

فصل پانزدهم

مراحل سوگ

احتمالاً مراحل سوگ که اولین بار الیزابت کوبلر راس (۱۹۶۹) توصیف کرده را شنیده‌اید. تجربه‌ی این مراحل دوره‌ی معینی ندارد و به ترتیب خاص و یا در بازه‌ی زمانی مشخصی اتفاق نمی‌افتد؛ اما رایج‌ترین حالاتی را که بخشی از سوگی عادی و طبیعی است، توصیف می‌کند. این مراحل نسخه‌ای برای نحوه‌ی سوگواری یا شیوه‌نامه‌ی بهترین روش سوگواری نیستند؛ بلکه شرح تجربیاتی‌اند که در طی مسیر سوگواری رخ می‌دهند. بنابراین، اگر هریک از این مراحل را در تجربیات خود یا یکی از عزیزانتان مشاهده کردید، بدانید که این مراحل بخشی از سوگواری عادی و طبیعی هستند.

انکار

انکار و شوکه شدن به ما کمک می‌کند تا از درد طاقت‌فرسای سوگ نجات یابیم. قرار نیست وجود درد را انکار کنیم. انکار روندی است تدریجی در نحوه‌ی پذیرش موقعیت پیش رو و واقعیت تازه‌ای که انتظار شما را می‌کشد، خواه آن را انتخاب کرده باشید یا نه. با گذشت زمان، انکار از بین می‌رود و موج جدیدی از احساسات فرامی‌رسند.

خشم

در لایه‌های زیرین خشم، اغلب درد یا ترس شدید نهفته است. اگر به خود اجازه دهیم که خشمگین شویم و آن را ابراز کنیم، می‌توانیم احساسات آمیخته با آن را هم بروز دهیم و به آن‌ها پردازیم. اما بسیاری از مردم آموخته‌اند که از خشم بترسند و از ابراز آن احساس شرم کنند؛ بنابراین خشمشان را پنهان می‌کنند؛ اما درست مانند نگه داشتن هوا زیر آب، خیلی زود حباب‌های آن در زمان یا مکان دیگری بیرون می‌زنند و خشم از جایی سر باز می‌کند، مانند پرخاشگری به دوست، پزشک یا یکی از اعضای خانواده، رفتاری که از شخصیت فرد بعید به نظر رسد.

اما خشم ما را تحریک می‌کند تا به صرافت بیفتیم و اتفاقی را رقم بزنیم. وقتی از مسئله‌ای که بر آن کنترلی نداریم، عصبانی می‌شویم، استفاده از حرکت فیزیکی به ما کمک می‌کند تا برانگیختگی فیزیولوژیکی مان را به روش مختص خودش به کار بگیریم.

تخلیه به این روش برای صرف انرژی تولیدشده از خشم مفید است و ما را دست‌کم برای مدتی به حالت اولیه بازمی‌گرداند. پس از آرامش بدن، می‌توانید به عملکرد شناختی لازم برای سامان‌دادن به افکار و احساسات خود یا حل مشکل مدنظرتان برسید.

انجام این کار به کمک دوستی معتمد یا عزیزی که حمایتان می‌کند، یا از طریق نوشتن، راه‌حل خوبی به نظر می‌رسد. با توجه به تحقیقات می‌دانیم که نشخوار فکری درباره‌ی احساس خشم یک‌تنه می‌تواند خشم و پرخاشگری را به جای کاهش دادن، شدت ببخشد (بوشمن، ۲۰۰۲).

تلاش برای انجام تمرینات تمدد اعصاب، قبل از رفتارهای فیزیکی، برای عبور از خشم و پایین‌آوردن سطح برانگیختگی کار بسیار دشواری است؛ اما به محض بروز خشم در قالب روشی که معمولاً از آن استفاده می‌کنید، استفاده از روش‌های آرام‌سازی هدایت‌شده برای احیای دوباره‌ی بدن و ذهن تا رسیدن موج بعدی عصبانیت مفید خواهد بود.

