

بررسی سوگ ناگهانی، خاموش و پیچیده

تالیف: مبینا اسماعیلی

اینستاگرام: _mobina_esm_

در ۹ صفحه

۱. سوگ ناگهانی (Sudden Loss / Sudden Grief)

سوگی که به‌طور غیرمنتظره و ناگهانی اتفاق می‌افتد و فرد سوگوار فرصت آمادگی روانی برای آن نداشته است. مانند: مرگ در اثر تصادف، سکته قلبی، سکته مغزی، حوادث طبیعی، خودکشی، قتل، اوردوز و مرگ‌های ناگهانی پزشکی.

۲. سوگ خاموش (Disenfranchised Grief)

سوگی که از سوی جامعه، فرهنگ یا اطرافیان به رسمیت شناخته نمی‌شود و فرد امکان سوگواری آشکار ندارد. مانند: سقط جنین، مرگ معشوق مخفی، سوگ برای طلاق یا جدایی عاطفی، مرگ حیوان خانگی، سوگ در روابط خارج از عرف و سوگ در افرادی که از نظر قانونی “عزیز رسمی” محسوب نمی‌شوند.

۳. سوگ پیچیده

سوگی که به دلایل مختلف از مسیر طبیعی خود خارج شده و به صورت مزمن و اختلال‌زا ادامه پیدا می‌کند. وقتی سوگ در مراحل اولیه به درستی دیده و شنیده نشده و ابراز نشه به سوگ پیچیده تبدیل می‌شود و اینکه همه ی سوگ ها شدید هستن ولی پیچیدگی سوگ ها با هم متفاوت

حمایت از خانواده هایی که عزیزی رو از دست دادن:

ما برای کمک به افراد سوگوار نیاز داریم دو واژه رو بشناسیم: **درد و رنج**

وقتی کسی عزیزی رو از دست می‌ده، درد یک گزینه اجباری در روند سوگواریست و عزیزش رو از دست داده و درد داره و کسی هم نمیتونه این درد رو از بین بیره، هر چند با گذشت زمان و قدم هایی که فرد برمیداره این درد تغییر میکنه ولی رنج یک گزینه اختیاری است، چیزهای اضافی که سوار بر سوگ میشه، مثلا سرو صدا های ذهنی فرد حول اتفاقی که براش افتاد، یا عدم درک صحیح از طرف اطرافیان، یا باور کردن داستان های دروغین ذهن حول این سوگ، یا عدم آگاهی از مسیر سوگ و احساساتی که داره تجربه میکنه و عدم آگاهی از سبک سوگواری متفاوت و.... که ما در ادامه هر یک از این مسائل رنج آور برای افراد سوگوار رو بررسی میکنیم، رنج رو میشه کم کرد یا از بین برد. ما به عنوان کسی که میخوایم به فرد سوگوار کمک کنیم، هدف ما از بین بردن یا کم کردن رنج است، نه از بین بردن درد.

شناسایی یک سری از رنج ها:

عدم درک درست نسبت به سوگ: سوگ به دیده شدن و شنیده شدن نیاز داره: اولین قدم برای کمک به افراد سوگوار ایجاد فضای امن و بدون قضاوت و بدون راهکار برای فرد سوگوار هست، چون سوگ مشکل نیست که بخوایم با راهکار دادن

برطرفش کنیم. در واقع مثل اینه که یک استخوانی شکسته، و ما نمی توانیم عمل جوش گرفتن را انجام دهیم ولی می توانیم دور آن شکستگی را گچ بگیریم تا خودش جوش بگیرد پس حمایت و درک کردن و فضا دادن بزرگ ترین قدم است .

