

اولین گام برای زندگی پس از طلاق: مدیریت سوگواری



lism عکس:

نوشته: ملیحه شهرستانی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

دو سال بود که برای رسیدن به چنین روزی - گرفتن طلاق - لحظه‌شماری می‌کرد، درست از آن روز که دیگر طاقتش طاق شد، آن روز که احساس کرد زندگی، دیگر زیر این سقف ممکن نیست، قید همه چیز را زد و از تمام حق و حقوق خود گذشت تا بتواند جدا شود...

و حالا جدا شده بود. دو سال تمام به این روز فکر می‌کرد. به روزی که مهر طلاق می‌تواند تمام روزهای سخت گذشته را از ذهن و زندگی او پاک کند و روزهایی بدون استرس، بدون دعوا، بدون تهمت، بدون ترس و شب‌هایی بدون گریه و بدون درد را برایش رقم بزند، این حس خوب وقتی طلاق‌نامه را با اختیار و اشتیاق امضا کرد هم راهش بود. اما این «شیرینی» هم چون مشکلاتی کوچک خیلی زود از بین رفت. درست وقتی تا کسی مقابل خانه پدری‌اش نگه داشت. او حالا با یک چمدان لباس به خانه‌ای باز می‌گشت که هشت سال پیش با هلهله و شادی آن را ترک کرده بود. تنهایی غریبی روی شانه‌هایش سنگینی می‌کرد...

بدون شک بیشتر کسانی که طلاق را به عنوان آخرین گزینه انتخاب کرده اند در زندگی مشترک خود به بن‌بست رسیده بودند، بن‌بستی که با هیچ مشاوره، تعامل و سازشی راه به زندگی آرام و بی‌تنش پیدا نکرده است. اما زندگی پس از طلاق همچنان ادامه دارد و افراد جدا شده هرچند باید در جاده‌ای سنگلاخی حرکت کنند اما باید حرکت کنند. آن‌ها باید ضمن پذیرفتن و اصلاح اشتباهات گذشته تمام تلاش خود را به کار گیرند تا زندگی از دست‌رفته خود را بازسازی کنند. اما قبل از آموختن هر مهارتی برای بازسازی مجدد زندگی پس از طلاق، افراد مطلقه باید با مراحل ۰۱ گانه بازسازی هویت و زندگی بعد از جدایی آشنا شوند. شناخت این مراحل ۰۱ گانه ابتدا به خودشناسی فرد جدانشده کمک می‌کند و سپس او را در مسیر عمل قرار می‌دهد و اجازه استفاده از راهکارهای توصیه شده توسط روان‌شناسان، مشاوران خانواده و یا اطرافیان نزدیک فرد را به او می‌دهد.

اولین گام فرآیند بازسازی زندگی پس از طلاق، مرحله فقدان و سوگواری است که با ۳ واکنش رایج رفتاری و هیجانی از جمله «انکار»، «غم» و «اندوه همراه با اضطراب و عصبانیت» و در نهایت پذیرش» واقعیت» همراه است.

حضورش را احساس می‌کنید

در واقع جدا شدن از همسر، شبیه عزادار شدن است. یعنی فرد با پدیده فقدان رو به رو می‌شود. وقتی فردی می‌خواهد به هر دلیلی یک رابطه را پایان دهد، گویی طرف مقابل مرده است و باید برای وی عزاداری کند و مراحل سوگواری را پشت سر بگذارد. در این مرحله ابتدا فرد واقعیت جدایی را انکار می‌کند و در واقع بر سر این حقیقت که زندگی من به جدایی رسیده، شروع به چانه‌زنی می‌کند تا بدین وسیله از پذیرش حقیقت خودداری و آرامش خود را حفظ کند. شوک، ناباوری و انکار، به ویژه بلافاصله پس از وقوع فرآیند طلاق، بسیار شایع است. مثلاً شما هنوز زمانی که مشغول خوردن ناهار یا شام هستید، حضور همسر سابق تان را در صندلی کنار خود حس می‌کنید. عده‌ای از افراد حتی بعد از گذشت یک سال از وقوع طلاق، هنوز حلقه‌ی ازدواج خود را در دست دارند.

