

SỐNG TRONG NIỀM THƯƠNG TIẾC

Thương tiếc là một phản ứng tự nhiên khi có người qua đời hoặc bị mất mát lớn lao nào khác. Thương tiếc không thể vội. Cần rất nhiều thời gian để hồi phục sau khi mất đi một người thân yêu.

Mỗi kinh nghiệm thương tiếc đều độc nhất. Sau đây là các giai đoạn thương tiếc thường trải qua sau khi bị mất mát. Quý vị có thể không trải qua tất cả các giai đoạn, và quý vị có thể không trải qua đúng thứ tự. Có nhiều cách thương tiếc tự nhiên, khi quý vị vượt qua chặng thương tiếc này thì sẽ đỡ hơn. Không có sách vở hoặc chuyên viên trị liệu nào về thương tiếc có thể tiên đoán hoặc quả quyết chính xác những gì một người sẽ hoặc phải trải qua trên con đường thương tiếc.

Kinh Hoàng

Nhiều người trước hết là trải qua trạng thái kinh hoàng sau khi mất đi người thân yêu, nói những điều như “Tôi cảm thấy tê liệt” và không khóc hoặc biểu lộ cảm xúc nào. Những người khác không hề trải qua giai đoạn kinh hoàng kéo dài. Họ có thể bày tỏ cảm xúc ngay lập tức. Điều quan trọng là dành thời gian cho tiến trình chấp nhận chuyện mất mát đó.

Bộc Lộ Cảm Xúc

Vào một lúc nào đó, chúng ta bắt đầu chấp nhận những gì đã xảy ra cho người mà quý vị yêu thương và đau khổ. Điều rất quan trọng là đừng chối bỏ hoặc cố chôn vùi các cảm xúc này. Các cảm xúc bị đè nén thường có thể bùng phát sau này theo những cách tai hại.

Bận Tâm về Người Quá Cố hoặc Cuộc Khủng Hoảng

Mặc dù có các nỗ lực để nghĩ đến những chuyện khác, chúng ta có thể thấy khó mà không nghĩ về người quá cố. Đây là chuyện không phải là lạ lùng và thường dần dần sẽ đỡ hơn.

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. Mỗi 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, có thể có các cảm xúc bị 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 mà chúng ta có thể đã trông đợi. Tức giận và thù nghịch là các cảm xúc bình thường, và nên chấp nhận là thực. Tuy nhiên, điều quan trọng phải hiểu là nỗi tức giận này thực sự là về việc mất đi một người thân yêu, hơn là với bất cứ hành động của cá nhân nào.

Tội Lỗi

Hầu như luôn luôn có cảm giác tội lỗi khi thương tiếc. Chúng ta nghĩ đến nhiều việc mà lẽ ra chúng ta có thể đã nên làm, nhưng lại không làm. Chúng ta tự trách mình đã bất cẩn. Cảm thấy tội lỗi là chuyện bình thường và cần phải nhìn nhận là bình thường. Hiếm khi lời an ủi của người khác giúp được gì, cho đến khi chúng ta đã sẵn sàng nghe những lời đó.

Buồn Chán

Chúng ta có thể cảm thấy tuyệt vọng, cô đơn và vô vọng; không điều gì có vẻ còn giá trị. Các cảm xúc này còn trầm trọng hơn nếu chúng ta sống một mình hoặc có gia đình ít người. Khi

buồn chán, chúng ta thường có khuynh hướng tự cô lập tránh né các mối liên hệ xã hội và sinh hoạt thường nhật. Cuộc sống sau khi mất mát có thể trông như một cơn ác mộng. Đây là chuyện bình thường. Khi có người khác kiên nhẫn tôn trọng chúng ta sẽ giúp chúng ta bắt đầu hội nhập lại vào xã hội.

Các Triệu Chứng về Đau Khổ Thể Xác và Tinh Thần

Người ta thương tiếc theo nhiều cách, và vào những lúc khác nhau. Các triệu chứng đau khổ có thể ủa tới từng loạt. Dấu hiệu thể xác thông thường nhất cho thấy đau khổ là:

- Mất ngủ
- Co thắt cổ họng
- Cảm thấy bị ghen
- Hụt hơi
- 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 triệu chứng cảm xúc nào đó đi sát với những lần đau khổ thể xác. Những lần rối loạn cảm xúc này có thể đáng sợ, nhưng lại rất bình thường, mà thông thường nhất là:

- Cảm thấy hão huyền không thật
- Cảm thấy cách xa với mọi người về mặt cảm xúc – rằng không ai thực sự quan tâm hoặc hiểu
- Cảm thấy hoảng hốt, có ý nghĩ tự hủy diệt, hoặc muốn bỏ đi hoặc trốn tránh.

Tiến trình thương tiếc bị ảnh hưởng theo nhiều vấn đề

Tác động của cái chết tùy thuộc vào nhiều yếu tố như:

- Mức yểm trợ từ gia đình, bạn hữu và/hoặc cộng đồng
- Người đó chết như thế nào, ở đâu và khi nào
- Mối liên hệ của chúng ta với người quá cố
- Mức tham gia của chúng ta vào tiến trình qua đời
- Kinh nghiệm trước đây của chúng ta với vấn đề chết chóc

Sống trong niềm thương tiếc

Chúng ta dần dần học cách sống cùng với các mất mát của chúng ta. Kỷ niệm vẫn còn đó, tình yêu thương vẫn còn đó, nhưng vết thương lòng bắt đầu bình phục, và chúng ta bắt đầu tiếp tục cuộc sống. Khi chúng ta kiên nhẫn và chấp nhận tiến trình thương tiếc là một thời gian cần thiết, và khi được những người xung quanh chúng ta trợ giúp, chúng ta có thể bắt đầu lại cuộc sống mới.