

"_ انگار دارم فرار میکنم. یه بار نشستم خونه ، زل زدم به عکس بابام. اولین بار که تونستم گریه کنم ولی کسی ندید ، کسی نفهمید."

شهرزاد در نوشت :

یادداشت تحلیلی _ روایت درمانی در مردان:

" برای مردها قصه گویی گاهی نخستین شکل بیان هیجان هاست. روایت جایگزین مناسبی ست برای آنچه نمیخواهند یا نمیتوانند مستقیم بیان کنند. وقتی قصه میگویند ، درواقع خود را بازسازی میکنند. این بازسازی روانی به مرور امکان مواجهه با واقعیت ، پذیرش فقدان و شکل گیری معنای تازه ای از خود را فراهم میکند. "

او حالا تمرین تازه ای آماده کرده بود.

تمرین درمانی _ روایت سازی سوگ: قصه سوگ من

شهرزاد دفترهای خالی را به هرکدام داد.

"_ این هفته ازتون میخوام یه روایت بنویسین. نه خاطره ، نه تحلیل. قصه بنویسین. انگار یه شخصیت دارین که توی سوگ گیر کرده. کمکش کنین داستان خودش رو تعریف کنه."

مردها با تردید دفتر را گرفتند. شهرزاد فکر کرد: "شاید اولین بار باشه که میخوان قصه خودشون رو نه توی سکوت بدن، نه پشت میز کار، نه توی تخت خواب، بلکه با کلمه ها بسازن." و آن شب دوباره یاد کیومرث افتاد.

"ما مردها قصه هامون رو دفن کردیم، کنار استخوان ها. شاید وقتشه خاک رو کنار بزیم و قصه ها رو بیرون بیاریم."

داستانی که نوشته نشد_ دفتر سهراب

دفتر را باز کرد بوی دود میداد. نه واقعا، انگار لای سطرهایش چیزی سوخته بود. کلمات ناپخته، خط خوردگی ها، و جمله هایی که ناتمام مانده بودند. سهراب اسم شخصیتش را "رامین" گذاشته بود.

"رامین صبح زود بیدار شد، زودتر از همیشه. هنوز خورشید بیرون نیومده بود. چراغ اتاق روشن. مامانش هنوز خواب بود. صدای نفس هاش، سنگین و خسته ان. خواهرش کنار تخت نشسته بود. بازی میکرد. با موبایلش. رامین رفت توی آشپزخونه. یه چای. عکس باباشو نگاه کرد. آخرین بار تو بیمارستان دیده بودش. اما آخرین باری که باهاش حرف زده بود، همون شبی بود که دعاشون شد. پدر گفته بود: این همه تلاش کردم که چی؟ تو نمیخوای مرد بشی. فقط بلدی غر بزنی."

رامین داد زده بود: "مرد بودن یعنی مثل تو باشم؟ هیچ وقت گوش نمیدی. فقط کار، کار، کار..."

و بعدش ... سکوت.

پدر مرد. سگته.

رامین بیمارستان نرفته بود. وقتی رسید، جسدش رفته بود سردخانه.

بعد از اون مامان مریض شد. خواهرش خونه موند. رامین شد مرد خونه.

همه گفتن مرد خوبیه. ولی خودش هرشب با یه جمله بیدار میشه: اگه اون شب سکوت میکردم، شاید هنوز زنده بود...

یادداشت تحلیلی _ عذاب وجدان و سوگ پیچیده در

مردان:

در بسیاری از مردان مرگ ناگهانی پدر یا مادر میتواند آغازگر سوگی شود که با عذاب وجدان درهم تنیده شده است. نگفته ها، دعوای ناتمام، حس ناکامی در نقش پسری یا مردانگی، سوگ را پیچیده و طولانی میکند. مرد بجای سوگواری مستقیم، وارد چرخه ای از مراقبت افراطی، خشم پنهان یا حتی خودآزایی میشود.

نامه ای که هرگز فرستاده نشد _ سهراب و پدر

امروز از بچه ها خواستم یه تمرین انجام بدن. ساده بنظر میرسید : " به کسی که از دست دادین نامه ای بنویسین. هر چیزی که گفتین یا نگفتین ، دلتون خواست بگین یا از گفتنش ترسیدین." سهراب کاغذ سفید را کمی با فاصله نگاه میکرد. مددش را گذاشت روی میز. برداشت. د. باره گذاشت. بالاخره نوشت :

" سلام بابا

این اولی نامه ایه که برات مینویسم ، چون تا حالا فکر میکردم مردها نامه نمینویسن. همیشه گفتمی " حرف رو باید تو چشم طرف بزنی" ولی کاش یه بار بهم یاد میدادی چجوری حرف بزنی که قهر نشه.

اون شب دعوا مون تلخ ترین تصویر زندگیمه. هنوزم میپرسم اگه ساکت میموندم ، اگه فقط میگفتم دوستت دارم ، شاید فرداش زنده بودی. میدونم خسته بودی. شاید تنها کسی بودی که از پشت همه سخت گیری هات ، منو واقعا میدیدی. ولی من نمیتونستم بفهمم ، چون همیشه ازت میترسیدم.

تو رفتی و من موندم یا یه مادر مریض ، خواهری که همه چی رو ول کرد و حسی شبیه ترحم که از همه میگیرم. کاش بلد بودم ازت بپرسم چطوری انقدر قوی بودی. من هنوز دارم یاد میگیرم مرد بودن یعنی چی. فقط میخواستم بگم... ببخش و دوستت دارم."

شهرزاد نفس عمیقی کشید. صدای سهراب توی جمع لرزید وقتی گفت :

"نمیدونم چرا بعد از نوشتن این نامه حس میکنم یه جایی تو بدنم سبک تر شده... مثل اینکه یه تیکه از اون بار لعنتی که روی شونه هامه ، بالاخره افتاد."

یادداشت تحلیلی شهرزاد:

نامه درمانی یکی از روش های موثر در مواجهه با سوگ های پیچیده است ، به ویژه در مردانی که تجربه سوگ در آنها با خشم ، سکوت یا عذاب وجدان درآمیخته است. نوشتن به عزیز از دست رفته راهی برای گفتگوی مجازی ست ؛ فرصتی برای التیام درون. بدون نیاز به پاسخ.

صدای گرفته سهراب_ نخستین اشک ، نخستین اعتراف

وقتی سهراب جلسه بعدی اومد ، نگاهش فرق داشت. نه اونطور که بخواد کسی بفهمه ، ولی من تفاوتش رو حس کردم. لباسش هنوز مرتب و بی چروک بود. ولی انگار یه چیزی توی حالت راه رفتنش نرم تر شده بود. نشست ، نگاه کوتاهی به من کرد و بعد سرش رو پایین انداخت.

گفتم: "اگه دلت میخواد حرف بزنی ، میشنویم."

مدتی سکوت کرد ، بعد گفت :

"من دیشب بالاخره با مادرم حرف زدم. اولین بار که ازش

پرسیدم : تو از وقتی بابا رفت ، چطوری دووم آوردی ؟

اونم گفت : بخاطر شما ، بخاطر این خونه ، چون بابات نبود ، من باید میموندم.