

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ «ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ»

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ

***«ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ ΤΗΣ
ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΟΠΩΣ ΤΗ ΒΙΩΝΕΙ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΜΕΣΑ
ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ»***

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

κ. ΠΑΝΤΑΖΑΚΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ

ΚΟΛΕΤΣΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΚΡΕΤΣΗ ΦΩΤΕΙΝΗ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2003

*Χειμώνας πια,
κι ίσως, κάποια μέρα,
θα 'ναι, κάπου αλλού,
κάποιο άλλο τζάκι
με τη φωτιά που θα τραγουδάει
και τον καπνό που θα μοσχοβολά -
τότε μπορεί ζαφνικά
να βρεθούμε ζανά
ο ένας πλάι στον άλλο.
Εγώ ν' ακούω το γέλιο σου
και αγγίζω τη μορφή σου
κρατώντας σε κοντά μου.
Μα ως τότε,
αν, κάποιο χειμωνιάτικο βράδυ,
που χιονίζει, σε πνίξει η μοναξιά
θυμήσου με, κι ας έχει έρθει πάνω μου, ο θάνατος.
Η αγάπη ουδέποτε θα φύγει.*

Από το βιβλίο «Ο θάνατος
το τελικό στάδιο της εξέλιξης»
της Elisabeth Kubler - Ross

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Ø Αναγνώριση
- Ø Περίληψη Μελέτης

Κεφάλαιο I

- Ø Εισαγωγή
- Ø Το πρόβλημα
- Ø Σκοπός Μελέτης
- Ø Ανάλυση Όρων

Κεφάλαιο II

A

- Ø 1 Θεωρητικές προσεγγίσεις της συστημικής θεωρίας
- Ø 2 Κρίση - Θεωρητικές παρατηρήσεις
- Ø 3 Ο χωρισμός ως απώλεια και οι φάσεις του
- Ø 4 Η θλίψη για μια απώλεια που προέρχεται είτε από το χωρισμό, είτε από το πένθος
- Ø 5 Η απώλεια και οι επιπτώσεις της στην παιδική ηλικία και την ενήλικη ζωή

B ΔΙΑΖΥΓΙΟ

- Ø Εισαγωγή
- Ø Πριν από τη ρήξη - Οι επιπτώσεις της περιόδου αυτής στο παιδί
- Ø Κατά τη διάρκεια του διαζυγίου - Οι επιδράσεις στο παιδί
~ Η λύση ανάλογα με την ηλικία του παιδιού
- Ø Μετά το διαζύγιο - Οι συνέπειες της φάσης αυτής στο παιδί

Γ ΠΕΝΘΟΣ

- Ø Εισαγωγή
- Ø Η θεωρητική προσέγγιση του πένθους
- Ø Η γνωριμία του παιδιού με το θάνατο
- Ø Ο θάνατος ενός παιδιού και οι τρόποι αντίδρασης των γονέων

Κεφάλαιο III

- Ø Συμπεράσματα - Προτάσεις
- Ø Βιβλιογραφία

Αναγνώριση

Με αφορμή την εργασία αυτή, νιώθουμε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε τους γονείς και τους δικούς μας ανθρώπους που με την ηθική και οικονομική τους υποστήριξη συνέβαλαν στην επίτευξη του στόχου μας: την ολοκλήρωση των σπουδών μας.

Η εργασία αυτή δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς την πολύτιμη καθοδήγηση της υπεύθυνης καθηγήτριας εφαρμογών κ. Πανταζάκα Αθανασίας. Οι οδηγίες της και οι συμβουλές της υπήρξαν αρωγοί στην εργασία αυτή.

Ιδιαίτερα σημαντική ήταν και η συμβολή της καθηγήτριας ψυχολογίας κ. Σικελιανού Δέσποινας και της καθηγήτριας εφαρμογών κ. Ζαφειροπούλου Γεωργίας καθώς και των εργαζομένων στις αντίστοιχες βιβλιοθήκες, Παντείου Πανεπιστημίου, Φιλοσοφικής Σχολής Αθήνας, Α.Τ.Ε.Ι. Αθήνας, Παράρτημα βιβλιοθήκης της Βουλής, περιοδικά και ημερήσιο τύπο Πανεπιστημίου Πάτρας, Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας και Δημοτικής Βιβλιοθήκης Πάτρας.

Περίληψη Μελέτης

Η μελέτη, που ακολουθεί, ασχολείται με την έννοια της απώλειας στην παιδική και ενήλικη ζωή, του ατόμου. Η απώλεια και ο αποχωρισμός είναι στοιχεία στενά συνδεδεμένα με την ανθρώπινη ύπαρξη. Από την πρώτη στιγμή, που ο άνθρωπος έρχεται στη ζωή, αντιμετωπίζει τον αποχωρισμό από τη μητέρα του. Η όλη του πορεία μέσα στο χρόνο είναι μια διαδικασία γεμάτη συχνές αλλαγές και απώλειες είτε έχοντας τη μορφή χωρισμού, διαζυγίου ή θανάτου.

Για την πληρέστερη κατανόηση του θέματος, κρίθηκε σκόπιμο να προσεγγισθεί η έννοια της απώλειας μέσα από τις παρακάτω πτυχές της ψυχολογίας του ατόμου.

Στο κεφάλαιο I γίνεται λόγος, στον καθορισμό του προβλήματος, που επιλέχθηκε να μελετηθεί, στο σκοπό της μελέτης και στους επιμέρους στόχους που τέθηκαν και σε μια γενικότερη ανάλυση όρων, για την πληρέστερη κατανόησή τους.

Στο κεφάλαιο II μελετούνται αναλυτικότερα ο θερμός και η λειτουργία της οικογένειας σύμφωνα με τις θεωρητικές προσεγγίσεις της συστημικής θεωρίας. Επίσης γίνεται λόγος, για τον όρο Κρίση γιατί η απώλεια, όταν υφίσταται και με οποιαδήποτε μορφή αποτελεί γεγονός κρίσης για το άτομο και το οικογενειακό του περιβάλλον.

Επιπρόσθετα γίνεται αναφορά για το χωρισμό ως μια μορφή απώλειας και για τις επιμέρους φάσεις του. Θεωρήθηκε σημαντικό να μελετηθεί η έννοια της θλίψης γιατί αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα συναισθήματα, που βιώνει το άτομο όταν έρχεται αντιμέτωπο με την απώλεια. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν επιπλέον και οι επιπτώσεις του αποχωρισμού στην παιδική και ενήλικη ζωή του ατόμου, καθώς και οι παράγοντες που βοηθούν ή παρεμποδίζουν, την διεκπεραίωση των σταδίων του φυσιολογικού θανάτου.

Στο ίδιο κεφάλαιο κρίθηκε σκόπιμο να ερευνηθούν οι δύο μορφές απώλειας, το διαζύγιο και το πένθος. Όσον αφορά την πρώτη μορφή απώλειας, γίνεται λόγος για τις φάσεις πριν από τη ρήξη, κατά τη διάρκεια του διαζυγίου και μετά το χωρισμό, καθώς και για τις επιπτώσεις που προκαλούν αυτές στους γονείς και στο παιδί.

Στο κεφάλαιο του πένθους, γίνεται λόγος για τη γνωριμία του παιδιού με την έννοια του θανάτου και τις επιδράσεις της απώλειας ενός παιδιού στους γονείς του.

Στο κεφάλαιο III παρουσιάζονται τα συμπεράσματα και οι προτάσεις για την υποστήριξη των ατόμων, που βιώνουν περιόδους απώλειας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Όταν ελπίζεις, κινδυνεύεις να πονέσεις. Όταν δοκιμάζεις, κινδυνεύεις να αποτύχεις. Κι όμως πρέπει να ρισκάρεις, γιατί η μεγαλύτερη ατυχία στη ζωή είναι να μη ρισκάρεις τίποτε. Όποιος δε ρισκάρει τίποτε δε κάνει τίποτε, δεν έχει τίποτε και δεν είναι τίποτε. Μπορεί να αποφεύγει τον πόνο και τη λύπη αλλά δε μαθαίνει, δε νιώθει, δεν αλλάζει, δεν αναπτύσσεται, δεν ζει και δεν αγαπά ... Η μεγαλύτερη υποχρέωσή σου είναι να γίνεις όλα όσα είσαι όχι μόνο για δικό σου όφελος αλλά και για δικό μου», αναφέρει ο Λεό Μπουσκάλια στο βιβλίο του «να ζεις, ν' αγαπάς και να μαθαίνεις», εκδόσεις Γλάρος, 1988, σελ. 303.

Η άποψη αυτή του συγγραφέα παρουσιάζει ένα τρόπο αντίδρασης απέναντι στις δυσκολίες της ζωής. Οι δυσκολίες αυτές ποικίλουν ανάλογα με το είδος και τη διάρκειά τους. Μια αξιοσημείωτη πηγή δυσκολιών που βιώνει το άτομο είναι οι καταστάσεις που προκύπτουν ως αποτέλεσμα μιας απώλειας.

Ωφέλιμο θα ήταν οι καταστάσεις αυτές να αντιμετωπίζονταν από το άτομο με το δυναμικό ανατρεπτικό και αισιόδοξο τρόπο που προτείνει ο συγγραφέας. Δυστυχώς όμως τα άτομα λόγω της ανθρώπινης φύσης και αδυναμίας τους δυσκολεύονται να υιοθετήσουν τη παραπάνω αντίληψη και να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες που παρουσιάζονται μέσω της οπτικής αυτής γωνίας.

Στη παρακάτω μελέτη εξετάζεται η έννοια της απώλειας στην ανθρώπινη ζωή και συγκεκριμένα μέσα από δυο μορφές της, το διαζύγιο και το πένθος.

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Η συχνότητα των διαζυγίων στη σύγχρονη εποχή είναι ιδιαίτερα αυξημένη. Στην Ελλάδα ο αριθμός των διαζυγίων υπερτριπλασιάστηκε κατά τις τρεις τελευταίες δεκαετίες σύμφωνα με στοιχεία της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας της Ελλάδας όπως αναφέρει η Χατζηχρήστου (1998). Η αύξηση της συχνότητας των διαζυγίων σήμερα είναι απόρροια του γεγονότος ότι ο χωρισμός στη σύγχρονη εποχή είναι αποτέλεσμα κυρίως προσωπικής επιλογής. Οι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στο διαζύγιο είναι θρησκευτικοί, οικονομικοί και κοινωνικοί.

Το διαζύγιο διακόπτει την λειτουργική πλευρά του γάμου και κατά γενική ομολογία είναι μια δύσκολη περίοδος για τους συντρόφους και τα παιδιά αν υπάρχουν στην οικογένεια. Οι γονείς στη φάση αυτή θα πρέπει να έχουν ιδιαίτερα βοηθητικό και υποστηρικτικό ρόλο, για την ομαλή εξέλιξη των παιδιών.

Σχετικά με το πένθος, έχει επισημανθεί ότι οι ενήλικες και οι γονείς γενικότερα δε μπορούν να επεξεργαστούν την ιδέα του θανάτου επειδή την φοβούνται. Απόρροια αυτού είναι η δυσκολία τους στο να προετοιμάσουν τα παιδιά και να τα καταστήσουν ικανά στο να κατανοήσουν και να αποδεχθούν την έννοια αυτή. Το γεγονός αυτό πολλές φορές οδηγεί στην εμφάνιση ψυχικών και σωματικών διαταραχών όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται ο Τσιάντης Ι., 1994, στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Blacks και Urbanowicz (1985) βρέθηκε ότι το 50% των παιδιών ενός τυχαίου δείγματος παρουσίασαν συμπτώματα ψυχιατρικών διαταραχών ένα χρόνο μετά το δυσάρεστο γεγονός. Αυτή η έρευνα επιβεβαιώθηκε από τους Kranzler και τους συνεργάτες του (το 1990).

Οι Birtchnell (1970) και Brown, Harris και Copeland διαπίστωσαν ότι οι ενήλικες που πένθησαν το θάνατο ενός γονιού τους στην παιδική ηλικία διαθέτουν αυξημένη προδιάθεση εμφάνισης ψυχιατρικών διαταραχών σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό και πιο συγκεκριμένα στην εμφάνιση κατάθλιψης και άγχους.

ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Ο σκοπός της παρακάτω μελέτης είναι να παρατεθούν διάφορες απόψεις ερευνητών και επιστημόνων σχετικά με το θέμα της απώλειας και των περιλαμβανόμενων σ' αυτήν εννοιών, όπως κρίση, θλίψη και αποχωρισμό, με τον τρόπο που αυτή βιώνεται στη παιδική και ενήλικη ζωή του ατόμου.

Η απώλεια περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα μορφών αποχωρισμού, γι' αυτό και στην παρακάτω μελέτη, επιλέχθηκαν δυο μορφές, το διαζύγιο και το πένθος, έχοντας ως βασικά κριτήρια για την επιλογή αυτή το προσωπικό ενδιαφέρον καθώς και το ότι αποτελούν συνηθισμένα γεγονότα στη ζωή όλων των ανθρώπων.

Η καθολική εμφάνιση αυτών των φαινομένων ώθησε στη μελέτη του τρόπου συμπεριφοράς και αντίδρασης τόσο των παιδιών όσο και των ενηλίκων για την απώλεια, προκειμένου το άτομο να κατανοήσει βαθύτερα τις παραπάνω καταστάσεις και να αντεπεξέλθει ικανοποιητικά σ' αυτές τις δυσάρεστες εμπειρίες.

Συγκεκριμένα, στόχοι αυτής της μελέτης είναι :

- α) Η εξέταση της οικογένειας ως ένα σύστημα.
- β) Η μελέτη της έννοιας των γεγονότων της κρίσης κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου και οι επιπτώσεις τους στο οικογενειακό περιβάλλον.
- γ) Η εξέταση του χωρισμού ως μια μορφή απώλειας και οι φάσεις από τις οποίες το άτομο διέρχεται.
- δ) Η μελέτη της θλίψης ως ένα από τα σημαντικότερα συναισθήματα που προκαλείται από το διαζύγιο ή το πένθος.
- ε) Η εξέταση της έννοιας της απώλειας και η καταγραφή των επιπτώσεων από τη βίωσή της στην παιδική ηλικία και την ενήλικη ζωή.
- ζ) Η ανάλυση του γεγονότος του διαζυγίου :
 - Πριν από τη ρήξη.
 - Κατά τη διάρκεια του διαζυγίου.
 - Και μετά το διαζύγιο.
- η) Η θεωρητική προσέγγιση του πένθους όσον αφορά τη γνωριμία του παιδιού με το θάνατο καθώς και τις αντιδράσεις των γονιών, απέναντι στο δυσάρεστο γεγονός της απώλειας του παιδιού τους.
- θ) Τέλος γίνεται αναφορά σε στοιχεία που μπορούν να αποτελέσουν υποστηρικτικό σύστημα για άτομα που βρίσκονται σε φάσεις απώλειας.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΟΡΩΝ

Απώλεια. Σύμφωνα με τον ορισμό του Μπαμπινιώτη Γ., απώλεια, νοείται το χάσιμο, το να χάνεται κάτι που έχει κάποιος. Παραδείγματα είναι η απώλεια αντικειμένων και προσώπων, η απώλεια της ψυχραιμίας, της δράσης, της ισορροπίας, της υπομονής, της μνήμης, της συνειδήσεως του ελέγχου, του γοήτρου, του δικαιώματος, των δυνάμεων. Ο θάνατος είναι μια μορφή οδυνηρής και πρόωρης απώλειας.

Σύστημα. Είναι ένα οργανωμένο σύνολο, η οργάνωση του οποίου προέρχεται από την αλληλεπίδραση των στοιχείων, που το απαρτίζουν, τη δομή του. Οι αλληλεπιδράσεις αυτές δημιουργούν ένα σύνολο, που με την σειρά του επιδρά στα επιμέρους τμήματα του συνόλου (Δαμίγος Δ. 1997).

Κρίση. Είναι μια μορφή ρήξης, που συνεπάγεται τη διαταραχή των υπάρχοντων δεσμών, της υπάρχουσας ισορροπίας και λειτουργίας ενός συστήματος. Γενικότερα, είναι μια κατάσταση αβεβαιότητας, και συγκρούσεων. (Δαμίγος Δ. 1997).

Θλίψη. Είναι ένα από τα σημαντικότερα συναισθήματα, που βιώνει το άτομο ως αντίδραση σε μια απώλεια ενός αγαπημένου ατόμου. (Παιδαγωγική ψυχολογική εγκυκλοπαίδεια - Λεξικό 1990).

Διαζύγιο. Αποτελεί απόρροια μιας μακροχρόνιας διαδικασίας που επηρεάζεται από ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Η κύρια αφορμή είναι η κλιμάκωση των συγκρούσεων, ανάμεσα στους συζύγους. (Άντλερ - Κρισναμούρτι - Μαρκούζε - Ράσσελ - Φρομ, «Αγάπη»).

Πένθος. Σύμφωνα με το Freud είναι το λογικό επακόλουθο μιας απώλειας, είτε αυτή αναφέρεται σε πρόσωπο, είτε σε μια αφηρημένη έννοια όπου υπάρχει περίπτωση να αποτελεί ιδανική (Μιχαλέλη Μ., 1994).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

A1 ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΙΚΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ

Προκειμένου να εξεταστούν εκτενέστερα οι δυο μορφές απώλειας (διαζύγιο - θάνατος), κρίθηκε σκόπιμο να γίνει αναφορά στην συστημική προσέγγιση, δεδομένου ότι η οικογένεια μέσα στην οποία συμβαίνουν τα δυο γεγονότα, αποτελεί ένα ανθρώπινο σύστημα.

Η οικογένεια αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους κοινωνικούς θεσμούς. Ανεξάρτητα από τις μορφές που εμφανίζεται σε κάθε εποχή, ο θεσμός συναντάται σε κάθε εποχή, πράγμα που αποδεικνύει ότι αποτελεί μια από τις κυριότερες μορφές οργάνωσης της συλλογικής μορφής του ατόμου. (Τσαούσης, 1998).

Όπως αναφέρουν οι Gurman και Kniskern (1981) η οικογένεια είναι ένα ανθρώπινο σύστημα με σημαντικό ενδιαφέρον, εξαιτίας του κοινωνικού ρόλου που διαδραματίζει. Αποτελεί ένα σύνολο ανθρώπων, που έχει μια ορισμένη σταθερότητα μέσα στο χρόνο και στο οποίο οι σχέσεις μεταξύ των μελών είναι σχετικά διαρκείς.

Η οικογένεια σαν σύστημα ανθρώπων έχει εσωτερικούς κανόνες σχέσεων. Κατά τη διάρκεια δημιουργίας ενός δεσμού, τα μέλη που συμμετέχουν διαπραγματεύονται με άμεσο ή έμμεσο τρόπο το στυλ της σχέσης τους.

Οι διαπραγματεύσεις αυτές, εξαρτώνται πρώτον από τους λόγους, σύμφωνα με τους οποίους οι άνθρωποι ζουν μαζί, δεύτερον από τις αντιλήψεις των μελών της οικογένειας και τέλος από διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως είναι ο τόπος διαμονής και η οικονομική κατάσταση της οικογένειας. (B. Τομαράς, Εκπαιδευτικές σημειώσεις, στο μάθημα «Κοινωνική εργασία με Οικογένεια», Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης).

Ο Δ. Δαμίγος (1997), κάνει αναφορά στην άποψη του E. Morin, ότι σύμφωνα με την συστημική αρχή, το σύστημα είναι ένα οργανωμένο σύνολο. Η οργάνωση πηγάζει από την αλληλεπίδραση των στοιχείων, που το αποτελούν. Η αλληλεπίδραση είναι η ακολουθία ανταλλασσομένων μηνυμάτων, ατόμων ευρισκόμενα σε μια αμοιβαία σχέση. Οι αλληλεπιδράσεις αυτές, δημιουργούν ένα σύνολο, το οποίο επηρεάζει με τη σειρά του τα επιμέρους τμήματα του όλου.

Τα ανθρώπινα συστήματα είναι πολύπλοκα ανοιχτά, δυναμικά, επηρεάζονται άμεσα από τις αποφάσεις των μελών, δέχονται μεταρρυθμίσεις συνεχώς και επεξεργάζονται την σύγχρονη πληροφορία που αποκαλείται σύμβολο. Η επεξεργασία αυτή επηρεάζει τις αξίες του ατόμου και την επιλογή των πράξεών του. (B. Τομαράς,

Εκπαιδευτικές σημειώσεις, μάθημα «Κοινωνική Εργασία με Οικογένεια», Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης).

Τα ανθρώπινα συστήματα έχουν τις παρακάτω ιδιότητες :

1) Την αρχή της ολότητας

Σύμφωνα με την αρχή αυτή, ένα σύστημα δεν είναι μετατρέψιμο αναφορικά με τον αριθμό των στοιχείων του, επίσης δεν μπορούμε να προβούμε σε μια προσέγγιση γραμμική και μονομερή αναφορικά με τις αλληλεπιδράσεις που μπορεί να δεχθεί ένα σύστημα.

2) Την αρχή του feed-back (διαντίδραση)

Σύμφωνα με την αρχή του feed-back, υπάρχουν δύο είδη διαντίδρασης, το θετικό και το αρνητικό feed-back. Το feed-back θετικό είναι αυτό που ενισχύει την επανάληψη ενός φαινομένου (π.χ. η Β εκδηλώνει εκνευρισμό, ο Γ απαντά με επιθετικότητα, η Β εκνευρίζεται, ο Γ αρχίζει να φωνάζει και να σπάει αντικείμενα).

Παράλληλα, υπάρχει και το αρνητικό feed-back που εξουδετερώνει το φαινόμενο. Για παράδειγμα εάν σύμφωνα με την παραπάνω περίπτωση στην επιθετικότητα του Γ η Β απαντά με μια συμπεριφορά υποχώρησης, τότε η σχέση επανέρχεται σε κατάσταση αρμονικής ισορροπίας. Με το μηχανισμό αυτό, το σύστημα διατηρείται σε μια σταθερή κατάσταση.

3) Την αρχή της ομοιόστασης

Με βάση την αρχή αυτή, ένα σύστημα αντιδρά σε εσωτερικές ή εξωτερικές διαταραχές με μια σειρά ρυθμιστικούς μηχανισμούς που οδηγούν το σύνολο στην πρωταρχική του κατάσταση. Η ομοιόσταση είναι ένα σημαντικό στοιχείο κάθε συστήματος και παρέχει μια ταυτότητα και μια διάρκεια αναφορικά με το χρόνο. Επιπλέον, είναι ένας μηχανισμός που έχει τη δυνατότητα να αντιστέκεται στις αλλαγές.

4) Τέλος, υπάρχει η αρχή της τελεολογίας.

Η αρχή αυτή σημαίνει ότι πιο σημαντικό στοιχείο για την κατανόηση ενός συστήματος είναι η ανάλυση των ταυτόχρονων επιδράσεων και της δομής ενός συστήματος, συγκριτικά με τη διαδικασία της γένεσης ενός συστήματος και των στοιχείων του. (Σημειώσεις στο μάθημα «Κλινική Κοινωνική Εργασία», Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης).

Η ιδέα του συστήματος, περιλαμβάνει την ιδέα του ανταγωνισμού. Στον τρόπο λειτουργίας ενός συστήματος παρατηρούνται αισθητικές, διασπαστικές και διασυνδετικές δυνάμεις. Η ύπαρξη των δυνάμεων αυτών, είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη λειτουργία του συνόλου, ώστε να διατηρηθεί η διαφορετικότητα και η

διαφοροποίηση ανάμεσα στα τμήματα του συστήματος. Η απουσία των δυνάμεων αυτών θα είχε σαν αποτέλεσμα, την ύπαρξη μιας συγχυτικής κατάστασης και κατ' επέκταση, κανένα σύστημα δε θα μπορούσε να λειτουργήσει.

Κάθε επίδραση μεταξύ των στοιχείων, προϋποθέτει την ύπαρξη της ανταγωνιστικότητας και της συμπληρωματικότητας τις οποίες ταυτόχρονα εκφράζει. Σημαντικό στοιχείο, για τη διατήρηση του συστήματος είναι η κυριαρχία που το όλο ασκεί στα μέρη που το απαρτίζουν. Οι ανταγωνισμοί μπορεί να είναι λανθάνοντες, εμφανείς, δυνητικοί ή εκφρασμένοι.

Η αρχή των συστημάτων βασίζεται, σε δύο κύριες θέσεις. Πρώτον, η λειτουργία ενός συστήματος, αναπτύσσει και παράλληλα απομακρύνει έναν ανταγωνισμό. Δεύτερον οι συμπληρωματικότητες σ' ένα σύστημα είναι αδιάσπαστες από τους ανταγωνισμούς. Οι συμπληρωματικότητες έχουν ίδια χαρακτηριστικά με τους ανταγωνισμούς, είναι ασταθείς, δυνητικοί ή εμφανείς. Οι ανταγωνισμοί ελέγχονται από τις ρυθμιστικές λειτουργίες ενός συστήματος.

Σύμφωνα με τον E. Morin, σε κάθε ζωντανό σύστημα η αποδιοργάνωση ενός συστήματος λειτουργεί συμπληρωματικά και ανταγωνιστικά, με την συνεχιζόμενη αναδιοργάνωση της ζωής.

Όπως παρατηρεί ο Γ. Βασιλείου (1986) σύστημα νοείται ένας αριθμός από διεργασίες που βρίσκονται συνεχώς σε αλληλεξάρτηση αλληλοσυσχέτιση και συναλλαγή με άλλα συστήματα. Δηλαδή ένα σύστημα υφίσταται μορφογένεση, μια διαδικασία σύμφωνα με την οποία εξελίσσεται μέσα στο χρόνο και αποκτά μια περισσότερο σύνθετη και πολύπλοκη μορφή.

Ο Γ. Βασιλείου (1986), υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος αποτελεί ένα βιοψυχοκοινωνικό σύστημα που περιλαμβάνει ψυχοκοινωνικές, κοινωνικο-πολιτιστικές, οικονομικοκοινωνικές και βιολογικές διεργασίες. Για την ανάπτυξη και την εξέλιξη ενός συστήματος, απαιτείται το σύστημα να έχει τη δυνατότητα να επεκτείνει και να διευρύνει τα όριά του προς τα έξω για να αποκομίσει ενέργεια και πληροφόρηση. Επιπλέον, το σύστημα πρέπει να έχει τη δυνατότητα να κλείνει για να μπορεί να συνεχίζεται η αναδόμησή του. Το βιοψυχοκοινωνικό μέρος από το οποίο αποτελείται το σύστημα «άνθρωπος» έχει τη δυνατότητα να αναπτυχθεί μόνο με το να γίνει μέλος ενός συνόλου, το οποίο άμεσα γίνεται το Υπερσύστημά του. (Δ. Δαμίγος, Σημειώσεις).

Το θεωρητικό μοντέλο, που στηρίζεται στην συστημική ανάλυση μας εισάγει στην θεμελιώδη έννοια της πολυπλοκότητας των συστημάτων. Η πολυπλοκότητα εδώ,

δεν σχετίζεται με την έννοια του περίπλοκου - μπερδεμένου. Όπως τονίζει ο E. Morin (1977), όταν τα άτομα καλούνται να αντιμετωπίσουν την πολυπλοκότητα της πραγματικότητας είναι απαραίτητο να έχουν τη δυνατότητα να σκέφτονται με τρόπο που να αποκλείει το περιοριστικό και το απόλυτο στοιχείο. Μόνο με τον τρόπο αυτό, τα άτομα, μπορούν να συλλάβουν την έννοια της πολυπλοκότητας ενός συστήματος.

Η κρίση στη λειτουργία ενός συστήματος δεν εμφανίζεται μόνο σαν απουσία λύσης, αλλά κατά κύριο λόγο σαν μια εσωτερική διαταραχή, σαν μια αποδιοργάνωση των ρυθμιστικών δράσεων του συστήματος. Κάθε κρίση περιλαμβάνει και μια μείωση του ποσοστού των δυνατοτήτων του συστήματος να προβλέπει, να καθορίζει την πορεία του, ενώ παράλληλα, παρατηρείται αύξηση της αταξίας και της αστάθειας του συστήματος. Κάθε σύστημα που αντιμετωπίζει κρίση, βλέπει το μέλλον με αβεβαιότητα. (E. Morin, 1977).

Ο διαφορούμενος χαρακτήρας της κρίσης παρατηρείται στο γεγονός ότι στην κατάσταση αυτή λειτουργούν παράλληλα καταστροφικές και αναγεννησιακές δυνάμεις. Όταν η κρίση συνεχίζεται και εμβαθύνει, η αναζήτηση αποτελεσματικών λύσεων γίνεται ανάγκη επιτακτική. Η δράση και η δυνατότητα για αλλαγή και εξέλιξη, οδηγούν στο να ξεπεραστεί η κρίση. (E. Morin, 1977) (Δ. Δαμίγος - Σημειώσεις).

Όπως υποστηρίζει ο ψυχαναλυτής P. Fedida (1982), η σταθερότητα ενός συστήματος που περιλαμβάνει τη διατήρηση των χαρακτηριστικών του στοιχείων συνολικά ή εν μέρει, απαιτεί μια κατάσταση ισορροπίας, ώστε να μπορεί το σύστημα να διαχειρίζεται τις εσωτερικές ή τις εξωτερικές μεταβολές χωρίς αυτές να συμβάλλουν στην αποδιοργάνωσή του. Η σταθερότητα, ως έννοια, περιλαμβάνει και την αναφορά σ' ένα κριτικό όριο, όπως για παράδειγμα, το άγχος ως σήμα κινδύνου.

Επιπλέον, όπως παρατηρεί ο Fedida (1982), η συστημική ανάλυση μπορεί να αποτελέσει ένα εργαλείο προκειμένου να κατανοηθούν και να συσχετιστούν διάφορα αντικείμενα μελέτης, όπως οι σχέσεις ανάμεσα στην προσωπικότητα και το γενετικό πρόγραμμα, ή επίσης οι σχέσεις μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντός του.

«Στο επίπεδο της ψυχολογίας η κρίση δε θα πρέπει να θεωρείται μόνο σαν μια περιστασιακή ρήξη της ψυχικής λειτουργίας ή σαν μια στιγμιαία, αποσταθεροποίηση στην ισορροπία των σχέσεων που διατηρεί το άτομο με το περιβάλλον του. Μια τέτοια θέση θα αποσιωπούσε την υπαρξιακή διάσταση του ατόμου σε κρίση. Για τον Fedida, η κρίση χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση ενός ρήγματος, που είναι εγγεγραμμένο υπαρξιακά. Η κρίση είναι η κλινική στιγμή του «ξεκαθαρίσματος» και των αποφάσεων». (Δ. Δαμίγος - Σημειώσεις).

Η κλινική προσέγγιση που μελετά τον αντίκτυπο που έχουν τα γεγονότα της ζωής στον ψυχικό κόσμο του ατόμου έχει διαπιστώσει, ότι κάποια από αυτά μπορεί να προκαλέσουν ψυχικούς τραυματισμούς, με αποτέλεσμα η ισορροπία του ατόμου να τίθεται σε κρίση. Υπάρχουν όμως και οι περιπτώσεις που ένα γεγονός μπορεί να έχει θετικές συνέπειες και να συμβάλλει αποδοτικά στο ξεπέρασμα μιας κρίσης. Η κλινική προσέγγιση, μελετά τα γεγονότα της ζωής και καλείται να εκτιμήσει τη φύση και τα αποτελέσματα που κάποια γεγονότα της ζωής ενός ατόμου, έχουν στο ψυχολογικό ή φυσιολογικό επίπεδο.

Όπως παρατηρεί ο R. Bastide (1985), γεγονός είναι ένα συμβάν που λαμβάνει χώρα σε μια δεδομένη στιγμή και σ' ένα συγκεκριμένο τόπο. Το γεγονός αυτό, προκαλεί μια ρήξη στη συνέχεια του χρόνου, που είναι αρκετά σημαντική, ώστε να μπορέσει να μνημονευθεί. Το συμβάν αυτό, επηρεάζει την ευαισθησία του ατόμου. Το κάθε γεγονός έχει ξεχωριστή σημασία για το κάθε άτομο και έχει υποκειμενικό χαρακτήρα.

Στην έννοια του γεγονότος και του ατυχήματος υπάρχει μια σημαντική διαφοροποίηση. Ατύχημα είναι το συμβάν που προκαλείται με τυχαίο τρόπο, ενώ το γεγονός, μπορεί να προβλεφθεί. Πολλές φορές, τα άτομα θεωρούν ένα γεγονός ως ατύχημα, αρνούμενοι να παραδεχθούν μια πιθανή ανάμιξή τους στην δημιουργία του.

Ο Lopez, παρατηρεί, ότι τις περισσότερες φορές, υπάρχουν ενδείξεις που προαναγγέλλουν την εμφάνιση ενός γεγονότος χωρίς το άτομο να αντιλαμβάνεται πάντα τις ενδείξεις αυτές. (Δ. Δαμίγος, σημειώσεις).

Από ψυχολογική σκοπιά, η μετατροπή κάποιου πράγματος που θεωρούνταν ως ατύχημα, σε γεγονός, που καταγράφεται στην ιστορία και την πορεία του ανθρώπου απαιτεί μια ψυχική διεργασία που τις περισσότερες φορές είναι επίπονη και δύσκολη.

Οι έννοιες της κρίσης και του γεγονότος είναι στενά συνδεδεμένες. Η δημιουργία ενός γεγονότος μπορεί να αναδείξει μια κρίση που υπήρχε από πριν, αλλά βρισκόταν σε λανθάνουσα κατάσταση. Σε άλλες όμως περιπτώσεις, είναι η εμφάνιση μιας κρίσης που επιτρέπει την εξήγηση κάποιων γεγονότων που ήταν δύσκολο από το άτομο να κατανοηθούν πριν. (Δ. Δαμίγος, σημειώσεις).

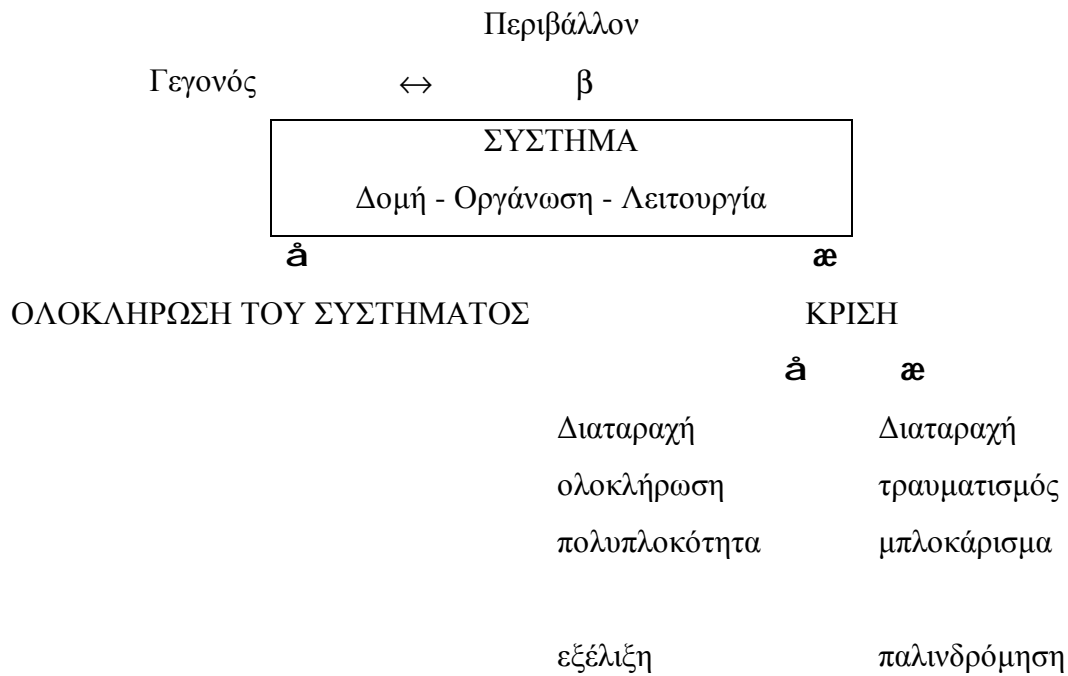
Ο τρόπος με τον οποίο ένα γεγονός επηρεάζει τον ψυχισμό ενός ατόμου, οδηγεί στην ψυχοπαθολογική διάσταση του γεγονότος. Ο J. Guyotat, (1985), δίνει ιδιαίτερη σημασία στους δεσμούς που υπάρχουν μεταξύ ενός γεγονότος και ενός ψυχικού τραυματισμού, καθώς και τη σημασία, που διαδραματίζει το πλαίσιο μέσα στο οποίο συμβαίνει αυτό το γεγονός.

Η έννοια του τραυματισμού ορίζεται σαν ένα γεγονός στη ζωή του ατόμου, που η έντασή του, δεν επιτρέπει στο άτομο να το αντιμετωπίζει με τρόπο ικανοποιητικό. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να προκληθεί μια σοβαρή διαταραχή με μακροχρόνιες παθολόγες συνέπειες για την ψυχική οργάνωση του ατόμου. Ο τραυματισμός περιλαμβάνει μια σειρά από υπερβολικά ερεθίσματα για τον ανθρώπινο ψυχισμό που ξεπερνούν τη δυνατότητα του να τα ελέγξει και να τα επεξεργαστεί ψυχικά. Ο Freud και ο Breuer (1895), σημειώνουν, ότι πολλά γεγονότα, όταν συμβαίνουν ξεχωριστά δεν έχουν τραυματικές επιπτώσεις για τα άτομα. Όμως η μαζικότητά τους μπορεί να προκαλέσει τραυματικές καταστάσεις. (Δ. Δαμίγος - Σημειώσεις).

Ένα γεγονός μπορεί είτε να οδηγήσει στην ανάπτυξη και την ολοκλήρωση του συστήματος, είτε σε αντίθετη περίπτωση να προκαλέσει μια κρίση που μπορεί να συμβάλλει στην εξέλιξη του συστήματος μέσα από πολύπλοκους τρόπους λειτουργίας ή ακόμη και να περιπλέξει την λειτουργία του με αρνητικές απρόβλεπτες συνέπειες που μπορεί να επιφέρουν ακόμη και την καταστροφή του. Ένα γεγονός σύμφωνα με τον Bourguignon (1985) μπορεί να οδηγήσει είτε σε αποδιοργάνωση είτε σε αναδιοργάνωση του ψυχισμού του ατόμου, διευκρινίζοντας ότι ο ψυχικός κόσμος του παιδιού είναι περισσότερο ευάλωτος σε αποδιοργάνωση.

Ο H. Atlan (1979) διατύπωσε έναν ορισμό για την έννοια της αυτο-οργάνωσης. Σύμφωνα με τον ορισμό αυτό, αυτο-οργάνωση είναι η ικανότητα που έχει ένα σύστημα να χρησιμοποιεί τα διάφορα γεγονότα με τρόπο που να συμβάλλουν στην ανάπτυξή του. Δηλαδή να χρησιμοποιεί τα γεγονότα σαν θετικούς παράγοντες, που δυναμώνουν τις δομές, τις λειτουργίες και την ικανότητα οργάνωσης που χαρακτηρίζει το σύστημα (Δ. Δαμίγος - Σημειώσεις).

Όπως παρατηρούν οι Laplarche και Pontalis, ένα γεγονός, έχει τραυματικό χαρακτήρα για τον ψυχισμό του ατόμου, όχι μόνο εξαιτίας της ένστασής του ή της απρόοπτης εμφάνισής του αλλά και λόγω της προηγούμενης δημιουργίας κρίσεων στην ψυχική οργάνωση ενός ατόμου, τα οποία ενισχύει και εμβαθύνει. Όταν αναφερόμαστε σε τραυματικά γεγονότα, είναι σκόπιμο να εξετάζεται και η «ευαισθησία» του ατόμου, στο οποίο συμβαίνει το γεγονός.



Για ένα άτομο, μια διαταραχή, μπορεί να προκληθεί όχι μόνο από ένα καινούργιο στοιχείο αλλά και από τις αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στο παλιό και το καινούργιο στοιχείο. Ο ψυχισμός του ανθρώπου, διακρίνεται για την μεγάλη πλαστικότητά του, όμως ένα γεγονός μπορεί να αποδιοργανώσει την δομή του. Μια άλλη ακόμη αιτία, αποδιοργάνωσης, σχετίζεται με τα γεγονότα, που ο ψυχισμός, δεν είναι προετοιμασμένος να αντιμετωπίσει.

Όπως παρατηρεί ο Bourquignon, παράλληλα με τις εξωγενείς αιτίες υπάρχουν και οι ενδογενείς, που σχετίζονται άμεσα με τις εσωτερικές συγκρούσεις, μεταξύ των ασυνείδητων επιθυμιών, και των αποφάσεων του εγώ ή του υπereγώ. Ένα γεγονός, μπορεί να δράσει αποδιοργανωτικά, όχι μόνο εξαιτίας της σοβαρότητας ή της έντασης του αλλά και επειδή δραστηριοποιεί παλαιότερες συγκρούσεις που βρίσκονται σε λανθάνουσα κατάσταση και έχουν απωθηθεί σε βαθύτερα επίπεδα του ψυχισμού του ατόμου. (Δ. Δαμίγος - Σημειώσεις).

Το στρες στα άτομα, δεν μπορεί να εκτιμηθεί παρά με έμμεσο τρόπο μέσα από τις επιπτώσεις, που μπορεί αυτό να έχει στο επίπεδο της ψυχικής ή της σωματικής τους λειτουργίας. Όπως σημειώνει ο J. Cottraux (1985), το στρες αναφέρεται σε κάθε γεγονός, που απαιτεί από το άτομο μια δυνατότητα προσαρμογής που να ξεπερνά τις ικανότητές του. Οι απαιτήσεις πηγάζουν είτε από εξωτερικούς, είτε απλό ενδογενείς αιτίες.

Ο όρος στρεσογόνο γεγονός, παραμένει ασαφής. Μερικές μεγάλες κατηγορίες συμβάντων, που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά το άτομο, μπορούν να προσδιοριστούν

χωρίς μεγάλες αποκλίσεις. Τέτοια γεγονότα, είναι η απώλεια ενός αγαπημένου ατόμου, το διαζύγιο ή και γάμος. Όμως πρέπει να σημειωθεί ότι και στις κατηγορίες αυτές, οι διαφοροποιήσεις δεν εκλείπουν. Για παράδειγμα η γέννηση ενός παιδιού, μπορεί να αποτελέσει ένα θετικό ή αρνητικό γεγονός, ανάλογα με τις προσδοκίες του ατόμου και την ψυχική του κατάσταση. (Δ. Δαμίγος - Σημειώσεις).

Επιπλέον, ένα άλλο σημαντικό σημείο αναφοράς το οποίο συνήθως μένει αφανές είναι η αποδιοργανωτική επίδραση που μπορεί να ασκήσει στη ζωή ενός ατόμου η έλλειψη γεγονότων. Σύμφωνα με την παραπάνω άποψη, ο Tatossian (1985), παρατηρεί ότι μια αλλαγή μπορεί να προκληθεί όχι μόνο σαν αποτέλεσμα της ύπαρξης ενός μεγάλου αριθμού εξωτερικών ερεθισμάτων αλλά και να πηγάζει από την μείωση ή την έλλειψή τους. Ένα γεγονός μπορεί να επιφέρει αποδιοργάνωση στο σύστημα, το σύστημα όμως παράλληλα, έχει ανάγκη από την ύπαρξη γεγονότων για την εξέλιξή του. Επιπλέον, θα πρέπει να σημειωθεί ότι το άτομο, δεν δέχεται παθητικά τα γεγονότα αλλά μπορεί να τα επηρεάσει ή να τα χρησιμοποιήσει για την προσωπική του ανάπτυξη.

Όπως υποστηρίζει ο Bourquignon, (1985), κάθε διαταραχή που πηγάζει από κάποιο γεγονός, οδηγεί αρχικά σε μια αποδιοργάνωση του συστήματος. Το σύστημα ανάλογα με τις δυνατότητές του μπορεί να χειριστεί αρνητικά ή θετικά την αποδιοργάνωση. Εκτός όμως από τις δυνατότητες του συστήματος, ο χειρισμός της αποδιοργάνωσης εξαρτάται και από το πλαίσιο και τις συνθήκες που υπάρχουν για να αναπτύξει ή όχι το σύστημα τις δυνατότητές του. (Δ. Δαμίγος - Σημειώσεις).

Για παράδειγμα, αν το γεγονός είναι μια ασθένεια μπορεί να λειτουργήσει άλλοτε σαν θετική ανάδραση και να προκαλέσει την αύξηση της αταξίας του συστήματος, όμως υπό διαφορετικές συνθήκες, μπορεί να προκαλέσει αρνητικές αναδράσεις και να καταφέρει να κινητοποιήσει τις δυνάμεις του συστήματος για την αναζήτηση καινούργιων ισορροπιών και να επιτύχει τη μείωση της αταξίας που επικρατεί στο εσωτερικό του.

Ο άνθρωπος αποτελεί ένα ανοιχτό, δυναμικό σύστημα, που διέρχεται από φάσεις αποδιοργάνωσης και αναδιοργάνωσης που το οδηγούν σε μια πολυπλοκότερη λειτουργία, έτσι ώστε να μπορεί να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά απρόβλεπτους κανόνες εξωγενείς ή ενδογενείς, που έχουν την δύναμη να το αποσταθεροποιήσουν. (Σφακιανάκη Μ. - Σημειώσεις).

A2 ΚΡΙΣΗ - ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Σύμφωνα με τον Δαμίγο Δ. (1997) - η έννοια κρίση σχετίζεται με την λέξη ρήξη. Την ρήξη το άτομο το βιώνει από την πρώτη στιγμή της ζωής του. Αποτελεί τη πρώτη του εμπειρία και αυτό, διότι αποχωρίζεται τη μητέρα του μέσω της γέννησής του.

Η ρήξη λοιπόν αυτή, απαιτεί την εγκαθίδρυση καινούργιων λύσεων και ρυθμίσεων, οι οποίες θα πραγματοποιηθούν μέσα από την συμβιωτική οργάνωση μητέρας - παιδιού. Το παράδοξο είναι ότι το παιδί καλείται να αντιμετωπίσει τη ρήξη αυτή του χωρισμού με τη μητέρα του σ' ένα χώρο, όπου συνυπάρχουν η ένωση και ο χωρισμός.

Η έννοια της ρήξης συνεπώς είναι καθοριστική στη προσπάθεια ορισμού και κατανόησης της κρίσης, αφού συνεπάγεται τη διαταραχή των υπαρχόντων δεσμών, της υπάρχουσας ισορροπίας και λειτουργίας, όπως παραπλήσια συμβαίνει και στη κρίση που σε ένα γενικότερο πλαίσιο η λέξη χρησιμοποιείται προκειμένου να περιγράψει μια κατάσταση αβεβαιότητας και συγκρούσεων. Καθοριστικές αποφάσεις πρέπει να παρθούν αφού πρώτα ασκηθεί κριτική στην ήδη υπάρχουσα κατάσταση.

Η πολυπλοκότητα των φαινομένων της κρίσης καθώς παράλληλα και η μαγεία που ενυπάρχουν σ' αυτά, ώθησε πολλούς επιστήμονες από διάφορους κλάδους να καταπιαστούν και να συμβάλλουν με τις μελέτες τους στην κατανόηση της ευρύτερης έννοιας της κρίσης. Μερικοί από τους σημαντικότερους επιστήμονες είναι Η. ATLAN, 1979 (βιολόγος), R. THOM (1976), (μαθηματικός), R. KAES (1979), ψυχαναλυτής.

Η κρίση όμως υπάρχει περίπτωση να ταυτιστεί και με την καταστροφή, γι' αυτό θα πρέπει να πραγματοποιηθεί μια θεμελιώδης διάκριση ανάμεσα σ' αυτές τις δύο έννοιες. Στη κρίση λοιπόν, τις περισσότερες φορές, αυτό που έχει διαταραχθεί είναι η λειτουργία του ζώντος συστήματος και όχι η δομή του που αλλοιώνεται στη κατάσταση καταστροφής.

Η καταστροφή επιπλέον είναι ορατή ενώ η κρίση είναι κάτι το λανθάνον. Κρίση και καταστροφή τώρα είναι στενά συνδεδεμένες, αφού μια κρίση συχνά προηγείται από μια καταστροφή, γεγονός όμως που δε σημαίνει ότι τοποθετούνται και στο ίδιο επίπεδο. (Δαμίγος Δ., 1997).

Η κρίση, υπάρχει περίπτωση να μην είναι τόσο σοβαρή, όπως η καταστροφή αλλά παρ' όλ' αυτά εμπεριέχει μια απειλή για την ακεραιότητα του ατόμου, με συνέπεια την άμεση κινητοποίηση ρυθμιστικών λειτουργιών προκειμένου να επαναφέρουν την ισορροπία και να διαφυλάξουν το άτομο από την καταστροφή.

Είναι γεγονός, μια κρίση να μην προκαλέσει καμία αλλαγή. Το μεγαλύτερο ποσοστό όμως συνεπάγεται με κάποια αλλαγή, με κάποια τροποποίηση των ρυθμιστικών λειτουργιών που καθορίζουν τη συμπεριφορά ενός συστήματος. Η κρίση χαρακτηρίζεται σαν μια μεταβατική εξελίξιμη κατάσταση.

Ο διαχωρισμός αυτός ανάμεσα στη κρίση και στη καταστροφή κρίνεται σημαντικός, διότι προφυλάσσει το άτομο από λανθασμένες εκτιμήσεις και αναλύσεις των διαφόρων φαινομένων που μπορεί να βιώσει κατά τη διάρκεια της ζωής του και συμβάλλει στη γρήγορη αντιμετώπισή τους.

Τα αίτια τώρα των κρίσεων διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, τα εξωγενή, και τα ενδογενή. Η πρώτη κατηγορία αιτιών χαρακτηρίζεται από τη παρουσία μιας συγκρουσιακής κατάστασης στο περιβάλλον, όπως η απώλεια ενός υλικού αντικειμένου ή ενός αγαπημένου προσώπου. Υπάρχει περίπτωση επίσης η ισορροπία του ατόμου να διαταραχθεί με την παρουσία πληθώρας πληροφοριών που καλείται να επεξεργαστεί και να επιλέξει, όπως συμβαίνει στο διπλό μήνυμα ή και με την μεταβολή των εξωτερικών συνθηκών, όπως αλλαγή καθορισμένης ώρας ή τόπου, γεγονός που συνεπάγεται όταν βιώσει το άτομο συναισθήματα κρίσης. (Δαμίγος Δ., 1997).

Σ' αυτή τη κατηγορία θα πρέπει να αναφερθεί ότι σημαντικό ρόλο παίζουν οι εξωτερικές αιτίες αλλά το αποτέλεσμα καθορίζεται και από τη φύση της σχέσης που διατηρεί το άτομο με το περιβάλλον του.

Η δεύτερη τώρα κατηγορία αιτιών αναφέρονται στις ενδογενείς αιτίες. Κάνοντας μια σύντομη ανασκόπηση της ζωής του ατόμου διαπιστώνεται ότι βιώνει συχνά περιόδους κρίσης. Ύστερα από τη γέννηση που προαναφέρθηκε, έρχεται η κρίση της εφηβείας, του μέσου της ζωής και της τρίτης ηλικίας. Οι κρίσεις αυτές αναφέρονται στις μεταβατικές περιόδους της ζωής, όπου το άτομο διέρχεται από τη μια κατάσταση στην άλλη.

Οι λύσεις που θα χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση της κρίσης εξαρτώνται από τη φύση της για παράδειγμα η κρίση που βιώνει το άτομο κατά τη διάρκεια του πένθους απαιτεί μια ψυχική διεργασία σύμφωνα με την οποία το άτομο θα βιώσει όλα τα στάδια του πένθους ώστε να την αντιμετωπίσει.

Υπάρχουν όμως λύσεις με περιορισμένη αποτελεσματικότητα που στόχο έχουν την απομάκρυνση μόνο των οδυνηρών ψυχολογικών επιπτώσεων της κρίσης. Αυτές είναι οι ψευδολύσεις, διότι δεν προκαλούν κάποια ουσιαστική αλλαγή στο σύστημα που βιώνει την κρίση, αφού το ίδιο το σύστημα δεν επιζητεί τα αίτια που την προκάλεσαν, παρά μόνο μια επιφανειακή αντιμετώπισή της. (Δαμίγος Δ., 1997).

Το μόνο θετικό στοιχείο στις ψευδολύσεις είναι η άμεση ανακούφιση του ατόμου που την ζητά απελπισμένα. Ωστόσο το άτομο που βρίσκεται στο επίκεντρο μιας κρίσης δυσκολεύεται να διακρίνει την πραγματική επίλυση από μια ψευδολύση, με όλη αυτή τη συναισθηματική φόρτιση που το διακατέχει.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα ψευδολύσεων, στο χώρο των ψυχολογικών φαινομένων σχετίζεται με τα ψυχοφάρμακα, όταν χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση ψυχολογικής κρίσης σαν αποκλειστικό μέσο, ενώ θα μπορούσαν να χρησιμοποιούνται συμπληρωματικά, προκειμένου να σημειωθεί αποτέλεσμα. (Δαμίγος Δ., 1997).

Συμπερασματικά θα πρέπει να τονισθεί ότι οι κρίσεις είναι αναπόφευκτες και σχετίζονται άμεσα με την εξελικτική πορεία του ατόμου. Οι κρίσεις δίνουν τη δυνατότητα στο άτομο να συνειδητοποιήσει τα όριά του και τις δυνατότητές του, καθώς και να προσαρμόσει τη συμπεριφορά του στις απαιτήσεις και στις ανάγκες του περιβάλλοντός του. Αναφέρονται σε μια μεταβατική περίοδο του ατόμου που διέρχεται από μια παλιά κατάσταση σε μια καινούργια. (Δαμίγος Δ., 1997).

Η Malcolm Payne (2000), σ' ένα βιβλίο της, αναφορικά με τη σύγχρονη θεωρία της Κοινωνικής Εργασίας περιλαμβάνει έναν απολογισμό της θεωρίας της παρέμβασης σε κρίση, σύμφωνα με την Naomi Golan (1978).

- Περίοδους κρίσης διέρχεται κάθε άτομο, ομάδα και οργανισμός.
- Με τον όρο «επικίνδυνα γεγονότα», αναφέρονται σοβαρά προβλήματα ή μια σειρά δυσκολιών, οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν κρίσεις.
- Τα επικίνδυνα γεγονότα μπορεί να είναι αναμενόμενα ή μη αναμενόμενα. Αναμενόμενα γεγονότα θεωρούνται η εφηβεία, ο γάμος, η μετακόμιση ή η συνταξιοδότηση. Μη αναμενόμενα θεωρούνται ο θάνατος, το διαζύγιο, η απόλυση από την εργασία.
- Οι καταστάσεις ευαλωτότητας, έχουν άμεση σχέση με εκείνα τα επικίνδυνα γεγονότα που οδηγούν τους ανθρώπους να χάνουν την αίσθηση της ισορροπίας τους ώστε να μη μπορούν να αντιμετωπίσουν ικανοποιητικά αυτά που τους συμβαίνουν.

- Όταν διαταράσσεται η αίσθηση ισορροπίας, τα άτομα δοκιμάζουν συνηθισμένους τρόπους για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες. Αν οι τρόποι αυτοί αποτύχουν, τότε δοκιμάζουν νέες μεθόδους επίλυσης προβλημάτων.
- Κάθε αποτυχημένη προσπάθεια, συνοδεύεται από άγχος και ένταση.
- Ένας αιφνίδιος παράγοντας, που προστίθεται στα ανεπίλυτα προβλήματα αυξάνει το βαθμό της έντασης και επιφέρει μια αποδιοργανωμένη κατάσταση «ενεργού κρίσης».
- Από την πλευρά του κοινωνικού λειτουργού, οι αιφνίδιοι παράγοντες μπορεί να εμφανιστούν ως το κύριο πρόβλημα του πελάτη, εντούτοις, αυτοί δεν αποτελούν κρίση, είναι ένα κομμάτι της αλληλουχίας.
Ένα παράδειγμα μέσα από το οποίο γίνεται εμφανές το παραπάνω, είναι όταν παρουσιάζεται μια δυσανάλογα έντονη συναισθηματική αντίδραση, απέναντι σε φαινομενικά ασήμαντα γεγονότα.
- Τα ψυχοπιεστικά γεγονότα μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες καθεμία από αυτές έχει τη δική της χαρακτηριστική αντίδραση όπως παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα. Οι Holmes και Masuda (1973) δημιούργησαν μια κλίμακα γεγονότων ζωής, βαθμολογώντας αυτά βάσει του άγχους που προκαλούν. Για παράδειγμα, συνταξιοδότηση : 45 μόρια, θάνατος συζύγου : 100 μόρια. Άτομα τα οποία είχαν συγκεντρώσει περισσότερα από 300 μόρια μέσα σ' ένα χρόνο ήταν περισσότερο επιρρεπή στην κατάθλιψη, τις καρδιακές παθήσεις και τις σοβαρές ασθένειες.

Ψυχοδραστικά γεγονότα και αντιδράσεις κατά την παρέμβαση στην κρίση

Πιεστικά Γεγονότα	Αντίδραση
Απειλές	Άγχος
Απώλεια	Κατάθλιψη
Προκλήσεις	Ήπιο άγχος, ελπίδα, προσδοκία και περισσότερες προσπάθειες για την επίλυση των προβλημάτων

Πηγή : Golan (1978).

