

برای رفع احساس ناخوشایند چه کنیم؟

درباره موقعیت‌های جمعی که باعث تجربه احساسات ناخوشایند در افراد می‌شود، چه چیزهایی باید بدانیم؟



درباره موقعیت‌های جمعی که باعث تجربه احساسات ناخوشایند در افراد می‌شود، چه چیزهایی باید بدانیم؟ به گزارش ایسنا، روزنامه خراسان نوشت: «حال دلم خوب نیست، چی کار کنم؟ می‌خوام بخندم ولی نمی‌تونم. دوست و رفیقام هم همین‌طور. پیشنهادات چیه؟»، در هفته گذشته این پیام از سوی یکی از مخاطبان به دست ما رسید. از دوست و آشنا و خانواده هم گلایه‌های مشابه، کم‌نشنیده‌ایم. اتفاقاتی مثل سیل، زلزله، سوانح هوایی، آتش‌سوزی پلاسکو، ریزش متروپل و موارد مشابه از جنسی هستند که موقعیت «سوگ جمعی» ایجاد می‌کنند؛ شرایطی که باید مختصات و ویژگی‌هایش را بدانیم تا بتوانیم عکس‌العمل درستی نشان دهیم. این شد که فکر کردیم لازم است درباره چند و چون حال بد جمعی بنویسیم. دکتر «شرمین روبن زاده»، سوگ‌درمانگر، با توضیح دادن پدیده‌ای به نام سوگ جمعی، اطلاعات مفید و به‌دردبخوری در این باره به ما می‌دهد.

نباید انتظار انجام کارهای روزمره را داشته باشیم

سوگ جمعی، مشابه سوگ فردی از فقدان ناشی می‌شود. وقتی اعضای جامعه به هر دلیلی دچار فقدان می‌شوند، اضطراب را تجربه می‌کنند و افکاری به سراغشان می‌آید که به غمگینی و ناامیدی منجر می‌شود. از آنجا که جمعیت زیادی درگیر این احساسات هستند، می‌بینیم که در سطح اجتماعی، نمود بیرونی دارد. نکته بسیار مهم در تجربه کردن این موقعیت آن است که متوجه شباهت‌هایش با سوگ فردی باشیم. ما از یک فرد سوگووار انتظار نداریم که بتواند از عهده انجام کارها و روال روزانه زندگی‌اش بر بیاید و می‌دانیم که برای بازبایی به فرصت نیاز دارد. از طرف دیگر چنین شرایطی، به دو دلیل می‌تواند نسبت به سوگ فردی، دشوارتر باشد؛ اول آن که بازه زمانی‌اش مشخص نیست. دوم آن که ممکن است جامعه، یک دست نباشد و این سوگ از سوی مراجع مختلف تأیید نشود. منظور از تأیید، بحث بر سر درستی و نادرستی موضوع نیست بلکه درباره نوع مواجهه با سوگ است که ممکن است به رسمیت شناخته نشود یا حتی کم‌اهمیت جلوه داده شود. در چنین موقعیت‌هایی، افراد در درجه اول باید بپذیرند که حالشان خوب نیست. چون اگر خودشان هم این احساس را در خودشان تصدیق نکنند، خودسرزنشی هم به احساسات منفی‌شان اضافه می‌شود.

