

چگونه برای آنچه از دست داده‌ایم، سوگواری کنیم؟

مهارت‌های مبتنی بر شواهد برای پردازش
سوگ و تمرکز بر آنچه مهم است

تألیف

رانس هریس

الکساندرا کندی

دکتر سامیت ام. کومار

دکتر مری بت ویلیامز

دکتر سویلی پویجولا

ترجمه

فاطمه سرجوئی

سارا میرزائی

دکتر امیرسام کیانی مقدم

تقدیم به آن‌ها که شبی را صبح کردند بی آن‌که بدانند
که این آخرین دیدار،
آخرین آغوش،
آخرین وعده...
آخرین درگیری حواس پنجگانه
و آخرین خدا حافظی است...

فهرست

مقدمه ۱۱

بخش ۱: راهبردهایی برای تسکین فوری ۱۳

- ۱۹ بررسی تنفس خود
- ۲۱ متمرکز ماندن
- ۲۳ برخورد با یادآورهای سوگ با پذیرش رادیکال
- ۲۵ فعالیت‌های کمکی
- ۲۷ آشفتگی درباره آشفتگی
- ۲۹ هیجان کاوی
- ۳۱ ترس‌هایتان را نام‌گذاری کنید
- ۳۳ صفات مثبت شما
- ۳۵ به مسیر سوگتان ببندیشید
- ۳۷ حل و فصل باورهای مشکل آفرین
- ۳۹ احساس کردن احساسات
- ۴۱ سیستم حمایتی شما

بخش دوم: چگونه فقدان را پردازش کنیم ۴۳

- ۴۷ راه پله های مارپیچ
- ۴۹ پاسخ به چراهای سوگ
- ۵۱ پنج چیز
- ۵۵ لذت، درد و شجاعت
- ۵۷ رویاپردازی درباره فقدان
- ۵۹ نوشتن نامه
- ۶۱ رها کردن تلاش
- ۶۵ شکستن عادات بد

بخش سوم: پیدا کردن معنی دوباره..... ۶۹

- زندگی بر اساس ارزش‌هایتان ۷۳
- مهم‌ترین چیزها ۷۵
- حفظ عادت جدید ۷۷
- کاوش افکارتان ۷۹
- ایستادگی کردن ۸۳
- معلمی به نام فقدان ۸۵
- بازسازی خود آینده ۸۷
- یادگیری از طبیعت ۸۹
- تکنیکی برای چالش‌ها ۹۱

بخش چهارم: مسائل خاص..... ۹۳

- برخورد با احساسات گناه و خود سرزنشی ۹۷
- آیا اختلال سوگ طولانی‌مدت است یا افسردگی؟ ۹۹
- برخورد با خشم و غضب ۱۰۳
- مقابله با نگرانی ۱۰۵
- تکنیک‌های ساده ارتباطی ۱۰۷
- چهارچوب ارتباطی ۱۱۱
- داشتن برنامه خواب ۱۱۵
- تعیین مرزهای عاطفی ۱۱۹
- رژیم غذایی و ورزش ۱۲۱
- نتیجه‌گیری ۱۲۳
- References ۱۲۷
- منابع بیشتر ۱۳۱
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۳۳
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۳۵

ابزارهای پایدار و عملی برای کمک به التیام رنج ناشی از هرگونه فقدان آسیب‌زا. نویسندگان با کاوش آگاهانه در چشم‌انداز سوگ - به‌ویژه باورها و احساسات شرطی - خوانندگان را با شفقت و خردمندی در مسیری کیمیاگری‌گونه به سوی دگرگونی و بهبودی هدایت می‌کنند. هر فصل تمرین‌های مفیدی برای پردازش این مسیر ارائه می‌دهد. برای هر کسی که به دنبال گذر از فلج‌شدگی ناشی از سوگ است، بسیار توصیه می‌شود.

— **بت ویتروجن، MJ**، روزنامه‌نگار حوزه سلامت نامزد جایزه پولیتزر، نویسنده کتاب مراقبت و سردبیر همکار مجله پیری فعال

کتاب «چگونه برای آنچه از دست داده‌ایم سوگواری کنیم؟» به وعده‌ی عنوان خود عمل می‌کند و به هر خواننده‌ای کمک خواهد کرد. تمرین‌های ارائه شده به‌وضوح بیان شده‌اند و تکنیک‌های سوگواری اولیه، زمینه‌ای برای گذر از احساسات دشوار فراهم می‌کنند. چگونگی یافتن دوباره معنا و روش‌های برخورد با مسائل دشوار با درکی مهربانانه مورد بررسی قرار گرفته است. درمانگران دلسوز که در نگارش این راهنما همکاری داشته‌اند، کتابی سرشار از خرد و مهربانی خلق کرده‌اند.

