



چکیده

سوغ در معانی متفاوت عبارت است از واکنش های روانی، فیزیولوژیکی و یا رفتاری در نتیجه بروز حادثه ای ناگوار. در اصل، سوغ فرایندی طبیعی است که به دنبال پیش آمدن هر فقدانی بوجود می آید. مشاوره سوغ در واقع کمک به بازماندگان و یا داغداران حوادث ناگوار است. این مطلب خصوصاً در جایی که کودکان درگیر مساله هستند اهمیت بیشتری می یابد. در این حالت می بایست به بازماندگان در ارتباط با نحوه برخورد با کودک برای جلوگیری از هرگونه اختلال و ناآرامی آموزش های لازم را داد.

مشاوره سوغ و داغداری

نویسنده: ویلیام استیووارت

مترجمین:

محمد باقر دانشجو

محمود گودرزی

حسین کشاورز

(دانشجو یان کارشناسی ارشد مشاوره در دانشگاه تربیت معلم تهران)

سوغ

سوغ واکنشی طبیعی همراه با اندوه شدید است که در نتیجه عوامل زیر به وقوع می پیوندد:

- فقدان فردی که به لحاظ عاطفی به او وابسته بوده ایم
- فقدان شیء یا اشیای مادی
- پایان مرحله ای از چرخه ی زندگی
- رویدادهایی نظیر طلاق یا جدایی از فردی مورد علاقه
- نقص عضو مادرزادی

- آسیب دیدن جسم فرد و نقص عضو، که به عنوان مثال در اثر جراحی های حاد مثل برداشتن پستان ها به وجود آمده باشد.

از دیدگاه روانکاو، سوغ یعنی شکستن پیوندها و روابط با شیئی از دست رفته که تلاش می شود تا از طریق واپسروی لیبدو صورت پذیرد. فریود دوره های زمانی بین یک تا دو سال را برای فرآیند سوگواری طبیعی شمرده است. فرآیند بهبود، شش ماه پس از بوجود آمدن فقدان شروع می شود. از دیدگاه بالینی، سوغ تلاشی در جهت برقرار کردن مجدد پیوند و نه کناره گیری از آن است. همچنین سوغ به عنوان کارکرد تکانه های متضاد نگریسته می شود. سوغ بهایی است که ما برای دوست داشتن می پردازیم. چنانکه اگر نسبت به آنچه که از دست داده ایم هیچ دلبستگی ویژه ای نداشته باشیم، سوغ را تجربه نخواهیم کرد.

انواع سوغ

سوغ پیش بین

سوغ پیش بین به هنگام وقوع فقدان حقیقی پایان می یابد. نوعی از این سوغ می تواند مرگ تدریجی یک فرد دوست داشتنی باشد. سوغ پیش بین ممکن است در ملایم تر کردن

حتی نوعی بیماری عنوان شود.

با این حال، باید خاطر نشان کرد که احساس سوگ و شیوه‌ی بروز آن در افراد مختلف کاملاً متفاوت است. فروید معتقد است که فرآیند سوگ هنگامی کامل می‌شود که فرد انرژی روانی خود را به جای سوگ در جای دیگری سرمایه‌گذاری کند.

بابی که بر روی دلبستگی و فقدان کار می‌کند، به شیوه‌ای دیگر به سوگ نگاه می‌کند. از نظر وی سوگ تجلی اضطراب جدایی و تمایلی شدید برای کسب مجدد رابطه از دست رفته است. مراحل جدایی از چیزی که فرد بدان دلبسته است با سوگ در ارتباط است:

- اعتراض، گریه و زاری.
- رفتار جستجو گرانه که از خصوصیات آن می‌توان به بی‌قراری و ناتوانی در تحمل موانع موجود بر سر راه اشاره کرد مانند حفظ خاطرات فرد به هر قیمت ممکن.
- ناامیدی و بی‌اعتنایی، که هنگامی آغاز می‌شود که جستجو و آرزوی برقراری مجدد روابط کم‌رنگ شده باشد.
- ساماندهی مجدد و پذیرش واقعیت فقدان؛ که در این مرحله فرد فرصت دارد تا ارتباط خود را با فرد متوفی دوباره تعریف کرده و به تنهایی به حرکت خود ادامه دهد. در عین حال باید پیوندهای منطقی با فرد از دست رفته را حفظ کند؛ چرا که پذیرش فقدان و ایجاد روابط منطقی با فرد متوفی آندوه و آرامش را برای فرد در پی دارد.

