



niềm thương tiếc của cha mẹ

Doris Zagdanski BA Dip Ed

Niềm thương tiếc của cha mẹ thật phức tạp và đau khổ. Thật khó mà chịu nổi khi đó chính là niềm thương tiếc của chính mình và thật khó chứng kiến khi niềm thương tiếc đó xảy ra cho người quen biết. Trong số nhiều phản ứng, có thể có:

- **Tội lỗi** – bất luận nguyên nhân cái chết là gì, nhiều bậc cha mẹ tự trách mình – họ có bổn phận phải bảo vệ con cái, họ có trách nhiệm giữ an toàn cho các con để không bị hại.
- **Không tin** – quý vị không bao giờ nghĩ là chuyện này có thể xảy ra cho mình, chuyện xảy ra trong tin tức, luôn luôn là chuyện người khác.
- **Tức giận** – vì tình trạng bất công này. Trẻ con không thể chết trước cha mẹ, như vậy là vi phạm thứ tự hoạt động tự nhiên của thế giới này, và có thể gây phẫn nộ vì tình trạng bất công đó.
- **Chất vấn** – làm sao có thể xảy ra chuyện này? Làm sao có thể có một Thượng Đế cho phép những chuyện như vậy? Chúng tôi có làm đủ bổn phận hay không? Giới y khoa có cố hết sức hay không? Lẽ ra tôi có thể đã phải nhận ra có điều không ổn hay không? Tại sao lại là chúng tôi? Tại sao lại là con của chúng tôi? Có vô số các câu hỏi.
- **Đổ lỗi** – vì cái chết của đứa trẻ thường không hợp lý đối với chúng ta, chúng ta tìm cách đổ lỗi cho người nào đó – chính chúng ta, nhân viên y tế, người phối ngẫu/bạn tình của chúng ta, hệ thống bệnh viện, nhóm bạn đồng tuổi với con quý vị, Thượng Đế, luật pháp và còn nhiều nữa.
- **Hối tiếc** – về những lúc quý vị cãi vã, cần nhắc con cái chúng ta, quá nghiêm khắc, không ủng hộ ý kiến của chúng, không gần gũi nhiều với chúng, chỉ trích điểm hạng hoặc kiểu tóc của chúng!
- **Mong mỏi và trống vắng** – khi quý vị nhìn con cái của bạn bè lớn lên và hưởng thụ cuộc sống, khi các buổi sinh hoạt của gia đình làm cho thấy rõ chỗ trống trái mà lẽ ra đứa trẻ đã mất phải ở đó, khi mà các con khác của quý vị đạt đến những mốc quan trọng mà đứa trẻ này sẽ không bao giờ đạt đến, khi các bậc cha mẹ khác kể cho quý vị về các con của họ và các thành quả của chúng.
- **Cô lập** – quý vị có thể cảm thấy mình không hòa hợp được nữa – tại những buổi sinh hoạt gia đình, câu lạc bộ xã hội, nhóm bạn của mẹ và những nơi mà quý vị đã có lần đưa con đến. Người cha có thể cảm thấy không được yểm trợ – bạn bè có thể nhanh chóng hỏi thăm người vợ nhưng quên hỏi thăm quý vị.
- **Thất vọng hoặc khó chịu** – đối với việc bạn bè lúng túng vì không biết phải nói gì và nghĩ rằng vai trò của họ là an ủi quý vị. Họ cảm thấy không thoải mái khi ở gần quý vị và hai bên có thể trở thành khó nói chuyện với nhau hơn. Một số bạn bè tránh nói về con quý vị và những gì đã xảy ra. Họ nghĩ họ sẽ gây buồn bực cho quý vị và làm cho tình trạng càng bi thiết hơn. Những người khác nghĩ rằng họ phải nói gì đó để chia buồn với quý vị, và họ nghĩ ra những câu an ủi như: *Ít nhất thì ông còn các cháu kia. Thượng Đế chỉ đưa đi trẻ giỏi nhất. Mọi việc đều có nguyên nhân.*
- **Bực dọc** – đối với chính bản thân và người khác. Không thể nghĩ được đúng đắn, bận tâm với chuyện mất mát, không để ý đến những gì người khác muốn trò chuyện hoặc than phiền về những vấn đề vặt vãnh, 'để cái giận', nghĩ hoặc có hành vi không đúng với cá tính của mình.
- **Yêu thương vô điều kiện lẫn buồn bã** – tìm quý vị tràn ngập tình yêu thương con, nhưng không có ai để trao tình yêu thương đó. Quý vị có thể cảm thấy biết ơn vì cuộc đời mình có chúng, nhưng chúng không có ở đây để nghe quý vị bày tỏ. Không có ai để ôm ấp. Quý vị có thể sợ mình sẽ quên diện mạo hay giọng nói của chúng. Quý vị đau đớn mà nhận ra rằng suốt cuộc đời còn lại quý vị sẽ "thiếu đi", và quý vị sẽ cần phải điều chỉnh những cánh buồm của mình – các hy vọng, kế hoạch và mơ ước của quý vị để thích nghi với thực tế này.

Doris Zagdanski là Người Tổ Chức website MyGriefAssist. Bà là nhân vật hàng đầu trong lãnh vực giáo dục về thương tiếc và mất mát ngày nay. Bà tổ chức các buổi hội thảo giáo dục cho cả giới chuyên nghiệp và cộng đồng. Bà đã viết nhiều sách về loại này và có thể trên www.allaboutgrief.com