— **کلودیا کوئن**، مشاور سوگواری؛ و نویسنده کتاب‌های «توسط سوگ درهم شکسته»، «کارت‌های کارونا»، «جعبه ابزار خلاق برای کار با سوگ و داغیدگی»، و «فصل‌های سوگ»

با کتاب «چگونه برای آنچه از دست داده‌ایم سوگواری کنیم؟»، شجاعت و همدلی خود را کشف کنید؛ راهنمای ضروری برای هر کسی که تجربه فقدان را پشت سر می‌گذارد. این کتاب که ریشه در رویکرد درمانی دارد، تمرین‌های تأملی و عملی را با هم ترکیب می‌کند و شما را در هر مرحله از سفر منحصر به فرد سوگ خود همراهی می‌کند. در مواجهه با تغییرات بزرگ، این منبع ارزشمند از شما در گشودن به لطافت، تاب‌آوری و خرد قلب‌تان حمایت می‌کند.

— **شارون سالزبرگ**، نویسنده کتاب‌های مهربانی و زندگی واقعی

کتابی که در دست دارید با افتخار و با استفاده از شیوه‌ها و گزیده‌هایی از کتاب‌های زیر گردآوری شده است:

احترام به سوگ: ایجاد فضایی برای بهبود خودتان نوشته الکساندر کندی، کارشناسی ارشد، درمانگر خانواده و ازدواج مجاز

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با تمرکز بر تروما: راهنمای عملی برای کار با ذهن، بدن و هیجانات نوشته راس هریس

سوگواری آگاهانه: راهنمای دلسوزانه و معنوی برای کنار آمدن با فقدان نوشته سامیت ام. کومار، دکتر

کتاب کار اختلال استرس پس از سانحه، ویرایش سوم: تکنیک‌های ساده و مؤثر برای غلبه بر علائم استرس ناشی از تروما نوشته مری بث ویلیامز، دکتر، کارشناس ارشد کار اجتماعی بالینی، درمانگر دارای گواهی در درمان تروما و سوگیری پویجولا، دکتر

مقدمه

سال‌های گذشته، سال‌های پر استرسی برای همه ما بوده است. به‌ویژه، تجربیات ما از بیماری، تعارض و مرگ که در نهایت ما را با فقدان آشنا کرد. شاید این فقدان را در ارتباط با یک دوست، پدر و مادر، عضو خانواده، همکار یا فردی نزدیک به خود تجربه کردیم. در هر صورت، نتوانسته‌ام کسی را پیدا کنم که بخش مهمی از زندگی‌اش را از دست نداده باشد. به‌علاوه، جامعه ما در پاسخ به پاندمی کووید-۱۹، چنان دچار تغییر سریعی شد که هنوز به درستی سوگواری نکرده‌ایم و بسیاری از ما، نه تنها یکی از عزیزانمان، بلکه شیوه زندگی عادی، معیشت و حس اینکه چه کسی هستیم را از دست داده‌ایم.

سوگ، فقدان و داغیدگی تجاربی هستند که مدیریت و پردازش‌شان دشوار است. از یک طرف، درد هیجانی، ویرانی، خالی شدن و ناراحتی تجاربی عادی هستند که هر فردی می‌تواند از آن عبور کند؛ از طرف دیگر، ممکن است احساسات شدید تنهایی، انزوا و سردرگمی را تجربه کنیم. ممکن است تشخیص مرز بین پذیرش سوگواری برای فقدان کسی یا چیزی به‌عنوان امری معنادار، و یا درگیر شدن در چرخه سکوت، اجتناب و کمبود سلامت روان دشوار باشد.