ضربه‌ی روحی پس از مرگ مفید باشد. از سوی دیگر وقتی سال‌ها قبل از مرگ فرد مورد علاقه، بین او و فرد سوگوار جدایی اتفاق افتاده باشد، ممکن است هنگام مرگ واکنش دیگری رخ داده و احساس فقدان تشدید شود.

سوگ شدید

این نوع سوگ دارای چند مرحله است:
 - شوک (ضربه): در این مرحله ذهن فرد بر زمان گذشته متمرکز است و از خصوصیات آن می‌توان به وقوع هراس و انکار اشاره کرد.
 - واقعیت‌گرایی: در این مرحله تمرکز ذهنی فرد بر زمان حال بوده و از مشخصه‌های آن می‌توان انکار ادواری، رفتار جستجو گرانه، اشتغال ذهنی و همانند سازی با شیء از دست رفته، آرمان‌گرایی، خشم، گریه، علائم بدنی، افسردگی یا درماندگی، احساس گناه، خشم و شرمندگی را نام برد.
 - یکپارچگی: در این مرحله تمرکز ذهنی فرد بر زمان آینده است و از مشخصه‌های این مرحله پذیرش واقعیت و بازگشت سلامتی جسمی، بدنی و اجتماعی است.

سوگ مرضی

اشکال مختلف سوگ مرضی عبارتند از:
 - سوگ باز داری شده: عدم بروز واکنش‌های سوگواری و یا بروز واکنش‌های تحریف شده.
 - سوگ مزمن: واکنش‌های شدید سوگواری که برای مدتی طولانی به طول بی‌انجامد.
 - سوگ تاخیری (به تاخیر افتاده): واکنش‌های شدید سوگ که پس از فاصله‌ای زمانی رخ دهد.
 - سوگ مرضی در اثر عوامل زیر به وقوع می‌پیوندد:
 - فقدان یا جدایی در دوران کودکی
 - عدم حمایت مؤثر
 - مرگ‌های ناگهانی یا خشونت آمیز
 - از دست دادن فرزند

سوگ طبیعی

سوگ فرآیندی طبیعی است که به دنبال پیش آمدن هر فقدانی بوجود می‌آید. در واقع سوگواری نکردن می‌تواند نامناسب و



مراحل جدی‌گانه نیستند، بلکه همپوشی داشته و می‌توانند جلوتر یا عقب‌تر از همدیگر قرار گرفته و برهم شناور باشند.

داغداری

فرآیندی است که شامل سوگ و مراسم و تشریفات همراه آن بوده و به خاطر از دست رفتن شخص یا چیزی مهم اجرا می‌شود. مطلوب است که مشاوره قبل از فقدان یا مرگ انجام شود.

مراسم سوگواری

دوره‌ای از زمان که به دنبال داغداری می‌آید و سوگواری از طریق مراسم مذهبی قابل قبول انجام می‌شود. این مراسم همراه با سوگواری و گریه بوده و ممکن است با ایجاد دل بستگی یا عدم دل بستگی به چیز جدیدی همراه باشد. مراسم سوگواری با "سوگ" که شامل فرآیندهای فیزیولوژیک و روانی است متفاوت است. مراسم سوگواری بیشتر با سنت‌ها و آیین‌ها و شعائر مذهبی مرتبط است که در هر فرهنگ یا جامعه‌ی خاص انجام می‌شود. سوگ و مراسم سوگواری لزوماً همزمان رخ نمی‌دهند، بلکه بعضی اوقات مراسم سوگواری به فرایند سوگ کمک می‌کند. در اکثر جوامع مراسم سوگواری برای همه به صورت پی‌درپی انجام می‌شود. این مراسم اغلب به رسوم و تشریفات مذهبی مربوط است.

