

خلاصه کتاب

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

مواجهه با اندوه و فقدان در فرهنگی که این‌ها را بر نمی‌تابد

نویسنده: مگان دیواین

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



در فرهنگ ما شیوه برخورد با سوگ معیوب است.

غم و فقدان برای همه اتفاق می‌افتد و همه ما در آن زمان احساس درک نشدن را تجربه می‌کنیم. می‌دانیم که به کمک نیاز داریم اما واقعاً نمی‌دانیم باید چه چیزی بخواهیم. همه ما وقتی ناراحتیم نیازمند محبت و حمایت هستیم و می‌خواهیم به کسانی که دوستشان داریم کمک کنیم اما برای انجام دادن این کار روش اشتباهی را آموخته‌ایم. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه با مهارت و محبت در مدت سوگواری زندگی کنید و تشویقتان می‌کند در ارتباطتان با عشق، فقدان، دل شکستگی و جامعه تجدید نظر کنید.

واقعیت فقدان

زمانی که مرگ ناگهانی در مسیر زندگی‌تان رخ می‌دهد، همه چیز متفاوت می‌شود و بر سر شما خراب می‌شود. مردم هم سعی می‌کنند شما را نصیحت کنند و شادتان کنند البته این نوع حمایت فقط باعث می‌شود احساس کنید کسی شما را درک نمی‌کند اما سوگ هیچ ایرادی ندارد و پاسخ سالم و عاقلانه به فقدان است و در واقع بخشی از عشق به زندگی به خود و دیگران است. البته من وقتی از فقدان و سوگ صحبت می‌کنم منظورم مرگ، حوادث و بیماری‌ها، بلایای طبیعی، فجایای انسانی، جنایات خشونت آمیز و خودکشی‌هاست. زندگی بسیار تصادفی و شکننده است و ما باید یاد بگیریم که چگونه تحملش کنیم و از خودمان و دیگران مراقبت کنیم. باید بدانید هر سوگی که به دوش می‌کشید، مهم نیست چقدر بد و سخت است اما حقیقت این است که به احتمال زیاد شما دوام خواهید آورد و جان سالم به در خواهید برد. برای دوام آوردن در راستای یافتن زندگی حقیقی، باید با گفتن حقیقت شروع کنیم. حقیقت سوگ این است که فقدان با زندگی در می‌آمیزد و شما بر آن پیروز نمی‌شوید بلکه کم کم رنج و عشق راه‌هایی برای همزیستی پیدا خواهند کرد.

در مواجهه با سوگ، آنهایی که دوستتان دارند تلاش می‌کنند شما احساس بهتری داشته باشید اما جای اینکه احساس کنید حمایت شده‌اید احساس شرم و طردشدگی می‌کنید و کسانی هم که سعی در کمک کردن دارند، بیشتر احساس می‌کنند کسی حضورشان را نمی‌خواهد. در نتیجه هیچ یک به آنچه می‌خواهید نمی‌رسید. در واقع کلمات آرامش بخش دیگران، احساس بدی به فرد منتقل می‌کند. سوگ مشکلی نیست که بخواهیم آن را حل کنیم. اشتباه نیست و نمی‌توانیم آن را درست کنیم. بسیاری از مردم وقتی درباره سوگ شما می‌شنوند سعی می‌کنند تا با تعریف داستان سوگ خودشان با شما همدردی کنند اما این مقایسه نتیجه عکس می‌دهد چون هیچ تجربه‌ای از فقدان هم معنی با فقدان دیگری نیست و مطمئناً زمانی که دنیای شما از بین رفته و سوگ شما در مراحل اولیه و قدرتمند است، زمان بحث و تبادل در مورد فقدان‌هایی که همه متحمل شده‌اند نیست. باید مراقب باشیم که سوگ کسی را نادیده نگیریم. همه ما سزاوار آن هستیم که وقتی سوگواریم حرفمان شنیده شود و مهم نیست آن سوگ چه باشد، باید به تمام سوگ‌ها احترام بگذاریم. گفتن جملاتی مثل اینکه حالا در جای بهتری است یا این وضعیت همیشگی نیست، ممکن است مایع تسلی به نظر برسد اما مفهومی که در نیمه دوم پنهان جمله وجود دارد، ناخودآگاه درد شما را نادیده می‌گیرد و تحقیر می‌کند. در واقع جمله این است: حداقل در این مدت کنارت بوده است پس دیگر احساس بدی نداشته باش. دیگران در تلاش برای تسکین درد شما در