به همین دلیل، استفاده از کتاب‌ها در نقش مؤثرترین ابزارهای روان‌شناختی در زمینه فقدان، می‌تواند کمک کند تا فقدان‌تان را به نحوی پردازش نمایید که موجب شفافیت و آرامش هیجانی شود. تمرینات این کتاب همگی برگرفته از تحقیقات تجربی بوده و روی صدها، اگر نه هزاران نفر که به دنبال کمک برای احساسات سوگ، سوگواری و داغیدگی خود بوده‌اند آزمایش شده است؛ فلذا می‌توانیم با اطمینان بگوییم که حداقل یک چیز در این کتاب به کار شما خواهد آمد. تکنیک‌های موجود در این کتاب برگرفته از رویکردهای درمانی معتبر می‌باشند: از جمله درمان شناختی رفتاری، درمان پذیرش و تعهد، رفتار درمانی دیالکتیک، مشاوره سوگ، و فعال‌سازی رفتاری. امیدواریم که این

رویکردها، ساختاری برای سفر سوگ‌تان فراهم کنند. برخی از تمرینات، مستقیماً مربوط به انواع خاصی از فقدان می‌باشند و برخی دیگر کلی‌تر هستند. تمرین ابتدای کتاب برای زمانی که احساسات سوگ‌تان خام و تازه هستند مناسب‌ترند. اما این کتاب چیزی نیست که مجبور باشید ورق به ورق تا انتها آن را بخوانید. تمامی روش‌های این کتاب را می‌توان - در صورت نیاز - در لحظه استفاده کرد. پس، نگران وقفه در خلال خواندن این کتاب نباشید. شاید رهاکردن کتاب روی میز - یا هرجای دیگر که به راحتی قابل دسترسی باشد - بتواند به شما کمک کند که در زمان نیاز به آن رجوع کنید. همچنین، ممکن است فعالیت‌هایی وجود داشته باشد که مناسب شما نباشد. نیاز نیست همه‌چیز را امتحان کنید. همچنین بلافاصله بعد از تجربه فقدان، شروع به خواندن این کتاب نکنید. تمرین بخش سوم می‌تواند در هر زمان از فقدان به شما کمک کنند. نهایتاً، ابزارهایی برای مشکلات رایج همخوان با فقدان در بخش چهارم وجود دارد؛ اول آنها را امتحان کنید.

فرایند کار روی سوگ، به شما احساسات ناخوشایندی خواهد داد. مهم این است که هنگام درک احساساتان نگرش مبنی بر همدلی داشته باشید. فقدان، بخش اساسی زنده بودن است، اگر به نحو ملایم با آن برخورد شود، به منبع معنا تبدیل می‌شود - نهایتاً برایمان روشن می‌سازد که می‌خواهیم بقیه عمرمان چگونه بگذرد. پس، با خودتان مهربان باشید.

بخش ۱

راهبردهایی برای تسکین فوری



حتی مورد انتظارترین فقدان‌ها هم بدون هشدار و سریع به سراغ‌مان می‌آیند. فقدان‌مان همانند طوفانی می‌شود که زندگی‌مان را از مسیر خود منحرف می‌سازد و منجر به هجوم افکار دردرساز و هیجانات شدید می‌شود. در نگاه اول ممکن است اینگونه باشد، حتی وقتی فقدان، سال‌ها پیش رخ داده باشد. یادگیری روش‌هایی برای رفع این احساسات و افکار قبل از اینکه از کنترل خارج شوند، اساسی است- نه تنها برای عملکرد روزانه بلکه برای اینکه خودتان را در جایگاه درست مدیریت سوگ و معنایابی در زندگی قرار دهید.

سوک در قلب و
بطن‌تان سکنی
می‌گزینند؛ اگر به دنبال
راه علاج هستید،
توجه‌تان را به درون
بدنتان متمرکز سازید.
— الکساندرا کندی

پناهگاه داشتن، راهبردی قوی و در عین حال ساده برای تسکین اندوه و سوگ بدون احساس استیصال است. اگر فضای امنی ایجاد کنیم که وقتی واردش می‌شویم ما را در بر بگیرد (احساس امنیت و آرامش کنیم)، حین گذر از مراحل سوگ به ما کمک خواهد کرد و این امکان را به ما می‌دهد که هر روز به مدت محدودی در میان روزمرگی‌های پرمشغله‌مان به سوگ‌مان بپردازیم. به جای احساس استیصال، افرادی که از این روش استفاده می‌کنند، درمی‌یابند که تمرکز و انرژی بیشتری برای کار، تکالیف مدرسه، دوستان و خانواده‌شان دارند.