مسئولیت‌پذیری به معنای تحمل بار مضاعف به خود نیست

بعضی‌ها در چنین وضعیتی، ممکن است خودشان را بابت رمق نداشتن و عقب ماندن از کارهای روزمره، سرزنش کنند. خوب بیابید موضوع را از زاویه مسئولیت اجتماعی ببینیم. آیا اگر به اتفاقات محیط پیرامون بی‌اعتنا باشیم و فارغ از موضع‌گیری‌مان از آن‌ها تأثیر نپذیریم، می‌توانیم از مسئولیت‌پذیری و رشد اجتماعی حرف بزنیم؟ فارغ از هم‌نظر بودن یا نبودن با دیگران، بنا به وجوه اشتراک بسیاری که با جامعه‌مان داریم، طبیعی است که در احساسات جمعی شریک باشیم. بنابراین من معتقدم که تجربه کردن احساس خستگی، رخوت و اضطراب در سوگ جمعی نه تنها منفی نیست بلکه مثبت تلقی می‌شود. یکی دیگر از موارد خودسرزنشی در چنین تجربه‌هایی، موقعیت‌هایی است که افراد به رغم داشتن احساس غمگینی، ممکن است گاهی بخندند، خوش‌بگذرانند و مانند این‌ها، درست است که ما می‌گوییم غوطه‌ور شدن در تشنگی احساسی، نشانه و لازمه بلوغ است اما نباید صفر و صدی به ماجرا نگاه کنیم. مسئولیت‌پذیری اجتماعی با بارگذاری بیش از اندازه احساسات روی خود فرق دارد. ما به افراد سوگووار می‌گوییم وقتی عزیزی را ازدست می‌دهند و در جریان آن، بابت اتفاق خوشایندی احساس مثبتی را تجربه می‌کنند، به معنای بی‌معرفت بودن یا نافی دوستدار فردی از دست رفته بودن، نیست.

احساسات دیگران را به رسمیت بشناسیم

خب حالا چه باید کرد؟ یکی از مهم‌ترین چیزهایی که خیلی می‌تواند کمک‌کننده باشد، گفت‌وگو کردن است البته که چندان ساده نیست. در سوگ فردی هم معمولاً افراد از گفت‌وگو فرار و سعی می‌کنند غم‌شان را برای خودشان نگه دارند. نکته مهم در گفت‌وگو کردن، توجه به سن و سال است. یادتان باشد بازه اختیاری که به افراد می‌دهید، متفاوت است؛ برای مثال وقتی با یک نوجوان گفت‌وگو می‌کنید، باید میزان تحکم کمتری در مقایسه با مخاطب کودک داشته باشید و به جای امرونه‌ی، سعی کنید از زاویه دید او نگاه کنید. من به عنوان بزرگ‌سال اگر معتقد باشم که تنها حرف من درست است - ولو که واقعا چنین باشد - امکان شنیدن و پذیرش حرفم را از مخاطب نوجوانم گرفته‌ام. نکته مهم دیگر درباره نحوه گفت‌وگو، در نظر گرفتن احساس طرف مقابل است. ما نمی‌توانیم به دیگران بگوییم احساس‌شان درست یا غلط است. تنها می‌توانیم درباره درستی و نادرستی فکر پشت احساسات بحث کنیم اما لازمه‌اش این است که ابتدا خود این احساسات را به رسمیت بشناسیم و به آن‌ها مشروعیت بدهیم.

هیجانان را با هم درگیر نکنید

دیگر چه می‌شود کرد تا چنین شرایطی، بار بیش از اندازه به ما تحمیل نکند؟ یادتان باشد هیجانان را با هم درگیر نکنید. بعضی‌های مان عصبانیت‌های توی خانه و بیرون از آن را با هم قاطی می‌کنیم اما لازم است بین آن‌چه در دنیای بیرونی اتفاق می‌

افتد و فضای خصوصی داخل خانه، مرزگذاری کنیم. گاهی باید به خودمان استراحت بدهیم و ترومای جمعی را تروماتایز نکنیم. یعنی چی؟ سوگ جمعی، یک موقعیت اجتماعی دردناک است و باید حواس مان به وجه «اجتماعی» اش باشد و موضوع را شخصی نکنیم. همان طور که در سوگ فردی به شخصی که مادرش را از دست داده است، یادآوری می کنیم خودش را با چنین افکاری آزار ندهد که مثلا اگر مادرم را زودتر به بیمارستان رسانده بودم، از دنیا نمی رفت. در شکل جمعی هم، شخصی سازی بیش از اندازه، مسئله ساز می شود؛ اما این موضوع، به معنای نفی مسئولیت پذیری اجتماعی نیست. نگره داشتن مرز و تروماتایز نکردن به این معناست که شرایط بحرانی، زمان رسیدگی کردن به مسائل شخصی قدیمی نیست.»