

أسئلة شائعة عن الحزن

الحزن هو حالة تمر بها وتجد نفسك خلالها شخصاً آخرًا غير الذي كنت تعهده، ومن المرجح أن تكون تلك الحالة بعيدة كل البعد عن أية تجربة قد مررت بها من ذي قبل. وبالتالي قد لا تكون على دراية بما يمكن أن تتوقعه من نفسك، كما يدور في رأسك العديد من التساؤلات حول ما تمر به. وفيما يلي بعض الأسئلة الأكثر شيوعاً عن تجربة فقدان والحزن.²

هل جن جنوني؟

الحزن ما هو إلا رد فعل إنساني طبيعي يتأتى جراء الانفصال عن نحبهم. وقد قيل أنه الثمن الذي ندفعه من أجل الحب. وفي ضوء ما ستراه لاحقاً، ستجد أن طبيعة الاستجابة هذه تتباين بشكل كبير من شخص لآخر. وحيث إن معظمنا لم يمر بشيء بنفس القدر من الأهمية في حياتنا، فعلى الأرجح أننا لسنا على دراية بما يمكن توقعه. وكننتيجة لذلك، يمكن أن يوجد شعور قوي بأن هنالك شيئاً ما "خطأ" في ردود أفعالنا. كن على يقين بأن هنالك مجموعة واسعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تُعتبر ردود أفعال طبيعية لحالة غير طبيعية مثل التجربة التي مررت بها - لا تخف، لن يجن جنونك.

وفيما يتعلق بتعريف المصطلحات المستخدمة طوال هذا الكتيب، يشير مصطلح *السلب* إلى الحالة التي تعاني خلالها فقدان أحد الأحباء والمقربين إلى قلبك. يشير مصطلحا *الحزن* و *الحداد* إلى الأفعال وردود الأفعال والترتيبات وكذا الأساليب التي تتبعها أثناء التكيف مع هذا الفقدان والتعايش معه. يتم استخدام مصطلحي *الحزن* و *الحداد* بصورة متبادلة طوال هذا الكتيب.

هل سأمر خلال مراحل من الحزن؟

ليس هناك "مراحل" لحالة الحداد التي يمر بها كل إنسان على النقيض من الاعتقاد الشائع. وبدلاً من ذلك، فإن الخبراء الحاليين في هذا المجال يعتقدون بأنه على الرغم من احتمالية وجود أوجه شبه بين الأشخاص الذين يعانون من الشعور بالحزن، إلا أن الحزن أيضاً يُعد أحد أكثر التجارب الشخصية التي ستمر بها وتواجهها في حياتك. كما تؤثر العديد من العوامل على الحداد، والتي من بينها شخصية المفجوع وطبيعة العلاقة مع المتوفى وأثر التجارب الأخرى لفقدان أحد الأحباء التي قد تكون مررت بها في حياتك وكذلك طبيعة الموت (مثل أن يكون فجأة أو ذا أمد طويل) والمعاني الشخصية المتعددة للفقدان ومجموعة واسعة من التأثيرات الأخرى. وترد مناقشة بعض العوامل الشخصية فيما بعد في هذا الكتيب.



ماذا علي أن أفعل؟

نظراً لأن هذه المسألة لم تكن أبداً بمحض اختيارك، فأنت تمتلك العديد من الاختيارات والخيارات بشأن التغلب على الحزن ووقوع فقدان من تحب على نفسك. وتتناقض هذه الفكرة مع الاعتقاد الشائع بأن الشعور بالحزن والأسى الذي يعقب فقدان من نحب هو شعور ينتابنا جميعاً، وليس لنا أي تحكم أو سيطرة عليه. ويعتقد الخبراء الآن بأن هنالك اختيارات لا نهاية لها بشأن التكيف مع الشعور بفقدان أحد الأحياء وتقبله، وأن الوعي بهذه الاختيارات التي على الرغم من بساطتها إلا أنها قد تكون مفيدة للغاية للشخص المفجوع في توليد شعور متزايد بالسيطرة مرة أخرى على مجريات حياته.