چرا پناهگاه داشتن آنقدر مؤثر است؟

- فضایی امن، تنها و مشخص ایجاد می‌کند. این فضای محدود، انرژی لازم برای تعالی و تسکین در روح و روان را ایجاد و حفظ می‌کند.
- محدود به زمان است. بسیاری از افراد زمانی که محدودیت زمانی مشخصی وجود داشته باشد، تمایل دارند که حالات ناخوشایند وجودی (مانند غم و اندوه) را بروز نمایند.
- به ما اجازه می‌دهد که برای رهاشدن و آرامش، تعمق کنیم.
- استفاده از آن - برای هر کسی، از جمله کودکان، امکان‌پذیر است. افرادی که از این روش استفاده می‌کنند، درمی‌یابند که حالات هیجانی ترسناک و مشکل ساز، بطور مؤثرتر در واحدهای کوچک حل و فصل می‌شوند.
- استفاده منظم از پناهگاه حس آرامش را در خلال سوگ ایجاد می‌نماید و موجب ایجاد اشتیاق برای کاربرد روزانه‌اش می‌شود.

چه کار کنیم؟

فضایی فیزیکی در خانه‌تان انتخاب کنید. این فضا می‌تواند یک گوشه باشد، مانند یک اتاق لباس، یا یک تکه اسباب و اثاثیه، مانند یک نیمکت در باغچه‌تان. نکته اصلی این است که آن مکان باید صرفاً مختص به پناهگاه بودن باشد.

در ایجاد این پناهگاه خلاق، متفکر و جسور باشید. اجازه دهید این مکان به شما در اندوه‌تان الهام ببخشد و باعث آرامش‌تان شود. مهم است که حواس‌تان پرت نشود. این

مکان، به دور از الزامات و مزاحمت‌ها زندگی روزانه تبدیل به پناهگاهی می‌شود که به تسکین و آرامش ذهن‌تان کمک می‌کند.

اگر متوجه شدید که در یک مکان احساس آرامش ندارید، پناهگاه را به مکان دیگری منتقل کنید. اغلب افراد مکان‌های مختلفی را امتحان می‌کنند تا اینکه نهایتاً در مکانی مناسب مستقر شوند. برای مثال، ممکن است در یک اتاق کوچک و بسته احساس راحتی نداشته باشید؛ ممکن است گوشه‌ای از باغ‌تان را به‌جای پناهگاه انتخاب کنید.

بعد از اینکه پناهگاه‌تان را پیدا کردید، محدوده خاصی را ایجاد کنید که بتوانید زمانی که متمرکز هستید، روی همان نقطه بنشینید. این ناحیه را به‌مثابه محراب شخصی کوچکی در نظر بگیرید که موجب تسکین اندوه‌تان می‌شود. تصاویر، گل، سنگ، صدف، جواهرات، کاسه، مجسمه‌های کوچک، یا هر چیزی که احساس می‌کنید شما را به فقدان‌تان وصل می‌کند، بیاورید. در تغییر منظم تزئینات پناهگاه آزادید؛ چراکه در تداوم سوگ‌تان ممکن است بخواهید تغییراتی در پناهگاه ایجاد کنید.

وقتی پناهگاه‌تان را مرتب کردید، زمانی منظم برای استفاده روزانه از آن در نظر بگیرید. تا زمانی اینکار را ادامه دهید که مناسب‌ترین زمان در روز برای شما مشخص شود. نکته مهم این است که روزانه از این مکان استفاده کنید تا به ریتم مشخصی برسید و سپس به زندگی روزانه‌تان بازگردید.

اگر در استفاده از پناهگاه، احساس اضطراب می‌کنید، ابتدا به‌مدت ده دقیقه یا کمتر امتحان کنید. زمان‌های کوتاه‌تر و متمرکزتر در پناهگاه، ممکن است نسبت به دوره‌های طولانی‌تر که احتمالاً از لحاظ هیجانی مستأصل‌کننده است، اثربخشی بهتری داشته باشد. اما نهایتاً، هرچقدر هم طولانی تمرین کنید، نکته اصلی این است که توجه‌تان را به درون و چیزی که درون بدن‌تان طی آن جلسه رخ می‌دهد متمرکز کنید. عمق جلسات است که روان‌مان را تسکین می‌دهد - نه طول مدت حضور در پناهگاه.

