما هر بار که به فکرش می‌رسد، بارها و بارها اشتباهاتش را مرور می‌کند. ماریا قصد ندارد به کار خود در بیمارستان برگردد، او نمی‌داند که آیا دوباره طعم احساس امنیت و اعتماد به خود را خواهید چشید؟

با خواندن داستان ماریا و جورج، آیا با آن‌ها هم‌ذات‌پنداری می‌کنید؟ به نظر شما چرا جورج آن‌قدر عصبانی است؟ به نظر شما چرا ماریا خودش را سرزنش می‌کند؟ به نظر تان این عادلانه است؟

• جنیفر و تاد

از ازدواج جنیفر و تاد ۲۵ سال می‌گذرد و حاصل این ازدواج ۲ فرزند بالغ است. آن‌ها با اینکه حدود ۱۰ سال دیگر بازنشسته می‌شوند، اما با بزرگ‌تر شدن فرزندان، از اوقات خالی خود لذت می‌برند. با هم بودن برای‌شان لذت‌بخش است، رستوران‌های جدید را امتحان می‌کنند، تابستان‌ها سفر می‌روند و در خانه می‌چرخند.

آن‌ها احساس می‌کنند فرازونشیب‌های زیادی با هم پشت‌سر گذاشته‌اند مانند اولین شغل، خرید خانه، کنار آمدن با تنش‌های همسر و خانواده‌ها، بزرگ کردن بچه‌ها و حتی سالی که تاد بیکار بود، توانستند پرداخت هزینه‌های دانشگاه فرزندان‌شان را مدیریت کنند. دوستان‌شان، جنیفر و تاد را همچون الگو می‌دانند. آن‌ها به ندرت با یکدیگر بحث می‌کنند، تقریباً هفته‌ای یک بار هم زندگی جنسی خوبی را تجربه می‌کنند. علی‌رغم اینکه گاهی اوقات نسبت به هم عصبانی می‌شوند و اما به یکدیگر متعهد هستند، عمیقاً همدیگر را دوست دارند.

اخیراً جنیفر مستندی دربارهٔ جنبش «#می تو» تماشا کرد که خیلی او را به فکر فروبرد. این مستند، او را به برخوردهای متفاوتی با خودش که همیشه آن‌ها را با نام «پسران مرد خواهند شد» یادداشت می‌کرد، برگرداند. اینکه مدیرش در پیتزافروشی زمان نوجوانی‌اش، چگونه او را تماشا می‌کرد و گاهی اوقات او را به شیوه‌ای لمس می‌کرد که باعث معذب شدن او می‌شد. یا عمویش که در ۱۳ سالگی‌اش، در مورد تغییرات جنسی او در زمان بلوغ نظر می‌داد!

جنیفر با یادآوری این خاطرات عصبانی می‌شد که چرا به او نگفتند این چیزها خوب نیست؟ چرا کسی با این «پسران» برخورد نکرد تا به زنان احترام بگذارند؟ اگر دختران نوجوان این دو، آموزش‌های ضروری برای حفظ امنیت‌شان را نیاموزند، چه اتفاقی می‌افتد؟ تاد هنگام خواندن برخی داستان‌های این جنبش، گیج می‌شد و به جنیفر می‌گفت برخی از این داستان‌ها سوءتفاهمی بزرگ به نظر می‌رسد. تاد حتی با اینکه گرایش‌های فمینیستی داشت اما نمی‌توانست باور کند که در برخی از این داستان‌ها اگر زنان فقط می‌توانستند «نه بگویند» یا خودشان را در آن موقعیت‌ها قرار نمی‌دادند، این اتفاق برای‌شان نمی‌افتاد. به موقعیت‌ها گاهی اوقات سیاه‌وسفید است، اما اغلب اوقات به نظر می‌رسد اگر زنان در مورد آنچه می‌خواهند یا نمی‌خواهند، شفاف‌تر باشند، مسائل راحت‌تر حل می‌شود. تاد فکر می‌کند بهتر است دربارهٔ این موضوع با دخترانش صحبت کند.

