

روان‌درمانی سوگ پیچیده

(راهبردهای مقابله با سوگ عزیزان در زندگی)

مؤلف

خدیجه زفتی



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۳.....	حیات انسانی و معنای آن
۱۷.....	مرگ در روانشناسی
۱۹.....	روانشناسی خانواده‌ی امروز و مرگ
۱۹.....	روانشناسی جامعه‌ی امروز و مرگ
۱۹.....	مراحل «کوبلر راس» در روانشناسی مرگ
۲۳.....	برخورد کودکان با مسئله مرگ
۲۳.....	برخی علل ترس از مرگ
۲۵.....	غلبه بر ترس از مرگ
۲۶.....	عشق و مرگ
۲۶.....	مرگ رمانتیک
۲۸.....	شهادت
۲۸.....	عشق فاتح مرگ
۲۹.....	مرگ‌اندیشی و مرگ آگاهی در روانشناسی
۳۱.....	به این سخن زیبای یالوم توجه کنید:

- ۳۳..... مرگ و احساس تنهایی.....
- ۳۵..... سبب شناسی احساس تنهایی.....
- ۳۷..... احساس تنهایی در بیماری‌های نوروتیک.....
- ۳۹..... سنجش و اندازه‌گیری احساس تنهایی.....
- ۴۰..... دلایل تنهایی زندگی کردن.....
- ۴۱..... فواید تنها زندگی کردن.....
- ۴۱..... معایب تنها زندگی کردن.....
- ۴۲..... دلایل تنها زندگی کردن افراد.....
- ۴۳..... علت احساس تنهایی در روانشناسی.....
- ۴۳..... هر دو دیدگاه زندگی تنهایی ممکن است حقیقت داشته باشند.....
- ۴۴..... افسردگی سوگ همسر.....
- ۴۸..... دنیای تاریک یک فرد دچار افسردگی.....
- ۴۸..... زاویه دید فرد افسرده.....
- ۴۸..... ترس از انگ خوردن.....
- ۴۹..... خانه‌ای به نام سیاهچال در افسردگی شدید.....
- ۴۹..... اهمیت علائم افسردگی.....
- ۵۰..... توجه به علائم رایج در افسردگی.....
- ۵۰..... راه‌های نجات از افسردگی.....
- ۵۵..... فصل دوم: روانشناسی سوگ**
- ۵۵..... انواع سوگ.....
- ۵۷..... راهکارهایی برای پیشگیری از بروز اختلال سوگ (داغدیدگی).....

تبعات عدم درمان سوگ.....	۵۹
سوگ فوت همسر.....	۵۹
تغییرات زندگی شخص بعد از فوت همسر.....	۶۰
چگونگی برخورد با افرادی که با فوت همسر خود مواجه شده اند.....	۶۱
کنار آمدن با مرگ همسر.....	۶۲
زمانی که همسر تان فوت کرد زندگی تان را دوباره بسازید.....	۶۲
مراحل سوگ.....	۶۳
گریه کردن هنگام مرگ همسر تان خوب است.....	۶۳
معاشرت با دیگران.....	۶۴
تعطیلات و روزهای خاص برای زنده نگه داشتن یاد همسر.....	۶۴
به آینده نگاه کنید.....	۶۴
فوت همسر و ۷ راهکار مواجهه با آن.....	۶۵
۱- زمانی را به سوگواری بپردازیم.....	۶۵
۲- پس از ایجاد بینش جدید و دانستن ماهیت مرگ و زندگی باید به دنبال هدف‌های زندگی خود باشیم.....	۶۵
۳- گلایه را کنار بگذاریم.....	۶۵
۴- پذیرش و قبول شرایط.....	۶۶
۵- به داشته هایمان تمرکز کنیم.....	۶۶
۶- صبور باشیم.....	۶۶
۷- معاشرت‌های سالم را گسترش دهیم.....	۶۷
نکاتی برای کنار آمدن با بازماندگانی که همسرشان را از دست داده‌اند.....	۶۷

- بعد از فوت همسر اینکارها را انجام دهید..... ۶۸
- درباره غم و اندوهتان صحبت کنید..... ۶۸
- از خودتان مراقبت کنید..... ۶۹
- برای سوگواری به خودتان فرصت دهید..... ۶۹
- یاد عزیز از دست رفته‌تان را زنده نگه دارید..... ۷۰
- بعد از فوت همسر اینکارها را انجام ندهید..... ۷۰

- فصل سوم: روان‌درمانی سوگ پیچیده**..... ۷۵
- توصیف روان‌درمانی سوگ پیچیده..... ۷۶
- مثال موردی..... ۸۴
- آینده روان‌درمانی سوگ پیچیده..... ۸۸

- فصل چهارم: روش‌های درمانی سوگ طولانی**..... ۸۹
- مراحل سوگ..... ۸۹
- فواید مشاوره سوگ..... ۹۰
- درمان سوگ در بزرگسالان..... ۹۱
- درمان سوگ پیچیده (CGT)..... ۹۱
- درمان شناختی رفتاری (CBT) برای سوگ..... ۹۱
- برنامه سوگواری خانواده (FBP)..... ۹۲
- دارو درمانی برای سوگ پیچیده..... ۹۲
- درمان سوگ در کودکان..... ۹۳