همیشه قرار نیست به چیزی بگیریم، گاهی بزرگترین کمک فقط سکوت کردن و گوش دادن فعالانه هست و حق دادن به فرد سوگوار بابت داشتن هر احساسی که داره تجربه می‌کنه

یکی از ویژگی های سوگ تنهایی و انزوا است و همین عدم درک درست اطرافیان این انزوا رو شدت میبخشه. بومیان استرالیا یک رسمی دارن وقتی عزیزی فوت میکنه در اون روستا اهالی روستا یکی از وسایل منزلشون رو به حیاط میارن که به خانواده سوگوار نشون بدن بعد از تجربه سوگ نه تنها زندگی برای تو عوض شد بلکه برای ما هم تغییر کرد و این یک مدل همدلی کردن است

بررسی و آگاه سازی فرد سوگوار نسبت به یک سری احساسات: افراد سوگوار احساسات مختلفی رو تجربه میکنن و اگر آگاهی کافی نداشته باشند در واقع شروع میکنن به برچسب زدن خودشون و به خودشون رنج وارد میکنن. فرد سوگوار ممکنه احساساتی مثل :غم،خشم،پشیمانی ،احساس گناه ، حسرت و یا احساسات متناقضی مثل آلودگی رو تجربه کنه که تمامی این احساسات طبیعی هستن درواقع غمی رو که داره تجربه میکنه ناشی از عشقی هست که به اون عزیز داشت، درواقع اگر عشق نبود این غم هم نبود و در واقع باید این نگاه جدید رو به فرد سوگوار بدیم که این غم چیز بدی نیست در واقع امتداد عشق تو به اون عزیز هست

در واقع خشم یکی از احساساتی هست که فرد سوگوار تجربه می‌کنه و ممکنه این خشم نسبت به عزیز از دست رفته باشه که چرا بیشتر مواظب خودش نبود، یا حتی نسبت به کسی که فکر می‌کنه مسبب این اتفاق بوده، مثلاً اگر عزیزش رو توی تصادف از دست داده و اون راننده مسبب بوده، ممکنه از اون شخص خشمگین باشه. حتی گاهی خشم نسبت به خدا و جهان هستی هم ممکنه احساس بشه و اگر در یک فضای نا امن و در کنار افراد آگاه در مورد این احساس صحبت کنه ممکنه قضاوت بشه و مجبور به سانسور کردن احساسش بشه.

حسادت: یکی دیگه از احساساتی که فرد سوگوار تجربه میکنه که در واقع میاد و می‌گه من حسود شدم. در صورتی که ما بهش می‌گیم داری احساس غبطه رو تجربه میکنی. وقتی میبینی بقیه در کنار عزیزانشون هستن و اون عزیزش رو کنار خودش نداره برایش احساس غبطه میاد بالا و باز هم در مورد این احساس باید در یک فضای امنی صحبت بشه چون اگر در کنار افراد ناآگاه صحبت کنه باز هم بهش برچسب میزنن و کوله بار سوگش رو سنگین تر میکنن.

یکی از پررنگ ترین احساساتی که فرد سوگوار تجربه می‌کنه احساس گناه یا عذاب وجدان هست. در واقع با توجه به تجربه کاری من با افراد سوگوار متوجه شدم که بیش از 80 درصد افراد سوگوار این احساس رو تجربه می‌کنن. مخصوصاً افرادی که فرزندشون رو از دست دادن. در واقع به خاطر اون نقش والدگری که دارن و همیشه فکر می‌کنن که به عنوان یک والد باید از فرزندشون مواظبت کنن و وقتی به همین اتفاقی می‌افتد فکر می‌کنن حتما کوتاهی کردن که این اتفاق افتاد. این احساس گناه در این افراد بیشتره و واقعا فکر می‌کنن که گناهکارند و با این کوله بار سنگین زندگی می‌کنن. چیزی که ما می‌خواهیم به این افراد آموزش بدیم اینه که در واقع این احساس گناه از کجا داره نشات می‌گیره؟

گناه، اغلب تلاشی‌ست از سوی ذهن برای بازگرداندن کنترل. ذهن ما نمی‌تواند واقعیت از دست دادن را بپذیرد، پس به عقب برمی‌گردد، صحنه‌ها را مرور می‌کند و می‌پرسد:

اگه اون روز اون کارو نمی‌کردم چی؟

اگه زودتر فهمیده بودم...