- Όσο περισσότερο επιτυχημένη ήταν η αντιμετώπιση των προβλημάτων στο παρελθόν, τόσο πιο πολλές είναι οι διαθέσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων στο μέλλον. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να είναι λιγότερο πιθανή η δημιουργία καταστάσεων ενεργού κρίσης. Η αποτυχία στην επίλυση προβλημάτων στο παρελθόν, οδηγεί τα άτομα συχνά σε καταστάσεις ενεργού κρίσης και συναντούν δυσκολίες στην αντιμετώπισή τους.
- Οι περισσότερες μορφές κρίσης, βρίσκουν μια λύση σε διάστημα 6-8 εβδομάδων.
- Τα άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση κρίσης είναι περισσότερο πρόθυμα να αποδεχτούν βοήθεια από εκείνα που δεν βρίσκονται σε κρίση. Η παρέμβαση σε περιόδους κρίσης είναι περισσότερο επιτυχής από ό,τι η παρέμβαση σε κάποια άλλη χρονική στιγμή.
- Κατά την φάση της «ανασυγκρότησης» που επακολουθεί την ενεργό κρίση, τα άτομα εδραιώνουν τους νέους τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων που έχουν αποκτήσει. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, η εκμάθηση αποτελεσματικών μεθόδων επίλυσης προβλημάτων κατά την κρίση, να ενδυναμώνει την ικανότητα αντιμετώπισης των δυσκολιών σε μελλοντικές περιόδους.

Η Malcolm Payne (2000) επίσης περιλαμβάνει τα επτά στάδια αντιμετώπισης μιας κρίσης σύμφωνα με τον Roberts (1991).

Αυτά είναι τα παρακάτω :

- 1.** Εκτίμηση του κινδύνου και των θεμάτων που σχετίζονται με την ασφάλεια των πελατών και άλλων προσώπων.
- 2.** Εδραίωση συμμαχίας και αποτελεσματικής επικοινωνίας με τους πελάτες.
- 3.** Καθορισμός και προσδιορισμός των σημαντικότερων προβλημάτων.
- 4.** Διαχείριση συναισθημάτων και παροχής υποστήριξης.
- 5.** Διερεύνηση πιθανών εναλλακτικών λύσεων.
- 6.** Καθορισμός και διατύπωση ενός σχεδίου δράσης.
- 7.** Παροχή συνεχιζόμενης υποστήριξης.

A3 Ο ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΩΣ ΑΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ

Με τον όρο απώλεια, εννοείται η αφαίρεση, η στέρηση, το χάσιμο προσώπων ή αντικειμένων από ένα άτομο που του ανήκουν. Η απώλεια σχετίζεται άμεσα με τις έννοιες της βλάβης, της ζημιάς, της συμφοράς, της ατυχίας, της ήττας, του ολέθρου και του χωρισμού. (Μπαμπινιώτης Γ., 2002).

Ο Γ. Πιντέρης (1982, 11-13), αναφέρεται στην άποψη της ψυχολόγου Sheila Kessler σχετικά με την έννοια του χωρισμού. Η Kessler, βλέπει το χωρισμό σαν μια εξελικτική πορεία που έχει τις εξής επτά φάσεις : α) η απογοήτευση, β) η έκρηξη, γ) η αποξένωση, δ) ο φυσικός χωρισμός, ε) ο θρήνος, στ) η δεύτερη εφηβεία και τέλος ζ) η αυτογνωσία και η σκληρή δουλειά.

Οι φάσεις αυτές χρησιμοποιούνται από τον ψυχολόγο Πιντέρη, προκειμένου να οργανώσει τη σκέψη του. Χωρίς να πιστεύει ότι είναι αντικειμενικές και συναντιούνται σε κάθε χωρισμό. Κάθε χωρισμός διαθέτει την αυτονομία του. Σε κάθε χωρισμό εξάλλου υπάρχει αυτός που φεύγει πρώτος και αυτός που μένει. Διαφορετική είναι η πραγματικότητα εκείνου που εγκαταλείπει, από εκείνον που εγκαταλείπεται. Συνεπώς οι φάσεις που περνάει ο καθένας απ' τους δυο διαφέρουν σε κάποιο βαθμό. Γι' αυτό το λόγο, γίνεται αναφορά στις φάσεις που είναι μοναδικές για εκείνον που φεύγει, στις φάσεις που είναι μοναδικές για εκείνον που τον εγκαταλείπουν καθώς και στις κοινές για όσους χωρίζουν και μένουν μόνοι.

A) ΦΑΣΕΙΣ ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΚΕΙΝΟΝ ΠΟΥ ΦΕΥΓΕΙ

Δεν υπάρχει άτομο που να εγκατέλειψε το σύντροφό του χωρίς να ένιωθε εκείνος πρώτα την εγκατάλειψη. Και δεν εννοούμε μόνο την απαλλαγή από τη φυσική του παρουσία αλλά και τη συναισθηματική εγκατάλειψη, που συνεπάγεται με την αδιαφορία και την απομόνωση. Γι' αυτό λοιπόν θα πρέπει να περιοριστεί η κριτική της κοινωνίας που χαρακτηρίζει σκληρό και άκαρδο εκείνον που φεύγει από μια σχέση, διότι αγνοεί το τι συμβαίνει μέσα στη σχέση.

Η πρώτη φάση καταρχήν του χωρισμού λέγεται φάση της απογοήτευσης. Όταν βρίσκεται κάποιο άτομο σ' αυτή τη φάση αισθάνεται απογοήτευση, πίκρα και στενοχώρια. Θυμώνει με τον σύντροφό του, γιατί η συμπεριφορά του συνέβαλε στο να

αισθανθεί αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα. Η απόρροια είναι η συναισθηματική απομόνωση του ατόμου.

Το άτομο, αν επιθυμεί, να διαπιστώσει, αν βρίσκεται σ' αυτή τη φάση, ωφέλιμο είναι να πράξει την εξής άσκηση. Θα πρέπει πρώτα να πάρει ένα χαρτί και να το χωρίσει στη μέση. Στην αριστερή στήλη, κατόπιν να γράψει τα προτερήματα του συντρόφου του και στην δεξιά τα ελαττώματά του. Ύστερα θα πρέπει να διερωτηθεί, ότι αν αυτά τα ελαττώματα του συντρόφου του, που αυτή τη χρονική στιγμή τον ενοχλούν, ήταν στο παρελθόν εκείνα τα χαρακτηριστικά που τους έφεραν κοντά. (Πιντέρης, 1982).

Αυτή η σκέψη αληθεύει και έχει αποδειχθεί από τους ψυχολόγους Billi e Ables και Jeffrey Brandsma, που ασχολήθηκαν ειδικά με ζευγάρια, στο βιβλίο τους με τίτλο «Θεραπεία για ζευγάρια». Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα που μια γυναίκα παραπονιέται ότι ο άντρας της είναι βαρετός. Αν όμως ρωτηθεί τι ήταν εκείνο που την τράβηξε κοντά του δεν αποκλείεται να απαντήσει, ότι ήταν «ήσυχος άνθρωπος» και ότι κοντά του ένιωθε σιγουριά και ασφάλεια, πράγμα που δεν είχε νιώσει με τους άλλους άντρες που είχε γνωρίσει στο παρελθόν. Συνεπώς χρησιμοποιούμε, ανάλογα με τη διάθεσή μας διαφορετικές λέξεις για να περιγράψουμε το ίδιο ακριβώς χαρακτηριστικό. Λέμε πως κάποιος είναι «βαρετός» όταν αισθανόμαστε άσχημα μαζί του και «ήσυχος» όταν νιώθουμε καλά.

Φυσικά και θα ήταν ωραίο να περιορίσουμε τα ελαττώματα του συντρόφου μας, αλλά είμαστε έτοιμοι να στερηθούμε και τα προτερήματά του; Αυτός ο προβληματισμός τίθεται διότι υποστηρίζεται ότι αυτό που το άτομο ονομάζει ελάττωμα είναι ένα χαρακτηριστικό του συντρόφου του, που ενώ άλλες στιγμές το θεωρεί ως προτέρημα, κάποια χρονική στιγμή τον πληγώνει και γίνεται οδυνηρό για εκείνον.

Μια δεύτερη άσκηση που οφείλει το άτομο να πράξει, όταν βρίσκεται στη φάση της Απογοήτευσης είναι να διερωτηθεί με ποιον δημιούργησε αυτή τη σχέση : με το σύντροφό του έτσι ακριβώς όπως είναι ή με τις δικές του προσδοκίες; Αυτό είναι πολύ σημαντικό στοιχείο, διότι πολλά άτομα δημιουργούν μέσα τους τον ιδανικό σύντροφο και μόλις πρωτογνωρίσουν κάποιον πιστεύουν ότι τον βρήκαν. Σύμφωνα με τον ψυχίατρο Don D. Jachson οι άνθρωποι συχνά παντρεύονται τις προσδοκίες που έχουν για κάποιον και όχι το ίδιο το άτομο, με συνέπεια μόλις το αντιληφθούν να νιώθουν εξαπατημένοι. (Πιντέρης, 1982).

Γι' αυτούς τους λόγους λοιπόν είναι ορθό να συζητήσει το άτομο με το σύντροφό του το πως νιώθει και τα προβλήματα που προκύπτουν απ' αυτή τη σχέση

και επιζητούν άμεση λύση. Βασική φυσικά προϋπόθεση αυτής της συζήτησης είναι η ειλικρίνεια και η έλλειψη προσβολής και κατηγορίας του συντρόφου. Το ζητούμενο είναι η εύρεση λύσης, διαφορετικά, αν διαπιστώσει ότι οι ανάγκες του δεν καλύπτονται και ότι η απογοήτευσή του είναι ένα καθημερινό χαρακτηριστικό της σχέσης, θα πρέπει να εκληφθεί ως σήμα κινδύνου. (Πιντέρης, 1982).

Όταν η απογοήτευση φτάσει σε τέτοιο σημείο που το άτομο πιστέψει ότι με τη συζήτηση δεν μπορεί να βελτιώσει τη σχέση του, τότε βρίσκεται στη φάση της έκρηξης. Αυτή διαφέρει στη μορφή και στη διάρκεια από ζευγάρι σε ζευγάρι. Μπορεί η έκρηξη να είναι μια και τελειωτική, μπορεί όμως να συνοδεύεται από καθημερινές εκρήξεις, όπως καυγάδες, γκρίνια, ψυχρότητα και καμιά φορά είναι δυνατό να οδηγήσει και στη δημιουργία μιας παράλληλης σχέσης. Αν όλες αυτές οι ενέργειες είναι ο τρόπος, προκειμένου να κάνει το άτομο το σύντροφό του να αλλάξει συμπεριφορά, τότε βρίσκεται στη φάση της έκρηξης (Πιντέρης, 1982).

Τα προαναφερθέντα δεν συνεπάγονται με το γεγονός πως κάθε έκφραση θυμού μέσα σε μια σχέση αποτελεί ένδειξη χωρισμού. Σε μερικά ζευγάρια η έκφραση θυμού, δίνει τη δυνατότητα στο να εκφραστούν οι δυσαρέσκεις που δηλητηριάζουν τη σχέση και να ανανεωθούν. Ύψιστη σημασία κατέχει και ο τρόπος που θα εκφραστεί ο θυμός προκειμένου να λειτουργήσει εποικοδομητικά. Εκφράζοντας δηλαδή το άτομο το θυμό του θα πρέπει να πονάει το σύντροφό του με λόγια καίρια και μετρημένα και όχι να τον τραυματίζει ανεπανόρθωτα, αποδίδοντάς του χαρακτηρισμούς που δεν έχουν βάση και κατηγορίες, διότι αυτό θα του προκαλέσει μείωση της αυτοεκτίμησής του και κλονισμό της σχέσης τους.

Η έκφραση θυμού τώρα στη φάση της έκρηξης έχει διαπιστωθεί σε πολλά ζευγάρια ότι εκφράζεται με πλάγιους τρόπους, όπως η ψυχρότητα στο σεξουαλικό τομέα, η προκλητική αδιαφορία, η πραγματοποίηση λαθών που πραγματικά ζημιώνουν το σύντροφο και πολλά άλλα. (Πιντέρης, 1982).

Η φάση αυτή, επιπλέον, όπως και οι ακόλουθες, εμπεριέχει πόνο. Είναι ο πόνος που προκαλεί η διαπίστωση ότι δεν εκτιμά το άτομο το σύντομό του και ότι αυτή η σχέση δεν ικανοποιεί τις ανάγκες του.

Υπάρχει μια σχετική δυσκολία σχετικά με το που ανήκει η δημιουργία μιας παράλληλης σχέσης : στη φάση της έκρηξης ή στη φάση της αποξένωσης; Η απάντηση δίνεται με την εξέταση του ρόλου της καινούργιας σχέσης. Είναι δηλαδή μια σχέση που κύριο στόχο έχει την κάλυψη των αναγκών του ατόμου ή την τρομοκράτηση του συντρόφου του; Στη δεύτερη πάντως περίπτωση το να συνετίσει το σύντροφό του το

άτομο με το να δημιουργεί μια άλλη σχέση δεν είναι ο καλύτερος δυνατός τρόπος, διότι υπάρχει περίπτωση να πικραθεί και να συμπεριφέρεται με τρόπο που θα αυξήσει τη φθορά της σχέσης ακόμα περισσότερο και θα εμπλακούν σε ένα φαύλο κύκλο : να υποστηρίξει δηλαδή το ένα άτομο ότι έχει μια άλλη σχέση, επειδή ο σύντροφός του συμπεριφέρεται ανεπιθύμητα και το άλλο ότι συμπεριφέρεται ανεπιθύμητα επειδή έχει δημιουργηθεί η παράλληλη σχέση. (Πιντέρης, 1982).

Η φάση της αποξένωσης είναι η τρίτη φάση και μοιάζει με τη φάση της απογοήτευσης αλλά υπάρχει μια βασική διαφορά. Ενώ στη φάση της απογοήτευσης το άτομο είναι στενοχωρημένο και απογοητευμένο από το σύντροφό του δεν αδιαφορεί όμως για τη σχέση του. Συνεχίζει να τον ενδιαφέρει. Αντίθετα, στη φάση της αποξένωσης το άτομο αδιαφορεί για τη βελτίωση της σχέσης του. Τα συναισθήματα που τυχόν να νιώθει δεν τα εκδηλώνει στο σύντροφό του, διότι οι μέχρι τώρα εμπειρίες του έδειξαν ότι δεν ωφελεί. (Πιντέρης, 1982).

Η φάση της αποξένωσης μπορεί να χαρακτηριστεί «μοιρολατρική». Το άτομο νιώθει αποτελματωμένο και στερημένο από ανάγκες. Η σχέση του φθείρεται μέρα με τη μέρα και δεν υπάρχει κανένα ενδιαφέρον σωτηρίας της. Το ψάξιμο για άλλο σύντροφο έχει ήδη αρχίσει να γίνεται πραγματικότητα.

Το άτομο, προκειμένου να αντιληφθεί ότι βρίσκεται στη φάση της αποξένωσης, υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις που θα βοηθήσουν στην κατανόησή της. Μία πρώτη ένδειξη είναι ότι το άτομο δεν ενδιαφέρεται πλέον να περιποιηθεί τον εαυτό του. Δεν έχει διάθεση να ντυθεί όμορφα, να χτενιστεί. Μαζί με την εγκατάλειψη της σχέσης του εγκαταλείπει και τον εαυτό του. Μια δεύτερη, τέλος, ένδειξη είναι η έλλειψη διάθεσης συζήτησης. Το άτομο παύει να συζητεί οτιδήποτε τον απασχολεί με το σύντροφό του, διότι έχει διαπιστώσει, μέσα από επανειλημμένες προσπάθειες, ότι δεν υπάρχει καμία αλλαγή. Στο σημείο αυτό μπορεί να συμβεί το οτιδήποτε. (Πιντέρης, 1982).

Αναμφισβήτητα είναι απαραίτητο να γίνει ένας διαχωρισμός, ανάμεσα σε εκείνον που εγκαταλείπει το σύντροφό του. Χωρίς να έχει βρει καινούργιο σύντροφο και σε εκείνον που εγκαταλείπει, αφού προηγουμένως έχει δημιουργήσει μια νέα σχέση. Οι δύο αυτοί διαφορετικοί τρόποι εγκατάλειψης οδηγούν το άτομο σε διαφορετικές φάσεις. Το μοναδικό κοινό στοιχείο είναι ότι επέρχεται ο φυσικός χωρισμός, που είναι η τέταρτη κατά σειρά φάση και που τις περισσότερες φορές οφείλεται σ' έναν ασήμαντο λόγο. Αυτός ο ασήμαντος λόγος είναι η αφορμή που δόθηκε στον άλλο προκειμένου να αναχωρήσει απ' τη σχέση με όσο το δυνατό λιγότερες ενοχές, κάτω από τον οποίο υφέρπουν οι βαθύτερες αιτίες. (Πιντέρης, 1982).

Η συχνότητα εμφάνισης αυτής της πρώτης περίπτωσης, να χωρίζει δηλαδή το άτομο χωρίς να έχει δημιουργήσει άλλη σχέση, είναι περιορισμένη. Το άτομο αυτό περνάει διάφορες φάσεις. Στην αρχή υπάρχει η φάση της αμφιταλάντευσης, που μπορεί να διαρκέσει και μήνες. Μερικές στιγμές νιώθει ανακουφισμένο και απελευθερωμένο που βρήκε το κουράγιο να φύγει απ' αυτή τη σχέση και άλλες φορές φοβισμένο, στενοχωρημένο και αδύναμο. Καλείται να αντιμετωπίσει πολλά καινούργια και άγνωστα πράγματα, όπως να συμφιλιωθεί με τη μοναξιά του και το να μάθει να ζει χωρίς αυτόν που μέχρι χτες ζούσανε μαζί. (Πιντέρης, 1982).

Πολλές είναι και οι ενοχές που εν συνεχεία συνοδεύουν το άτομο. Αναρωτιέται μήπως έφυγε νωρίς από τη σχέση, μήπως δεν έδωσε αρκετές ευκαιρίες στο σύντροφό του ή μήπως φταίει το ίδιο που διαλύθηκε η σχέση. Οι ενοχές αυτές γίνονται μεγαλύτερες όταν το άτομο έχει παιδιά. Συχνά ακούγεται η φράση «λυπήσου τα παιδιά σου» από το συγγενικό περιβάλλον προς τον άνθρωπο εκείνο που λυπήθηκε τον εαυτό του και χώρισε. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του ατόμου που βρίσκεται σ' αυτή τη φάση είναι η ευαλωτότητά του σε ενοχές, γεγονός που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο σύντροφος για την αποκατάσταση της σχέσης του.

Παρ' όλες τις αμφιταλαντεύσεις και τις ενοχές που καλείται να αντιμετωπίσει το άτομο κατά τη φάση του χωρισμού, το δυσκολότερο σημείο είναι η μοναξιά η οποία δημιουργεί μεγαλύτερο πόνο από τον ίδιο τον πόνο που υπήρχε μέσα στη σχέση. Η σχέση αυτή, όσο οδυνηρή και αν ήταν, κάλυπτε ορισμένες ανάγκες, οι οποίες τώρα δεν καλύπτονται πια και αποκτούν μεγαλύτερη βαρύτητα. Έτσι, από τη μια μεριά είναι οι ακάλυπτες ανάγκες και από την άλλη η μοναξιά και το άγνωστο μέλλον, που προκαλούν μεγαλύτερο φόβο. Πολλοί είναι εκείνοι που προτιμούν να επιστρέψουν στο γνώριμο πόνο απ' ό,τι να προσμένουν τους άγνωστους πόνους του μέλλοντος. (Πιντέρης, 1982).

Σε περίπτωση, τέλος, που το άτομο περάσει την περίοδο της αμφιταλάντευσης χωρίς να επιστρέψει στην παλιά του σχέση, οι επόμενες φάσεις είναι ακριβώς οι ίδιες με εκείνες που περνάει το εγκαταλελειμμένο άτομο.

Ένα άτομο χωρίζει γενικότερα, όταν φτάσει στα όρια ανοχής και αντοχής του. Μέχρι κάποιο σημείο το άτομο είναι ικανό να προσαρμοστεί και να συμβιβαστεί. Από εκεί και πέρα υπάρχει ένα όριο το οποίο δε μπορεί να το περάσει, διότι θα ισοπεδωθεί σαν προσωπικότητα. Όταν λοιπόν χωρίζει το άτομο είναι γιατί έφτασε σε κάποιο όριο που δεν έχει την ικανότητα να ξεπεράσει. Ο χωρισμός δεν είναι τίποτε άλλο από την

έλλειψη προσαρμογής του ατόμου σε κάποια κατάσταση, με απόρροια να ωθείται προς τη φυγή. (Πιντέρης, 1982).

Τίθεται τώρα το ερώτημα σε κάποιον που χωρίζει ενώ έχει πρώτα δημιουργήσει μια άλλη σχέση, γεγονός που αποτελεί τη δεύτερη περίπτωση του χωρισμού : το όριο που έφτασε στην προηγούμενη σχέση του και δεν μπορούσε να το ξεπεράσει, πως ξέρει ότι δεν θα φτάσει στο ίδιο όριο και στην επόμενη σχέση του; Με τη φυγή δηλαδή τι κατάφερε πέρα από το να αναβάλει απλώς μια αντιμετώπιση των ορίων του; Τι θα αποκομίσει το άτομο αν σε κάθε σχέση του φτάνει στα ίδια όρια;

Το άτομο που χωρίζει ενώ πρώτα έχει δημιουργήσει μια άλλη σχέση έχει να αντιμετωπίσει δύο κινδύνους. Ο πρώτος είναι να κάνει τα ίδια λάθη που έκανε και στην προηγούμενη, οπότε και να προσκρούσει στα ίδια όρια και ο δεύτερος είναι να παραμένει αναλλοίωτος ο τρόπος αντιμετώπισης δυσκολιών που ίσως αυτός ο τρόπος να είναι να βρίσκουμε καινούργιο σύντροφο και να το βάζουμε στα πόδια από τις δυσκολίες που είχαμε στην προηγούμενη σχέση.

Όταν το άτομο αλλάζει συνέχεια σύντροφο και πάλι βρίσκεται στο ίδιο σημείο ίσως είναι καιρός να σκεφτεί ότι αυτό που χρειάζεται αλλαγή δεν είναι το πρόσωπο με το οποίο συνδέεται αλλά ο τρόπος με τον οποίο συνδέεται. Γι' αυτό και ο χωρισμός μπορεί να αποδειχθεί η καλύτερη εμπειρία γνωριμίας με τον εαυτό του. Μπορεί να βοηθήσει να ανακαλύψει τις πραγματικές του ανάγκες. Να στραφεί στο παρελθόν και να αναρωτηθεί τι θα ήθελε να κάνει διαφορετικά στη σχέση του. Με ποιο τρόπο ίσως συνέβαλε στο να διαμορφωθεί ένα μοτίβο το οποίο κάποτε έγινε αφόρητο. Αυτές οι απαντήσεις θα δοθούν μόνο αν υπάρξει μια περίοδος απομόνωσης. Χωρίς τη παρεμβολή τρίτου, που το μόνο που έχει να προσφέρει είναι να μπερδέψει την κατάσταση αυτογνωσίας. Γενικά η ύπαρξη μιας άλλης σχέσης αυτή την περίοδο θα δυσκολέψει περισσότερο τη γνωριμία με τον εαυτό του και επομένως τη μελλοντική του πείρα. Θα λειτουργήσει σαν παυσίπονο και όχι σαν θεραπεία. (Πιντέρης, 1982).

B) ΦΑΣΕΙΣ ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΚΕΙΝΟΝ ΠΟΥ ΤΟΝ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΟΥΝ

Οι ρίζες της εγκατάλειψης

Ο φόβος της εγκατάλειψης είναι ένας από τους σημαντικότερους φόβους που καλείται να αντιμετωπίσει ο σύγχρονος άνθρωπος. Σύμφωνα με πολλά πειράματα της εξελικτικής ψυχολογίας, έχει αποδειχθεί ότι αυτός ο φόβος της εγκατάλειψης πρωτοεμφανίζεται σε πολύ μικρή ηλικία του ατόμου, τότε που είναι βρέφος και

αναγνωρίζει όχι μόνο το πρόσωπο της μητέρας του αλλά και το ότι έχει μόνο μια μητέρα. Τα παιδικά βιώματα παίζουν καθοριστικό ρόλο στο πως αυτός ο φόβος επηρεάζει αργότερα τη ζωή του ατόμου. (Πιντέρης, 1982).

Ο αποχωρισμός στη ζωή του ανθρώπου συνεπάγεται με μια οδυνηρή κατάσταση. Οι λόγοι που θεωρούνται υπαίτιοι γι' αυτή την οδυνηρή κατάσταση εξηγούνται και αναλύονται από τη σύγχρονη ψυχολογία, γεγονός σπουδαίο, διότι καθιστούν τον επαγγελματία συμπαραστάτη του θλιμμένου ικανό να τον κατανοήσει και να ανταποκριθεί στο μέγιστο δυνατό στις ανάγκες του. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Η σύγχρονη ψυχολογία, λοιπόν ερμηνεύει την κατάσταση που προκαλεί ο χωρισμός σύμφωνα με τον διαπροσωπικό χαρακτήρα της ανθρώπινης προσωπικότητας. Ο Freud χαρακτηριστικά αναφέρει, ότι μια από τις σημαντικότερες αιτίες του άγχους είναι η απειλή του χωρισμού με τη μορφή της διακοπής της σχέσεως, θεωρώντας την σαν κίνδυνο κατά του εγώ του ατόμου. Απομακρύνθηκε, όπως διαπιστώνουμε, από τις αρχικές του απόψεις που τόνιζαν ότι τα ένστικτα διαδραματίζουν ένα σπουδαίο ρόλο στη ζωή του ατόμου και ότι αποτελούν βασική αιτία του άγχους του αποδέχοντας παράλληλα την τραγικότητα που εμπεριέχει ο χωρισμός.

Άλλοι επιστήμονες συνέχισαν και δημιούργησαν μια θεωρία της ανθρώπινης προσωπικότητας που βασίζεται στις διαπροσωπικές σχέσεις. Κάνουν λόγο συνεπώς για το ότι ο άνθρωπος θεωρείται σαν μια οντότητα με διαπροσωπική υπόσταση, διότι η προσωπικότητά του συνίσταται από άλλες προσωπικότητες. Το εγώ υπάρχει μόνο σε δυναμική σχέση με κάποιον άλλον και σχετίζει την ύπαρξή του στις σχέσεις του με κάποιον άλλο. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Η σύγχρονη ψυχολογία υποστηρίζει συνεπώς, ότι το εγώ του ατόμου είναι ένα διαπροσωπικό εγώ που αποτελείται από τις αντιδράσεις των άλλων προς το άτομο, αντιδράσεις τις οποίες το άτομο τις μαθαίνει από την παιδική του ηλικία και τις θεωρεί σαν τη συμπεριφορά των σημαντικών άλλων προσώπων που συνδυάζεται συναισθηματικά προς αυτό. Σ' αυτή τη διαδικασία αναπτύξεως συμβάλλει διευκολυντικά και η εκμάθηση της γλώσσας. Έτσι λοιπόν το άτομο εφόσον θεωρείται ότι είναι μια οντότητα που αποκτά ύπαρξη μόνο μέσω της αλληλοαντίδρασής του με άλλα πρόσωπα και που το εγώ του βασίζεται πάνω στις σχέσεις του με άλλα άτομα, λογικό είναι να αντιλαμβάνεται κάθε χωρισμό σαν μια απειλή κατά του εγώ του και να αντιδρά σ' αυτήν με μια συμπεριφορά που κύριο στόχο έχει την προστασία του εγώ του. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Είναι κοινά αποδεχτό ότι όταν η μητέρα του νηπίου, αποχωρήσει από το δωμάτιό του, τότε το νήπιο αρχίζει να κλαίει. Ποια είναι άραγε η αιτία που προκαλεί το κλάμα στο νήπιο; Ο φόβος της εγκαταλείψεως και της διακοπής της σχέσεως που αισθάνεται το βρέφος με τη μητέρα. Φυσικά ο φόβος αυτός κατανοεί κάποια χρόνια αργότερα από το παιδί, αλλά στη βρεφική ηλικία ο φόβος που νιώθει το νήπιο σχετίζεται με τη δυσφορία, διότι μόνο τη δυσφορία και την ευφορία είναι ικανό το νήπιο να νιώσει, συναισθήματα που σχετίζονται με την απουσία ή τη παρουσία της μητέρας του αντίστοιχα. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Το άγχος που αισθάνεται το νήπιο και που εκδηλώνεται με τη μορφή των δακρύων, όταν η μητέρα του χάνεται από το οπτικό του πεδίο, έχει σχέση με το φόβο του αποχωρισμού από το σημαντικό άλλο πρόσωπο, το οποίο έχει ταυτιστεί με την ευημερία του και με την ύπαρξη της καλής κατάστασης του οργανισμού του. Η μητέρα συνεπώς αποκτά για το νήπιο το ρόλο του εξωτερικού του εγώ που σταδιακά εσωτερικοποιείται στο νήπιο και γι' αυτό το λόγο το άτομο αντιδρά στο χωρισμό από το σημαντικό άλλο πρόσωπο. Επειδή νιώθει ότι απειλείται η ύπαρξη του ίδιου του εγώ, που αργότερα συνειδητοποιείται και εκφράζεται σαν αυτοαπώλεια.

Σκοπός του εγώ είναι η αυτοδιατήρησή του και εφόσον το άτομο δεν δύναται να ζήσει μόνο του, διότι έχει χαρακτηριστεί ως «κοινωνικό ον», η οποιαδήποτε απειλή της αποκοπής του από τις κοινωνικές του σχέσεις, όταν βρίσκεται στην εφηβική ή ενήλικη φάση της ζωής του, του προκαλεί φόβο εκμηδενισμού. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η διαπροσωπική θεωρία της προσωπικότητας αναφέρει ότι το εγώ του νηπίου διαμορφώνεται διά μέσω των ενσωματώσεων των άλλων σ' αυτό και διά μέσω των ταυτίσεών του με τους άλλους και ότι η απειλή κατά του εγώ του δημιουργείται από την απειλή της απώλειας των σχέσεων του ατόμου με τους άλλους και βιώνεται σαν τον φόβο της μοναξιάς.

Οι φάσεις της εγκατάλειψης

Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρά ένας άνθρωπος στο χωριό είναι παρόμοιος με αυτόν, όταν μαθαίνει πως πρόκειται να πεθάνει. Συμπίπτουν δηλαδή σύμφωνα με την Elisabeth Kubler - Ross, οι φάσεις που περνάει ο άνθρωπος που μαθαίνει πως θα πεθάνει, με τις φάσεις εκείνες που βιώνει το άτομο που το εγκαταλείπουν.

Στην αρχή, η πρώτη αντίδραση του ασθενή που του δίνεται η διάγνωση και μαθαίνει ότι πάσχει από κάποια καταληκτική ασθένεια είτε : «όχι, δεν είναι αλήθεια, δεν μπορεί να συμβαίνει αυτό σε μένα». Αυτή η αντίδραση ονομάζεται άρνηση και εμφανίζεται και σε εκείνον τον ασθενή που ο γιατρός του το ανακοινώνει ευθέως αλλά και σε εκείνον που καταλήγει στο συμπέρασμα αυτό μόνος του μετά από κάποιο χρονικό διάστημα. (Εκπαιδευτικές σημειώσεις Κοινωνικής Εργασίας με Άτομα).

Μεγάλο είναι εκείνος ο αριθμός των ασθενών που μετά την διάγνωση από κάποιο γιατρό πραγματοποιούν σειρά επισκέψεων, έχοντας την ελπίδα ότι θα ακούσουν κάτι το διαφορετικό. Ο μηχανισμός της άρνησης παρατηρείται και στα επόμενα στάδια της ασθένειάς του. Απαιτείται κάποιο χρονικό διάστημα, όπως εξάλλου είναι λογικό για να επέλθει η μερική αποδοχή της ασθένειας.

Το δεύτερο στάδιο ονομάζεται θυμός. Σ' αυτό το στάδιο κυριαρχούν συναισθήματα θυμού, οργής και ζήλιας. Ο ασθενής σκέφτεται «για ποιο λόγο να συμβεί αυτό σε μένα;» και εξοργίζεται . Σε αντιπαράθεση με το πρώτο στάδιο της άρνησης, το σύνολο του θυμού θεωρείται ιδιαίτερα δύσκολο ούτως ώστε να αντιμετωπιστεί από το οικογενειακό περιβάλλον. Η αιτία είναι ότι ο θυμός εξωτερικεύεται και προβάλλεται στο άμεσο περιβάλλον. Χαρακτηριστικές είναι οι εκφράσεις «οι γιατροί δεν γνωρίζουν να κάνουν τις απαραίτητες εξετάσεις», «οι νοσηλεύτριες δεν είναι καλές και δεν κάνουν σωστά τη δουλειά τους», που ακούγονται στο θάλαμο ενός νοσοκομείου. Λίγα άτομα τοποθετούν τον εαυτό τους στη θέση του ασθενούς και κατανοούν την πηγή προέλευσης του θυμού και αυτό αποτελεί πρόβλημα. Ας αναρωτηθούμε πόσο θυμωμένοι θα ήμασταν αν διακόπτονταν απότομα και πρόωρα οι δραστηριότητες της ζωής μας.

Το τρίτο στάδιο είναι της διαπραγμάτευσης ή του παζαρέματος. Σ' αυτό το στάδιο το άτομο προσπαθεί να πραγματοποιήσει κάποια συμφωνία με το θεό με στόχο την αναβολή του αναπόφευκτου γεγονότος. Αυτό θα το πετύχει με το να δείξει «καλή

συμπεριφορά». Θέτει τέλος μια προθεσμία και υπόσχεται μυστικά ότι αν του δοθεί αυτή η αναβολή που επιθυμεί δεν θα ζητήσει τίποτε άλλο.

Το τέταρτο στάδιο ονομάζεται κατάθλιψη. Σ' αυτό το στάδιο το άτομο δεν μπορεί να αρνηθεί πια την πραγματικότητα, ούτε να ξεγελά τον εαυτό του αφού πρέπει να υποστεί και άλλες εγχειρήσεις, καθώς και να παίρνει όλο και περισσότερα φάρμακα λόγω του ότι τα συμπτώματα αυξάνονται. Μπαίνει σε μια διαδικασία που είναι δυνατόν να του προκαλέσει κατάθλιψη.

Η κατάθλιψη που είναι δυνατόν να εμφανιστεί σε κάποιο ασθενή με καταληκτική ασθένεια διαχωρίζεται σε δύο κατηγορίες. Στη πρώτη που ονομάζεται «αντιδραστική κατάθλιψη», που επέρχεται σαν το αποτέλεσμα του εν' όψει επερχόμενου αποχωρισμού.

Στη πρώτη κατηγορία, ο θεραπευτής στόχο έχει την ανακούφιση του ατόμου από μη ρεαλιστικές ενοχές, καθώς και την απομάκρυνση του άγχους που συνοδεύουν τις ανησυχίες του. Αυτό θα το επιτύχει λαμβάνοντας κάποια πρακτικά μέτρα για την κάλυψη των αναγκών του, όπως για παράδειγμα φροντίδα των παιδιών αν νοσηλεύεται η μητέρα, παροχή οικιακών βοηθών για την οργάνωση του νοικοκυριού.

Όσον αφορά τώρα τη δεύτερη κατηγορία κατάθλιψης, την προπαρασκευαστική ωφέλιμο θεωρείται η δημιουργία της κατάλληλης ατμόσφαιρας προκειμένου το άτομο να εκφράσει ευκολότερα τη θλίψη του και να επέλθει η τελική αποδοχή ευκολότερα. Το άτομο θα είναι ευγνώμων σ' αυτούς που κάθισαν δίπλα του σιωπηλοί κρατώντας του απλώς το χέρι ή χαϊδεύοντάς του τα μαλλιά. Χωρίς συνεχώς να του λένε να μην στενοχωριέται. Εξάλλου σ' αυτή τη φάση σημαντικό ρόλο έχει το συναίσθημα και όχι η επικοινωνία. (Εκπαιδευτικές σημειώσεις Κοινωνικής Εργασίας με Άτομα).

Το πέμπτο και τελευταίο στάδιο είναι της αποδοχής. Το άτομο περιμένει το επερχόμενο τέλος με κάποιο βαθμό «ηρεμίας». Είναι κουρασμένο και αδύναμο. Δεν παραιτείται, ούτε παραδίνεται απλώς κυριαρχεί ένα «κενό» συναισθημάτων μέσα του. Είναι σαν να έχει αποχωρήσει ο πόνος, να έχει τερματιστεί ο αγώνας και να περιμένει την ώρα για το «μεγάλο ταξίδι».

Σ' αυτό το στάδιο ακόμη τα ενδιαφέροντα του καταληκτικού ατόμου μειώνονται. Προτιμάει την ησυχία και την ηρεμία. Δεν επιθυμεί να τον αναστατώνουν με τα προβλήματα του έξω κόσμου γι' αυτό και ο αριθμός επισκεπτών περιορίζεται στο ελάχιστο. Η επικοινωνία γίνεται περισσότερο μη λεκτική παρά λεκτική. Μια ματιά, ένα χάδι σημαίνει πολλά περισσότερα πράγματα από όχι χίλιες λέξεις.

Ολοκληρώνοντας συνεπώς την αναφορά στα στάδια από τα οποία διέρχεται ένα άτομο που πάσχει από καταληκτική ασθένεια κρίνεται ωφέλιμο να παραλληλιστούν και να αναφερθούν επιπλέον και τα στάδια από τα οποία περνά το άτομο όταν το εγκαταλείπουν για την καλύτερη κατανόησή τους και αφομοίωσή τους.

Η πρώτη λοιπόν αντίδραση του ατόμου είναι το σοκ. Δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι αυτός ο άνθρωπος που μέχρι χτες ζούσαν μαζί και μοιράζονταν τα πάντα δεν πρόκειται να είναι δίπλα του στο μέλλον. Η αντίδραση του σοκ δεν εμφανίζεται την πρώτη μέρα όσο τις επόμενες, διότι τότε το άτομο συνειδητοποιεί τι ακριβώς έχει συμβεί και τότε είναι που χρειάζεται συμπαράσταση.

Το πρώτο συναίσθημα που μπορεί να νιώθει το άτομο που το εγκατάλειψε ο σύντροφός του είναι πόνος. Πόνος όχι μόνο ψυχικός αλλά και σωματικός. Υπάρχει περίπτωση μερικοί άνθρωποι να νιώσουν ένα φοβερό βάρος στο στέρνο τους ή και στα πόδια τους. Έχοντας τόσο μεγάλο πόνο μέσα του υπάρχει περίπτωση να νιώσει θυμό, ο οποίος μπορεί να αποκτήσει τόσο μεγάλη ένταση που ακόμα και το ίδιο το άτομο να φοβάται τις αντιδράσεις του. να φοβάται δηλαδή να εκδηλώσει το θυμό στο σύντροφό του. Αυτά είναι τα τρία βασικά συναισθήματα που βασανίζουν κάποιον που τον εγκαταλείπουν, πόνος, θυμός και φόβος, τα οποία λειτουργούν σαν ένας τροχός μαρτυρίου, αφού το ένα ακολουθεί το άλλο με λογική συνέχει και αποτελούν το δεύτερο στάδιο από το οποίο διέρχεται το εγκαταλελειμμένο άτομο. (Πιντέρης, 1982).

Το άτομο λοιπόν, προκειμένου να απελευθερωθεί από το φαύλο αυτό κύκλο, θα πρέπει να ανακαλύψει τι είναι εκείνο γύρω από το οποίο στριφογυρίζουν τα τρία αυτά συναισθήματα. Η απάντηση είναι η ελπίδα να ξαναγυρίσει ο σύντροφός του. Αυτή η ελπίδα εμποδίζει το άτομο να εκδηλώσει τα πραγματικά του συναισθήματα, διότι η φυγή του συντρόφου του μπορεί να γίνει μόνιμη και οριστική.

Το μέσο όμως αντιμετώπισης αυτής της κατάστασης είναι να διώξει το άτομο την ελπίδα που τρέφει. Να πάψει πλέον να ελπίζει ότι στο μέλλον ο σύντροφός του μπορεί να ξαναγυρίσει κοντά του, όσο κι αν επιθυμεί κάτι τέτοιο. Το να ξεριζώσει όμως την ελπίδα είναι μια διαδικασία μακρόχρονη και επίμονη. Απαιτεί θάρρος και κουράγιο. Πίεση από μέρους του ίδιου του ατόμου προς τον εαυτό του στο να αρχίσει μια δικιά του νέα ζωή, στο να διασκεδάζει και να ψυχαγωγείται ξανά, με συνέπεια να απομακρύνει την ακινητοποίηση που προκαλεί η ελπίδα και να αρχίσει να σέβεται ξανά τον εαυτό του.

Δυο ακόμα χαρακτηριστικά αυτής της περιόδου είναι τα παζαρέματα και η κατάθλιψη. Με τη λήξη παζαρέματα εννοούμε τις υποσχέσεις που δίνει το άτομο στο

σύντροφό του, προκειμένου να τον φέρει κοντά. Αυτές όμως οι υποσχέσεις δεν είναι ουσιαστικές. Είναι μάταιες προσπάθειες που δεν αποφέρουν τίποτα, με συνέπεια το άτομο να περνάει στο στάδιο της κατάθλιψης.

Με τη λέξη τώρα κατάθλιψη εννοούμε μια κατάσταση που το άτομο αισθάνεται στενοχώρια και μελαγχολία και διαρκεί μέρες, εβδομάδες ακόμα και μήνες. Στη φάση αυτή το άτομο δεν βρίσκει κανένα ενδιαφέρον και κίνητρο με συνέπεια, να αφήνεται στον τροχό του μαρτυρία μ' ένα τρόπο μοιρολατρικό, ανήμπορο να αντιδράσει. (Πιντέρης, 1982).

Στο ίδιο ακριβώς στάδιο της κατάθλιψης είχε βρεθεί και ο συγγραφέας του βιβλίου «Αντιμετωπίζοντας τον Χωρισμό» Γιώργος Πιντέρης που κρίνεται ωφέλιμο να αναφέρουμε τους τρόπους αντίδρασης που χρησιμοποίησε σ' αυτή την κατάσταση, ούτως ώστε να λειτουργήσουν ως παράδειγμα προς μίμηση και από άλλα εγκαταλελειμμένα άτομα.

Βίωνε, όπως ισχυρίζεται την απώλεια του συντρόφου του μέσα από μια βαθιά απελπισία που το κίνητρο δραστηριοποίησής του εκείνη τη δύσκολη στιγμή, δεν ήταν άλλο από το αίσθημα αυτοσυντήρησης που διαθέτει κάθε ανθρώπινο ον. Μια πρώτη του κίνηση ήταν να ξεκαθαρίσει ποιοι ήταν οι πραγματικοί του φίλοι. Εκείνη την περίοδο με την σύντροφό του είχαν πολλούς κοινούς γνωστούς. Έτσι λοιπόν έπρεπε να διαπιστώσει ποιοι ήταν οι δικοί του φίλοι, αφού η μοναξιά ήταν ένα συναίσθημα αβάστακτο. Όταν λέμε πραγματικούς φίλους εννοούμε τους πιστούς, εκείνους που ήταν με το μέρος του εκείνη την εποχή, μια και ο χωρισμός είχε εξελιχθεί σε πραγματική μάχη.

Εκείνοι που μπορούσαν να του προσφέρουν την υποστήριξη που χρειαζόταν. Οι φίλοι γενικότερα που θα έβλεπαν τις ανθρώπινες αδυναμίες του χωρίς να νιώθει πως κινδυνεύει να τον απορρίψουν. Ήξερε βαθιά μέσα του ότι αυτοί οι φίλοι κάποτε θα γίνονταν κριτές του, αλλά δεν τον ενοχλούσε, διότι εκείνη τη στιγμή εκείνο που χρειαζόταν ήταν η υποστήριξη.

Έχοντας λοιπόν ξεκαθαρίσει ποιοι είναι οι φίλοι του, έκανε ό,τι ήταν δυνατόν, ώστε να μην αφήσει τον εαυτό του να βουλιάξει στον πόνο και στην κατάθλιψη. Πήρε λοιπόν ένα βιβλιαράκι και καθόριζε τι θα κάνει κάθε μέρα, ούτως ώστε να μην μείνει ποτέ μόνος, διότι ήταν κάτι που δεν το άντεχε.

Παράλληλα ασχολήθηκε και με την ψυχοδιαίτολογία, μια επιστήμη που μελετάει τον τρόπο με τον οποίο τα όσα τρώμε επηρεάζουν την ψυχολογία του ανθρώπου. Έπραττε ότι ήταν δυνατόν, προκειμένου να αισθανθεί καλύτερα. Ύστερα

από μελέτη διαπίστωσε ότι ένα μεγάλο μέρος της αρνητικής του διάθεσης προερχόταν και από την κακή διατροφή. Διαβάζοντας λοιπόν ανακάλυψε ότι η υπνηλία και η συνεχής κούραση που ένιωθε συνδέονταν συχνά με τη διατροφή του.

Ακολούθησε λοιπόν μια διατροφή η οποία είναι διαμορφωμένη για ανθρώπους που συχνά νιώθουν κούραση και έχουν υπνηλίες χωρίς λόγο. Αυτοί είναι άνθρωποι υπογλυκαιμικοί. Με τον όρο υπογλυκαιμικό εννοούμε τον άνθρωπο που όταν τρώει ζάχαρη ο οργανισμός του παράγει δυσανάλογη ποσότητα ινσουλίνης. Ενώ δηλαδή η ζάχαρη προσφέρει ενέργεια, η ινσουλίνη προκαλεί ατονία. Έτσι λοιπόν και ο Γιώργος Πιντέρης, προκειμένου να αντιμετωπίσει τα δυσάρεστα συμπτώματά του απομάκρυνε από τη διατροφή του τη ζάχαρη και οτιδήποτε την περιείχε σε ραφινάρισμα μορφή. Μέσα σε λιγότερο από δυο εβδομάδες επανέκτησε την χαμένη του ζωτικότητα και ενεργητικότητα. Ένιωθε αρκετά δυνατός, προκειμένου να είναι σε θέση να πραγματοποιήσει κάτι περισσότερο από το να σέρνεται.

Πέρα όμως από το πρόγραμμα διατροφής που ακολούθησε, φάνηκε ιδιαίτερα χρήσιμο και το βιβλίο «Χωρίζοντας» των Zev Wonderer και Trace Cabot, που μελέτησε. Στο βιβλίο αυτό παρατίθεται μια σειρά από ερωτήσεις που καλείται ο αναγνώστης να απαντήσει με ένα «ναι» ή «όχι». Το αποτέλεσμα ήταν να διαπιστώσει, ότι δεν αγαπούσε απλώς τη σύντροφό του, αλλά ήταν ένας αλκοολικός της αγάπης. Η ανακάλυψη αυτή του προκάλεσε σοκ.

Μια όμως σημαντική συμβουλή του βιβλίου που ακολούθησε και εμφανίστηκε ιδιαίτερα χρήσιμη ήταν να τοποθετηθούν μέσα σ' ένα κιβώτιο όλα τα πράγματα της συντρόφου του και να τα κρύψει στην αποθήκη. Δεν ήταν τότε η κατάλληλη χρονική στιγμή να έχει τέτοια αντικείμενα γύρω του ούτε πάλι και να τα πετάξει.

Μέσα, όμως σ' αυτές τις πρώτες προσπάθειες βοήθειας του συγγραφέα ήταν και η συμβουλή των φίλων του να βγαίνει με άλλες γυναίκες. Αυτό ήταν εξαιρετικά δύσκολο, διότι όταν βρισκόταν με μια γυναίκα που αισθανόταν άνετα μαζί της άρχιζε να της λέει τον πόνο του, πράγμα όχι ιδιαίτερα ελκυστικό από μέρους του. Εκείνο που τον βοήθησε ιδιαίτερα ήταν ότι μετά από τέσσερις μήνες χωρισμού γνώρισε μια γυναίκα εξαιρετική, που στο πρόσωπό της έβλεπε έναν άνθρωπο που θα ήθελε να έχει μόνιμη σχέση. Παρόλο λοιπόν που έτρεφε κάποια αισθήματα, της είπε ότι μέσα του διατηρούσε μια ελπίδα να ξαναγυρίσει η παλιά του σύντροφος και ότι αν το έκανε αυτό θα πήγαινε μαζί της, ενέργεια ορθή και καθοριστική που αποτέλεσε τη βάση για τις μετέπειτα υγιείς του σχέσεις.

Υπάρχουν όμως και κάποιες φάσεις που είναι κοινές για όσους χωρίζουν και μένουν μόνοι. Η πρώτη φάση αναφέρεται στη μοναξιά. Ο άνθρωπος που χωρίζει και μένει μόνος του αισθάνεται πόνο για δύο λόγους. Πρώτον επειδή έχασε ένα πολύ αγαπημένο πρόσωπό του και δεύτερον, διότι καλείται να αντιμετωπίζει τη μοναξιά, μια κατάσταση που λίγο πολύ οι άνθρωποι αποφεύγουν (Γ. Πιντέρης, 1982).

Τη μοναξιά δεν θα πρέπει να τη σχετίζουμε με την απομόνωση. Ο Clark Moustakas στο βιβλίο του «Μοναξιά και Αγάπη», όπως αναφέρεται στο βιβλίο του Γ. Πιντέρη «Αντιμετωπίζοντας το χωρισμό», 1985, διαχωρίζει αυτές τις δυο έννοιες. Την απομόνωση την ορίζει σαν μια κατάσταση ευεργετική, είναι δηλαδή εκλογή του ίδιου του ατόμου να απομακρυνθεί από τους υπόλοιπους ανθρώπους και να γνωρίσει τον εαυτό του. Αντίθετα τη μοναξιά δεν την διαλέξει το άτομο, είναι μια κατάσταση στην οποία βρίσκεται και καλείται να αντιμετωπίσει τον εαυτό του. Ο συγγραφέας όμως Γ. Πιντέρης στο βιβλίο του «Αντιμετωπίζοντας τον χωρισμό», 1985, κάνει και μια επιπλέον διάκριση ανάμεσα στην απομόνωση και στη μοναξιά. Η απομόνωση έχει χρονική διάρκεια και το γνωρίζει το άτομο, ενώ για τη μοναξιά είναι κάτι το άγνωστο πόσο θα διαρκέσει.

Σ' αυτή την κατάσταση της μοναξιάς βρέθηκε και ο ίδιος ο συγγραφέας και κρίθηκε σκόπιμο να παρατεθεί στην υπάρχουσα εργασία προκειμένου να αποκομιστούν σημαντικά πράγματα και να εφαρμοστούν σε ανάλογες περιστάσεις. Ο συγγραφέας λοιπόν συλλογίστηκε και συμπέρανε ότι διέθετε δύο εναλλακτικές λύσεις : ή να μάθει να ζει μέσα στη μοναξιά ή να πάψει να υπάρχει. Το να μάθει να συμβιώνει με τη μοναξιά του ήταν στοιχείο αρκετά δύσκολο. Άφησε στην άκρη το μπλοκάκι με τα τηλέφωνα και διερωτήθηκε, πως ήταν δυνατόν να νιώθει μοναξιά ακόμα και όταν ήταν μαζί με άλλους. Η απάντηση δίνεται από το γεγονός ότι αυτό το πλήθος ανθρώπων δεν γνώριζαν το τι πραγματικά νιώθει ο συγγραφέας, όπως και δεν ήταν ο πλέον κατάλληλος για συζήτηση.

Οι πρώτες αντιδράσεις του Γ. Πιντέρη στην προσπάθεια ν' αντιμετωπίσει τη μοναξιά του ήταν να δουλεύει ατέλειωτα όλη την εβδομάδα, όπως και να κοιμάται πολλές ώρες. τα Σαββατοκύριακα τα περνούσε στο κρεβάτι, έπραττε ό,τι ήταν απαραίτητο, προκειμένου να συντηρηθεί, δηλαδή μπάνιο, μαγείρεμα και καθάρισμα του σπιτιού. Επειδή δεν είχε διάθεση να πλένει τα ρούχα του αγόραζε συνέχεια, με συνέπεια να βρεθεί με σαράντα ζευγάρια κάλτσες. Άλλες πάλι φορές πήγαινε βόλτες στα μαγαζιά και αγόραζε ρούχα χωρίς να το έχει ανάγκη απλά και μόνο για να ξεφύγει από τον εαυτό του και τη μοναξιά του.

Ήρθαν όμως και οι διακοπές των Χριστουγέννων. Το Πανεπιστήμιο έκλεισε και βρέθηκε μόνος του σε μια αμερικάνικη πόλη. Όλοι οι φίλοι επέστρεψαν στα σπίτια τους με αποτέλεσμα να βρίσκεται αποκλεισμένος στο σπίτι του, αφού έξω το χιόνι είχε φτάσει στο μισό μέτρο και η θερμοκρασία στους 20° C. Τότε ήρθε πραγματικά αντιμέτωπος με τον εαυτό του. Σκέφτηκε ότι δεν ήταν δυνατόν να είναι ευχαριστημένος με τους άλλους και βαρετός για τον ίδιο του τον εαυτό. Άρχισε να θυμώνει και να στρέφεται όλο και περισσότερο προς τον εσωτερικό του κόσμο. Προσπαθούσε να ανακαλύψει ποιες ήταν οι πραγματικές του ανάγκες εκείνη την εποχή και να έρθει σε επαφή με τους εσωτερικούς του ερεθισμούς. Αυτό το φαινόμενο ο συγγραφέας το ονομάζει δημιουργικότητα, η οποία διαθέτει δυο φάσεις. Στη πρώτη το άτομο έρχεται σε επαφή με εκείνα τα αυθεντικά πράγματα που έχει μέσα του και στη δεύτερη με κάποιο τρόπο μπορεί να τα εξωτερικεύσει.

Διαπίστωσε, επίσης ότι μέχρι εκείνη τη στιγμή τα ενδιαφέροντά του σχετιζόνταν με τους άλλους. Υπήρχαν από κεκτημένη ταχύτητα σαν μια μόνιμη «παράσταση» προκειμένου να τραβάει το ενδιαφέρον των άλλων πάνω του. Από τότε και ύστερα τα ενδιαφέροντά του άρχισαν να παίρνουν άλλο νόημα.

Μέχρι τότε προσπαθούσε να γράφει γράμματα ευχάριστα και εντυπωσιακά. Εκείνη τη στιγμή έγραψε ένα γράμμα αληθινό, που εξέφραζε τα πραγματικά του συναισθήματα. Άρχισε σιγά-σιγά να παίζει κιθάρα, χωρίς να τον ενδιαφέρει αν θα κάνει λάθη ή όχι. Εκείνη τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο έπαιζε μόνο για τον εαυτό του. το ίδιο άρχισε να γίνεται με οτιδήποτε έπραττε και η ζωή του απέκτησε διαφορετικό νόημα. Καθώς οι μέρες κυλούσαν εκείνος γινόταν φίλος μ' έναν άνθρωπο, που τον απέφευγε χρόνια και τώρα είχε αρχίσει να του αρέσει : τον εαυτό του.

Οι δεκαπέντε εκείνες ημέρες των Χριστουγέννων που πέρασε μόνος του τον βοήθησαν να καταλάβει ότι εκείνο που τόσα χρόνια προσπαθούσε να αποφύγει, τη μοναξιά του δηλαδή, δεν ήταν τίποτε άλλο παρά το μέσο που έπρεπε να χρησιμοποιήσει, προκειμένου να βρει τη δημιουργικότητά του. μια δημιουργικότητα αυθεντική, χωρίς σκοπό να σαηγεύει τους άλλους. Σκοπός της ήταν να ικανοποιήσει τις ανάγκες του με απόρροια την ολοκλήρωσή του ως άτομο και την αυθεντική επαφή με τους άλλους. Διότι μόνο τότε οι σχέσεις των ατόμων αποκτούν μεγαλύτερη αξία, όταν συνειδητοποιήσουν ποιοι πραγματικά είναι και τι θέλουν από τη ζωή τους.

Η απώλεια γενικότερα θεωρείται μια από τις πιο τραυματικές εμπειρίες του ατόμου. Η απώλεια μπορεί να έχει πολλές μορφές, όπως αναχώρηση, χωρισμό, θάνατο. ο πόνος που προέρχεται από το χωρισμό είναι αβάσταχτος, επειδή σχετίζεται με τη

μοναξιά τον πρώτο καιρό και είναι αδύνατο το άτομο να συνειδητοποιήσει τι σήμαινε γι' αυτόν ο χαμός του συντρόφου του.

Μέσα στα πλαίσια μιας σχέσης υπάρχουν και αόρατες ανάγκες. Χωρίζοντας το άτομο συναντά δυσκολία στον καθορισμό της αιτίας του πόνου. Αν δηλαδή προέρχεται από τις αόρατες εξαρτήσεις ή την απώλεια του συντρόφου του. Ο θρήνος λοιπόν δεν είναι η πρώτη αντίδραση μετά το χωρισμό, έπεται και αποτελεί ξεχωριστή φάση. (Πιντέρης, 1982).