هل سأنسى فقيدي على الإطلاق؟

ستدوم علاقتك مع الفقيد الذي طالما أحببته على الدوام، على الرغم من أن الاتصال المادي والفعلي لم يعد ممكنًا. ولذلك من هذا المنطلق قد تجد أنه حتى مع مرور الوقت يستمر حبك لهذا الشخص أو حتى يصبح أكثر قوة من ذي قبل، أو يتغير بطريقة أو بأخرى، حتى في الوقت الذي تقوم فيه برسم معالم الحياة مع يقينك بأن تلك الحياة لم تعد تشتمل وجودهم المادي فيها. ويصف بعض ممن أصابتهم مصيبة فقدان أحد ذويهم شعورهم بتواجدهم معهم في الحياة الدنيا، أو يجدون أنفسهم يتحدثون إليهم بالفعل. إذا مررت بمثل هذه الأمور، فقد تكون هذه الواقعة بمثابة مواساة لك أو قد لا تكون كذلك. قد تستمر هذه العلاقة بشكل أكبر داخل النفس، حيث قد يعدد الشخص القيم التي كان يتحلى بها أحد أحبائه الذين قد ذهبوا عن حياتنا من أجل الاسترشاد بها، أو قد يفكر مليًا في الأمور التي كان سيفعلها أحد أحبائه في موقف معين، أو يدمج أنشطة معينة داخل حياته بسبب تأثيرهم.

هل ينتهي الشعور بالحزن على الإطلاق؟

في اللحظة نفسها التي يتعلم فيها الناس المضي قدماً في حياتهم ومواصلتها مرة أخرى إثر موت أحد ذويهم، فإن رد فعل الحزن العادي يشمل تكرار المشاعر القوية المتعلقة بفقدان أحدهم، على مدار العمر. وهذا ليس معناه أن الحزن يكون دائماً، ولكن على النقيض هناك أوقات يستعيد فيها المرء بعض المشاعر أو الذكريات التي تنطوي على انفعالات قوية وفورات من الحزن. في حالة وقوع بعض الأمور مثل التطورات الجديدة التي تطرأ على حياتنا أو حلول تواريخ هامة على تقويمنا (مثل ذكرى الوفاة وأعياد الميلاد والعطلات وما إلى ذلك) أو في حال حدوث شيء ما يذكرنا بالعزيز الذي فقدناه، فسوف تتجدد الأفكار والمشاعر المتعلقة به بشكل طبيعي. ومن الأهمية بمكان أن يتأتى إلى ذهنك أنك لن "تعود إلى نقطة الصفر" في مثل هذه الأوقات ولكن، على النقيض، يُعد هذا أمراً طبيعياً ومتوقَّعاً.





كيف أفسر هذا؟

سوف يؤثر شعورك بالفقدان، وبالتأكيد الشعور الذي مررت به عند فقدان أحد أحبائك، على رؤيتك للعالم من حولك. على سبيل المثال، قبل التعرض لهذه المأساة، يرجح أن تكون وجهة نظرك عن حياتك الشخصية أنها آمنة ويمكن التنبؤ بمجرياتها بشكل عام. ومع ذلك وفي أعقاب وقوع هذه الفاجعة، لن تعد مثل هذه النظرة عقلانية أو ذات معنى بالنسبة لك. يشمل أحد الأساليب المعتادة للتعامل مع الحزن دمج تجربة الفقدان هذه في منظورك بطريقة تتيح لك رؤية العالم بطريقة متوازنة وعقلانية مرة أخرى.