پگه بیشتر بر اش وقت گذاشته بودم...

این احساس گناه از اون جایی نشأت می گیره که ذهن ما انسانها بر اساس رابطه علت و معلولی شکل گرفته.

درواقع، احساس گناه در سوگ نه همیشه واقعی، بلکه بخشی از فرآیند پردازش اتفاقیست که هیچ کنترلی بر آن نداشتیم. ما احساس گناه می‌کنیم چون دلمان می‌خواهد اتفاق طور دیگری می‌افتاد.

ذهن سوگوار دنبال "علت" می‌گردد، تا شاید درد را کمتر کند. اما گاهی هیچ علتی در کار نیست جز اینکه مرگ، بخشی از زندگیست

راه مواجهه با این احساس، نه سرکوب کردن آن است و نه گرفتار شدن در چرخه‌ی «اگر فقط...»ها. بلکه پذیرش آن به‌عنوان بخشی از سوگ.

تو می‌تونی با خودت مهربان‌تر باشی. از خودت بپرسی:

آیا در آن زمان، با توجه به شرایط، بهترین کاری که می‌توانستم انجام دهم را انجام دادم؟

و شاید مهمترین نکته‌ای که باید یادآور شد این است که:

ما می‌توانیم احساس گناه را به احساس بخشش و عشق تبدیل کنیم.

نه با انکار، بلکه با پذیرش اینکه ما انسان هستیم؛ محدود، ناتوان، و در عین حال سراسر عشق.

در واقع فرد سوگوار باید بداند این یک احساس طبیعی در روند سوگواری است و لزوماً به این معنا نیست که واقعا اشتباهی رخ داده فرد سوگوار در واقع احساسات متناقضی رو هم ممکنه تجربه کنه. مثلاً اگر عزیزش رو در اثر بیماری از دست داده و مدت زمان طولانی در پروسه درمان عزیزش بود و الان وقتی عزیزش رو از دست داده از یک سمت احساس آسودگی رو تجربه می‌کنه و از یک سمت دیگر درد از دست دادن عزیزش را و به خاطر حتی داشتن آن احساس آسودگیه شاید خودش را سرزنش کند اگر در واقع نداند که این احساس یکی دیگر از احساسات طبیعی در روان سوگواری است.

فرد سوگوار در روند سوگواری ممکنه هزاران احساس رو تجربه کند و ما اینجا فقط یک سری از احساساتی که پررنگ هست بین افراد سوگوار رو بررسی کردیم و آگاهی فرد سوگوار نسبت به داشتن این احساسات که طبیعی هستن می‌تواند به فرد سوگوار کمک کند

همه احساساتی که در فرایند سوگ تجربه می‌کند، کاملاً طبیعی و قابل قبول هستند. از خشم و احساس گناه گرفته تا آرامش و حتی گاهی شادی. این احساسات نشان‌دهنده‌ی عمق عشق و وابستگی هستند و هیچ کدام از آنها اشتباه نیستند. به یاد داشته باشیم که هر احساسی که تجربه می‌شود، بخشی از مسیر التیام هست و کاملاً طبیعی است.

انجام دادن یک سری کارها برای کمک به فرد سوگوار:

برای دوستان و اطرافیان: اگر قصد کمک به فرد سوگوار را داریم می‌توانیم به او بگوییم، هر کمکی که خواستی می‌توانی روی من حساب کنی و کارهایی را برایش انجام بدیم که او الان قادر به انجام دادنش نیست؛ مثل غذا درست کردن، خرید رفتن، همراهی در انجام کارهای اداری و حقوقی، مالی

طراحی و اجرای گروه‌های حمایتی در سوگ:



بسیاری از سوگواران وقتی تجربه‌ی فقدان را در فضایی امن و همراه با دیگرانی که شرایط مشابه دارند به اشتراک می‌گذارند، احساس درک شدن، تعلق و آرامش روانی بیشتری پیدا می‌کنند. گروه‌های حمایتی در کاهش احساس تنهایی، تنظیم هیجانات، و پیشگیری از مزمن شدن سوگ بسیار موثر هستند.