چانه‌زنی [نوعی انکار]

این مرحله شاید زودگذر باشد یا ممکن است ساعت‌ها یا روزهایی صرف نشخوار فکری درباره‌ی افکاری نظیر «چه می‌شد اگر...» و «اگر فقط...» کنیم. این مرحله به راحتی به خودسرزنشگری منجر می‌شود. رفته‌رفته این سؤال برایمان پیش می‌آید که اگر در اوقات مختلف انتخاب‌های متفاوتی داشتیم، اکنون اوضاع چه فرقی می‌کرد. اگر به خدا اعتقاد داشته باشیم، ممکن است به چانه‌زنی با خدا روی آوریم یا کائنات را خطاب قرار دهیم، یا شاید قول دهیم که زین‌پس کارها را به گونه‌ای متفاوت پیش ببریم و زندگی مان را وقف بهترکردن اوضاع کنیم و در ذهنمان ناامیدانه تلاش کنیم همه‌چیز را دوباره درست کنیم. ما فقط می‌خواهیم همه‌چیز به همان حالت قبل بازگردد.

افسردگی

در اینجا افسردگی برای توصیف فقدان عمیق، اندوه و پوچی شدید پس از سوگ استفاده می‌شود. افسردگی واکنشی طبیعی به فقدان است و لزوماً نشان‌دهنده‌ی بیماری روانی نیست. افسردگی واکنشی طبیعی به موقعیتی ناامیدکننده است. گاهی اوقات افسردگی فرد سبب ترس اطرافیان می‌شود و طبیعتاً سبب می‌شود در پی برطرف کردن یا درمان آن باشند، یا بدتر از آن، بخواهند فرد را از آن حالت بیرون بکشند.

در نظر گرفتن افسردگی، به منزله‌ی بخشی طبیعی از سوگ سالم، به این معناست که از طریق آن دردمان را تسکین دهیم و برای بازگشت به زندگی عادی تلاش کنیم و تا آنجا که می‌توانیم، از سلامتمان مراقبت کنیم. ایده‌ها و ابزارهایی که در بخش اول معرفی شد، اینجا نیز کاربرد دارند. در ادامه توضیح می‌دهم که نیازی نیست درد را انکار، سرکوب یا پنهان کنیم.

پذیرش

با اختصاص زمان و فضای لازم به سوگ، کم‌کم حس می‌کنیم که می‌توانیم دوباره رو به جلو قدم برداریم و نقش فعالی در زندگی ایفا کنیم. ممکن است پذیرش به اشتباه به معنای موافقت یا تمایل به موقعیت موجود تلقی شود که برداشت درستی نیست. پذیرش به معنای خوب بودن شرایط جدید نیست. اوضاع همان است که بود؛ اما رفته‌رفته واقعیت جدید را می‌پذیریم، به نیازهای خود گوش فرامی‌دهیم، پذیرای پیشامدهای جدید می‌شویم و به تدریج شرایط جدید را درک می‌کنیم. گفتمنی است که پذیرش نقطه‌ی پایان سوگ نیست. پذیرش لحظات زودگذری است که از خلال آن راهی برای زندگی در شرایط جدید می‌یابید. ممکن است گاهی باز به چانه‌زنی و حسرت نبود فردی که از دستش داده‌اید، برگردید. رفت‌وبرگشت بین این حالات طبیعی است و احتمال دارد در رویارویی با تمامی چالش‌ها و تجربیات جدید زندگی‌تان با آن مواجه شوید. این بدان معناست که اگر در پی لحظاتی از رضایت یا شادی دوباره باشید، اوضاع به نظرتان خوب است و اگر باز خود را غرق در موجی از خشم یا غم (یا هرچیز دیگری) یافتید، به این معنا نیست که پس‌رفت کرده‌اید. سوگواری شما ایرادی ندارد. سوگ فرازوفرودهایی دارد که پیش‌بینی نمی‌شوند.

۱۳۰ | چرا تابه حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

خلاصه‌ی فصل

- انکار کمک می‌کند از درد طاقت‌فرسای سوگ نجات یابیم. با کم‌رنگ شدن انکار، امواج جدیدی از احساسات ظاهر می‌شوند.
- وقتی درباره‌ی موضوعی که روی آن کنترلی نداریم، خشمگین می‌شویم، حرکات فیزیکی کمک می‌کنند که از برانگیختگی فیزیولوژیکی بهره ببریم و بدن را مدتی آرام کنیم.
- نشخوار فکری درباره‌ی «چه می‌شد اگرها...» به راحتی به مسیر سرزنش خود ختم می‌شود.
- افسردگی واکنشی طبیعی پس از فقدان است.
- پذیرش به معنای دوست داشتن یا موافقت با موقعیت پیش آمده نیست.