

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

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

مگان دیواین

ترجمه‌ی سیده‌سارا ضرغامی و آرزو مومیوند



نشر میلکان

فصل اول

واقعیت فقدان

یش از همه مایلیم بدانید که حقیقتاً این وضعیت به همان اندازه که فکر می‌کنید بد است. مهم نیست بقیه چه می‌گویند، این وضعیت مزخرف است. اتفاقی که افتاده است دیگر جبران‌شدنی نیست. آنچه از دست رفته است برنخواهد گشت. اینجا، بیرون این حقیقت، هیچ چیز زیبایی وجود ندارد.

پذیرش مهم‌ترین چیز است.

درد دارید. دردتان بهتر نمی‌شود.

واقعیت سوگ با آنچه دیگران از بیرون می‌بینند بسیار متفاوت است. دردی در این دنیا وجود دارد که نمی‌توانید با شادی از تنتان بیرون کنید.

به راه حل نیاز ندارید. نیاز ندارید سوگتان را پشت سر بگذارید. شما به کسی نیاز دارید که سوگتان را بفهمد و بپذیرد. به کسی نیاز دارید که وقتی، در میان وحشت سوسوزنده ایستاده‌اید و به حفره‌ای خیره می‌مانید که زمانی زندگی شما بوده است، دست‌هایتان را محکم بگیرد.

بعضی چیزها را نمی‌توان درمان کرد؛ فقط باید آن‌ها را به دوش کشید.

واقعیت سوگ

زمانی که مرگ ناگهانی یا حادثه‌ای ناگوار در مسیر زندگی‌تان رخ می‌دهد، همه چیز تغییر می‌کند. حتی وقتی انتظارش را دارید، مرگ یا فقدان همچنان غافلگیرکننده است. دیگر همه چیز متفاوت می‌شود. زندگی‌ای که انتظارش را داشته‌اید ناپدید می‌شود و دود می‌شود و به هوا می‌رود. دنیا بر سرتان خراب می‌شود و دیگر هیچ چیزی منطقی به نظر نمی‌رسد. زندگی عادی بود و حالا هرچه هست، عادی نیست. مردمی که پیش از این عاقل بوده‌اند حالا برای شما شعار می‌دهند و هیجانتان می‌کنند و سعی می‌کنند شادتان کنند. سعی می‌کنند دردتان را از شما دور کنند.

فکر نمی‌کردید این‌گونه باشد. زمان متوقف شده است. هیچ چیز واقعی به نظر نمی‌رسد. ذهنتان نمی‌تواند جلوی تصویرسازی مجدد رویدادها به امید نتیجه‌ای متفاوت را بگیرد. دنیای معمولی و روزمره، که دیگران هنوز در آن ساکن‌اند، در نظر شما بی‌رحم و ظالمانه است. نمی‌توانید چیزی بخورید (یا هرچه به دستتان برسد می‌خورید). نمی‌توانید بخوابید (یا تمام وقت می‌خوابید). هر وسیله‌ای در زندگی‌تان برایتان مصنوعی می‌شود، به نمادی از زندگی آن‌طور که بود و آن‌طور که می‌توانست باشد تبدیل می‌شود. در اطرافتان جایی نیست که این فقدان لمسش نکرده باشد.

در این مدتی که از مصیبت وارده به شما می‌گذرد، همه جور حرفی درباره‌ی سوگواری‌تان می‌شنوید: «او نمی‌خواهد این قدر ناراحت باشی»، «هر اتفاقی دلیلی دارد»، «حداقل این مدت او در زندگی‌ات بوده است»، «تو قوی و باهوش دانایی و از پس این مصیبت برخواهی آمد»، «این تجربه تو را قوی‌تر می‌کند»، یا «همیشه می‌توانی دوباره تلاش کنی و یک شریک دیگر در زندگی‌ات داشته باشی، یک بچه‌ی دیگر بیاوری، و راهی بیایی که دردتان را به چیزی زیبا و مفید و خوب تبدیل کنی».

