

روان شناسی
سوگ

فهرست مطالب

روانشناسی سوگ	۷
۱ فقدان، داغ‌پدگی و سوگ: این مفاهیم به چه معنا هستند؟	۹
۲ تجربه و ماهیت سوگ: این پدیده شبیه چیست؟	۲۲
۳ تلاش برای توضیح سوگ: این پدیده برای چیست؟	۳۸
۴ سوگ به مثابه یک پدیده اجتماعی - فرهنگی: چگونه باید سوگواری کنیم؟	۶۲
۵ سوگ و رابطه ما با متوفی: چه کسی مرده است؟	۸۸
۶ سوگ چه زمانی پیچیده می‌شود؟	۱۰۹
۷ جنبه مثبت سوگ: رشد پس از حادثه	۱۲۵
منابع بیشتر برای مطالعه	۱۳۰
منابع	۱۳۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۴۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۴۹

روانشناسی سوگ

وقتی سوگواری یکی از عزیزانمان می‌شویم، از نظر هیجانی چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا شیوه «صحیحی» برای سوگواری وجود دارد؟ سوگ بر نحوه دید ما درباره خودمان چه تأثیری دارد؟

روانشناسی سوگ، یک شرح انسانی و هوشمندانه است که طیف وسیعی از پاسخ‌های ما به از دست دادن یک فرد عزیز را برجسته نموده و بررسی می‌کند که چگونه روان‌شناسان در پی توضیح دادن این تجربه بوده‌اند. از روانکاوی پیشگام فروید تا اندیشه‌های غیر معتبر مبنی بر اینکه ما باید از «مراحل» سوگ عبور کنیم، این کتاب به بررسی هنجارهای اجتماعی و فرهنگی می‌پردازد که به درک ما از فرآیند سوگواری چارچوب می‌دهد یا آن را محدود می‌کند و همچنین به زبانی که برای توصیف آن استفاده می‌کنیم، نگاهی می‌اندازد.

هر کسی در مقطعی از زندگی خود، داغداری را تجربه می‌کند و کتاب روانشناسی سوگ به خوانندگان کمک می‌کند تا هم احساس‌های سوگ خود و هم احساس‌های سوگ دیگران را که با آن همراه است، درک کنند.

ریچارد گراس برای مرکز مراقبت از داغداری کروز که بزرگ‌ترین سازمان ارائه‌دهنده خدمات حمایت از داغدیدگی در بریتانیا است، کار می‌کند. او به مدت بیش از ۳۰ سال نویسنده کتاب‌های روانشناسی بوده است.

روانشناسی همه چیز

روانشناسی همه چیز، مجموعه‌ای از کتاب‌هاست که افسانه‌ها و شبه علم پیرامون برخی از بزرگ‌ترین پرسش‌های زندگی را از اعتبار می‌اندازد.

این مجموعه، عوامل روان‌شناختی پنهانی را کاوش می‌کند که ما را از تمایلات و بیزاری‌های نیمه‌هشیار به غرایز اجتماعی ذاتی که در طول نسل‌ها به ما تحویل داده شده است، سوق می‌دهد. در دسترس، آموزنده و همواره جذاب، هر کتاب توسط یک متخصص در آن زمینه نوشته شده است و بررسی می‌کند که دانش پژوهش‌محور چگونه با خرد عمومی مقایسه می‌شود و ظرفیت روان‌شناسی را برای غنی کردن درک ما از بشریت و زندگی مدرن نشان می‌دهد.

اتخاذ یک دیدگاه روان‌شناختی برای مجموعه‌ای از موضوعات و دغدغه‌های معاصر - از رابطه جنسی گرفته تا اعتیاد و نظریه‌های توطئه - روان‌شناسی همه چیز باعث می‌شود شما به همه چیز به شیوه‌ای جدید بنگرید.