Ακόμα και αν υποθέσουμε πως ένας άνθρωπος μένει με τον σύντροφό του, διότι εξαρτιέται από αυτόν, τίθεται ο προβληματισμός ποιο είναι εκείνο το στοιχείο που τον ώθησε προκειμένου να δημιουργήσει σχέση εξάρτησης και αυτό αναφέρεται για το λόγο του ότι γενικότερα τα υπαίτια στοιχεία για τη σύναψη μιας σχέσεως είναι τα εξής : το πρώτο πηγάζει από τις ανάγκες μας και ονομάζεται «εξάρτηση» και το δεύτερο πηγάζει από τις προτιμήσεις μας και ονομάζεται «εκλογή».

Όταν συνεπώς διέρχεται η περίοδος του αρχικού πόνου, το άτομο αντιμετωπίζει ικανοποιητικά τη μοναξιά του και συνειδητοποιεί ότι δεν είναι πια εξαρτημένος. Είναι πιθανόν όμως να νιώθει ακόμη πόνο. Αυτό ο νέος πόνος υπάρχει περίπτωση να πηγάζει από τη σκέψη ότι όταν ήταν με το σύντροφό του να μην είχε χαρεί όλα εκείνα τα στοιχεία του για τα οποία τον είχε επιλέξει. Αυτή η περίοδος ονομάζεται θρήνος. Το διάστημα δηλαδή εκείνο κατά τη διάρκεια του οποίου το άτομο έρχεται σε επαφή με την απώλεια, θρηνεί γι' αυτό την απώλεια και αφού θρηνήσει και αναλογιστεί τι έχασε, συμφιλιώνεται με το χαμό και συνεχίζει τη ζωή του.

Ο πόνος, όμως, είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα για όλους τους ανθρώπους και καταβάλουν προσπάθεια να τον απομακρύνουν με διάφορα μέσα. Έτσι λοιπόν χρησιμοποιούν τα παυσίπονα, τα οποία αποτελούν την τρίτη κοινή φάση όσων χωρίζουν και μένουν μόνοι και συμβάλουν στο να απαλύνουν τον πόνο εκείνη τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή αλλά δεν αντιμετωπίζουν την καθ' αυτή αιτία πρόκλησής του. παρόλη αυτή τη λειτουργία του παυσίπονου, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις αβάσταχτου πόνου. Τότε μόνο αποκτούν έναν αναλγητικό ρόλο. Ο κίνδυνος που σχετίζεται με τα παυσίπονα αναφέρεται στην αδικαιολόγητη χρήση τους και στη δημιουργία εξάρτησης του ατόμου απ' αυτά. Η συνέπεια είναι να εμφανίζονται μεγαλύτερα προβλήματα απ' αυτά που επιλύουν.

Προκειμένου, λοιπόν τα παυσίπονα να ωφελήσουν το άτομο, παίζει σπουδαίο ρόλο η συχνότητα και η διάρκεια χρήσης τους. Στο κείμενο που ακολουθεί γίνεται λόγος για τα παυσίπονα που σχετίζονται με τη συμπεριφορά του ατόμου, τα οποία

χρησιμοποιούνται για την αποφυγή του συναισθηματικού πόνου, όπως αντίστοιχα και τα χάπια για τον σωματικό πόνο.

Το πρώτο παυσίπονο, σύμφωνα με τον ψυχολόγο Chultz, ονομάζεται Υπερκοινωνικότητα. Υπερκοινωνικός είναι ο άνθρωπος εκείνος που επιθυμεί συνεχώς να βρίσκεται με άλλου και δεν μπορεί να μείνει ούτε στιγμή μόνος του. Ο κίνδυνος αυτού του παυσίπονου αρχίζει να διαφαίνεται, όταν το άτομο δε μένει καθόλου μόνο του και επιζητεί συνεχώς τη συντροφιά άλλων με συνέπεια να αντικαταστήσει την εξάρτηση που είχε από το σύντροφό του με μια άλλη εξάρτηση από τους φίλους του. Υποβόσκει παράλληλα και η ανησυχία δημιουργίας μιας σχέσης του ατόμου πραγματοποιώντας τα ίδια λάθη, αφού οι συνεχείς επαφές δεν προσφέρουν την ευκαιρία στο άτομο για απομόνωση και περισυλλογή προκειμένου να γνωρίσει τις πραγματικές του ανάγκες και να τις καλύψει στην επόμενη σχέση του. Δεν υποστηρίζεται αντίθετα η απομόνωση του ατόμου. Το ορθό είναι να τηρήσει μια χρυσή τομή. (Πιντέρης, 1982).

Ένα δεύτερο πιθανό παυσίπονο για τον πόνο του χωρισμού που μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος άνθρωπος είναι η Υπερσεξουαλικότητα. Όταν ένα άτομο αποχωρήσει από μια μακροχρόνια σχέση βρίσκεται και πάλι ελεύθερο. Το φλερτ και οι σεξουαλικές σχέσεις είναι το λογικό επακόλουθο. Το πρόβλημα όμως υφέρπει, όταν η σεξουαλική ζωή του ατόμου γίνεται το κεντρικό του ενδιαφέρον. Πολλοί ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι ο λόγος που ορισμένα άτομα αποζητούν τόσο πολύ τον έρωτα είναι γιατί επιθυμούν στοργή, συναίσθημα που εκδηλώνεται μόνο μέσα από την αγκαλιά. Αυτή όμως η ανάγκη του ατόμου δεν είναι βασική προϋπόθεση για να κάνει το άτομο έρωτα με κάποιον εάν δεν νιώθει έτοιμο γι' αυτό. Μια απλή τεχνική άμυνας είναι να σκεφτεί το πως θα είναι μ' αυτόν τον άνθρωπο μετά το σεξ. Αν η σκέψη αυτή τον κάνει να νιώθει πιο κοντά μ' αυτό το άτομο, τότε είναι έτοιμος γι' αυτή την επαφή. Αν όμως νιώθει αμηχανία, τότε θα ήταν καλύτερα να την αποφύγει.

Ένα τρίτο παυσίπονο είναι και το αλκοόλ. Λίγο πολύ οι περισσότεροι άνθρωποι πίνουν. Όλοι σχεδόν έχουν βρεθεί με παρέα που διασκεδάζε και καταναλώνε αλκοόλ, γεγονός όχι ανησυχητικό. Το αλκοόλ θεωρείται ως ένα μέσο να έρθει η παρέα κοντά και να νιώσει άνετα. Ο κίνδυνος αρχίζει να διαφαίνεται όταν κάποιος καταναλώνει αλκοόλ, γιατί μόνο τότε μπορεί να είναι αυθόρμητος με τους άλλους, γιατί πιστεύει ότι με το ποτό μπορεί να ξεχάσει τα προβλήματά του και να νιώσει καλύτερα. Αυτό συμβαίνει μόνο στην αρχή, αφού το αλκοόλ δημιουργεί ευδιαθεσία και υπερκινητικότητα. Στην συνέχεια και ύστερα από καθημερινή χρήση αλκοόλ το άτομο

μπορεί να εθιστεί και να οδηγηθεί σε κατάθλιψη, στοιχεία που παραπέμπουν ότι το άτομο πρέπει να επισκεφθεί ένα γιατρό. Το αλκοόλ είναι ένα καλό παράδειγμα για το πως ένα παυσίπονο υπάρχει περίπτωση να εξελιχθεί το ίδιο σε πρόβλημα.

Μια τέταρτη μορφή παυσίπονου είναι τα ψυχοφάρμακα. Δυστυχώς στην χώρα μας υπάρχει ελεύθερη διακίνηση αυτών των φαρμάκων, στοιχείο αρνητικό, διότι μπορούν να τα προμηθεύονται τα άτομα χωρίς συνταγή γιατρού. Η χρήση ψυχοφαρμάκων σε αραιά χρονικά διαστήματα δεν είναι ανησυχητική. Το πρόβλημα διογκώνεται όταν το άτομο εθιστεί και δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς αυτά. Ο οργανισμός λοιπόν εξοικειώνεται με τα ψυχοφάρμακα και η δόση πολλαπλασιάζεται. Αυτή η σκέψη αρκεί για να καταλάβουμε την επικινδυνότητα αυτής της μορφής παυσίπονου.

Θα ήταν βέβαια ουτοπική η προσπάθεια αναφοράς όλων των παυσίπονων στη συμπεριφορά του ατόμου. Τα προαναφερθέντα ήταν ένα μικρό δείγμα του τι περίπου είναι τα παυσίπονα και το πόσο διαφέρουν μεταξύ τους. Ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του ιδιορρυθμίες και τα δικά του παυσίπονα. Ο κύριος σκοπός αυτής της αναφοράς παυσίπονων ήταν να τονιστεί ότι οτιδήποτε ξεπερνά ορισμένα όρια σε ένταση, συχνότητα και διάρκεια γίνεται προβληματικό.

Ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων, όταν χωρίζουν σκέφτονται την αυτοκτονία. Όφελος είναι η αναφορά ορισμένων στοιχείων για το συγκεκριμένο θέμα. Η αυτοκτονία λοιπόν διαθέτει χαρακτήρα εκδικητικό. Πολλοί πιστεύουν ότι αν αυτοκτονήσουν θα κάνουν το σύντροφο, που τους άφησε να νιώσει πόνο. Τύψεις και ενοχές για όλη του τη ζωή. Δεν είναι όμως καλύτερα και ας αναρωτηθούν αυτά τα άτομα να ζήσουν και να σταθούν ξανά στα πόδια τους, δείχνοντας ότι μπορούν να εξελιχθούν σαν προσωπικότητες και χωρίς τους συντρόφους τους. Υπάρχει άραγε καλύτερη εκδίκηση;

Ένα φαινόμενο τώρα συναφές με την αυτοκτονία είναι το φαινόμενο της «αόρατης αυτοκτονίας». Αυτό είναι ένα συγκεκριμένο στυλ ζωής που όλη η συμπεριφορά του ατόμου στρέφεται ενάντια στον εαυτό του. Δεν προσέχει δηλαδή την υγεία του, τη διατροφή του, το σώμα του, την εμφάνισή του και αφήνει τις δουλειές του μισοτελειωμένες. Το άτομο αντί να προσπαθήσει να βελτιώσει τη συμπεριφορά του, το μόνο που κάνει είναι να κατηγορεί και να τιμωρεί συνέχεια τον εαυτό του. Αυτό αντικατοπτρίζει μια νοοτροπία βάσει της οποίας έχει μεγαλώσει ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων που έχουν συνηθίσει να δέχονται αλλά και να κάνουν κριτική. Χρειάζεται αγώνας προκειμένου να υποστεί αλλαγή αυτή η νοοτροπία και να

συνειδητοποιήσουν τα άτομα ότι, παρόλο που είναι άνθρωποι και κάνουν λάθη, αυτό δε σημαίνει ότι «είναι λάθη» (Πιντέρης, 1982).

Η εναλλακτική λύση που μπορούν να εφαρμόσουν άνθρωποι που αισθάνονται πόνο όταν χωρίζουν πέρα από τις μορφές παυσίπων που προαναφέρθηκαν, οι οποίες είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες αν δεν τηρηθούν τα όρια, είναι η επαφή με τα συναισθήματα. Στη σύγχρονη εποχή έχει παρατηρηθεί ότι υπάρχει ένα φτωχό λεξιλόγιο συναισθημάτων και αυτό, διότι το άτομο δεν έχει στραφεί στον εσωτερικό του κόσμο και δεν έχει έρθει σε επαφή με τα συναισθήματά του. αυτό στην αρχή μπορεί να είναι οδυνηρό αλλά στη συνέχεια θα γνωρίσει το άτομο τον εαυτό του και θα αποκτήσει ένα λεξιλόγιο συναισθημάτων που θα το βοηθά να εκφραστεί και να γίνεται όλο και πιο κατανοητό από τους άλλους, γεγονός που θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση αυθεντικών σχέσεων. σχέσεις δηλαδή που είναι ικανές να παράσχουν βοήθεια και συμπαράσταση στο άτομο που πονάει, και να το βοηθήσουν σ' αυτές τις δύσκολες στιγμές της ζωής του αλλά και στη μετέπειτα πορεία του.

A4 Η ΘΛΙΨΗ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΧΩΡΙΣΜΟ, ΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ

Στη μελέτη αυτή θεωρήθηκε σκόπιμο, από το σύνολο των συναισθημάτων, που προκαλεί μια απώλεια, να γίνει εκτενέστερη αναφορά στην έννοια της θλίψης. Η θλίψη είναι ένα από τα σημαντικότερα και κοινά συναισθήματα, που όλοι οι άνθρωποι, σε μεγάλη ή μικρή ένταση, έχουν βιώσει σε περιόδους απώλειας.

Επίσης εντύπωση δημιουργεί το γεγονός ότι μεγάλο ποσοστό ανθρώπων, δυσκολεύεται να αναγνωρίσει το συναίσθημα αυτό και να το εκφράσει με υγιή και αποτελεσματικό τρόπο, ανάλογα με την ψυχοσύνθεσή του, προκειμένου να το αντιμετωπίσει.

Ένας επιπλέον λόγος είναι ότι το συναίσθημα αυτό αποτελεί μια αναπόσπαστη συνέχεια της διεργασίας της απώλειας, που αν το άτομο καταφέρει να την αντιμετωπίσει με υγιή τρόπο θα μπορέσει να αποφύγει την εμφάνιση ψυχικών, σωματικών και πνευματικών διαταραχών.

Με τη λέξη θλίψη εννοούμε μια κατάσταση στενοχώριας, ως αντίδραση σε μια απώλεια ενός αγαπημένου ατόμου. Συνίσταται σε μια περίοδο πένθους, κατά τη διάρκεια της οποίας το άτομο υπάρχει περίπτωση να κλαίει, να οργίζεται και να κατακλύζουν το μυαλό του σκέψεις για το νεκρό. Αυτή η περίοδος είναι περιορισμένη. Σε αντίθετη περίπτωση τώρα με τη φυσιολογική λύπη μπορεί να εμφανιστούν νευρωτικές τάσεις, ή αισθήματα ενοχής και το άτομο να βιώσει μια παθολογική κατάσταση λύπης με χαρακτηριστικές αντιδράσεις την άρνηση παραδοχής ότι το άτομο πέθανε, τα παράλογα αισθήματα ενοχής για το θάνατό του, την έλλειψη ελπίδας ως και απάθεια, αδράνεια ή και κατάθλιψη. (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια - Λεξικό, 1990).

Δεν υπάρχει συνεπώς μόνο μια κατάσταση, με την οποία εκφράζεται η θλίψη που νιώθει το άτομο ύστερα από μια απώλεια. Υπάρχουν τόσοι πολλοί τρόποι εμφάνισής της όσοι και οι άνθρωποι. Γι' αυτό λοιπόν, προκειμένου να κατανοήσουμε πληρέστερα και βαθύτερα τη θλίψη προσκομίζουμε μια εικόνα - παρομοίωση που την χρησιμοποιεί ο Κανακάκης, 1989.

Ας φανταστούμε λοιπόν μια μεγάλη και ωραία λίμνη στη μέση ενός θαυμάσιου τοπίου. Γύρω της υπάρχουν πανύψηλα βουνά με καταπράσινα δάση. Το νερό της είναι καθαρό και αντανακλούν σ' αυτό διάφορες εικόνες και πολλά χρώματα. Το νερό από

τη βροχή και το χιόνι ρέει μέσα στη λίμνη με συνέπεια να ανανεώνεται συνεχώς. Η ίδια η φύση έχει προνοήσει να μην παραγεμίζει η λίμνη και να μην ξεχειλίζει το νερό της και αυτό με τα μικρά ρυάκια που μεταφέρουν το νερό της στα χωράφια, διατηρώντας πάντοτε σταθερή τη στάθμη του νερού στην επιφάνειά της. (Κανακάκης, 1989).

Η λίμνη αυτή αν τη συσχετίσουμε με τα βουνά, τα δάση και τα χωράφια διαπιστώνουμε ότι απαρτίζει ένα πολυσήμαντο όλο. Την εικόνα αυτή τώρα μπορούμε να την παρομοιάσουμε με εμάς τους ίδιους. Η λίμνη είναι ο χώρος όπου βρίσκονται τα συναισθήματά μας όπως βροντές οργής, ανοιξιάτικα συναισθήματα, καταιγίδες και τα ρυάκια είναι οι δρόμοι που προσφέρουν έκφραση στα συναισθήματά μας. Για όλα τα συναισθήματά μας αντιστοιχεί και από «ένα» ρυάκι. Το σώμα μας και οι άνθρωποι γύρω μας παρομοιάζονται με τα χωράφια που συντηρούνται από αυτά τα συναισθήματα. Χρέος μας λοιπόν είναι να προνοούμε ούτως ώστε τα συναισθήματά μας να εξωτερικεύονται διά μέσου των ρυακιών.

Αν για οποιοδήποτε λόγο παρεμποδίζουμε την έκφραση κάποιου συναισθήματος τότε παρεμποδίζουμε, όπως είναι φυσιολογικό και την έκφραση άλλων συναισθημάτων με απόρροια την διαταραχή της ισορροπίας του πολυσήμαντου όλου. Το εμπόδιο που δημιουργούμε κωλύει το νερό να κυλήσει προς τα ρυάκια με συνέπεια να κινδυνεύουμε να πνιγούμε μέσα στα ίδια μας τα συναισθήματα. Όσο περισσότερο αυξάνονται τα συναισθήματα τόσο μεγαλύτερη είναι η πίεση που ασκείται στις όχθες της λίμνης, γεγονός που μας αναγκάζει να ασκήσουμε μια αντεπίεση. Το αποτέλεσμα είναι στην αρχή να αισθανόμαστε πόνους, έπειτα να γινόμαστε σκληροί και τελικά να νιώθουμε ένα κενό. (Κανακάρης, 1989).

Ελλοχεύει, όμως παράλληλα και ο κίνδυνος να σπάσει το εμπόδιο και αυτός μας προκαλεί ένα συνεχόμενο φόβο, διότι ένα πιθανό ρήγμα θα σημαίνει αφανισμό τόσο για τον εαυτό μας όσο και για το κοινωνικό μας περιβάλλον. Η θλίψη από μια απώλεια δεν είναι ένα καθαρό συναίσθημα, συνοδεύεται και από άλλα συναισθήματα. Την ίδια χρονική στιγμή δηλαδή που είμαστε θλιμμένοι υπάρχει περίπτωση να νιώσουμε και το συναίσθημα της χαράς ή της οργής.

Όταν δεν αφήνουμε το συναίσθημα της θλίψης να εκφραστεί, αλλά το συγκρατούμε μέσα μας, δηλαδή μέσα στη λίμνη, είναι σα να σχηματίζεται ένα παχύ στρώμα λάσπης που κατακάθεται στο κέντρο της λίμνης και δεν την αφήνει να ανασάνει και να ανανεωθεί. Το ίδιο συμβαίνει και στον ανθρώπινο οργανισμό που σιγά - σιγά χάνει το οξυγόνο του και εξασθενεί.

Το άτομο γενικά θα πρέπει να μεριμνά για την έκφραση του συναισθήματος της θλίψης, διότι η ζωή είναι γεμάτη από απώλειες και αποχωρισμούς. Θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι ζει καθημερινά απώλειες, όπως στόχους, ιδέες, ομορφιά, νεότητα, φιλίες, αγαπημένα ζώα, αντικείμενα. Όλα στη ζωή μεταβάλλονται, όλα αλλάζουν. Εξάλλου «τα πάντα ρει» όπως έλεγε στην αρχαιότητα ο φιλόσοφος Ηράκλειτος. (Κανακάκης, 1989).

Η θλίψη λοιπόν και η εξωτερικότητά της είναι το όπλο του ατόμου απέναντι σε όλους αυτούς τους αποχωρισμούς και τις απώλειες που υπάρχει περίπτωση να βιώσει κατά τη διάρκεια της ζωής του. Η θλίψη διακατέχει το άτομο από τη γέννηση μέχρι και το θάνατό του. Μπορούμε να τη χαρακτηρίσουμε ως μια αυθόρμητη φυσική και φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού του ατόμου απέναντι στην απώλεια.

Η έκφραση της θλίψης γίνεται μέσω του σώματος του ατόμου, του συναισθήματος, των σκέψεων και των ενεργειών του. υπάρχει περίπτωση δηλαδή να εκφραστεί : με κλάμα, βρισιές, απάθεια, σιωπή, φόβο, οργή, μίσος, κατάρτες, καβγάδες, απογοήτευση, φυγή και άλλα.

Από τα παραπάνω προκύπτει λοιπόν, ότι η θλίψη για μια απώλεια δεν είναι μόνο θλίψη. Είναι ένα ανάμεικτο συναίσθημα, αφού συνοδεύεται παράλληλα και με άλλα συναισθήματα. είναι ένα όπλο του ατόμου που του δόθηκε από τη φύση, προκειμένου να υπερνικήσει τον πόνο της απώλειας. Θα πρέπει να εξωτερικεύεται και όχι να το εμποδίζουμε και να μένει μέσα στο ψυχικό κόσμο του ατόμου, διότι αυτό μπορεί να αποβεί καταστροφικό. Το άτομο θα πρέπει να ζει τη θλίψη του και όχι να τη κρύβει.

Σε κάθε προσπάθεια που καταβάλλει το άτομο προκειμένου να κατανοήσει και να καθορίσει τη θλίψη προβάλλει ο χωρισμός είτε σαν δικαιολογία της είτε σαν το κύριο δυναμικό της. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Πραγματοποιώντας μια σύντομη ιστορική αναδρομή, διαπιστώνεται ότι το θέμα του χωρισμού αποτέλεσε αντικείμενο διαλογισμού από τα χρόνια της Παλαιάς Διαθήκης, όπου ύψιστες προσωπικότητες εξέφρασαν την άποψή τους. Ο Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός χαρακτηριστικά αναφέρει στον επικήδειό του για τον Μέγα Βασίλειο, ότι τίποτα δεν είναι τόσο οδυνηρό όσο ο χωρισμός από αγαπητά πρόσωπα και πράγματα ακόμη και μετά από χρόνια περιγράφει τη ζωή του ως κουραστική και οδυνηρή λόγω του χωρισμού του από έναν αγαπημένο του φίλο. Ο Μέγας Βασίλειος επιπρόσθετα αναφέρει στην επιστολή του προς το Θεόδωρο ότι η ζωή είναι άθλια και αποκρουστική γι' αυτόν που είναι χωρισμένος από αυτούς που αγαπά. Ο αποχωρισμός από τον

άνθρωπο με τον οποίο συνδέεται κανείς στενά είναι οδυνηρότερος απ' όσο θα ήταν η διάσπαση του σώματός του στα δυο.

Οι απόψεις αυτές των πατέρων της Εκκλησίας συμφωνούν εντελώς με τις σχετικές σύγχρονες απόψεις των επιστημόνων (π. Φ. Φάρος, 1988).

Το άγχος και ο φόβος είναι αντίδραση στον αποχωρισμό και στην απώλεια. Η θλίψη αποτελεί το αποτέλεσμα της διακοπής μιας σχέσης με ένα σημαντικό άλλο πρόσωπο του ατόμου. Άρα συνεπάγεται ότι το άγχος του αποχωρισμού αποτελεί το βασικό στοιχείο της θλίψης. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Η θλίψη θεωρείται μια από τις πολλές εμπειρίες αποχωρισμού που βιώνει το άτομο κατά τη διάρκεια της ζωής του, εμπειρίες που συνεπάγονται με ορισμένες αντιδράσεις, που διαφέρουν σε ένταση λόγω διαφόρων παραγόντων, αλλά διαθέτουν κοινή ανάπτυξη. Η πιο συγκεκριμένη και τραγική εμπειρία αποχωρισμού που είναι δυνατόν να ζήσει το άτομο θεωρείται το γεγονός του θανάτου.

Έχει παρατηρηθεί επίσης ότι ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου αναζωπυρώνει παλαιότερους αποχωρισμούς, οι οποίοι βιώνονται σαν τωρινές απειλές. ο θρήνος του ατόμου για έναν αποχωρισμό δεν διαφέρει από τον νηπιακό του θρήνο που βίωσε στη παιδική του ηλικία. Τα συναισθήματα που ένιωθε τότε που χωρίζονταν από τη μητέρα του τα νιώθει και τώρα που χάνει ένα αγαπημένο του πρόσωπο. Θλίψη, πόνος, μοναξιά. Είναι έννοιες που τις συναντά σε κάθε αποχωρισμό. Το μόνο που αλλάζει είναι το πρόσωπο που χάνει.

Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα που αναφέρεται στο βιβλίο του π. Φ. Φάρος «το πένθος». Μια γυναίκα δηλαδή, λίγους μήνες μετά από την έκδοση του διαζυγίου της απευθύνθηκε σε ένα ψυχοθεραπευτή ζητώντας βοήθεια. Εξέφρασε συναισθήματα καταθλίψεως, αυτοαμφιβολίας και ενοχής. Τόνισε ότι είχε περιόδους κλίματος και άγχους. Η γυναίκα αυτή δε μπορούσε να κατανοήσει την πηγή πρόκλησης αυτών των συναισθημάτων, αφού οι συνθήκες στο γάμο της ήταν φρικτές και ήλπιζε ότι το διαζύγιο θα την ανακούφιζε. Ο ψυχοθεραπευτής αντιμετώπισε το περιστατικό σαν μια κρίση άγχους που απειλεί το εγώ της γυναίκας και αναζήτησε προηγούμενες ανάλογες εμπειρίες της, προκειμένου να βρει τα μέσα και να λύσει το πρόβλημα. Η γυναίκα ανταποκρίθηκε άμεσα λέγοντας ότι αισθάνθηκε ακριβώς με τον ίδιο τρόπο όταν πέθανε το μικρό της, λίγους μήνες μετά τη γέννησή του. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις της γυναίκας την περίοδο του θανάτου του παιδιού της αναπαράχθηκαν την περίοδο του διαζυγίου της και βιώθηκαν σαν άγχος.

Η σύγχρονη ψυχολογία ισχυρίζεται ότι η ενοχή, η οργή, η εχθρότητα και η αμφιταλάντευση αποτελούν βασικά στοιχεία της θλίψης και ότι εμφανίζονται με διαφορετική ένταση. Κάνει λόγο επίσης και για την προέλευση και τη φύση του συναισθήματος της ενοχής καταλήγοντας σε σημαντικά συμπεράσματα, που όμως και στο φόβο του αποχωρισμού, οι ψυχολογικές ερμηνείες εξηγούν μέχρι εκεί που δύνανται τα συναισθήματα αυτά χωρίς όμως να είναι αρκετά και πλήρη. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Όσον αφορά τώρα τη προέλευση και τη φύση του συναισθήματος της ενοχής, σπουδαίοι ειδικοί της ψυχολογίας εκφράζουν τα πιστεύω τους.

Ο Freud ισχυρίζεται ότι η γένεση του συναισθήματος της ενοχής σχετίζεται με το οιδιπόδειο σύνδρομο. Το συναίσθημα της ενοχής δηλαδή πηγάζει από το φόβο που αισθάνεται το άτομο στη νηπιακή του ηλικία ότι θα ευνουχισθεί και θα τιμωρηθεί από τον πατέρα του για τις σεξουαλικές επιθυμίες που τρέφει προς τη μητέρα του. Η ενοχή είναι ο φόβος της τιμωρίας, ο οποίος είναι ταυτόχρονα και άγχος αποχωρισμού, αφού το παιδί πιστεύει ότι θα στερηθεί την αγάπη της μητέρας του σαν είδος τιμωρίας από τον πατέρα του και υπαίτιο για όλα αυτά θα θεωρεί τον εαυτό του και θα αισθάνεται ενοχές, στοιχείο απειλητικό για εκμηδενισμό του εγώ του. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Ο Paul Tillich εκφράζει μια εντελώς διαφορετική άποψη για την προέλευση της ενοχής από τον Freud. Η ενοχή πιστεύει ότι είναι απόρροια της αποτυχίας του ατόμου να επιτύχει την ηθική της αυτοβεβαίωσης και να εκπληρώσει τον προορισμό του. Οι πράξεις που πραγματώνει το άτομο που τις απαρνείται έχουν ως συνέπεια την αυτοαπόρριψή του.

Η διαπροσωπική ψυχολογία κάνει λόγο για τη συσχέτισή της ενοχής με τον μηχανισμό επιδοκιμασίας ή της αποδοκιμασίας που χρησιμοποιούν οι γονείς κατά τη διάρκεια της ανατροφής των παιδιών τους. Αν δηλαδή οι γονείς χρησιμοποιούν την επιδοκιμασία τότε η σχέση με το παιδί τους δυναμώνει και εξασφαλίζεται η ικανοποίηση των αναγκών του παιδιού και η αίσθηση της ασφάλειας, στοιχείο σημαντικό για μια υγιή προσωπικότητα. Αν τώρα οι γονείς χρησιμοποιούν τον μηχανισμό της αποδοκιμασίας τότε θέτουν σε κίνδυνο τη σχέση τους με το παιδί τους καθώς και την ασφάλεια που τόσο πολύ την χρειάζεται το παιδί. Ο κίνδυνος αυτός της διάλυσης της σχέσης επωμίζεται από το παιδί και δημιουργεί άγχος και ενοχή για το λόγο του ότι το παιδί νιώθει ότι αυτό που απειλεί τη σχέση του με τους γονείς του είναι η δική του συμπεριφορά. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Η καλλιέργεια του συναισθήματος της ενοχής στο άτομο συνεχίζεται και ύστερα από την νηπιακή και παιδική ηλικία. Ορισμένοι γονείς δηλαδή κατακρίνουν και τιμωρούν τη συμπεριφορά των παιδιών τους και την αποδοκιμάζουν ακόμη και στην εφηβική ηλικία. Η αποστέρηση της αγάπης τους είναι η μεγαλύτερη απειλή που θέτουν στο παιδί τους, προκαλώντας του ιδιαίτερα άγχος.

Μέγιστη επιθυμία των γονιών κατά την εφηβική ηλικία είναι η συμμόρφωση των παιδιών τους με τους κανονισμούς τους. Σε αντίθετα περίπτωση υπονοούν ότι θα πάψουν να τα αγαπούν ή ότι τα παιδιά τους δεν τους αγαπούν, αφού δεν τηρούν τους κανονισμούς τους ή ότι ακόμη το να αρνηθούν θα έχει ως συνέπεια να τους προκαλέσει πόνο και σοβαρή βλάβη. Ο έφηβος σ' αυτή την περίπτωση αντιμετωπίζει ένα δίλημμα είτε να καταπνίξει την τάση του για αυτονομία και αυτοβούληση με απόρροια την βίωση υπαρξιακής ενοχής, είτε να προσπαθήσει να απεξαρτηθεί ψυχολογικά από τους γονείς του νιώθοντας παράλληλα ενοχές για τον πόνο και τη θλίψη που θα τους δημιουργήσει μέσα από αυτή την επανάστασή του. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Σύμφωνα με την σύγχρονη ψυχολογία η ενοχή διακρίνεται σε τρία είδη, την πραγματική ενοχή, την νευρωτική ενοχή και την υπαρξιακή ενοχή. Η πραγματική ενοχή καταρχάς αναφέρεται σ' αυτό το συναίσθημα που νιώθει κάποιος, όταν προκαλεί ζημιά σε κάποιον άλλο. Αυτή η ενοχή κρίνεται σπουδαία για την ορθή λειτουργία της ανθρώπινης κοινωνίας λόγω του ότι συμβάλλει στην διατήρηση της ισορροπίας και της ομαλής συμβίωσης των πολιτών.

Η νευρωτική ενοχή, έπειτα, χαρακτηρίζεται από μια έντονη εσωτερική τάση του ατόμου για αυτοτιμωρία. Συναντάται ιδιαίτερα στις περιπτώσεις εκείνες που σχετίζονται με την θλίψη και το πένθος. Η υπαρξιακή ενοχή τέλος χαρακτηρίζεται από ένα αίσθημα ανικανοποίητου που τρέφει, το άτομο προς τον εαυτό του, ύστερα από επανειλημμένες αποτυχίες του. Θεωρεί τον εαυτό του υπαίτιο για τις αδυναμίες του και νιώθει ένοχος. Αυτή η κατηγορία ενοχής θυμίζει τέλος την άποψη του Tillich για την ενοχή. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Εκτός από την ενοχή που μπορεί να αισθανθεί ένα άτομο όταν κυριεύεται από θλίψη για μια απώλεια ενός αγαπημένου του προσώπου είναι δυνατόν να νιώσει και άλλα πιο έντονα συναισθήματα οργή εχθρότητα και αμφιταλάντευση, συναισθήματα που εμφανίζονται και στη πρώτη βασική σχέση του ατόμου με τη μητέρα του.

Σύνηθες είναι το φαινόμενο που όταν ο γιατρός ενός νοσοκομείου ανακοινώνει στο συγγενικό περιβάλλον του ασθενή το τραγικό συμβάν του θανάτου του υπάρχει

περίπτωση, άλλοι να πάθουν σοκ και να μην μπορούν να αντιδράσουν, άλλοι να ξεσπάσουν σε κλάματα άλλοι να λιποθυμήσουν και άλλοι να επιτεθούν εναντίον του γιατρού.

Σ' αυτή την περίπτωση τίθεται το ερώτημα αν η επίθεση στρεφόταν κατά του γιατρού προσωπικά ή αν την υποκινούσε κάτι άλλο. Είναι φανερό ότι πραγματικό αντικείμενο της επίθεσης δεν ήταν ο γιατρός αλλά επειδή εκείνος ανήγγειλε το θάνατο αποτέλεσμα αυτόματα και το αντικείμενο της έκφρασης της οργής και της εχθρότητας του συγγενικού περιβάλλοντος του αποθανόν. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Η θλίψη συνεπώς δεν περιλαμβάνει μόνο το στοιχείο της ενοχής αλλά και την οργή και την εχθρότητα. Τα συναισθήματα αυτά άλλοτε εκφράζονται ευθέως στον νεκρό, όπως χαρακτηριστικά συμβαίνει στον ελληνικό πολιτισμό και άλλοτε αποσιωπούνται, όπως συμβαίνει σε πολιτισμούς που αποδοκιμάζουν την έκφραση τέτοιων αρνητικών συναισθημάτων.

Στον δικό μας πολιτισμό τώρα υπάρχουν παραδείγματα από την κλασική αρχαιότητα αλλά και από την παράδοση που οι συγγενείς εκφράζουν ευθέως την οργή και την εχθρότητάς τους στον νεκρό, όπως στην Ιλιάδα που η Ανδρομάχη επιπλήττει και κατηγορεί το νεκρό Έκτορα, που καθώς ξεψύχωνε δεν της είπε ένα γλυκό λόγο, ούτε είχε απλώσει τα χέρια του σ' αυτήν προκειμένου να την αγγίξει για τελευταία φορά.

Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και στα λαϊκά μοιρολόγια : «Δικό σου είναι το φταίξιμο, δικό σ' είναι το σιούκι, σαν από ποιο να πέσης να πεθάνεις;», «παιδί μου, και που τα 'φηκες, τ' ανήλικα παιδιά σου; Δεν τα λυπάσαι τ' ορφανά, να πηαίνης να τ' αφήσης; Στι πέντε δρόμους τ' αφήκες, παιδί μου, τα παιδιά σου» (Παπαφιλόθεος, 1988, σελίδα 113, στο βιβλίο με τίτλο «Πένθος»).

Αντίθετα με τον ελληνικό πολιτισμό υπάρχουν πολιτισμοί που δεν επιτρέπουν την έκφραση τέτοιων αρνητικών συναισθημάτων, με απόρροια ο θλιμμένος, είτε να τα καταπνίγει, είτε να τα εκφράζει σε άλλα άτομα που σχετίζονται με το περιστατικό. Η στάση όμως αυτή, των ατόμων αυτών υπάρχει περίπτωση να αποβεί μοιραία, αφού δεν τους δίνει την δυνατότητα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να βιώσουν τον θάνατο του συγγενή τους, να κλάψουν και να θρηνήσουν, προκειμένου αργότερα να ακολουθήσει η γαλήνη και η ηρεμία. Εξάλλου σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις εμφανίζονται θετικά αλλά και αρνητικά συναισθήματα, τα οποία προκαλούν αμφιταλάντευση που στην περίπτωση θανάτου εντείνονται γι' αυτό και πρέπει να εξωτερικεύονται.

Αν υπήρχε μια μητέρα που θα κάλυπτε όλες τις ανάγκες του παιδιού της, που θα το αγαπούσε και θα το φρόντιζε, που δεν θα έπραττε τίποτε προκειμένου να ματαιώσει την αυτοέκφραση του αναπτυσσόμενου εγώ του, μια μητέρα δηλαδή χωρίς ίχνος άγχους και εγωκεντρισμού, τότε θα υποστηρίζαμε ότι το παιδί αυτό δεν θα παρουσίαζε αρνητικά συναισθήματα, όπως μίσος, οργή, εχθρότητα στη σχέση του με τη μητέρα του αλλά και στις μετέπειτα.

Επειδή όμως αυτό είναι αδύνατον να συμβεί λόγω της ανθρώπινης φύσης των γονιών, που χαρακτηρίζεται από αδυναμίες και ατέλειες, το παιδί θα αναπτύξει μαζί με τα θετικά συναισθήματα και αρνητικά, το μέγεθος των οποίων εξαρτάται από την οργή, την εχθρότητα και την απόρριψη που εκφράζουν οι γονείς στη σχέση τους με αυτό.

Το παιδί λόγω της μεγάλης του ανάγκης για τη μητέρα, είναι διατεθειμένο να πραγματοποιήσει οτιδήποτε ακόμη και αν αυτό συνεπάγεται με βλαβερές συνέπειες στο αναπτυσσόμενο εγώ του. Σε περίπτωση που η συμπεριφορά της μητέρας του δεν είναι η αρμόζουσα, προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες του, τότε αισθάνεται ότι απειλείται η ίδια του η ύπαρξη και ότι η μητέρα του δεν το αγαπά, με συνέπεια να στραφεί εναντίον της και να νιώσει εχθρότητα. Η επιθετικότητα αυτή θα παραμείνει στη μεταξύ τους σχέση μέχρι τη χρονική στιγμή που η μητέρα θα δραστηριοποιηθεί.

Έργο της λοιπόν είναι να συνδράμει, ούτως ώστε το παιδί αντιληφθεί ότι ο συλλογισμός του, «η μητέρα αφού δεν καλύπτει όλες μου τις ανάγκες δεν μ' αγαπά, άρα είναι εναντίον μου», είναι λανθασμένος. Σε περίπτωση που δεν επιτύχει τον σκοπό της και δεν αντιστραφεί ο συλλογισμός του παιδιού αφήνεται να εννοηθεί ότι είναι ορθός.

Διαπιστώνεται, συνεπώς ότι σ' αυτή τη πρώτη σημαντική σχέση του παιδιού, εμφανίζονται ανάμεικτα και αμφιταλαντευόμενα συναισθήματα, αγάπης και εμπιστοσύνης συνοδευόμενα παράλληλα από την εχθρότητα και την επιθετικότητα προς τη μητέρα που δεν ικανοποιεί τις ανάγκες του. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Σ' αυτήν όμως την πρώτη σχέση του παιδιού και ίσως τη πιο σημαντική, εκτός από την αμφιταλάντευση, στην εχθρικότητα και την επιθετικότητα που αναμφισβήτητα αποτελούν κινητήρια δύναμη για κάθε σχέση, εμφανίζεται και ο φόβος της απώλειας που προκαλεί στο άτομο τρόπο στην ιδέα ότι υπάρχει περίπτωση να χάσει αυτή τη σχέση με τον σημαντικό άλλο, διότι την έχει συνθέσει με το είναι του, με την ακεραιότητά του, με όλη του τη ζωή.

Γι' αυτό μαθαίνει, να τα απωθεί και να τα καταπιέζει, αυτά τα συναισθήματα. Νιώθει ενοχή, διότι έχει συνδυάσει την έκφρασή τους με την αποδοκιμασία, την

τιμωρία των γονιών του. Το νήπιο δεν είναι ικανό να διακρίνει την επιθυμία από την πράξη γι' αυτό και φοβάται την τιμωρία που θα του επιβληθεί ακόμα και όταν δεν έχει πραγματοποιήσει κάποια πράξη αλλά διαθέτει την επιθυμία γι' αυτό. Αισθάνεται ενοχή ακόμη και τότε και πιστεύει, ότι πρέπει να αποφεύγει την εχθρότητα, διότι αυτή σημαίνει απώλεια σχέσεως. (π. Φ. Φάρος, 1988).

Η συμπίεση και η απόθεση αυτών των εχθρικών συναισθημάτων του ατόμου συνεχίζεται και στη διάρκεια της ενήλικης ζωής του με συνέπεια, στη περίπτωση θανάτου ενός σημαντικού άλλου προσώπου, το άτομο να ξεσπά στα πλησιέστερα πρόσωπα, όπως εξάλλου προαναφέρθηκε σε συγγενείς, νοσοκόμες, γιατρούς και άλλους. Η οργή, όμως υπάρχει περίπτωση, στη κατάσταση θλίψης να εκδηλωθεί εκτός από το κοινωνικό περιβάλλον και προς το εγώ, του ατόμου, η οποία αποτελεί μια από τις σημαντικότερες και από τις πιο συνηθισμένες αιτίες κατάθλιψης και μελαγχολίας. (Γ. Κανακάκης, 1989).

Διαπιστώνουμε, συνεπώς, ότι κάθε άνθρωπος θλίβεται με το δικό του τρόπο. Υπάρχουν δηλαδή άτομα που εξωτερικεύουν τη θλίψη τους, τη βιώνουν και τη ξεπερνούν και υπάρχουν άτομα, που απαρτίζουν ένα μεγάλο ποσοστό, που μένουν μόνοι με τη θλίψη τους ή με το πένθος τους, απομονώνονται και αποξενώνονται και αυτό διότι για την ίδια την κοινωνία μέσα στη οποία ζουν το θέμα θλίψη αποτελεί θέμα ταμπού, γιαυτό και δημοσίως το άτομο τη κρύβει. Σύνηθες είναι το φαινόμενο να θεωρείται η θλίψη που προκαλεί μια απώλεια αρρώστια, κάτι το παθολογικό και όχι φυσιολογικό με συνέπεια τοπ άτομο να καταφεύγει στη χρήση χαπιών, φαρμάκων ναρκωτικών και οιοπνευματωδών ποτών, σαν ένα τρόπο αντιμετώπισής της. Δεν έχει συνειδητοποιήσει ότι ο τρόπος αυτός το μόνο που του προσφέρει είναι να του στερεί το υγιές και αναγκαίο συναίσθημα της θλίψης που το χρειάζεται, προκειμένου ως πραγματοποιήσει του αποχαιρετισμό και το χωρισμό από το αγαπημένο του πρόσωπο.

Από την οικογένειά του σπάνια το άτομο μαθαίνει να θλίβεται. Οι γονείς του τον μαθαίνουν ότι «οι άντρες δε κλαίνε» αλλά και ότι οι κοπέλες που δακρύζουν χαρακτηρίζονται ως «κλαψιάρικα μωρά» πλάθονται όμως και προσωπικοί φόβοι του ατόμου που αποτελούν εμπόδιο στην έκφραση της θλίψης. Φόβοι που σχετίζονται με το ότι «το άτομο πρέπει να συγκρατηθεί γιατί δεν επιθυμεί να επιβαρύνει πολύ τους άλλους» ή και «αν κλαίει συνέχεια δε θα το θέλουν οι άλλοι».

Στο σχολείο το θέμα αυτό περιορίζεται, όπως και αργότερα στο πανεπιστήμιο και αυτό γιατί η θλίψη θα εμπόδιζε την επιστημονική δουλειά του ατόμου. Στο χώρο εργασίας η πιθανότητα εμφάνισης της θλίψης περιορίζεται στο απειροελάχιστο. Σε μια

κοινωνία, όπως η σημερινή, που τα χρήματα, τα υλικά αγαθά και η υπερκατανάλωση έχουν καταλάβει τη πρώτη θέση έναντι της ανθρωπιάς, της αλληλεγγύης και της αγάπης, όπου δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην νεότητα, την ομορφιά και τη διαρκής υγεία, έναντι των γηρατειών, της αρρώστιας, της αναπηρίας και του θανάτου που τοποθετούνται στο περιθώριο, η θλίψη βρίσκεται σε λάθος θέση.

Ο βαθύτερος λόγος είναι η έλλειψη του κατάλληλου πλαισίου μέσα στο οποίο το άτομο να αισθανθεί άνετα να εκφράσει και να ξεπεράσει τη θλίψη του. Μια συλλογική μακροπρόθεσμη δηλαδή υποστήριξη του θλιμμένου που θα δοθεί είτε από την μεγάλη οικογένεια είτε από την γειτονιά είτε από το κοινωνικό περίγυρό του στοιχεία που βρίσκονται υπό εξαφάνιση στη σύγχρονη καταναλωτική κοινωνία.

Σήμερα κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος η αντίληψη ότι τη θλίψη πρέπει να την αντιμετωπίζει κανείς μόνος του μέσα στο δικό του χώρο σε μια κατάσταση απομόνωσης, εγκατάλειψης και ερημιάς, καταστάσεις που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία του ατόμου.

Αυτή η αντίληψη είναι κατακριτέα, όπως κατακριτέα είναι και η αμέλεια του ατόμου σχετικά με τη θλίψη. Δεν έχει συνειδητοποιήσει το μέγεθος της δύναμής της. Η θλίψη δηλαδή που προέρχεται από μια απώλεια, ή από ένα χωρισμό κρύβει κινδύνους για την υγεία του ατόμου. Αυξάνει τον κίνδυνο που έχει ένας υγιής άνθρωπος να αρρωστήσει και αν πάσχει ήδη από κάτι η θλίψη προκαλεί χειροτέρευση της κατάστασής του.

Η θλίψη συνεπάγεται με ένα πλήθος συνεπειών, όταν δεν το βιώνει το άτομο φυσιολογικά, που παρατηρούνται στο σωματικό και στο ψυχικό τομέα. Υπάρχει περίπτωση να εμφανιστούν σωματικές αντιδράσεις όπως πόνοι σε όλο το σώμα, αδυναμία των μυών, αϋπνίες, δυσκολία στην αναπνοή, διαταραχές στη λειτουργία της καρδιάς, στην όρεξη και άλλα.

Υπάρχει όμως περίπτωση να εμφανιστούν και ψυχικές και πνευματικές αντιδράσεις. Δεν είναι εξάλλου τυχαίο ότι η κατάθλιψη σήμερα είναι η πιο συχνή ψυχική ασθένεια. Η αντιμετώπισή της χαρακτηρίζεται ιδιαίτερα δύσκολη, όταν τα συμπτώματά της διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα. (Κανακάκης, 1989).

Εκτός όμως από τη κατάθλιψη, η θλίψη μπορεί να αποτελέσει την αιτία για αυξημένη διακινδύνευση αυτοκτονίας και για ατυχήματα. Κυριαρχούν συναισθήματα φόβου, θυμού, παραίτηση, αδιαφορία, σε συνδυασμό με ψευδαισθήσεις που σχετίζονται με το άτομο που έφυγε από τη ζωή του θλιμμένου.

Διαταραχές, όμως εμφανίζονται γενικότερα και στο νευρικό και το ορμονικό σύστημα του ατόμου που επιδρούν στο ανοσοποιητικό του σύστημα και το εξασθενούν. Πολλοί καρδιοπαθείς αναφέρουν μια θλίψη που βίωσαν και που δεν ακολούθησε σωστή πορεία όπως και καρκινοπαθείς που ζουν με μια ανέκφραστη θλίψη.

Συμπεραίνεται λοιπόν ότι η θλίψη που ακολουθεί την απώλεια και τον χωρισμό πρέπει να την λαμβάνει σοβαρά υπόψιν του το άτομο διότι υποβόσκουν κίνδυνοι για την υγεία του. Η εξωτερίκευση και η έκφρασή της κρίνεται αναγκαία προκειμένου να συνεχίσει τη ζωή του. Χωρίς διαταραχές στο σωματικό και ψυχικό τομέα.

A5 ΑΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ, ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΗ ΖΩΗ

Όπως παρατηρεί ο Τζων Μπόλμπυ (1995), για μισό και περισσότερο αιώνα, υπήρχε μια σχολή που υποστήριζε ότι οι εμπειρίες στην βρεφική και παιδική ηλικία, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στο κατά πόσο, ένα άτομο, καθώς μεγαλώνει είναι επιρρεπές σε ψυχιατρικές ασθένειες. Με το πέρασμα των χρόνων, η πεποίθηση, ότι οι εμπειρίες της πρώτης παιδικής ηλικίας ευθύνονται για την εμφάνιση ψυχιατρικών ασθενειών, κέρδισε έδαφος.

Πολλοί κοινωνικοί επιστήμονες έχουν τονίσει την αιτιατική σχέση, που υπάρχει ανάμεσα στην απώλεια της μητρικής φροντίδας, στα πρώτα χρόνια του παιδιού από έξι μηνών μέχρι έξι ετών αποτελεί παθογενή παράγοντα. Στους πρώτους μήνες της βρεφικής ηλικίας το βρέφος, μαθαίνει να αναγνωρίζει τη μορφή της μητέρας και αναπτύσσει την επιθυμία να είναι συνέχεια κοντά της. Μετά από τους έξι μήνες, δείχνει την προτίμησή του στη μητέρα με αλάνθαστο τρόπο. Στη διάρκεια του δεύτερου εξαμήνου του πρώτου χρόνου και σε ολόκληρο το δεύτερο και τρίτο χρόνο το παιδί συνδέεται στενά με τη μητέρα και είναι χαρούμενο με την συντροφιά της και λυπημένο από την απουσία της. Το γεγονός αυτό, συνδέεται άμεσα με την έννοια της «πρόσκλησης» που αποτελεί βασική ανάγκη του ατόμου, να έχει στη ζωή του ένα ξεχωριστό άνθρωπο, προς τον οποίο, να είναι σίγουρο, ότι μπορεί να στραφεί σε οποιαδήποτε κρίση της ζωής της. Κατά την παιδική ηλικία, το βασικό πρόσωπο προσκόλλησης είναι η μητέρα, χωρίς αυτό να σημαίνει, ότι η προσκόλληση, δεν είναι δυνατό να πραγματοποιηθεί και με άλλα πρόσωπα, που προσφέρουν αγάπη και εμπιστοσύνη στο παιδί, στοιχεία σημαντικά για την υγιή εξέλιξή του. Μετά περίπου από τον ένα χρόνο και άλλες μορφές, μέσα από την οικογένεια, μπορεί να γίνουν σημαντικές και απαραίτητες για το παιδί, όπως ο πατέρας ή η γιαγιά. Έτσι, ο στενός δεσμός παύει να περιορίζεται σ' ένα πρόσωπο. Όμως το παιδί δεν παύει να δείχνει ιδιαίτερη προτίμηση στη μητέρα.

Όταν ένα παιδί 15-20 μηνών, που έχει μια ασφαλή σχέση με τη μητέρα απομακρυνθεί από τη μητέρα και από τα υποκατάστατα μητρικά πρότυπα, μπορεί να εμφανίζει μια αναμενόμενη συμπεριφορά. Οι φάσεις που μπορεί να επακολουθήσουν στη συμπεριφορά του είναι η φάση διαμαρτυρίας, η φάση απόγνωσης και η φάση «αποδέσμευσης». Αρχικά το παιδί απαιτεί την παρουσία της μητέρας του με δάκρυα και

θυμό και πιστεύει ότι θα καταφέρει να τη φέρει πίσω. Στη συνέχεια το παιδί φαίνεται πιο ήσυχο, όμως η απουσία της μητέρας του φαίνεται να το απασχολεί και περιμένει την επιστροφή της. Καθώς όμως ο καιρός περνά, οι ελπίδες του σβήνουν και περνά στη φάση της απόγνωσης. Η ελπίδα και η απόγνωση, εναλλάσσονται. Με την πάροδο του χρόνου συνίσταται μια μεγαλύτερη αλλαγή, το παιδί δείχνει ότι έχει ξεχάσει τη μητέρα του και όταν αυτή εμφανίζεται δείχνει αδιαφορία απέναντί της. Αυτή είναι η τελευταία φάση της αποδέσμευσης. (Τζων Μπόλμπυ, 1995).

Όταν ο αποχωρισμός είναι μακροχρόνιος διαλύεται η έντονη αμφιθυμία των συναισθημάτων για τη μητέρα. Υπάρχουν έντονα και βαθιά συναισθήματα, έντονη προσκόλληση και όταν η μητέρα αφήνει για λίγο το παιδί, παρατηρείται έντονο άγχος και θυμός. Έπειτα η μητέρα για εβδομάδες ή μήνες, μπορεί να γίνει αντικείμενο έντονων απαιτήσεων για την παρουσία της και θυμωμένων μομφών για την απουσία της. Όταν ο αποχωρισμός μητέρας και παιδική είναι μεγαλύτερος από έξη μήνες, τότε το παιδί, έχει φτάσει σε προχωρημένο σημείο «αποδέσμευσης» και υπάρχει κίνδυνος η «αποδέσμευση» να γίνει μόνιμη και να μην μπορέσει να ξαναδημιουργήσει τους δεσμούς αγάπης με τους γονείς. (Τζων Μπόλμπυ, 1995).

Σύμφωνα με τον ίδιο συγγραφέα, στο πένθος της παιδικής ηλικίας φαίνεται ότι υπάρχουν δύο σημαντικά στοιχεία, που δεν έχουν σχέση μεταξύ τους. Το πρώτο στοιχείο είναι ότι στα παιδιά, η κλίμακα του χρόνου είναι συντετμημένη. Η δεύτερη σημαντική παρατήρηση και από την άποψη της ψυχιατρικής είναι ότι στα παιδιά, οι διαδικασίες, που οδηγούν στην «αποδέσμευση», έχουν την τάση να αναπτύσσουν πολύ γρήγορα ιδιαίτερα στο βαθμό, που συμπίπτουν με ένα έντονο αίσθημα επιθυμίας σε συνδυασμό με αισθήματα θυμού για το χαμένο πρόσωπο.

Όπως τονίζει ο Τζων Μπόλμπυ, ο θυμός αν και δεν είναι πάντα αναγνωρίσιμος, αποτελεί ένα άμεσο, κοινό και σταθερό τρόπο αντίδρασης απέναντι στην απώλεια. Ο θυμός γενικά και ο θυμός για το χαμένο πρόσωπο είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της αντίδρασης του θρήνου. Ο θυμός στη φάση αυτή, είναι το στοιχείο εκείνο, που προσπαθεί να προσθέσει σφρίγος στις προσπάθειες του πείθοντας να αποκαταστήσει τη σχέση με το χαμένο πρόσωπο και που λειτουργεί σαν μέσο για να αποτραπεί μια νέα εγκατάλειψη. Η φάση αυτή είναι σημαντική για την κατανόηση της ψυχοπαθολογίας.

Από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί προκύπτει το συμπέρασμα, ότι η ανοιχτή έκφραση αυτής της πανίσχυρης επιθυμίας για την αποκατάσταση του χαμένου προσώπου, όσο εξωπραγματική και μάταιη κι αν είναι, αποτελεί μια βασική προϋπόθεση ώστε το πένθος, να ακολουθήσει μια φυσιολογική πορεία. Μόνο, όταν

κάθε προσπάθεια για επανασύνδεση με το χαμένο πρόσωπο εξαντληθεί τότε ο πειθών, μπορεί να παραδεχτεί την ήττα του και να ενταχθεί σε μια πραγματικότητα, όπου το αγαπημένο πρόσωπο, έχει ανεπανόρθωτα χαθεί. (Τζων Μπόλμπυ, 1995).

Από διάφορες μελέτες της ψυχολογίας προκύπτει ότι τα χαρακτηριστικά του πένθους, το άγχος και η διαμαρτυρία, η απόγνωση και η αποδιοργάνωση, η «αποδέσμευση» κι η επαναδιοργάνωση, δεν αποτελούν μόνο κανόνα για τους ανθρώπους, αλλά και για πολλά άλλα είδη παλιών, κατώτερων και πρωτεύοντων θλαστικών. Μια βασική αιτία, για την εμφάνιση των κοινών αυτών χαρακτηριστικών, είναι ότι αποτελεί συμφέρον της ατομικής ασφάλειας και της αναπαραγωγής του κάθε είδους, να υπάρχουν ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας στενοί δεσμοί. Κάθε αποχωρισμός ακόμη και ένας σύντομος, αντιμετωπίζεται με άμεση, αυτόματη και ισχυρή προσπάθεια επανασύνδεσης με την οικογένεια και ιδιαίτερα με τα μέλη, που οι δεσμοί είναι πιο ισχυροί.

«Σύμφωνα με μια υπόθεση του Τζων Μπόλμπυ, 1995, («Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών», Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα) οι κληρονομικοί καθοριστικοί παράγοντες της συμπεριφοράς παρεμβαίνουν με τέτοιο τρόπο, ώστε οι καθιερωμένοι τρόποι αντίδρασης στην απώλεια αγαπημένου προσώπου είναι κατ' αρχάς μια έντονη τάση για επανόρθωση και στη συνέχεια η επίπληξη. Αν λοιπόν η λαχτάρα, για επανασύνδεση και η επίπληξη είναι αυτόματες αντιδράσεις έμφυτες στον οργανισμό, συνάγεται, ότι θα λειτουργήσουν σε κάθε και οποιαδήποτε απώλεια, χωρίς διάκριση ανάμεσα στην απώλεια που επανρθώνεται και σ' εκείνη που όχι».