وقتی هر روز وارد پناهگاه می‌شوید، اطمینان حاصل کنید که حواستان پرت نمی‌شود. یادداشتی روی در بگذارید؛ تلفتتان را خاموش کنید. هم اکنون در حال ورود به فضایی امن برای سوگواری هستید. به این پناهگاه به عنوان پله‌ای نگاه کنید که از شما زمانی که در وضعیت ارزشمند تغییر و تعالی هستید محافظت کند، درست مانند پله که از کرم ابریشم در حین تبدیل شدن به پروانه مراقبت می‌کند.

بنشینید. چند نفس عمیق بکشید، شکمتان را شل کنید و داخل پناهگاهتان مستقر شوید. چند دقیقه چشمانتان را روی تصاویر و اشیائی که در آنجا قرار داده‌اید، متمرکز کنید. همانطور که چشمانتان می‌چرخد، اجازه دهید واقعیت فقدان خود را نشان دهد؛ جذب و درک کامل این حالت زمان‌بر است.

اگر با فقدان‌های متعدد سروکار دارید، ترس از استیصال و درماندگی شدت می‌یابد. هر جلسه در پناهگاه را به یک فقدان اختصاص دهید. تصاویر و اشیاء مرتبط با فقدانی که آن روز بر آن تمرکز دارید را بکار ببرید. تا زمانی روی هر فقدان کار کنید که احساس تحول درونی یا تسکین نمائید. سپس به فقدان بعدی پردازید.

بررسی تنفس خود

مری بت ویلیامز و سویلی پویژولا

چه باید بدانیم؟

مهم است که یاد بگیریم چگونه متوجه احساسات درون بدن و ذهنمان شویم، و زمانی که تجارب فقدانمان را یادآوری می‌کنیم، یا روی آن کار می‌کنیم، چگونه واکنش نشان دهیم. ممکن است تمرکز بر بدن و هیجانات و همچنین آگاهی نسبت به نحوه واکنش‌دهی، نیاز به تمرین بسیار داشته باشد. مشکلی نیست. این یک فرایند پیشرونده است و ممکن است در ابتدا چندان کامل و بی‌نقص نباشد.

چه کار کنیم؟

گام‌های زیر به شما کمک می‌کند تا خودتان و تنفستان را بررسی کنید:

۱. هر فعالیتی که در حال انجامش هستید را متوقف کنید.
۲. مدت کوتاهی ساکت بنشینید.
۳. توجهتان را به داخل (بدنتان) متمرکز کرده و از بدنتان بپرسید چه احساسی دارد.
۴. توجه کنید که آیا در جایی از بدنتان احساس تنش می‌کنید (برای مثال، در شانه‌ها، معده، فک یا پشتتان)
۵. توجه کنید که آیا تنفستان را حبس کرده‌اید.
۶. توجه کنید که آیا رفتاری دارید که نشان‌دهنده تنش باشد (ناخن جویدن یا کندن پوست).
۷. حالا به هیجاناتی که دارید توجه کنید، آیا می‌توانید آنها را شناسایی کنید

(ترس، ناراحتی، خشم، تنهایی، و...)

۸. توجه کنید که آیا افکار شتاب‌زده دارید یا می‌توانید متمرکز بمانید.

اگر هریک از واکنش‌های فوق را دارا بودید، زمان گذاشته و تمرینات تنفس عمیق زیر را انجام دهید:

۱. روی یک بالش تکیه داده یا روی کف زمین دراز بکشید. زانوهایتان را به سمت خودتان بالا ببرید و پاهایتان را حرکت دهید تا حدود ۲۰ سانتیمتر دور شوند و انگشتان پا را به سمت بیرون خم کنید. تاجایی که می‌توانید ستون فقرات خود را صاف دارید.

۲. کل بدن‌تان را اسکن کنید و جاهایی که تنش دارد را شناسایی نمایید.

۳. یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه‌تان قرار دهید.

۴. به آرامی از راه بینی نفس بکشید به طوری که دستتان بالا بیاید؛ قفسه سینه تنها کمی باید حرکت کند. نفستان را نگه دارید و تا ۵ بشمارید.

۵. آرام لب‌خند بزنید و از راه دهان بازدم انجام داده و صدای فوت ایجاد کنید.