عناوین مجموعه:

روانشناسی سوگ؛ ریچارد گراس

روانشناسی رابطه جنسی؛ مگ - جان بارکر

روانشناسی رژیم گرفتن؛ جین آگدن

روانشناسی عملکرد؛ استورات تی. کاتریل

روانشناسی اعتماد؛ کن جی. روتنبرگ

روانشناسی زندگی کاری؛ تون تاريس

روانشناسی نظریه‌های توطئه؛ یان - ویلم ون پروین

روانشناسی اعتیاد؛ جنی سوانبرگ

روانشناسی مد؛ کارولین میر

روانشناسی باغبانی؛ هریت گراس

روانشناسی جنسیت؛ گری دلبیو وود

برای اطلاعات بیشتر در مورد این مجموعه لطفاً به سایت زیر مراجعه کنید.

www.thepsychologyofeverything.co.uk

فقدان، داغدیدگی و سوگ

این مفاهیم به چه معنا هستند؟

مقدمه

چند سال پیش هنگام برگزاری دوره آموزشی مقدماتی مراقبت از داغدیدگی در مرکز کروز بود که اندیشه نوشتن کتابی درباره سوگ برای اولین بار در من شکل گرفت. این دوره به بررسی ماهیت سوگ^۱، نحوه تجربه آن، اشکال مختلف آن و باورها و نگرش‌ها در مورد اینکه سوگ «بهنجار» یا «سالم» چیست می‌پردازد. همچنین نگرش‌های اجتماعی و فرهنگی نسبت به مرگ و سوگ و نیز نظریه‌های عمده در زمینه سوگ که سعی در توصیف و توضیح علت وقوع سوگ و هدف آن دارند، مطرح می‌شوند.

یکی از محدودیت‌های اصلی نظریه‌ها این است که مستلزم تعمیم‌دهی هستند که به معنای به کار بردن برای همه به طور یکسان است، اما زمانی که با افراد داغدیده کار می‌کردم، خیلی زود برایم روشن شد که سوگ هر کسی منحصر به فرد است: تعمیم‌دهی‌ها ممکن است یک چارچوب فراهم کنند، اما افراد واقعی به طور دقیق در چارچوب‌ها و الگوهای نظری نمی‌گنجند.

طبق تجربه خودم در مورد «از دست دادن»^۲ افراد نزدیک، گمان می‌کنم بخشی از منحصر به فرد بودن سوگ در هر کسی این است که ما هرگز نمی‌دانیم مرگ دیگری چه تأثیری بر ما خواهد گذاشت تا وقتی که آن اتفاق بیفتد! آنچه نظریه‌ها (ای خاص) پیش‌بینی می‌کنند، واکنش احتمالی ما خواهد بود، و واقعیت این واکنش، اغلب دنیاهایی جدا از هم‌اند: ممکن است تا زمان مرگ یک شخص، ما ماهیت حقیقی رابطه

1- grief
2- loss

خود را با او درک نکنیم. ممکن است ما به‌جای رابطه‌ای که واقعاً داشتیم، برای رابطه‌ای که فکر می‌کردیم داشتیم یا برای رابطه‌ای که آرزوی داشتن آن را داشتیم، سوگواری کنیم. همان‌طور که روابط پیچیده هستند، سوگ هم می‌تواند چنین باشد. در این فصل و شش فصل بعدی، سعی می‌کنم نمونه‌هایی را هم از تجربه‌های شخصی و هم شرح‌های نظری در زمینه سوگ ذکر کنم؛ هر دوی این‌ها به‌نوبه خود معتبر هستند، اما من فکر می‌کنم شما قبل از شروع مطالعه باید این اصل هدایت‌کننده را بپذیرید که روش «صحیح» واحدی برای سوگواری وجود ندارد، که این امر متضمن عدم امکان تعیین یک محدوده زمانی برای فرآیند سوگواری است: گاهی اوقات، ممکن است سوگ برای یک عمر طول بکشد، زیرا ما به دوست داشتن فردی که او را از دست داده‌ایم ادامه می‌دهیم. در حالی که مرگ و مالیات به‌طور مشهور به‌عنوان تنها قطعات زندگی ذکر شده‌اند، ما می‌توانیم سوگ را هم به این فهرست اضافه کنیم. پیوند بین مرگ و سوگ، عشق (گاهی «دلبستگی») است: ما برای کسانی که دوست‌شان داشتیم و مرده‌اند، سوگواری می‌کنیم.