بعد از «انکار» نوبت به واکنش غم و اندوه می‌رسد. غم و اندوه، عکس‌العمل طبیعی و سالم نسبت به از دست دادن یک فرد با ارزش در

زندگی است و مشخصه‌اش اغلب اضطراب و تشویش شدید توام با خشم و عصبانیت است و آخرین مرحله فقدان و سوگواری، پذیرش واقعیت طلاق است. اما یادگیری برخی مهارت‌ها به فرد جدا شده کمک می‌کند تا آسیب کمتری در این مراحل ببیند، برای آشنایی با این مهارت‌ها تا پایان مطلب با ما همراه باشید.

سوگواری چه نشانه‌هایی دارد؟

نشانه‌های هیجانی و روانی مرحله فقدان و سوگواری شامل موارد زیر است:

۱ - **ناراحتی و کسلی:** غصه، افسوس و حس ناراحتی ذهنی از موارد متداول در غم و اندوه است. افرادی که سوگوارانند ممکن است به خاطر آنچه از دست داده اند آه بکشند، افسوس بخورند و یا گریه کنند. احساس این که بغضی در گلو دارند نیز شایع است.

۲ - **خشم و تحریک پذیری:** پس از انکار، خشم جای خود را باز می‌کند. فرد ممکن است از دست خودش یا دیگران به خاطر آن که چرا از وقوع طلاق جلوگیری نکرده اند یا حتی فرد را به گرفتن طلاق و جدا شدن از همسر سابق تشویق کرده اند، خشمگین شود. این خشم ممکن است نثار زمین و زمان نیز بشود. در این بین، اطرافیان فرد به خصوص فرزندان از این خشم بی‌بهره نخواهند ماند!

۳ - **گناه:** احساس گناه اغلب پس از خشم بروز می‌کند. فرد ممکن است از بابت این که چرا در جلوگیری از بروز تعارضات و اصلاح رابطه زناشویی موفق نبوده، احساس گناه کند. احساس بی‌ارزشی و پوچی نیز ممکن است پیش آید اما کاهش جدی و شدید اعتماد به نفس در این مرحله می‌تواند علامت هشداردهنده‌ای برای به وجود آمدن افسردگی حاد باشد.

۴ - **افسردگی و نبود احساس لذت:** بسیاری از افراد به هنگام غم و اندوه، علاقه خود را به فعالیت‌های روزمره از دست می‌دهند. سوگواری برای شکست عاطفی تا ۳ ماه اول طبیعی است اما اگر بیشتر از ۶ ماه طول بکشد دیگر طبیعی نیست و به افسردگی نزدیک می‌شود. در صورت طولانی شدن فرآیند سوگواری و ناتوانی در کاهش و تسکین آلام، حتماً از یک روان‌شناس و مشاور خانواده باید کمک گرفته شود.

۵ - **اضطراب:** افراد جدا شده با آینده جدیدی مواجه شده اند که با زندگی قبلی که مدت‌ها برای آن برنامه‌ریزی کرده بودند، متفاوت است و طبیعی است که این مسئله می‌تواند به راحتی ایجاد اضطراب کند.

همچنین مرحله فقدان نشانه‌ها و علایمی جسمی مانند: بی‌حسی، خستگی، اختلال در تغذیه و خواب، سوءمصرف مواد، درد، مشکل در تمرکز و ... را نیز در بر دارد.

به خود فرصت دادن و سوگواری کردن یک مرحله مهم پس از طلاق است.