هل سأعود إلى ما كنت عليه مرة أخرى؟

سوف تغيرك هذه التجربة الأليمة إلى الأبد. وفي ضوء الأفكار المطروحة هاهنا حتى الآن، فإن الحزن لا يُعد تجربة محددة بفترة زمنية معينة، والتي عقب انتهائها تعود بشكل طبيعي إلى ما كنت عليه قبلها. وفي حين أن الشخص المفجوع يجد بالفعل معنى وهدفاً للحياة مرة أخرى، إلا أننا ندرك الآن جيدًا بأن آثار الحزن تؤدي به إلى شعوره بالاختلاف عما كان عليه من ذي قبل.



تحديات الحزن الشائعة

بينما لا توجد مراحل محددة للحزن، إلا أن هناك إجماع على أن الحزن يشكل بعض التحديات الشائعة لهؤلاء الأشخاص الذين قد شهدوا وفاة أحد أحبائهم. وسوف نتطرق في هذا القسم إلى الحديث باختصار عن هذه العوامل الشائعة. ورغم عرض هذه العوامل بترتيب معين، إلا أن بعضها قد يظهر ويختفي أو يقع متحدثاً مع عوامل أخرى أو يتسلسل محدد، كما أن وضوح تلك العوامل سيتباين من شخص لآخر. وبالفعل ترد جميع التحديات الثلاثة الكبرى بشكل أو بآخر في جميع الأوقات. إذا كنت ستقرأ المزيد عن الحزن، فسوف ترى قائمة العوامل أو التحديات هذه والتي يتم وصفها بكلمات مثل الأساليب والحاجات والاختيارات والمهام. وأياً كان المصطلح المستخدم، إلا أن فهمك لهذه التحديات الشائعة وإدراكك لها قد يمنحك نظرة ثاقبة خلال تجربة الحزن التي تمر بها حالياً وكذا توقعاتك للمستقبل.



تحدي التسليم بوقوع هذه المصيبة.

يتم الشعور بهذا التحدي بعدد من الطرق، من بينها الاعتراف الفعلي بوقوع مصيبة الموت والتسليم بها، وعلى مستويات أخرى من تفهم ما يعنيه هذا الفقدان وأثره على حياتك من الآن فصاعداً. يشوب هذا التحدي الكثير من الاضطرابات العاطفية والنفسية والارتباك وكذا أفكار ومشاعر واسعة النطاق حيث إن حقيقة الموت "تعصف بالبيت". كما تتسم حالة فقدان شخص عزيز بشكل مفاجئ وغير متوقع بصعوبة الاستيعاب والتقبل، كما سبيلزمك أن تتلقى هذه الحقيقة المؤلمة بشكل تدريجي حتى يتسنى لك استيعابها وتفهمها بشكل كامل. ليس هناك حد زمني لهذا، وإنه لأمر طبيعي أنك لم تكن لترغب في حدوث هذا الأمر أو كنت تتمناه.

التحدي المتمثل في التعامل مع الانفعالات والسيطرة عليها.

فيما يتعلق بنسبة كبيرة من الأشخاص الذين انتابتهم حادثه مفاجئة كفقْدان أحد من ذويهم، يُعد من الطبيعي أن نشعر بالألم بالغ يجمع ما بين جميع الانفعالات الإنسانية كرد فعل على الانفصال عن نحبهم. وبينما قد يختلف كل واحد منا في طريقة مواجهة هذه الحقيقة المؤلمة والتعبير عنها، إلا أن هناك إجماع بين خبراء الحزن بضرورة أن يتقبل الأشخاص المفجوعون هذه التجربة الأليمة وألا يحاولوا تجنبها أو إنكارها تمامًا. قد لا يكون الألم العاطفي هذا مستمرًا، إلا أنه سوف يظهر ويختفي على مر العمر وطوال الأيام كما يمكن أن ينطوي على مجموعة واسعة ومتنوعة من المشاعر الأليمة مثل الحزن والأسى والحنين والغضب والشعور بالذنب والقلق والخوف واليأس والعجز والارتباك وهلم جرا. قد تواجه أيضًا أعراضًا جسدية خطيرة، مثل أنماط النوم السيئة للغاية أو الإرهاق أو عدم القدرة على التركيز أو الانتباه أو فقدان الشهية.