عوامل اثر گذار بر واکنش‌های سوگ

- استراتژی‌های درمان
- حمایت رابطه
- عملکرد طبیعی فرد
- قدرت روانی
- عزت نفس ناشی از تجارب گذشته فرد
- اهمیت فقدان
- وضعیت سلامتی

فروید معتقد است که فرآیند سوگ هنگامی کامل می‌شود که فرد انرژی روانی خود را به جای سوگ در جای دیگری سرمایه‌گذاری کند.

مراحل سوگ

نتایج تحقیقات کوبلر - راس بر روی مرگ،

به مراحل مشابهی از سوگ اشاره می‌کند که عبارتند از:

- ۱- شوک آغازین، انکار و باور نکردن، همراه با تعصب زندگی و بی‌حسی به هنگام مراسم خاکسپاری و ملاقات دوستان که با دردهای شدید جدایی و رفتار جستجوگرانه همراه است.
- ۲- ناراحتی عمیق و انزوای اجتماعی که آنی است. پس از اندوه شدیدی که ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها به طول بیانجامد، به تدریج فرد به سمت بهبودی و ادامه زندگی حرکت می‌کند.
- ۳- تفکیک و سازماندهی مجدد در مرحله‌ای که سوگواری به پایان رسیده است. اگرچه شخص ممکن است، هنوز هم با یادآوری چیزهایی کوچکی اشک بریزد. این مراحل،



خیالی به خود بگیرد.

-عکس: عکس‌های خانوادگی می‌توانند موضوع صحبت باشند. شخص درون تصویر همیشه ماهیتی مشخص دارد. بیننده تصویر غالباً باید همزمان با پذیرش واقعیت و درد در زمان "حال"، به "آینده" نیز توجه داشته باشد.

-آلبوم عکس و بریده روزنامه‌ها: همانند عکس‌ها، جمع آوری مطالب برای چسباندن در این آلبوم دردناک می‌باشد. جمع آوری خاطرات به این شیوه، به عنوان چیزی که مارا به یاد گذشته می‌اندازد، ارزش درمانی بسیار زیادی دارد.

-درخت خانواده (شجره خانوادگی): یادداشتی تصویری از میراث فرد می‌باشد که باید شامل کسانی که مرده‌اند و افرادی که هنوز زنده هستند باشد؛ که وسیله‌ای ایده‌آل برای صحبت کردن با فرد داغدار درباره تعاملات بین افراد مختلف در این شجره خانوادگی است. از تکنیک‌های مشابه با شجره خانوادگی می‌توان "تندیس خانوادگی" را نام برد که در آن اشکال نمایانگر اعضای خانواده‌اند.

-کتاب درمانی

-درمان آرام‌سازی

نکاتی که باید در مشاوره سوگ از آنها اجتناب کرد

ترس از مواجه شدن با درد مراجعه‌کننده، اغلب افراد را مجبور می‌سازد تا متوسل به بکار بردن حسن تعبیرهایی شوند؛ نظیر: "متأسفم که شما شوهر خود را از دست داده‌اید" یا "من شنیده‌ام که او به خواب ابدی فرو رفته و از این جهان رخت بر بسته است". همچنین به سادگی گفته شود که "شنیده‌ام که او در گذشته است". ما از این حسن تعبیرها برای



خط‌مشی‌های مشاوره‌ی سوگ

-کمک به حل بسیاری از مسائل، که در اطراف مرگ و سوگواری به وجود می‌آید ضروری است.

-بر روی احساسات مراجعه‌کننده کار کرده و او را تشویق به

تخلیه احساسات و عواطف کنید اما باید به نکات ظریفی در این رابطه توجه داشت.

-نوع احساسات شخص داغ‌دیده باید پذیرفته شود.

-حمایت از واگوپه‌ی داستان‌های تکراری و احساسات همراه با آن.

-تشویق شخص داغدار به پذیرش قطعیت فقدان.

-تسهیل جدایی بین فرد داغدار و متوفی.

-کمک به فرد داغدار از طریق بحث‌های تکراری تا خاطره‌ای مثبت اما واقعی از متوفی را به خاطر بسپارد.

