

الغضب على الله أحياناً. بعد زوال الصدمة، تساؤلات مثل: "لماذا أنا؟"، أو الآخرين، أو حتى المتوفى (في حال الفقد). تأتي بعدها مرحلة الغضب كرد فعل لما حدث قد تصب غضبك على الأطباء أو الأصدقاء والعائلة، أو قد تغضب على فقيدك لأنه رحل عنك، وقد تغضب على نفسك تشعر بأن ما يحدث غير عادل وتتساءل: لماذا أنا؟ وما الذي فعلته لأستحق هذا؟. بعد ذلك مرحلة المساومة تبدأ تساؤلات عديدة من نوعية ماذا لو؟ تليها أمور نظن أننا لو فعلناها لاختلف وضعنا الآن، يرافقنا الشعور بالذنب بأن هناك ما كان بإمكاننا فعله ولأننا لم نفعله، نشعر بحزن عميق يبدو وكأنه سيستمر إلى الأبد، والاعتراف بأن هذا الواقع الجديد هو الواقع الدائم لكننا سنتقبله ونتعايش معه لأنها الوسيلة الوحيدة للاستمرار. غالباً ما يعتقد الناس أن المراحل تستمر لأسابيع أو لأشهر طويلة، متناسين أنها مشاعر يمكن أن تستمر لدقائق أو ساعات، قد تتقبل الموضوع في بادئ الأمر ولا تشعر بالحزن، ثم تنهار من الصدمة بعد مرور أشهر، ستشعر بمشاعر قد تعجز عن فهمها أو معالجتها، قد تظن مثلاً أنك تخطيت الصدمة وتنهار باكياً على أمر سخيف، لكلمة عابرة قد تذكرك به، وهذا لا يعني أنك عدت لنقطة الصفر فهذه التفاصيل ليست سوى محطات قد تحتاج للمرور بها في رحلتك للتصالح مع واقعك الجديد. أتذكر أنني بكيت مرة بعد سهرة سعيدة قضيتها مع صديقاتي فقط لأنني نظرت إلى التاريخ فكان يوم عيد ميلاده، شعرت بحزن شديد أنني لا أستطيع الاحتفال بتلك المناسبة لذا استمتعي واحتفلي بهذه الذكرى الرائعة مع عائلتك وأصدقائك "ينعاد عليك بالسما"، اما عن الاغاني أتذكر صوته وهو يغني وأبتسم، تلك الكلمات تعيش في ذاكرتي بدأت، أتجنب سماعها بعدما اصبحت تحت التراب. ستحزن وتشاهد صور فقيدك وتكتب له وتتحدث عنه باستمرار انتظر مكالمة هاتفية