

فصل هفدهم

ستون‌های قدرت

جولیا ساموئل،^۱ روان‌درمانگر سوگ، ساختارهایی اساسی را تشریح می‌کند که به ما در بازسازی زندگی با وجود سوگ کمک شایانی می‌کند (۲۰۱۷). او این ساختارها را «ستون‌های قدرت» می‌نامد؛ چراکه برای ساختنشان به تلاش و پشتکار نیاز دارد. تقویت هر یک از این ستون‌ها به پایداری و ثبات ما کمک می‌کند. ستون‌های قدرت عبارت‌اند از:

۱. رابطه با فرد فوت‌شده

وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، رابطه و عشق ما به او تمام نمی‌شود. سازگاری با شرایط جدید مستلزم یافتن راه‌هایی جدید برای احساس نزدیکی با اوست، مثلاً رفتن به مکانی خاص که قبلاً با او می‌رفتید، رفتن سر مزار یا فکرکردن به خاطرات او.

۲. ارتباط با خود

در هر بخش از این کتاب، به مبحث خودآگاهی پرداخته‌ایم. کنار آمدن با سوگ هم نیازمند خودآگاهی است. با توجه به سازوکارهای مقابله‌ای برای حمایت از خود و مراقبت از سلامتی و دستیابی به بهبودی، باید تا بیشترین حد ممکن به نیازهایمان توجه کنیم.

۳. ابراز سوگ

هیچ روش دقیقی برای ابراز سوگ وجود ندارد. شاید ترجیح بدهید با تفکر در سکوت، یادبود، یا حرف‌زدن با دوستان این کار را انجام دهید. هرکاری که به شما فرصت دهد احساساتتان را بیرون بریزید، برای طی شدن روند طبیعی سوگ بسیار

1. Julia Samuel

مفید است. اگر حس کردید که احساسات به شدت بر شما غلبه کرده‌اند، می‌توانید از مهارت‌های بخش ۳ (صفحه‌ی ۹۷) استفاده کنید.

۴. زمان

تلاش برای پیش‌بینی زمان لازم برای سوگواری زمینه‌ساز تنش است. در شرایط توان‌فرسا، به آینده فکر نکنید و فقط به روزی که در آن هستید، بپردازید تا به مرور بتوانید درباره‌ی آینده نیز فکر کنید. تحت فشار گذاشتن خود برای تعیین اینکه در یک بازه‌ی زمانی چه احساسی داشته باشید، فقط درد و ناراحتی شما را بیشتر می‌کند.

۵. ذهن و بدن

همان‌طور که در بخش یک توضیح دادم، وضعیت فیزیکی، احساسات، افکار و اعمال ما مانند تاروپود سبدی در هم تنیده شده‌اند (صفحه‌ی ۱۹ را ببینید). تغییر یکی بدون تأثیر در بقیه امکان‌پذیر نیست؛ پس مراقبت از تمامی این جنبه‌ها بسیار مهم است. ورزش منظم، تغذیه‌ی مناسب و اطمینان از توجه به ارتباطات اجتماعی به تقویت سلامت روان ما کمک می‌کند و زمانی که به روحیه‌ای قوی نیاز داریم، اهمیت این مراقبت‌ها پررنگ‌تر می‌شود.

۶. محدودیت‌ها

هنگامی که عزیزانمان به هر شکلی می‌کوشند به ما کمک کنند و با توصیه‌های متفاوت سعی دارند ما را به زندگی عادی بازگردانند، به‌یادآوردن توانایی‌مان برای حفظ حدودمرزها ابزار مهمی به‌شمار می‌رود. اگر به توسعه‌ی خودآگاهی و توجه به نیازهایمان مشغولیم، گاهی اوقات منفعت حکم می‌کند که حدودمرزهایی تعیین کنیم و به آن‌ها پایبند باشیم.

۷. ساختار

در فصل‌های قبل، درباره‌ی نیاز انسان به تعادل میان پیش‌بینی‌پذیری و ماجراجویی، حفظ ساختارها و الگوهای لازم و انعطاف‌پذیری صحبت کردم. سلامت روان پس از فقدان، آسیب‌پذیر می‌شود. پس باید برای سوگواری کمی انعطاف‌پذیر باشیم؛ اما نباید فراموش کنیم که حفظ برخی ساختارها و الگوهای عملی روزانه بسیار مهم

است؛ چراکه این ساختارها مانع زوال سلامت روان ناشی از فقدان رفتارهای سالمی مانند ورزش و ارتباط اجتماعی می‌شوند.

۸. تمرکز

وقتی کلمات کافی برای توصیف حالاتی که در خود احساس می‌کنیم، نداریم، تمرکز و توجهمان روی مشاهده‌ی درون و تجسم آن حالت‌ها در بدن، ما را از تغییرات در وضعیت احساسی و جسمی مان آگاه می‌سازد.

خلاصه‌ی فصل

- گذر زمان، تلاش و پشتکار ما برای بازسازی زندگی پس از سوگ یاری می‌کنند.
- برگزاری مراسم یادبود یا رفتن به محلی که در آن خاطره‌ای از عزیز ازدست‌رفته‌تان دارید، روش خوبی برای احساس نزدیکی با اوست.
- طی روزهای سخت سوگواری، حتماً به نیازهای بدن خود توجه کنید.
- برای سوگواری شیوه‌ی خاصی وجود ندارد که تابع آن رفتار کنید.
- دست از تخمین‌زدن زمان لازم برای سوگواری بردارید.