«متأسفم بابت فقدان شما»

«بابت فقدان^۱ شما متأسفم» به یک تسلیت آشنا و نسبتاً کلیشه‌ای در کشورهای غربی (به‌ویژه در ایالات متحده و بریتانیا) برای مرگ کسی که از نظر هیجانی برای شخص با اهمیت بوده، تبدیل شده است. اگر بخواهیم این عبارت را «بگشاییم»، تعدادی از اصطلاحات کلیدی – و مفروضه‌ها – را شناسایی خواهیم کرد که در سرتاسر این کتاب تکرار می‌شوند (شاید دوست داشته باشید خودتان این کار را انجام دهید).

من درک می‌کنم که X مرده است (فوت شده است) و می‌دانم که او فرد مهمی در زندگی شما بود. داغ‌دیدگی احتمالاً سخت‌ترین تجربه‌ای است که هر یک از ما باید در زندگی خود آن را از سر بگذرانیم و شما ناگزیر یک فرآیند سوگواری را برای X پشت سر می‌گذارید. این تجربه سخت خواهد بود، اما

بخشی ضروری از تلاش شما برای کنار آمدن با مرگ X است تا بتوانید به زندگی خود ادامه دهید.

بنابراین، این «گشودن» چه چیزی را نشان داده است؟
داغ‌دیدی، به فقدان به دلیل مرگ کسی اشاره دارد که نزدیکی هیجانی («دلبستگی») زیادی به او داشتیم یا به عبارت دیگر، کسی که نقش مهمی را در زندگی ما ایفا می‌کرد («فرد عزیز» یا «دیگری مهم»). سوگ به نحوه پاسخ دادن ما به داغ‌دیدی اشاره دارد. همان‌طور که خواهیم دید، این موضوع می‌تواند شکل‌های بسیار مختلفی به خود بگیرد، ولی ما فرض می‌کنیم که سوگ به هر شکلی گریزناپذیر است. سوگ به‌طور معمول به‌صورت یک واکنش عالم‌گیر به داغ‌دیدی تعریف می‌شود (یعنی در تمام فرهنگ‌ها و در سراسر تاریخ بشر مشاهده شده است) که شامل تجربه‌های بدنی / جسمی، هیجانی، شناختی و معنوی است و در طیف وسیعی از رفتارهای قابل مشاهده ابراز می‌شود. این تجربه‌ها و رفتارها در فصل ۲ به تفصیل توضیح داده شده‌اند.

سوگ نه تنها گریزناپذیر است، بلکه ما نیازمند سوگواری هستیم: این شیوه ما («شیوه آفرینش»)^۱ است و در کنار آمدن و پذیرفتن اینکه عزیزمان مرده است، به ما کمک می‌کند. گریزناپذیری و ضروری بودن سوگ، به اتفاق هم، به مفهوم «کارکرد سوگ»^۱ اشاره می‌کنند (یعنی فرآیندی که ما از طریق آن، خودمان را از نظر هیجانی از فرد فوت‌شده جدا می‌کنیم تا دلبستگی‌ها/ روابط جدیدی را شکل داده و بقیه زندگی خود را ادامه دهیم).

فقدان اولیه و ثانویه

در مثال «گشودن» فوق، «فقدان» به‌صورت استعاره‌ای (یعنی به‌شیوه غیر لغوی) به‌کار می‌رود: وقتی کسی می‌میرد، ما به همان صورت که ممکن است کلیدها یا تلفن همراهمان را از دست دهیم (معمولاً به‌طور دقیق‌تر، «گم کنیم»)، آن‌ها را «از دست نمی‌دهیم» (در

حقیقت، ما معمولاً هیچ نقشی - فعال یا منفعل - در مرگ آن‌ها نداریم. استفاده از «فقدان» برای «مرگ»، نه تنها استعاره‌ای است، بلکه دارای حسن تعبیر است: در حالی که «مرده» «برای همیشه» است، «از دست‌رفته» حداقل به امکان «پیدا شدن» دلالت می‌کند. به عبارت دیگر، «فقدان»، بسیار «ملایم‌تر» و «مهربانانه‌تر» از «مرگ» است، روشی لطیف‌تر و «مراقبتی‌تر» برای اذعان به چیزی که واقعاً اتفاق افتاده است.