شعار و شادباش‌گویی دردی را دوا نمی‌کند. در واقع، این نوع حمایت فقط باعث می‌شود احساس کنید کسی در دنیا شما را درک نمی‌کند. این درد مانند بریدگی کوچک با کاغذ که نیست! بحران شخصیتی که نیست! لازم نبود این اتفاق بیفتد که بفهمید چه چیزی مهم بوده، که هدف زندگی‌تان را پیدا کنید، یا حتی برای اینکه بفهمید کسی واقعاً و عمیقاً عاشقتان است!

تنها راه پیش‌رو گفتن حقیقت در مورد سوگ است: فقدان شما واقعاً همان قدر که فکر می‌کنید بد است. و مردم، هر قدر هم تلاش کنند، واقعاً به همان بدی‌ای که فکر می‌کنید به فقدان شما واکنش نشان می‌دهند. شما دیوانه نیستید، اتفاقی دیوانه‌کننده رخ داده است. و شما نیز مانند هر شخص عاقل دیگری به آن واکنش نشان داده‌اید.

مشکل کجاست؟

بیشتر چیزهایی که امروزه حمایت از غم‌زدگی دانسته می‌شود اصلاً مفید نیستند. از آنجاکه درباره‌ی فقدان صحبت نمی‌کنیم، بیشتر مردم و بسیاری از افراد حرفه‌ای

بخش اول: وضعیت همان قدر که فکر می‌کنید مسخره است | ۲۱

معتقدند سوگ و فقدان نوعی ناهنجاری و انحراف از زندگی عادی و شاد است! ما بر این باوریم که هدف از حمایت از سوگوار، چه به صورت شخصی چه به صورت حرفه‌ای، از بین بردن سوگ و رهایی از درد است. سوگ چیزی است که باید هرچه سریع‌تر از آن خارج شویم. تجربه‌ای مایه‌ی تأسف اما گذرا، که بهتر است حل و فصلش کنیم و پشت سر بگذاریمش.

به خاطر همین باورهای غلط است که بسیاری از مردم سوگوار احساس می‌کنند تنه‌ایند و در نهایت سوگ به حال خود رها شده‌اند. سوگ جای اظهار نظر و اصلاح بسیاری دارد. خیلی‌ها احساس می‌کنند که صحبت نکردن در مورد آنچه دردناک است راحت‌تر است. چون در مورد واقعیت فقدان صحبت نمی‌کنیم، بسیاری از افراد سوگوار گمان می‌کنند آنچه برایشان اتفاق افتاده است عجیب و غریب و نادرست است.

سوگ هیچ ایرادی ندارد. سوگ امتداد طبیعی عشق است، پاسخی سالم و عاقلانه به فقدان. اینکه سوگ حس بدی به همراه دارد باعث نمی‌شود بد باشد. اینکه شما احساس می‌کنید دیوانه شده‌اید دلیل نمی‌شود دیوانه باشید.

سوگ بخشی از عشق است، عشق به زندگی، عشق به خود، عشق به دیگران. آنچه شما زندگی می‌دانید، هر قدر دردناک باشد، اسمش عشق است. و عشق واقعاً دشوار است. گاهی حتی عذاب‌آور است.

اگر قرار است این تجربه را بخشی از عشق بدانید، باید دیگر درباره‌ی آن با عبارات واقعی صحبت کنیم، نه با اصطلاحات آسیب‌شناسی، و نه با امید واهی به اینکه در نهایت همه چیز خودش خوب می‌شود.

سوگی و رای سوگ معمول

زندگی روزمره سوگ و فقدان‌های زیادی را بر ما تحمیل می‌کند. هنوز کارهای انجام‌نشده‌ی بسیاری وجود دارد در راستای شنیده‌شدن صدای هر کدام از ما، در راستای ارزش‌دهی و احترام به رنجی که در قلب‌هایمان داریم و فقدان‌هایی که یا آن مواجه می‌شویم. منتها بحث این کتاب در مورد فقدان‌های عادی روزمره نیست.

زخم‌هایی در زندگی وجود دارد که آسیب می‌زند؛ آسیب‌هایی بی‌اندازه، که در نهایت می‌توان بر آن‌ها پیروز شد. بسیاری از مشکلات با خودشناسی و