

자신의 슬픔 이해하기

도움이 될 수 있는 몇 가지 제안

슬픔은 개인적이고 개별적입니다. 슬퍼하는 방법을 알려줄 수 있는 사람은 아무도 없습니다. 이는 자신이 걸어가는 여정이며 어떤 두 사람도 동일한 방법으로 슬퍼하지는 않을 것입니다. 여러분 자신이나 가족 그리고 친구들에게 슬퍼할 시간을 충분히 주는 것이 중요합니다.

슬퍼하는 '정상적인' 기간이나 '올바른' 방법은 없습니다. 사별의 감정이 사라지지는 않으나, 정도는 찾아들 것입니다. 가족과 친구의 지원을 요청하면 도움이 될 수 있습니다. 꼭 식사를 하고 충분히 휴식하며 '일을 잠시 쉬십시오'.

사별했을 때 느끼는 감정은 여러분이 고인과 가졌던 관계 및 그들에 대해 가졌던 느낌의 정도에 따라 다를 것입니다. 또한 당연한 사별로 인해 인생에 있었던 다른 사별에 대한 자신 안의 감정이 되살아나는 것을 깨달을 수도 있습니다.

고인이 어떻게 임종했는지에 따라 여러분의 감정도 다를 수 있습니다. 긴 와병 후에 임종한 경우, 고인의 고통이 끝난 것으로 인해 마음이 가벼워질 수도 있습니다.

자연적인 애도 과정은 시간이 걸리지만, 격렬한 감정이 정상적이라는 것, 그리고 울고/울거나 자신의 감정을 다른 사람에게 토로하는 것이 도움이 될 수 있다는 것을 알면 도움이 될 것입니다.

애도의 과정을 예측하는 것은 불가능합니다

다양한 사람들이 각기 다른 방법으로 매사에 임합니다.

어떤 사람은 여러분 곁에 있는 것을 불편해할 수 있습니다. 심지어 여러분이 잘 아는 사람일지라도 여러분 곁에서 할 말을 잃거나, 혹은 여러분을 놀라게 하거나 화나게 하는 말을 할 수도 있습니다. 사람들은 종종 여러분의 기분을 복돋우어 주거나 뭔가 지혜로운 말을 해주어야 한다고 느낍니다.

'왜' 그리고 '만약에'라는 의문이 들 것입니다- 어떤 의문은 여러분에게 아무 의미가 없으며, 심지어 답을 얻는다고 해도, 부질없고 소용없는 일이라는 사실을 받아들이십시오.

슬픔은 정돈된 모습으로 오지 않습니다. 사실 정돈된 슬픔이란 건 아예 없습니다. 슬픔이 파도처럼 밀려와서, 때로는 감정에 빠져 허우적거리는 느낌을 가질 수 있습니다. 많은 사람이 종종 자신이 미쳐가는 것 같다고 느끼지만, 이러한 격렬한 감정은 시간이 지나면서 찾아들 것입니다. 그리고 신뢰하는 친구에게 토로하면 종종 도움이 됩니다.

어떤 경우에는, 전문 사별 상담사와 대화를 하면 도움이 될 수 있습니다.

“눈물에는 신성함이 있다. 눈물은 연약함의 표시가 아니라, 능력의 표시이다. 눈물은 만 마디 말보다 더 설득력 있게 말한다. 눈물은 밀려드는 슬픔, 깊은 뉘우침, 그리고 이루 다 말할 수 없는 사랑의 메신저다”

워싱턴 어빙

사별을 경험한 사람들이 유용하다고 생각한 몇 가지 제안

“누구도 나에게 슬픔이 공포처럼 느껴졌다고 말해준 적이 없었다” C. S. LEWIS

- 울고 싶으면 우십시오 - 친구들이 종종 난처해 하며 마음을 강하게 먹으라고 격려하지만, 울어도 괜찮고 울지 않아도 역시 괜찮습니다.
- 휴식을 취하고 처음 며칠간 먹기 힘들면, 쉽게 소화될 수 있는 음식을 조금이라도 드십시오.
- 술, 안정제 및 기타 기분을 전환하는 약물의 사용을 제한하십시오.
- 매일 가벼운 운동을 조금씩 하면 도움이 됩니다.
- 가족 및 친구들과 사랑했던 사람에 대한 이야기, 생각, 느낌을 함께 나누십시오.
- 준비되면 고인의 개인 소유물을 처리하되, 적절한 경우 가족과 친구들에게 유품으로 간직하고 싶은 물건이 있는지 물어보십시오.
- 원하는 경우 예를 들어, 생일이나 기일을 계속해서 지키는 것과 같은 의미 있는 의식이나 관습을 활용하십시오.
- 도움이 된다면, 영적 혹은 종교적 믿음에 의지하십시오.
- 일을 잠시 쉬면서 평소 즐기던 것, 긴장을 풀고 마음을 달래줄 수 있는 것들을 하십시오.
- ‘오늘은 오늘 일만 생각하기’가 도움이 될 수 있습니다 - 진부한 말이지만, 압도당할 것 같은 힘든 시기를 헤쳐나가는데 도움이 될 수 있습니다.
- 사별 후 처음 12개월 동안은 집을 이사하는 것이나 새로운 관계와 같은 중요한 결정을 가능하면 연기하려고 노력하십시오.
- 우울하고 불안한 감정을 경험하는 것이 이상한 일은 아니나, 조심스러운 관리와 개인적 통찰 및 다른 사람들의 이해와 지원이 있으면 가장 우울한 감정이라도 넘어설 수 있습니다.
- 시간이 치유해주지는 않습니다 - 시간은 흘러갈 뿐이며 다만 여러분이 시간에 맡기면 종종 마음이 더 편안해집니다.
- 임종이 예상된 경우라도, 여전히 갑작스러운 일처럼 보일 수 있습니다. 비록 준비가 되었고 작별 인사를 했다고 느꼈을지라도, 그 순간에 대비해 여러분을 준비시켜주는 것은 없습니다.

유용한 자료	지역 자료/연락처 정보
<p>24시간 전화 상담 Lifeline (라이프라인): 131114 Mensline (멘스라인): 1300789978 Kids Helpline (아동 전화 상담 서비스): 1800551800</p> <p>웹사이트 Web Healing (웹 힐링) www.webhealing.com - 온라인으로 지원을 구하는 사람들을 위한 힐링</p> <p>Compassionate Friends NSW (좋은 친구들 NSW) www.thecompassionatefriends.org.au</p> <p>Solace (위안) www.solace.org.au - 배우자 사별</p> <p>Australian Centre for Grief and Bereavement (사별의 슬픔을 위한 호주 센터) www.grief.org.au - 사별의 슬픔에 대한 지원 서비스 제공</p> <p>Department of Human Services (후생부) http://www.humanservices.gov.au/customer/subjects/what-to-do-following-a-death</p>	