Ένα σοβαρό ερώτημα, που προκύπτει είναι αν υπάρχει διαχωρισμός, ανάμεσα στο υγιές και στο παθολογικό πένθος. Από μελέτη πολλών περιπτώσεων, ατόμων που έχασαν αγαπημένα πρόσωπα, μπορεί κανείς να συμπεράνει ότι τα κύρια χαρακτηριστικά του παθολογικού πένθους είναι η έλλειψη ικανότητας του ατόμου να εκφράσει ελεύθερα την επιθυμία του για επανάκτηση και επίπληξη του χαμένου προσώπου με όλη τη λαχτάρα αλλά και το θυμό για τον αποχωρισμό που περιέχουν αυτές οι επιθυμίες. Το άτομο, αδυνατεί να εκφραστεί ανοιχτά αυτές τις βασικές του επιθυμίες και έτσι τις απωθεί. Τα δραστήρια αυτά συστήματα υπάρχουν μέσα στην προσωπικότητα του ανθρώπου αλλά δεν εκφράζονται άμεσα, με αποτέλεσμα να επιδρούν στα συναισθήματα και την συμπεριφορά του ατόμου με περίεργους και παραμορφωτικούς τρόπους. Από την κατάσταση αυτή, απορρέουν πολλοί τύποι διαταραχής συμπεριφοράς και νευρωσικές ασθένειες.

Στην διάρκεια της αποδέσμευσης στο πένθος κατά την παιδική ηλικία, οι συναισθηματικές αντιδράσεις που ενώνουν το παιδί με τη μητέρα και το οδηγούν στην προσπάθεια να την βρει ξανά υπόκεινται σε αμυντική διεργασία. Οι αντιδράσεις αυτές, αποσύρονται από το συνειδητό επίπεδο και παραμένουν σε λανθάνουσα κατάσταση, έτοιμες να δραστηριοποιηθούν πάλι, με ένταση όταν αλλάξουν οι συνθήκες. Η αλλαγή συνθηκών είναι ανάλογη με το στάδιο, στο οποίο έχει φτάσει η «αποδέσμευση». Αν το παιδί βρίσκεται στις πρώτες φάσεις η επανασύνδεση της σχέσης με τη μητέρα συνήθως δυναμώνει το δεσμό μεταξύ τους. Αν όμως βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο, η θεραπεία με ψυχανάλυση είναι ίσης απαραίτητη. Βρέφη και παιδιά μικρής ηλικίας, που βίωσαν τον αποχωρισμό από τη μητέρα παρουσιάζουν αμυντικές διεργασίες που οδηγούν σε έντονη επιθυμία για το χαμένο πρόσωπο και σε επίπληξη για την εγκατάλειψη σε συνειδητό επίπεδο.

Όπως παρατηρεί ο Γζων Μπόλμπυ (1995), το ερώτημα που γεννάται είναι κατά πόσο οι αμυντικές διαδικασίες που αποτελούν στοιχείο της απώλειας στην παιδική ηλικία είναι διαφορετικές από το υγιές πένθος ή σε ποιο βαθμό, οι διαδικασίες αυτές εμφανίζονται και στο υγιές πένθος με διακυμάνσεις στη μορφή και στο συγχρονισμό. Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι εμφανίζονται, όμως στην υγιή διαδικασία, η εμφάνισή τους καθυστερεί. Με τον τρόπο αυτό οι προσπάθειες για επανασύνδεση και επίπληξη του χαμένου προσώπου έχουν αρκετό χρόνο και εκφραστούν και μέσα από συνεχείς αποτυχημένες προσπάθειες σταδιακά εγκαταλείπονται, σύμφωνα και με τη θεωρία της μάθησης. Στην παιδική ηλικία η ανάπτυξη των αμυντικών διαδικασιών επισπεύδεται. Έτσι, οι βαθιές επιθυμίες για ανάκτηση ή επίπληξη του χαμένου προσώπου δεν εξαλείφονται και γι' αυτό επιμένουν με σοβαρές συνέπειες.

Οι όροι, που χρησιμοποιούνται για να δηλώσουν τις διαδικασίες που εμφανίζονται είναι η καθήλωση και η απώθηση. Το παιδί με ασυνείδητο τρόπο, παραμένει καθηλωμένο στη χαμένη μητέρα. Η βαθιά επιθυμία για επανασύνδεση και η επίπληξη για την εγκατάλειψή της μαζί με τα αμφιθυμικά συναισθήματα που τις συνοδεύουν απωθούνται.

Επιπρόσθετα, ο Freud (1938), ανέφερε μια άλλη αμυντική διαδικασία που συνδέεται με την απώθηση και μπορεί να εμφανιστεί μετά από μια απώλεια. Είναι ο «διχασμός του εγώ». Στην περίπτωση αυτή, ένα μέρος της προσωπικότητας κρυφό αλλά συνειδητό, αρνείται να παραδεχτεί την απώλεια αυτή και πιστεύει ότι επικοινωνεί με το χαμένο άτομο και ότι σύντομα, αυτό θα επιστρέψει. Από την άλλη όμως πλευρά,

συζητά με φίλους και συγγενείς τον οριστικό χαμό του προσώπου αυτού. (Τζων Μπόλμπυ, 1995).

Στο σημείο αυτό αξίζει να γίνει μια αναφορά στις ψυχολογικές επιπτώσεις, που συνεπάγεται το πένθος στην παιδική ηλικία. Όπως σημειώνει ο Τζων Μπόλμπυ (1995), όσοι υποφέρουν από ψυχιατρικές διαταραχές, εμφανίζουν πάντα αδυναμία να δημιουργήσουν ένα συναισθηματικό δεσμό, μια αδυναμία, που τις περισσότερες φορές είναι μεγάλη σε ένταση και διάρκεια. Σε πολλές περιπτώσεις η αδυναμία αυτή προήλθε από δυσμενή ανάπτυξη στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας μέσα σ' ένα άτυχο οικογενειακό περιβάλλον.

«Μελετώντας τις πιθανές αιτίες ψυχιατρικών διαταραχών, στην παιδική ηλικία, οι παιδοψυχίατροι ανέκαθεν γνώριζαν ότι η απουσία ευκαιρίας για δημιουργίας συναισθηματικών δεσμών, αποτελούσαν παράγοντες με σημαντικές επιπτώσεις. Αυτή η διαπίστωση παραμένει υπό συζήτηση, μολονότι η άποψη ότι αυτοί οι παράγοντες δε συνδέονται απλώς με μεταγενέστερες διαταραχές, αλλά είναι αιτιακοί, έχει ευρεία αποδοχή». (Τζων Μπόλμπυ, «Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών», Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα).

Από έγκυρες μελέτες, που έχουν πραγματοποιηθεί, μπορούμε να συμπεράνουμε, ότι, σε δύο ψυχιατρικά σύνδρομα και σε δύο είδη σχετικών μ' αυτά συμπτωμάτων, προηγήθηκαν εμπειρίες διακοπής συναισθηματικών δεσμών στην παιδική ηλικία σε σημαντικό ποσοστό. Τα σύνδρομα είναι η ψυχοπαθητική προσωπικότητα και η κατάθλιψη. Τα συμπτώματα που πηγάζουν από τις καταστάσεις αυτές είναι η παιδική εγκληματικότητα και η τάση για αυτοκτονία. (Τζων Μπόλμπυ, 1995).

Η ψυχοπαθητική προσωπικότητα, είναι συνέχεια αναμειγμένη σε ενέργειες όπως η αντικοινωνική δραστηριότητα, π.χ. έγκλημα, όπως η αντι-οικογενειακή συμπεριφορά, π.χ. η παραμέληση ή η σκληρότητα και όπως οι ενέργειες εναντίον του εαυτού του ατόμου π.χ. ναρκωτικά, αυτοκτονία, επαναλαμβανόμενη εγκατάλειψη εργασίας. Στα άτομα αυτά, η ικανότητα για την επίτευξη συναισθηματικού δεσμού είναι διαταραγμένη και συχνά απύσχα. Η παιδική ηλικία αυτών, των ανθρώπων, βρέθηκε να είναι σοβαρά διαταραγμένη από θάνατο, διαζύγιο ή διάσταση των γονιών και από άλλα γεγονότα που δημιουργούν διακοπή στενών δεσμών. Επιπλέον, τα παιδιά, από άγαμες μητέρες και αυτά που δεν είχαν σταθερό σπίτι διαμονής εμφάνιζαν υψηλό ποσοστό ψυχοπαθητικότητας. (Τζων Μπόλμπυ, 1995).

«Μια άλλη ψυχιατρική ομάδα που έχει δοκιμάσει την εμπειρία της απώλειας στην παιδική ηλικία είναι οι αυτοκτονικοί ασθενείς, τόσο αυτοί που κάνουν απόπειρα, όσο και εκείνοι, που την επιτυγχάνουν. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι απώλειες έλαβαν χώρα στα πέντε χρόνια της ζωής. Οι απώλειες αυτές δεν αφορούσαν μόνο το θάνατο γονιού αλλά και μακροχρόνιες καταστάσεις, όπως παιδιά χωρισμένων γονιών και παιδιά εκτός γάμου. Από την άποψη αυτή οι αυτοκτονικοί ασθενείς παρουσιάζουν ομοιότητες με τους ψυχοπαθητικούς, ενώ διαφέρουν από τους καταθλιπτικούς.

Η κατάθλιψη είναι μια ακόμα κατάσταση που συνδέεται με υψηλό ποσοστό συχνότητας της εμπειρίας της απώλειας στην παιδική ηλικία. Ο τύπος όμως αυτός της απώλειας, φαίνεται διαφορετικής μορφής από την καθολική διάλυση της οικογένειας, η οποία χαρακτηρίζει την παιδική ηλικία των ψυχοπαθητικών και των αυτοκτονικών ατόμων. Πρώτον στους καταθλιπτικούς η απώλεια αφορά συχνότερα στο θάνατο του γονιού παρά στην εκτός γάμου γέννηση, στο διαζύγιο ή στο χωρισμό. Δεύτερον, στους καταθλιπτικούς η συχνότητα εμφάνισης τους πένθους έχει αυξητική τάση στη διάρκεια της δεύτερης πενταετίας της παιδικής ζωής και σε μερικές μελέτες. Επίσης στην τρίτη πενταετία. Υπάρχουν ενδείξεις, ότι η απώλεια γονέα απαντάται σε διπλάσιο ποσοστό στους καταθλιπτικούς απ' ό,τι στο συνολικό πληθυσμό. Για ορισμένες καταστάσεις η αυξημένη συχνότητα διακοπής των δεσμών συμπεριλαμβάνει δεσμούς και με τον πατέρα, εκτός από τη μητέρα στη διάρκεια των ετών από 5 μέχρι 14, όπως και στα πέντε πρώτα χρόνια». (Τζων Μπόλμπυ, «Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών», Εκδόσεις Καστανιώτη, 1995, Αθήνα).

Μια μορφή σημαντικής απώλειας ενός προσώπου, για το παιδί είναι το διαζύγιο. Η απώλεια αυτή είναι παροδική ή μονιμότερη αλλά προκαλεί τη διάσπαση των συναισθηματικών δεσμών του παιδιού με το πρόσωπο αυτό. Αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας είναι να προκαλείται στο παιδί άγχος αποχωρισμού και αντιδράσεις θρήνου που μοιάζουν με τις αντιδράσεις πένθους μετά από το θάνατο ενός γονιού. Μια από τις χαρακτηριστικές αντιδράσεις του πένθους είναι η αδιάκοπη αναζήτηση του χαμένου προσώπου. Τα παιδιά που αντιμετωπίζουν ένα διαζύγιο, βρίσκονται σε ένα στάδιο συνεχούς θρήνου επειδή τροφοδοτούνται από την συχνή και περιοδική επικοινωνία με το γονέα που ζει μακριά. Επιπλέον, τροφοδοτούνται και από εξωτερικά γεγονότα, όπως είναι οι δικαστικές αποφάσεις και οι διαμάχες μεταξύ των γονέων. (Τσιάντης Γ., 1991).

Ένας τρόπος, για να αντιμετωπίσει ένα παιδί την απώλεια είναι να ταυτοποιηθεί με συνειδητό ή ασυνειδητό τρόπο με τον απόντα γονέα. Οι ταυτοποιήσεις μπορεί να είναι διαφορετικού επιπέδου και εξαρτώνται από τα παρακάτω :

- 1) Το βαθμό, που είναι παραδεκτές από το εγώ του παιδιού.
- 2) Από το αν οι ταυτοποιήσεις είναι αποδεκτές από το γονέα, με τον οποίο ζει το παιδί.
- 3) Από το αν αντιπροσωπεύουν θετικά ή αρνητικά στοιχεία της προσωπικότητας του γονέα, που ζει μακριά. Αν δηλαδή τα στοιχεία που χρησιμοποιεί το παιδί είναι αρνητικά, αυτό αποτελεί άλλη μια πηγή σύγκρουσης του παιδιού με τον γονέα που ζει μαζί.
- 4) Από το αν οι ταυτοποιήσεις διευκολύνουν ή εμποδίζουν την ομαλή εξέλιξη του παιδιού. (Τσιάντης Γ., 1991).

Όπως παρατηρεί ο Τσιάντης (1991), το παιδί απέναντι στην απώλεια μπορεί να αμυνθεί με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, πολλές φορές ένα παιδί αντιδρά με εξιδανίκευση του γονέα που απουσιάζει ή με εξιδανίκευση του γονέα με τον οποίο ζει. Και στις δυο περιπτώσεις, η εξέλιξη του παιδιού, βλάπτεται γιατί δημιουργείται εξάρτηση από τα γονεϊκά πρότυπα και δεν εξελίσσονται σωστά οι διαδικασίες της ταυτοποίησης.

Επιπλέον, το παιδί, μπορεί να θεωρήσει ένοχο τον ίδιο του τον εαυτό για την φυγή του ενός από τους δυο γονείς, κάτι που μπορεί να οδηγήσει το παιδί σε κατάθλιψη. Αυτό συμβαίνει ιδιαίτερα σε κάποιες ορισμένες φάσεις εξέλιξης και κυρίως στην εφηβεία. Μια ακόμη μορφή αντίδρασης ενός παιδιού στην απώλεια, αποτελεί η ιδιαίτερη προσκόλλησή του στον γονέα, με τον οποίο μένει και το συνεχές άγχος που πηγάζουν από το φόβο της τυχόν εγκατάλειψής του από τον γονέα που μαζί ζει. (Τσιάντης Γ., 1991).

Αξίζει στο σημείο αυτό να συμπεριληφθεί μια σημαντική παρατήρηση αναφορικά με την απώλεια που προκύπτει σαν αποτέλεσμα ενός διαζυγίου, το ότι δηλαδή ένα διαζύγιο, δεν προκαλεί απαραίτητα ψυχοπαθολογία. Έχει όμως παρατηρηθεί ότι το παιδί του οποίου οι γονείς έχουν χωρίσει έχει μεγάλο ποσοστό πιθανοτήτων να αναπτύξει ψυχοπαθολογικές αντιδράσεις συγκριτικά με το παιδί, που ζει σε μια υγιή και «άθικτη» οικογένεια.

Όπως παρατηρεί ο Γ. Τσιάντης (1991), από μια σημαντική απώλεια, πηγάζουν παράγοντες γενικοί και ειδικοί, που μπορούν να επηρεάσουν το παιδί.

Οι γενικοί παράγοντες, περιλαμβάνουν το στρες που συνήθως δημιουργείται από την διακοπή μιας σημαντικής σχέσης, το αποτέλεσμα που το γεγονός της απώλειας έχει στην ψυχολογική κατάσταση των γονέων, τις κοινωνικές επιπτώσεις της απώλειας, όπως για παράδειγμα η ύπαρξη ή η έλλειψη υποστηρικτικών συστημάτων και τέλος, οι μεταβολές στην οικονομική κατάσταση της οικογένειας και οι δυσκολίες, που απορρέουν από την νέα κατάσταση.

Οι ειδικοί παράγοντες που εξίσου σημαντικά επηρεάζουν την ψυχολογία ενός παιδιού, είναι η ηλικία στην οποία βρίσκεται το παιδί και ο χρόνος κατά τον οποίο γίνονται οι εκτιμήσεις των επιπτώσεων και της σημασίας της απώλειας. (Αν δηλαδή είναι στην οξεία φάση αμέσως μετά την απώλεια ή αν είναι σε αώτερο χρόνο). Επιπλέον, μια ακόμη σημαντική παράμετρος είναι το φύλο του παιδιού και το φύλο του απόντος γονέα. Το στοιχείο αυτό, σχετίζεται με τον τομέα της ταύτισης του παιδιού που έχει το ίδιο φύλο με το χαμένο γονιό. Ένας σημαντικός ειδικός παράγοντας, είναι και η ποιότητα των σχέσεων του παιδιού με τους γονείς του πριν και μετά την απώλεια. Ιδιαίτερα, οι σχέσεις του με το γονέα που μαζί μεγαλώνει και με τον οποίο επικοινωνεί.

Παρακάτω παρουσιάζονται οι παράγοντες που μπορεί να επιδράσουν καταστρεπτικά στην εξέλιξη των παιδιών, που βιώνουν μια απώλεια μέσα από το θάνατο ή το διαζύγιο. Οι παράγοντες αυτοί είναι :

- α) Η παραμέληση των αναγκών του παιδιού κατά τη διάρκεια μιας απώλειας και μετά, από τους ενήλικους του περιβάλλοντός του.
- β) Όταν ο γονιός, που έχει την επιμέλεια ταυτίζει το παιδί με τον απόντα γονέα. Στην περίπτωση του διαζυγίου το παιδί υπάρχει κίνδυνος να χρησιμοποιείται σαν πεδίο μάχης και διαφορών, μεταξύ των γονέων.
- γ) Η υποτίμηση και η κατηγορία, απέναντι στο γονέα που απουσιάζει από τον γονέα με τον οποίο το παιδί μεγαλώνει.
- δ) Όταν το παιδί δεν έχει τη δυνατότητα, μέσα από το οικογενειακό του περιβάλλον να δοκιμάσει τις δυνάμεις του και να αντιληφθεί τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματά του. (Τσιαντής Γ., 1991).

Από αποτελέσματα ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί από τον Trail στον τομέα της μητρικής και πατρικής αποστέρησης, προκύπτουν τα παρακάτω ενδιαφέροντα στοιχεία :

- Απουσία μητέρας : Συναισθηματική «ρηχότητα», στα παιδιά και των δύο φύλων. Πολλές φορές αποτελεί την αιτία για την εκδήλωση νεύρωσης στις γυναίκες.
- Απουσία πατέρα : Η απουσία του πατέρα σχετίζεται με παραπτωματικότητα στις γυναίκες, με τάσεις διαταραχών φύλου στα αγόρια ή και με προβλήματα με πρόσωπα εξουσίας.

Παραπάνω αναφέρθηκαν οι παράγοντες που επιδρούν καταστρεπτικά στην ανάπτυξη των παιδιών. Αξίζει, όμως να αναφερθούν και οι παράγοντες που μπορούν να επιφέρουν σημαντικά και θετικά αποτελέσματα στην πορεία και στην εξέλιξη ενός παιδιού. Σύμφωνα με τον (Τσιαντή Γ., 1991), οι παράγοντες αυτοί είναι :

- α) Η βοήθεια που είναι απαραίτητη να προσφερθεί σ' ένα παιδί να θρηνήσει το γονέα που απουσιάζει.
- β) Στην περίπτωση του διαζυγίου, η συχνή και ποιοτική επαφή του παιδιού με το γονέα, που ζει μακριά, εφόσον βέβαια, η επικοινωνία είναι θετική για το παιδί και συμβαδίζει με την κάλυψη των αναγκών του.
- γ) Η σωστή νομική ρύθμιση στην κάθε περίπτωση με πρωταρχικό στόχο και κύριο γνώμονα το συμφέρον και την ομαλή εξέλιξη του παιδιού.

Εξίσου σοβαρή και οδυνηρή εμπειρία είναι και η απώλεια κατά την ενήλικη ζωή.

Κάθε αγάπη οδηγεί στην απώλεια. Όταν τα άτομα συνδέονται με κάποιο πρόσωπο και δημιουργούν μαζί του ένα δεσμό δυνατό, κάποτε προκύπτει να εγκαταλείψουν αυτό το δεσμό. Αυτό μπορεί να γίνει εξαιτίας του θανάτου ή κάποιας άλλης μορφής αποχωρισμού. Το σημαντικό είναι ότι κάποτε στη ζωή του το κάθε άτομο θα χρειαστεί να αντιμετωπίσει την απώλεια και τον αποχωρισμό. Για κάποια άτομα, αυτό μπορεί να συμβεί αργά στη ζωή τους, ενώ στη ζωή άλλων ανθρώπων μπορεί να συμβεί νωρίς και πολλές φορές. Η συχνότητα των αποχωρισμών, δεν κάνει τα πράγματα ευκολότερα. Ο αποχωρισμός επιφέρει θλίψη. (Μιχαλέλη, 1994).

Η αντίδραση των ανθρώπων, στην απώλεια είναι οδυνηρή, προκαλεί πόνο και πανικό, ώστε αυτός που τη βιώνει, προσπαθεί να βρει τρόπους να αντιμετωπίσει τον πόνο, που τον κατακλύζει. Ο φόβος πηγάζει από την πεποίθηση του ατόμου που βιώνει την εμπειρία, ότι αν αφεθεί στα συναισθήματά του θα αφανιστεί απ' αυτά και δε θα μπορέσει να ξαναβρεί την προηγούμενη συναισθηματική του ισορροπία και την οργάνωση της ζωής του. (Μιχαλέλη, 1994).

Με τον όρο «πένθος» εννοούμε :

- α) Την κατάσταση που βιώνει κάποιος, όταν χάνει ένα αγαπημένο του πρόσωπο. Ο όρος πένθος στην περίπτωση αυτή, περιλαμβάνει συναισθήματα, αλλαγές στη ζωή και στάδια από τα οποία διέρχεται κάποιος που πενθεί.
- β) Την τελετουργία του πένθους. Με τον όρο αυτό νοούνται όλες οι καθορισμένες πράξεις από τον πολιτισμό και την κουλτούρα του κάθε λαού, οι οποίες γίνονται μετά το θάνατο.
- γ) Τη διεργασία του θρήνου, δηλαδή τους τρόπους με τους οποίους αντιδρά το άτομο που πενθεί. Στη διεργασία περιλαμβάνονται συναισθηματικά, γνωστικά και σωματικά συμπτώματα θλίψης και συμπεριφοράς. Η μορφή και ο βαθμός αυτών των αντιδράσεων, εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο επήλθε ο αποχωρισμός, από τις συνθήκες κάτω από τις οποίες επήλθε, από την ένταση του δεσμού με το πρόσωπο που χάθηκε και από τη φύση της σχέσης που προϋπήρχε. (Μιχαλέλη, 1994).

Ο αποχωρισμός από τ' αγαπημένα πρόσωπα στη ζωή ενός ατόμου, μπορεί να επιφέρει άγχος και απόγνωση βαθιά και συνεχή θλίψη καθώς και σοβαρές βλαπτικές επιπτώσεις στην ψυχική του υγεία. Συνηθισμένες παθήσεις ψυχικής φύσης, που προκαλούνται από εμπειρίες αποχωρισμού και απώλειας και συναντιούνται συχνά σε ασθενείς είναι το χρόνια άγχος, η αυτοκτονία ή η απόπειρα αυτοκτονίας καθώς και η περιοδική κατάθλιψη. (Τζων Μπόλμπυ, 1995).

Η διάρκεια του θρήνου, ως αποτέλεσμα του αποχωρισμού, ποικίλλει σε σημαντικό βαθμό από άτομο σε άτομο. Δυο όμως πολύ συνηθισμένα χαρακτηριστικά, τα οποία υποδηλώνουν την έντονη επιθυμία της αναζήτησης είναι το κλάμα και ο θυμός. (Τζ. Μπόλμπυ, 1995).

Ο θυμός είναι ένα συνηθισμένο και ωφέλιμο συναίσθημα κυρίως όταν ο αποχωρισμός είναι προσωρινός. Στην περίπτωση αυτή βοηθά, στο ξεπέρασμα των εμποδίων για την επανασύνδεση με το χαμένο πρόσωπο. Η έκφραση κατηγοριών εναντίον, οποιουδήποτε, μπορεί να ήταν υπεύθυνος για το χωρισμό μειώνει τις πιθανότητες για βαθιές ρήξεις και έναν νέο στο μέλλον χωρισμό. (Τζων Μπόλμπυ, 1995).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

B' *Διαζύγιο*

Εισαγωγή

Πριν γίνει εκτενής αναφορά, στην έννοια και τις φάσεις που αντιμετωπίζει το άτομο που αποφασίζει να χωρίσει, κρίθηκε ενδιαφέρον να γίνει προσέγγιση του θέματος μέσα από συγκεκριμένες λειτουργίες του συστήματος της οικογένειας, που αποτελούν πιθανούς παράγοντες και που προετοιμάζουν το έδαφος για πιθανή διάλυση του δεσμού δύο συντρόφων και γονέων.

Μια από τις κύριες θεωρίες αναφορικά με τη λειτουργία των ανθρώπινων συστημάτων, είναι ότι όλοι οι άνθρωποι αναζητούν την εγγύτητα. Όταν δύο άτομα πλησιάζουν το ένα το άλλο, ανεβαίνει το επίπεδο της συναισθηματικότητας και της προσδοκίας τους. Η δύναμη που οδηγεί τα άτομα στη συγχώνευση, είναι η έντονη ελπίδα να γεμίσουν το κενό, ενωνόμενα το ένα με το άλλο.

Η συγχώνευση έχει δύο βασικές μορφές, την σύγκρουση ανάμεσα στα δύο άτομα ή την ανάπτυξη συμπτωμάτων στο ένα από αυτά. Στην πορεία μιας σχέσης, η ταυτότητα κάθε ατόμου δεν είναι πολλές φορές ξεκάθαρη. Αποτέλεσμα της συγχώνευσης, είναι η απομάκρυνση μεταξύ των ατόμων. Με την πάροδο του χρόνου, η συναισθηματική κατάσταση μιας τέτοιας σχέσης χειροτερεύει. (Thomas Fogarty MD). Σε τέτοιες περιπτώσεις, συχνά το ένα άτομο διαδραματίζει το ρόλο του επιδιώκοντος, προσπαθώντας να καλύψει το κενό του από το άλλο, έντονα και απεγνωσμένα, ενώ ο άλλος προσπαθεί να απομακρυνθεί από τον επιδιώκοντα, κατευθυνόμενος προς την εργασία του ή μια νέα γνωριμία. Για να διατηρήσουν τα άτομα αυτά το σύστημα της σχέσης, αυτοί οι δύο θα προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ένα τρίγωνο. Θα προτιμήσουν δηλαδή να μεταθέσουν τις συναισθηματικές τους εντάσεις σε ένα άλλο πρόσωπο ή σε ένα θέμα μέσα στην οικογένεια, από το ένα να έρθουν αντιμέτωποι με τις ευαισθησίες τους και με την μεταξύ τους απόσταση που μεγαλώνει αναλογικά με το χρόνο τις περισσότερες φορές. Η συγχώνευση, μπορεί να διοχετευτεί σε όλη την οικογένεια ώστε να είναι δύσκολο να οριστεί που αρχίζει και που τελειώνει ο καθένας ή ποιος αναφέρεται σε ποιον και γιατί. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται αδιαφοροποίητη οικογενειακή εγώ-μάζα. (Thomas Fogarty MD).

Σημειώσεις Κοινωνική Εργασία με Οικογένεια Α.Τ.Ε.Ι ΚΡΗΤΗΣ.

Οι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να μπορούν να αντιμετωπίζουν εκτεταμένες ανισορροπίες, αναφορικά με τον εαυτό και την οικογένειά τους. Ο βαθμός της ικανότητάς τους αυτής επηρεάζεται σημαντικά από το επίπεδο των επιδιώξεών τους στη ζωή. Ύστερα από κάποιο σημείο, οι ανισορροπίες στο άτομο ή την οικογένεια, θεωρούνται αόρητες και ονομάζονται προβλήματα. Το σημείο αυτό, δεν είναι το ίδιο για όλα τα άτομα και τις οικογένειες. Δεν υπάρχει κανονικότητα. Όταν ένα ή περισσότερα μέλη μιας οικογένειας, μιλούν για πρόβλημα, τότε υπάρχει πρόβλημα. Όταν ένα πρόβλημα γίνει αποδεκτό από την οικογένεια, τα μέλη θα σπεύσουν να το αποδώσουν, είτε σε ένα πρόσωπο είτε μεταξύ των ατόμων μέσα στο οικογενειακό σύστημα σχέσεων. Σε κάθε όμως περίπτωση, ανεξάρτητα από το που εμφανίζεται το πρόβλημα, οι ανισορροπίες στο άτομο ή στο σύστημα δεν μπορούν να υπάρχουν μόνες τους. Όταν το πρόβλημα γίνει αντιληπτό από την οικογένεια, κινητοποιούνται οι δυνάμεις της ατομικότητας και της συντροφικότητας, η λύση όμως μπορεί να αποδειχθεί άλλη μια επιπλέον δυσκολία, στην περίπτωση που υπάρχει μεταξύ των μελών μικρή κατανόηση των συναισθηματικών συστημάτων. Στην περίπτωση δηλαδή κατά την οποία, το ένα μέλος επιδεικνύει έντονο συναισθηματικό ενδιαφέρον και αποτελεί τον επιδιωκόν, ενώ το άλλο μέλος έχει το ρόλο του απομακρυσμένου, είναι αβέβαιος για τον εαυτό του και απομονωμένος από τον άλλο σύντροφο. Η συμπεριφορά του αυτή, κινείται από την ανάγκη του για αυτοπροστασία. (Thomas Fogarty MD).

“Έννοιες των Συστημάτων και οι Διαστάσεις του Εαυτού”

Σημειώσεις Κοινωνική Εργασία με Οικογένεια Α.Τ.Ε.Ι ΚΡΗΤΗΣ.

Οι Gurman & Kniskern (1981) σε ένα εγχειρίδιό τους αναφορικά με το σύστημα της οικογένειας, περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων και την ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα θεωρία του Baven (1971) σχετικά με τις έννοιες της ατομικότητας και της συντροφικότητας μεταξύ των ανθρώπων.

Ο Baven (1971) υποστηρίζει ότι στα συστήματα των ανθρώπινων σχέσεων, υπάρχουν δύο κύριες φυσικές δυνάμεις που αντισταθμίζουν η μια την άλλη. Η μια είναι η δύναμη της ατομικότητας και της αυτονομίας και η άλλη είναι η δύναμη της συντροφικότητας και της συγχώνευσης. Η δύναμη της ατομικότητας, ισούται με την ανάγκη του ατόμου να είναι ένας ανεξάρτητος οργανισμός με τα δικά του δικαιώματα. Η δύναμη της συντροφικότητας, περιλαμβάνει την ανάγκη του ατόμου να είναι συνδεδεμένος με μια ομάδα ή ένα άλλο πρόσωπο. Η ανάγκη της συντροφικότητας

εκδηλώνεται επίσης με την συναισθηματική πίεση που οι άνθρωποι ασκούν ο ένας στον άλλο, καθώς και με την πίεση που οι άνθρωποι ασκούν μεταξύ τους για να κατορθώσουν να σκέφτονται και να ενεργούν με συγκεκριμένους τρόπους συμπεριφοράς, ώστε να γίνονται αγαπητοί και αποδεκτοί από τους περισσότερους.

Η ισορροπία μεταξύ των δύο δεν είναι ποτέ σταθερή. Οι παραπάνω δύο δυνάμεις βρίσκονται σε διαρκή κίνηση και κάθε μέλος παρακολουθεί τις τρέχουσες αλλαγές στην ισορροπία. Για παράδειγμα, αν αυτό το άτομο αισθάνεται μεγάλο βαθμό συντροφικότητας μαζί με μια αίσθηση απώλειας του εαυτού που τη συνοδεύει θα προσπαθήσει να κερδίσει την αίσθηση της ατομικότητάς του. Αν όμως κάποιο άτομο έχει μικρή αίσθηση συντροφικότητας θα κάνει προσπάθειες για να προσεγγίσει περισσότερο συναισθηματικά το άλλο μέλος. Οι δυνάμεις αυτές συνυπάρχουν σ' όλους τους ανθρώπους και σ' όλες τις σχέσεις. Είναι βαθιά ριζωμένες στον ανθρώπινο οργανισμό και αυτό αποδεικνύεται από το πόσο αυτόματα και χωρίς επίγνωση του ατόμου λειτουργούν.

(Gurman & Kniskern, 1981).

Σημειώσεις μαθήματος Κοινωνική Εργασία με Οικογένεια. Α.Τ.Ε.Ι. ΚΡΗΤΗΣ

Όπως υποστηρίζουν οι Gurman & Kniskern (1981) οι συγκρουστικοί γάμοι είναι ιδιαίτερα έντονες σχέσεις, στις οποίες μεγάλο μέρος της συναισθηματικής αντιδραστικότητας κάθε συζύγου είναι εστιασμένο στον άλλο σύζυγο. Στο σημείο αυτό φτάνουν και οι δύο σύζυγοι γιατί κανείς δε λυγίζει κάτω από την έντονη επίθεση και πίεση που δέχεται. Το δύο μέλη δεν υποχωρούν από φόβο μήπως αισθανθούν χαμένοι.

Όταν τα δύο μέλη είναι χωριστά το κάθε μέλος είναι απασχολημένο με την άδικη μεταχείριση που είχε και αισθάνονται πως οι γνώμες τους δεν έχουν ακουστεί από το άλλο μέλος. Όταν είναι μαζί κάνουν εκτεταμένες συζητήσεις για να εξηγήσουν γιατί κάποιος είπε ή δεν έκανε κάτι. Μεγάλες περίοδοι σύγκρουσης διακόπτονται από σύντομα χρονικά διαστήματα συναισθηματικής προσέγγισης. Στις περιόδους αυτές, ακόμα και μια παρατήρηση, ένα βλέμμα ή μια αλλαγή στον τόνο της φωνής είναι ικανά να πυροδοτήσουν νέες διαμάχες και συγκρούσεις.

Οι εντάσεις μεταξύ των συζύγων, μπορεί να μειωθούν από την πλευρά του ενός συζύγου με το να υποχωρεί ή να συμβιβάζεται για να προχωρήσει μαζί με τον άλλο σύζυγο. Αν η απόφαση για το ποιος υποχωρεί σε ποιον έχει ως βάση υποκειμενικούς ή συναισθηματικούς παράγοντες τότε τα πράγματα στις σχέσεις των συζύγων είναι περισσότερο περιπλεγμένα. Ένα συναισθηματικά καθορισμένο πρότυπο κυριαρχούντος

– υποτασσόμενου ή υπερλειτουργούντος – υπολειτουργούντος μπορεί να παραμείνει λειτουργικό και για τους δύο συντρόφους όσο καιρό η ένταση στο σύστημα είναι σε εύχρηστα και αποδοτικά επίπεδα. Όταν όμως στο σύστημα εμφανίζεται αύξηση του επιπέδου άγχους το πρότυπο υπερλειτουργούντος – υπολειτουργούντος φτάνει στα άκρα και καταστρέφει τη δυνατότητα ενός συζύγου να λειτουργεί. Η αδυναμία αυτή του ατόμου, μπορεί να εκδηλωθεί με σωματική ή ψυχική ασθένεια ή με κάποια μορφή κοινωνικής πρακτικής συμπεριφοράς.

(Gurman & Kniskern, 1981)

(Σημειώσεις Κλινική Κοινωνική Εργασία Α.Τ.Ε.Ι. ΚΡΗΤΗΣ)

Ο σύζυγος που είναι περισσότερο ευάλωτος στην ανάπτυξη συμπτώματος είναι αυτός που έχει κάνει τους περισσότερους συμβιβασμούς για μακρά χρονική περίοδο, προκειμένου να διατηρηθεί η αρμονία στο σύστημα. Ο συμπτωματικός σύζυγος είναι αυτός που η αίσθηση του εαυτού υπήρξε περισσότερο διαβρωμένη μέσα στο σύστημα της σχέσης, είτε μέσω υπερλειτουργίας είτε μέσω υπολειτουργίας.

Συμπερασματικά, όσο μεγαλύτερη είναι η βασική διαφοροποίηση ενός προσώπου μέσα σε μια σχέση τόσο περισσότερο ρεαλιστής είναι απέναντι στις δικές του προσδοκίες και στις προσδοκίες των άλλων ατόμων. Όταν υπάρχει έντονη συγχώνευση νοητικής και συναισθηματικής λειτουργίας οι άνθρωποι έχουν πολύ λίγες μεγάλες προσδοκίες από τον εαυτό τους ή τους άλλους.

(Gurman & Kniskern, 1981)

Όπως προκύπτει και από τα παραπάνω στοιχεία, το διαζύγιο πολλές φορές είναι το αποτέλεσμα μιας μακροχρόνιας (ψυχο)κοινωνικής διαδικασίας, αρχικό σημείο της οποίας θεωρείται η κλιμάκωση των συγκρούσεων ανάμεσα στους συζύγους. Σαν θεσμός, το διαζύγιο, υπήρχε σχεδόν σε όλες τις εποχές και τις χώρες. Ο σκοπός του ήταν μόνο να διαλύει τις δυσκολίες εκεί που για συγκεκριμένους και ιδιαίτερους λόγους η συνέχιση του γάμου δεν ήταν εφικτή.

(«Αγάπη» Άντλερ – Κρισναμούρτι – Μαρκούζε – Ράσσελ – Φρομ, εκδόσεις Μπουκουμάνη – Αθήνα σελ.170)

Η συχνότητα των διαζυγίων στη σύγχρονη εποχή, είναι ιδιαίτερα αυξημένη. Στην πραγματικότητα, είναι τόσο μεγάλος ο αριθμός των γάμων που θα κλονιστούν ανεπανόρθωτα, ώστε οι ερευνητές να καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι περισσότερο

από το ένα τέταρτο των παιδιών που σήμερα γεννιούνται στη Μεγάλη Βρετανία, πιθανόν να βιώσουν τη διάζευξη των γονιών τους πριν από τη σχολική τους ηλικία.

(Χωρισμός και διαζύγιο, Αντιμετώπιση προβλημάτων παιδιού και εφήβου, Martin Herbert, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1998 μετάφραση Γεωργία Μωραΐτη)

Η βασική διαφορά της αύξησης της συχνότητας των διαζυγίων σήμερα συγκριτικά με το παρελθόν, είναι ότι παλαιότερα ο χωρισμός επιβαλλόταν από εξωτερικούς παράγοντες, ενώ στις μέρες μας κυρίως είναι αποτέλεσμα προσωπικής επιλογής.

Τα αίτια της αύξησης των διαζυγίων είναι ποικίλα. Μπορεί να είναι οικονομικής, θρησκευτικής και κοινωνικής φύσης. Τα κινήματα αναφορικά με την αυτονομία της γυναίκας κατά τη δεκαετία του '60, είχαν σαν αποτέλεσμα να αυξήσουν την ικανότητα της γυναίκας για ανεξαρτησία και τη δυνατότητά της να λαμβάνει αποφάσεις για τη δική της ζωή.

Πριν από μερικά χρόνια το διαζύγιο θεωρούνταν σαν κάτι το περιθωριακό, σήμερα αποτελεί μια νέα μορφή οικογενειακής ζωής. Αποτελεί συχνό θέμα συζήτησης. Πολλά έργα στον κινηματογράφο και το θέατρο έχουν σαν βασικό τους θέμα το χωρισμό.

(«Η οικογένεια Μωσαϊκό» Κλαιρ Γκαρμπάρ – Φρανσίς Τεοντόρ Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα).

Το διαζύγιο έχει κυρίως δύο διαστάσεις. Συγχρόνως αποτελεί μια νομική διαδικασία και ένα κοινωνιολογικό αντικείμενο ερμηνείας.

Αναφορικά με την πρώτη διάσταση του διαζυγίου, πρέπει να ρυθμιστούν οι υποχρεώσεις με την επιμέλεια και τη διατροφή των παιδιών. Η νομοδικαστική διαδικασία κανονίζει τον καταμερισμό των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων των εν διαστάσει συζύγων, για να καλυφθούν αποτελεσματικά οι υλικές απαιτήσεις που συνδέονται με τις ανάγκες επιβίωσης των παιδιών (Κωνσταντίνος Κορώσης, εκδόσεις Gutenberg Αθήνα 1997).

Σύμφωνα με την δεύτερη διάσταση, την κοινωνιολογική του διαζυγίου, ο χωρισμός - τουλάχιστον από την οπτική γωνία του κοινωνικού περιγυρου – θεωρείται ως αποτυχία. Η διάσπαση του συζυγικού δεσμού, μπορεί να επιφέρει τη μετάβαση σε μια άλλης μορφής οικογενειακή οργάνωση ή και την αποφυγή οποιουδήποτε άλλου εναλλακτικού σχήματος οικογενειακής ενότητας. Αρκετά όμως συνηθισμένο είναι το

φαινόμενο η συνεργασία των διαζευγμένων συζύγων να συνεχίζεται σε επίπεδο γονεϊκό (Κ.Κορώσης, «Εφηβοι και Οικογένεια», Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα 1997).

Η διαπλοκή των σχέσεων στον έγγαμο βίο και ο συντονισμός των δραστηριοτήτων μέσα στην οικογένεια, δεν έχουν πάντα ομαλή εξέλιξη. Όταν στους περισσότερους τομείς της κοινής συμβίωσης δεν επιτυγχάνεται η σωστή επικοινωνία ανάμεσα στους συζύγους, τότε η κορύφωση των συγκρούσεων ενδεχομένως να οδηγήσει στη χαλάρωση της ενότητας και στην οριστική διάλυση του συζυγικού δεσμού.

Ο χωρισμός πλέον θεωρείται ένα «φυσιολογικό φαινόμενο» στη σύγχρονη κοινωνία, λόγω του μεγάλου ποσοστού των διαζυγίων. Τα σύγχρονα ζευγάρια δεν θεωρούν ως προσωπική τους αποτυχία τη διάλυση του γάμου τους. Κρίνουν το χωρισμό σαν αναπόφευκτο «πέραςμα» από μια περίοδο παγωμένων σχέσεων που έπρεπε να διανύσουν ως ενήλικες.

(Κωνσταντίνος Κορώσης, «Εφηβοι και Οικογένεια», Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα 1997).

Όπως σημειώνει ο Κ.Κορώσης «Εφηβοι και Οικογένεια» σύμφωνα με τη Martiny και τον Voegeli, στο κάθε ζευγάρι και στην κάθε οικογένεια συμβαίνει όξυνση των διαφωνιών που οδηγούν σε συγκρούσεις. Όταν η επίλυση των διαφωνιών υπερβαίνει τη δυναμική της διαμάχης στην περίπτωση αυτή, η ισορροπία των διαπροσωπικών σχέσεων δεν ανατρέπεται. Στην περίπτωση όμως κατά την οποία η οικογενειακή ενότητα απειλείται να διασπαστεί και η συζυγική αναζήτηση μιας ικανοποιητικής επίλυσης δεν είναι δυνατή τότε το ανδρόγυνο θεωρεί το πρόβλημα ως «αξεπέραστο».

Όταν επέρχεται η κορύφωση των συγκρούσεων η προθυμία των συζύγων για συμβιβασμό, μειώνεται διαδοχικά. Ο χωρισμός καθίσταται ως η μόνη λύση «λύτρωσης» από μια δυσάρεστη ατμόσφαιρα. Σε αντίθεση με τις «ξεκαθαρισμένες» διαφωνίες ανάμεσα στο ζευγάρι, υπάρχει και η περίπτωση το ανδρόγυνο να χωρίζει χωρίς να καταφέρει να επικοινωνήσει αναφορικά με κοινά προβλήματα και δυσκολίες στη συμβίωση.

(Κ. Κορώσης, «Εφηβοι και Οικογένεια», Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα 1997).

Το διαζύγιο αναστέλλει μονάχα τη λειτουργική πλευρά του γάμου. Η οικογένεια συνεχίζει και παίρνει άλλη μορφή. Όταν οι συζυγικές σχέσεις έχουν ατονήσει, ο πατέρας και η μητέρα υποχρεούνται να αναλάβουν από κοινού τις ευθύνες για την καλή και ομαλή εξέλιξη των παιδιών. Είναι όμως συχνό το φαινόμενο οι γονείς να συνεχίζουν τους διαξιφισμούς, χρησιμοποιώντας ως παρακαμπτήριο οδό το αβοήθητο ή απροστάτευτο παιδί.

(Κ.Κορώσης, «Εφηβοι και Οικογένεια», Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα 1997).

Τα εν διαστάσει ζευγάρια αντιμετωπίζουν προβλήματα επικοινωνίας με το περιβάλλον τους. Νιώθουν παραμέληση από τον κοινωνικό τους περίγυρο. Το πλαίσιο των κοινωνικών τους σχέσεων αραιώνει και οι δυνατότητες να αποκτήσουν τη χαμένη τους αυτοπεποίθηση ελαττώνονται. Οι φιλικές και συγγενικές σχέσεις μπορούν να βοηθήσουν και να προσφέρουν υποστήριξη και συμπαράσταση.

Μεγάλη υποστήριξη χρειάζονται οι χωρισμένες γυναίκες που δεν διαθέτουν μεγάλο εισόδημα. Η αναζήτηση μιας θέσης εργασίας μετά από το διαζύγιο, μπορεί να τις οδηγήσει στο περιθώριο της αγοράς εργασίας, με λίγα δικαιώματα στην απασχόληση, με χαμηλό μισθό και εισόδημα.

Οι γυναίκες θα πρέπει να βοηθηθούν ώστε να μπορούν να είναι οικονομικά δυνατές και να στηρίζουν την οικογένειά τους. αξίζει εδώ να σημειωθεί ότι μεγαλύτερη σημασία για την απόκτηση της κηδεμονίας ενός παιδιού δεν έχει το υψηλό εισόδημα, παρά η αποδεδειγμένη ικανότητα φροντίδας του γονέα απέναντι στο παιδί (R.Thompson-P.Arnato 1999).

Από την άλλη πλευρά οι γυναίκες που εξασκούσαν κάποιο επάγγελμα όταν ήταν παντρεμένες, δεν παρουσιάζουν πρόβλημα εργασίας. Η εργασία τους, τους προσφέρει ηθική και οικονομική υποστήριξη. Οι γυναίκες θεωρείται ότι πλήττονται περισσότερο από το «χτύπημα» ενός διαζυγίου, από την πλευρά της ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης και της οικονομικής. Η ευθύνη των μητέρων για την ανάπτυξη των παιδιών, επιφέρει στις μητέρες οικονομικά και ψυχικά βάρη. Από την άλλη όμως πλευρά, οι έντονες και ουσιαστικές σχέσεις της μητέρας με τα παιδιά, τη βοηθούν να ξεπεράσει την απογοήτευση και τις δύσκολες πλευρές στην καθημερινή ζωή που επιφέρει το διαζύγιο με το σύζυγο – πατέρα.

(Κ.Κορώσης, «Εφηβοι και Οικογένεια», Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα 1997).

Πριν από τη ρήξη – Οι επιπτώσεις της περιόδου αυτής στο παιδί.

Οι παράγοντες που συντελούν στην αύξηση των διαζυγίων σε διεθνή κλίμακα είναι ποικίλοι. Η Χατζηχρήστου Χ.(1999), παρουσιάζει μια ενδιαφέρουσα έρευνα της White (1990) αναφορικά με τις παραμέτρους αυτές. Στην έρευνα αυτή οι παράγοντες διακρίνονται σε τρεις τομείς, τη δομή στο μακροεπίπεδο, τα δημογραφικά στοιχεία και τη λειτουργία της οικογένειας.

Όσον αφορά τις κοινωνικές και πολιτισμικές παραμέτρους που σχετίζονται με τη δομή στο μακροεπίπεδο, η White (1990) περιλαμβάνει τα παρακάτω στοιχεία που προέρχονται από εμπειρικά δεδομένα: α) Νομοθεσία: Σε πολλές χώρες η αλλαγή της νομοθεσίας, σχετικά με το «διαζύγιο χωρίς υπαιτιότητα», είχε σαν αποτέλεσμα την αύξηση των διαζυγίων. β) Οικονομία: Αρκετοί ερευνητές σχετίζουν τη συχνότητα των διαζυγίων με την οικονομική κατάσταση μιας χώρας. Υποστηρίζουν ότι ο αριθμός των διαζυγίων είναι μειωμένους σε περιόδους οικονομικής ανάπτυξης. γ) Ο θεσμός της οικογένειας: Στη σύγχρονη πραγματικότητα η ανάπτυξη εξωοικογενειακών θεσμών, που αποτελούν εναλλακτικούς τρόπους οικονομικής ασφάλειας, ικανοποίησης και ευχαρίστησης, έχει σαν αποτέλεσμα την υποβάθμιση της σημασίας της οικογένειας, την μείωση του αριθμού των γάμων και την αύξηση των διαζυγίων. δ) Η αναλογία των φύλων: Πολλοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι οι γυναίκες δείχνουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για την σταθερότητα και την ευημερία ενός γάμου συγκριτικά με τους άνδρες. Επίσης οι δείκτες διαζυγίου είναι υψηλότεροι όταν το ποσοστό της αναλογίας των γυναικών προς τους άνδρες είναι μεγαλύτερο. ε) Ο ρόλος των φύλων: Αναφορικά με τον ρόλο των φύλων, τα συμπεράσματα εκτείνονται σε δύο επίπεδα: (1) όταν οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη οικονομική ανεξαρτησία από τους άνδρες και τις οικογένειές τους είναι πιο εύκολο να χωρίσουν, (2) η ομοιότητα στους ρόλους των δύο φύλων μέσα στην οικογένεια έχει ως συνέπεια μικρότερη συζυγική συνοχή απ' ότι είχαν οι παραδοσιακοί ρόλοι. στ) Η κοινωνική ένταξη. Επιστήμονες επισημαίνουν ότι η κοινωνική ένταξη αυξάνει την πιθανότητα τα άτομα να επηρεαστούν από τις κοινωνικές αξίες σχετικά με την επιλογή κατάλληλου συζύγου και την εκπλήρωση των ρόλων μέσα στην οικογένεια. ζ) Πολιτισμικές αξίες: Προς το τέλος της δεκαετίας του 1980, παρατηρείται μια αύξηση της τάσης του ατομικισμού και μια τάση «ελευθερίας από τη δέσμευση», επιπλέον η άποψη ότι ο γάμος δεν είναι κάτι που πρέπει να γίνει, αλλά είναι αποτέλεσμα προσωπικής επιθυμίας και επιλογής.

(Χατζηχρήστου Χ. 1999)

Ως προς τα δημογραφικά στοιχεία, στην έρευνα της White (1990) αναφέρονται τα παρακάτω: α) Η σειρά του γάμου και τα παιδιά από άλλο γάμο. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι η συχνότητα των διαζυγίων στους δεύτερους γάμους είναι υψηλότερη (περίπου κατά 25%) από τους πρώτους γάμους. Οι ερμηνείες που δίδονται είναι: πρώτον, ότι τα άτομα που παντρεύονται για δεύτερη φορά έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά, όπως μικρή ηλικία, χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, στοιχεία τα οποία συμβάλλουν στην πιθανότητα διάλυσης των γάμων και δεύτερον, ότι πολλές φορές η εσωτερική δυναμική των δεύτερων γάμων είναι περισσότερο προβληματική από αυτή των πρώτων γάμων, εξαιτίας κυρίως της ύπαρξης παιδιών από τους πρώτους γάμους. β) Το διαζύγιο των γονέων. Όπως έχει διαπιστωθεί, το διαζύγιο των γονέων αυξάνει την πιθανότητα τα παιδιά τους να χωρίσουν όταν παντρευτούν. γ) Η συγκατοίκηση. Η συγκατοίκηση πριν το γάμο συνδέεται με τη μεγαλύτερη πιθανότητα διαζυγίου. Τα άτομα αυτά έχει προκύψει ότι πολλές φορές αδιαφορούν για το γάμο και το στίγμα του διαζυγίου.

Ένα τέταρτο επιπλέον στοιχείο είναι η ηλικία κατά το γάμο. Έχει παρατηρηθεί ότι η μικρή ηλικία κατά το γάμο, αυξάνει την πιθανότητα διαζυγίου, κυρίως κατά τα πρώτα πέντε χρόνια του γάμου. Τα δύο τελευταία στοιχεία που σχετίζονται με τους δημογραφικούς παράγοντες είναι η εγκυμοσύνη πριν και η γονιμότητα κατά τη διάρκεια του γάμου.

Σχετικά με το ζήτημα της εγκυμοσύνης πριν το γάμο, εμπειρικά δεδομένα έχουν αποδείξει ότι ο παράγοντας αυτός, αυξάνει την πιθανότητα διάλυσης του γάμου κυρίως κατά τα πρώτα χρόνια της διάρκειάς του. Τέλος, αναφορικά με την γονιμότητα στο γάμο, έχει διαπιστωθεί ότι το πρώτο παιδί μειώνει την πιθανότητα διαζυγίου, ενώ τα παιδιά δε μεγαλύτερες ηλικίες, μπορούν να αναστείλουν την επιθυμία των γονέων για διαζύγιο, χωρίς όμως να την εμποδίζουν εντελώς. (Χατζηχρήστου Χ. 1999).

Η τελευταία παράμετρος που εξετάζεται στην έρευνα της White (1990) αφορά τους παράγοντες εκείνους που συσχετίζονται με την λειτουργία της οικογένειας.

Οι παράγοντες είναι: α) Η συζυγική ευτυχία. Από τα δεδομένα της έρευνας προκύπτει ότι τα ζευγάρια με χαμηλό δείκτη συζυγικής ευτυχίας, είναι τέσσερις έως πέντε φορές πιθανότερο να χωρίσουν μέσα σε τρία χρόνια, συγκριτικά με τους συζύγους που αναφέρουν υψηλό δείκτη συζυγικής ευτυχίας. β) Η συζυγική αλληλεπίδραση. Ο όρος αυτός περιλαμβάνει τη διαπίστωση ότι οι δείκτες του διαζυγίου είναι χαμηλοί, στις περιπτώσεις εκείνες όπου το ζευγάρι περνά αρκετά μεγάλο χρόνο της ημέρας μαζί. γ) Το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο του ατόμου. Τα εμπειρικά

δεδομένα αποδεικνύουν ότι υπάρχει αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην κοινωνική θέση και την οικονομική κατάσταση του ατόμου και του διαζυγίου. δ) η συμμετοχή της γυναίκας στο εργατικό δυναμικό. Υπάρχουν αρκετές έρευνες που δείχνουν ότι η συμμετοχή της γυναίκας στην εργασία, αυξάνει την πιθανότητα του διαζυγίου. Παράλληλα, όμως υπάρχουν έρευνες που αποδεικνύουν ότι περιορίζει σημαντικά την αστάθεια μέσα στο γάμο.

Εκτός όμως από τους παραπάνω λόγους, υπάρχουν και άλλοι εξίσου σημαντικοί που συντελούν στη διάλυση ενός γάμου. Οι λόγοι αυτοί είναι ο αλκοολισμός, το πρόβλημα της χρήσης ναρκωτικών ουσιών, η απιστία, η ασυμφωνία χαρακτήρων, η σωματική και ψυχολογική βία, οι διαφωνίες για το ρόλο των δύο φύλων, τα σεξουαλικά και οικονομικά προβλήματα του ζευγαριού. Επιπλέον υψηλότερα ποσοστά διαζυγίων έχουν παρατηρηθεί στις αστικές περιοχές συγκριτικά με τις αγροτικές. Τέλος, ακόμη και η δημιουργία ενός γεγονότος – κρίσης μέσα στην οικογένεια, όπως ο θάνατος ενός παιδιού, ή η απόλυση από την εργασία, έχουν συσχετιστεί με την ύπαρξη ενός διαζυγίου.

(Χατζηχρήστου Χ. 1999).

Ένα ακόμη ενδιαφέρον στοιχείο σχετικά με το διαζύγιο, είναι οι αντιλήψεις που οι δύο σύζυγοι έχουν για αυτό. Όπως προέκυψε από μια έρευνα των Schwartz & Kaslow (1985), η απόφαση για το χωρισμό και το διαζύγιο, σπάνια είναι κοινή, ανάμεσα σε δύο συζύγους. Οι αντιλήψεις των συζύγων για τη διάλυση του γάμου τους, είναι συνήθως διαφορετικές για κάθε σύζυγο, γιατί τα γεγονότα που ο καθένας θεωρεί κρίσιμα στην πορεία προς το χωρισμό, είναι διαφορετικά.

Υπάρχει μια μεγάλη δυσκολία στον προσδιορισμό του ποιος από τους δύο συζύγους είχε την επιθυμία του χωρισμού και κίνησε τις διαδικασίες. Ο κάθε σύζυγος δηλώνει ότι η επιθυμία ήταν δική του σε μια προσπάθεια να μην νιώσει την απόρριψη και να μην πληγεί η αυτοεκτίμησή του. Ο σύζυγος που τελικά πρώτος ξεκινά τις διαδικασίες του διαζυγίου σκέφτεται την πιθανότητα του χωρισμού για μεγάλο χρονικό διάστημα πριν καταλήξει σε μια σταθερή απόφαση για το διαζύγιο που τις περισσότερες φορές, είναι αποτέλεσμα της συσσώρευσης και του συνδυασμού δυσάρεστων εμπειριών και συναισθημάτων. Στη φάση αυτή, ένα κρίσιμο γεγονός στις σχέσεις των συζύγων, γίνεται αφορμή για την επίτευξη της λήψης της απόφασης για το διαζύγιο.

(Χατζηχρήστου Χ. 1999).