-کمک به فرد سوگوار تا تغییر در نقش خود، موقعیت اجتماعی خود و تصویری که نسبت به خود دارد را بپذیرد.

مانند پذیرش بیوه شدن، یتیم بودن، بی‌فرزند بودن، حامله نشدن، و معلول بودن.

-کمک به شخص سوگوار تا به روابط، فعالیت‌ها و گروه‌های خودیار جدید فکر کند.

افسردگی از مشخصه‌های بارز افراد داغ‌دیده می‌باشد. به ویژه بعد از مرگ شریک زندگی که در بیشتر موارد افسردگی یک ماه پس از مرگ همسر اتفاق می‌افتد. در مواردی شدیدتر، ممکن است سوگواری باعث تسریع در بروز بیماری‌های روانی نیز بشود.

کمک‌های مؤثر از طریق مشاوره

-دفترچه خاطرات و دفترچه‌ی یادداشت روزانه: نوشتن آنچه رخ می‌دهد از قبیل احساسات و افکار می‌تواند نوعی روش درمانی باشد. بعضی افراد احساس می‌کنند قادرند نوشته‌ها را در بعضی مراحل بسوزانند، بنابراین می‌توان از این روش به صورتی کنترل شده استفاده کرد.

-نقاشی: نیازی نیست که نقاشی هنرمندانه باشد. آنچه مهم است چیزهایی است که در درون فرد و همین‌طور در اطراف او می‌گذرد. نقاشی می‌تواند به نقطه‌ی آغاز گفتگو تبدیل شود؛ و نه چیزی که تعبیر و تفسیر آن لازم باشد. این روش به هنگام کار کردن با کودکان بسیار عالی است. نقاشی‌های کودکان ممکن است با کشیدن گول‌ها و شکل‌های ترسناک، شکلی

در عمل ممکن است افراد داغدار به شیوه‌ای منظم از یک مرحله به مرحله دیگر سوگ پیش نرفته، بلکه در مراحل مختلف سوگ غوطه‌ور باشند.

کمک به بزرگسالان برای رو به رو شدن با واقعیت مرگ اغلب کاری بسیار مشکل است. کمک به کودکان ممکن است دو برابر مشکل‌تر به نظر رسیده، ولی در عین شگفتی ساده نیز باشد. کودکان اغلب نسبت به بزرگسالان درک واضح‌تر یا روشن‌تری از واقعیت دارند. همه‌ما از دروغ متنفریم و بچه‌ها دروغ را خیلی سریع تشخیص می‌دهند. گفتن این جمله به کودکان که "پدر بیرون رفته است و بر نمی‌گردد" بسیار ظالمانه و فریبنده است. اغلب بزرگسالان می‌گویند که با گفتن این جمله تنها قصد محافظت از کودک خود را داشته‌اند. اگرچه ممکن است این سخن درست باشد، ولی حقیقت این است که آنها نیاز دارند تا بتوانند از خودشان محافظت کنند.

یکی از تکالیف مشاوره سوگ، در جایی که کودکان درگیر مشاوره هستند، این است که به بازماندگان کمک کنیم تا درک کنند که هر گونه اختلال و ناآرامی در کودک به دلیل ناتوانی بازماندگان در پذیرش فقدان و چگونگی کنار آمدن با آن می‌باشد.

هیچ چیز نمی‌تواند کودک را از دریافتن حقیقت باز دارد. ثابت شده است که به جای دروغ گفتن و طفره رفتن بهتر است کودک حقیقت را، اگر چه نه با تمام جزئیات، بداند.

برای مثال، من با این آگاهی روشن بزرگ شده‌ام که قبل از به دنیا آمدن من، برادرم در سن ده ماهگی در یک آتش‌سوزی در استرالیا مرده است. این رازی نبود که می‌باید

مخفی بماند، اما والدین من، از وحشت ناشی از این رویداد، چندان در این زمینه بحث نمی‌کردند. با این حال کافی بود که من بدانم جان جزئی از شجره‌ی خانوادگی ما بوده است، اگرچه زندگی او به پایان رسیده باشد.