گروه‌های حمایتی می‌توانند اضطراب، افسردگی، سوگ پیچیده و تنهایی را در سوگواران به میزان قابل توجهی کاهش دهند.

اصول علمی طراحی گروه حمایتی:

تعیین هدف گروه

انتخاب اعضای گروه

تعیین ساختار جلسات

مهارت های تسهیل گر:

• حمایت از ابراز هیجانات

• حفظ محرمانگی

• مدیریت تضادهای گروهی

ایجاد قرارداد گروهی (Group Contract):

• محرمانگی

• عدم قضاوت

• احترام به زمان و نوبت صحبت

• مسئولیت شخصی برای مراقبت از خود

• حق سکوت (کسی مجبور به صحبت نیست)

گروه حمایتی سوگ، جایی است که انسان‌ها با زخم‌های خود تنها نمی‌مانند؛ آنجا که درد شنیده می‌شود، ارتباط شکل می‌گیرد و امید کم‌کم از میان خاکستر فقدان جوانه می‌زند.

تمرین عملی کنترل احساسات:

سوگ یعنی تجربه‌ی طیفی از احساسات (غم، خشم، اضطراب، گناه، سردرگمی، تنهایی و...)

کنترل احساسات یعنی: نه سرکوب، نه غرق شدن بلکه: تنظیم سالم احساسات

تکنیک تام:

ت: تایید و برجسب گذاری هیجان؛ دیدن هر احساسی که آمد و تایید آن. مثلا احساس خشم آمد، من میبینم تو احساس خشمی

الف: ارتباط با جسم یا محیط اطراف؛ در ارتباط با جسم می توانیم داستانمان را به هم برای یک دقیقه بفشاریم و توجه مان را به این فشار ببریم، یا طوری داستانمان را نگاه کنیم با جزئیات که انگار اولین باره داریم میبینیم به تمام و خط ها و جزئیاتش

میم: مشغول کردن با حرکات فیزیکی؛ بعد بلند می شوید و یک کار مورد علاقه تان را انجام دهید، هر کاری که انجام دادنش را دوست دارید؛ مثل آشپزی، پیاده روی، تمیزکاری و نقاشی

تمرین عملی برای افزایش تاب آوری:

۱. تمرین داستان و حقیقت و بیان قهرمانی: به افراد آموزش بدیم که ما یک حقیقت داریم و یک داستان من عزیزم را از دست دادم(حقیقت)

حقیقت قابل تغییر نیست و من کنترلی روی آن ندارم، داستان هایی که من حول این اتفاق میسازم تحت کنترل من است من میتونم این داستان رو بسازم: حالا که عزیزم را از دست دادم خیلی آدم بدبختی هستم یا من از زندگی با این فرد کلی لحظات لذت بخش دارم

داستان هایی که فرد سوگوار حول فقدان هایش می سازید معمولا برایش رنج می آورد و کمکی که میتوانیم بهش کنیم این است

داستانش را تغییر دهد و از زاویه ی دیگری نگاه کند مثلا در داستان بالا ،داستان اول رنج زیادی را به فرد سوگوار تجمیل می کند

ولی داستان دوم تمرکز به تاثیر گذاری آن فرد در زندگیش دارد.

۲. تمرین جعبه منابع تاب آوری

هدف: آماده کردن مجموعه ای از منابع حمایتی

روش اجرا:

- شرکت کننده لیستی بنویسد از:
- کسانی که می تواند با آن ها حرف بزند و در شرایطی که به آنها نیاز دارد کمک بگیرد.
- فعالیت هایی که حالش را بهتر می کند.
- جمله هایی که به خودش یادآوری می کند.
- تکنیک های آرام سازی که بلده.
- این جعبه را به عنوان یک مرجع همیشه همراه نگه دارد.

