



تجربه «فقدان»

آغاز زندگی پریار

زهرا گیتی پستد*

همه ما در دوره‌هایی از زندگی مان، فقدان را تجربه کرده‌ایم. فقدان می‌تواند ناشی از مرگ یکی از عزیزان، ترک معشوق و یا حتی از دست دادن یکی از اندام‌هایمان باشد. درباره اینکه چنین ضربه‌هایی چه تاثیراتی را در افراد به جا می‌گذارد، صحبت‌ها فراوان است. معمولاً گفته می‌شود اولین واکنش به چنین ضربه‌هایی انکار است و با عبور از این مرحله، فرد نشانه‌های جسمی و روانی را بروز می‌دهد. به عنوان مثال اشک می‌ریزد، طپش قلب دارد و ... این روند با افسردگی ادامه پیدا می‌کند و بعد فرد دچار احساس گناه می‌شود. به عبارت دیگر خود را در بروز این فقدان مقصوس می‌بیند. سایر مراحل فرآیند سوگ عبارتند از: عصبانیت، آرمانی ساختن، واقعیت‌گرایی، پذیرش، سازگارش و رشد شخصی (گلدارد، ۱۳۷۷، ترجمه حسینیان).

زنگی بارها به سراغمان می‌آید، ولی ما در برایش به دفاع می‌پردازیم. دفاع‌هایی که بیشتر مبنی بر انکار است و ما را کمک می‌کند با این آگاهی کثار بیاییم (کوری، ۱۳۸۵، ترجمه سید محمدی).

در واکنش به این آگاهی، عده‌ای برای خود قانونی وضع می‌کنند: «باید مرگ را نادیده گرفت». این قانون تلویحاً بدين معناست که مرگ هولناک‌تر از آن است که بتوانیم درباره آن سخن بگوییم. خوبست از خودمان بپرسیم، وجود چه چیزی در مرگ، ما را وحشت‌زده می‌سازد؟ ترس از مراحل مردن، دلواپسی برای بازماندگان، نگرانی درخصوص زندگی پس از مرگ، ترس از نابودی، عدم توانایی در رها کردن دلستگی‌ها یا ...؟ (یالوم، ترجمه حبیب، ۱۳۸۵)

بسیاری از بزرگان عقیده دارند: «برای خوب زندگی کردن، خوب مردن را باید آموخت». بر همین اساس در بسیاری از کارگاه‌های مشاوره و روان‌درمانی، وقتی قرار است به یک زندگی پریار و سرشار از کیفیت پرداخته شود، سخن از مرگ به میان می‌آید. به عنوان مثال چنین پرسش‌هایی مطرح می‌گردد:

- فرض کنید شما مردهاید. آرزو دارید چه جملاتی بر سنگ مزارتان نوشته شود؟ (یالوم، ۲۰۰۳؛ ترجمه حبیب، ۱۳۸۵)

البته لازم به ذکر است که افراد این مراحل را کاملاً دقیق و پشت سر هم، از سر نمی‌گذرانند و بارها و بارها به بعضی از مراحل بازگشت می‌کنند. بر اساس تجارب حرفه‌ای بسیاری از درمانگران، بیشتر بازگشت‌ها به مرحله افسردگی است. هر کابوسی که نیمه شب ما را از خواب بیدار می‌کند و همچنین هر یک از فقدان‌هایی که ما در زندگی تجربه می‌کنیم، به ما یادآور می‌نماید که مرگ حضور دارد. مرگ دیگران به طرز بی‌رحمانه‌ای می‌تواند ما را با مرگ خودمان مواجه نماید (یالوم، ۲۰۰۳، ترجمه حبیب، ۱۳۸۵).

ما انسان‌ها در دوره نوجوانی آگاهی وحشتناکی نسبت به موضوعی خاص پیدا می‌کنیم؛ آگاهی از مرگ و حتمی بودن آن. گرچه در کچنین حالتی راحت و بی‌دردسر نیست، اما برای انسان شدن ما ضروری است. هر انس از مرگ در طول