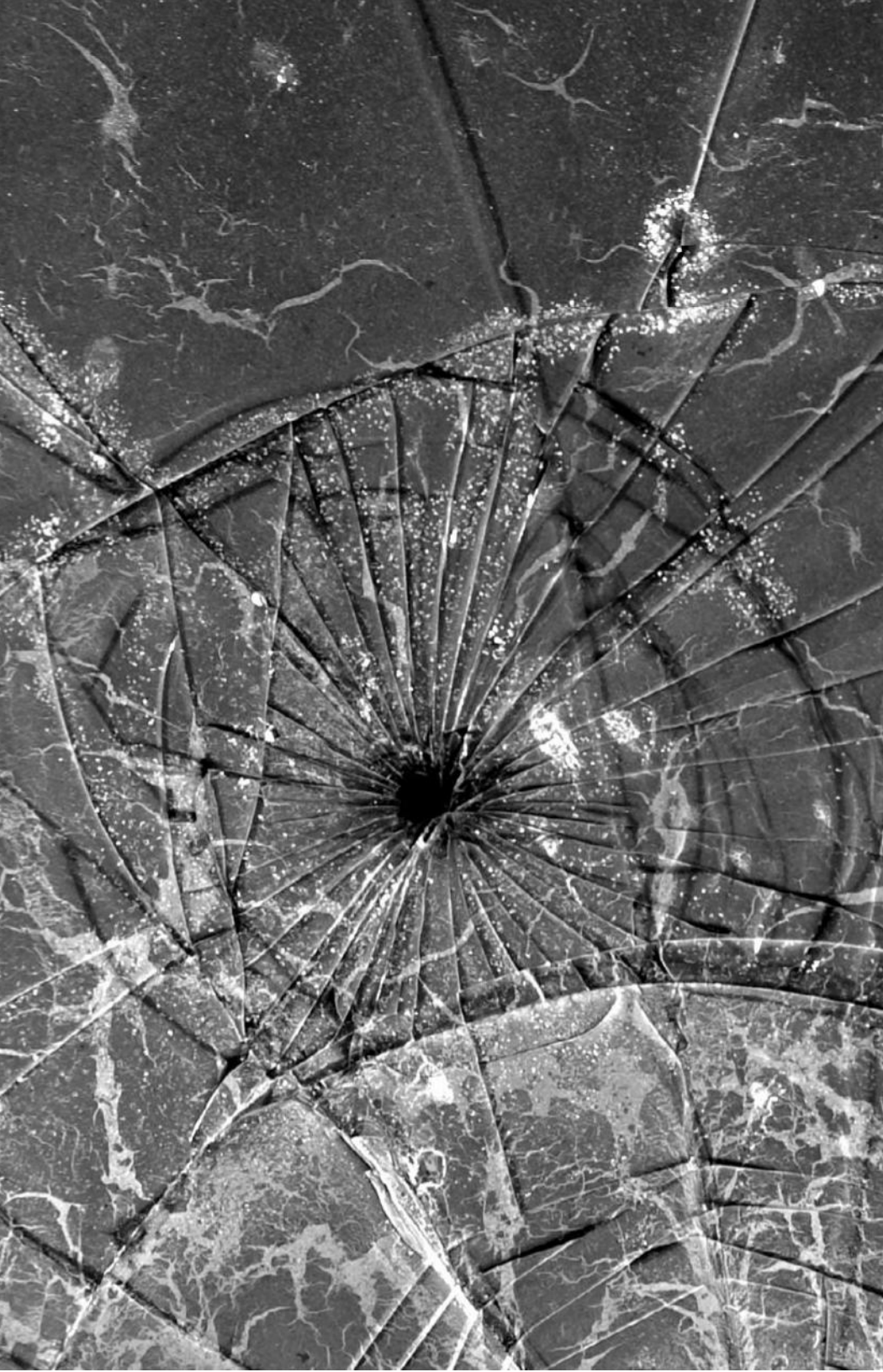


بينما ينطوي الحزن عادة على العديد من المشاعر المزعجة، إلا أنه تجدر الإشارة إلى أن الأبحاث الأخيرة تشير إلى أنه من الطبيعي أيضاً أن تواجه أوقات أثناء شعورك بالحزن والأسى تكون فيها انفعالاتك غير سلبية بل قد تكون إيجابية بطبيعتها في واقع الأمر. وبينما قد ينتابك شعور بالقلق من أن تعرضك لمشاعر أو تجربة أكثر إيجابية قد لا يُعد بطريقة أو بأخرى أمراً طبيعياً، إلا أنه من الأهمية بمكان أن تفهم أن هذا طبيعي جداً ولا ينطوي على أية مشاكل من أي نوع كان. بالإضافة إلى ذلك، أشار بحث إلى أنه فيما يخص عددًا غير قليل من الأشخاص الذين واجهوا ألم وحسرة فقدان الأحبة بجميع أشكاله وألوانه، فليس من الضروري أن يكونوا قد مروا بتجربة من الألم العاطفي البالغ. وتذكرنا هذه النتيجة بطبيعة الحزن الشخصية، بالنظر إلى مجموعة من العوامل على أرض الواقع وأسلوب المواجهة الذي ينتهجه البعض.

التحدي المتمثل في تحقيق التوازن بين "الاستمرار في الحياة" مع عدم نسيان أحبائنا الذين فارقوا الحياة.

سوف ينطوي جانب من ترتيباتك على عملية "إعادة تعليم" نفسك وعالمك الخاص من حولك دون الوجود الفعلي لمن تحبهم. ومن الواضح أن هذا الأمر يستغرق وقتاً ومجهوداً، وكأنك ستقيم نوعاً جديداً من العلاقة مع المتوفى، بينما تمضي قدماً في طريقك نحو حياة جديدة ذات معنى وهدف دون وجودهم إلى جانبك.