۳. تمرین نفس ۸-۷-۴

هدف: آرامسازی سیستم عصبی و افزایش ظرفیت تحمل استرس

روش اجرا:

۴ ثانیه دم

۷ ثانیه نگهداشتن نفس

۸ ثانیه بازدم آرام

روزانه ۲-۳ بار انجام شود.

راهکارهای عملی برای التیام در مسیر سوگواری: التیام به معنای فراموشی نیست؛ التیام یعنی سوگ دیگه نتواند فرد سوگوار را کنترل کند و فرد سوگوار بتواند سوگ را کنترل کند، البته تمام موارد بالا در التیام تاثیر گذار است.

راهکار عملی:

بخشیدن خود و دیگران: بخشش یعنی یک ذهن باز و بدون قضاوت، بخشش خود به عنوان یک انسان؛ اگر در زمان حیات عزیز فرد سوگوار کاری را انجام داد و الان که به آن مسئله فکر می‌کند ناراحت می‌شود به فرد سوگوار می‌گوییم تو انسانی و هر انسانی ممکنه اشتباه کند و ما کامل نیستیم و آگاهی محدودی هم داریم و خودت را به عنوان یک انسان با آگاهی محدود ببخش

بخشش دیگران: در واقع بخشش یعنی رها کردن، بخشش به معنای فراموشی عمل آن انسان نیست، در واقع من رها میکنم تا به خودم لطف کنم، تکرار عمل آن شخص در ذهنم مثل چاقویی است که یک بار یکی به من زده و من هر بار آن را دوباره و دوباره به خودم میزنم. پس بخشش در واقع مهربانی با خودم هست در مسیر سوگواری

تمرین چیزهای قابل کنترل و غیر قابل کنترل: از دست دادن عزیزان تحت کنترل ما نبود و ما کنترلی روی آن نداشتیم و در واقع مرگ جز وقایع غیرقابل کنترل این جهان قرار می‌گیرد به فرد سوگوار می‌گوییم از دست دادن عزیزت تحت کنترل تو نبود. اما تو روی چه مسائلی کنترل داری؟

برای خودت بنویس: مثلاً اینکه چه واکنشی به این فقدان نشان دهم تحت کنترل من است؛ رفتار من، انتخاب های من، روابط من تحت کنترل من است.

پذیرش درد: انکار درد کمکی به حل آن نمیکند، تنها راه التیام درد مواجهه با درد است. درد یعنی از دست دادن کسی که دوستش داری، شکستن قلبت، ناامید شدن از کسی که به او اعتماد کردی و تنهایی، اضطراب، یا غم بی‌دلیل. درد نشانه ضعف نیست، درد، نشانه‌ی انسان بودن ماست و چشم در چشم شدن با آن است.

پذیرش درد، به معنای «تسلیم شدن» یا «دوست داشتن رنج» نیست بلکه یعنی دست از جنگیدن با چیزی که نمی‌تونی تغییرش بدی، برداری و اجازه بدی که درد، بخشی از تجربه‌ات باشه بدون فرار، انکار، یا سرکوب

مواجهه با مین سوگ: وقتی کسی عزیزی رو از دست می‌دهد به سری چیزها وجود دارد ما می‌گوییم مین های سوگ مثل یه بویی، صدایی، مکانی، غذایی و...

فرد سوگوار تلاش می‌کند تا ماه ها از مین های سوگ فرار کند چون می‌ترسد نتواند تحمل کند و برای اوایل سوگ طبیعی است ولی ما باید به فرد سوگوار این آگاهی رو بدهیم روزی که خودش فکر می‌کند الان توان روبه رو شدن با مین سوگ رو دارد تصمیم بگیرد.