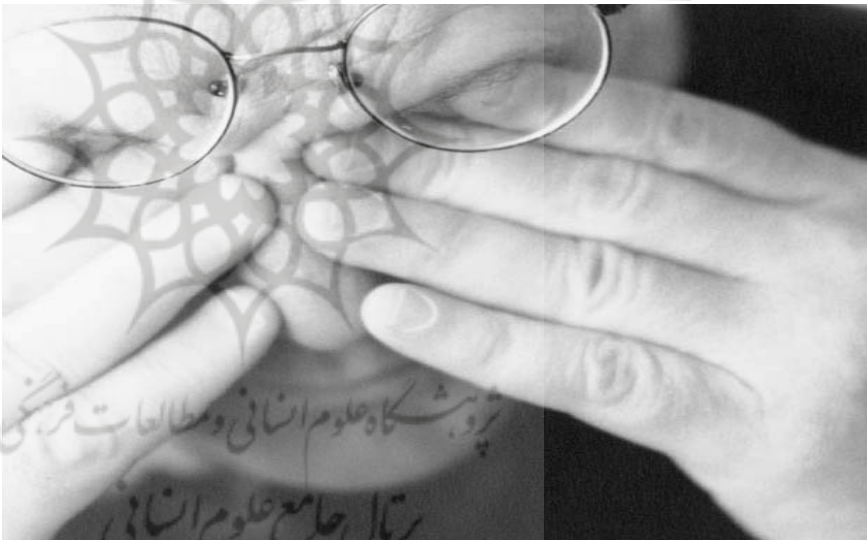
منبع:

|An A-Z of counseling theory and practice.
3rd ed: 2001; TJ International Ltd.
Hampshire, Uk.

مواجه نشدن خودمان و دیگران با واقعیت استفاده می‌کنیم. بکار بردن کلمه "مرگ" یا "مرده است" به مراجعه کننده کمک می‌کند تا با واقعیت روبرو شود. دو جمله‌ی "تو همسر خود را از دست داده‌ای" و "تواز نبود همسر خود رنج می‌بری" با هم متفاوتند، چرا که یکی نشانه‌ی پرهیز از واقعیت توسط ما است و دیگری احساس فقدان را برجسته می‌کند.

بخشی از فرآیند درمان، پذیرش این واقعیت است که فرد محبوب مرده است، نه اینکه گم شده و یا دور شده باشد. یقیناً شخص احساس فقدان زیادی می‌کند، اما این گفته معنای دیگری دارد. هنگامی که صحبت از "فقدان یک شخص" می‌شود مسأله‌را اشتباه می‌گیریم، بخصوص وقتی که تلاش می‌کنیم به فرد کمک کنیم تا احساس فقدان را درک کند. بسیاری از افراد داغدار به دنبال محبوب از دست رفته خود می‌گردند؛ گویی که او را گم

همه ما از دروغ متنفریم و بچه‌ها دروغ را خیلی سریع تشخیص می‌دهند. گفتن این جمله به کودکان که "پدر بیرون رفته است و بر نمی‌گردد" بسیار ظالمانه و فریبنده است



کرده باشند. باید به مراجعه کننده کمک کنیم تا قطعیت مرگ را درک کند. چرا که در غیر این صورت به اشتباه قبلی خود اشتباه دیگری افزوده ایم. کسانی که فقدان را تجربه می‌کنند نمی‌توانند مثل سابق باشند.

نکته دیگر قضاوت بین دو جمله‌ی: "شما سوگوار هستید" و "شما در حال تحمل کردن فرآیند سوگ هستید" می‌باشد. عبارت اول بی‌واسطه‌تر بوده، منحصر به فرد بودن و فردیت مراجعه کننده را مورد پذیرش قرار می‌دهد. وقتی کلمه "فرآیند" را بکار می‌بریم، مراجعه کننده را جدا شده و پیش بینی پذیر می‌دانیم. همانگونه که می‌دانیم، مدل‌های ارایه شده اگرچه مفید می‌باشند، ولی فقط اصول عمل هستند.