ما هو تأثير فقدان المفاجئ لعزير ما ووقع صدمته على النفوس؟

إن وفاة أحد المقربين إلى أنفسنا بأية طريقة كانت من الممكن أن يمثل تحدياً لنا بشكل عام على النحو الذي تم ذكره آنفاً. وعلى الرغم من أنك قد تكون شهدت وفاة شخص عزيز إلى نفسك إثر إصابته في حادث تصادم ناجم عن القيادة تحت تأثير الكحوليات أو العقاقير، إلا أن رد فعل الحزن لديك وتكيفك مع هذا الحادث الأليم بشكل عام سوف ينطوي على تلك العوامل التي تم تناولها حتى الآن في هذا الكتيب.

وحتى مع ذلك، فإن هذه الحالة من فقدان المفاجئ لأحد الأحباء تُعد إحدى الحالات التي يتم وصفها على أنها "صدمة" بسبب الظروف المروعة التي أحاطت بوفاة أحد المقربين إليك وكذلك بسبب شدة ردة فعلك المتأتبة جراء هذا الحادث المفزع. يُعد الافتقار التام لتوقع مثل هذا الحادث أو وجود فرصة لإعداد النفس لتقبل مثل هذا الحادث الأليم أمراً طاعياً جداً لدرجة أن حياتك بأكملها سوف تتقلب رأساً على عقب. ستتحطم قدرتك على المواجهة والصمود في وجه هذا الألم وذلك بسبب ردود فعل الصدمة الأولية الشائعة والارتباك وكذا حدة وقع هذه التجربة المريرة على النفس.

وفيما يلي عرض موجز لبعض السمات المميزة للفقدان المفاجئ والمؤلم مثل ما قد مررت به في أحلك اللحظات:

لم يكن هناك تحذير.