Το είδος των παραπόνων και των αισθημάτων μη ικανοποίησης στο γάμο καθώς και η ποικιλία των δυσκολιών στους αποτυχημένους γάμους διαφέρουν. Παράγοντες αυτής της διαφοροποίησης είναι το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, η κοινωνική τάξη, ο χρόνος που διαρκεί ένας γάμος και η οικονομική δυνατότητα του ζευγαριού. Κύριοι λόγοι που συντελούν στον κλονισμό της κοινής συμβίωσης δύο ατόμων, είναι οι συγκρούσεις, τα διαφορετικά μεταξύ τους ενδιαφέροντα, οι διαφορετικές αξίες και οι στόχοι, η έλλειψη σεβασμού και τρυφερότητας, η απουσία ουσιαστικής επικοινωνίας, η ύπαρξη παράλληλης σχέσης, η εχθρότητα, η κακοποίηση και η χρήση παράνομων ουσιών.

Οι διαφορές στις αντιλήψεις μεταξύ ανδρών και γυναικών, αφορούν το είδος των δυσκολιών και των παραπόνων, τη συχνότητά τους, καθώς και τη συχνότητα και την ένταση των συγκρούσεων. Οι γυναίκες, τις περισσότερες φορές, περιγράφουν το γάμο τους πιο αρνητικά συγκριτικά με τους άντρες. Έχουν μεγαλύτερα παράπονα και υποστηρίζουν ότι κάνουν μεγαλύτερες προσπάθειες για τη διατήρησή του. Οι γυναίκες παραπονιούνται για την ύπαρξη άλλων σεξουαλικών σχέσεων εκτός γάμου, την έλλειψη εμπιστοσύνης, την ανωριμότητα, τα οικονομικά και εργασιακά προβλήματα. Τα παράπονα των ανδρών σχετίζονται με την υπερβολική εργασία, τα προβλήματα με τους συγγενείς και εξωτερικά γεγονότα, όπως μια απόλυση της συζύγου.

(Χατζηχρήστου Χ. 1999).

Το κύριο ερώτημα που πρέπει να απασχολεί τους δύο συζύγους που σκέπτονται σοβαρά την επιλογή του διαζυγίου, είναι αν ο χωρισμός αποτελεί την καλύτερη λύση και για τις δύο πλευρές. Ο κάθε σύζυγος είναι ωφέλιμο να επανεξετάσει τη συζυγική του ζωή, να εντοπίσει τις ευτυχισμένες περιόδους και τις δύσκολες περιόδους και να διερευνήσει τα αίτια της δυσαρέσκειας και της ασυμφωνίας. Ίσως για τις έντονες διαφωνίες ανάμεσα στο ζευγάρι να ευθύνεται η καθημερινή ρουτίνα ή διαφορετικά ενδιαφέροντα των συζύγων.

Ανεξάρτητα από το ποια είναι η αιτία που οδηγεί σ' ένα διαζύγιο, οι σύζυγοι πρέπει να σκεφτούν μαζί, να εξετάσουν τις κατηγορίες που ανταλλάσσουν μεταξύ τους, να κάνουν έναν προσωπικό απολογισμό, δηλαδή μια ενδοσκόπηση. Στη φάση αυτή πολλές φορές δημιουργείται κλίμα μεγάλης έντασης εξαιτίας της ενοχής και της προσκόλλησης που νιώθει ο ένας σύντροφος για τον άλλο. Στην περίπτωση αυτή, το να μιλήσει κανείς είναι πολλές φορές δύσκολο και οδυνηρό. Σημαντικό όμως βοηθητικό

ρόλο μπορεί να διαδραματίσει το συναισθηματικό και κοινωνικό περιβάλλον του κάθε ατόμου. Ο κάθε σύντροφος έχει ανάγκη από τη συμπαράσταση και το ενδιαφέρον ενός φίλου, ενός γονέα, μιας κοινωνικής λειτουργού, ή ενός ψυχολόγου που θα κάνει μια πιο ρεαλιστική αποτίμηση της κατάστασης, ώστε ο σύζυγος να αποδραματοποιήσει την κατάσταση και να δει ξεκάθαρα τα στοιχεία που την απαρτίζουν. Έχει πολλή μεγάλη σημασία ο κάθε σύζυγος να κατανοήσει την πραγματική βαθύτερη αιτία των διαφωνιών του, με τον άλλο σύντροφο. Η ασυμφωνία είναι προτιμότερο να έχει απασχολήσει το ζευγάρι από τα πρώτα στάδια εμφάνισής της. (Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994).

Παραπάνω εξετάστηκαν οι πιθανές αιτίες ενός διαζυγίου καθώς και οι αντιλήψεις των συζύγων σχετικά με το διαζύγιο. Στη συνέχεια αναφέρονται οι επιπτώσεις της περιόδου πριν το διαζύγιο στα παιδιά. Τα παιδιά αναμφισβήτητα θεωρούν την οικογένειά τους ως κέντρο του κόσμου και ως κύρια πηγή προστασίας και τρυφερότητας. Η ασυμφωνία και ο χωρισμός των γονιών του, έχουν ως αποτέλεσμα το παιδί να αισθάνεται αγχωμένο και να βιώνει οδυνηρά συναισθήματα. Στην περίπτωση του διαζυγίου τα παιδιά νιώθουν ξαφνικά να απειλείται η τριγωνική σχέση που βίωναν και που τους προσέφερε ασφάλεια. Γίνονται μάρτυρες ενός έργου στη διάρκεια του οποίου καταρρέουν οι βάσεις του οικογενειακού τους «χάρτινου πύργου». Το δυσάρεστο αυτό αίσθημα είναι πιο έντονο όταν το παιδί βρίσκεται σε μικρή ηλικία επειδή από τη μια πλευρά η ψυχική του αυτονομία δεν είναι ακόμη ισχυρή και από την άλλη επειδή δεν είναι εύκολο να καταλάβει τι συμβαίνει πραγματικά. Όταν οι ενήλικες συγκρούονται βίαια, χάνουν τον έλεγχο των συναισθημάτων τους και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τα παιδιά να μην κατανοούν την συμπεριφορά τους (Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994).

Ακόμα και όταν οι γονείς δεν διαπληκτίζονται μπροστά στο παιδί, το ίδιο νιώθει έντονα την οικογενειακή διαμάχη, επειδή βρίσκεται σε στενή επαφή με το συναισθηματικό βίωμα και το ασυνείδητο των γονιών του. Τα παιδιά, πολλές φορές χωρίς οι γονείς να γνωρίζουν, ακούν κάποιες συζητήσεις και θορύβους που συνοδεύουν μια διαφωνία. Το παιδί ερμηνεύει τη βία που βλέπει να κυριαρχεί στην συμπεριφορά των γονιών του ανάλογα με την ηλικία του. Αν η βία είναι στοιχείο της καθημερινής συμπεριφοράς των γονιών, το παιδί θα δυσκολευτεί πολύ να μάθει να διακρίνει τη διαφορά ανάμεσα στον έρωτα και την επιθετικότητα (Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994).

Αν η ηλικία του παιδιού εκτείνεται από το τρίτο έως το έκτο έτος της ζωής του, δηλαδή κατά τη διάρκεια της οιδιπόδειας φάσης, η διαπίστωση ότι οι γονείς διαπληκτίζονται μπορεί να ισχυροποιήσει την οιδιπόδεια επιθυμία του παιδιού. Στην περίπτωση αυτή, το παιδί θα προσπαθήσει να επιδεινώσει την ένταση που υπάρχει στο ζευγάρι, ώστε να παραγκωνίσει τον έναν γονέα και να πάρει με το μέρος του τον άλλο. Για παράδειγμα, προσπαθεί να προστατεύσει «τον αδικημένο» γονέα και να διαδραματίσει το ρόλο του «καλού γιού» ή «της καλής κόρης» για να πάρει με τη φαντασία του τη θέση του/της συζύγου. Όταν η οιδιπόδεια φάση ξεπεραστεί, η διαμάχη των γονιών μπορεί να επιφέρει δυσκολίες στην ταύτιση του παιδιού με τον γονέα του ίδιου φύλλου. Σε όποια όμως ηλικία και να βρίσκεται το παιδί, απέναντι στην διαφωνία των γονέων νιώθει ενοχή. Το δυσάρεστο αυτό αίσθημα μπορεί να προκαλέσει ανησυχία και κάποια σοβαρά συμπτώματα, όπως δυσκολίες στη μάθηση και διαταραχές κατά τη διάρκεια του ύπνου.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ).

Αξίζει όμως να σημειωθεί ότι δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις εκείνες σύμφωνα με τις οποίες το παιδί ταυτίζεται με το γονέα που πρώτος απορρίπτει τον άλλο γονέα. Στις περιπτώσεις αυτές το παιδί δέχεται την ιδέα της ύπαρξης ενός λάθους για το οποίο πρέπει να τιμωρηθεί, θεωρώντας ένοχο τον εαυτό του. Τα παιδιά κληρονομούν τις τύψεις που απορρέουν από τις ενοχές που νιώθουν οι γονείς. Έτσι εκφράζουν τη συμπαράστασή τους στον πόνο των γονιών τους. Υπάρχει όμως και το ενδεχόμενο το ίδιο το παιδί να είναι υπαίτιο για την μη καλή λειτουργία ενός γάμου. Αν για παράδειγμα οι γονείς παντρεύτηκαν χωρίς να θέλουν πραγματικά, αλλά επειδή το είχαν συλλάβει. Επιπλέον, μπορεί ο ένας γονέας να αγαπά υπερβολικά το παιδί και να είναι προσκολλημένος στη φροντίδα του αδιαφορώντας για τον άλλο γονέα.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ 1994).

Όπως όμως έχει παρατηρηθεί, στους περισσότερους γάμους, το παιδί έχει τη δύναμη να συγκρατεί και να ενώνει το ζευγάρι. Το παιδί για τους γονείς αποτελεί το πιο ενωτικό σημείο από οτιδήποτε άλλο. Όταν δημιουργούνται ισχυρές διαφωνίες το παιδί μπορεί με ασυνείδητο τρόπο να αποσπάσει τους γονείς του από τους διαπληκτισμούς εκδηλώνοντας παράξενα συμπτώματα. Μπορεί για παράδειγμα να εκφράσει τη διαφωνία του στη συμπεριφορά των γονιών του με επιθετικότητα και ανυπακοή αλλά και με περισσότερο παθητικές συμπεριφορές, δηλαδή με άγχος ή

απομόνωση. Επιπλέον κάποια παιδιά παρουσιάζουν και σωματικά συμπτώματα, συνάχι, άσθμα, ωτίτιδες. Ύστερα από την εμφάνιση αυτών των αρνητικών συμπτωμάτων οι γονείς νιώθουν ένοχοι για την κατάσταση της υγείας των παιδιών τους και έτσι, αποφασίζουν έστω και προσωρινά να εγκαταλείψουν τα σχέδιά τους για χωρισμό.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ 1994).

Επιπρόσθετα αξίζει να σημειωθεί, ότι όταν οι διαφωνίες των γονέων δεν ξεπερνούν τα όρια, δε δημιουργούν πάντα ανασφάλεια στα παιδιά. Μέσα από τους διαπληκτισμούς που δεν ξεφεύγουν από τα όρια, τα παιδιά μπορούν να κατανοήσουν ότι οι γονείς τους εκφράζουν τη διαφωνία τους και φανερώνουν ο καθένας την μοναδική του προσωπικότητα. Επίσης τα παιδιά συνειδητοποιούν ότι οι γονείς τους είναι άνθρωποι με αδυναμίες και όχι παντοδύναμα όντα. Όταν στη συμβίωση των ανθρώπων απουσιάζει και η παραμικρή αντιδικία ίσως να δημιουργηθεί στο παιδί φόβος και ενοχή για τις δικές του επιθετικές τάσεις και να μην εκδηλώνει καμιάς μορφής διαφωνία ή αντίρρηση από την πλευρά του, κάτι που είναι απαραίτητο για την υγιή ανάπτυξή του

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ 1994).

Όταν όμως οι διαφωνίες ανάμεσα στους γονείς είναι έντονες και μακροχρόνιες, τις περισσότερες φορές το διαζύγιο είναι μια καλή και αναπόφευκτη λύση. Για πολλά παιδιά το διαζύγιο βάζει τέλος σε μια καθημερινή βία, η οποία δημιουργεί ανασφάλεια. Ο χωρισμός συχνά γίνεται αποδεκτός σαν ένα μέτρο σωτηρίας που ξεκαθαρίζει την κατάσταση και που λειτουργεί ανακουφιστικά και ενθαρρυντικά, ύστερα από μια μακρά περίοδο δοκιμασίας. Όταν οι γονείς αποφασίζουν να ζήσουν μαζί για χάρη των παιδιών, αυτή η λύση δεν είναι πάντα θετική. Τα παιδιά τελικά παθαίνουν κατάθλιψη, αφού ζουν με δύο γονείς που δε λένε τίποτα μεταξύ τους και που περνούν μια συζυγική ζωή που έχει χάσει την ουσία της. Επιπρόσθετα, κάποια ζευγάρια δεν εξωτερικεύουν την ασυμφωνία τους και προσποιούνται ότι η σχέση τους είναι υγιής. Η στάση όμως αυτή μπορεί να αποδειχτεί λανθασμένη την ώρα της αναγγελίας του διαζυγίου, δημιουργώντας στο παιδί θυμό και μια αίσθηση ότι το εξαπάτησαν. Αυτή η κατάσταση έχει σαν αποτέλεσμα να κλονίζεται η εμπιστοσύνη του παιδιού απέναντι στους γονείς του.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ 1994).

Πολλή μεγάλη σημασία έχει ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς αναγγέλλουν το διαζύγιο στα παιδιά. Τα παιδιά είναι προτιμότερο να είναι καλά προετοιμασμένα για το ενδεχόμενο του διαζυγίου. Σε αντίθετη περίπτωση ο χωρισμός μπορεί να τα συνταράξει στην αρχή αν και ύστερα μπορεί να αποβεί ανακουφιστικός γι' αυτά. Όταν η αναγγελία γίνεται με σκληρό τρόπο τα παιδιά νιώθουν θύμο, εγκατάλειψη, θλίψη και ενοχή σε μεγάλο βαθμό.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994).

Πολλοί γονείς θεωρούν ότι είναι καλύτερο το παιδί να μη γνωρίζει τις διαφωνίες τους. Αυτή η κατάσταση ίσως είναι βολική τον πρώτο καιρό, όμως το παιδί κατανοεί γρήγορα το άσχημο κλίμα που επικρατεί στο σπίτι. Δεν μπορεί να κατανοήσει την κατάσταση αυτή που του δημιουργεί άγχος και ανασφάλεια. Είναι προτιμότερο οι γονείς να μην αποκρύπτουν την πραγματικότητα και αφού πάρουν την απόφαση για το χωρισμό, να μιλήσουν στο παιδί χρησιμοποιώντας λέξεις και παραδείγματα ανάλογα με την ηλικία του. Το παιδί θα ακούσει αυτά με δυσφορία. Όμως το να προσπαθήσουν οι γονείς να προφυλάξουν το παιδί από τον πόνο και τις απογοητεύσεις είναι το ίδιο καταστροφικό με την ακριβώς αντίθετη στάση.

Στην αρχή οι γονείς μπορούν να μιλήσουν στο παιδί για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην κοινή ζωή τους. Μπορούν να εκφράσουν την επιθυμία τους να ξαναβρούν την ελευθερία τους στον τρόπο ζωής τους. Οι γονείς θα πρέπει να μιλήσουν στο παιδί με λόγια απλά και κατανοητά, χωρίς να χρειαστεί να αναφερθούν σε πολλές λεπτομέρειες. Είναι επίσης σωστό και οι δύο γονείς να μιλήσουν στο παιδί ώστε να κατανοήσει σαφώς ότι και οι δύο αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους χωρίς να εκφράζουν αρνητικές κρίσεις ο ένας για τον άλλο ακόμη και όταν η συμπεριφορά του ενός είναι δυσάρεστη για τον άλλο γονέα. Αυτό είναι θετικό όταν συμβαίνει, γιατί αν υποτιμηθεί ο πατέρας ή η μητέρα του παιδιού, το παιδί νιώθει ότι υποτιμάται ο μισός του εαυτός. Ο κάθε γονέας πρέπει να αποδεχτεί το γεγονός ότι το παιδί έχει ανάγκη να θαυμάζει τους γονείς του το ίδιο.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994).

Η διάλυση του ζευγαριού από την οπτική γωνία των παιδιών συνεπάγεται τη διάλυση της οικογένειας. Επειδή το παιδί δεν έχει διαμορφώσει ακόμη τη δική του ξεχωριστή και μοναδική ταυτότητα νομίζει ότι όταν οι γονείς χωρίζουν, απομακρύνονται και από το ίδιο. Είναι ωφέλιμο και αναγκαίο το παιδί με την καθοδήγηση και το διάλογο με τους γονείς του να κατανοήσει ότι η συζυγική ζωή δεν

ισοδυναμεί με τη «γονεϊκή» ζωή. Οι γονείς μπορεί να πάνε να είναι σύζυγοι όμως πάντα θα είναι γονείς των παιδιών που έφεραν στον κόσμο. Τα παιδιά, τις περισσότερες φορές νομίζουν ότι αν οι γονείς δεν αγαπούν πια ο ένας τον άλλο, τότε σταματούν να αγαπούν και το ίδιο. Τα παιδιά έχουν μεγάλη ανάγκη να αισθάνονται ότι οι γονείς τους τα αγαπούν και ότι δεν έχουν μετανιώσει για τη γέννησή τους. Όταν τα παιδιά νιώθουν ότι γεννήθηκαν από τους γονείς τους με αγάπη, αισθάνονται πιο δυνατά και έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση στη ζωή τους.

Συμπληρωματικά, πρέπει να σημειωθεί ότι το παιδί έχει ανάγκη οι γονείς να αποδεικνύουν την αγάπη του. Αν αισθάνεται έντονα την αγάπη των γονιών είναι ικανό να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει την πραγματικότητα του χωρισμού. Με τον τρόπο αυτό επιδεικνύει μεγάλη ικανότητα προσαρμογής. Οι γονείς είναι απαραίτητο να μιλούν στο παιδί, αλλά με την ίδια δύναμη να μπορούν να αφογκραστούν και τα ερωτήματα και τις ανησυχίες των παιδιών. Τα ερωτήματα αυτά αφορούν τη νέα ζωή του παιδιού, όπως για παράδειγμα τη νέα του κατοικία, το ποιος γονιός θα το φροντίζει άμεσα, το χρονικό διάστημα κατά το οποίο θα συναντά το γονιό που μένει μακριά, το σχολείο που θα φοιτά, τα προσωπικά του αγαπημένα αντικείμενα και τα παιχνίδια του. Οι γονείς είναι απαραίτητο να δείχνουν δύναμη και υπομονή στις συνδιαλλαγές τους με το παιδί τις ώρες του χωρισμού. Το να ακούνε ένα παιδί σημαίνει να ανέχονται τις επιπλήξεις και τις ανησυχίες του και να υποστηρίζουν το δικαίωμά του να ασκεί κριτική στους μεγάλους.

Το παιδί εκφράζει λεκτικά και σωματικά αυτά που το προβληματίζουν. Οι γονείς οφείλουν να δώσουν στο παιδί όλες τις απαραίτητες διευκρινήσεις αναφορικά με τη διαδικασία του διαζυγίου και με τη μελλοντική κατάσταση της ζωής του. Με τον τρόπο αυτό θα έχει την εντύπωση ότι το θεωρούν ένα ολοκληρωμένο άτομο που έχει ενεργό μέρος στη διαδικασία.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994).

Είναι γενικά παραδεκτό ότι είναι δύσκολο σε τέτοιες ώρες οι γονείς να μιλούν μεταξύ τους με ηρεμία και ψυχραιμία γιατί ο καθένας συγκεντρώνει τις δυνάμεις του για να αντιμετωπίσει τη δική του σύγχυση, τον πόνο και το θυμό του. Οι σύζυγοι θα πρέπει να δώσουν χρόνο στον εαυτό τους. Ο χρόνος βοηθά τους γονείς να κατορθώσουν να αποστασιοποιηθούν και να κατανοήσουν και να σεβαστούν αυτή την περίοδο «πένθους», στην οποία τα παιδιά πρέπει να μπορούν να κλαίνε και να εκδηλώνουν τη θλίψη τους για τις απώλειες που υφίστανται.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ 1994).

Ο τρόπος με τον οποίο το κάθε παιδί βιώνει την αναγγελία του χωρισμού, εξαρτάται από την ηλικία και την προσωπικότητά του, από τις προηγούμενες εμπειρίες του, από την ένταση και τη διάρκεια των διαπληκτισμών που έχει υποστεί και από την ποιότητα των σχέσεων που έχει με τους γονείς του.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ 1994).

Η κοινωνικοποίηση του παιδιού, κυρίως κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του, συντελείται μέσα στην οικογένειά του. Μέσα από την οικογένεια το παιδί αναπτύσσει σχέσεις με άλλους ανθρώπους κυρίως πρώτα με την μητέρα και ύστερα με τον πατέρα του. Αυτή είναι η λεγόμενη «τριγωνική σχέση» μέσα στην οποία διευκολύνονται το βίωμα και το ξεπέραςμα του Οιδιπόδειου συμπλέγματος κατά την προσχολική ηλικία. Για την επαρκή πραγματοποίηση της κοινωνικοποίησης είναι απαραίτητη η μακρόχρονη συναισθηματική ένωση του άνδρα και της γυναίκας. Όταν όμως μέσα σ' ένα οικογενειακό περιβάλλον επικρατεί ανάμεσα στις σχέσεις των γονιών αμοιβαία έλλειψη εκτίμησης, διαρκή ένταση και αδιαφορία. Στις περιπτώσεις αυτές οι οικογένεια δεν μπορεί να θεωρηθεί ως ένας θεσμός που προωθεί την κοινωνικοποίηση των παιδιών

(Lempp, Ίνα Φριτς 1988).

Τα παιδιά τη στιγμή του χωρισμού αρνούνται να καταλάβουν, να συλλάβουν και να αποδεχτούν τη νέα κατάσταση που καλούνται να αντιμετωπίσουν την ώρα του χωρισμού νιώθουν απομόνωση από τους γονείς τους, μοναξιά, επιθυμία να πεθάνουν και κλείσιμο στον εαυτό τους.

Σύμφωνα με έρευνες του Reve Spitz, ο οποίος παρακολούθησε συστηματικά παιδιά, κάτω του ενός έτους. Ύστερα από τρίμηνη απουσία της μητέρας τα βρέφη παρουσίασαν κατάθλιψη, καθυστερήσεις στην ανάπτυξη και αύξηση στην παθητικότητα και την φιλασθένεια. Ύστερα από δύο μήνες παρουσιάστηκαν περισσότερες ανεπανόρθωτες βλάβες στην υγεία των βρεφών.

(Ίνα Φριτς 1988).

Όπως έχει παρατηρηθεί, τα μεγαλύτερα παιδιά υποφέρουν από εφιάλτες, είναι πιο ιδιότροπα, περισσότερο επιθετικά και ανήσυχα. Στην περίοδο του χωρισμού, η ζήλια ανάμεσα στα αδέρφια αυξάνει, υπάρχει μια μεγάλη ανάγκη απομόνωσης, τα

παιδιά γίνονται περισσότερο φιλάσθενα και οι επιδόσεις τους στο σχολείο μειώνονται. Στη βρεφική ηλικία όσο και στις μεταγενέστερες ηλικίες είναι δυνατό να εμφανιστούν διαταραχές στην συμπεριφορά και την ανάπτυξη του παιδιού ως αντίδραση σ' ένα χωρισμό. Από έρευνες που έχουν γίνει προκύπτει το συμπέρασμα ότι οι αντιδράσεις ενός παιδιού είναι πιο έντονες όταν το παιδί, μαζί με το χωρισμό των γονιών του, χάνει και το πρόσωπο με το οποίο είναι περισσότερο συναισθηματικά δεμένο.

(Ινα Φριτς 1988).

Πολλά παιδιά, ερμηνεύουν το διαζύγιο ως απόρριψη των ίδιων από τους γονείς τους. Δεν είναι εύκολο να κατανοήσουν τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει για τους ενήλικες ένας δυστυχισμένος γάμος. Από την άλλη όμως πλευρά, υπάρχουν και παιδιά, που ξεπερνούν τη θλίψη και την διάλυση των πιο στενών σχέσεων στη ζωή τους και αναπτύσσονται φυσιολογικά.

(Martin Herbert, 1998).

Από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, έχει προκύψει ότι οι μεγαλύτερες πιθανότητες για διαζύγιο συναντώνται στο τέταρτο έτος του γάμου. Έτσι, είναι πολύ πιθανό τα παιδιά που θα πάρουν μέρος στην πορεία του διαζυγίου να βρίσκονται σε μικρή ηλικία. Είναι αδιαμφισβήτητο, ότι ο χωρισμός προκαλεί στα παιδιά βαθύτατα και οδυνηρά συναισθήματα. Οι περισσότεροι ενήλικες που βιώνουν το τραύμα του χωρισμού περνούν μια περίοδο σοβαρής κρίσης και είναι εύκολο να αδιαφορήσουν και να αγνοήσουν ή να ανησυχούν στην προσπάθειά τους να δείξουν ουσιαστική υποστήριξη στο παιδί κατά την φάση του διαζυγίου. Τα παιδιά, κατά τη διάρκεια του αποχωρισμού νιώθουν θυμό, λύπη, θλίψη, απόγνωση, σύγχυση και ντροπή. Τα συναισθήματα που βιώνει ένα παιδί που ακολουθεί την πορεία, της απώλειας που προέρχεται από το θάνατο ενός αγαπημένου του προσώπου.

(Martin Herbert, 1998)

Τις περισσότερες φορές τα παιδιά νιώθουν έντονο θυμό για τους γονείς λόγω του διαζυγίου. Σε όλες τις ηλικίες τα παιδιά εκφράζουν με διάφορους τρόπους την έντονη επιθυμία τους για επανασύνδεση των γονιών και καταφαίνονται ενάντια στον καθένα χωριστά ή και στους δύο γονείς για την μεταξύ τους ρήξη. Τα παιδιά δεν επιθυμούν το χωρισμό των γονιών τους και πολλές φορές θεωρούν ότι οι γονείς τους δεν λαμβάνουν σοβαρά τα δικά τους συμφέροντα.

(Martin Herbert, 1998).

Το διαζύγιο των γονιών μπορεί να είναι η αιτία τα παιδιά να εξετάσουν τις σχέσεις τους με τους γονείς τους υπό νέες συνθήκες και να οδηγηθούν σε αμφισβήτηση των κοινωνικών σχέσεων. Τα παιδιά των μικρότερων ηλικιών συνειδητοποιούν οδυνηρά ότι οι κοινωνικές σχέσεις δεν μπορούν να διαρκέσουν παντοτινά. Το συμπέρασμα αυτό μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία έντονων ανασφαλειών και φόβων για την αγάπη και τις υγιείς σχέσεις τους με τους γονείς. Τα παιδιά εκδηλώνουν ποικίλες αντιδράσεις φόβου, εγκατάλειψης από τον έναν ή τους δύο γονείς. Οι φόβοι αυτοί είναι περισσότερο έντονοι όταν έχει σταματήσει η επικοινωνία με έναν γονέα. Αν οι σχέσεις ανάμεσα στους συζύγους και τα παιδιά είναι ομαλές και υποστηρικτικές, οι φόβοι αυτοί έχουν μικρή χρονική διάρκεια.

(Martin Herbert μετάφραση Γεωργία Μωραΐτη 1998)

Οι συναισθηματικές προσκολλήσεις των παιδιών στους γονείς τους είναι πολύ σημαντικές και σοβαρές και δικαιολογούν την αναστάτωση που υφίστανται τα παιδιά πριν, κατά και μετά από τη φάση του διαζυγίου. Όλα τα βρέφη χρειάζεται να προσκολληθούν σε κάποιο γονέα για να μπορέσουν να επιβιώσουν και να αναπτυχθούν. Το συναισθηματικό δέσιμο του παιδιού με τους γονείς αποτελεί σημαντική πηγή χαράς για τους ίδιους και είναι απόλυτα απαραίτητο για την υγιή εξέλιξη της προσωπικότητάς τους. Όπως τονίζει ο Erik Erikson (1965) ότι κατά τη νηπιακή ηλικία η ανάπτυξη βασικής εμπιστοσύνης προς τους ανθρώπους είναι θεμελιακή. Επειδή τα παιδιά κατά τη βρεφική ηλικία είναι απόλυτα εξαρτημένα από τους μεγάλους, μαθαίνουν από την σχέση μαζί τους την έννοια της ασφάλειας ή της ανασφάλειας, του πόνου, της δυστυχίας και της ματαιώσης. Έχουν ανάγκη για μεγάλο χρονικό διάστημα να έχουν ως βάση τους τον εξωτερικό κόσμο. Όμως η εμπιστοσύνη αυτή και η αξιοπιστία απειλείται σε σημαντικό βαθμό σ' όλη τη χρονική διάρκεια του διαζυγίου. Ο χωρισμός οδηγεί τους ανθρώπους που τον βιώνουν σε βαθύ πόνο. Η δύσκολη αυτή κατάσταση επιβαρύνεται ακόμη περισσότερο όταν οι γονείς δεν είναι αποφασισμένοι για την στάση και την επιλογή τους απέναντι στο διαζύγιο, ώστε να χωρίζουν, να ξανασιμύουν και πάλι να καταλήγουν χωρισμένοι. Είναι οδυνηρό και κουραστικό για τα παιδιά να τρέφουν φρούδες ελπίδες που μετά συντρίβονται και ξαναδημιουργούνται. Μια μακρόχρονη δοκιμαστική περίοδος συμβιβασμού, που συχνά οδηγεί σε ένα νέο χωρισμό των γονιών, είναι περισσότερο επίπονη για τα παιδιά

διαδικασία απ' ότι η επίλυση της ασυμφωνίας με τρόπο αποφασιστικό και ήρεμο ύστερα από προσεκτική εξέταση της κατάστασης από τους γονείς. Χρήσιμο είναι οι γονείς να συμβουλευούνται ένα ουδέτερο αλλά με κατανόηση και ειδικές γνώσεις πρόσωπο.

(Martin Herbert, μετάφραση Γεωργία Μωραΐτη 1998)

Την περίοδο πριν και μετά το διαζύγιο, η δύναμη που το παιδί διαθέτει, η υποστηρικτική και δυναμική στάση του γονέα που μένει μαζί του και η ουσιαστική παρουσία αγαπημένων συγγενικών προσώπων, αδελφών και παππούδων, αποτελούν βοηθητικούς παράγοντες που απορροφούν και αμβλύνουν το σοκ του παιδιού. Έρευνες που έχουν γίνει (Erney, 1982) τονίζουν ότι η ύπαρξη μιας καλής σχέσης μ' έναν από τους δύο γονείς βοηθά το παιδί να βιώσει πιο δυναμικά και να ξεπεράσει αποτελεσματικά την κρίση του χωρισμού.

(Martin Herbert, μετάφραση Γεωργία Μωραΐτη 1998)

Παράλληλα με το σοκ που υφίστανται τα παιδιά λόγω του χωρισμού των γονιών τους, αυξάνεται και η ανασφάλεια του παιδιού και των γονιών, επειδή μόνο ο ένας από τους δύο γονείς θα είναι κυρίως στο εξής υπεύθυνος για την φροντίδα του παιδιού και ακόμη γιατί παρόλο που η απόφαση αυτή είναι σύμφωνη από την πλευρά των γονιών πρέπει να επιβεβαιωθεί και από μια αρχή, το δικαστήριο. Αυτό συνεπάγεται ότι οι γονείς δεν μπορούν να αποφασίσουν οι ίδιοι για το δικό τους μέλλον και για το μέλλον των παιδιών τους, ώσπου η γονεϊκή φροντίδα να αποδοθεί σ' έναν από τους δύο συζύγους από το δικαστήριο. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, τα παιδιά να μην αισθάνονται ψυχική ασφάλεια όπως αισθάνονταν στο σπίτι τους πριν από το χωρισμό των γονιών τους. Σε περίπτωση που οι γονείς δεν μπορούν να πάρουν μια κοινή απόφαση, η απόφαση πρέπει να παρθεί από τρίτους και το παιδί πρέπει να περιμένει την απόφαση αυτή, αδυνατώντας αν είναι κάτω από δέκα ετών να προτείνει τη γνώμη του για την περαιτέρω διαμονή του και χωρίς να έχει τη δυνατότητα να αρνηθεί, αν δεν συμφωνεί με την απόφαση του δικαστηρίου. Ακόμα και όταν ένα παιδί μπορεί με την σύμφωνη γνώμη του δικαστηρίου να διαμείνει με το πρόσωπο της δικής του προτίμησης βρίσκεται σε μια φάση αβεβαιότητας γιατί η φάση αυτή προκαλεί αμηχανία, απόγνωση και σύγχυση, όχι μόνο στα παιδιά αλλά και στους γονείς.

(Ινα Φριτς 1988)

Συμπληρωματικά, όπως παρατηρεί η Ίνα Φριτς (1988), στο παρελθόν το δικαίωμα της γονεϊκής επιμέλειας, παρεχόταν σ' εκείνον που αποδεικνύονταν αθώος κατά την δικαστική διαδικασία. Όμως ακόμη και στην περίπτωση κατά την οποία προσπαθεί κανείς να πραγματοποιήσει την επιθυμία του παιδιού, έρχεται αντιμέτωπος με τις δυσκολίες, ότι το παιδί θέλει να μείνει και με τους δύο γονείς και ότι πολλές φορές δε θέλει να εκφραστεί εναντίον του ενός από τους δύο γονείς του. Είναι όμως ωφέλιμο να γνωστοποιηθεί στα αρμόδια άτομα, η επιθυμία του παιδιού για το πρόσωπο που αναλαμβάνει τη φροντίδα του, ο γονιός στον οποίο δίδεται η γονεϊκή ευθύνη πρέπει να ανοικοδομήσει την σχέση επικοινωνίας και εμπιστοσύνης με το παιδί του, ώστε να μπορέσει να του προσφέρει μια υγιή και ισορροπημένη διαπαιδαγώγηση.

(Ίνα Φριτς 1988)

Κατά τη διάρκεια του διαζυγίου – Οι επιδράσεις στο παιδί

Όταν η απόφαση του ζευγαριού να επικυρωθεί ο από κοινού χωρισμός τους με διαζύγιο, είναι οριστική και αμετάκλητη, προκύπτουν για τα παιδιά και τους γονείς κάποια συγκεκριμένα προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπίσουν.

Ένα απ' τα σημαντικά αυτά ζητήματα, είναι η απόφαση του δικαστηρίου για τη μελλοντική ζωή των γονέων και των παιδιών τους. Υπάρχει μια ειδοποιός διαφορά ανάμεσα στα παιδιά των οποίων οι γονείς συζούσαν χωρίς να είναι παντρεμένοι και σε εκείνα που οι γονείς τους ήταν παντρεμένοι. Τα ζευγάρια που είχαν επιλέξει την ελεύθερη συμβίωση, δεν χρειάζεται να ενημερώσουν κανέναν για το χωρισμό τους. Τα παιδιά, στις περιπτώσεις αυτές, υπόκεινται στην καλή θέληση και στις επιλογές των γονιών τους, χωρίς να εμπλέκεται κάποιος τρίτος, όπως η δικαιοσύνη. Τα ζευγάρια όμως που επίσημα έχουν παντρευτεί, πρέπει να κινήσουν μια νομική διαδικασία και να αποδεσμευτούν από το γάμο τους. Συχνά ο δικαστής εκπροσωπεί το πρόσωπο εκείνο που δίνει σιγουριά στο παιδί, κυρίως όταν οι γονείς διαφωνούν έντονα και για το λόγο αυτό παρεμβαίνει ουσιαστικά ανάμεσα στις δύο πλευρές και εκπροσωπεί την εξουσία.

(Κλαίρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Μέχρι το 1975, η νομοθεσία στην Ελλάδα προέβλεπε η ανάθεση της γενικής μέριμνας, να συνδέεται με την αθωότητα ενός απ' τους δύο συζύγους και με τα επιβαρυντικά στοιχεία του άλλου. Από το 1983, η γενική μέριμνα ανατίθεται σε κάποιον από τους δύο γονείς, σύμφωνα με το συμφέρον του παιδιού. Ο νόμος αυτός

παίζει το σεβασμό στην ισότητα ανάμεσα στους γονείς, αποφεύγονται οι διακρίσεις σχετικά με το φύλο, τη φυλή, τη γλώσσα, την κοινωνική προέλευση ή την περιουσιακή τους κατάσταση. Κύριο μέλημα των δικαστών είναι η ασφάλεια, η υγεία, το ψυχολογικό και παιδαγωγικό όφελος του παιδιού, το οποίο θα ανατεθεί στο γονέα που βρίσκεται στην καλύτερη κατάσταση. Στην Ελλάδα το δικαστήριο μπορεί να αναθέσει τη γονική μέριμνα σε ένα γονέα ή και στους δύο από κοινού, αν αυτοί συμφωνούν και κατανέμει την άσκηση της μέριμνας σε κάθε γονέα. Σε σπάνιες περιπτώσεις, μπορεί και να τις αποκλείσει δίνοντας τη φροντίδα του παιδιού σε ένα τρίτο πρόσωπο. Οι διατάξεις αυτές ισχύουν με το άρθρο 1513 του αστικού κώδικα.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ 1994)

Η γονική μέριμνα και των δύο γονέων από κοινού, είναι επιθυμητή, όμως είναι δύσκολο να πραγματοποιηθεί. Η συνυπεύθυνη γονική φροντίδα, αναγνωρίζει την προσφορά και την παρουσία και των δύο γονέων, απέναντι στο παιδί και διευκολύνει μια πιθανή επανασύνδεση της μεταξύ τους σχέσης. Σήμερα όμως, μόνο το 5% των διαζευγμένων γονέων προτείνει την από κοινού γονική μέριμνα. Στο 10% των διαζυγίων, η φροντίδα ανατίθεται στον πατέρα και στο 85% στη μητέρα. Όμως το ποσοστό των πατέρων, που ζητούν τη γονική μέριμνα αυξάνεται συνεχώς. Άλλοι πατέρες δείχνουν στοιχεία παντελούς αδιαφορίας, η οποία τις περισσότερες φορές είναι επιφανειακή, επειδή νιώθουν συχνά αισθήματα απόρριψης και δεν έχουν το ψυχικό σθένος ή την επιθυμία να διεκδικήσουν το δικαίωμά τους για τη φροντίδα των παιδιών από την πρώην σύζυγό τους ή από τη δικαιοσύνη. Υπάρχουν όμως και οι περιπτώσεις εκείνες, που οι πατέρες είναι αδιάφοροι, είτε γιατί ποτέ δεν ήθελαν να έχουν στενή σχέση με τα παιδιά, είτε γιατί δεν εκτιμούν τις ανάγκες των παιδιών και τον ιδιαίτερα σπουδαίο ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν στη διαπαιδαγώγησή τους.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ 1994)

Όταν ο γονέας του ίδιου φύλου, απομακρύνεται από τη ζωή του παιδιού, επιβραδύνεται η διαδικασία της ταύτισης με το γονεϊκό πρότυπο. Επειδή σήμερα, τις περισσότερες φορές η κηδεμονία ανατίθεται στη μητέρα, τα αγόρια νιώθουν τιμωρημένα αν είναι και μοναχοπαίδια. Έχουν ανάγκη από την ύπαρξη ενός αντρικού προτύπου με κύρος, για να μιμηθούν, ώστε να μπορέσουν αποστασιοποιηθούν από τη μητέρα. Είναι πολύ σημαντικό, ακόμα και όταν το αγόρι μεγαλώνει με τη μητέρα του, να έχει συχνή και ουσιαστική επικοινωνία με τον πατέρα του.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ 1994)

Η λύση ανάλογα με την ηλικία του παιδιού

Το παιδί βιώνει τη διαδικασία του διαζυγίου, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την προσωπικότητά του. Στην περίπτωση που το παιδί είναι μικρής ηλικίας, μέχρι 3 ετών περίπου, αντιδρά στο χωρισμό των γονιών του με ποικίλες συναισθηματικές εκδηλώσεις και αξιοσημείωτες αλλαγές στη συμπεριφορά του. Συχνά παρατηρούνται στα παιδιά αυτά, εκδηλώσεις άγχους, εφιάλτες, σημαντική παλινδρόμηση στην εκπαίδευση, στην ούρηση. Ακόμη παρουσιάζεται νυχτερινή ενούρηση, διαταραχές στο φαγητό, σύγχυση, έντονη επιθετικότητα, ενοχές και αυτοκατηγορίες. Στην ηλικία αυτή, το σύμπτωμα που παρατηρείται να έχει τη μεγαλύτερη χρονική διάρκεια, είναι η έντονη ανάγκη των παιδιών για επαφή με μεγάλους και η αναζήτηση στοργής και αγάπης στην αγκαλιά τους.

(Παιδαγωγική – Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, Λεξικό 1990)

Για τα βρέφη και τα παιδιά μέχρι 3 ετών μεγαλύτερη σημασία για τους παραπάνω λόγους έχει η κοινωνική αρμονική συνέχιση των σχέσεών τους με τους γονείς. Αν η μητέρα, ήταν το πρόσωπο που φρόντιζε περισσότερο το παιδί, τότε προτιμότερο είναι να μείνει μαζί της. Στην περίπτωση κατά την οποία ο πατέρας ήταν το πρόσωπο εκείνο με το οποίο το παιδί ήταν περισσότερο συνδεδεμένο μαζί του, είναι σκόπιμο η κηδεμονία να ανατεθεί σ' αυτόν. Πριν από την ηλικία των τριών ετών, το παιδί εξαρτάται πολύ από τα συναισθήματα των γονιών του και βιώνει τον αποχωρισμό μέσω των συναισθημάτων αυτών. Ο γονέας στον οποίο έχει ανατεθεί η κηδεμονία, πρέπει να είναι ψυχικά υγιής και ισορροπημένος, γιατί στην μικρή αυτή ηλικία, το παιδί δεν μπορεί να απαρνηθεί τους γονείς του, οι οποίοι για το παιδί αποτελούν ένα αδιάσπαστο σύνολο.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ 1994)

Τα παιδιά που βρίσκονται στην μέση προσχολική ηλικία, δηλαδή στην ηλικία των 3,5 – 4,5 χρονών, παρουσιάζουν έντονη επιθετικότητα, συχνό κλάμα, παράπονα και έντονη απορία για τον αποχωρισμό τους με έναν γονέα. Τα μεγαλύτερα παιδιά της προσχολικής ομάδας, αυτά που διανύουν τον 5-6 χρόνο της ζωής τους, εμφανίζουν επιθετικότητα και υπερκινητικότητα. Τα παιδιά στην ηλικία αυτή, μπορούν να εκφράσουν λεκτικά τη θλίψη τους και την αναζήτηση του γονέα που είναι απών και να εκφράσουν την επιθυμία τους για επανένωση της οικογένειάς τους.

(Παιδαγωγική – Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, Λεξικό 1990)

Όταν ένα παιδί είναι ανάμεσα στα τρία και έξι του χρόνια, ξεχωρίζει καλά και τους δύο γονείς του, είναι περισσότερο αυτόνομο, όμως συνεχίζει να έχει ανάγκη από ομαλότητα και γονιμότητα στη σχέση με τους γονείς του. Όμως εξακολουθεί να μην κατανοεί τα κίνητρα και τα συναισθήματα των γονιών του. Δεν γνωρίζει τις έννοιες του γάμου και του χωρισμού. Στην ηλικιακή αυτή περίοδο, το παιδί δεν έχει ακόμη αναπτύξει τις διαδικασίες της νόησης, ώστε να αντιλαμβάνεται την έννοια του χρόνου και της λογικής στις καταστάσεις που βιώνει. Στην ηλικία αυτή, το παιδί αρχίζει να κατανοεί τη μοναδικότητα της προσωπικότητάς του. Αυτό το χαρακτηριστικό θα το βοηθήσει να διατηρήσει μεγαλύτερη απόσταση από τα γονεϊκά πρότυπα. Ωστόσο, συνεχίζει να διατηρεί κατά διαστήματα φαντασιώσεις παντοδυναμίας. Στο γεγονός αυτό, συντείνει και το ότι στην ηλικία αυτή διανύει την οιδιπόδεια φάση. Ο χωρισμός των γονιών του ίσως τότε να συμβαδίζει με την βαθύτερη ασυνείδητη επιθυμία του να απομακρύνει τους γονείς του και να παραμερίσει τον αντίζηλο. Η πραγματικότητα στην ηλικιακή αυτή φάση καθυστερεί να αφομοιωθεί γιατί το παιδί αισθάνεται ενοχή και ενισχύει τη φαντασίωση της παντοδυναμίας του.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίσ Τεοντόρ 1994)

Τα παιδιά που διανύουν την σχολική ηλικία και συγκεκριμένα τα παιδιά που βρίσκονται μεταξύ έξι και οκτώ ετών αντιδρούν στο διαζύγιο των γονιών τους με κατάθλιψη, απόσυρση, φόβο, λύπη, ενοχές που σχετίζονται με φαντασιώσεις για προσωπική ευθύνη, με μείωση της επίδοσής τους στο σχολείο, με αισθήματα απώλειας και απόρριψης, ντροπή και εσωτερικές συγκρούσεις σχετικά με το ποιου γονέα το μέρος θα υποστηρίξουν. Τα παιδιά στην ηλικία αυτή εκφράζουν τις ανησυχίες και τις απορίες τους για την νέα οικογενειακή τους κατάσταση, εκφράζουν έντονες ελπίδες για την απώλεια του ενός γονέα. Πολλά παιδιά μεταθέτουν το θυμό τους για το χωρισμό, στα αδέρφια, τους φίλους ή τους δασκάλους τους.

(Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια Λεξικό 1990)

Στην ηλικία των έξι ή επτά χρόνων, το παιδί αρχίζει να χρησιμοποιεί τη λογική του. Μέσα από τη λογική μπορεί να κατανοήσει καλύτερα αυτά που συμβαίνουν γύρω του. Μπορεί ακόμη και να αποστασιοποιηθεί από την στάση των γονιών του και από τα συναισθήματά του. Επιπλέον μπορεί να χρησιμοποιεί τις καινούργιες νοητικές του ικανότητες για να αυτοεπιβεβαιώνεται. Επίσης στην περίοδο αυτή το παιδί μπορεί να

εκφράσει τα συναισθήματα που νιώθει λόγω της κατάλυσης της ενότητας μέσα στην οικογένειά του. Σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία του παιδιού στη φάση του διαζυγίου διαδραματίζουν η καλή, μη ανταγωνιστική σχέση του παιδιού με τους γονείς και ο σαφής και απλός τρόπος με τον οποίο οι γονείς θα ενημερώνουν το παιδί τους για τον επικείμενο χωρισμό.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Όπως παρατηρεί η Φρανσίς Τεοντόρ – Κλαιρ Γκαρντάρ, στην ηλικία των έξι και επτά χρόνων, πολλά παιδιά επιδεικνύουν μια ήρεμη και ψύχραιμη συμπεριφορά. Γίνονται υπάκουα πολύ, για να μην επιβαρύνουν με την αντιδραστική συμπεριφορά τους το ήδη οξυμένο κλίμα που επικρατεί στους κόλπους της οικογένειας. Τα παιδιά αυτά είναι φαινομενικά ήρεμα, μέσα τους όμως υπολανθάνει μια βαθιά εσωτερική σύγκρουση, η οποία εκδηλώνεται αργότερα. Για τα παιδιά αυτά, ένα σημαντικό στήριγμα είναι το σχολείο και ιδιαίτερα το ίδιο σχολικό περιβάλλον που φοιτούσαν πριν από το χωρισμό των γονιών τους. Το ίδιο το σχολείο, προσφέρει ασφάλεια στο παιδί, γιατί είναι ένας κοινός γνώριμος τόπος για το ίδιο. Επίσης, στην ηλικία αυτή, η σχέση του με συνομήλικα παιδιά, είναι ιδιαίτερα σημαντική και βοηθητική, αν είναι θετική. Τέλος, ακόμη και το ενδιαφέρον του για τις επιδόσεις του στο σχολείο, θα το βοηθήσει να αποστασιοποιηθεί από την ασυμφωνία των γονιών του και να αντισταθμίσει τις στενοχώριες του.

Τα μεγαλύτερα παιδιά στην ηλικία των εννέα και των δέκα χρόνων, εμφανίζουν συχνά μια μικρή παλινδρόμηση σε συμπεριφορές μικρότερης ηλικίας και εκφράζουν την κατανόηση που νιώθουν απέναντι στους γονείς τους με θλίψη. Συχνά αισθάνονται ντροπή, μοναξιά και κάποιες αστάθειες στην εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους. Πολλές φορές εκδηλώνουν έντονο θυμό, θεωρώντας ως αιτία του πόνου τους, τους γονείς, που οδηγήθηκαν στο χωρισμό.

(Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, Λεξικό 1990)

Στην ηλικία των δέκα ετών το παιδί είναι αρκετά οπλισμένο για να αντιμετωπίσει και να ελέγξει τα αντιφατικά του συναισθήματα απέναντι στους γονείς του. Επειδή τα παιδιά στην ηλικιακή αυτή φάση διέρχονται από την περίοδο της ταύτισης, το αγόρι έχει μεγαλύτερη ανάγκη από το πρότυπο του πατέρα και το κορίτσι από το μητρικό πρότυπο. Το παιδί των δέκα ετών μπορεί να εκφράσει με διάφορους σαφείς τρόπους την οργή και την αντιπαράθεσή του με τους γονείς του. Αν όμως δεν

μπορεί να εκφραστεί στο σπίτι του ελεύθερα, κάτι που συμβαίνει συχνά, θα το εκφράσει στο χώρο του σχολείου. Αν για παράδειγμα ένα παιδί ήταν άτολμο πριν από το διαζύγιο, ίσως να επιδείξει μεγαλύτερη επιθετικότητα και θρασύτητα. Επίσης μπορεί να αρχίσει να αδιαφορεί για την σχολική του επίδοση.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Στην ηλικία αυτή των δέκα χρόνων, το παιδί είναι επίσης αρκετά ώριμο, ώστε να δείξει κατανόηση και συμπαράσταση απέναντι στους γονείς του και τ' άλλα μικρότερα του αδέλφια, αν υπάρχουν. Κάποια παιδιά ασχολούνται πρόθυμα με τα αδελφάκια τους, ενώ κάποια άλλα τονώνουν το ηθικό του συγχυσμένου και θλιμμένου γονέα. Η στάση τους αυτή συμβάλλει στη δημιουργία μεγαλύτερης ωριμότητας. Είναι όμως σημαντικό, οι γονείς να μην ξεχνούν, ότι τα παιδιά ακόμη και στην ηλικία αυτή, παραμένουν παιδιά και ότι δεν πρέπει να τους ανατίθενται ευθύνες πάνω από τις δυνατότητές τους.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Τέλος, αν ο γονέας που έχει την κηδεμονία του παιδιού έχει ήδη ξαναπαντρευτεί, η παρουσία του «πατριού» ή της «μητριάς» μπορεί να λειτουργήσει θετικά, ώστε το παιδί να ξεπεράσει ευκολότερα την κρίση, επειδή θα θεωρήσει το πρόσωπο αυτό υπεύθυνο για το χωρισμό των γονιών του. Αυτό, μπορεί να είναι ανακουφιστικό για το παιδί, δεν θα είναι όμως καθόλου απλό και εύκολο για τους ενήλικες.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Σύμφωνα με την Κλαιρ Γκαρντάρ και Φρανσίς Τεοντόρ (1994) ένα άλλο σημαντικό θέμα που προκύπτει κατά τη διαδικασία του διαζυγίου, είναι ο χωρισμός των αδελφών. Η απόφαση για το χωρισμό των παιδιών, εξαρτάται από πολλές παραμέτρους, όπως είναι η εγγύτητα των μελλοντικών κατοικιών, ο αριθμός των αδελφών, η ηλικία στην οποία τα παιδιά βρίσκονται, η ποιότητα των μεταξύ τους σχέσεων καθώς και το αν έχουν μικρή ή μεγάλη διαφορά ηλικιών μεταξύ τους.

Αν τα παιδιά βρίσκονται σε μικρή ηλικία είναι μάλλον προτιμότερο να μένουν μαζί, για λόγους ενότητας και ασφάλειας. Αν όμως τα παιδιά είναι πολλά, τότε ίσως χρειάζεται να μοιραστούν και στους δύο γονείς για να καλύπτονται καλύτερα και οι οικονομικές τους ανάγκες. Στην περίπτωση αυτή, τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν τα

σχέδια των γονιών τους και οι γονείς θα πρέπει να λαμβάνουν σοβαρά υπόψη την στενότητα των σχέσεων, το φύλο και την ανάπτυξή τους. στα παιδιά που έχουν μεγάλη διαφορά ηλικίας, ο χωρισμός δεν είναι επιβλαβής για την αδελφική τους σχέση. Όμως τα παιδιά πάντα νιώθουν θλίψη όταν αποχωρίζονται το ένα το άλλο, γιατί συνδέονται στενά μεταξύ τους με ουσιαστικούς συναισθηματικούς δεσμούς. Οι γονείς θα πρέπει να παίρνουν οι ίδιοι συχνές πρωτοβουλίες, ώστε να συναντιούνται συχνά τα παιδιά για να διατηρείται ανέπαφος και ισχυρός ο δεσμός της αδελφικής σχέσης, που προσφέρει ζεστασιά, παρηγοριά και γαλήνη. Σ' όλες τις φάσεις του διαζυγίου τα παιδιά υποστηρίζουν και πλησιάζουν το ένα το άλλο.

Για όλα αυτά τα παραπάνω λεπτά ζητήματα, είναι ουσιώδες οι γονείς να επιδιώκουν πάνω απ' όλα το πραγματικό συμφέρον του κάθε παιδιού.

(Κλαϊρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Μετά το Διαζύγιο – Οι συνέπειες της φάσης αυτής στο παιδί

Πολλές ανακατατάξεις δημιουργούνται από την νέα οικογενειακή κατάσταση που επιφέρει ο χωρισμός. Όταν οι αλλαγές αυτές είναι λίγες, το παιδί μπορεί να τις αφομοιώσει και να τις ξεπεράσει γρήγορα. Κάποιες φορές το παιδί είναι αναγκασμένο από τις συνθήκες του διαζυγίου να αλλάξει τόπο διαμονής, σπίτι, γειτονιά, ακόμη και να μετακομίσει σε άλλη χώρα. Οι αλλαγές αυτές είναι σύντομες και οδυνηρές για το παιδί. Αν όμως τα πράγματα δεν μπορούν να είναι πιο εύκολα, είναι βοηθητικό για το παιδί να διατηρεί κάποιες φωτογραφίες από το παλιό του σπίτι και κάποια αγαπημένα σ' αυτό αντικείμενα. Είναι σημαντικό οι γονείς να μιλήσουν και να προετοιμάσουν το παιδί για τις βασικές αυτές αλλαγές που καλείται να αντιμετωπίσει. Επίσης οι γονείς θα πρέπει να μιλήσουν στο παιδί, αποφεύγοντας να κατηγορήσουν τον άλλο γονέα, για τις δυσκολίες που παρουσιάζονται συχνά στον οικονομικό τομέα των γονιών, ύστερα από ένα διαζύγιο. Η σωστή επικοινωνία στο θέμα αυτό είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη, γιατί το παιδί μπορεί να θεωρήσει τις οικονομικές στερήσεις σαν τιμωρία και να αρχίσει να εκδηλώνει επιθετική συμπεριφορά.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Όπως τονίζουν η Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ (1994) παράλληλα με την σημαντικότερη αλλαγή που συμβαίνει στη ζωή του παιδιού και είναι η διακοπή της σχέσης του με τον ένα γονέα, το παιδί βιώνει και μια σειρά από σπουδαίες άλλες αλλαγές, στις οποίες είναι ωφέλιμο για την ανάπτυξή του να προσαρμοστεί. Μπορεί για παράδειγμα να τύχει κάποιες φορές το παιδί να είναι μόνο στο σπίτι όταν επιστρέφει από το σχολείο. Μπορεί να νιώσει τότε ότι το έχουν παραμελήσει ή ότι χειρότερα, το έχουν εγκαταλείψει. Το παιδί δεν γνωρίζει πως μπορεί να χρησιμοποιήσει την ελευθερία που έχει απαιτήσει. Σε άλλες όμως περιπτώσεις, μπορεί να αισθάνεται περηφάνια για την αυτονομία του.

Μια άλλη σημαντική αλλαγή που είναι απαραίτητο να συντελεστεί είναι οι αλλαγές στις παιδαγωγικές μεθόδους του γονέα που μεγαλώνει το παιδί. Αν ο γονέας είχε περισσότερο ρόλο προστατευτικό, είναι καλύτερα να απαιτήσει ρόλο πειθαρχικό και αντίστροφα. Με τον ίδιο τρόπο, η θέση που κατέχει ένα παιδί σε σχέση με τα αδέρφια του μπορεί να αλλάξει, αν τα αδέρφια ζουν χωριστά. Για παράδειγμα, κάποιο θα αναλάβει τις ευθύνες του πρωτότοκου παιδιού και θα συμβάλλει με τη συμμετοχή

του στην ανατροφή και των άλλων μικρότερων αδελφών, ασχολούμενο με δουλειές της καθημερινότητας που μπορεί να φέρει εις πέρας.