وقتی تاد این‌ها را به جنیفر می‌گوید، جنیفر به او می‌گوید: انگار متوجه نیستی با چه کسی ازدواج کردی؟ و از تاد می‌پرسد، به نظر تو فرد قربانی مقصر است؟ تاد مردی معمولی است که مهم‌ترین دغدغه زندگی‌اش، برنامه‌ریزی شغلی، موفقیت حرفه‌ای و اخراج نشدن و ادامهٔ کار در هر شرایط است.

درحالی که تاد بیش از قبل گیج شده است: می‌گوید چی؟ اصلاً جنیفر با چه زبانی صحبت می‌کند؟ انگار جنیفر شست‌وشوی مغزی شده است. آیا نمی‌توانیم با هم کنار بیاییم و منطقی باشیم؟ تاد تمام تلاشش را می‌کند تا به جنیفر بگوید: همهٔ مردها بد نیستند. جنیفر در مورد تمام راه‌هایی که تاد در فرهنگ تجاوز و توانمندسازی مجرمان مشارکت می‌کند با وی صحبت کرد. تاد نمی‌توانست بیشتر از این در حالت دفاعی فرو رود. در حال حاضر جنیفر نمی‌خواهد نزدیک تاد باشد و مطمئناً دوست ندارد در مورد تجربیاتش با او صحبت کند.

در حین خواندن داستان این زوج، آیا با بخشی از آن ارتباط گرفتید؟ چرا فکر می‌کنید جنیفر آن قدر سرگردان است؟ او می‌خواهد تاد چه چیزی را بفهمد؟ چرا تاد آن قدر گیج است و چه احساس دیگری ممکن است داشته باشد؟ آیا کار دیگری وجود دارد که تاد بتواند در تعاملاتش انجام دهد؟

• دیوید و نیکو

دیوید ۳ ماه پیش با نیکو آشنا شد. به ندرت پیش می‌آید دیوید با فردی جدید به طرز خوبی برخورد کند. در اولین قرارش، ساعت‌ها بیدار ماندند و درباره فیلم و گروه‌های موسیقی مورد علاقه‌شان صحبت کردند. پس از آشنایی، آن‌ها متوجه شدند که قبلاً به کمپ تابستانی مشترک می‌رفتند ولی تا آن موقع همدیگر را نمی‌شناختند.

دیوید عصبی است چون می‌داند نیکو تمایل به رابطه جنسی دارد اما دیوید تجربه خوبی از رابطه جنسی ندارد و همیشه فکر می‌کرد ریشه مشکلش به خاطر اتفاقات دوران کودکی‌اش است.

عمه دیوید سال‌ها در کودکی‌اش او را مورد آزار و اذیت قرار می‌داد. دیوید این قضیه را به غیر از درمانگری که چند سال پیش فقط ۱ جلسه با او داشت، هرگز به کسی نگفته است. واقعاً برای او سخت است که راجع به این اتفاق صحبت کند. در واقع برای او راحت تر هست که وانمود کند هیچ اتفاقی نیفتاده است، حتی اگر گاهی در کابوس‌ها، گذشته برایش مرور شود.

زمانی که دیوید در گذشته رابطه جنسی رضایت‌بخشی داشته است، در حین آن، رابطه جنسی قطع شده و همسرش به او گفته بوده که به نظر می‌رسد علاقه چندان به برقراری رابطه جنسی ندارد. روابطش دوام زیادی هم نداشته‌اند. برایش بسیار گیج‌کننده است چون به نظر می‌رسد الگویی دارد که به سختی با مردم برخورد می‌کند، از طرفی آن‌ها را بسیار جذاب می‌بیند و در حین خود ارضایی درباره‌شان خیال پردازی می‌کند و واقعاً مشتاق شروع رابطه جنسی است. او حتی در بسیاری از مواقع برای آن پیش قدم می‌شود؛ اما خود رابطه جنسی هرگز خوب پیش نمی‌رود. او می‌خواهد از آن لذت ببرد، اما زمانی که شروع به صمیمی‌تر شدن می‌کند، دوباره شکست می‌خورد. گاهی اوقات هم بعد از آن تحریک‌پذیر می‌شود و شروع به دعا می‌کند. گاهی اوقات هم برای چند روز از این افکار دور و سردرگم می‌شود. هنوز در این مورد با نیکو صحبت نکرده است و نیکو چیزی در این باره نمی‌داند؛ اما در رابطه‌شان چیزی متفاوت است دیوید قصد دارد تجربه‌اش و اتفاقات گذشته را برایش تعریف کند اما نمی‌داند چگونه باید مطرح کند. همان‌طور که داستان دیوید و نیکو را می‌خوانید، آیا با اتفاقاتی که آن‌ها تجربه می‌کنند هم ذات‌پنداری می‌کنید؟ به نظر شما دیوید باید با نیکو صحبت کند؟ چرا؟ فکر می‌کنید آیا نیکو می‌خواهد چیزی بداند؟ وقتی گذشته و احساسات او را بداند، چه احساسی دارد؟