- ۹۳..... چشم انداز درمان سوگ.....
- ۹۴..... پلکان فقدان، سوگ، پذیرش.....
- ۹۴..... سوگ طبیعی و سوگ غیر طبیعی.....
- ۹۵..... سوگ پیچیده؛ چرا و چگونه؟.....
- ۹۵..... شناسایی و درمان سوگ پیچیده.....
- ۹۶..... سوگ‌درمانی چگونه به ما کمک می‌کند؟.....
- ۹۶..... آیا سوگ انواع مختلف دارد؟.....
- ۹۶..... سوگ آسیب‌زا (ترومایی).....
- ۹۷..... سوگ بغرنج.....
- ۹۷..... سوگ انتظاری.....
- ۹۸..... سوگ مبهم.....
- ۹۸..... سازوکارهای سوگ‌درمانی.....
- ۹۸..... رفتاردرمانی شناختی (CBT).....
- ۹۹..... پذیرش و تعهد-درمانی (ACT).....
- ۹۹..... درمان سوگ بغرنج (CGT).....
- ۱۰۰..... پیشگیری از بروز اختلال سوگ.....
- ۱۰۱..... راهکارهای مقابله با اختلال سوگ.....

فصل پنجم: چگونه بتوانیم بعد از فوت همسرمان؛ ازدواج مجدد کنیم؟..... ۱۰۳

کشف و آگاهی از آمادگی روحی خود برای شروع رابطه جدید و دیدارهای عاشقانه: ۱۰۳

بر این باور نباشید که حتماً همه چیز را رها و به فراموشی بسپارید: ۱۰۴

- ۱۰۵..... ورود به صحنه عشق.....
- ۱۰۷..... رفتن به قرار.....
- ۱۰۷..... تصمیم بر اینکه چه زمانی بیوه بودن خود را بازگو کنید.....
- ۱۰۸..... هدف برای داشتن لحظه‌های خوب.....
- ۱۰۸..... انتظارات خود را بشناسید و مورد بررسی قرار دهید.....
- ۱۰۹..... اصول روانی ازدواج مجدد بعد از فوت همسر.....
- ۱۱۱..... بعد از ازدواج مجدد همسر قبلی چه نقشی در زندگی ما دارد؟.....

۱۱۳..... منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

مرگ بدیهی‌ترین امر غایی است که در تجربه درونی فرد نقش بااهمیتی ایفا می‌کند. یکی از مهم‌ترین تکالیفی که بر سر راه رشد قرار گرفته، رویارویی با وحشت نابودی است به نحوی که می‌توان گفت مرگ یک تعارض درونی عمده میان آگاهی از مرگ اجتناب ناپذیر و آرزوی هم‌زمان تداوم یافتن زندگی وجود دارد. به عبارتی؛ توجه به مرگ و اندیشیدن درباره آن که می‌توان از آن به عنوان «مرگ آگاهی» یاد کرد، در ابعاد حیات انسانی چنان تأثیرگذار است که موضع‌گیری‌های متفاوتی را از سوی اندیشمندان غربی و اندیشمندان اسلامی در این زمینه دربرداشتن است. منظور از مرگ آگاهی، حس کردن مرگ از نزدیک و توجه دائمی بدان و با تمام وجود آن را چنان حس کردن که گویی با انسان فاصله چندانی ندارد. اسلام بر یاد و اندیشه مرگ، فراوان تأکید می‌کند و این امر در میان علمای اخلاق نیز مورد توجه بوده است و برخی نیز به اهمیت مرگ آگاهی در اندیشه اسلامی نگاهی مضاعف داشته) و به نوعی کارکردهای آن را در زندگی معنادار تبیین کرده‌اند. انسان معاصر هرچند تلاش داشته تا با نپرداختن به مرگ آگاهی تا حدودی آن را برای خود حل کند؛ اما این امر چیزی جز پاک کردن صورت مسئله نیست. مرگ ریشه در فطرت انسان دارد، از این رو اگرچه ممکن است با عدم توجه بدان، کم‌فروغ شود؛ ولی این دردمندی هرگز از بین نخواهد رفت. علاوه بر این، چون مرگ نقش بی‌دللی در حیات دنیوی و اخروی انسان بازی می‌کند؛ شایسته است تا با

توجه روزمره بدان و عدم غفلت، زندگی ارزشمند همراه با سعادت اخروی برای خود رقم زند. علاوه بر این، هرچند مرگ «رسمی‌ترین و قانونی‌ترین دعوتی است که در عرصه هستی به عمل آمده» ولی این پدیده، امری مجهول است که یکی از عوامل مجهول بودن آن نیز ابهامات موجود در حیات است به عبارتی «مجهول بودن حقیقت زندگی است که موجب تاریکی مرگ شده است» (جعفری، ۱۳۵۵-۱۳۴۹، ج ۸: ۳۹۲) از این رو؛ پیوند وثیقی میان حقیقت زندگی و مرگ وجود دارد. زندگی ارزشمند همراه با سعادت اخروی، چیزی است که در زبان دین از آن به «حیات طیبه» و در اندیشه بزرگانی چون علامه جعفری، تحت عنوان «حیات معقول» (جعفری، ۱۳۸۷: ۵۹) و گاه «حیات ایده‌آل» (جعفری، ۱۳۷۹: ۱۰) و به تعبیر دیگری «حیات معنادار» یاد می‌شود.