نادیده گرفتن و تحقیر وسعت سوگ شما هستند و این کلمات تسلی بخش نیستند. برای اینکه واقعاً احساس کنید حرف کسی تسلی بخش است، باید حس کنید حرف دلتان شنیده شده است و نیاز دارید حقیقت فقدانتان به شما نشان داده شود نه اینکه تحقیر شود. همچنین تسلی هایی مثل اینکه هر چیزی حکمتی دارد و یا اینکه شما به خاطر این اتفاق به آدمی قوی تر تبدیل می شوید نیز به این معنی است که شما به این اتفاق نیاز داشته اید و قبل از این در زندگی تان مهربان، دلسوز و آگاه نبوده اید. این تسلیت گفتن ها هرگز نمی تواند مایه تسلی خاطر باشد. الگوهای سوگواری ما معیوب است و درک این بی سوادی فرهنگی کمک می کند دورانی کاملاً غیر طبیعی برای شما طبیعی تر شود یعنی مشکل از فرد سوگوار نیست بلکه از فرهنگ است. در نگاه فرهنگی، دیدگاه ما در مورد سوگ تقریباً کاملاً منفی است و نوعی انحراف از زندگی شاد هر روزه به حساب می آید که در پزشکی اختلال نامیده می شود. مردم گمان می کنند اصل سوگواری به این است که هرچه سریع تر از آن بیرون بیاییم و اگر غمگین بمانید یعنی درست سوگواری نمی کنید. این مسئله جا افتاده است که هر نوع سختی نباید حداکثر بیش از چند ماه طول بکشد و هر زمانی بیش از این تمارض تلقی می شود. در پزشکی سوگی را که بیش از ۶ ماه طول بکشد اختلال می نامند در صورتی که برای افرادی که با فقدان روبرو شده اند گویی به تازگی اتفاق افتاده است و همیشه ناراحت کننده است. خوب گذراندن دوران سوگواری صرفاً به تجربه فرد بستگی دارد و این به معنی پذیرش درد و عشق و فقدان است. به این معنی که فضای ابراز وجود به این حقایق بدهیم. از دید فرهنگی ما نمی خواهیم بشنویم که چیزهایی وجود دارد که نمی توانند درست شوند و نمی خواهیم قبول کنیم دردهایی وجود دارند که هرگز درمان نمی شوند اما یاد می گیریم برخی چیزها را در زندگیمان تحمل کنیم و این به معنی درست شدن همه چیز در پایان نیست. در این فرایند ما به ابزار جدیدی برای بیرون آمدن از سوگ نیاز نداریم، آنچه ما نیاز داریم مهارت هایی برای تحمل درد در خودمان و دیگران است.

من فکر می کنم که هر قدر فقدان اتفاقی تر و بی نظم تر روی بدهد، شخص سوگوار قضاوت و پیش داوری های بیشتری می شنود. ما تصور می کنیم حتماً کار خیلی اشتباهی انجام داده بودند و حتماً دلیلی وجود داشته است چون ترسناک است که فکر کنیم کسی که ظاهراً همه چیز را درست انجام می دهد هنوز ممکن است بمیرد و اینکه ممکن است روزی برای ما هم همین اتفاق بیفتد نگران کننده است. به ویژه زمانی که فقدان غیرمعمول یا خشن یا اتفاقی باشد، واکنش سرزنش شدیدتر است و فوراً به اشتباهی که دیگری انجام داده است اشاره می کنیم که او کار احمقانه ای انجام داده و ما هرگز آن را انجام نمی دهیم و این به طریقی ذهن ما را آرام می کند که باور کنیم به خاطر عقل سلیم مان، خودمان و کسانی که دوستشان داریم در امان هستند. چون دیدن کسی که درد دارد، در ما واکنشی ایجاد می کند. ما آن ناراحتی را احساس می کنیم بنابراین همدردی خود را خاموش می کنیم، ارتباطمان را انکار می کنیم و به سمت قضاوت و سرزنش می رویم چون سرزنش راهی برای تخلیه درد و ناراحتی است. این گزینه محافظتی احساسات ما است. این اتفاق حتی در سطح جهانی هم رخ می دهد مثلاً در خشونت های همه گیر فرهنگی علیه زنان می گوئیم قربانی حتماً خودش کاری کرده که مستحق بلایی که سرش