

رفتار و کلام ما در ملاقات با افراد سوگوار چگونه باشد؟

مواجهه با فرد سوگوار برای همه ما دشوار است. بسیاری از ما نمی‌دانیم به فرد عزادار چه بگوییم و چگونه او را آرام کنیم و ممکن است به همین دلیل از مواجهه با فرد سوگوار اجتناب کنیم. اما مهم‌تر از چیزی که می‌گوییم، حضور، همدلی و حمایت ماست. در مواردی که نمی‌دانیم چه بگوییم، سکوت و گوش کردن همدلانه بهترین واکنش است. مهم است بدانیم افراد با یکدیگر تفاوت دارند و سوگ را متفاوت تجربه می‌کنند. در سوگ ممکن است عواطف گوناگونی تجربه شود و هیچ حسی درست یا نادرست نیست. غمگینی، شوک، انکار یا ناباوری، گیجی، یا خشم معمولاً در سوگ تجربه می‌شوند.

برخی افراد راحت‌تر حس‌های خود را نشان می‌دهند و با دیگران صحبت می‌کنند، اما برخی دیگر ترجیح می‌دهند در تنهایی مراحل سوگ را بگذرانند و مایل نیستند دیگران به ویژه افرادی غیر از نزدیکان را ملاقات کنند. در مراحل اولیه سوگ که هیجانات فرد سوگوار خیلی شدید است، هدف از توصیه‌های زیر تسکین هیجانات منفی و کاهش درد و رنج روان او است.

چه بگوییم؟

- ◆ از حس و حال فرد سوگوار سوال کنید و برای شنیدن و فهمیدن آن‌ها با آرامش زمان بگذارید. نیازی نیست برای هر حس و یا صحبتی توصیه یا پاسخی داشته باشید. گوش دادن به آن‌چه فرد سوگوار مایل است درباره‌ی آن صحبت کند، مهم است.
- ◆ گفت‌وگو در مورد خاطرات مثبت و منفی متوفی و تمرکز بر خاطرات مثبت
- ◆ با جملات ساده و مختصر ابراز تأسف کنید. مثال‌هایی از جملاتی که برای همدردی مناسبند: «برای ما ممکن نیست که حال شما را درک کنیم»، «همدردی ما را بپذیرید»، «غم و ناراحتی شما برای ما قابل تصور نیست»، «برای فقدان پیش آمده متأسفیم»، «تلاش می‌کنیم تا بتوانیم رنج و درد شما را بفهمیم»
- ◆ از روزمرگی‌ها حرف بزنید. فقدان و سوگ نباید همه‌ی مکالمه‌های شما را به خود اختصاص دهد.
- ◆ از آن‌ها پرسید که چگونه می‌توانید کمک‌شان کنید. گاهی آماده کردن یک وعده غذا، خرید کردن یا حتی قدم زدن در کنار او، تسکین‌بخش است.

چه نکوییم؟

- ◆ صحبت کردن در مورد علل حادثه و اشاره به کوتاهی کردن یا مقصر دانستن دیگران در بروز حادثه، نه تنها کمکی به فرد سوگوار نمی‌کند، بلکه سبب افزایش ناامیدی یا خشم او می‌شود.
- ◆ پرهیز از قضاوت کردن درباره باورها و رفتارهای فرد سوگوار و پرهیز از نصیحت کردن او

- ◆ تلاش برای اصلاح باورهای ناکارآمد او از طریق پرسش بدون قضاوت درباره‌ی زمینه‌ی این باورها (باورهای ناکارآمد مانند: «من مسئول مرگ او بودم؛ اگر از زندگی لذت ببرم، به او خیانت کرده‌ام؛ سوگوار ماندن تنها راه در ارتباط بودن با عزیزم است»)
- ◆ برداشت‌ها و گفته‌های فرد سوگوار حتا اگر به نظر شما نادرست می‌رسد نیازی به اصلاح ندارد و فقط گوش کردن با همدلی کافی نیاز است.
- ◆ به فردی که سوگوار است نگوید «حال شما را می‌فهمم». ما در بهترین حالت فقط می‌توانیم سختی شرایط را تصور کنیم.
- ◆ اعتقادهای معنوی و مذهبی افراد متفاوت است. اگر با فرد سوگوار آشنایی نزدیک ندارید و اعتقادات و ارزش‌های او را نمی‌دانید، از بیاناتی با محتوای ارزشی استفاده نکنید. مثلاً نگوید «خدا او را با خود برد» یا «مصلحت و قسمت این بود».
- ◆ به فرد سوگوار نگوید باید چه احساسی داشته باشد. جمله‌هایی مانند «قوی باش» و «توکل داشته باش» مناسب نیست.
- ◆ چیزی نگوید که به معنی کوچک شمردن اتفاق یا فقدان باشد.
- ◆ سعی نکنید هر چیزی را توضیح دهید و با منطق توجیه کنید.
- ◆ در مورد جنبه‌های مثبت فقدان صحبت نکنید. جمله‌هایی مانند این که «حداقل درد نکشید...» یا «در عوض فرزندتان سالم است» تسکین‌دهنده نیستند.
- ◆ کمک به فرد سوگوار برای پیش‌بینی رویدادهای برانگیزاننده‌ی خاطرات (مانند سالگرد تولد متوفی) و تدارک حمایت دیگران

نبایدهای رفتاری

- ◆ پرداختن افراطی به فعالیت‌های مرتبط با متوفی
- ◆ دوری کردن از دوستان مشترک با متوفی و مکان‌های خاطره‌انگیز با او
- ◆ کناره‌گیری از رویدادهای خانوادگی
- ◆ کناره‌گیری از فعالیت‌های لذت‌بخشی که یادآور متوفی هستند.