

## حمسة أشياء في الحزن لا يجبذ أحد الكلام عنها



مصدر الصورة:

phycological Health Care

هناك الكثير من الإرشادات والتوجيهات الخاصة بأساليب إظهار (التعبير عن) الحزن حتى أن البعض يتكلف بكيف

يشرع في التعبير الصحي عن "الحزن (1)". ولكن هناك جوانب أخرى من الحزن لا يتناولها الناس عادةً ولا تُعطى لها أهمية، تلك التي لا يحبذ الناس عادةً الكلام عنها، وهي كالآتي.

1. قد تشعر بالارتياح أكثر مما تشعر بالحزن.

قد يكون هذا صحيحًا بشكل خاص لو كان الشخص (المتوفى) العزيز عليك يعاني من مرض مزمن، أو لو كانت حالته بالغة الصعوبة. لو كنت تقوم على رعاية أحد الأشخاص، فقد تجد نفسك بعد وفاته تستطيع الخروج من البيت بشكل أكثر؛ ولم تعد تهتم بمشاعر مثل "ماذا لو حدث شيء ما أثناء غيابي؟" أو "ربما مضت فترة طويلة جدًا على خروجي وابتعادي عن البيت." قد تذهب في رحلة لم تكن لتخطر على البال في وجوده. من الطبيعي تمامًا أن تشعر بالارتياح بعد وفاة هذا الشخص، خاصة عندما تكون أنت ومن تقوم على خدمته تعيشان معاناة.

2. قد تستيقظ يومًا ما وتشعر بالتحسن.

هناك مراحل للحزن (2): الإنكار والغضب والمساومة والاكئاب والقبول. القاعدة العامة هي أنك تمر بهذه المراحل ويبدأ حزنك بالتقلص بمرور الزمن. بيد أن بعض الناس يستيقضون في صباح أحد الأيام ويشعرون بالتحسن. قد يمرون ببعض لحظات من الحزن، لكن مزاجهم بشكل عام جيد. وهذا أمر طبيعي كطبيعة الخروج تدريجيًا من حالة الحزن عادةً. كما أن المرء قد لا يمر بكل هذه المراحل حرفيًا واحدة تلو الأخرى، أو قد لا يمر بها بالترتيب المعهود لهذه المراحل. مما يقودنا إلى ....

3. ليس هناك أسلوب معين "صحيح للتعبير عن الحزن".

إليزابيث كوبلر روس Ross-Kübler Elisabeth، أول من كتب عن مراحل الحزن الخمس، "مراحل الحزن هذه ليست مراحل متتالية زمنيًا (واحدة تلو الأخرى)." بل بالإمكان تخطي مرحلة الغضب إلى مرحلة القبول. قد تقضي بضعة أشهر في حالة اكتئاب وتبدأ في مرحلة المساومة. لا يوجد أسلوب "صحيح" للحزن. فلو قال لك شخص أنك لا تطبق الأسلوب الصحيح للتعبير عن الحزن كما ينبغي، فتذكر أن عملية الحزن هي عملية شخصية، كصمات الأصابع [تختلف باختلاف الناس] ليس هناك زمن [أو وقت] محدد للحزن. فلو شعرت أنك لم تعد تشعر بأنك لست على ما يرام أو لا تتصرف بصورة طبيعية منذ فترة، فيرجى مراجعة طبيب الصحة العقلية.

4. ستكتشف من يمكنك الاعتماد عليه بالفعل، ولكن قد تكتشف أيضًا من لا يمكنك الاعتماد عليه.

عادةً عندما يتحدث الناس عن الحزن، فإنهم يتحدثون فقط عن كيف اكتشفوا مدى دعم أصدقائهم ومساعدتهم إياهم. ما يُترك ولا يتحدث عنه كثيرًا هو عندما تكتشف أن الذين كنت تعتقد أنهم أصدقاء وداعمون لم يكونوا كذلك. هذا الاكتشاف يمكن أن يفاقم مدى حزنك. ضع في اعتبارك أن هذا الشخص (أو هؤلاء الأشخاص) قد يمرون أنفسهم بحالة حزن خاصة بهم. وربما ببساطة لا يعرفون ماذا يقولون. أولاً، افترض فيهم الصدق والتمس لهم العذر حتى يتبين لك العكس. لكن بعض الناس ليسوا أصدقاء جيدين بالنتيجة، أو يتفاعلون بأسلوب يجعل استمرار هذه الصداقة أو العلاقة معهم غير صحي. من شأن التعبير عن الحزن أن يبسط الأمور جدًّا: هذا شخص داعم ومساند، وذاك شخص ليس كذلك. ركز على الداعمين والمساندين والطيبين الذين التقيت بهم خلال هذا الحزن. يمكن أن تكون الاستشارة النفسية (5) نافعة في التغلب على هذا الشعور بخسارة هؤلاء الأصدقاء .

5. قد تزيد الرغبة الحميمية الخاصة.

بالنسبة للكثيرين، الحزن يضعف من الرغبة في ممارسة العملية الحميمية الخاصة. ولكن قد تزيد عند آخرين كثيرًا. قد يكون هذا مختلفًا بشكل خاص بالنسبة لأولئك الذين فقدوا زوجًا أو زوجة. ولكن عندما يشعر الناس بتبلد المشاعر (4) ولا يظهر عليهم شعور بالحزن، فقد يجدون أن العملية الحميمية الخاصة تساعدهم على الشعور بشيء ما. كما أنها تؤكد لهم أن الحياة إيجابية وتستحق العيش في وقت أصبح فيه التعامل مع الموت جزءًا من الحياة اليومية. لو فقد المرء زوجته أو فقدت المرأة زوجها، فقد تُفقد تلك العلاقة الحميمية الخاصة التي عاشها معًا ومعها يُفقد إفراز هرمون الأوكسيتوسين، وهو هرمون "الترايط الاجتماعي"، والإندورفين، وهو هرمون "الشعور بالراحة والتحسن"، مما يقلل أيضًا من الإحساس بالألم (تبلد المشاعر).

الحزن إذن هو عملية شخصية فردية تختلف باختلاف الناس. فإذا احتجت اطلب المساعدة وهون على نفسك.