Η προσαρμογή του παιδιού στις νέες καταστάσεις της οικογένειας, εξαρτάται κατά πολύ από την ποιότητα των σχέσεων που έχουν οι γονείς μεταξύ τους. Η ποιότητα των σχέσεων συνδέεται άμεσα με τον τρόπο που οι γονείς βιώνουν και αντιμετωπίζουν το χωρισμό. Αν τον θεωρούν προσωπική τους αποτυχία, το παιδί μπορεί να νιώσει ως η προσωποποίηση της αποτυχίας αυτής. Τα παιδιά έχουν μεγάλη ανάγκη οι γονείς να μην εκφράζουν άμεσα και συχνά την αμοιβαία εχθρότητά τους προκειμένου να βοηθηθούν από τη στάση των γονιών τους και να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις οικογενειακές αλλαγές.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Οι γονείς μπορούν με τη στάση τους να βοηθήσουν το παιδί να αποδεχτεί και να αντιμετωπίσει το χωρισμό. Η ωφέλιμη στάση των γονέων συντελείται με την σωστή επικοινωνία τους με τα παιδιά. Ο σωστός διάλογος του γονέα με το παιδί, του δίνει την αίσθηση ότι οι μεγάλοι το θεωρούν ως ένα σημαντικό και ξεχωριστό άτομο. Είναι σημαντικό, οι γονείς να παρακινούν το παιδί να εκφράσει τις απορίες και τις ανησυχίες του και να μιλήσει για τις εντυπώσεις του από το Σαββατοκύριακο όπου διέμεινε με τον άλλο γονέα. Το παιδί έχει ανάγκη ο γονέας να αποδεικνύει το ενδιαφέρον και τη στοργή του έμμεσα και άμεσα και όχι να είναι κρυφός παρατηρητής ή επικριτής της συμπεριφοράς του. Όταν οι γονείς μιλούν ουσιαστικά με το παιδί, το βοηθούν έμμεσα να ξεπεράσει την εποχή κατά την οποία οι γονείς του ήταν παντρεμένοι και ζούσαν αρμονικά. «Ξεπερνώ» για το παιδί σημαίνει συνειδητοποιώ πέρα από τον πραγματικό χωρισμό, τον ψυχικό χωρισμό, αποδέχομαι την απώλεια, τη διάλυση της ενότητας στους γονείς.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Το παιδί είναι υποχρεωμένο να περάσει από μια μοναδική σχέση σε δύο σχέσεις, τη σχέση πατέρα – παιδί και τη σχέση μητέρα – παιδί. Το πέρασμα αυτό απαιτεί συναισθηματική και πνευματική προεργασία. Σε μικρές ηλικίες αυτή η προσπάθεια είναι δύσκολη. Το παιδί ίσως παρηγορηθεί αν έρθει σε επικοινωνία με άλλα παιδιά χωρισμένων γονέων. Πολλά παιδιά δεν καταφέρνουν να ξεπεράσουν τη μοναδική σχέση με τους δύο γονείς και ονειρεύονται την επανασύνδεση και την αρμονία στις σχέσεις των γονιών τους. στις περισσότερες όμως περιπτώσεις όταν ο

καιρός περνά, τα παιδιά ξεπερνούν την εξέγερση και την άρνηση που νιώθουν και κατορθώνουν να δημιουργήσουν ένα νέο τρόπο θεώρησης των πραγμάτων και να εισέλθουν σε μια νέα εποικοδομητική περίοδο. Αν το παιδί δεν κατορθώσει να εξομαλύνει τις δυσκολίες που βιώνει, ίσως είναι απαραίτητη η συμβουλή ενός ειδικού που μπορεί να προτείνει κάποια ψυχοθεραπεία.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Σε πολλές περιπτώσεις διαζυγίων, οι γονείς δεν μπορούν να σεβαστούν πραγματικά το παιδί, γιατί οι ίδιοι πονούν πολύ, αφού η κρίση του ζευγαριού δεν έχει ακόμα ξεπεραστεί. Αν τα πράγματα είναι περιπλεγμένα και δύσκολα, ίσως είναι χρήσιμο οι γονείς να εξετάσουν την πιθανότητα της προσωρινής απομάκρυνσης του παιδιού, στέλνοντάς το σε κάποιους συγγενείς. Είναι όμως σημαντική προϋπόθεση, το παιδί να ξέρει που πηγαίνει, πόσο διάστημα θα διαμένει και για ποιο λόγο χρειάζεται να απομακρυνθεί από το σπίτι του. Αυτό είναι χρήσιμο, για να μην νιώσει το παιδί ότι απορρίπτεται από τους γονείς.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Μια σημαντική σχέση που μπορεί να αποδειχθεί βοηθητική για τα παιδιά, στη φάση αυτή, είναι η σχέση τους με τον παππού και τη γιαγιά. Ο Rosemary Wells (1989) υποστηρίζει ότι τα παιδιά που έχουν καλή σχέση με τους γονείς των γονιών τους είναι τυχερά. Το ζεστό, οικείο και σταθερό οικογενειακό περιβάλλον που μπορεί να προσφέρει το σπίτι του παππού και της γιαγιάς, ίσως βοηθήσει τα παιδιά να αντιμετωπίσουν περισσότερο ανώδυνα τη φάση αυτή.

Πολλά παιδιά που ζουν το διαζύγιο των γονιών τους, αποκτούν μεγάλη ωριμότητα, επειδή κατόρθωσαν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά κάποιες σοβαρές δυσκολίες και να φροντίσουν τον εαυτό τους μόνα τους. Άλλα παιδιά, όμως αντιμετωπίζουν κάποια σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα, εξαιτίας αυτού του γεγονότος. Είναι όμως σκόπιμο να τονίσει ότι και πολλά παιδιά που μεγάλωσαν μαζί με τους δύο γονείς τους δεν κατόρθωσαν να γίνουν ευτυχισμένοι ενήλικες. Υπάρχουν κλασικά ζευγάρια, χωρίς οικονομικά ή άλλου είδους προβλήματα, που όμως δεν κατάφεραν να προσφέρουν μια αρμονική και ευτυχισμένη ζωή στα παιδιά τους. Στις περιπτώσεις αυτές οι γονείς είναι σωματικά παρόντες αλλά όχι συναισθηματικά και ψυχικά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τα παιδιά να υποφέρουν από μοναξιά και έλλειψη κατανόησης.

(Κλαιρ Γκαρντάρ – Φρανσίς Τεοντόρ 1994)

Αξιίζει να σημειωθεί ότι από μελέτες που έχουν γίνει βρίσκονται υψηλότερα ποσοστά διαζυγίων στα παιδιά των διαζευγμένων γονέων απ' ότι του τυπικού πληθυσμού, όταν τα παιδιά μετά την ενηλικίωσή τους παντρεύονται. Κάποια παιδιά αναγνωρίζουν ότι δεν υπέφεραν τόσο στο χωρισμό των γονιών τους, όταν αυτός συνέβαινε, αλλά αργότερα και κυρίως στην εποχή της εφηβείας. Κάποια παιδιά αδιαφορούν μεγαλώνοντας για τη ζωή του ενήλικα και την σεξουαλικότητα. Άλλα παιδιά θα ζήσουν τις συζυγικές τους σχέσεις με μεγάλη συναισθηματική φόρτιση. Πολλά παιδιά διαζευγμένων γονιών φοβούνται να προχωρήσουν σε γάμο, γιατί σκέφτονται το ενδεχόμενο δικού τους χωρισμού. Τις περισσότερες φορές τα κορίτσια φοβούνται μήπως προδοθούν και τα αγόρια έχουν τη γνώμη ότι καμιά γυναίκα δε θα μπορέσει να τ' αγαπήσει. Ο κύριος στόχος και η βασική τους φιλοδοξία είναι κυρίως να επιτύχουν επαγγελματικά και να αναβάλλουν τη δημιουργία οικογένειας. Επιθυμούν ένα γάμο που θα διαρκέσει για πάντα.

(Μ.Χουρδάκη (1982) – Γκαρντάρ – Τεοντόρ 1994)

Μια άλλη σημαντική παράμετρος του ζητήματος του διαζυγίου που αφορά τον αριθμό πολλών παιδιών, είναι η περίπτωση ενός νέου γάμου από τον κάθε γονέα. Πολλά παιδιά ύστερα από έναν νέο γάμο εμφανίζουν προβλήματα προσαρμογής. Οι δυσκολίες είναι εξίσου σοβαρές τόσο για το ετεροθαλές παιδί, όσο και για τον θετό γονέα. Ερευνητικές μελέτες αποδεικνύουν ότι όταν οι γονείς πραγματοποιούν ένα νέο γάμο, τα παιδιά υποβάλλονται σ' ένα βαθμό τραυματικής εμπειρίας. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που διαμένουν σ' ένα καινούργιο σπίτι, από το νέο γάμο του γονιού τους, βιώνουν περισσότερη αβεβαιότητα και ανασφάλεια, συγκριτικά με ομάδες ελέγχου. Τα αγόρια και τα κορίτσια στις οικογένειες που γίνεται ένας πρόσφατος γάμος, συχνά παρουσιάζουν προβλήματα αντικοινωνικής συμπεριφοράς. Η συμπεριφοράς τους αρχίζει να βελτιώνεται ύστερα από δύο χρόνια από την πραγματοποίηση του νέου γάμου. Ο κίνδυνος να εμφανιστούν μεγαλύτερα ψυχολογικά προβλήματα στα παιδιά είναι περισσότερο έντονος, όταν ο γονέας παντρεύεται σύζυγο του ίδιου φύλλου με το παιδί.

(Martin Herbert, μετάφραση Γ.Μωραΐτη, 1998)

Από την άλλη όμως όψη, όπως παρουσιάζει η Ντόλντο (1993) η κατάσταση ποικίλλει ανάλογα με τον κάθε σύντροφο. Για τον ασυνείδητο κόσμο του παιδιού, είναι σημαντικό να υπάρχει κάποιος ενήλικος που θα εμποδίσει το παιδί να έχει πολύ στενή και αποκλειστική σχέση με το γονέα του. Ο καινούργιος σύντροφος, επιτρέπει στο παιδί να ζήσει το Οιδιπόδειο, αν δεν το έζησε ανάμεσα στους δύο φυσικούς γονείς, αν χώρισαν νωρίς ή να το ξαναζήσει με τις γνωστές συναισθηματικές συγκρούσεις αγάπης και μίσους με τους δύο ενήλικους που είναι συγχρόνως πρότυπα και αντίπαλοί του.

Επιπλέον, υπάρχουν πολλά παραδείγματα θετικών γονέων που δημιουργούν ευτυχία και ανακούφιση στα παιδιά που υιοθετούν. Με κατάλληλο χειρισμό, που περιλαμβάνει περίσκεψη και συναισθηματική υποστήριξη, μπορούν να ξεπεραστούν η ζήλια και τα αμφιθυμικά συναισθήματα που είναι συνηθισμένα στοιχεία στις σχέσεις θετού παιδιού – θετού γονέα. Για να δημιουργηθεί μια καλή σχέση ανάμεσα στο παιδί και τον θετό γονέα είναι σημαντικό, ο γονιός να προσπαθήσει να δει τα πράγματα από την οπτική γωνία του παιδιού. Αυτό είναι το πιο ευρηματικό πράγμα που μπορεί να κάνει ο γονέας. Το παιδί αντιμετωπίζει κάποια σοβαρά διλήμματα στην περίπτωση της συμβίωσης μ' έναν θετό γονέα. Για παράδειγμα, το παιδί ανησυχεί μήπως αφήνοντας ελεύθερο τον εαυτό του να εκφράσει την αγάπη στο θετό γονέα, διαπράττει ένα είδος «απιστίας» απέναντι στον πραγματικό του γονιό. Επιπλέον, μια ακόμη σημαντική ανησυχία του παιδιού, είναι μήπως αφότου δημιουργηθεί μια καλή σχέση με το θετό γονιό του, απορρίπτει με την στάση του αυτή το ενδεχόμενο μιας νέας συμφιλίωσης των πραγματικών του γονιών. Όμως και από την πλευρά του θετού γονέα, δημιουργούνται διλήμματα. Ένα από τα θέματα που απασχολούν τους θετούς γονείς είναι αν μπορούν οι ίδιοι να διαπαιδαγωγήσουν ένα παιδί που έχει άλλους πραγματικούς γονείς.

Είναι όμως γενικά παραδεκτό, ότι αυτό που μπορεί να αποβεί περισσότερο καταστροφικό από το φόβο της ζήλιας είναι ο φόβος της εγκατάλειψης και της μοναξιάς που νιώθει το παιδί του οποίου οι γονείς απορροφούνται σε άλλες ρομαντικές σχέσεις και τους δίνουν προτεραιότητα συγκριτικά με την σχέση που έχουν με το παιδί τους.

(Martin Herbert, μετάφραση Γ.Μωραΐτη 1998)

Όπως παρατηρεί η Martin Herbert (1998), μέσα από μια έρευνα της Yvette Walczak (1984), τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα διέκριναν τρεις σημαντικούς

παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στο να υπάρχει ένα ευνοϊκό αποτέλεσμα για τα παιδιά μέσα από την κρίση του διαζυγίου.

Οι παράγοντες αυτοί είναι:

- 1) Σωστή και ουσιαστική επικοινωνία σχετικά με την ενημέρωση των παιδιών για τη διαδικασία και την ουσία του χωρισμού
- 2) Συνέχιση της καλής επικοινωνίας και με τους δύο γονείς ή τουλάχιστον με τον ένα.
- 3) Ικανοποίηση και ανακούφιση από τους διακανονισμούς αναφορικά με την κηδεμονία και την επικοινωνία με το παιδί.

Σύμφωνα με την ίδια έρευνα τα παιδιά που θεωρούσαν ότι είχαν υποστεί τη μεγαλύτερη βλάβη ήταν:

- 1) Εκείνοι των οποίων οι γονείς δεν κατάφεραν να επικοινωνήσουν μαζί τους σωστά και να τα ενημερώσουν για το διαζύγιο. Επίσης οι γονείς των ίδιων των παιδιών έριχναν την ευθύνη στον πρώην σύζυγο.
- 2) Εκείνα που δεν είχαν καλή επικοινωνία και συναισθηματική επαφή, τουλάχιστον με τον ένα γονέα ύστερα από το διαζύγιο.
- 3) Εκείνα που δεν ήταν ικανοποιημένα από τις ρυθμίσεις αναφορικά με την κηδεμονία και την επικοινωνία, ανεξάρτητα από τη φύση των ρυθμίσεων.

(Martin Herbert, Μετάφραση Γ.Μωραΐτη, 1998)

Παράλληλα με την έρευνα της Walczak (1984), μια ακόμη αξιοσημείωτη έρευνα, είναι μια δεκαετής συνεχιζόμενη έρευνα της Wallerstein (1985, 1991). Στην έρευνα αυτή αποτυπώνονται τα ζητήματα ψυχολογικού χαρακτήρα, τα οποία καλούνται να αντιμετωπίσουν τα παιδιά που βιώνουν ένα διαζύγιο.

Σύμφωνα με την έρευνα αυτή:

- Τα παιδιά πρέπει να έχουν την ελευθερία να εκφράσουν τη λύπη τους, να κλάψουν και να θρηνήσουν, χωρίς να υποχρεούνται να κρύβουν τα οδυνηρά συναισθήματα που προκύπτουν από την απώλεια, από τους ενήλικες και από τον εαυτό τους.
- Η λογική είναι σημαντικό στοιχείο στην προσπάθεια του παιδιού να ξεπεράσει την κρίση του διαζυγίου και συμβάλλει στην ηθική ανάπτυξη του παιδιού.

- Όταν το διαζύγιο είναι οριστική απόφαση, η σαφήνεια στην επεξήγηση των γονιών για το χωρισμό είναι απαραίτητη. Μέσω της σαφήνειας τα παιδιά αποφεύγουν να αναλάβουν οποιαδήποτε προσπάθεια για συμφιλίωση.
- Η επίδειξη δισταγμών από την πλευρά των παιδιών, είναι σπουδαία, γιατί τα παιδιά χρειάζονται να αισθάνονται ότι οι γονείς λαμβάνουν υπόψη τη βαθιά σύγχυσή τους.
- Είναι επίσης βοηθητικό για τα παιδιά, οι γονείς να τους εκφράσουν, αν αυτό αποτελεί αλήθεια, ότι τα παιδιά είναι μία από τις σημαντικότερες ικανοποιήσεις του γάμου τους.
- Είναι σημαντικό οι γονείς να προετοιμάζουν τα παιδιά τους για τις καταστάσεις με τις οποίες θα έρχονται αντιμέτωπα στο μέλλον, με αρκετές λεπτομέρειες.
- Επιπλέον, είναι σημαντικό οι γονείς να αναφερθούν στην έννοια της λέξης θάρρος και να τονίσουν στα παιδιά ότι όσοι αντιμετωπίζουν την κατάσταση ενός χωρισμού, πρέπει να φανούν γενναίοι.
- Επιπρόσθετα, είναι απαραίτητο, οι γονείς να καθησυχάσουν τα παιδιά και να τους εξηγήσουν ότι θα τα κρατούν ενήμερα, για όλες τις σημαντικές εξελίξεις.
- Σκόπιμο είναι οι γονείς να συζητούν μαζί με τα παιδιά και να λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τις προτάσεις και τις ανησυχίες τους για το μέλλον.
- Είναι απαραίτητο να τονιστεί στα παιδιά ότι οι γονείς τους ακόμη και αν μένουν μακριά, θα τα αγαπούν και θα ενδιαφέρονται για την ανάπτυξη και την διαπαιδαγώγησή τους.
- Είναι σημαντικό οι γονείς να μην εμποδίζουν τα παιδιά να αγαπούν και τους δύο γονείς ελεύθερα και βαθιά.

Η Wallerstein παρατηρεί στην έρευνά της ότι οι υποχρεώσεις των παιδιών από ψυχολογικής πλευράς είναι:

- Η κατανόηση της έννοιας του διαζυγίου και της διαδικασίας που ακολουθείται.
- Η μεθόδευση της απόσυρσης. Ο όρος αυτός σημαίνει ότι τα παιδιά είναι απαραίτητο να επιστρέψουν σύντομα μετά από το διαζύγιο στις δικές τους ζωές. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να ξαναρχίσουν τις συνηθισμένες δραστηριότητες του παιχνιδιού και του σχολείου και να συνεχίσουν να αναπτύσσονται φυσιολογικά, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.

- Επιπλέον, τα παιδιά πρέπει μέσα από το δικό τους αγώνα και την δική τους προσπάθεια, να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά, τον θυμό, την θλίψη και τις ενοχές που τους δημιούργησε η απώλεια.
- Συμπληρωματικά, τα παιδιά πρέπει να παραδεκτούν και να αποδεκτούν την μονιμότητα της κατάστασης του διαζυγίου.
- Τέλος, τα παιδιά είναι πολύ σημαντικό να νιώθουν ότι είναι αγαπητά. Πρέπει να ενθαρρυνθούν και να κατανοήσουν το γεγονός ότι μπορούν να αγαπούν και να αγαπηθούν.

(Martin Herbert, μετάφραση Γ.Μωραΐτη, 1998)

Όπως έχει διαπιστωθεί, η διατάραξη της ομαλής οικογενειακής ζωής μπορεί να προκαλέσει σημαντικές δυσκολίες στις ψυχολογικές λειτουργίες ενός παιδιού αλλά και στους γονείς.

Ο Α.Κακαβούλης (1997), παρουσιάζει μια έρευνα (Clarke – Stewart 1975), που έγινε σε 96 οικογένειες παιδιών προσχολικής ηλικίας, στις μισές από τις οποίες οι γονείς ήταν διαζευγμένοι. Στην έρευνα αυτή μελετήθηκαν οι μακροχρόνιες επιδράσεις που έχει ο χωρισμός σε παιδιά και γονείς. Η έρευνα αξιολόγησε τις οικογένειες αυτές και τα παιδιά τους για 2 μήνες, 1 έτος και 2 έτη μετά το διαζύγιο.

Όπως προέκυψε από την έρευνα αυτή, σ' όλες τις οικογένειες η μητέρα διατηρούσε τη φροντίδα και την προστασία των παιδιών. Όπως παρατηρήθηκε, ένα έτος μετά από το διαζύγιο οι μητέρες έγιναν περισσότερο αυστηρές και λιγότερο τρυφερές με τα παιδιά τους. Η καθημερινότητα ήταν περισσότερο ασταθής και απείθαρχη για όλους. Στους πατέρες, είχε διαπιστωθεί μια αυξημένη συναισθηματική αποξένωση από τα παιδιά τους. η σχέση πατέρα – παιδιού είχε γίνει πιο χαλαρή και η επικοινωνία και η επαφή μεταξύ τους συνεχώς γινόταν πιο αραιή. Στις περιπτώσεις όμως που ο πατέρας είχε ουσιαστική επικοινωνία με την οικογένεια, η παρουσία του ήταν ιδιαίτερα βοηθητική για την ανάπτυξη των παιδιών.

Από τα παραπάνω προκύπτει ως συμπέρασμα ότι ένα από τα σημαντικότερα αποτελέσματα του διαζυγίου είναι η ανάγκη που απορρέει για μια νέα αναδιοργάνωση του κάθε μέλους της οικογένειας. Καινούργιοι ρόλοι χρειάζεται να προστεθούν ή να αφαιρεθούν. Σοι αλλαγές για γονείς και παιδιά, δεν είναι πάντα ίδιοι. Το ίδιο και οι ανάγκες τους. Ότι είναι βοηθητικό και υποστηρικτικό για το γονιό δε σημαίνει ότι είναι και για το παιδί.

(Μ.Αντωνιάδου 1993)

Οι αλλαγές στο οικογενειακό σύστημα, είναι έντονες και διαρκείς το πρώτο διάστημα. Οι αλλαγές λαμβάνουν χώρα στο επίπεδο των σχέσεων, στη συμπεριφορά, στο χώρο και στα συναισθήματα των μελών. Έντονες είναι οι συγκρούσεις, οι διαφωνίες και οι πράξεις βιαιότητας.

Την περίοδο αυτή οι γονείς κυριαρχούνται από έντονα συναισθήματα όπως τη μοναξιά, η οργή για το σύντροφο, το άγχος και οι προβληματισμοί αναφορικά με το αν θα κατορθώσουν να αντιμετωπίσουν το καινούργιο μέλλον μαζί με τα παιδιά τους, το άγχος και η ανησυχία γίνονται εντονότερα όταν υπάρχουν και οικονομικές δυσκολίες.

(Μ.Αντωνιάδου 1993)

Πολλές φορές και ο γονιός που αποφάσισε το χωρισμό αισθάνεται άσχημα γιατί αναγκάστηκε να το κάνει, θεωρώντας ένοχο τον άλλο γονιό και νιώθοντας θυμό γι' αυτόν. Ο γονιός που νιώθει εγκαταλελειμμένος βιώνει την περίοδο αυτή με έντονα συναισθήματα απόρριψης και πολλές φορές θεωρεί αδύνατο μελλοντικά να αγαπήσει και να αγαπηθεί. Την δύσκολη αυτή περίοδο οι γονείς εκδηλώνουν συναισθήματα μελαγχολίας και κατάθλιψης. Το στοιχείο που υφέρπει πίσω από την συμπεριφορά αυτή είναι η έντονη οργή. Άλλοι γονείς εκδηλώνουν με επιθετικότητα αυτή τη διάθεση και άλλοι την καλύπτουν με κάποια υπεραπασχόληση σε επαγγελματικό ή διαπροσωπικό επίπεδο. Παράλληλα παρατηρείται στη συμπεριφορά των γονιών η έλλειψη διάθεσης και η έλλειψη χρόνου να ασχοληθούν με τα παιδιά τους.

(Μαρία Αντωνιάδου 1993)

Από την άλλη πλευρά, τα παιδιά δεν μπορούν να κατανοήσουν εύκολα τη συμπεριφορά των γονιών τους. Τα παιδιά τις περισσότερες φορές έχουν ποικίλα ερωτήματα για το τι συμβαίνει γύρω τους και για τα οποία δεν παίρνουν σαφείς απαντήσεις. Ανεξάρτητα από τις συγκρούσεις, τις διαμάχες και τις συζητήσεις για διαζύγιο, τα παιδιά πάντα ξαφνιάζονται με την κατανόηση του χωρισμού των γονιών τους. Αισθάνονται έντονη απειλή και θλίβονται όταν μαθαίνουν ότι οι γονείς χωρίζουν.

Οι εμπειρικές έρευνες που έχουν γίνει, αποδεικνύουν ότι δεν υπάρχει μια αναπόφευκτη σχέση ανάμεσα στην εμπειρία του διαζυγίου και στις αρνητικές επιδράσεις στην αυτοεκτίμηση των παιδιών. Οι σημαντικότεροι παράγοντες που επιδρούν στην αυτοεκτίμηση του παιδιού είναι ο βαθμός των διαφωνιών μέσα στην οικογένεια και η συχνότητα επαφής με το γονιό που δεν έχει την επιμέλεια του παιδιού.

Σχετικές έρευνες αποδεικνύουν ότι η ουσιαστική παρουσία και των δύο γονέων, επιδρά στην ανάπτυξη της σεξουαλικής ταυτότητας του παιδιού. Το διαζύγιο των γονέων παρατηρήθηκε ότι μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη γνωστική ανάπτυξη και την εκπαιδευτική πρόοδο των παιδιών και κυρίως των αγοριών, όμως οι επιπτώσεις αυτές δεν διαρκούν περισσότερο από δύο χρόνια.

(Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, Λεξικό 1990)

Το διαζύγιο επιπλέον, επιφέρει αρνητικές συνέπειες στο παιχνίδι και στις κοινωνικές σχέσεις των παιδιών της προσχολικής ηλικίας σχετικά για μικρό χρονικό διάστημα. Μετά από δύο περίπου χρόνια οι επιδράσεις αυτές υποχωρούν. Αυτό συμβαίνει κυρίως όταν την κηδεμονία έχει ο γονέας του ίδιου φύλλου. Στις περιπτώσεις αυτές τα αγόρια και τα κορίτσια, απαιτούν περισσότερο θετική κοινωνική συμπεριφορά. Κάποιοι κοινωνικοί επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι οι διαπληκτισμοί και ο χωρισμός, ευθύνονται την μετέπειτα εκδήλωση αντικοινωνικής συμπεριφοράς και τη διάπραξη παραβάσεων του νόμου από αγόρια και κορίτσια.

(Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, Λεξικό 1990)

«Διαχρονικές έρευνες έχουν επισημάνει την σπουδαιότητα ορισμένων καθοριστικών παραγόντων, που διευκολύνουν τη μακροχρόνια προσαρμογή των παιδιών στο χωρισμό των γονέων τους. Περιληπτικά οι παράγοντες αυτοί είναι οι εξής (Kurdek, 1981):

- α)** Λίγες συγκρούσεις και μειωμένη εκδήλωση εχθρότητας μεταξύ των γονέων πριν και μετά το διαζύγιο.
- β)** Ύπαρξη ψυχικής υγείας και ισορροπίας των γονέων πριν και μετά το διαζύγιο και η ικανότητά τους να καλύπτουν τις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών.
- γ)** Η ικανότητα του παιδιού να έχει κατάλληλους μηχανισμούς αντιμετώπισης και προσαρμογής στο περιβαλλοντικό στρες.
- δ)** Η μετά το διαζύγιο συνέπεια και κοινή στάση των γονέων, ως προς την ανατροφή, τη διαπαιδαγώγηση και την πειθαρχία των παιδιών,
- ε)** Η δημοκρατική (αντίθετα με την αυταρχική) διαπαιδαγώγηση και μέθοδοι πειθαρχίας που χρησιμοποιεί ο γονέας που έχει την επιμέλεια των παιδιών.
- στ)** Η αγάπη και οι θετικές σχέσεις του παιδιού και με τους δύο γονείς.
- ζ)** Οι πιο συχνές και συνεπείς επισκέψεις του γονέα που δεν έχει την επιμέλεια των παιδιών.

- η)** Ένα συναισθηματικό κλίμα που επιτρέπει στο παιδί και σ' όλη την οικογένεια ανοιχτές συζητήσεις και έκφραση ανησυχιών γύρω από τα ζητήματα του διαζυγίου.
- θ)** Σχετικά μικρές οικονομικές επιπτώσεις στην οικογένεια του γονέα που έχει την επιμέλεια και τις συνθήκες διαβίωσης.
- ι)** Συγκεκριμένα χαρακτηριστικά στο σχολικό χώρο, όπως μικρότερος αριθμός παιδιών, τάξεις με οργάνωση και δομή.
- ια)** Η διάθεση φιλικών και συγγενικών προσώπων για την στήριξη της οικογένειας»
(Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, Λεξικό,
Εκδόσεις «Ελληνικά Γράμματα» 1990)

Συμβουλευτική Διαζυγίου

Ένας ειδικός κλάδος της συμβουλευτικής γάμου, είναι η συμβουλευτική διαζυγίου. Στόχος της είναι να βοηθήσει το ζευγάρι να αποσυνδεθεί από το γάμο με τις λιγότερες αρνητικές συνέπειες τόσο για τους συντρόφους όσο και για τα παιδιά και να δημιουργήσει νέες σχέσεις. (Framo, 1978, X.Χατζηχρήστου 1999). Οι συμβουλευτικές παρεμβάσεις σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο, μπορούν να βοηθήσουν ικανοποιητικά το άτομο στα διαφορετικά στάδια της πορείας του χωρισμού. Στόχος είναι η προσφορά ουσιαστικής βοήθειας στο άτομο, για να ξεπεράσει το θρήνο του, να ανακτήσει την αυτοπεποίθησή του και να μπορέσει να λειτουργήσει ικανοποιητικά σ' όλους τους τομείς της ζωής του.

Παράλληλα, όπως σημειώνει η Χατζηχρήστου (1999), ένα άλλο σημαντικό ζήτημα αφορά τη σχέση του κάθε συντρόφου με τα παιδιά, καθώς και τη σχέση των γονέων αναφορικά με ζητήματα που σχετίζονται με τα παιδιά. Οι συμβουλευτικές παρεμβάσεις στους γονείς μετά τη διαδικασία του διαζυγίου, έχουν σαν επίκεντρο θέματα σχετικά με τις ψυχολογικές αντιδράσεις και την προσαρμογή των παιδιών καθώς και σε μεθόδους σωστής ανατροφής και διαπαιδαγώγησής τους και σε τρόπους προσέγγισης και συνεργασίας μεταξύ των γονέων.

Το είδος των συμβουλευτικών και θεραπευτικών παρεμβάσεων, ποικίλει ανάλογα με την θεωρητική προσέγγιση και εκπαίδευση του θεραπευτή, την διαθεσιμότητα των υπαρχόντων υπηρεσιών, την ψυχολογική κατάσταση, τις ανάγκες των δύο συζύγων και των παιδιών, το στάδιο της διαδικασίας του χωρισμού στο οποίο βρίσκονται καθώς και τη συμφωνία των μελών της οικογένειας όσον αφορά το είδος της παρέμβασης που θεωρούν κατάλληλο και αποτελεσματικό για τις ανάγκες τους.

(X.Χατζηχρήστου, 1999)

Τα θέματα που εξετάζονται στις συμβουλευτικές συναντήσεις για τους ενήλικες μετά το χωρισμό, κυρίως αφορούν το θρήνο για την απώλεια της πυρηνικής οικογένειας, τη μοναξιά, το θυμό και άλλα έντονα συναισθήματα, τη μετάβαση σε μια άλλη κατάσταση του μόνου – γονέα και ενήλικου, τα οικονομικά προβλήματα, τις δυσκολίες σε εργασιακό επίπεδο, την καθημερινή φροντίδα του σπιτιού και της οικογένειας, τις αλλαγές στις σχέσεις με τον/την πρώην σύζυγο και το συγγενικό περιβάλλον, τα υποστηρικτικά συστήματα, την αναζήτηση άλλου συντρόφου και τη δημιουργία ενός δεύτερου γάμου.

Από την πλευρά των παιδιών, τα θέματα που συζητιούνται στις συμβουλευτικές παρεμβάσεις, είναι η ενημέρωση των γονέων ώστε να μπορέσουν να καταλάβουν τις αντιδράσεις των παιδιών τους και να τα βοηθήσουν στην εκδήλωση των συναισθημάτων τους, τη δημιουργία κατάλληλου κλίματος μέσα στη οικογένεια ώστε να βρεθεί έδαφος για μια ικανοποιητική συζήτηση των μελών αναφορικά με τους λόγους που οδήγησαν στο διαζύγιο. Ένα ακόμη σημαντικό ζήτημα, είναι η ανάθεση της επιμέλειας και οι κύριες ευθύνες που θα πρέπει να αναλάβουν οι γονείς για την ανατροφή των παιδιών. Στις συμβουλευτικές αυτές συνεδρίες αναλύεται η σπουδαιότητα της ισορροπημένης ανατροφής των παιδιών και της συνέπειας στους μεθόδους πειθαρχίας, η ιδιαίτερη σημασία που έχει η σωστή επικοινωνία των παιδιών και με τους δύο γονείς, η ύπαρξη συχνών και συνεχών συναντήσεων από το γονέα που δεν έχει την επιμέλεια και η σημασία αποφυγής των συγκρούσεων μεταξύ των γονέων. Τέλος, οι γονείς μαθαίνουν συγκεκριμένες μεθόδους ποιοτικής επικοινωνίας, διαπαιδαγώγησης, τήρησης ορίων και τεχνικές διαπραγμάτευσης και επίλυσης συγκρούσεων. Οι συμβουλευτικές παρεμβάσεις είναι βοηθητικές και αποδοτικές και για τους δύο γονείς.

(Χ.Χατζηχρήστου 1999)

Γ' Πένθος

Εισαγωγή

Ο θάνατος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης. Είναι φυσικός και προβλεπτός, όπως και η γέννηση. Το θέμα έγκειται τώρα στο ότι η γέννηση αντιμετωπίζεται με χαρά και ενθουσιασμό ενώ ο θάνατος σαν κάτι το φοβερό και τρομερό αφού και τα δύο είναι φαινόμενα που συνοδεύουν την ανθρώπινη ύπαρξη. (Elizabeth Kubler-Ross, 1998)

Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι ο θάνατος υπενθυμίζει στον άνθρωπο πόσο τρωτή είναι η ύπαρξή του παρά τις τεχνολογικές επιτεύξεις. Έχει την δυνατότητα το άτομο να τον καθυστερήσει όχι όμως και να τον αποφύγει. Ο προορισμός του είναι να πεθάνει, όπως και όλα τα άλλα έμβια όντα που υπάρχουν στη γη.

Ο θάνατος συναντά χωρίς ταξική ή οικονομική διάκριση όλους τους ανθρώπους. Όλοι κάποια στιγμή πεθαίνουν πλούσιοι, φτωχοί, διάσημοι και ανώνυμοι. Οι καλές πράξεις δεν σώζουν τους αγαθοεργούς από το θάνατο, αφού και αυτοί πεθαίνουν με τον ίδιο ρυθμό, όπως και οι κακοί, με συνέπεια τη δημιουργία μιας αδυσώπητης όψης του θανάτου και την αντιμετώπισή του σαν κάτι το τόσο τρομερό από τους ανθρώπους.

Πάντως είναι σκληρό και άδικο να πεθαίνουν αγαπημένα πρόσωπα του οποιουδήποτε ανθρώπου ακόμη και αν έχει συνειδητοποιήσει ότι ο θάνατος είναι συνδεδεμένος με τη ζωή και το έχει αποδεχτεί αυτό. Ίσως η αντιμετώπιση της έννοιας του θανάτου από μια διαφορετική οπτική γωνία, όπως ότι είναι καθημερινό φυσικό φαινόμενο και όχι μακρινό και ξένο, να καθιστούσε εφικτό την αποφυγή του άγχους που συνοδεύει το θάνατο και τη βίωση της ζωής με ουσία και νόημα. (Elizabeth Kubler-Ross, 1998).

Πολλοί σημαντικοί και σπουδαίοι ψυχολόγοι και φιλόσοφοι υποστηρίζουν ότι το μεγαλύτερο και το πιο έντονο άγχος που επιβάλλεται και κυριαρχεί στον άνθρωπο είναι το άγχος του θανάτου. Χαρακτηριστικά ο Kierkegaard Soren, Δανός θεολόγος και πατέρας του υπαρξισμού πιστεύει ότι το άγχος του θανάτου προέρχεται από την συνειδητοποίηση του ατόμου ότι ο θάνατος είναι αναπόφευκτος και από την συνειδητοποίηση των δυνατοτήτων του που δεν έχουν πραγματοποιηθεί (Χριστοφορίδης Χ. 1997).

Ο άνθρωπος δηλαδή που πραγματοποίησε τις δυνατότητές του, που έζησε και ωρίμασε και που πέτυχε το στόχο του να φτάσει στο αποκορύφωμα αυτών δε φοβάται το θάνατο. Αντίθετα τον φοβάται, όποιος φοβάται την ίδια τη ζωή και τον εαυτό του. Αυτό που δεν έκανε το ταξίδι προς την Ιθάκη του, σύμφωνα με τον μέγα ποιητή Καβάφη, αυτός που δεν ωρίμασε μέσα από τις εμπειρίες της ζωής, που δεν άφησε ελεύθερο τον εαυτό του να γευτεί τους χυμούς της πραγματικής ζωής. Η βίωση γενικά της ίδιας της ζωής φαίνεται ότι αποκλείει ταυτόχρονα τη βίωση του άγχους του θανάτου (Χριστοφορίδης Χ. 1997).

Η θεωρητική προσέγγιση του πένθους

Ο Freud ήταν ο πρώτος επιστήμονας που ασχολήθηκε με την θεωρητική προσέγγιση του πένθους. Έπειτα καταπιάστηκαν και άλλοι όπως ο Lindemann Ernest, ο Bowlby John, ο Parkes Collin Muray, η Sanders Catherine, ο Worden William η συμβολή των οποίων υπήρξε σπουδαία για την κατανόηση της διαδικασίας του πένθους.

Καταρχάς λοιπόν ο Freud υποστηρίζει ότι το πένθος είναι το λογικό επακόλουθο μιας απώλειας, είτε αυτή αναφέρεται σε πρόσωπο, είτε σε μια αφηρημένη έννοια όπου υπάρχει περίπτωση να αποτελεί ιδανικό όπως ελευθερία. Συνεπώς χαρακτηρίζεται ως ένα φυσιολογικό φαινόμενο η διεργασία του πένθους. Το άτομο εισέρχεται σε μια περίοδο κατάθλιψης και προσήλωσης στο απολεσθέν αντικείμενο μέχρι εκείνη τη στιγμή που το εγώ του ατόμου αποφασίζει να διακόψει το δεσμό που το ενώνει μ' αυτό και να συνεχίσει τη ζωή του.

Το ενδιαφέρον του Freud για το πένθος υπήρξε προκειμένου να κατανοήσει καλύτερα τη μελαγχολία καθώς και γενικότερα τις ψυχώσεις, γι' αυτό και πραγματοποιεί μια σύγκριση μεταξύ της διεργασίας του πένθους και της μελαγχολίας. Στο πένθος καταρχήν δεν παρατηρείται η μέγιστη υποτίμηση του εγώ, όπως παρατηρείται στη μελαγχολία, ούτε μομφές και κατηγορίες, όπως απευθύνει το μελαγχολικό άτομο στον εαυτό του, αλλά μια απομόνωση από το κοινωνικό σύνολο που εκφράζει τη δυσκολία εύρεσης ικανοποιήσεων στον έξω κόσμο. Το άτομο που πενθεί, επίσης βιώνει μια πραγματική απώλεια σε αντίθεση με το μελαγχολικό που υπάρχει περίπτωση να μην έχει χάσει τίποτα στο συνειδητό επίπεδο. Μετά την απώλεια του αγαπημένου προσώπου το άτομο νιώθει τον κόσμο φτωχό και άδειο, ενώ στη μελαγχολία το ίδιο το εγώ του ατόμου φτωχαίνει, θεωρείται ανάξιο και πρέπει να τιμωρηθεί.

Η φυσιολογική διεργασία του πένθους θα ολοκληρωθεί, όταν το άτομο θα μπορέσει να δημιουργήσει πάλι μια συναισθηματική σχέση, όταν δηλαδή το ποσό ενέργειας που κάποτε επενδύθηκε στο απολεσθέν αγαπημένο πρόσωπο αποσυρθεί και ξαναεπενδυθεί σε ένα νέο, διαδικασία η οποία μπορεί να είναι ψυχολογικά επιζήμια, μακροχρόνια και αβέβαιη, αφού υπάρχει περίπτωση να μην επιτευχθεί ποτέ η οριστική επίλυση του πένθους. (Μ.Μιχαλέλη, 1994).

Ένας άλλος σπουδαίος επιστήμονας που καταπιάστηκε με τη διαδικασία του πένθους και συνέβαλε με τη συμμετοχή του στη γνώση των συνεπειών του στην υγεία

και στον ψυχικό κόσμο του ατόμου καθώς και στην τροποποίηση του κοινωνικού του περιβάλλοντος είναι ο Lindemann Ernest.

Χαρακτηρίζει τη διεργασία θρήνου σαν ένα οξύ ψυχοκοινωνικό φαινόμενο. Τον περιγράφει ως ένα σύνδρομο με ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα. Αυτό το σύνδρομο αναφέρει, ότι παρουσιάζεται αμέσως ή ύστερα από κάποιο χρονικό διάστημα, με ήπιες ή έντονες αντιδράσεις. Υπάρχει περίπτωση να εμφανισθούν διαταραχές στην έκφρασή του που ύστερα από κατάλληλη ψυχιατρική παρέμβαση μετατρέπονται σε εκφράσεις φυσιολογικού πένθους, το οποίο μπορεί να ξεπερασθεί από το άτομο.

Ο Lindemann κάνει λόγο για τις εξωτερικές εκφράσεις του θρήνου στην οξεία φάση. Υποστηρίζει ότι εμφανίζονται συμπτώματα σωματικού stress, όπως σφίξιμο στο λαιμό, αναστεναγμοί, δυσκολία στην αναπνοή, έλλειψη μυϊκής δύναμης. Αυτά τα συμπτώματα συνοδεύονται και από ψυχολογικά συμπτώματα, όπως ενοχές, τύψεις, εχθρική στάση, αλλαγή της συνηθισμένης συμπεριφοράς του ατόμου αλλά και υιοθέτηση από τον πενθούντα συμπεριφοράς του πεθαμένου, όσον αφορά το βάδισμα ή την ομιλία του, γεγονός που αποτελεί ένδειξη παθολογικού θρήνου.

Η διάρκεια του πένθους, όπως αναφέρει ο Lindemann εξαρτάται από την «εργασία του πένθους», τη διαδικασία δηλαδή που συμμετάσχει το άτομο, προκειμένου να επιλύσει το πένθος. Να απελευθερωθεί συνεπώς από το νεκρό, να ενταχθεί ξανά στο κοινωνικό του περιβάλλον και να δημιουργήσει νέες σχέσεις. Όταν το άτομο τώρα που πενθεί νιώσει ότι πρέπει να αποτελέσει το στήριγμα για τα υπόλοιπα άτομα της οικογένειάς του τότε αναστέλλεται η εργασία του πένθους του για άγνωστο χρονικό διάστημα μέχρις ότου του δοθεί μια νέα αφορμή από κάποιο τυχαίο γεγονός στη ζωή του που θα χαρακτηριστεί ως η κινητήριος δύναμη για την επανεργοποίηση του πένθους του και την επίλυσή του.

Η παθολογική έκφραση του πένθους μπορεί να προβλεφθεί ως ένα σημείο βέβαιο και εξαρτάται από ορισμένους παράγοντες. Σημαντική κρίνεται η γνώση της οργάνωσης της προσωπικότητας του ατόμου πριν συμβεί το ατυχές γεγονός της απώλειας. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα ατόμων που πάσχουν από καταθλιπτική οργάνωση προσωπικότητας και που εμφανίζουν σοβαρή κατάθλιψη μετά το πένθος.

Η προϋπάρχουσα σχέση με τον πεθαμένο διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στην εξέλιξη του πένθους. Διαφορετική δηλαδή θα είναι η διαδικασία του πένθους στο

άτομο που είχε στενή σχέση με τον πεθαμένο απ' ότι σ' εκείνο που είχε απόμακρη ή εχθρική.

Ο Lindemann υποστήριξε τέλος ότι αν χειριστούν κατάλληλα οι εκδηλώσεις θρήνου θα αποφευχθούν ή τουλάχιστον θα μετριαστούν τα ψυχολογικά ή ιατρικά προβλήματα που σε αντίθετη περίπτωση θα εμφανίζονταν στο άτομο. Οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι θα πρέπει να συμμετάσχουν στη διεργασία του πένθους του ατόμου προκειμένου να αποτελέσει υποστηρικτικό υπόβαθρό του, για να συμβάλλουν στην απόσπαση της προσοχής και της προσκόλλησής του στο πεθαμένο πρόσωπο. Μ' αυτόν τον τρόπο υποβοηθείται το άτομο και του ενισχύονται νέες μορφές συμπεριφοράς που θα τις εφαρμόσει στο καινούργιο του περιβάλλον (Μ.Μιχαλέλη, 1994).

Ο Bowlby John τώρα επικέντρωσε την προσοχή του στις τραγικές συνέπειες του αποχωρισμού του μικρού παιδιού από τη μητέρα του. Σε αντίθεση με τον Lindemann, ο Bowlby χαρακτηρίζει αυτή τη διαδικασία θρήνου σαν ένα γεγονός και όχι σαν ένα σύνδρομο. Αυτό το γεγονός μπορεί να αποτελέσει παθογόνο παράγοντα για την μετέπειτα εξέλιξη της προσωπικότητας του ατόμου, αφού πιστεύει ότι ο στενός δεσμός του βρέφους με τη μητέρα του κρίνεται σημαντικός, όπως και η διατροφή για την ανάπτυξή του.

Χρησιμοποιεί έναν συνδυασμό της θεωρίας του πρώιμου αρχικού ισχυρού δεσμού με τη θεωρία της ανθρώπινης επεξεργασίας των πληροφοριών, προκειμένου να ερμηνεύσει τη διαδικασία του πένθους ύστερα από κάποια απώλεια στη ζωή του ατόμου. Εμφανίζει στη θεωρία του και χρησιμοποιεί την έννοια του «αμυντικού αποκλεισμού» υποστηρίζοντας παράλληλα ότι αυτός τίθεται σε λειτουργία, όταν το άτομο αδυνατεί να επεξεργαστεί δύσκολες γι' αυτό πληροφορίες, με απόρροια την άρνηση και την απόθεση αυτών των πληροφοριών. Η μακρόχρονη χρησιμοποίηση του «αμυντικού αποκλεισμού» προκαλεί μια παραποιημένη πραγματικότητα και ένα κόσμο ψεύτικο μέσα στο οποίο το άτομο καλείται να επιζήσει.

Η ολοκλήρωση της διαδικασίας του πένθους τώρα, σύμφωνα με τον Bowlby περιλαμβάνει τέσσερα στάδια. Καταρχάς το πρώτο στάδιο είναι το στάδιο του μουνδιάσματος. Το άτομο δηλαδή που πενθεί μένει έκπληκτο και μουνδιασμένο, ανίκανο να συνειδητοποιήσει την πραγματικότητα. Το δεύτερο στάδιο είναι της λαχτάρας και της αναζήτησης. Στο στάδιο αυτό κυριαρχεί ένα έντονο άγχος αποχωρισμού και αποκατάστασης του χαμένου προσώπου, παράλληλα με τον αμυντικό αποκλεισμό που εκφράζει την αδυναμία του ατόμου στην συνειδητοποίηση της πραγματικότητας και τη συνεχόμενη αναζήτησή του από τον πενθούντα. Το τρίτο στάδιο είναι το στάδιο της

αποδιοργάνωσης και απογοήτευσης. Ενώ το τέταρτο είναι το στάδιο της αναδιοργάνωσης.

Σ' αυτά τα δύο τελευταία στάδια ο Bowlby υποστηρίζει ότι δεν υπάρχει σαφής διαχωρισμός. Χαρακτηριστικό τους είναι οι συνεχείς ερωτήσεις των «γιατί» και του «πώς» της απώλειας του αγαπημένου του προσώπου. Έντονη επίσης είναι και η ανάγκη του ατόμου για επαναπροσδιορισμό του «εαυτού» του και αναδιοργάνωσης του εσωτερικού του κόσμου προκειμένου να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες και να συνεχίσει τη ζωή του. Αυτό εξάλλου είναι και το επιμύθιο της θεωρίας του Bowlby ότι το πένθος είναι μια διαδικασία προσαρμογής που το άτομο καλείται να αποδεχτεί και να επιβιώσει διαμέσου αυτής (Μ.Μιχαλέλη, 1994).

Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα χαρακτηρίζεται και η θεωρητική προσέγγιση του Parkes, όπως παραθέτει η Μ.Μιχαλέλη, στη μελέτη της για τις ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις του συνδρόμου αιφνίδιου βρεφικού θανάτου σε δέκα ελληνικές οικογένειες 1994. Ο Parkes παραλληλίζει το πένθος με ένα πλήγμα και όχι με μια ασθένεια, που επουλώνεται βαθμιαία, όταν δεν εμφανιστεί ένα επιπλέον πλήγμα. Η εμφάνιση δηλαδή μιας σημαντικής ασθένειας υπάρχει περίπτωση να επιδεινώσει το πένθος που βιώνει το άτομο.

Το «στίγμα» και η «συναισθηματική αποστέρηση» διαδραματίζουν ένα σπουδαίο ρόλο στην συνολική εκδήλωση του πένθους. Με τον όρο «στίγμα» ο Parkes εννοεί τη στάση του υπόλοιπου κοινωνικού συνόλου απέναντι στο άτομο που πενθεί, η οποία χαρακτηρίζεται από αμηχανία, φόβο και προκατάληψη. Το αποτέλεσμα είναι το άτομο αυτό να τοποθετείται στο περιθώριο και να αισθάνεται στιγματισμένο.

Με τον όρο τώρα «συναισθηματική αποστέρηση» εννοεί την διακοπή κάλυψης των συναισθηματικών αναγκών του ατόμου από το χαμένο πρόσωπο, όπως αγάπης, φροντίδας, ζεστασιάς και ασφάλειας. Το άτομο που πενθεί δεν βιώνει μόνο την απώλεια του αγαπημένου του προσώπου αλλά και μια απειλή για την ασφάλεια και την ακεραιότητά του. Γι' αυτό και η αρχική αντίδρασή του είναι η ταραχή και ο πανικός.

Ο Parkes έπειτα κάνει λόγο και διακρίνει τέσσερα στάδια στην όλη διεργασία του πένθους, τα οποία έχουν κοινά στοιχεία με τα στάδια που προαναφέρθηκαν στη θεωρία του John Bowlby. Το πρώτο στάδιο ονομάζεται «μούδιασμα» και λειτουργεί σαν μια προσαρμοστική κατάσταση, αφού προσφέρει ένα χρονικό πλαίσιο από λίγες ώρες έως και ημέρες, στο άτομο που πενθεί προκειμένου να πραγματοποιήσει τις τελετουργικές διαδικασίες της κηδείας πριν έρθει αντιμέτωπο με τον μεγάλο ψυχικό πόνο της απώλειας. Το δεύτερο στάδιο ονομάζεται «Αναζήτηση και λαχτάρα». Σ' αυτό

το στάδιο ο Parkes, όπως προηγούμενα και ο Bowlby, υποστηρίζει ότι υπάρχει μια συνεχής αναζήτηση του νεκρού, γεγονός που εκδηλώνεται μέσω της έλλειψης ενδιαφέροντος προς συζήτηση για οτιδήποτε άλλο πλην του νεκρού. Η λαχτάρα αναφέρεται στην συναισθηματική πλευρά της συμπεριφοράς του ατόμου προς αναζήτηση του θανόντα.

Το τρίτο στάδιο τώρα ονομάζεται «κατάθλιψη». Σ' αυτό το άτομο βιώνει μια κατάσταση απελπισίας και αδράνειας και αυτό για τον λόγο του ότι έχει συνειδητοποιήσει ότι η αναζήτηση του νεκρού είναι ανώφελη. Καταπιέζει τον εαυτό του στο να δεχτεί τις αλλαγές και να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες ζωής. Το τέταρτο και τελευταίο στάδιο ονομάζεται «ανάρρωση» και αναφέρεται στην κατάσταση εκείνη που το άτομο είναι ικανό να τροποποιήσει παλαιούς τρόπους σκέψης δίνοντας παράλληλα ένα νέο νόημα στην εμπειρία της απώλειας και στο πως αντιλαμβάνεται τον κόσμο γενικότερα.

Αίσθηση προκαλεί και η θεωρητική προσέγγιση του πένθους από την Sanders Catherine. Η Sanders λοιπόν υποστηρίζει ότι τόσο οι ψυχολογικές όσο και οι βιολογικές δυνάμεις διαδραματίζουν έναν καίριο ρόλο στην καλή λειτουργία του ατόμου που θρηνεί την απώλεια ενός αγαπημένου του προσώπου. Κάθε αλλαγή που συμβαίνει αποτελεί ένα βήμα προς τη λύση και την ανάκτηση της ισορροπίας. Επομένως θεωρεί το πένθος ως ανάπτυξη και προσαρμογή και όχι ως παλινδρόμηση και εξασθένηση.

Στη διεργασία του πένθους καθοριστικό ρόλο, επίσης παίζουν οι εσωτερικές μεταβλητές, όπως το δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης, κοινωνική και οικονομική κατάσταση, η συναισθηματική σχέση με το νεκρό καθώς και το γεγονός παρουσίας άλλων κρίσεων μετά το συμβάν. Πέραν όμως από τις εξωτερικές μεταβλητές επηρεάζουν σημαντικά και οι εσωτερικές μεταβλητές όπως η ηλικία, το φύλο, η υγεία του ατόμου, και γενικότερα η προσωπικότητά του, γι' αυτό εξάλλου συναντώνται διαφορές στον τρόπο βίωσης του πένθους από άτομο σε άτομο.

Η Sanders διακρίνει πέντε φάσεις στην εξέλιξη του πένθους. Αυτές είναι: 1) το σοκ, 2) η συνειδητοποίηση της απώλειας, 3) η διατήρηση-απόσυρση, 4) η ίαση και τέλος 5) η ανανέωση. Το σοκ τώρα προσφέρει ένα είδος προστασίας στο άτομο που πενθεί από την μέγιστη ψυχική οδύνη της απώλειας που θα επακολουθήσει. Σταδιακά το σοκ υποχωρεί και επέρχεται η συνειδητοποίηση της απώλειας με συνέπεια την τοποθέτηση του ατόμου σε κατάσταση συναγερμού. Νιώθει μόνος και πιστεύει ότι κινδυνεύει η ακεραιότητα του εαυτού του. Έντονες συναισθηματικές εκρήξεις

εμφανίζονται στην τρίτη φάση της διατήρησης – απόσυρσης. Εκρήξεις οι οποίες εκφράζουν την αγωνία του ατόμου μπροστά στο φόβο του πένθους. Σ' αυτό το σημείο το άτομο οφείλει να συλλέξει όποια δύναμη του έχει απομείνει και να μεταβεί στη φάση της ίασης. Εκεί αποφασίζει το αν θα παραμείνει σε συνεχές πένθος ή θα κάνει ένα νέο ξεκίνημα στη ζωή του, μια ανανέωση, την πέμπτη και τελευταία φάση του πένθους (Μ.Μιχαλέλη 1994).

Η Sanders χρησιμοποιεί τον όρο «φάση» και όχι «στάδιο». Υποστηρίζει ότι περιλαμβάνει την έννοια την καθήλωσης σ' ένα σημείο, γεγονός που δεν γίνεται αποδεκτό από τη Sanders αφού πιστεύει ότι η διεργασία του πένθους είναι μια διεργασία συνεχούς και ελεύθερης ροής. Χωρίς ξεκάθαρα όρια εκκίνησης και διακοπής.

Οι θεραπευτές, συνεπώς δεν θα πρέπει να έχουν κάποια δεδομένα χρονικά όρια ούτε των φάσεων αλλά και ούτε της συνολικής διεργασίας και αυτό γιατί οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί και πενθούν με το δικό τους τρόπο. Σε αντίθετη περίπτωση θα προκαλούσαν στον πενθούντα ένα αίσθημα αδυναμίας και ανικανότητας στο να καταφέρει να ξεπεράσει την όλη διεργασία του πένθους.

Μια τελευταία αλλά εξίσου σημαντική με τις προηγούμενες θεωρητικές προσεγγίσεις είναι αυτή του Worden William, ο οποίος βασίστηκε στη θεωρία του Bowlby και ανέπτυξε ένα μοντέλο που διαθέτει τέσσερις στόχους, ούτως ώστε να ολοκληρωθεί η διεργασία του πένθους με επιτυχία.

Ο πρώτος στόχος είναι η αποδοχή της πραγματικότητας της απώλειας. Το άτομο δηλαδή που θρηνεί ένα αγαπημένο του πρόσωπο θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι ο θάνατος συνέβη και ότι δεν θα τον συναντήσει ποτέ ξανά. Η άρνηση της πραγματικότητας που συναντάται στο άτομο που πενθεί είναι φυσιολογική, όταν υφίσταται για ένα σύντομο χρονικό διάστημα.

Σε αντίθετη περίπτωση κωλύει την επίτευξη του πρώτου στόχου καθώς και την μετάβαση στον δεύτερο προκειμένου να ολοκληρωθεί η όλη διαδικασία.