لم يكن هناك ثمة فرصة لك لتوقع وقوع مثل هذا الفقدان المؤلم. لم تعد حياتك الآن، كما كانت عليه بالسابق، بالرغم من صعوبة البدء في استيعاب هذا الأمر. وبالتالي قد يكون جانب من ردود فعلك ممتلئاً بمشاعر الصدمة والحزن، إن لم يكن تبلد تام للأحاسيس. تولد مشاعر قوية وممتدة بالصدمة يُعدّ أمرًا شائعًا عند مواجهة الفقدان المفاجئ لأحد الأحباء، وهو الطريقة التي يحاول من خلالها جسمك حمايتك من الألم الكلي المتأتي من وقوع ذلك "الضرر" العميق.

لم تكن هناك فرصة للوداع.

نظرًا لأن الموت يأتي فجأة دون سابق إنذار، فسوف يفرق الموت بينك وبين من تحب في منتصف الحياة. وهكذا قد تجد نفسك مأخوذًا بأخر الأحاديث التي دارت بينك وبين من فقدتهم، وربما تصيبك ذكرياتك بالألم بمجرد ما تتذكر آخر تلك اللقاءات معهم. كما يصف الناس أيضًا إحساس "العمل غير المكتمل" بشكل أوسع نطاقًا، مع الندم على أشياء تم أو لم يتم ذكرها أو القيام بها. ومن الهام أثناء المرور بتجربة حزينة ومؤلمة أن نفهم وندرك جيدًا أن هذا أمرًا طبيعيًا تمامًا بل ومتوقعًا أيضًا عند مواجهة مثل هذا الانفصال المفاجئ عن نحب.

الحزن شعور جارف.

بالإضافة إلى الشعور الجارف بالذهول والصدمة، نجد الأشخاص الذين تعرضوا لتجربة موجعة جراء فقدان غير متوقع لأحد أحبائهم قد يتناهبهم مشاعر وأحاسيس متدفقة من كل نوع مثل الارتباك والقلق والخوف والغضب والشعور بالذنب والحزن. قد تلهب طبيعة الصدمة الناجمة عن هذه الخسارة تجربتك العاطفية أو تعقدها. بالإضافة إلى هذه الأنواع من الأفكار والمشاعر التي تأتي كرد فعل لأي شكل من أشكال الفقدان أو الخسارة، فقد يوجد هناك أيضًا متلازمة الاستجابة للضغط المصاحب للحزن، والتي تنطوي على قلق متزايد لحد كبير وشعور متزايد بالعجز والضعف و"الشعور بالذنب للبقاء على قيد الحياة" (بمعنى الشعور بالذنب لكونك حيًا بينما من هو مقرب إلى قلبك قد فارق الحياة) أو إعادة عرض سيناريو تخيلي داخل عقلك الباطن عن الطريقة التي ربما وقعت بها الوفاة. لا تحدث الاستجابة للضغط هذه لكل شخص يمر بمثل حالتك، ولكن إذا كان الأمر كذلك، تشير استجابة الضغط هذه إلى طبيعة الصدمة لوقوع هذه الخسارة على نفسك.





لم يعد العالم آمنًا أو يمكن التنبؤ بالأحداث الجارية فيه.

إلى أن يحدث شيء ما من هذا القبيل في حياة الفرد، تجد كثيرين من الناس يفترضون بأن حياتهم والعالم من حولهم سوف يستمران بطريقة يمكن التنبؤ بها ومعقولة نسبيًا مع تعديلات طفيفة على طول الطريق. كما أنه كثيرًا ما يفترض بأننا في مأمن من الخطر، على الأقل في حياتنا اليومية الروتينية والمعاصرة. عندما يقع مثل هذا النوع من الموت المفاجئ القاسي، تتحطم كل هذه الافتراضات. قد تواجه في بعض الأحيان شعورًا عميقًا بالارتباك والقلق لأنك لا تمتلك أي طريقة أخرى لتفهم العالم من حولك، وقد يؤدي بك رحيل أحد المقربين إليك عن الحياة إلى الاعتقاد بأن افتراضات السلامة والقدرة على التنبؤ لم تعد قائمة بعد الآن.