۶. حداقل ۵ بار تکرار کنید، شاید نهایتاً مقدار زمانی که صرف تنفس عمیق می‌کنید ۵ تا ۱۰ دقیقه افزایش یابد.

۷. وقتی تمرین تمام شد، باز هم کل بدن‌تان را اسکن کنید تا ببینید آیا تنشی باقی مانده یا خیر.

وقتی با این روش آشنا شدید، می‌توانید هنگام احساس تنش در بدن‌تان، با حالت نشسته یا ایستاده آن را انجام دهید.

متمرکز ماندن

مری بت ویلیامز و سویلی پویژولا

چه باید بدانیم؟

کلمه «متمرکز» به معنای حضور در لحظه کنونی ست، در مقابل «فاصله گرفتن» یا انفصال در زمان مواجهه با خاطرات دردناک گذشته یا فقدان.

پیشنهاداتی برای چگونگی متمرکز ماندن وجود دارد. شامل:

- تنفس به منظور بازگشت (توجه) به بدن در لحظه حاضر.
- استفاده از کلیه حواس جهت آگاهی از محیط و صحبت کردن با دیگران در این باره.
- آگاه شدن از جسم فیزیکی تان و نحوه به نظر رسیدن آن.
- آگاهی از حرکات تان در حین راه رفتن.
- ورزش کردن و در عین حال آگاهی از کاری که انجام می دهید.
- برنامه سازی برای روز و به اشتراک گذاری آن با دیگری.
- به چالش کشیدن خود جهت افزایش طول مدتی که می توانید در لحظه کنونی باقی بمانید.
- تماشای تلویزیون و بازگو کردن آنچه می بینید به خودتان یا دیگران.
- انجام فعالیت های روزمره به روشی متفاوت؛ برای مثال، تمیز کردن خانه به نحو متفاوت با آنچه معمولاً انجام می دادید.
- کمک خواستن از دیگران برای در ارتباط ماندن با آنها.
- خودگویی درباره لحظه حاضر.
- تاحد امکان مستحکم ایستادن روی زمین - در لحظه و اکنون.

چه کار کنیم؟

چه سرنخ‌هایی وجود دارد که به شما نشان دهد از لحاظ هیجانی، فیزیکی، ذهنی یا معنوی متمرکز هستید؟ یا چه سرنخ‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد متمرکز نیستید - یعنی در احساسات غم یا استرس گم شده‌اید؟ تفکر دربارهٔ سؤالات زیر به شما کمک می‌کند که نیازمندی خود را دریابید.

- وقتی تنهایی، یا با دیگران هستید، در موقعیت‌های مختلف، چه چیزی باعث می‌شود که شما متمرکز بودن را از لحاظ فیزیکی احساس کنید؟
- چه زمانی متمرکز بودن را بیشتر از همیشه احساس کرده‌اید؟
- در چه لحظاتی با احساس انفصال یا حس جداافتادگی، گمگشتگی، ناامیدی یا درماندگی درگیر بوده‌اید؟ تمرکز داشتن در آن لحظات چگونه به شما کمک می‌کند؟
- آیا افرادی که با شما زندگی می‌کنند یا در تعامل با آنها هستید، متمرکز هستند؟ اگر بله، چه چیزی آنها را تبدیل به افرادی امن کرده است؟ اگر خیر، آیا راهی وجود دارد که بتوانید این روابط را تغییر دهید یا از خودتان در مقابل حس امنیت و حضور، بهتر مراقبت کنید؟
- در رابطه با منزل - فضایی که کمک می‌کند تا در لحظه کنونی مانده و احساس امنیت کنید، نه تهدید -، چه کار می‌توانید انجام دهید که تمرکز یافته‌تر شود؟

اقدامات بیشتر

دفعه بعد اگر در موقعیتی بودید که قصد یادداشت برداری دربارهٔ آن دارید، و با ماندن در زمان کنونی مشکل دارید، یکی از راهبردهای تمرکز را امتحان کنید.

اگر با تمرینات مشکل دارید یا احساس کردید طبق انتظارتان پیش نمی‌رود، مشکلی نیست. به تمریناتان بچسبید. سوگ می‌تواند نیروی بسیاری قدرتمندی باشد. اتصال مجدد با بدنتان و لحظه کنونی در زمان درگیری می‌تواند زمان بر باشد.