تک تک و قدم به قدم مواجهه شود درسته مواجه شدن درد دارد با علم به اینکه من میخوام مواجه شوم میدانم درد دارد ولی این درد به التیام من کمک می‌کند چون تنها راه التیام درد خود درد است نه فرار از آن، البته باید این نکته رو اضافه کنم ما به عنوان کسی که قرار هست به فرد سوگوار کمک کنیم . قرار نیست او را هل دهیم فقط این آگاهی را به او میدهم و خودش زمانش را مشخص می‌کند

تمرین هر شب نوشتن سه کار که موفق به انجامش شدید در طول روز: به مدت یک ماه، اگر فرد سوگوار در اوایل سوگش هست ما میگوییم حتی مسواک زدن هم دستاورد محسوب می‌شود، پس آخر هر شب به مدت یک ماه نوشتن سه کار که فرد سوگوار در طول روز انجام داد به مدت یک ماه، حتی مسواک زدن این به فرد سوگوار بعد از یک ماه نشان می‌دهد تو در مسیر التیام هستی.

خلق معنای جدید پس از سوگ: وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، چیزی بیش از یک شخص از زندگی‌مان جدا می‌شود؛

جهان‌بینی ما، تصویرمان از آینده، حس امنیت، و حتی خود «ما» هم زیر و رو می‌شود.

اما سؤال بنیادین این است: حالا که آنچه دوست می‌داشتیم نیست، با زندگی چه کنیم؟

♥ سوگ، پایان نیست، نقطه‌ای گذار است.

ما سوگواری نمی‌کنیم تا فراموش کنیم؛ ما سوگواری می‌کنیم تا به یاد بیاوریم چگونه با فقدان زندگی کنیم. در این فرآیند، افراد یا فرو می‌ریزند، یا معنای جدیدی خلق می‌کنند که به آن‌ها کمک می‌کند با واقعیت جدیدشان زندگی کنند.

خلق معنا یعنی چه؟ خلق معنا یعنی:

• یافتن هدفی تازه در دل رنج

• اتصال مجدد به زندگی، نه با انکار فقدان، بلکه با پذیرش و احترام به آن

• پاسخ دادن به این سؤال:

الان که این اتفاق افتاده، چطور می‌تونم زندگی‌ام رو با عمق بیشتری ادامه بدم؟

مسیرهای خلق معنا شامل:

بازسازی هویت: فردی که سوگوار است، باید خود بدون آن عزیز را دوباره بشناسد.

هویتی که دیگر همسر نیست، فرزند نیست، یا والد نیست... اما هنوز هست.

روایت‌سازی از فقدان: از دل فاجعه، یک روایت انسانی ساخته می‌شود.

مثلاً: مادرم رفت، اما خاطرات و آموزه‌هایش حالا در من زندگی می‌کنند.

ایجاد ادامه‌ی روانی برای عزیز از دست‌رفته: این کار می‌تونه با کارهایی مثل؛

• نوشتن نامه برایش

• زنده نگه داشتن ارزش‌ها و باورهای او

• یا حتی کمک به دیگران به نام او انجام شود



این یعنی فرد هنوز با عزیز ازدست‌رفته پیوند دارد، اما به شیوه‌ای جدید و معنوی
تبدیل فقدان به عمل معنادار: بسیاری از افراد پس از سوگ، در مسیرهای تازه‌ای قدم می‌گذارند؛

- ایجاد بنیاد، موسسه یا فعالیت خیریه

- حمایت از کسانی که مشابه همان فقدان را تجربه کرده‌اند

- یا حتی انتخاب شغل جدیدی بر پایه‌ی معنا

در نتیجه خلق معنا پس از سوگ، پایان رنج نیست اما تبدیل رنج به حرکت، فقدان به حضور درونی، و زخم به داستانی انسانی است.

تو هنوز زنده‌ای، و این یعنی چیزی برای ساختن هست. نه برخلاف غم، بلکه در کنار آن.

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Grief Coach Mobina Esmaili. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.