

### الحزن - البكاء على رجاء

هنا، من الآن فصاعداً، إلا أن الحياة سوف تكون مختلفة.

٣- الشعور بالخسارة: إذ نحاول أن نواصل حياتنا، نشعر بالارتباك والتعب، ونفقد الشهية للطعام ويقل نومنا، ونتجنب الآخرين. وأحياناً نبكي، وفي أحيان أخرى نشعر بميل للبكاء ولكننا لا نبكي. وتتناوبنا الشكوك بشأن صلاح وشفقة وحكمة الله.

٤- التعايش مع التجربة: نبدأ في الانفصال عن الماضي، الذي لا يمكن أن يتغير، وعن المستقبل الذي لا يمكن أن يتأثر. ونستطيع تذكر الأوقات السعيدة المرتبطة بالشخص الذي فقدناه، ونعيد تقييم موقفنا الجديد، ونتخذ بعض القرارات المؤقتة بشأن المستقبل. ونبدأ في الاتصال بالآخرين بشكل أكثر اعتياداً.

٥- التجديد: نبدأ في أن نجد معنى وهدف في الحاضر والمستقبل. نجدد التزاماتنا نحو الحياة والناس، وندمج مرة أخرى في حياتهم ونهتم بالعالم الخارجي. وأخيراً نصبح قادرين على الاهتمام بالآخرين واحتياجاتهم تماماً كما لو كانت احتياجاتنا نحن.

إن مرحلة الحزن قد تستغرق بعض الوقت، فلا يمكن استعجال الأمور وبعض الناس يأخذون وقتاً أطول من الآخرين لاستعادة توازنهم من جديد. إن التعرف على مراحل الحزن على الورق ليس صعباً، ولكن في الحياة الحقيقية فهي ليست واضحة المعالم. قد نمر بالمرحلة بترتيب مختلف أو قد نمر ببعض المراحل أكثر من مرة. كما قال ك. س لويس: "في الحزن ليس هناك (شيء ثابت) فالمرء يظل يخرج من مرحلة، ولكنها تتكرر دائماً". إننا لا نتغلب على الحزن، بل نجتاز خلاله. والخبر الطيب، هو كما قال الشاعر شيلي: "الحزن نفسه قان".

يوماً ما في سنة ١٨٨٠ تعثرت ماري وودز في الأرض المقابلة للماء في كاليه مين، الواقعة بالقرب من الحدود الكندية، ومعها قطعة مجعدة من الورق في يدها كانت عبارة عن برقية تقول: "إيما Emma ماتت وهي تلد طفلة. الطفلة على قيد