همچنین فقدان در «برای فقدان شما متأسفم»، /ولیه است: به کسی که مرده است اشاره دارد و دربرگیرنده هم یک فقدان جسمی (فرد فوت‌شده دیگر از نظر جسمی، به معنای واقعی کلمه «آن‌جا» حضور ندارد) و هم یک فقدان رابطه‌ای (شکستن رابطه یا دلبستگی [پیوند عاطفی با آن فرد]) است (دوکا و مارتین، ۲۰۱۰). نکته مهم این است که این نشان دادن همدردی، هیچ اذعانی را - حتی به صورت ناهشیار/ تلویحی - به فقدان‌های ثانویه (اغلب چندگانه) که از طریق فقدان اولیه ایجاد می‌شوند، نمی‌رساند. این عبارت‌ها به چیزی که از دست رفته است اشاره می‌کند: پیامدها یا عواقب مرگ فرد عزیز. به عنوان مثال، از دست دادن شوهر یا همسر بلافاصله شما را از جایگاه «شخص متأهل» محروم می‌کند: شما بیوه می‌شوید، یک هویت جدید و ناخوشایند که جامعه، شما را با آن (باز) تعریف می‌کند. به طور کمتر صریح و «رسمی»، هویت تغییر یافته‌ای است که با مرگ والد دوم شما ایجاد می‌شود: بسیاری از افراد مسن که به این شیوه داغدار شده‌اند، خود را یتیم توصیف می‌کنند (تأثیرات مرگ بستگان مختلف - یا «خویشاوندی» - در فصل ۵ مورد بحث قرار گرفته است).

حداقل به طور مرسوم، یک زن بیوه ممکن است امنیت مالی را که در زمان تأهل از آن برخوردار بود، از دست بدهد؛ مجدداً به طور مرسوم، مردانی که همسرشان را از دست داده‌اند ممکن است خودشان را محروم از داشتن کسی ببینند که وظایف عملی متعدد (مانند آشپزی و شستشو) را برای آن‌ها انجام می‌داد. این موارد و سایر پیامدهای داغدیدگی، اساساً عملی هستند: آن‌ها مربوط به ویژگی‌های ملموس زندگی روزمره هستند که در اصل، شخص دیگری به راحتی می‌تواند آن را بر عهده بگیرد؛ اما این چیزها دارای اهمیت روان‌شناختی نیز هستند: این‌ها معنای خود را از طریق تشکیل بخشی از رابطه جاری بین زوجها به دست می‌آورند.

حتی از نظر روان‌شناختی و هیجانی نیز پیامدهای نمادین با اهمیت هستند: از دست رفتن رؤیاهای، امیدها یا ایمان شخص (راندو، ۱۹۹۳). به‌طور تلویحی و/یا صریح، همه دلبستگی‌ها معطوف به آینده هستند: امیدها و انتظارات مشترکی در مورد آنچه برای رابطه در پیش است، وجود دارد. مرگ یکی از آنها بلافاصله و به‌طور اساسی این امیدها و برنامه‌ها را از بین می‌برد.

زمانی که فقدان اولیه شامل از دست دادن یک کودک باشد، این نابود شدن رؤیاهای حتی جگرسوزتر به نظر می‌رسد. بیشتر افراد، حداقل در کشورهای غربی، مرگ یک کودک را به‌عنوان «دردناک‌ترین و ناراحت‌کننده‌ترین منبع سوگ» به‌شمار می‌آورند (پارکس، ۲۰۰۶). بار دیگر:

از دست دادن فرزند همواره دردناک خواهد بود، زیرا این واقعه به‌نوعی از دست دادن بخشی از خویشن است... به نظر می‌رسد در هر جامعه‌ای، مرگ یک کودک خردسال بیانگر نوعی شکست خانواده یا جامعه و از دست رفتن امید است (رافائل، ۱۹۸۴).