در مورد این داستان‌ها چه فکر می‌کنید؟ شاید خواندن برخی از آن‌ها به دلیل بار احساسی برای‌تان،

سخت باشد. برخی ممکن است شبیه به داستان شما و شریک زندگی تان باشند، اما برخی ممکن است بسیار متفاوت باشند. آیا شما به شباهت میان این داستان‌ها فکر کرده‌اید؟

من در تمام این داستان‌ها، احساس کردم چقدر این بازماندگان و شریک زندگی‌شان به یکدیگر اهمیت می‌دهند. چقدر هردو می‌خواهند احساس کنند که درک شده‌اند و در پی تأثیر ترومای جنسی، مهم نیست چقدر از زمان وقوعش اتفاق می‌گذرد، این افراد احساس تنهایی و گمشدگی می‌کنند که بر هویت‌شان نیز تأثیرگذار است. فرقی نمی‌کند چه وقتی این آسیب برای همسران پیش آمده، آنچه مهم است اثرگذاری این تروما بر هر دو شما است. این کارِ تروما است، گذشته را بدون هشدار و اجازه شما، به زمان حال می‌آورد.

اما آنچه از اعماق قلبم به آن باور دارم، این است که عشق و رابطه، قدرت شفابخشی دارند. عشق و ارتباط، امید ایجاد می‌کنند. عشق و توجه به شریک زندگی تان، شما را به سمت این کتاب سوق داد. شرط می‌بندم هرگز فکر نمی‌کردید که چنین کتابی را بخوانید، اما الآن در حال خواندنش هستید. شما می‌خواهید از شریک زندگی تان برای بهبودی حمایت کنید و برای این هدف آماده هستید تا برخی از کارها را مثل مطالعه انجام دهید تا مؤثر باشید. این شگفت‌انگیز نیست؟

من می‌خواهم راز کوچکی را با شما در میان بگذارم. تروما، در روابط ایمن، مطمئن و قابل اعتماد بهبود می‌یابد و اگر رابطه شما و شریک زندگی تان این ویژگی‌ها را دارد (برای رسیدن بهش تلاش می‌کنید)، در یکی از بهترین موقعیت‌ها برای حمایت از شریک زندگی تان هستید. حتی اگر احساس می‌کنید که تا به حال همه چیز را اشتباه انجام داده‌اید یا انگار چندین سال از درک شریک زندگی تان فاصله دارید، اکنون شما اینجا هستید و این قدم بزرگی است.

روی دیگر سکه این است که حتی اگر یکی از بهترین حامیان همسران باشید، احتمالاً گاهی اوقات اشتباه کرده‌اید و خواهید کرد. اشکالی ندارد، این کتاب به شما کمک می‌کند تا با درک بهتر از شریک زندگی تان کمتر اشتباه کنید و به شما نحوه برخورد با لحظات محتمل خطا که برای همه ما اتفاق می‌افتد را نیز آموزش می‌دهد تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

شروع این فصل با داستان‌هایی مرتبط بود؛ اما اکنون به اطلاعاتی می‌پردازیم که ممکن است برای شما جدید باشد، علم تروما (آسیب) جنسی. ممکن است سؤالات زیادی در مورد آسیب جنسی به منزله پدیده‌ای داشته باشید. اینکه چند وقت یک‌بار بروز می‌یابد؟ اصلاً به چه معناست؟ چه ویژگی‌هایی دارد؟ آیا شریک زندگی من رفتار طبیعی و عادی دارد؟

بگذارید همین الآن به شما بگویم: بله شریک زندگی شما عادی است. بیایید برخی حقایق را در مورد آنچه او با آن روبه‌رو هست، بررسی کنیم تا به شما در درک بهتر شریک زندگی تان کمک کنیم.