Ο δεύτερος στόχος είναι η βίωση της οδύνης του θανάτου. Περιλαμβάνει τον σωματικό και ψυχικό πόνο που απορρέει από την απώλεια και τον οποίο πρέπει το άτομο που θρηνεί να τον αναγνωρίσει και να τον εκφράσει μέσω συμπτωμάτων και συμπεριφορών. Μόνο τότε θα επιτύχει τον δεύτερο στόχο και θα ξεπεράσει αυτόν τον πόνο που νιώθει. Διαφορετικά θα τον μεταφέρει σε όλη του τη ζωή, αφού θα τον αποφεύγει και θα τον απωθεί με το να κάνει θετικές σκέψεις σχετικά με τον νεκρό, με το να τον εξιδανικεύει και με το να ταξιδεύει ο ίδιος συνεχώς.

Ο τρίτος στόχος είναι η προσαρμογή στο περιβάλλον από το οποίο απουσιάζει το πεθαμένο άτομο. Όταν χάνεται ένα αγαπημένο πρόσωπο σπάνια το άτομο που πενθεί έχει συνειδητοποιήσει το τι ακριβώς έχασε και το ποιους ρόλους διαδραμάτιζε το απολεσθέν πρόσωπο στη ζωή του. Αποφεύγει γενικότερα να αναλάβει τις δραστηριότητες που πραγματοποιούσε το αγαπημένο του πρόσωπο γιατί του δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα. Η κρισιμότητα επίτευξης αυτού του στόχου είναι μέγιστη διότι καθορίζει την υπόλοιπη πορεία της διεργασίας του πένθους, αφού είτε το άτομο αναγνωρίζει ότι οι συνθήκες της ζωής του άλλαξαν οπότε θα προσαρμοστεί και θα θέσει νέους στόχους είτε θα παραμείνει σ' αυτή την κατάσταση αναζήτησης του χαμένου προσώπου.

Ο τέταρτος και τελευταίος στόχος σύμφωνα με τον Worden William είναι η δυνατότητα συναισθηματικής επανατοποθέτησης του νεκρού και η συνέχιση της πορείας ζωής. Μ' αυτό τον στόχο νοείται ότι το άτομο που πενθεί θα πρέπει να αποεπενδυθεί συναισθηματικά από τον νεκρό και να επανεπενδυθεί σε νέες σχέσεις. Δεν αναφέρει σε καμία περίπτωση το να ξεχάσει το άτομο ή να μην αγαπά πια τον πεθαμένο, συμπεριφορά που παραπέμπει περισσότερο σε μια προδοσία αλλά αντίθετα νομίζει ότι θα πρέπει να το τοποθετήσει σε μια θέση στη συναισθηματική του ζωή που δεν θα καταστεί εμπόδιο για την μετέπειτα συνέχιση της ζωής του. Σύνηθες είναι εξάλλου το φαινόμενο άτομα που πενθούν να μην αγαπούν ξανά. Δίνουν υπόσχεση στους εαυτούς τους ότι δεν θα ξαναερωτευθούν ποτέ και σταματούν τη ζωή τους τη στιγμή της απώλειας.

Η γνωριμία του παιδιού με το θάνατο

Η ζωή και ο θάνατος του ανθρώπου θεωρούνται ως κοσμογονικά γεγονότα. Η άγνοια του παιδιού σχετικά μ' αυτά τα γεγονότα είναι δεδομένη. Οι γονείς όμως με μεγαλύτερη ευκολία σπεύδουν να απαντήσουν στα ερωτήματα του παιδιού τους που αναφέρονται στη ζωή απ' ότι στο θάνατο. Νιώθουν περισσότερη άνεση όταν προετοιμάζουν το παιδί τους για να δεχτεί τον ερχομό μιας νέας ζωής μέσα στο σπίτι, απ' ότι να αποχαιρετήσει κάποιον αγαπημένο συγγενικό πρόσωπο που πέθανε, και αυτό οφείλεται στο ότι και οι γονείς συχνά φοβούνται την ιδέα του θανάτου (Παναγιωτοπούλου Μ. 1982).

Αποφεύγουν τις συζητήσεις σχετικά με το θάνατο και τρομάζουν μπροστά στη σκέψη του επερχόμενου θανάτου τους. Υποστηρίζουν ότι αυτή η χρονική στιγμή του θανάτου τους χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα, γι' αυτό και το θεωρούν ανώφελο το να πραγματοποιούν διάλογο σχετικά μ' αυτό.

Ο θάνατος βεβαίως και δεν μπορεί να περιοριστεί σε μια συγκεκριμένη χρονολογία. Είναι φύση αδύνατον. Αυτό όμως που μπορεί να πραγματοποιηθεί είναι μια στοιχειώδης προετοιμασία, προκειμένου να γίνει αποδεκτό από το άτομο που νοσεί και από το συγγενικό του περιβάλλον και να εκδηλώσουν φυσιολογικές αντιδράσεις θρήνου μετά την εμφάνιση του μοιραίου γεγονότος. Σημασία δεν έχει το πότε θα επέλθει ο θάνατος, αλλά το πώς θα συναντήσει το άτομο, γεγονός που θα πρέπει να συνειδητοποιηθεί από τους γονείς και να γίνει πράξη (Τζιαβάρας Γ. 1982).

Η προετοιμασία όμως αυτή καθίσταται ιδιαίτερα σημαντική και για τα ίδια τα παιδιά. Οι γονείς πιστεύουν ότι με το να κρύψουν τη θλίψη τους και τα δάκρυά τους από το παιδί τους θα το προστατέψουν και θα το προφυλάξουν από την αλήθεια του θανάτου. Το παιδί, όμως με την αλάνθαστη διαίσθηση και με την οξεία παρατηρητικότητα που το διακρίνει δύσκολα θα ξεγελαστεί. Γι' αυτό και οι γονείς θα πρέπει να βρίσκονται σε τέτοιες περιπτώσεις δίπλα στο παιδί τους, να συμπαρίστανται και να το προετοιμάζουν για το γεγονός του θανάτου. Ο φόβος και η ανησυχία που θα του προκαλέσουν αν πραγματοποιηθεί με τον ορθό τρόπο, είναι πολύ μικρότερος απ' ότι αν αφήσουν μόνο του το παιδί μπροστά στην απώλεια να βγάζει τα δικά του συμπεράσματα.

Το παιδί θα πρέπει να εξοικειώνεται με την ιδέα του θανάτου σε μικρή ηλικία. Του δίνεται συνεπώς να κατανοήσει μ' αυτόν τον τρόπο πιο ανώδυνα την έννοια του

θανάτου, της οριστικής απώλειας, απομυθοποιώντας παράλληλα την παντοδυναμία των μεγάλων που είχε πλάσει στο μυαλό του.

Το φυσικό περιβάλλον γύρω μας προσφέρει άπειρες δυνατότητες στους γονείς για παραδείγματα που θα τα χρησιμοποιήσουν, προκειμένου να εξοικειώσουν το παιδί τους από μικρή ηλικία με την ιδέα του θανάτου. Τα λουλούδια που μαραίνονται, τα φύλλα που ξεραίνονται, τα ζώα που ψοφάνε κ.α. Μ' αυτό τον τρόπο το παιδί είναι κάπως προετοιμασμένο για το τι πρόκειται να βιώσει στο μέλλον (Μ.Παναγιωτοπούλου 1982).

Σημαντικό όμως ρόλο στην προετοιμασία του παιδιού για την απώλεια κατέχουν και οι εκπαιδευτικοί. Ωφέλιμο είναι να διδάσκουν στα παιδιά την πανταχού παρουσία του θανάτου με απλά παραδείγματα καθώς και τους τρόπους με τους οποίους τα παιδιά μπορούν να συμπαρασταθούν σε κάποιον συμμαθητή τους που ενδεχομένως να θρηνεί την απώλεια ενός αγαπητού προσώπου. Οι δάσκαλοι θα πρέπει επιπλέον να συστήνουν κάποια μυθιστορήματα που αναφέρονται στο θέμα της απώλειας, προκειμένου τα παιδιά να αποκομίσουν πράγματα, τα οποία θα μπορέσουν να τα εφαρμόσουν στο μέλλον (Τσιάντης Ι, 1994).

Όταν ο θάνατος πλησιάζει, αυτή η προετοιμασία θα πρέπει να γίνεται πιο εντατική. Οι δάσκαλοι των αδελφών του άρρωστου παιδιού θα πρέπει να κινητοποιηθούν. Θα πρέπει να συμπαρίστανται στα παιδιά και να τα ενημερώνουν για την οποιαδήποτε εξέλιξη. Ακόμη και αν η κατάληξη είναι ο θάνατος ωφέλιμη καθίσταται η παρουσία τους, αφού θεωρούνται τα πιο ικανά άτομα στο να συνοδέψουν το παιδί στην κηδεία του αδελφού του, προκειμένου τόσο το παιδί να αποδεχτεί με ομαλό τρόπο την πραγματικότητα, όσο και οι γονείς να νιώσουν ελεύθεροι από οποιαδήποτε υποχρέωση και να αφεθούν στο θρήνο τους, αφού θα γνωρίζουν ότι το παιδί τους θα το φροντίζει κάποιο άτομο δικό τους λιγότερο συναισθηματικά φορτισμένο. (Τσιάντης Ι, 1994).

Αυτή όμως η προετοιμασία του παιδιού επειδή θεωρείται πολύ πιο δύσκολη και αγχωτική από την προετοιμασία του για τη ζωή από τους γονείς του συνεχώς αναβάλλεται με συνέπεια την εισαγωγή του παιδιού σε μια αναπάντεχη απώλεια ενός αγαπητού του προσώπου τελείως απροετοίμαστο (Μ. Παναγιωτόπουλου, 1982).

Σ' αυτή την περίπτωση το παιδί καλείται να πραγματοποιήσει ένα διπλό έργο. Από τη μια πλευρά δηλαδή θα πρέπει να συνειδητοποιήσει την οριστικότητα του θανάτου και από την άλλη να εξηγήσει στον εαυτό του, όσο μπορεί τα συναισθήματα που του προκαλεί.

Απαραίτητη προϋπόθεση ασφαλώς της διαδικασίας αυτής είναι η ετοιμότητα των γονέων στο να απαντήσουν σε τυχόν ερωτήματα του παιδιού σχετικά με το θάνατο. Οι απαντήσεις αυτές συνδυασμένες με την πνευματική και συναισθηματική ωριμότητα του παιδιού και των κοινωνικών βιωμάτων του, θα καταστούν ικανές στο να αφομοιώσει την έννοια του θανάτου. Το παιδί δηλαδή που μεγαλώνει μέσα σ' ένα αγροτικό περιβάλλον έχει έρθει σε επαφή με τις έννοιες ζωή, θάνατος και αναπαραγωγή ας μικρότερη ηλικία απ' ότι ένα παιδί που μεγαλώνει σε μια βιομηχανική κοινωνία, με συνέπεια να τις έχει αφομοιώσει κατανοήσει πολύ πιο εύκολα και να έχει θέσει μια βάση για την περαιτέρω επεξεργασία τους.

Χρέος των γονιών είναι οι εξηγήσεις που θα δίνουν στο παιδί τους σχετικά με την έννοια του θανάτου να πλησιάζουν την πραγματικότητα τονίζοντας παράλληλα και την υπερφυσική πλευρά του φαινομένου ανάλογα με τις θρησκευτικές και φιλοσοφικές τους τοποθετήσεις. Έτσι προσφέρουν τα κατάλληλα εχέγγυα στο παιδί τους όταν μεγαλώσει να αναπτύξει την δική του αντίληψη και εξήγηση στο μεγαλειώδες αυτό φαινόμενο του θανάτου (Μ.Παναγιωτοπούλου, 1982).

Ο θάνατος ενός γονιού – επιπτώσεις στο παιδί.

Ο πόνος που προκύπτει από το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου είναι μεγάλος γιατί η απώλεια είναι μεγάλη. Ο θάνατος είναι ένα γεγονός αναπόφευκτο και μπορεί να εμφανιστεί στην πορεία της ζωής του ατόμου και να του στερήσει ό,τι πιο ακριβό έχει, τους γονείς του. Αντίθετα από κάθε άλλο χωρισμό, αυτός δεν διαθέτει καμία δυνατότητα εκλογής του αν θα πραγματοποιηθεί ή όχι (Elisabeth Kubler-Ross, 1988).

Αποτελεί μια από τις πιο τραυματικές εμπειρίες, η απώλεια ενός από τους δυο γονείς ή και των δύο, που μπορεί να βιώσει το άτομο, ιδιαίτερα στην παιδική του ηλικία. Διαταράσσεται η ψυχική του ισορροπία και βιώνει έντονα συναισθήματα (Τσιάντης Ι. 1994).

Ο θάνατος ενός γονιού βιώνεται από το παιδί με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με την ηλικία του. Πιο αναλυτικά αναφέρεται ότι το νεογέννητο βρέφος μέχρι και τους έξι μήνες, που έτυχε να χάσει τη μητέρα του παρουσιάζει σημάδια απελπισίας, αλλά μπορεί να προσαρμοστεί σ' ένα κατάλληλο υποκατάστατο. Θα σημαδευτεί φυσικά από τα λόγια της οικογένειας σχετικά μ' αυτόν τον θάνατο, αλλά οι άμεσες επιπτώσεις που θα εμφανιστούν δε θα πρέπει να θεωρηθούν ότι ανήκουν στο πλαίσιο των αντιδράσεων του πένθους (Ζινέτ Ραϊμπο, 1996).

Μετά όμως από τους έξι μήνες το παιδί αναγνωρίζει τη μητέρα του σαν «ένα» πρόσωπο διαφορετικό από τον εαυτό του. Στην ηλικία αυτή ο θάνατος είναι ένας παρατεταμένος χωρισμός που η διάρκειά του είναι δύσκολο να αφομοιωθεί γι' αυτό και είναι πολύ επώδυνο. Οι άμεσες επιπτώσεις είναι η διαμαρτυρία, ο θυμός, η απελπισία, το αποτράβηγμα, η απάθεια και το μονότονο κλάμα.

Αυτό που θα πρέπει να γίνει κατανοητό απ' όλους είναι ότι το παιδί που δε μιλάει, δε γνωρίζει το θάνατο, αλλά την απουσία και αυτό γιατί όλοι εκείνοι οι όροι που καθίστανται απαραίτητοι για την κατανόηση του θανάτου ως οριστικού χωρισμού δεν έχουν πραγματοποιηθεί ακόμη στο παιδί αυτής της ηλικίας. Εμφανίζονται στο διάστημα μεταξύ των 18 μηνών με 2 χρονών μαζί με την απόκτηση και την κυριάρχηση της ομιλίας και της συμβολοποίησης. Είναι αναγκαίο να υπάρχουν η διάκριση ανάμεσα στο έμψυχο και το άψυχο, η κατανόηση των σχέσεων αιτίου και αιτιατού, η έννοια του χρόνου, της διάρκειάς του, του παρελθόντος, του μέλλοντος και του απείρου προκειμένου να ισχυριστεί ότι το παιδί βιώνει το πένθος.

Εκτός από το ηλικιακό όριο, η εμφάνιση των προαναφερθέντων παραγόντων εξαρτάται και από τον προσωπικό ρυθμό εξέλιξης του παιδιού σε συνάρτηση με τις σχέσεις που έχει αναπτύξει με τους άλλους. Έτσι λοιπόν είναι δυνατόν ένα παιδί που είναι 2 χρόνων να μπορεί να κατανοήσει την έννοια του θανάτου και να βιώνει το πένθος απ' ότι ένα άλλο που μπορεί να είναι 2,5 χρόνων. Συμπερασματικά υποστηρίζεται ότι από τους 18 μήνες και ύστερα το παιδί διαθέτει πιθανότητες κατανόησης του πένθους και έκφρασης αντιδράσεών τους (Ζινέτ Ραίμπο, 1996).

Οι πιθανότητες κατανόησης των φυσικών αλλαγών που επιφέρει ο θάνατος αυξάνονται ακόμη περισσότερο στα παιδιά της σχολικής ηλικίας (5 έως 12 χρόνων), αρκεί να χρησιμοποιήσουν τις αισθήσεις και τη νόησή τους. Πιο συγκεκριμένα θα πρέπει να δουν τον νεκρό γονιό τους, να τον αγγίξουν, έχοντας δίπλα τους έναν ενήλικα που θα τα στήριζε ψυχολογικά και θα τα καλύπτει στις όποιες τυχόν απορίες που διαθέτουν. Η συμπεριφορά όμως αυτή σε ελάχιστες περιπτώσεις υιοθετείται από τους ενήλικες, διότι καθίσταται αρκετά επώδυνη και ψυχολογικά πειστική προς αυτούς (Τσιάντης Ι. 1994).

Το παιδί στη σχολική ηλικία, γενικότερα θεωρείται ικανό να κατανοήσει το θάνατο, να εκφράσει τα συναισθήματά του και να βιώσει το πένθος όπως και οι ενήλικοι. Η διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι οι αντιδράσεις του παιδιού χαρακτηρίζονται από ανωριμότητα, γεγονός που οφείλεται στη νοητική – συναισθηματική και φυσική του ανάπτυξη (Τσιάντης Ι. 1994).

Όσον αφορά τη νοητική – συναισθηματική ανάπτυξη έχει παρατηρηθεί ότι το παιδί των 5 χρόνων μπορεί να κατανοήσει το θάνατο και τις γενικότερες διαφορές μεταξύ ζώντων και πεθαμένων. Οι νεκροί, δηλαδή γνωρίζει το παιδί ότι δεν μπορούν να ακούσουν, να μιλήσουν, να δουν, να φάνε. Μένουν ακίνητοι και όλες οι λειτουργίες του σώματός τους σταματούν. Συναντούν, όμως, κάποια δυσκολία σχετικά με την έννοια της σωματικής αποσύνδεσης. Την κατανοούν πλήρως μόνο όταν μπουν στην εφηβεία.

Άλλη γνωστική δυσκολία σχετίζεται με την έλλειψη του νεκρού γονιού. Το παιδί αυτής της ηλικίας δεν είναι ικανό να κατανοήσει και να φανταστεί πως θα νιώσει σε μελλοντικές καταστάσεις που θα λείπει ο γονιός του, και αυτό συμβαίνει διότι υπάρχει μια εξελικτική πρόοδος σ' αυτή την ικανότητα του παιδιού.

Για παράδειγμα το παιδί δεν μπορεί να φανταστεί τα συναισθήματα που θα του γεννηθούν όταν κάποια στιγμή θα πάει όλη η οικογένεια διακοπές και θα συνειδητοποιήσει ότι η μητέρα του θα λείπει. Αυτή η περίπτωση, αλλά και άλλες, είναι

δύσκολη για το παιδί και όταν έρχεται δεν είναι προετοιμασμένο για τη συναισθηματική εμπειρία της ανανεούμενης απώλειας (Τσιάντης Ι. 1994).

Η ψευδαισθητική ή παραισθητική εμπειρία, τέλος, που συνδέεται με την νόηση του ατόμου διαδραματίζει διαφορετικό ρόλο στο παιδί. Στον ενήλικα που έχει επίγνωση της προέλευσής της συντελεί στην άμβλυνση του έντονου πόνου, ενώ στο παιδί υπάρχει περίπτωση να βιωθεί σαν ένδειξη της επιστροφής του νεκρού γονιού ή σαν ένδειξη καταδίωξης από το φάντασμα του νεκρού γονιού λόγω κάποιας επιθυμίας που μπορεί να διέθετε το παιδί για το θάνατο του γονιού του.

Όσον αφορά, τώρα, τη σωματική ανάπτυξη του παιδιού έχει διαπιστωθεί ότι διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στην έκφραση του θρήνου του παιδιού. Όταν δεν έχει αναπτυχθεί ακόμη ο λόγος, γεγονός που παραπέμπει σε μικρότερες ηλικίες, το παιδί βιώνει την απώλεια και αντιδρά μέσα από το σώμα του. Όταν όμως υπάρχει γλωσσική και σωματική ανάπτυξη σε ικανοποιητικό επίπεδο, όπως ομιλία και έλεγχος σφιγκτήρων, κυρίως στη σχολική ηλικία, υπάρχει περίπτωση το παιδί να παρουσιάσει ενούρηση ή εγκόρπιση, να χάσει την όρεξη και τον ύπνο του και γενικότερα να είναι ανήσυχο. Μπορεί να νιώσει ανασφάλεια και να αγκιστρωθεί στον επιζώντα γονιό. Το παιδί συμπερασματικά αποκτά μια μεγαλύτερη ευπάθεια στις λοιμώξεις και στις ασθένειες συγκριτικά με το παρελθόν (Τσιάντης Ι. 1994).

Ποικίλες είναι και οι αντιδράσεις των παιδιών αυτής της ηλικίας στο άκουσμα του θανάτου ενός αγαπημένου δικού τους προσώπου. Υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών που δεν έχουν ταραχθεί καθόλου. Αντιθέτως έχουν παραμείνει ψύχραιμα και έχουν πάει να παίξουν. Μ' αυτό τον τρόπο τα παιδιά εκφράζουν την άρνησή τους απέναντι στην πραγματικότητα. Σε μια πραγματικότητα που τους προξενεί πόνο γι' αυτό και προστατεύουν τον εαυτό τους. Η άρνηση όμως αυτή σύντομα θα διαδεχθεί την παραδοχή και την αφομοίωση αυτού του συγκλονιστικού γεγονότος (Παναγιωτοπούλου Μ. 1982).

Μερικά όμως παιδιά παλινδρομούν στη βρεφική τους ηλικία και εξαρτώνται πλήρως από τους δικούς τους που απομένουν, διότι φοβούνται την εγκατάλειψη που συνεπάγεται ο θάνατος, γεγονός που εμποδίζει την ανάπτυξη της ανεξαρτησίας και της αυτονομίας τους, στοιχεία που θεωρούνται απαραίτητα για τις μελλοντικές τους ανθρώπινες σχέσεις (Παναγιωτοπούλου Μ. 1982).

Το μικρό παιδί που χάνει ένα γονιό, χάνει ένα αντικείμενο αγάπης. Δύσκολα μπορεί να ξεπεράσει τη απώλεια αυτή και στο χρονικό διάστημα του πένθους του, είναι δυνατόν να εμφανιστεί ο μηχανισμός άμυνας της ταύτισης με το αντικείμενο. Το παιδί

υιοθετεί ορισμένα χαρακτηριστικά του πεθαμένου γονιού και τα εκφράζει στη συμπεριφορά του. Υπάρχει περίπτωση αυτά τα χαρακτηριστικά που θα επιλέξει να σηματοδοτούν τη ζωή και το θάνατο του γονιού του συγχρόνως. Είναι τα χαρακτηριστικά της αρρώστιας του που ήταν υπαίτια για την απώλειά του. Το παιδί δηλαδή μπορεί να εμφανίσει κάποια φυσικά συμπτώματα που να είναι ταυτόσημα ή και να θυμίζουν εκείνα που είχε ο γονιός του πριν πεθάνει. Αυτό μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή της καθημερινής ζωής του παιδιού αλλά κορυφώνεται ιδιαίτερα σε επετειακές ημερομηνίες του θανάτου του γονιού του. Η σκέψη ότι «κι εγώ θα πεθάνω» το κυριεύει και κατά κάποιο τρόπο το φέρνει κοντά στο γονιό του, το ταυτίζει μ' αυτόν (Ραϊμπο Ζινέτ, 1996).

Τα παιδιά τώρα στην εφηβική ηλικία διαθέτουν την ικανότητα να εκφράσουν τη θλίψη τους άμεσα και όχι μέσα από σωματικά συμπτώματα ή διαταραχές της συμπεριφοράς τους. Συναντούν όμως μια σχετική δυσκολία, διότι η βιολογική και ψυχολογική ενόρμηση των εφήβων προς μεγαλύτερη αυτονομία έρχεται σε σύγκρουση με την τάση τους για μεγαλύτερη εξάρτηση, όταν θρηνούν το θάνατο ενός γονιού τους με συνέπεια την εμφάνιση μιας αδιαφορίας στοιχείο που προκαλεί το ξάφνιασμα του περιβάλλοντός τους. Γενικότερα η συμπεριφορά των εφήβων όταν θρηνούν τείνει να προσεγγίσει τη συμπεριφορά των ενηλίκων και όχι τόσο των μικρότερων παιδιών (Τσιάντης Ι. 1994).

Γενικότερα διάφοροι φόβοι και αγχωτικές σκέψεις υπάρχει περίπτωση να κυριεύσουν το παιδί οποιασδήποτε ηλικίας, ύστερα από την απώλεια του ενός από τους δυο γονείς του, γεγονός ανατρεπτικό για την καθημερινότητά του.

Ο φόβος μήπως χάσει και το γονιό που ζει θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους και συχνότερους φόβους. Αυτός ο φόβος μπορεί να εμφανιστεί στο πρώτο διάστημα μετά του δυσάρεστου γεγονότος και ο λόγος είναι το ότι ο γονιός που έχει απομείνει νιώθει μεγάλο πόνο με συνέπεια να έχει εγκαταλείψει τον ίδιο του τον εαυτό και να έχει απομακρυνθεί από το παιδί του. Η χρησιμοποίηση από μέρους του χαπιών και υπερβολικών ποσοτήτων αλκοόλ σε συνδυασμό με το κάπνισμα υπάρχει περίπτωση να τρομοκρατήσει το παιδί. (Leshan Eda, 1998).

Ανησυχία μπορεί να προκαλέσει στο παιδί και οι εκφράσεις από τον γονιό που έχει απομείνει λόγω του μεγάλου του πόνου: «Δεν αντέχω να ζω άλλο. Μακάρι να πέθαινα κι εγώ» ή «Μακάρι να μπορούσα να φύγω μακριά». Το παιδί θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι όλα αυτά που εκφράζει ο γονιός του δεν τα εννοεί και ότι τα λέει διότι νιώθει πολύ πληγωμένος. Αν κατανοήσει τα δικά του συναισθήματα θα

διαπιστώσει ότι είναι όμοια με του γονιού του και θα δώσει τον απαιτούμενο χρόνο στο γονιό να συνέλθει και να το φροντίσει όπως το φρόντιζε στο παρελθόν. Συχνά όμως κυριεύει το παιδί και ο φόβος ότι θα μείνει μόνο του. Φοβάται δηλαδή ότι κάτι μπορεί να συμβεί και στον άλλο γονιό που έχει απομείνει και ότι δεν θα υπάρξει κανείς να το φροντίσει. Έχει ανάγκη να γνωρίζει ότι θα υπάρχει κάποιος που θα νοιάζεται γι' αυτό και θα το φροντίζει μέχρι να μεγαλώσει.

Κάτι για το οποίο το παιδί μπορεί να είναι απολύτως βέβαιο είναι ότι ποτέ δε θα μείνει μόνο του. Πάντα θα υπάρχει κάποιος δίπλα του που θα το φροντίζει και θα το προσέχει, ακόμη και σε εκείνη τη δυσάρεστη στιγμή της απώλειας και του άλλου του γονιού. Υπάρχει το συγγενικό και φιλικό περιβάλλον που θα ενδιαφερθεί γι' αυτό. Αυτό που αισθάνεται το παιδί είναι μια ανασφάλεια που θα πρέπει να εξαλειφθεί από τα αγαπημένα του πρόσωπα, προκειμένου να αποκτήσει ψυχική και συναισθηματική ισορροπία (Leshan Eda, 1998).

Υπάρχει περίπτωση επίσης το παιδί να νιώσει θυμό με τον γονιό που ζει για διάφορα μικροπράγματα της καθημερινότητας. Συνήθεις είναι οι εκφράσεις από μέρους του παιδιού: «Ο μπαμπάς ποτέ δεν νευρίαζε για τέτοια θέματα. Μακάρι να είχε πεθάνει η μαμά» ή «ο μπαμπάς δεν μπορεί να με φροντίζει, όταν αρρωσταίνω. Καλύτερα θα ήταν αν είχε πεθάνει ο μπαμπάς και να ζούσε η μαμά». Εκφράσεις που κάνουν το παιδί να νιώθει φόβο, ντροπή και ενοχές.

Η Leshan Eda διαβεβαιώνει ότι δεν υπάρχει κανένας λόγος να νιώθει το παιδί άσχημα γι' αυτές τις σκέψεις του. Είναι φυσικό να συμβαίνει αυτό, διότι όταν του λείπει ο ένας γονιός τότε αρχίζει να τον ονειρεύεται. Η εικόνα του τώρα μεταμορφώνεται μέσα στο παιδικό του μυαλό σε ομορφότερη, καλύτερη και πιο ευγενική απ' ότι ήταν στην πραγματικότητα.

Ξεχνιούνται με το πέρασμα του χρόνου οι δυσάρεστες στιγμές και επικρατούν οι ωραιότερες, συμπεριφορά που είναι φυσιολογική. Αυτό όμως που πρέπει να θυμάται το παιδί είναι ότι κανένας από τους δυο γονείς δεν ήταν πάντοτε καλός, ευγενικός και θαυμάσιος μαζί του. Και οι δύο διαθέτουν θετικά και αρνητικά χαρακτηριστικά, γι' αυτό δεν θα πρέπει να τα εξιδανικεύουν στον έναν γονιό και να θυμώνουν με τον άλλο.

Θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι ο θυμός και οι φοβίες που υπάρχει περίπτωση να αισθανθεί μετά την απώλεια του ενός γονιού είναι φυσικό επακόλουθο που σταδιακά θα μειώνονται. Βασική προϋπόθεση είναι ο χρόνος που θα συμβάλλει στο να επανακάμψει το παιδί στην καθημερινότητά του και στην ανακάλυψη των μικρών και μεγάλων χαρών της ζωής του (Leshan Eda, 1998).

Γενικότερα μπορεί να υποστηριχθεί ότι τα παιδιά είναι ικανά να θρηνήσουν ή περισσότερη αξιοπιστία διαθέτουν. Πιθανότητες κατανόησης του πένθους και έκφρασης των αντιδράσεών του από την ηλικία των 2 χρόνων. Διακατέχονται από μια ιδιαίτερη ευαισθησία και ευαλωτότητα που συνεπάγονται με την εμφάνιση φοβιών και ενοχών. Είναι ικανά να κατανοήσουν ότι ο θάνατος είναι μόνιμος και αμετάκλητος, πάντοτε φυσικά με τη βοήθεια των ενηλίκων. Μπορούν να πενήσουν την απώλεια ενός αγαπημένου τους προσώπου (Τσιάντης Ι. 1994).

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό στη διεργασία του θρήνου των παιδιών, είναι ότι το πρώτο στάδιο, «η άρνηση» διαρκεί μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, απ' ότι στους ενήλικες και αυτό, διότι δεν τα αφήνουν να δουν την πραγματικότητα. Συχνά δεν επιτρέπεται στα παιδιά να επισκεφθούν το άρρωστο αγαπημένο τους πρόσωπο, ούτε να συνδράμουν στη φροντίδα του. Δεν το βλέπουν μετά το θάνατό του, ούτε συμμετάσχουν στα τελετουργικά της κηδείας του. Υπάρχει περίπτωση να νιώσουν ότι τους λείπει, ιδιαίτερα αν πρόκειται για θάνατο του αδερφού τους και να μουν σε μια κατάσταση κατάθλιψης, όταν συνειδητοποιήσουν ότι δεν πρόκειται να έρθει ξανά στη ζωή (Τσιάντης Ι. 1994).

Η στάση αυτή των γονιών στο να κρατήσουν μακριά το παιδί τους από το πεθαμένο αγαπημένο πρόσωπο δεν συνεπάγεται ότι είναι και ορθή. Σύμφωνα με την Leshan Eda η απόφαση θα πρέπει να παρθεί από το ίδιο το παιδί έχοντας πρώτα σκεφθεί τα συναισθήματά του και το τι θα του προκαλούσε λιγότερη δυστυχία. Αν δηλαδή νιώθει ότι μπορεί να δει το νεκρό ωφέλιμο για το ίδιο είναι να το κοιτάξει, ούτως ώστε να βρει απαντήσεις σε κάποια ερωτηματικά που θα το διακατέχουν. Αν πάλι πιστεύει ότι είναι αδύνατο να τον κοιτάξει και να συμμετάσχει στην όλη επικήδεια τελετή καλό είναι να μην το πράξει. Η απόφασή του θα πρέπει να μην επηρεαστεί από την γνώμη των μεγάλων. Τα συναισθήματά του θα είναι αυτά που θα το βοηθήσουν στο να πάρει μια απόφαση. Ο χρόνος θα αποδείξει ότι οι αναμνήσεις που θα κρατήσει το παιδί για πάντα θα είναι από τον καιρό που ο γονιός του ήταν ζωντανός και όχι από τη στιγμή της κηδείας (Leshan Eda, 1998).

Δυστυχώς όμως οι περισσότεροι από τους γονείς δεν αποδέχονται την άποψη αυτή με συνέπεια να συμπεριφέρονται σύμφωνα με τη δική τους κρίση, αγνοώντας τη γνώμη των παιδιών τους. Αυτό που πράττουν οι περισσότεροι από τους γονείς είναι να απομακρύνουν τα παιδιά τους από την οπτική επαφή με τον νεκρό και σε συνδυασμό με τα λιγοστά στοιχεία που επιτρέπουν στα παιδιά να γνωρίζουν αποτελεί αιτία εμφάνισης παθολογικών αντιδράσεων πένθους σύμφωνα με τον Bowlby στο έργο του «Δεσμός

και Απώλεια» (Attachment and Loss, Bowlby 1969, 1972, 1980) όπως αναφέρεται από τον Τσιάντη Ι, 1994.

Από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί έχουν διαπιστωθεί και κάποιες μακροπρόθεσμες επιδράσεις του πένθους στα παιδιά που έχασαν σε μικρή ηλικία ένα γονιό. Πιο συγκεκριμένα οι Black και Urbanovicz (1985) βρήκαν ότι το 50% των παιδιών ενός τυχαίου δείγματος παρουσίασαν συμπτώματα ψυχιατρικών διαταραχών ένα χρόνο μετά το δυσάρεστο γεγονός. Αυτή η έρευνα επιβεβαιώθηκε από τους Kranzler και τους συνεργάτες του (το 1990). Ο Ruffer επίσης βρήκε ότι στα παιδιά με πένθος η συχνότητα εμφάνισης παιδοψυχιατρικών διαταραχών ήταν πενταπλάσια σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό (1966) (Τσιάντης, 1994).

Οι Birtchell (1970) και Brown, Harris και Copeland διαπίστωσαν ότι οι ενήλικες που πένθησαν το θάνατο ενός γονιού τους στην παιδική τους ηλικία έχουν μεγαλύτερη προδιάθεση εμφάνισης ψυχιατρικών διαταραχών σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό και συγκεκριμένα στην εμφάνιση κατάθλιψης και άγχους. Επιδείνωση προκαλεί το γεγονός συνύπαρξης και άλλων απωλειών. Οι απόπειρες αυτοκτονίας, τέλος, σύμφωνα με τον Birtchell (1970), Greer (1966) και Hill (1969) πραγματοποιούνται σε συχνότερο βαθμό στους ενήλικες που πένθησαν στην παιδική τους ηλικία από ότι στο γενικότερο πληθυσμό (Τσιάντης Ι. 1994).

Συμπερασματικά διαπιστώνεται ότι το παιδί οποιασδήποτε ηλικίας, αν χάσει ένα μέλος της οικογένειάς του το συναισθάνεται και προσπαθεί να καταλάβει. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει το οικογενειακό του περιβάλλον. Αν δηλαδή αρνηθεί στο να ακούσει και να δώσει απαντήσεις στις ερωτήσεις του, τότε αυτόματα αναστέλλει την περιέργεια του παιδιού και παύει να ρωτά, αν όμως δεχτεί προκαταβάλλεται θετικά και ενθαρρύνει το παιδί στο να βρει απαντήσεις είτε πρόκειται για τη γέννηση το παιδί αναρωτιέται και διψά για μάθηση. Την πορεία του όμως την καθορίζει ο ενήλικας (Ζινέτ Ραϊμπο, 1996).

Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου αποτελεί πάντοτε ένα τραύμα που αφήνει βαθιά σημάδια, πόσο μάλιστα όταν συμβαίνει σε μια ευαίσθητη ψυχή, σ' ένα παιδί. Ο ενήλικας θα πρέπει να του συμπαρασταθεί και να του εξηγήσει ότι το τέλος μιας ζωής δεν σημαίνει, για τον ζωντανό, το τέλος των σχέσεών του μ' αυτή τη ζωή. Όσο δύσκολο κι αν ακούγεται θα πρέπει με αργούς ρυθμούς να το πιστέψουν και να το πραγματοποιήσουν (Ζινέτ Ραϊμπο, 1996).

Ο θάνατος ενός παιδιού και ο φυσιολογικός θρήνος των γονέων

Στη σύγχρονη κοινωνία ο θάνατος στη βρεφική και παιδική ηλικία είναι λιγότερο συνηθισμένος απ' ό τι στο παρελθόν, λόγω της εξέλιξης της ιατρικής επιστήμης και της βελτίωσης των συνθηκών ζωής του ατόμου. Οι διαθέτουν την πεποίθηση ότι θα μεγαλώσουν σίγουρα όλα τους τα παιδιά και καθώς ο πρόωρος θάνατος ελαχιστοποιείται υπάρχουν λιγότερες εμπειρίες μέσα στην κοινότητα που θα μπορούσε κανείς να βιώσει, προκειμένου να προετοιμαστεί για ένα μελλοντικό ατυχές συμβάν.

Οι συνηθέστερες πάντως αιτίες θανάτου στην παιδική ηλικία στις ανεπτυγμένες κοινωνίες είναι το σύνδρομο του αιφνιδίου θανάτου, συγγενείς ανωμαλίες, λευχαιμία, πλήρης νεφρική ανεπάρκεια, AIDS, αυτοκινητιστικά δυστυχήματα, ενώ η αυτοκτονία γίνεται όλο και πιο συχνότερη αιτία θανάτου με το πέρασμα του χρόνου στην εφηβική ηλικία μαζί με τη μεσογειακή αναιμία (Τσιάντης, 1994).

Σήμερα, λόγω της εξέλιξης της ιατρικής επιστήμης και των σύγχρονων θεραπειών που εφαρμόζονται, είναι σχετικά δύσκολο να καθοριστεί το τελευταίο στάδιο πολλών θανατηφόρων παιδικών ασθενειών. Οι γιατροί παλεύουν μέχρι το τέλος και συνεχίζουν τη θεραπεία ακόμη και αν υπάρχει μία μικρή ελπίδα με στόχο την ανατροπή της ασθένειας και την παράταση της ζωής του παιδιού. Αυτό συνεπάγεται, με την εμφάνιση ίσως ενός αιφνιδίου θανάτου του παιδιού, γεγονός ιδιαίτερα οδυνηρό για τους γονείς και το συγγενικό του περιβάλλον. Παρόλο που γνωρίζουν ότι η ασθένεια είναι θανατηφόρα, δεν περιμένουν ότι θα συμβεί ποτέ κάτι τέτοιο, διότι τρέφουν βαθιά μέσα τους την ελπίδα ίασης. Είναι πολύ σημαντικό συνεπώς ο γιατρός να συνειδητοποιεί τις ενδείξεις εκείνες που παραπέμπουν, ότι το παιδί διήλθε στην τελική φάση και να προετοιμάζουν τους γονείς, διότι όταν οι γονείς γνωρίζουν ότι θα επέλθει το μοιραίο και βρίσκονται κοντά στην ιδέα του θανάτου είναι ικανοί να αντεπεξέλθουν σ' αυτή τη δύσκολη κατάσταση.

Εκτός όμως από τους γονείς η ενημέρωση και η προετοιμασία αυτή θα πρέπει να πραγματώνεται και στο ίδιο το παιδί που νοσεί, διότι τότε του δίνεται η ευκαιρία να αποχαιρετήσει τους φίλους του, την οικογένειά του και να χαρίσει, αν το επιθυμεί, τα πράγματά του. Έχει τη δυνατότητα να γίνει αληθινή η τελευταία του επιθυμία. Θα πρέπει να του προσφέρουμε την αίσθηση ότι κατέχει τον έλεγχο της υπόλοιπης ζωής του, όση και αν είναι αυτή, γεγονός που θα του δημιουργήσει ψυχική ισορροπία και γαλήνη.

Καθορισμένη ηλικία που να μας διαβεβαιώνει ότι το παιδί μπορεί να αντιμετωπίσει τη γνώση του επικείμενου τέλους της ζωής του δεν υπάρχει. Βασική προϋπόθεση είναι η ικανότητα του παιδιού να διαχωρίζει την έννοια της ζωής και του θανάτου. Η ικανότητα αυτή έχει παρατηρηθεί και σε πολύ μικρές ηλικίες (Τσιάντης, 1994).

Η γέννηση ενός παιδιού γενικότερα συνεπάγεται αυτόματα με την εμφάνιση ενός αμοιβαίου δεσμού γονιού και παιδιού. Η ύπαρξη αυτού του δεσμού εξυπηρετεί την επιβίωση του παιδιού, όπου για μια μακρόχρονη περίοδο το κύριο χαρακτηριστικό του είναι η ανωριμότητα. Όταν τώρα διακοπεί αυτός ο δεσμός λόγω απώλειας του παιδιού, ακολουθεί ο θρήνος των γονέων, διότι ο θάνατος ενός παιδιού δεν μοιάζει με κανένα άλλο θάνατο (Τσιάντης Ι. 1994).

Τα συναισθήματα που νοιώθουν οι γονείς είναι έντονα και αυτό διότι με το θάνατο του παιδιού τους αμφισβητήθηκε ο γονεϊκός τους ρόλος, που αναφέρεται στο να προστατεύσουν το παιδί τους και να το φροντίσουν, προκειμένου να μεταβεί στην ενήλικη ζωή με ασφάλεια. Νιώθουν αποτυχημένοι και αδύναμοι. Έχουν απομυθοποιηθεί στην ουσία οι ικανότητές τους και έχει χαθεί το νόημα ύπαρξής τους (Μιχαλέλη Μ. 1994).

Οι γονείς όμως χάνουν και τα όνειρα, τις ελπίδες και τις προσδοκίες που είχαν εναποθέσει στο παιδί τους. Πενθούν για το ίδιο το παιδί και για όσα αυτό άφησε ανολοκλήρωτα. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενα μιας μητέρας που πριν 14 χρόνια έχασε το παιδί της: «Η σκέψη μου δεν πενθεί το χτες, πενθεί το σήμερα. Οι εικόνες που περνούν μπροστά από τα μάτια μου δεν φέρνουν μπροστά το μικρό μου. Αλλά σε βλέπω να τρέχεις μέσα στο σπίτι, έναν έφηβο που ζητά τροφή, αθλητικά παπούτσια και ίσως εμένα. Δεν πενθώ γι' αυτό που ήσουν, αλλά γι' αυτό που δεν μπορεί να υπάρξει τώρα» (Μιχαλέλη Μ. Μελέτη των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων του συνδρόμου αιφνιδίου θανάτου σε δέκα ελληνικές οικογένειες, σελ.22, 1994 Αθήνα).

Ο θάνατος ενός παιδιού προκαλεί επίσης στους γονείς ορισμένα υπαρξιακά προβλήματα, αφού ανατρέπει τους νόμους και τις βασικές τους αντιλήψεις για τον κόσμο. Χαρακτηριστικά διαψεύδεται ο φυσικός νόμος της χρονικής ευταξίας, αφού ένας νεότερος οργανισμός πέθανε νωρίτερα από κάποιον γηραιότερο, σύμφωνα με τον οποίο συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Στην περίπτωση του θανάτου του παιδιού, εμφανίζεται μια παραβίαση της αλληλουχίας με απόρροια το να νοιώθουν οι γονείς ένα βαθύ αίσθημα αδικίας.

Διαψεύδεται όμως με το θάνατο του παιδιού και η ιατρική επιστήμη που παρόλη την εξέλιξή της δεν κατάφερε να ανατρέψει αυτό το δυσάρεστο αποτέλεσμα. Ενοχές κυριεύουν τους γονείς, αφού αυτοί συνεχίζουν να ζουν την ίδια στιγμή που το παιδί τους έχει πεθάνει. Όλα αυτά τα συναισθήματα γίνονται πιο έντονα σε περίπτωση αιφνίδιου θανάτου του παιδιού, διότι οι γονείς δεν έχουν πραγματοποιήσει καμία είδους προετοιμασία σχετικά με την απώλεια του παιδιού τους. Αντίθετα βρίσκονται αντιμέτωποι με ένα αναπάντεχο γεγονός (Μιχαλέλη Μ. 1994).

Αυτό τους προκαλεί να βιώνουν έναν έντονο θρήνο, ο οποίος περιλαμβάνει ορισμένα στάδια. Το πρώτο στάδιο καταρχάς ονομάζεται «άρνηση» και διαρκεί μερικά λεπτά ή ώρες. Είναι το πρώτο σοκ των γονέων στο άκουσμα αυτού του συνταρακτικού νέου. Οι μόνες φράσεις που βγαίνουν από το στόμα τους είναι «Δεν είναι δυνατόν!» ή «Δεν μπορεί να είναι αλήθεια!» (Τσιάντης Ι. 1994).

Πολλοί γονείς σ' αυτό το στάδιο επίσης, αισθάνονται παράλυση από το άκουσμα του θανάτου του παιδιού τους. υπάρχει περίπτωση να κλάψουν αλλά ακόμη και τότε δεν μπορούν να παραδεχτούν ότι ό,τι συμβαίνει είναι πραγματικότητα. Η δυσπιστία τους είναι τόση δυνατή που μπορεί μερικοί γονείς να μην κλάψουν καθόλου. Λόγω του σοκαρίσματος και του μουνιάσματος, είναι δυνατόν, οι γονείς να συνειδητοποιούν ότι κάνουν ή σκέφτονται πράγματα που είναι τελείως ακατάλληλα με την περίσταση, σαν να μην έχει συμβεί τίποτα το φοβερό. Αυτή η διαδικασία μοιάζει σαν να επιθυμούν να προστατέψουν τους εαυτούς τους από κάτι που δεν μπορούν να το αποδεχτούν (Nancy Kohner and Alix Henley, 1995).

Έπειτα διέρχονται στο δεύτερο στάδιο, αφού δεν μπορούν να αρνηθούν αυτό που αντικρίζουν το οποίο ονομάζεται «διαμαρτυρία» και διαρκεί μερικές ώρες ή και μέρες. Χαρακτηρίζεται από γοερό κλάμα, υπερκινητικότητα και ανησυχία (Τσιάντης Ι. 1994).

Οι αποτυχημένες προσπάθειες των γονιών να ξυπνήσουν το νεκρό παιδί τους και να το πάρουν πάλι πίσω στο σπίτι τους, τους ωθεί στο να διέλθουν στο τρίτο στάδιο που ονομάζεται «κατάθλιψη», αφού αν δεν γνωρίζαμε ότι είχε προηγηθεί απώλεια θα διαγιγνώσκαμε κατάθλιψη. Σ' αυτό το στάδιο συνειδητοποιείται η έννοια του θανάτου και αρχίζει η πορεία του πένθους. Διαρκεί εβδομάδες ή και μήνες. Χαρακτηρίζεται από αργές κινήσεις (ψυχοσωματική επιβράδυνση), ήρεμο και θλιμμένο κλάμα και αυτοκατηγορίες. Έπειτα, στο φυσιολογικό πένθος, ο γονιός διέρχεται στο τέταρτο και τελευταίο στάδιο που ονομάζεται «προσαρμογή». Ο γονιός προσαρμόζεται στην απώλεια και συνεχίζει τη ζωή του χωρίς το παιδί που πέθανε. Υπάρχει περίπτωση

αυτό το στάδιο να αργήσει αρκετούς μήνες για να εμφανιστεί αλλά βασική του προϋπόθεση είναι η πολλή δουλειά όσον αφορά την επεξεργασία του θρήνου (Τσιάντης 1994).

Οι Bowlby και Parkes (1970) ισχυρίζονται, όπως αναφέρθηκε και στη θεωρητική προσέγγιση του πένθους, ότι ο ρόλος των δύο πρώτων σταδίων είναι προστατευτικός, διότι δίνουν τη δυνατότητα στο άτομο να απαλλαγεί από τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις της ζωής, όπως και την ευκαιρία να βρει τον απαιτούμενο χρόνο, προκειμένου να θρηνήσει και να προσαρμοστεί ομαλά μετά την πορεία του πένθους. Βοηθούν το άτομο να συνειδητοποιήσει το μέγεθος του γεγονότος για το οποίο ίσως να μην είχε προετοιμαστεί (Τσιάντης, 1994).

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΓΟΝΕΪΚΟΣ ΘΡΗΝΟΣ

	<u>ΦΑΣΗ</u>	<u>ΧΡΟΝΟΣ</u>
1 ^η	ΑΡΝΗΣΗ	ΜΕΡΙΚΑ ΛΕΠΤΑ Ή ΩΡΕΣ
2 ^η	ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΩΡΕΣ Ή ΜΕΡΕΣ
3 ^η	ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ Ή ΜΗΝΕΣ
4 ^η	ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ	

Για την ολοκληρωμένη μελέτη των φυσιολογικών αντιδράσεων των γονέων στο θάνατο του παιδιού τους κρίθηκε σκόπιμο να παρατεθούν και οι φάσεις που αναφέρει η Μ. Μιχαλέλη στη «Μελέτη των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων του συνδρόμου αιφνίδιου βρεφικού θανάτου σε δέκα ελληνικές οικογένειες» 1994.

Η φυσιολογική αντίδραση συνεπώς εκδηλώνεται μέσω των εξής φάσεων:

- α) ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ
- β) ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
- γ) ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

(Therese Rando 1986, Μιχαλέλη Μ. 1994)

Σύμφωνα τώρα με την πρώτη φάση, τη φάση της αποφυγής, αναφέρεται στην αρχική περίοδο, ύστερα από τη γνώση του τραγικού συμβάντος. Οι γονείς αισθάνονται σοκαρισμένοι και αρνούνται να δεχτούν την πραγματικότητα. Διακατέχονται από σύγχυση και αδυναμία κατανόησης του τι έχει συμβεί. Το σοκ αυτό και η αμηχανία εμφανίζεται σε μέγιστο βαθμό στην περίπτωση αιφνίδιου θανάτου λόγω της έλλειψης προετοιμασίας και εισαγωγής των γονιών στην απώλεια του παιδιού τους. Επιπλέον η άρνηση του θανάτου λειτουργεί θεραπευτικά ως ένα σημείο και τους δίνει τη δυνατότητα να ασχοληθούν με τα πρακτικά της κηδείας. Υπάρχει περίπτωση να εμφανιστεί μια οπτική αποδοχή του θανάτου στον έναν από τους δύο γονείς αλλά αυτό που κατηγορηματικά αρνούνται είναι η συναισθηματική απάντηση στην απώλεια. Συνήθως αυτό παρατηρείται στον πατέρα που είναι το πρόσωπο που πρέπει να υιοθετήσει τον παραδοσιακό ρόλο του ψυχραίου μέλους της οικογένειας που

διέρχεται κρίση, προκειμένου να αποτελέσει στήριγμα για τα υπόλοιπα μέλη. Η δεύτερη φάση τώρα ονομάζεται φάση της αντιμετώπισης. Σ' αυτή τη φάση κυριαρχούν οι έντονες συναισθηματικά αντιδράσεις, διότι εκφράζεται ο θρήνος με οξύ τόνο. «Οργισμένη θλίψη» μπορεί να ονομαστεί επιπλέον αυτή η φάση. Οι γονείς βιώνουν έντονες συγκινησιακές καταστάσεις. Μερικοί τις εκφράζουν άμεσα, άλλοι έμμεσα και άλλοι δεν τις εκφράζουν καθόλου. Όλα όσα αισθάνονται τα κρατούν βαθιά κρυμμένα μέσα τους. Μερικά από τα χαρακτηριστικά στοιχεία που περιλαμβάνουν οι αντιδράσεις τους είναι:

- Φόβος και ανησυχία

Ο φόβος προκαλείται μέσα από την καθημερινή διαπίστωση των γονιών, σχετικά με τις διαφορετικές τους αντιδράσεις από τις συνήθειες. Αναρωτιούνται μήπως χάνουν την επαφή τους με την πραγματικότητα και πιο συγκεκριμένα τη λογική τους, αφού όλα όσα κάνουν και όλα όσα νιώθουν δεν σχετίζονται με το παρελθόν. Η ανησυχία τώρα απορρέει μέσω της καθημερινής τους πρόκλησης να αντιμετωπίζουν ακόμη μια μέρα χωρίς το παιδί τους. Αυτός ο πόνος του αποχωρισμού, ο φόβος που προέρχεται από τη διαπίστωση ότι όλα είναι αλλιώτικα ακόμη και οι ίδιοι άλλαξαν μετά το θάνατο του παιδιού τους, πώς να μην τους δημιουργεί ένα γενικότερο φόβο και ανησυχία (Μ. Μιχαλέλη, 1994).

- Θυμό και ενοχή

Ο θυμός χαρακτηρίζεται ως αναμενόμενος ύστερα από μια σημαντική απώλεια. Εμφανίζεται όταν χάνουμε κάτι πολύτιμο. Υπάρχει περίπτωση να εκφραστεί σε άλλο πρόσωπο, τελείως ασυνείδητα, όπως προς το Θεό, στους γιατρούς, σε συγγενικά πρόσωπα εφόσον οι γονείς τους θεωρούν υπαίτιους για το θάνατο του παιδιού τους. Υπάρχει περίπτωση επιπλέον οι γονείς να εκφράσουν την οργή και το θυμό τους προς το παιδί που πέθανε. Επειδή έφυγε και τους άφησε μόνους τους. Καθώς όμως αυτή η αντίδραση δεν είναι κοινωνικά αποδεκτή αισθάνονται ενοχή. Μπορεί τέλος να εκφράσουν το θυμό τους και προς τους ίδιους τους εαυτούς τους, γιατί δεν ανταποκρίθηκαν αντάξια στο γονετικό τους ρόλο και να αυτοτιμωρούνται. Οι ενοχές τους κατακλύζουν το μυαλό. Ενοχές για την ασθένεια, για τον γονετικό τους ρόλο, για τις αμέλειές τους και για τις αρνητικές στιγμές που ζήσαν με το παιδί και για το γεγονός ότι αυτοί επέζησαν (Μιχαλέλη Μ. 1994).

Οι ενοχές είναι ο χειρότερος φίλος του θανάτου. Το πρώτο πράγμα που ρωτούν οι γονείς τους εαυτούς τους, όταν μαθαίνουν το δυσάρεστο γεγονός, είναι εάν έπρεπε να το στείλουν νωρίτερα στο γιατρό ή ότι θα έπρεπε να είχαν προσέξει τις αλλαγές νωρίτερα και να το είχαν ενθαρρύνει στο να αναζητήσουν βοήθεια (Elisabeth Kubler – Ross, On death and dying)

- Αποχωρισμό και επιθυμία για το παιδί

Έντονα είναι ακόμη και τα συναισθήματα του αποχωρισμού, της στέρησης, της θλίψης και της επιθυμίας για το παιδί. Οι γονείς δεν αισθάνονται μόνο ότι έχασαν το παιδί τους, αλλά ότι έχασαν και ένα κομμάτι από τον εαυτό τους, με συνέπεια να πενθούν και γι' αυτή την απώλεια. Νιώθουν λαχτάρα, πόνο και νοσταλγία γι' αυτό. Θέλουν να το αγκαλιάσουν και να το χαϊδέψουν, συναισθήματα που παραπέμπουν στην άμεση εξήγηση της συνεχόμενης ενασχόλησής τους με το χαμένο τους παιδί. Μιλούν συνέχεια γι' αυτό, το ονειρεύονται, το ψάχνουν και προσπαθούν να το φέρουν πίσω, συμπεριφορά που εκφράζει τη βαθιά τους επιθυμία για διόρθωση της παρούσας κατάστασης και παραπέμπει στην ψυχική διεργασία του πένθους που είναι σε εξέλιξη (Μιχαλέλη Μ. 1994)

- Κατάθλιψη

Συνηθισμένη απάντηση σε μια σημαντική απώλεια είναι η κατάθλιψη. Η καταθλιπτική αυτή συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από την έντονη αδυναμία των γονιών να ανταποκριθούν στις καθημερινές τους υποχρεώσεις και καθήκοντα από τη μειωμένη ζωτική τους ενέργεια και από την προσκόλλησή τους σε άλλα άτομα. Η κατάθλιψη οδηγεί το άτομο σε αυτοκαταστροφικές ενέργειες, όπως απόπειρα αυτοκτονίας ή και αυτοκτονία που η εμφάνισή τους όμως δεν είναι και τόσο συχνή, αφού για την πραγματοποίησή της θα πρέπει να συνυπάρχουν πολλοί παράγοντες. Εκτός από την κατάθλιψη που προαναφέρθηκε, σημαντικό ρόλο κατέχουν η ύπαρξη προηγούμενης απόπειρας αυτοκτονίας, το αίσθημα απελπισίας, η έντονη εξαρτική συμπεριφορά από τρίτους, αίσθημα κενού, η τεράστια αδυναμία καθώς και ο ευαίσθητος χαρακτήρας του ατόμου. Η συνύπαρξη αυτών των παραγόντων συνεπώς αποτελούν τη βάση για την εμφάνιση αυτοκτονικών τάσεων, γεγονός σπάνιο και ελάχιστο.