آن چه باید انجام داد

اما راه کارهای مناسبی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا مرحله فقدان و سوگواری را با موفقیت پشت سر بگذارید و وارد مرحله دوم بازسازی زندگی یعنی مرحله «خودارزشمندی» شوید. در ادامه می‌توانید با راهکارهایی برای کنار آمدن با سوگواری آشنا شوید:

یکم - مدتی سوگواری کنید: بهتر است در نخستین روزها بعد از طلاق به اندازه کافی به خود فرصت دهید تا در برابر این اتفاق سوگواری کنید و حتی تا جایی که می‌توانید گریه کنید. درد انگیزه‌ای است برای یادآوری این نکته که ما به درمان نیاز داریم.

دوم - احساسات خود را شناسایی کنید: در چنین مواقعی تفکیک احساسات از یکدیگر و شناسایی احساس واقعی بسیار مهم است. کتابچه‌ای تهیه و احساسات روزانه خود را با یادآوری خاطرات زندگی مشترک از ازدواج تا طلاق در آن یادداشت کنید و احساسات مثبت و منفی خود را نسبت به همسر سابق تان با دلایل آن بنویسید. بعضی افراد نمی‌توانند احساسات خود را شناسایی کنند. از این رو در تغییر و سازگاری دچار مشکل می‌شوند. باید بیاموزید «هر رنجی را که بتوان احساس کرد، می‌توان التیام بخشید». در نهایت متوجه می‌شوید که یادآوری خاطرات و درگیری با احساساتی نظیر احساس گناه، پشیمانی، سرزنش، نفرت و انتقام‌جویی و ... پس از متارکه مشکلی را حل نمی‌کند بلکه تنها باعث حزن و اندوه بیشتر می‌شود و طرفین را نسبت به آینده و فرصت‌های بعدی بدبین می‌کند.

سوم - پرهیز از تنهایی: صحبت کردن با دوستان نزدیک و خانواده، قرار گرفتن در جمع آن‌ها و بیان احساسات، برای افراد سوگوار نوعی درمان تلقی می‌شود. شما در این گفت‌وگوها می‌توانید خودتان را بازبایی کنید. به علاوه حضور در جمع باعث فراموشی نسبی لحظات سخت و طاقت‌فرسا می‌شود. بسیاری از افراد در این مرحله به منظور رفع تنهایی و پُر کردن خلاء عاطفی به سمت جنس مخالف گرایش پیدا می‌کنند که اشتباه محض است

چهارم - مراقبت از سلامت جسمی: اغلب مشکلات جسمی ناشی از غم و اندوه با تغذیه مناسب، ورزش و استراحت کافی از بین

می‌رود. ورزش به فرد اعتماد به نفس می‌دهد و سیستم ایمنی بدن را قوی می‌کند؛ در عین حال شما با ورزش می‌توانید بدن خود را برای دریافت بهتر مواد غذایی آماده و به این ترتیب کم‌اشتهایی خود را جبران کنید، همچنین به خاطر خستگی ناشی از ورزش شب‌ها خواب طولانی‌تر و عمیق‌تری خواهید داشت.

پنجم - به تعویق انداختن تصمیم‌گیری‌های مهم: غم و اندوه می‌تواند در قضاوت فرد تاثیر بگذارد. بنابراین بهتر است تصمیم‌گیری‌های مهم به تعویق انداخته شود.

ششم - فعالیت (اصل ادامه‌ی زندگی): این که انسان باید فعال بماند مربوط به یک زمان و مکان نیست و فعالیت، یک اصل مهم برای ادامه‌ی زندگی است. بی‌حرکی، وقفه بیش از اندازه در تعطیل کردن فعالیت‌های روزانه و سستی کردن به تنهایی عامل افسردگی است. از موضع ضعف به سوی مواضع قدرت پیش بروید تا زندگی خود را بازسازی کنید.

هفتم - مراجعه به مشاور و روان‌شناس: همچنین یاری گرفتن از روان‌شناسان و مشاوران خانواده در مرحله سوگواری و فقدان بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

منبع: <http://goo.gl/PA7vxY>