اینکه مرگ قبل از زایمان، در هنگام تولد یا در زمانی که کودک هنوز یک نوزاد است اتفاق بیفتد، باعث نابودی امیدها و رؤیاهای والدین برای زندگی فرزندشان خواهد شد. این امر در مورد کودکان یا نوجوانان/ جوانان نیز صدق می‌کند. در تمام موارد، به نظر می‌رسد خود آینده نابود شده است (دوباره فصل ۵ را ببینید).

زیر سؤال بردن اعتقادات مذهبی فرد – و شاید حتی رها کردن آن (حداقل به‌طور موقتی) – ممکن است فقدان ثانویه عمده دیگری باشد («چطور ممکن است خدایی وجود داشته باشد اگر اجازه داد این اتفاق بیفتد؟»). دقیقاً در چنین مواقعی است که ایمان افراد به‌عنوان یک منبع عالی آرامش عمل می‌کند، بنابراین زیر سؤال بردن آن توسط فرد داغ‌دیده، تأثیری را که سوگ می‌تواند داشته باشد نشان می‌دهد.

یکی از نظریه‌های سوگ که فقدان‌های ثانویه را در قالب تجربه سوگ قرار می‌دهد، نظریه گذار روانی-اجتماعی^۱ (PSTT) است (پارکس، ۱۹۷۱). زمانی که یک عزیز

می‌میرد، هر چیزی که ما پیش از آن در زندگی خود بدیهی می‌پنداشتیم (جهان فرضی ما یا «عادی بودن») از هم می‌پاشد: ما ناچاریم یک «هنجار جدید» ایجاد کنیم که در آن، فرد فوت‌شده هیچ نقشی ندارد (PSTT یکی از چندین نظریه سوگ است که در فصل ۳ مورد بحث قرار گرفته است).

آیا سوگ انواع مختلفی دارد؟

چگونگی برداشت و ارتباط برقرار کردن دیگران با افراد بیوه می‌تواند بر ادراک خویشتن (هویت) فرد داغ‌دیده تأثیر بگذارد. اگر وضعیت اجتماعی جدید، وضعیت منفی‌تری باشد، آنگاه هویت جدید نیز منفی‌تر خواهد بود. این مورد تنها یک مثال از این موضوع است که داغ‌دیدی چگونه یک پدیده اجتماعی است: داغ‌دیدی همواره ناگزیر در یک زمینه اجتماعی خاص روی می‌دهد. اگر سوگ نشان‌دهنده تلاش فرد برای کنار آمدن با داغ خود باشد، پس احتمالاً تحت تأثیر باورها و انتظارات مشترک فراگیر در مورد الف- ابراز آن و ب- طول مدت آن است. بر اساس الف، درک «عقل سلیم»^۱ از سوگ، این امر را «طبیعی» می‌داند که افراد داغ‌دیده دست‌کم ناراحتی قابل ملاحظه‌ای خواهند داشت، و بر اساس ب، این سوگ آشکار (و همچنین سوگ خصوصی‌تر و درونی‌تر) حدوداً ۱۲ ماه (تا اولین سالگرد مرگ) طول خواهد کشید. اغلب گفته می‌شود که افراد داغ‌دیده (در فواصل زمانی مختلف، اغلب پیش از اولین سالگرد) باید «تا الان آن را پشت سر گذاشته باشند».

این بدان معناست که اگر کسی نتواند هیچ‌یک از نشانه‌های واضح سوگ را نشان دهد، یا اگر سوگ آشکار او بیش از حدوداً ۱۲ ماه طول بکشد، ممکن است به‌عنوان رفتاری «غیر عادی» تلقی شوند (من نگران X هستم؛ سوگ او عادی نیست). در واقع، این باورهای عامیانه و عقل سلیم با دو نوع سوگ پیچیده به ترتیب به نام ۱- سوگ غایب (حداقلی، بازداری شده یا تأخیری) و ۲- سوگ مزمن^۲، منطبق هستند که توسط

1- common sense

۲- رافائل (۱۹۸۴) سوگ «تأخیری» و «بازداری‌شده» را شناسایی می‌کند؛ سوگ «غایب» (یا «حداقلی») و «مزمن» توسط بالبی (۱۹۸۰) به‌کار رفته است.