ربما يكون الموت قد استحوذ عليك وعلى مشاعرك.

وحيث إن الموت غير مفهوم بالنسبة لك، فقد تجد أن هنالك تفكيراً كثيراً في الموت نفسه مع استعراض الفترة المودية إليه في حياة الإنسان والبحث عن طريقه ما لفهمه. قد تجد نفسك تقوم بهذا الأمر بشكل متكرر. ومرة أخرى، يُعد هذا الأمر رد فعل طبيعي لتلك المأساة غير المتوقعة. الطبيعة القاسية لحادث موت أحد المقربين إليك، وكذا احتمالية أن يكون جسده قد تعرض للتشويه بشكل سيئ وما إلى ذلك من مخيالات قد تنطوي عليها الأفكار والصور التي يرسمها العقل الباطن لديك والتي تجد من الصعوبة بمكان أن تتجاهلها. إذا كنت تستقل سيارة مع أحد المقربين إليك ووقع لكما حادث، فقد تتأتى إلى ذهنك صورة حية من مشهد هذا الحادث الأليم، تلك الصورة التي تُعرض مراراً وتكراراً في مخيلتك.

كان بالإمكان منع ذلك الحادث.

عندما يموت عزيز عليك في حادث تصادم بسبب وقوع سائق السيارة تحت تأثير الكحوليات أو العقاقير، فهناك شخص محدد تقع على عاتقه المسؤولية كاملة. وفي ضوء هذه الحقيقة، يمكن النظر إلى الموت على أنه حادث يمكن الوقاية منه. عندما تمر بمثل هذه التجربة، فقد تتنابك حالة من الغضب الشديد تجاه هذا السائق كما ستعرض لشعور قوي بالظلم والإجحاف تجاه هذه الظروف التي وضعتك في مثل هذه الحالة.



الغضب.

الغضب هو طريقة طبيعية تعبر بها عن احتجاجك عما حدث. فقد لا تشعر بالغضب تجاه السائق الذي كان يقود تحت تأثير الكحوليات أو العقاقير فحسب، ولكن أيضاً، قد يمتد غضبك ليطول أناساً آخرين أو حتى الفقيد نفسه أو تسخط من قضاء الله. وبينما يُعد من الهام أن نفهم أن الغضب ما هو إلا تجربة نمر بها جميعاً عند الشعور بالحزن، إلا أن التعبير عن هذه المشاعر والإفصاح عنها بطريقة لا تعود عليك أو على الآخرين في حياتك بالضرر يحمل نفس القدر من الأهمية كذلك.





التعامل مع الشؤون القانونية.

في أغلب الاحتمالات، سوف يتم اتخاذ إجراء قانوني جنائي كنتيجة لمقتل فقيدك بسبب حادث تصادم ناتج عن القيادة تحت تأثير الكحوليات أو العقاقير. قد تجد تفكيرك متمرکزًا حول هذا الحادث الأليم بشكل تام كما ستتشتغل بكل تأكيد بهذه الشؤون القانونية. قد يكون الانخراط في الشؤون القانونية هذه بالنسبة للبعض عاملاً مساعداً على التركيز ولملمة النفس مرة أخرى، حيث يمكنهم المرور من خلال هذه التجربة كوسيلة لتوجيه شعورهم بالغضب صوب نطاق معين و/أو لتحقيق درجة من الإدراك لواقع ما حدث. كما يشعر الآخرون بأن الإجراءات القانونية هذه ما هي إلا جدار ضخم يمنع البعض من البدء في عملية التكيف مع الواقع الأليم وتقبله. كما أنها أيضاً قد تؤدي بك إلى مزيد من الإجهاد والضغط، حيث إنك مطالب بمعاودة النظر في الوضع، فضلاً عن مواجهة الشعور بالإحباط تجاه الإجراءات القانونية، أو الأحكام القضائية الصادرة.