شاید یکی از عواملی که در طول تاریخ سبب شده است بشر به معنای زندگی بپردازد، سؤال از وجود پدیده‌های دوگانه‌ای چون مرگ و زندگی است. پرسش از معنای زندگی با این سؤالات آغاز می‌شود که آیا زندگی ارزش زیستن دارد؟ چرا باید زندگی کرد؟ هر پرسش دیگری که پیرامون این سؤال مطرح شود، مبحثی تحت عنوان معنای زندگی را شکل می‌دهد؛ بنابراین بحث از معنای هستی و مسائل پیرامون آن چون مرگ و اندیشیدن درباره آن، سبب پیدایش نگرش‌های گوناگون درباره حیات و تفسیر آن شده است. برخی با رویکرد ماده‌انگارانه مرگ و هر چه در حیات بشری و تفسیر آن نقش معنا دهی را ایفا می‌کند، با همان رویکرد و جهان‌بینی مادی تفسیر کرده، برخی با نگاه الهی از زاویه‌ای فراتر از ماده، مرگ و زندگی را تفسیری دیگر داده، حیاتی متفاوت برای انسان معاصر رقم‌زده‌اند. در رویکرد الهی، چشم‌انداز مثبت نسبت به آینده انسان و سرنوشت پس از مرگ، چنان نقش مهم و مؤثری در معنا دهی به زندگی ایفا می‌کند که در نگاه مادی یافت نمی‌شود. اهمیت این مسئله زمانی بیشتر روشن می‌شود که بدانیم، یکی از شاخصه‌های مهم در تفکر الهی، توجه به مرگ آگاهی و نقشی آن در تفسیر حیات بشری است. به همین علت بخش زیادی از نصوص دینی و سخنان اهل بیت به این امر بنیادی اختصاص داده شده است. نکته قابل توجه و دقت این است که در بحث معناداری، تعاریف متعددی ارائه شده است در اکثر این تعاریف، معناداری مترادف با

هدف و غایت لحاظ شده در صورتی که به نظر می‌رسد علاوه بر هدف که در شکل‌گیری زندگی معنادار بسیار اهمیت دارد، عوامل دیگری نیز باید مدنظر قرار گیرد، لذا معناداری اعم از هدفمندی خواهد بود.

عده‌ای نیز در تعریف معناداری، نگاه ارزشی به زندگی را، مورد توجه قرار می‌دهند بدین معنا که آیا زندگی کردن، فی‌نفسه ارزشمند است یا خیر، «این رویکرد مبتنی بر این ایده است که زندگی اگر بنا است معنادار باشد، باید ارزش زیستن داشته باشد، طبق این نظریه حیات محدود، دارای ارزش کافی برای این که زیستن در آن معقول باشد، نیست. یک زندگی سزاوار گزینش، می‌طلبد که مضمون و محتوای نامحدود داشته باشد؛ یک زندگی فقط در صورتی معنادار است که پایان نپذیرد». این نوع نگاه ارزش مدارانه به زندگی در گرو روشن شدن هدف زندگی است تا هدف از زندگی واضح و روشن نباشد، ارزش زندگی مشخص نخواهد شد (وحیدی‌نسب، ۱۴۰۲).

حیات انسانی و معنای آن

زندگی و مرگ از جمله دوگانه‌هایی است که تفسیر یکی در گرو پرداختن به دیگری است و نگرش تک‌بعدی به یکی با غفلت از دیگری، فقط چهره‌ای ناقص از آن دیگری ارائه می‌شود؛ از همین رو است که از نظر علامه جعفری برای پاسخ‌گویی به این پرسش که مرگ چیست؟ باید نخست به پاسخ این پرسش پرداخت که زندگی چیست؟ بدون تفسیر درست از زندگی، نمی‌توان به تفسیر مرگ پرداخت؛ به تعبیر علامه «کسی که بخواهد مرگش را خوب بشناسد، لازم است که زندگی‌اش را خوب بشناسد». بدین معنی که ضرورت توجه به مرگ و یاد آن، در پی گذرا و فانی دانستن زندگی دنیا، با تفسیر درست از حیات و زندگی معنادار، تبیین می‌شود و این امر در صورتی امکان‌پذیر است که با نگاهی الهی به زندگی و حیات، مرگ مشیّتی الهی دانسته شود و بدون ترس و واهمه با آن رو به رو شود. بنابراین، تفسیر هر فردی از مرگ ارتباط وثیقی با جهان‌بینی افراد و نوع نگرش آن‌ها به زندگی و هستی دارد؛ به عبارتی، هر انسانی با نوع اندیشه و نگرشش به روابط خود با خدا، با جهان، با هم‌نوعان و اطرافیان، شاکله اعتقادی را در