- Ιδεοψυχαναγκασμοί

Οι γονείς λόγω του ότι αυτό που τους έχει συμβεί είναι ακατανόητο και αδιανόητο, προσπαθούν να το ερμηνεύσουν και να το χειριστούν με μια ιδεοψυχαναγκαστική επανάληψη των συνθηκών του θανάτου. Προσπαθούν να δώσουν στο γεγονός μια λογική δομή και να αποκαλύψουν προάγγελούς του, προκειμένου να αισθανθούν ότι το ελέγχουν. Η ιδεοψυχαναγκαστική αυτή συμπεριφορά αποκτά τεράστιες διαστάσεις σε περίπτωση αιφνίδιου θανάτου.

- Αναζήτηση ενός νοήματος

Ο θάνατος ενός παιδιού γεννά στους γονείς πολλά ερωτήματα. Μερικά από αυτά μπορούν να απαντηθούν. Άλλα μένουν αναπάντητα και διαιωίζονται στο υπόλοιπο της ζωής τους. Ερωτήματα όπως: «Γιατί να συμβεί σ' εμάς αυτό;» και «Γιατί πεθαίνουν τα παιδιά;»

Η αναζήτηση ενός νοήματος εμφανίζεται σε ένα μεγάλο μέρος της διεργασίας του πένθους των γονέων. Είναι πιθανόν οι γονείς μέσα από αυτή την αναζήτηση να αισθανθούν αδικημένοι και προδομένοι και να απομυθοποιήσουν τις αξίες και τα πιστεύω τους που στο παρελθόν ήσαν βαθιά προσηλωμένοι σ' αυτά. Η εμπιστοσύνη τους στη ζωή εξαλείφεται.

- Βραχείες κρίσεις έντονου θρήνου

Αναφέρονται σε απότομες και αναπάντεχες κρίσεις έντονου θρήνου που διακόπτουν τις δραστηριότητες του ατόμου τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή, με συνέπεια να το οδηγεί εκτός ελέγχου και να υποστεί ίσως κάποιο ατύχημα.

- Ταύτιση

Είναι πιθανόν οι γονείς να υιοθετήσουν συμπεριφορές ή συνήθειες του χαμένου παιδιού τους, γεγονός όχι επιζήμιο, εάν διατηρηθεί το μέτρο. Αντιθέτως συμβάλλει στο να διατηρήσουν οι γονείς ένα κομμάτι του παιδιού τους ζωντανό. Το πρόβλημα εμφανίζεται όταν οι γονείς ξεπερνούν τα όρια και η ταύτισή τους καθίσταται στοιχείο γελοιοποίησης, αφού μπορεί να υιοθετήσουν παιδικές συνήθειες, από το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο ή ακόμη και απειλή για την ίδια τους τη ζωή, αφού μπορεί να υιοθετήσουν συμπτώματα κοινά με αυτά που είχε το παιδί πριν πεθάνει (Μιχαλέλη Μ. 1994).

- Κοινωνική απόσυρση

Συνήθης αντίδραση των γονέων που χάνουν το παιδί τους είναι ο περιορισμός των δραστηριοτήτων τους και η κοινωνική τους απόσυρση. Διαθέτουν την πεποίθηση ότι μ' αυτό τον τρόπο διατηρούν ζωντανό το παιδί τους. Αδιαφορούν για τις άλλες τους σχέσεις και προσηλώνονται στη χαμένη σχέση με το παιδί τους, συμπεριφορά που ενισχύεται ακόμη περισσότερο, όταν οι γονείς αντικρίζουν τα γνωστά τους πρόσωπα να είναι μαζί με τα παιδιά τους.

- Σωματικά συμπτώματα

Ο Lindemann (1944) αναφέρει τα σωματικά συμπτώματα που προκαλεί ο θρήνος στη ζωή του ατόμου, όπως διαταραχές στον ύπνο, στην επιθυμία για σεξ, γενικότερα εξάντληση, υπερκινητικότητα, δυσχέρεια στην αναπνοή κλπ. Το πένθος εν κατακλείδι είναι μία κατάσταση πολύ υψηλού κινδύνου για τη σωματική υγεία του ατόμου.

Η τρίτη και τελευταία φάση τώρα της αντίδρασης των γονέων στο θάνατο του παιδιού τους ονομάζεται «φάση της αποκατάστασης». Σ' αυτή τη φάση οι αντιδράσεις των γονέων που προαναφέρθηκαν περιορίζονται και οι γονείς αποκτούν τη χαμένη τους συναισθηματική και κοινωνική ισορροπία. Εντάσσονται ξανά στην καθημερινή ζωή, με αργούς αλλά σταθερούς ρυθμούς. Γνωρίζουν ότι θα συνεχίσουν τη ζωή τους και ότι δεν θα ξαναγίνει όπως πριν. Συνυπάρχουν με την αλήθεια της απώλειας και θέτουν νέους στόχους και σκοπούς.

Είναι πιθανόν όμως οι γονείς σ' αυτή τη φάση να κατακλυστούν από ενοχές για το γεγονός της σταδιακής τους ένταξης στην καθημερινότητα. Πιστεύουν ότι μ' αυτό τον τρόπο προδίδουν το παιδί τους.

Συμπερασματικά υποστηρίζεται ότι η όλη διεργασία πένθους των γονέων διαρκεί χρόνια. Συνοδεύεται από εξάρσεις θρήνου σε καθοριστικές ημερομηνίες του παιδιού, όπως γεννήσεως και θανάτου, καθώς και σε περιόδους που θα ήταν σπουδαίες για το ίδιο το παιδί αν ζούσε, όπως όταν θα έπαιρνε το πτυχίο του, όταν θα πήγαινε στρατό, όταν θα παντρευόταν (Μιχαλέλη Μ. 1994).

Η αντίδραση των γονέων στο θάνατο του παιδιού τους είναι μοναδική και διαφέρει από άτομο σε άτομο. Παρόλ' αυτά εξαρτάται από ορισμένους ψυχολογικούς, προσωπικούς και άλλους παράγοντες. Κρίθηκε σκόπιμο να αναφερθούν αυτούσιοι σύμφωνα με την ταξινόμηση της Rando (1986), όπως παρατίθεται από τη Μιχαλέλη Μ. 1994, στο βιβλίο της «Μελέτη των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων του συνδρόμου

αιφνίδιου βρεφικού θανάτου σε δέκα ελληνικές οικογένειες». Συνεπώς διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο:

« α) *Χαρακτηριστικά και σημασία της απώλειας και της σχέσης που διεκόπη.*

- Η μοναδικότητα και η φύση της σχέσης που διεκόπη
- Οι ιδιαιτερότητες της κάθε σχέσης που διακόπτεται
- Οι ρόλοι που το παιδί είχε στη συγκεκριμένη οικογένεια
- Η προσωπικότητα του παιδιού
- Η αντίληψη του γονέα σχετικά με την ικανοποίηση που είχε βιώσει το παιδί του από τη ζωή
- Ο αριθμός, το είδος και η ποιότητα άλλων απωλειών που έζησε τότε ο γονέας

β) *Χαρακτηριστικά του γονέα*

- Οι συμπεριφορές που χρησιμοποιεί για να αντιμετωπίσει την απώλεια, η προσωπικότητα και η ψυχική του υγεία
- Το επίπεδο ωριμότητας και νοημοσύνης του
- Οι προηγούμενες εμπειρίες απώλειας και θανάτου
- Το κοινωνικό, πολιτισμικό, εθνικό, θρησκευτικό, φιλοσοφικό του υπόβαθρο
- Η ηλικία του
- Η ταυτόχρονη παρουσία άλλων κρίσεων ή πηγών stress στη ζωή του

γ) *Χαρακτηριστικά θανάτου*

- Οι συνθήκες του θανάτου
- Η χρονική στιγμή του θανάτου
- Η άποψη του γονέα σχετικά με τη δυνατότητα να αποφευχθεί ο θάνατος
- Αιφνίδιος ή αναμενόμενος θάνατος
- Η διάρκεια της ασθένειας πριν το θάνατο
- Πόσο ο γονέας είχε προετοιμαστεί και βιώσει ένα προπαρασκευαστικό θρήνο και πόσο είχε ασχοληθεί με το παιδί

δ) *Οι κοινωνικοί παράγοντες*

- Το δίκτυο της κοινωνικής υποστήριξης και η αποδοχή της βοήθειας από τρίτους.
- Το κοινωνικοπολιτισμικό, θρησκευτικό, φιλοσοφικό υπόβαθρο των γονέων

- Το κοινωνικό, οικονομικό, επαγγελματικό και μορφωτικό τους επίπεδο
- Τα τελετουργικά της κηδείας

ε) *Οι βιολογικοί παράγοντες*

- Η χρήση φαρμάκων και ηρεμιστικών
- Η διατροφή των γονέων
- Η ποσότητα ανάπαυσης και ύπνου των γονέων
- Η φυσική τους κατάσταση
- Η σωματική άσκηση »

Όλοι οι προαναφερθέντες λοιπόν παράγοντες διαδραματίζουν ένα σπουδαίο ρόλο και θα πρέπει να ληφθούν υπόψη πριν αξιολογήσουμε τη συμπεριφορά του γονέα στην απώλεια του παιδιού του. Δεν θα πρέπει ακόμη να λησμονούμε ότι το πένθος των γονέων είναι μακροχρόνιο, έντονο και διαφέρει από το πένθος της απώλειας οποιασδήποτε άλλης σχέσης. Εξάλλου διαφορετικές συναισθηματικές σχέσεις οδηγούν σε διαφορετική διεργασία πένθους ύστερα από τη διακοπή τους. Η εμπειρία του θρήνου των γονέων είναι η πιο οδυνηρή και συνεπάγεται με ποικίλες επιπτώσεις τόσο στους ίδιους τους γονείς, στα αδέρφια, όσο και στα άλλα σημαντικά πρόσωπα της οικογένειας όπως γιαγιάδες, παππούδες, φίλοι, δάσκαλοι, γείτονες και στο επαγγελματικό προσωπικό που ήταν δίπλα στο παιδί μέχρι τις τελευταίες του στιγμές.

Καταρχάς η απώλεια ενός παιδιού αποτελεί σοβαρό πλήγμα και για τους δύο γονείς, με συνέπεια να χάνεται η υποστηρικτική ικανότητα του καθενός που θα την προσέφεραν σε διαφορετική στιγμή. Τώρα και οι δύο έχουν ανάγκη υποστήριξης. Υπάρχει περίπτωση ο ένας από τους δύο να στραφεί εναντίον του συντρόφου του και να του αποδίδει μομφές και κατηγορίες για το θάνατο του παιδιού τους, συμπεριφορά που αιτιολογείται λόγω της ψυχικής εγγύτητας που υπάρχει στη σχέση.

Οι γονείς πριν το θάνατο του παιδιού τους διέθεταν την επιθυμία και το χρόνο να φροντίσουν ο ένας τον άλλο. Αντίθετα, ύστερα από την απώλεια νιώθουν εξαντλημένοι και απομονωμένοι. Η επικοινωνία διαταράσσεται και δυσκολεύεται. Κυριαρχούν τα αναπάντητα ερωτήματα και οι παράλογες απαιτήσεις του ενός από τον άλλον. Η σχέση τους επιφορτίζεται όλο και περισσότερο και οι γονείς νιώθουν το φόβο ότι εκτός από το παιδί τους μπορεί να χαθεί και η σχέση τους (Μιχαέλη Μ. 1994).

Ωφέλιμο για τους ίδιους είναι να θεωρηθεί η κρίση αυτή ως μια ευκαιρία ωρίμανσης της μεταξύ τους σχέσης, δεδομένου ότι για να την αντιμετωπίσουν θα πρέπει να αναπτύξουν πιο αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας. Θα πρέπει να

συνειδητοποιήσουν ότι η διεργασία του πένθους θα τους αλλάξει και ότι δεν θα είναι όπως παλιά.

Διαταραχές, όμως εκτός από την επικοινωνία εμφανίζονται και στη σεξουαλική επιθυμία των συζύγων, η οποία είναι μειωμένη. Αυτό μπορεί να οφείλεται είτε σαν σύμπτωμα της κατάθλιψης που υπάρχει περίπτωση να έχει επέλθει κάποιος σύντροφος σαν απόρροια του πένθους, είτε σε ενδεχόμενες ενοχές που μπορεί να αισθάνεται το άτομο επειδή πιθανά θα νιώσει ευχαρίστηση από τη σεξουαλική επαφή (Μιχαλέλη Μ. 1994).

Κρίνεται σημαντικό γενικότερα για το ίδιο το ζευγάρι να αναγνωρίσει ο ένας σύντροφος στον άλλο το δικαίωμα να θρηνήσει με το δικό του μοναδικό τρόπο, αφού ο καθένας είχε διαφορετική συναισθηματική σχέση με το παιδί καθώς και διαφορετικές προηγούμενες εμπειρίες απώλειας. Διαθέτει διαφορετική συγκρότηση προσωπικότητας και διαφορετικούς μηχανισμούς άμυνας εναντίον της απώλειας.

Η διαφορετικότητα επιπλέον στη διεργασία του θρήνου εμφανίζεται και μέσα από την έλλειψη συγχρονικότητας των φάσεων εξέλιξης του πένθους μεταξύ των δύο συζύγων. Η έκφραση των συναισθημάτων, η ικανότητα για εργασία, η ενασχόληση με τα πράγματα του παιδιού που προκαλούν αναμνήσεις στους γονείς (π.χ. ο ένας γονιός να επιθυμεί να γεμίσει όλο το σπίτι με τις φωτογραφίες του παιδιού τους και ο άλλος να αντιδρά) συνεπάγονται με διαφορετικούς τρόπους εκδηλώσεις του θρήνου από τον κάθε γονέα.

Διαφορετικοί επιπλέον είναι και οι μηχανισμοί αντιμετώπισης της απώλειας που χρησιμοποιούν οι δύο σύντροφοι. Οι μητέρες υποστηρίζεται ότι καταφεύγουν συνήθως στην αναζήτηση υποστήριξης από το κοινωνικό πλαίσιο, καθώς και σε μηχανισμούς φυγής – αποφυγής (κάπνισμα, φαγητό). Οι πατέρες αντίθετα καταφεύγουν σε δραστηριότητες «υποκατάστατα», δηλαδή στην εργασία και σε ενασχόληση με ποικίλα πράγματα σε μέγιστο βαθμό που αγγίζει τα όρια της υπερδραστηριότητας. Στους μηχανισμούς αυτούς που χρησιμοποιούν οι πατέρες μπορούν να καταφύγουν και οι μητέρες αλλά σε ατώτερο στάδιο του πένθους.

Πέρα όμως από τις αρνητικές επιπτώσεις της διεργασίας του πένθους στη σχέση του ζευγαριού, υπάρχει και η θετική πτυχή, όπου θέτουν καινούργιες προτεραιότητες που παλαιότερα τις αγνοούσαν. Οι γονείς γίνονται περισσότερο ευαίσθητοι απ' ότι ήσαν και νοιάζονται περισσότερο για τον πλησίον τους που μπορεί να υποφέρει. Εκφράζουν ευκολότερα τα συναισθήματά τους και εκτιμούν τις σχέσεις με τους

ανθρώπους που έχουν δίπλα τους, αδιαφορώντας για τα υλικά αγαθά. Θέλουν νόημα στη ζωή τους (Μιχαλέλη Μ. 1994).

Η επίδραση του θανάτου του παιδιού μιας οικογένειας αποτελεί μια τραυματική εμπειρία για τα αδέρφια του, η εξάντληση και η συμπεριφορά των οποίων εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο κατανοούν το θάνατο, ανάλογα με την ηλικία και τις γνωστικές τους ικανότητες, από την προσωπικότητά τους καθώς και από την αιτία του θανάτου (Μιχαλέλη Μ. 1994).

Σημαντικοί επιπλέον παράγοντες που επηρεάζουν τις αντιδράσεις των παιδιών στο θάνατο του/της αδελφού/ης τους σύμφωνα με τον Davies (1990), όπως παρατίθενται από τους Α.Καλαντζή – Αζίζη και Ν.Παρίση στο βιβλίο: «Οικογένεια, ψυχοκοινωνικές – ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις» 1990, είναι:

α) ο βαθμός συναισθηματικού δεσμού που προϋπήρχε ανάμεσα στα αδέρφια. Όσο στενότερος δηλαδή ο θεσμός τόσο πιο έντονες θα είναι οι αντιδράσεις του θρήνου των αδελφών.

β) Χαρακτηριστικά του οικογενειακού περιβάλλοντος, όσο στενότερες, δηλαδή, είναι οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας, τόσο λιγότερα προβλήματα θα εμφανιστούν μετά το θάνατο του παιδιού.

γ) η αυτοεκτίμηση του παιδιού. Σημαντικός και τελευταίος παράγοντας είναι η αυτοεκτίμηση του παιδιού, η οποία αναφέρεται στο αν επικρατούν αισθήματα ενοχής (εγώ ευθύνομαι για το θάνατο του αδελφού μου) ή ανεπάρκειας (δεν είμαι τόσο καλός όσο ο αδελφός μου) δημιουργούν την κατάλληλη βάση εμφάνισης ψυχολογικών προβλημάτων με συνέπεια τη δυσκολία ολοκλήρωσης της διεργασίας του θρήνου.

Οι συνηθέστερες σε γενικές γραμμές αντιδράσεις των αδελφών είναι ενοχές, κατάθλιψη, αποκτούν φοβίες σχετικά με τον θάνατο, αρχίζουν να ταυτίζονται αρχίζουν να ταυτίζονται με το πεθαμένο αδελφάκι τους, να μειώνεται η όρεξη τους για φαγητό, να αυξάνεται το άγχος αποχωρισμού τους καθώς και να αποκτούν ψυχοσωματικές διαταραχές συμπεριφοράς. Ο ρόλος τους μέσα στην οικογένεια υπάρχει περίπτωση να αλλαχθεί (Μιχαλέλη Μ. 1994).

Οι ενοχές πάντως είναι η πιο συνηθισμένη και τυπική συμπεριφορά των παιδιών στο θάνατο του/της αδελφού/ης τους. Υπάρχει περίπτωση λόγω της εγωκεντρικής τους σκέψης και των αμφιθυμικών τους συναισθημάτων να εκληφθεί ο θάνατος ως η

πραγματοποίηση των κακών τους σκέψεων για τον/την αδελφό/ή τους (Μιχαλέλη Μ. 1994).

Η εξίσωση αρρώστια = θάνατος είναι ένα ακόμη σημάδι ενοχής στο παιδί. Οποιοδήποτε οργανικό ή σωματικό σύμπτωμα και αν εμφανιστεί το παιδί, όπως πυρετός, βήχας κοιλόπονος, γρατσουνιά, ελαφριά πληγή, υπάρχει περίπτωση να πιστέψει ότι θα πεθάνει, όπως και το αγαπημένο τους πρόσωπο. Αυτός ο φόβος μπορεί να αγγίζει και τα όρια του πανικού, αφού το παιδί μπορεί να φοβηθεί κατ' επέκταση το γιατρό, τις ενέσεις, το νοσοκομείο και οτιδήποτε σχετίζεται με την υγεία (Ραϊμπο Ζινέτ. 1996).

Ωφέλιμο είναι οι γονείς να παρενέβουν και να βοηθήσουν τα παιδιά τους να κατανοήσουν ότι αυτά τα αμφιθυμικά τους συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά. Μόνο μ' αυτό τον τρόπο μπορούν να προφυλάξουν τα υπόλοιπα παιδιά τους από τον κίνδυνο αυτοκατηγορίας για το θάνατο του/της αδελφού/ής τους. Οι ενοχές, όμως υπάρχει περίπτωση να προκληθούν και από το γεγονός ότι αυτά συνεχίζουν και επιζούν θεωρώντας τον εαυτό τους αντάξιο του/της αδελφού/ής τους ή ακόμη και από τους ίδιους τους γονείς που μπορεί να τα κατηγορούν, επειδή δεν πενθούν όπως πρέπει και όπως το επιθυμούν.

Μια άλλη αντίδραση των παιδιών στο θάνατο του/της αδελφού/ής τους είναι η άρνηση του θανάτου. Ο ρόλος της οικογένειας κρίνεται απαραίτητος και καθοριστικός στο να συμβάλλει στην αποδοχή της πραγματικότητας του θανάτου από τα παιδιά. Άλλες φοβίες που υπάρχει περίπτωση να κυριεύσουν τα αδέλφια είναι ο φόβος για την ίδια τους τη ζωή ή των γονιών τους καθώς τους αντικρίζουν να βιώνουν έναν έντονο καθημερινό θρήνο (Μιχαλέλη Μ. 1994).

Για την καλύτερη λοιπόν κατανόηση της έννοιας του θανάτου και της απώλειας τα αδέλφια καταφεύγουν στους γονείς τους, προκειμένου να τα βοηθήσουν να προσαρμοστούν στην ήδη υπάρχουσα πραγματικότητα. Οι γονείς θα πρέπει να είναι ανοιχτοί και διαθέσιμοι για διάλογο με τα παιδιά τους, να αποτελέσουν στήριγμα γι' αυτά, προκειμένου να ξεπεράσουν τον έντονο πόνο που αισθάνονται.

Σε αντίθετη περίπτωση, οι γονείς αναγκάζουν το/τα παιδί/ά που τους απέμεινε όχι μόνο να καλύψει το κενό που άφησε το χαμένο παιδί αλλά και να αποτελέσει ψυχολογικό στήριγμα για τους ίδιους. Το αποτέλεσμα είναι το παιδί να ωριμάζει με γρήγορους ρυθμούς και να υιοθετεί συμπεριφορές που δεν του επιτρέπουν να εκφράσει της ανάγκες της αντίστοιχης παιδικής ηλικίας. Στο μέλλον το παιδί αυτό διαθέτει μεγαλύτερες πιθανότητες εμφάνισης δυσκολιών στη δημιουργία και στη διατήρηση

σταθερών σχέσεων, αφού δεν υπήρξε φυσιολογική ροή στη διαδικασία κοινωνικοποίησης και συναλλαγής με τους ομοίους του.

Αυτές οι μεταβολές που συμβαίνουν στο παιδί που βιώνει την απώλεια του/της αδελφού/ής του διαπραγματεύεται και η Ζινέτ Ράμπο 1996 στο βιβλίο της «το παιδί και ο θάνατος» τονίζοντας ιδιαίτερα το ρόλο του παρηγορητή που υπάρχει περίπτωση να υιοθετήσει το παιδί. «Πρέπει να πάρω τηλέφωνο τη μητέρα μου διαφορετικά θα νιώσει πολύ μόνη» έκφραση που διατυπώνεται πολύ συχνά από το παιδί που πενθεί και νιώθει την ανάγκη να στηρίξει ψυχολογικά το γονιό του (Ζινέτ Ράμπο, 1996).

Το παιδί ακόμη αν δεν υιοθετήσει αυτό το ρόλο της συναισθηματικής στήριξης των γονιών του συνηθισμένη είναι η αντίδραση να μην συνεχίζει τη ζωή του και τις δραστηριότητες που πραγματοποιούσε στο παρελθόν από το φόβο μήπως και κατηγορηθεί από τους γονείς και το υπόλοιπο συγγενικό του περιβάλλον ότι δεν θρήνησε αρκετά το θάνατο του/της αδελφού/ής του (Μιχαέλη Μ. 1994).

Δυστυχώς όμως ο θάνατος ενός παιδιού συνεπάγεται με επιδράσεις και σε άλλα σημαντικά μέλη της οικογένειας, εκτός των γονέων και των αδελφών. Οι παππούδες και οι γιαγιάδες δηλαδή, αναλαμβάνουν συνήθως το ρόλο υποστήριξης για τους γονείς και φροντίδας για τα υπόλοιπα παιδιά. Συνήθως ενημερώνονται για την ασθένεια και τις εξελίξεις του παιδιού από δεύτερο χέρι περιληπτικά. Βρίσκονται σε σύγχυση και νιώθουν ότι αποτελούν εμπόδιο για τα παιδιά τους, γι' αυτό και τοποθετούνται στο περιθώριο. Δεν υπάρχουν πάντως μελέτες για τις αντιδράσεις τους. Παρόμοια, όμως είναι και η θέση των υπόλοιπων συγγενών ,όπως θείοι και ξαδέλφια. Νιώθουν και αυτοί ότι βρίσκονται στο σκοτάδι και ότι τα μόνα που έχουν να προσφέρουν είναι υποστήριξη στους γονείς (Τσιάντης Ι. 1994).

Στο θρήνο της απώλειας του παιδιού εμπλέκονται και άλλα πρόσωπα εκτός της οικογένειας, όπως φίλοι, δάσκαλοι και γείτονες. Ο δικός τους θρήνος μπορεί να μην αναγνωρίζεται αλλά η βοήθεια πάντως που προσφέρουν στο οικογενειακό περιβάλλον, μέσω της κοινής τελετουργίας που πραγματοποιείται, όπως της κηδείας ή του μνημόσυνου είναι σημαντική. Αυτό θα πρέπει να το κατανοήσουν οι γονείς και να επωφεληθούν αυτής.

Όσο αφορά τώρα τους μικρούς φίλους του παιδιού συχνά στερούνται την αναγνώριση της απώλειας που αισθάνονται. Τους δίνονται ακόμη πιο περιορισμένες πληροφορίες σχετικά με το θάνατο του φίλου τους απ' ότι στους υπόλοιπους ενήλικες και λόγω της δικής τους ανωριμότητας δεν είναι ικανά να κατανοήσουν το τι γίνεται και τι λέγεται.

Είναι πιθανόν τέλος ο θάνατος ενός παιδιού να επηρεάσει τους γιατρούς και τους νοσηλευτές που το φρόντιζαν. Υπάρχει περίπτωση λόγω κάποιας μακρόχρονης θεραπείας που θα εφάρμοζαν στο παιδί να είχαν συνδεθεί συναισθηματικά και να το αγαπούσαν, γι' αυτό δεν θα πρέπει να βιώσουν το πένθος τους και να θρηνήσουν διότι σε αντίθετη περίπτωση μπορεί να αναπτύξουν παθολογικές ψυχολογικές άμυνες ή να κλειστούν στον εαυτό τους και να ενασχοληθούν με την εργασία τους σε υπερβολικό βαθμό, ώστε να εξαντληθούν και να υποστούν burn out.

Ωφέλιμο για το ίδιο το επαγγελματικό προσωπικό είναι η συμμετοχή τους σε κάποιες ομάδες που λειτουργούν σε ορισμένα παιδιατρικά τμήματα νοσοκομείων, προκειμένου να τους παραχθεί συμβουλευτική σχετικά με το πένθος και να συζητήσουν τις χαρές και τις λύπες της σχέσης τους με το παιδί.

Ο θάνατος ενός παιδιού, συμπερασματικά είναι ο πιο οδυνηρός και επώδυνος θάνατος για όσους το γνώριζαν και ιδιαίτερα για την ίδια την οικογένεια. Μπορούν όμως να επιβιώσουν και να συνεχίσουν ομαλά την καθημερινή τους ζωή, χρησιμοποιώντας όλες τις ψυχικές τους δυνάμεις που τους απέμειναν, όσο ψυχρό και αν ακούγεται αυτό είναι η μοναδική λύση (Τσιάντης Ι. 1994).

Ο θάνατος είναι η απόλυτη μηδενικότητα, είναι κάτι το ασύλληπτο και το απροσδιόριστο. Δεν μπορεί ποτέ να χειραγωγηθεί και η παντοδυναμία του, όσο αφορά τους ανθρώπους μοιάζει με εκείνη του Θεού (Dastur Francoise 1994).

Ο άνθρωπος μπροστά του είναι αδύναμος και άβουλος. Δεν είναι ικανός να αντιδράσει. Το μόνο που είναι σε θέση να πραγματοποιήσει είναι να τον αντιμετωπίσει όχι σαν ένα τραγικό γεγονός αλλά σαν ένα σύνθημα φαινόμενο που παραπέμπει τη μετάβαση του αποθανόντος ατόμου σε ένα άλλο βασίλειο. Το πνεύμα του ατόμου γνωρίζει τι θα συμβεί ακόμα και όταν το σώμα του μπορεί να το αρνείται. Κατά βάθος είναι μια υποσυνείδητη απόφαση και αυτό μπορεί να γίνει κατανοητό από τα υπόλοιπα άτομα του συγγενικού του περιβάλλοντος που θα τύχουν να είναι παρόντα τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή (SHAKTI GAWAIN, 1996).

Αυτό μπορεί να ακούγεται κυνικό και εξωπραγματικό, αλλά μόνο αν συλληφθεί από αυτή την οπτική γωνία το φαινόμενο του θανάτου το άτομο μπορεί να αντεπεξέλθει στην όλη διεργασία του θρήνου και να συνεχίσει τη ζωή του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ III

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Με την ολοκλήρωση της εργασίας αυτής μπορούν να αποδοθούν τα παρακάτω συμπεράσματα αναφορικά με το θέμα και τις πτυχές αυτού που εξετάστηκαν.

Αρχικά, μελετήθηκε ο θεσμός της οικογένειας από τη σκοπιά της συστημικής θεωρίας. Η οικογένεια αποτελεί ένα οργανωμένο σύστημα ανθρώπων, έχοντας τους δικούς της εσωτερικούς κανόνες σχέσεων. Οι κανόνες αυτοί ορίζονται και διαμορφώνονται από τα ίδια τα μέλη σε αλληλεξάρτηση με διάφορους ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την δομή της οικογένειας.

Γενικά ένα σύστημα αποτελεί ένα οργανωμένο σύνολο ατόμων με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και ιδιαίτερες δομές δράσεις. Η ιδέα του συστήματος περιλαμβάνει την ιδέα του ανταγωνισμού. Στη λειτουργία και την οργάνωση ενός συστήματος παρατηρούνται απωθητικές, διασπαστικές και διασυνδεδετικές δυνάμεις. Η ύπαρξη των δυνάμεων αυτών είναι ιδιαίτερα σημαντική και ωφέλιμη για τη λειτουργία του συστήματος. Οι ανταγωνισμού μέσα σ' ένα σύστημα μπορεί να είναι δυνητικοί, εμφανείς ή και λανθάνοντες. Κύριο στοιχείο για την εξέλιξη του συστήματος είναι η ικανότητα του συνόλου να κυριαρχεί στα επιμέρους τμήματα και τους ανταγωνισμούς και να δημιουργεί ανασυγκρότηση στις δομές του συστήματος.

Αναφορά έγινε και στην έννοια του όρου «κρίση». Σύμφωνα με την έννοια αυτή, η κρίση είναι μια μορφή ρήξης στη λειτουργία του ψυχικού κόσμου του ατόμου, προερχόμενη από κάποιο αναμενόμενο ή μη συμβάν στη ζωή του ανθρώπου. Οι κρίσεις είναι γεγονότα αναπόφευκτα και σχετίζονται άμεσα με την πορεία εξέλιξης του ατόμου. Αποτελούν την αφορμή για να μπορέσει το άτομο να συνειδητοποιήσει τα όρια και τις δυνατότητές του και να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες του περιβάλλοντός του. Είναι μια περίοδος μετάβασης από μια παλιά κατάσταση σε μια νέα. Το άτομο θα πρέπει να καταφέρει να αντιμετωπίσει τα ψυχοπιεστικά αυτά γεγονότα και αν καταφέρει να εξελιχθεί.

Η έννοια απώλεια περιλαμβάνει και τη διάλυση μιας σχέσης στην οποία υπάρχουν κάποιες φάσεις μοναδικές:

α) για κείνον που φεύγει

β) για κείνον που τον εγκαταλείπουν

γ) και κοινές για όσους χωρίζουν και μένουν μόνοι.

Όσον αφορά τις φάσεις για εκείνον που φεύγει, αυτές είναι:

- 1) η απογοήτευση
- 2) η έκρηξη
- 3) η αποξένωση
- 4) ο φυσικός χωρισμός: **α** όταν εγκαταλείπεις χωρίς να έχεις δημιουργήσει άλλη σχέση
β όταν εγκαταλείπεις έχοντας δημιουργήσει άλλη σχέση

Οι φάσεις τώρα εκείνου που τον εγκαταλείπουν είναι οι εξής:

- 1) το σοκ
- 2) τροχός μαρτυρίου: **α** πόνο
β θυμό
γ φόβο
δ παζάρεμα
ε κατάθλιψη
- 3) οι πρώτες βοήθειες

Σχετικά τέλος με τις φάσεις που είναι κοινές για όσους χωρίζουν και μένουν μόνοι υποστηρίζεται ότι είναι οι εξής:

- 1) η μοναξιά
- 2) ο θρήνος
- 3) παυσίπωνα

Συμπερασματικά και για τις τρεις κατηγορίες φάσεων που σχετίζονται με την απώλεια ως χωρισμό υποστηρίζεται ότι είναι επώδυνες και δύσκολες καταστάσεις για το άτομο. Όλες οι φάσεις απαιτούν χρόνο προκειμένου να ξεπεραστούν και να συνεχίσει το άτομο τη ζωή του με κανονικό ρυθμό. Εννοείται ότι θα έχει αποχωριστεί από ένα κομμάτι του εαυτού του αλλά με την απαραίτητη προσπάθεια θα μπορέσει να το αντιμετωπίσει.

Η θλίψη είναι ένα από τα πιο βασικά συναισθήματα που μπορεί να βιώσει το άτομο ύστερα από μια απώλεια. Η εξωτερική της είναι το όπλο του απέναντι σ' αυτούς τους μόνιμους αποχωρισμούς. Η θλίψη συνοδεύει το άτομο από την αρχή μέχρι

και το τέλος της ζωής του. Υποβόσκει και σε κάθε τραγικό γεγονός της ζωής του εμφανίζεται με διαφορετική ένταση.

Συνεπώς το άτομο θα πρέπει να αναγνωρίζει τη θλίψη του και να μάθει να την εκφράζει για να βιωθεί φυσιολογικά. Σε αντίθετη περίπτωση συνεπάγονται σωματικές αντιδράσεις και ψυχικές διαταραχές, γεγονός καταστρεπτικό για την υγεία του ατόμου.

Η απώλεια ανεξάρτητα από την ανθρώπινη βούληση είναι ένα αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης ζωής. Όλοι οι άνθρωποι έχουν βιώσει και πρόκειται να βιώσουν διάφορες μορφές απώλειας καθ' όλη τη διάρκεια της ύπαρξής τους. Ο βαθμός που μια απώλεια επηρεάζει το κάθε άτομο είναι υποκειμενικός και εξαρτάται από το είδος της απώλειας, τη διάρκειά της, το χαρακτήρα του ατόμου, τις άμυνες που διαθέτει καθώς και το περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκεται.

Τα προαναφερθέντα στοιχεία, πολλές φορές δεν επιδρούν θετικά στην ορθή αντιμετώπιση μιας απώλειας από το άτομο, με συνέπεια την ανατάραξη της ψυχικής του ισορροπίας και την καθήλωσή του για μεγάλο χρονικό διάστημα σε συναισθήματα άγχους, φόβου, ενοχής θυμού, θλίψης και μοναξιάς.

Σε δύσκολες καταστάσεις, όπως η βίωση μιας απώλειας, το άτομο πρέπει να καταβάλει προσπάθειες ώστε να αντιμετωπίσει αυτή τη δύσκολη εμπειρία και τα οδυνηρά συναισθήματα που την συνοδεύουν αποκομίζοντας σημαντικά βιώματα που μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση και ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Όπως χαρακτηριστικά μας διδάσκει μια ινδιάνικη παροιμία, οι δυσκολίες της ζωής δεν οδηγούν στην ευτυχία αλλά πρέπει να αποτελούν πρόκληση, για την περαιτέρω εξέλιξη του ατόμου.

Από τη μελέτη του διαζυγίου ως μια μορφή απώλειας, προκύπτει το συμπέρασμα ότι συχνά ο χωρισμός είναι καλύτερη επιλογή από μια οικογενειακή κατάσταση που δηλητηριάζει την ψυχική ισορροπία των μελών μιας οικογένειας. Το διαζύγιο, διακόπτει τη λειτουργική πλευρά της κοινής συμβίωσης αλλά δεν καταλύει τους οικογενειακούς δεσμούς ανάμεσα στα μέλη του συνόλου. Είναι πολύ σημαντικό ακόμη και μετά την επίσημη λύση του γάμου, τα μέλη να έχουν καλές και συνεργάσιμες σχέσεις ανάμεσά τους. Η ανάγκη αυτή αποκτά μεγαλύτερο νόημα και σημασία, όταν υπάρχουν σε μια διαζευγμένη οικογένεια και παιδιά. Τα παιδιά κατά τα παιδικά και εφηβικά τους χρόνια χρειάζονται την αγάπη, το ενδιαφέρον και την ουσιαστική συμπαράσταση και των δύο γονιών. Συχνά αυτή η ιδανική κατάσταση δεν είναι εφικτή γι' αυτό κρίνεται απαραίτητη και η συνεργασία της οικογένειας με ειδικούς επιστήμονες.

Όσο αφορά το παιδί που βιώνει την απώλεια μέσα από το θάνατο του ενός γονιού υποστηρίζεται ότι οι πιθανότητες κατανόησης των αλλαγών που επιφέρει αυτή η απώλεια υπάρχουν και από την ηλικία των δύο χρονών και αυξάνονται όλο και περισσότερο με το πέρασμα του χρόνου. Ποικίλες είναι οι αντιδράσεις και οι συμπεριφορές των παιδιών στο άκουσμα αυτού του τραγικού γεγονότος, όπως και τα συναισθήματα που βιώνουν. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι ενήλικοι που το περιβάλλουν. Θα πρέπει να θυσιάσουν χρόνο προκειμένου να συζητήσουν και να εξηγήσουν στο παιδί το τι ακριβώς έχει συμβεί. Επίσης θα πρέπει να απαντήσουν σε όλες τις καίριες ερωτήσεις του. Το παιδί μπορεί να πενήσει την απώλεια ενός αγαπημένου του προσώπου, αρκεί να το πιστέψουν οι ενήλικοι και να του δώσουν την ευκαιρία.

Τραγικά όμως είναι και τα συναισθήματα που βιώνουν οι γονείς αλλά και το υπόλοιπο οικογενειακό περιβάλλον που απορρέουν από το θάνατο του παιδιού τους. Είναι οδυνηρός και επώδυνος αυτός ο θάνατος. Οι γονείς διαπερνούν από συγκεκριμένα στάδια, προκειμένου να βιώσουν τη διεργασία του θρήνου και οι αντιδράσεις τους ποικίλουν ανάλογα με το χαρακτήρα και την προσωπικότητά τους. Δεν θα πρέπει να καθηλωθούν, διότι η καθήλωση αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα στην όλη φυσιολογική πορεία του θρήνου, γεγονός που συνεπάγεται κατ' επέκταση με την πιθανότητα εμφάνισης ψυχικών διαταραχών.

Σε περίπτωση που αισθάνονται αδύναμοι στο να αντεπεξέλθουν σ' αυτή τη δύσκολη κατάσταση, ωφέλιμο είναι να αποταθούν σε κάποιους ειδικούς που με την κατάλληλη συμβουλευτική θα καταφέρουν να αποδεχθούν το γεγονός και να συνεχίσουν τη ζωή τους. Ο χρόνος εξάλλου τα γιατρεύει όλα ...

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Στις μέρες μας είναι παραδεκτό από τους ψυχιάτρους, ότι αν θέλουμε να δώσουμε στο πένθος μια ευνοϊκή διέξοδο, το άτομο που πενθεί είναι απαραίτητο να εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματά του. Όπως παρατηρεί ο Σαίξπηρ, «η θλίψη δε μιλά αλλά δουλεύει μέσα στην καρδιά και τη θρυμματίζει». (Μπόλμπυ Τζ. 1995)

Οι άνθρωποι που είναι κοντά στον πενθούντα θα πρέπει να προσπαθήσουν να δουν τα πράγματα από τη δική του σκοπιά και να σεβαστούν τα συναισθήματά του. Ο πενθών πρέπει να νιώσει ότι τα άτομα που βρίσκονται κοντά του, κατανοούν και συμπαραστέκονται στον αγώνα του. Μόνο μέσα σ' ένα ζεστό και γεμάτο κατανόηση περιβάλλον το άτομο μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του. Ανεξάρτητα από το αν κάποιος είναι φίλος ή θεραπευτής του πενθούντα, δε βοηθά να παίζει το ρόλο του «εκφραστή της πραγματικότητας». Ο πενθών έχει επίγνωση ότι κατά βάθος η πραγματικότητά του έχει αλλάξει. Ο ρόλος του ανθρώπου που βρίσκεται κοντά στον πενθούντα θα πρέπει να είναι ρόλος συντρόφου και υποστηρικτή. Το άτομο αυτό θα πρέπει να είναι πρόθυμο να ανακαλύψει μέσα από συζητήσεις με τον πενθούντα όλες του τις επιθυμίες, τις ελπίδες, τις εξωπραγματικές πιθανότητες που εξακολουθεί να πιστεύει, τις μομφές και τα αισθήματα απογοήτευσης που τον κυριεύουν και τον βασανίζουν. (Μπόλμπυ 1995)

Ο πενθών συχνά ανακαλύπτει στη φάση αυτή συναισθήματα για πρώτη φορά. Τα συναισθήματα αυτά που νιώθει την ανάγκη να εκφράσει ο πενθών, είναι η αναζήτηση του αδύνατου, ο έντονος θυμός, η αδυναμία να κλάψει, ο φόβος της μοναξιάς και η επιθυμία για συμπάθεια και κατανόηση. Συχνά όμως τα συναισθήματα αυτά δεν εκφράζονται και ίσως αργότερα απωθούνται από το άτομο. Η αιτία της μη έκφρασης και της απώθησης είναι ότι τα συναισθήματα αυτά τις περισσότερες φορές θεωρούνται ανάνδρα και ταπεινωτικά για το άτομο. (Μπόλμπυ 1995)

Η αιτία της αδυναμίας έκφρασης των συναισθημάτων βρίσκεται στην οικογένεια, μέσα στην οποία μεγαλώνει το άτομο. Τις περισσότερες φορές πρόκειται για οικογένειες που η συναισθηματική συμπεριφορά του παιδιού αντιμετωπίζεται χωρίς ιδιαίτερο ενδιαφέρον και συμπάθεια, αφού η ίδια η οικογένεια θεωρεί ότι το παιδί πρέπει να ωριμάσει γρήγορα και να αντιμετωπίσει τους συναισθηματισμούς του. Αν οι συγγενείς έχουν την ίδια πολιτική για την έκφραση συναισθημάτων θα είχαν επικριτική άποψη για την έκφραση αυτών των συναισθημάτων.

Η έγκαιρη κινητοποίηση της οικογένειας του πενθούντος, του τοπικού κλήρου και οι υποστηρικτικές ενέργειες κοινωνικών υπηρεσιών, είναι ιδιαίτερα αναγκαίες στις περιπτώσεις εκείνες όπου το άτομο με παθολογικές συνέπειες για το ίδιο. Όταν δηλαδή το άτομο είναι έντονα προσκολλημένο στην ιδέα του αποθανόντος, δεν έχει διάθεση για κοινωνικές συναναστροφές και δημιουργία άλλων ουσιαστικών στενών δεσμών και τέλος εκδηλώνει συμπεριφορές αυτομομφής και αυτοκαταστροφής για το χαμό του αγαπημένου ατόμου.

Με την σταθερή και ουσιαστική συμμετοχή των συγγενών, το πένθος γίνεται οικογενειακό ζήτημα. Στην περίπτωση αυτή, είναι σημαντικές οι αλλαγές που δημιουργούνται στη δομή της οικογένειας μετά από την απώλεια ενός ηγετικού μέλους. Εκτός από τα συναισθηματικά προβλήματα, μια άλλη δυσκολία που παρουσιάζεται είναι το ποιος θα αναλάβει τους ρόλους μέσα σ' ένα σύστημα, όπως η οικογένεια μετά την απώλεια. Με το πέρασμα του χρόνου, οι αναθέσεις ρόλων αποδυναμώνονται και ακολουθούνται από σταδιακή ανοικοδόμηση της οικογένειας. Οι φίλοι και τα παιδιά γίνονται τότε σημαντική πηγή επιβεβαίωσης, καθώς ο πενθών αναπτύσσει σκληρότερη στάση και αντιμετωπίζει την πραγματικότητα από την αρχή.

Παράλληλα με τον ιδιαίτερα βοηθητικό ρόλο που διαδραματίζουν οι φίλοι και οι συγγενείς στη συμπαράσταση του ατόμου που πενθεί, σημαντική θέση κατέχουν και οι ειδικοί επιστήμονες.

Ο ειδικός, στο αρχικό στάδιο της πρώτης επαφής με τους πελάτες εξετάζει δύο κυρίως παραμέτρους. Πρώτον, αν αυτό που απαιτεί η κατάσταση είναι παρέμβαση στην κρίση και δεύτερον, μέχρι ποιο βαθμό έχει φτάσει η εξέλιξη της κρίσης. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να ληφθούν υπ' όψιν το συνολικό πλαίσιο μέσα στο οποίο κινείται ο πελάτης καθώς επίσης και η αλληλεπίδραση του πλαισίου αυτού με θέματα ψυχολογικά στη ζωή του κάθε ατόμου.

(Malcolm Payne, 2000)

Σύμφωνα με την άποψη της Golau (1978), τα στάδια της ανασυγκρότησης ενός ατόμου είναι τα ακόλουθα:

- Διόρθωση της γνωστικής αντίληψης, καθώς οι πελάτες καταφέρνουν να αποκτήσουν μια ακριβέστερη και πληρέστερη εικόνα των γεγονότων, που τους έχουν συμβεί και επηρεάσει.
- Διαχείριση των συναισθημάτων. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την απελευθέρωση έντονων συναισθημάτων του πελάτη και την αποδοχή και

ενθάρρυνσή της από τον επαγγελματία. (για παράδειγμα, είναι αναμενόμενο και αποδεκτό το άτομο, να θρηνεί το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου).

- Ανάπτυξη νέων συμπεριφορών για την αντιμετώπιση προβλημάτων.

Η Malcolm Payne (2000), περιλαμβάνει και μια ακόμη άποψη της Golau (1978). Σύμφωνα με την Golau σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των καταστάσεων μιας κρίσης διαδραματίζουν οι στόχοι που το κάθε άτομο θέτει. Σύμφωνα με τη συγγραφέα, ο όρος «στόχοι», περιλαμβάνει έναν συναισθηματικά ή κοινωνικά αναγκαίο ρόλο ή μια σειρά από δραστηριότητες στη ζωή του πελάτη – κάτι που θα πρέπει να διεκπεραιωθεί ικανοποιητικά για να επιτευχθεί η ανασυγκρότηση. Οι Parad και Parad (1990) εστιάζονται σε «συναισθηματικούς, γνωστικούς και συμπεριφορικούς» στόχους. Η Golau (1978) προτείνει μια διαδικασία σχετική με την επικεντρωμένη σε στόχους εργασία του Reid:

- Εξέταση των διαφόρων επιλογών
- Παροχή βοήθειας και υποστήριξης για την επιλογή μιας ικανοποιητικής λύσης
- Αίτηση για την παροχή μιας υπηρεσίας
- Δοκιμή των διαδικασιών λειτουργίας και των αποτελεσμάτων της υπηρεσίας.
- Εξοικείωση και ανάπτυξη δεξιοτήτων ως προς τη χρήση της υπηρεσίας

Σε όλη αυτή τη διαδικασία, οι κοινωνικοί λειτουργοί παρέχουν υποστήριξη και βοήθεια.

Συμπληρωματικά, η Golau (1978) διαφοροποιεί τις παραπάνω συντελεστικές διαδικασίες ή διαδικασίες πρακτικής διευθέτησης από την ενασχόληση με ψυχοκοινωνικούς στόχους οι οποίοι αναφέρονται στα εξής παρακάτω:

- Στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων απώλειας και απειλής σχετικά με την ασφάλεια και την αυτοεκτίμηση του ατόμου.
- Στην επιτυχή επιστράτευση και χρήση νέων μηχανισμών διαχείρισης του άγχους.
- Στην παροχή υποστήριξης κατά την δύσκολη περίοδο της αναζήτησης νέων υπηρεσιών.
- Στην παροχή βοήθειας αναφορικά με την δυνατότητα προσαρμογής στη χρήση της υπηρεσίας.
- Στην βοήθεια προς τους πελάτες όσον αφορά τη συνειδητοποίηση των επιτευγμάτων τους ή τη συμφιλίωσή τους με την απώλεια. (Payne 2000)

Οι περισσότερο κατάλληλοι χώροι για τη θεραπευτική παρέμβαση στην διάρκεια της περιόδου κρίσης ενός ατόμου, αποτελούν οι οικογένειες και οι ομάδες. Όπως υποστηρίζει ο Erikson η προσωπική ανάπτυξη του ατόμου είναι μια σειρά κρίσεων και η παρέμβαση στην περίοδο κρίσης θεωρείται ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί προληπτικά, ώστε να αποφευχθούν κάποια συναισθηματικά προβλήματα, που αποτελούν αποτέλεσμα κρίσεων στην ανθρώπινη πορεία. (Payne 2000).

Αξίζει να σημειωθεί, ότι το χιούμορ είναι ένας μηχανισμός για να μπορέσει κανείς να ξεφύγει από ένα αδιέξοδο, να επαναπροσδιορίσει το πλαίσιο μέσα στο οποίο ζει και να συμφιλιωθεί με την νέα κατάσταση που αποτελεί απόρροια της κρίσης. Επιπλέον, μέσα από της χρήση του χιούμορ, ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει έναν πελάτη, ο οποίος έχει προσκολληθεί σ' ένα συγκεκριμένο τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματος. Απαραίτητος όρος για τη σωστή χρήση του χιούμορ είναι αυτό να μην υποτιμά ή να προσβάλλει τον πελάτη προκαλώντας του σύγχυση. (Payne 2000)

Η αντιμετώπιση του θανάτου, της απώλειας, της θλίψης και του πένθους από οποιαδήποτε αιτία και αν προκληθούν, θεωρούνται δύσκολη υπόθεση για οποιοδήποτε άτομο, στην παιδική και ενήλικη ζωή.

Από την παραπάνω μελέτη προέκυψε ότι τα συναισθήματα αυτά είναι ποικίλα και ιδιαίτερα επίπονα για κάθε άτομο και κατά πολύ περισσότερο, όταν το πενθών άτομο είναι παιδί, απαιτείται μεγαλύτερη ευαισθησία και ενημέρωση, προκειμένου να κατανοηθούν και να εκφραστούν τα συναισθήματά του.

Για τους παραπάνω λόγους οι αρμόδιοι φορείς είναι απαραίτητο να προσεγγίσουν τα άτομα που βιώνουν μια απώλεια με ευαισθησία και να δημιουργήσουν υποστηρικτικές δομές και προγράμματα τόσο για τα ενήλικα άτομα όσο και για τα παιδιά και τους εφήβους.

Επίσης, στον τομέα της πρόληψης, κρίνεται σκόπιμο να οργανωθούν υποστηρικτικά συστήματα για τα άτομα που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν μια απώλεια.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- n** Άντλερ – Κρισμαμούρτι – Μάρκουζε – Ρασσέλ – Φρομ.
«Αγάπη» Εκδόσεις Μπουκουμάνη Αθήνα
- n** Γκαρντάρ Κλαίρ – Φρανσίσ Τεοντόρ
«Η οικογένεια μωσαϊκό» Εκδόσεις Πατάκη Αθήνα 1994
- n** Δαμίγος Δ.Επίκουρος καθηγητής Ιατρικής Ψυχολογίας.
Σημειώσεις Ιατρικής Ψυχολογίας Ιωάννινα 1997
- n** Κακαβούλης Αλέξανδρος Κ.
«Συναισθηματική Ανάπτυξη και Αγωγή»
Εκδόσεις Κακαβούλης Αλέξανδρος Αθήνα 1997
- n** Καλαντζή Α ~ Ν. Παρίτσης
«Οικογένεια Ψυχοκοινωνικές – Ψυχοθεραπευτικές Προσεγγίσεις»
Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα Αθήνα 1990
- n** Κανάκης Γεώργιος
«Βλέπω τα δάκρυά σου»
Εκδόσεις LIBRO Αθήνα 1989
- n** Κορώσης Κωνσταντίνος
«Εφηβοι και οικογένεια»
Εκδόσεις Gutenberg Αθήνα 1997
- n** Leshan Eda
«Μαθαίνοντας να λέμε αντίο στο γονιό που χάνεται»
Εκδόσεις Θυμάρι Αθήνα 1998
- n** Μιχαλέλη Μ.
«Μελέτη των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων του συνδρόμου του αιφνίδιου
βρεφικού θανάτου σε δέκα Ελληνικές Οικογένειες»
Διδακτορική Διατριβή Αθήνα 1994
- n** Μπαμπινιώτης Γ.
«Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας»
Εκδόσεις Κέντρο Λεξικολογίας Αθήνα 2002
- n** Μπόλμπυ Τζων
«Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών»
Εκδόσεις Καστανιώτη Αθήνα 1995
- n** Μπουσκάλια Λεό
«Να ζεις, ν' αγαπάς και να μαθαίνεις»
Εκδόσεις Γλάρος Αθήνα 1988

- n** Dastur Francoise
«Ο θάνατος δοκίμιο για το πεπερασμένο» Μετάφραση Βίκυ Σιδηροπούλου
Εκδόσεις Scripta Αθήνα 1999
- n** Ντόλντο Φρανσουάζ
«Όταν οι γονείς χωρίζουν» Μετάφραση Χαρά Πεπέλη
Εκδόσεις Εστία Αθήνα 1993
- n** «Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια Λεξικό»
Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα
- n** Payne Malcolm
«Σύγχρονη θεωρία της Κοινωνικής Εργασίας»
Επιμέλεια Θεανώ Καλλινικάκη, Μετάφραση Σαμάνθα Στρατιδάκη
Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα Αθήνα 2000
- n** Παναγιωτοπούλου Μ.
«Το παιδί μας» Αθήνα 1982
- n** Πιντέρης Γ.
«Αντιμετωπίζοντας το χωρισμό»
Εκδόσεις Θυμάρι Αθήνα 1985
- n** Ράμπο Ζινέτ
«Το παιδί και ο θάνατος» Μετάφραση Μπούρα Μίνα
Εκδόσεις Κέδρος Αθήνα 1996
- n** Ross – Kubler Elisabeth
«Θάνατος το τελικό στάδιο της εξέλιξης»
Εκδόσεις Ταμασός 1988
- n** SHAKTI GAWAIN
«Κάνε τη ζωή σου να λάμπει»
Μετάφραση Καζιάνη Λένα και Σταθόπουλος Φρέντο
Εκδόσεις Καλογήρου Α. Απρίλιος 1996
- n** Τζιαβάρας Γιάννης
«Το βέβαιο του θανάτου»
Εκδόσεις Δωδώνη Αθήνα-Γιάννινα 1982
- n** Τσαούσης Δ.
«Η Κοινωνία του ανθρώπου. Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία»
Εκδόσεις Gutenberg Αθήνα 1998
- n** Τσιάντης Γ.
«Η ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας»
Εκδόσεις Καστανιώτη Αθήνα 1991
- n** Τσιάντης Ι.
«Ερευνητικά και κλινικά κείμενα – Βασική Παιδοψυχιατρική»
Εκδόσεις Καστανιώτη Αθήνα 1991

- n Φάρος Φιλόθεος
«Το Πένθος»
Εκδόσεις Ακρίτας Αθήνα 1988
- n Φριτς Ίνα
«Όταν οι γονείς χωρίζουν παιδιά και γονείς αντιμετωπίζουν μαζί την κρίση»
Μετάφραση Ρούσος Κυρανός, Εκδόσεις Νότος Αθήνα 1988
- n Χατζηχρήστου Χρυσή
«Ο χωρισμός των γονέων, το διαζύγιο και τα παιδιά. Η προσαρμογή των παιδιών στη διπυρηνική οικογένεια και το σχολείο»
Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα Αθήνα 1999
- n Herbert Martin
«Χωρισμός και διαζύγιο – Αντιμετώπιση προβλημάτων παιδιού και εφήβου»
Μετάφραση Γ.Μωραΐτη, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα Αθήνα 1998
- n Χουρδάκη Μαρία
«Οικογενειακή ψυχολογία»
Εκδόσεις Γρηγόρη Αθήνα 1998
- n Χριστοφορίδης Χ.
«Ψυχικές διαταραχές και η αντιμετώπισή τους»
Τυπογραφικές επιχειρήσεις Κασουλίδη, Λευκωσία 1991

Περιοδικό

- n Αντωνιάδου Μαρία
«Οικογένεια σε χωρισμό»
Περιοδικό Κοινωνική Εργασία
Τεύχος 31 Έτος 1993

Εκπαιδευτικές Σημειώσεις

- n Σημειώσεις στο μάθημα
«Κοινωνική Εργασία με Άτομα, Εξάμηνο Ε΄ 2001 Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ»
- n Σημειώσεις στο μάθημα
«Κοινωνική Εργασία με Οικογένεια, Εξάμηνο Ε΄ Α.Τ.Ε.Ι. ΚΡΗΤΗΣ»
- n Σημειώσεις στο μάθημα
«Κλινική Κοινωνική Εργασία, Α.Τ.Ε.Ι. ΚΡΗΤΗΣ»

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- n Kohner Nancy and Henley Alex
«When a baby dies»
Εκδόσεις: An imprint of Harper Collins Publishers, San Francisco 1995

- n Ross Elisabeth
«On death and dying»
Εκδόσεις: Roulledge London and New York

- n Thompson A.Ross ~ Amato Paul
«The postdivorce Family»
Printed in the United States of America 1999

- n Wells Rosemary
«Helping children Cope With Divorce»
Copyright © Rosemary Wells 1989