

## فصل چهاردهم

### آشنایی با مفهوم سوگ

معمولاً سوگ برای ما تداعی‌کننده‌ی مرگ عزیزان است؛ اما ممکن است در مواقع دیگری هم به سوگ بنشینیم. پایان روابط یا شرایطی که برای ما مهم و خاص هستند نیز ممکن است موجب نوعی واکنش سوگ شوند؛ حتی اگر مرگ کسی در کار نباشد. ما از دل بیماری فراگیری که زندگی مان را تغییر داد، گذشتیم. در خلال این دوران، دوستان، خانواده، منبع درآمد، شغل و کسب‌وکارهای خانوادگی را که نسل اندر نسل شکل گرفته بودند را از دست دادیم. امنیت مالی، فرصت حضور در لحظات پایانی زندگی عزیزانمان، حس اطمینان به آینده و دسترسی به حمایت اجتماعی، برای تحمل این اتفاقات، را نیز از دست دادیم. این فقدان‌های جان‌فرسا که بسیاری از افراد تجربه کرده‌اند، جهان را تغییر داده و پیامدهای روانی و غمی سنگین بر جای گذاشته است.

هرکس که احساس می‌کند فقدان کسی یا چیزی زندگی اش را دستخوش تغییر کرده، باید این موارد را به خاطر بسپارد.

#### سوگ مسئله‌ای طبیعی است

افراد بسیاری را دیده‌ام که حس می‌کنند تقلای کنار آمدن با سوگ باعث در ماندگی و شکست آن‌ها در زندگی شده است. آن‌ها در قدرت شخصیت خود تردید دارند؛ گویی سوگ اختلال یا مشکلی است که باید آن را رفع کنند. سوگ پیشامدی طبیعی برای انسان است. مرحله‌ای بدیهی است که پس از ازدست‌دادن کسی یا چیزی که به آن علاقه‌مند یا نیازمندیم یا حس وابستگی به آن داریم و معنابخش زندگی ما بوده است، آن را تجربه می‌کنیم.

اندوه بخشی از سوگ است؛ اما سوگ چیزی فراتر از اندوه است. می‌توان سوگ را دل‌تنگی پرحسرتی برای کسی که دیگر نیست، معنا کرد. روابط هسته‌ی اصلی

انسان بودند و به آن معنا می‌بخشند. برای تمام افرادی که تاکنون در زندگی حرفه‌ای‌ام با آن‌ها آشنا شده‌ام، روابط انسانی یکی از پرمعناترین جوانب زندگی‌شان بوده است. وقتی رابطه‌ای به پایان می‌رسد، نیاز به آن رابطه متوقف نمی‌شود.

بدن شما هم سوگواری می‌کند. همان‌گونه که در فصل‌های قبل توضیح دادم، به هرچه فکر و هرچیزی که احساس کنیم، در بدن اتفاق می‌افتد. سوگ نیز از این قاعده مستثنی نیست. ازدست‌دادن عزیزان تهدید روانی و جسمی عظیمی است. درد هم بعد احساسی و هم بعد جسمی دارد و واکنش بدن در قالب استرس را مدام تحریک می‌کند.

حال که درباره‌ی کارهایی صحبت می‌کنیم که تحمل سوگ را آسان‌تر می‌کنند، بیایید ابتدا مشخص کنیم که کمک به چه معناست. کمک به معنای ازبین‌بردن درد یا وادار کردن فرد سوگوار به فراموشی و رهاکردن آن نیست. کمک، درک این موضوع ساده است که احساسات ضدونقیض حین سوگ طبیعی است. گاهی کمک به دیگری، یافتن راه‌های جدید برای پذیرش و پردازش درد به روشی مطمئن و سالم است.

سوگ تحمل‌ناپذیر است. کاملاً منطقی است که پاسخ ذاتی انسان به آن، تلاش برای نادیده‌گرفتن آن باشد. این درد شدید و عظیم، وحشتناک است؛ بنابراین اگر بتوانیم، حتماً آن را کنار می‌زنیم؛ اما نادیده‌گرفتن یک حس، همه‌ی احساسات را سرکوب می‌کند. در این حالت، فقط حس پوچی و بی‌حسی به ما دست می‌دهد و برای یافتن هدف و معنای زندگی، روش زندگی‌ای که قبلاً آزموده‌ایم، دوباره در پیش می‌گیریم.

گاهی راهی برای سرکوب این درد عمیق می‌یابیم، مانند کار خیلی زیاد یا مصرف الکل یا انکار اتفاقی که افتاده و گمان می‌کنیم که حالمان خوب شده است. اما بعدها مسئله‌ای کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیت این مانع را دور می‌زند و این حجم زیاد درد منفجر می‌شود و ما را در شوک فرو می‌برد و باعث می‌شود از خود پرسیم آیا می‌توانیم با این درد کنار بیاییم.

سوگی که با آن کنار نیامده باشیم، به افسردگی، خودکشی و سوءمصرف الکل می‌انجامد. بنابراین شاید با نادیده‌گرفتن سوگمان و دور کردن آن حس کنیم از خود محافظت کرده‌ایم؛ اما در طولانی‌مدت نتیجه‌ی عکس می‌گیریم.

## فصل چهاردهم: آشنایی با مفهوم سوگ | ۱۲۵

گفتن این حرف‌ها خیلی راحت است؛ اما تجربه‌ی آن در واقعیت دشوار است. وقتی دردی را نادیده می‌گیریم، دلیل موجهی داریم. سوگ چون اقیانوس که به اندازه‌ی وسعتش ژرف و عمیق است، بزرگ و سهمگین و بی‌پایان به نظر می‌رسد. چگونه امکان دارد با چنین چیزی مقابله کنیم؟ می‌توانیم با درک آنچه در انتظارمان است، شروع کنیم و آنچه برای گذر از این مسیر دشوار از آن کمک می‌گیریم را بشناسیم. سپس کم‌کم با این تجربه مواجه می‌شویم. چندین گام به‌سوی اقیانوس سوگ برمی‌داریم. آن را احساس می‌کنیم. نفس می‌کشیم. گامی به عقب برمی‌گردیم و کمی استراحت می‌کنیم. با گذشت زمان می‌آموزیم گام‌های بیشتری برداریم، به قسمت‌های عمیق‌تر برویم و با اطمینان از اینکه می‌توانیم به سلامت سوی ساحل برگردیم، خود را در دل آن غوطه‌ور کنیم. سوگواری سوگ را از بین نمی‌برد؛ اما به ما این قدرت را می‌دهد که با یاد و خاطره‌ی عزیزیی که دیگر نیست، به زندگی بازگردیم.

### خلاصه‌ی فصل

- پایان یافتن بسیاری از چیزهایی که برای ما مهم‌اند، سبب نوعی واکنش سوگ می‌شوند؛ حتی اگر پای مرگ در میان نباشد.
- سوگ پیشامدی طبیعی برای انسان است.
- درد می‌تواند هم هیجانی و هم جسمی باشد.
- آنچه به شما در تحمل سوگ کمک می‌کند، درد را از بین نمی‌برد یا شما را مجبور به رهاکردن آن نمی‌کند.
- تلاش برای نادیده‌گرفتن کامل سوگ موجب بروز مشکلاتی در آینده خواهد شد.