بر خورد با یادآورهای سوگ با پذیرش رادیکال

ایسامیت ام. کومار

چه باید بدانیم؟

گذران اولین تعطیلات بدون معشوق، یا بعد از تغییر غیرقابل جبران شرایطتان، می تواند دشوارترین کار بعد از فقدان باشد. به جای اجتناب از یادآورهای سوگ حاد - موقعیت ها، افکار، هیجانات، تمایلات، حس ها، و خاطراتی که احساسات سوگتان را رو می کنند - سعی کنید نقشی که این یادآورها بازی می کنند و نقش هایی که سوگ حاد و محسوس در زندگی تان بازی می کنند را درک کنید. همانقدری که این یادآورها می توانند باعث آشفتگی شوند، همانقدر هم در مدیریت سوگ نقش دارند.

طی سال اول یا سال های بعد از فقدان، ممکن است احساس تنهایی کامل یا بی ارزشی در دنیا داشته باشید. ممکن است احساس کنید که فرایند سوگ بارها و بارها در زمان های خاصی شروع می شود. هر زمان با درد و آشفتگی شدید روبرو شویم، اولین واکنش ما معمولاً تلاش برای اجتناب از آن است. سعی می کنیم به دنبال لذت بوده و از درد دوری کنیم، حتی وقتی به ما گفته شود که درمان عادی است؛ مطمئناً احساس خوبی نداریم، حتی وقتی اوضاع عادی باشد.

اما اینکه ما در این زمان های سرشار از هیجان با درمان چه کار می کنیم، بسیار مهم است. اگر تصمیم بگیریم که خودمان را از درد مخفی کنیم، درد به نحوی خود را نشان خواهد داد؛ هرچقدر هم که برای سرکوبش تلاش کرده باشیم. اگر به آن بی تفاوت باشیم، نسبت به دلیل نحوه احساساتمان ناآگاه خواهیم ماند.

چه کار کنیم؟

حال با درد سوگ چه می‌کنید؟ مطمئناً نمی‌توانیم از آن فرار کنیم، حداقل بطور دائم امکان‌پذیر نیست. همچنین با دردتان تا ابد نمی‌توانید همراهی کنید. آنچه می‌توانید بطور غیرشهودی انجام دهید، این است که به کل مسئله اشراف داشته باشید. این اشراف، پذیرش رادیکال نامیده می‌شود.

این نوع پذیرش «رادیکال» نامیده می‌شود زیرا کاملاً غیرشرطی است. هیچ چیز پس زده نمی‌شود، از همه چیز استقبال می‌شود. طی پذیرش رادیکال، یاد می‌گیریم که احساساتی که با آن درگیر هستیم، هرگز «دور نمی‌شوند»، آنها باید پذیرفته شوند - و وقتی آنها را بپذیریم، و اجازه دهیم همانطور که هستند بمانند، امکان رهایی از آنها وجود دارد. برای تمرین پذیرش رادیکال، می‌توانید این عبارات را باخودتان تکرار کنید:

این (یادآور) به من یادآوری می‌کند که فقدان شدیدی را تجربه کرده‌ام.
احساس (احساسات) می‌کنم. این احساسات در لحظه شدید هستند، اما مثل
هر چیز دیگری، می‌گذرند. من از این احساسات استقبال می‌کنم، زیرا آنها به من
یادآور می‌شوند که من عمیقاً (آنچه از دست داده‌اید) را دوست داشتم.

شما می‌توانید استرس و آشفتگی را همانند شادی و لذت تجربه کنید؛ جهان درحال گذر است. و نگرستان نسبت به آن، و روش برخوردتان با آشفتگی‌ها تغییر خواهد کرد. هرچند ممکن است نتوانیم از یادآورهای سوگ حاد اجتناب کنیم، پذیرش رادیکال، از طریق تمرین ذهن‌آگاهی - آگاهی غیرقضاوتی نسبت به کلیه مسائلی که در لحظه حال برایمان پیش می‌آیند - می‌تواند کمی از رنجش‌های ناشی از سوگ را تسکین دهد، به‌ویژه وقتی با احساساتمان می‌جنگیم. با تغییر نگرشمان از رنجش به پذیرش، ممکن است درواقع رنجشمان کاهش یابد.