

# CÁC GIAI ĐOẠN THƯƠNG TIẾC

**T**hương tiếc không thể vội. Cảm xúc này cần rất nhiều thời gian, thường từ một năm trở lên. Đây có thể là nỗi đau buồn thuần túy nhất mà quý vị đã trải qua.

Sau đây là những giai đoạn thương tiếc thường trải qua sau khi mất đi một người thân yêu. Quý vị có thể trải qua tất cả các giai đoạn này, và quý vị có thể không trải qua theo đúng thứ tự này. Tuy nhiên, điều quan trọng cần biết là cảm nghĩ của quý vị là chuyện tự nhiên và dần dần quý vị sẽ hồi phục.

## **Kinh Hoàng**

Một số người cảm thấy kinh hoàng sau khi mất đi người thân yêu, nói ra những câu như “Tôi cảm thấy tê liệt” và không trào nước mắt hoặc lộ ra cảm xúc nào cả. Đôi khi người ta chối bỏ. Dần dần người bị mất mát nhận thức được chuyện gì đã xảy ra, và họ có thể bày tỏ được cảm xúc của họ. Những người khác không hề trải qua giai đoạn kinh hoàng kéo dài. Họ có thể bày tỏ cảm xúc ngay lập tức.

## **Bộc Lộ Cảm Xúc**

Vào một lúc nào đó, một người bắt đầu cảm nhận được và cảm thấy đau đớn. Điều thật quan trọng là đừng đè nén cảm xúc của mình. Các cảm xúc bị đè nén thường bùng phát sau này theo những cách tai hại. Bày tỏ được cảm xúc là một món quà, và đưa đến gần gũi với tất cả những người liên quan.

## **Bận Tâm về Người Quá Cố hoặc Cuộc Khủng Hoảng**

Mặc dù có các nỗ lực để nghĩ đến những chuyện khác, người thương tiếc có thể thấy khó mà không nghĩ về người quá cố. Đây không phải là chuyện bất thường và dần dần sẽ không còn là vấn đề nữa.

## **Các Triệu Chứng về Một Số Đau Khổ Thể Xác và Tinh Thần**

Những lần cảm thấy đau khổ này có thể ủa tới từng loạt. Các loại đau khổ thể xác thông thường nhất là:

- Mất ngủ
- Co thắt cổ họng
- Cảm thấy bị nghẹn
- Hụt hơi
- Thở dài
- Cảm thấy trống rỗng trong bụng
- Thiếu sức mạnh cơ bắp (“Gần như không thể lên cầu thang” hoặc “tôi khiêng cái gì cũng có vẻ nặng”)
- Các triệu chứng về tiêu hóa và không muốn ăn

Có thể có một thay đổi cảm xúc nào đó đi sát với những lần đau khổ thể xác, mà thông thường nhất là:

- Hơi cảm thấy hẫ huyên không thật
- Cảm thấy cách xa với mọi người về mặt cảm xúc – rằng không ai thực sự quan tâm hoặc hiểu
- Đôi khi mọi người có vẻ như là những chiếc bóng hoặc rất nhỏ
- Đôi khi cảm thấy hoảng hốt, có ý nghĩ tự hủy diệt, hoặc muốn bỏ đi hoặc “vắt đi tất cả”

Các rối loạn cảm xúc này có thể khiến cho nhiều người cảm thấy họ sắp phát điên, nhưng các cảm nghĩ này thực ra khá bình thường.

### **Các Phản Ứng Thù Nghịch**

Quý vị có thể thấy mình có phản ứng giận dữ với những trường hợp mà trước đây lẽ ra không thấy phiền hà. Các cảm xúc này có thể bất ngờ và rất khó chịu. Các cảm xúc này thường làm cho người ta cảm thấy họ đang bị điên. Mọi tức giận này có thể nhắm vào bác sĩ, y tá, Thượng Đế, đôi khi còn nhắm vào cả người thân yêu đã qua đời.

Thông thường người thương tiếc có thể cảm thấy tổn thương hoặc thù nghịch đối với những người nào trong gia đình mà vì nhiều lý do khác nhau mà không hoặc không thể yểm trợ tinh thần khi người thương tiếc có thể đã trông đợi. Tức giận và thù nghịch là các cảm xúc bình thường. Đừng cố đè nén cơn tức giận của quý vị. Tuy nhiên, điều quan trọng là quý vị hiểu và chuyển cơn giận của mình sang việc mà quý vị thực sự tức giận, tức là chuyện mất mát người thân yêu của quý vị.

### **Tội Lỗi**

Hầu như luôn luôn có cảm giác tội lỗi khi thương tiếc. Người bị mất mát nghĩ đến nhiều việc mà họ cảm thấy lẽ ra họ có thể đã nên làm, nhưng lại không làm. Họ tự trách họ đã bất cẩn. Các cảm xúc tổn thương này bộc phát khi thương tiếc. Cảm giác tội lỗi là bình thường và dần dần sẽ hết.

### **Buồn Chán**

Nhiều người đang thương tiếc cảm thấy hoàn toàn tuyệt vọng, cô đơn và vô vọng chịu không nổi; không có việc gì có vẻ đáng để làm nữa. Các cảm nghĩ này còn trầm trọng hơn đối với những người sống một mình hoặc có con nhỏ. Các cảm nghĩ này là bình thường và cũng sẽ dần dần biến mất.

### **Cô Lập**

Người đang thương tiếc thường có khuynh hướng tự cô lập với các mối liên hệ xã hội. Sinh hoạt thường nhật của họ cũng thường bị gián đoạn. Cuộc sống có vẻ như một cơn ác mộng. Tình trạng này là bình thường và sẽ cần một số nỗ lực để vượt qua, nhưng đáng làm.

### **Giải Quyết và Tái Điều Chỉnh**

Chuyện này sẽ từ từ đến. Các kỷ niệm vẫn còn nguyên, tình yêu thương vẫn còn đó, nhưng vết thương bắt đầu lành lại. Quý vị bắt đầu tiếp tục cuộc sống. Hiện giờ thì khó tin, nhưng quý vị sẽ cảm thấy đỡ hơn. Khi trải qua cảm xúc sâu xa và chấp nhận, quý vị sẽ càng trở nên ấm áp, sâu sắc, thông hiểu và khôn ngoan.