

**ΤΕΙ ΠΑΤΡΩΝ
.Ε.Υ.Π
ΜΗΜΑ
ΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΡΓΑΣΙΑΣ**



ΘΕΜΑ

“ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ”



**Μετέχουσες σπουδάστριες:
ΚΚΑΡΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΟΝΙΑΤΗ ΕΛΕΝΑ**

**Υπεύθυνη Καθηγήτρια :
Κα. ΡΕΓΓΙΝΑ ΓΑΪΤΑΝΗ**

**Πτυχιακή για την λήψη πτυχίου στο τμήμα Κοινωνικής
Εργασίας της Σχολής Επαγγελμαίων Υγείας Πρόνοιας
του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος
Πάτρας.**

ΠΑΤΡΑ, ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2004

**Στον Αντρέα Κκαρά,
στον Γιώργο Κκαρά,
στην Μαρία Μονιάτη,
στην Σοφία,**

*όπου κάπου στην παιδική, εφηβική,
νεανική ηλικία τους τράβηξαν για τη χώρα
των ψυχών και των αθανάτων.*

*Ελπίζουμε στην συνάντησή μας στον τόπο
που εσείς πρώτοι κληθήκατε να πάτε.*

*Ευχόμαστε το χαμόγελο της ζωής σε όσες
ψυχές βίωσαν την απώλεια και πόνεσαν
από την απώλεια θανάτου με την βοήθεια
του θεού και την υποστήριξη των
ανθρώπων.*

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Αρχίζοντας την πτυχιακή μας εργασία θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας στα πρόσωπα εκείνα που με οποιονδήποτε τρόπο μας βοήθησαν και μας στήριξαν σ' αυτήν μας την προσπάθεια.

- Ø Την καθηγήτρια μας κα. Ρεγγίνα Γαϊτάνη για το ότι δέχτηκε με ευχαρίστηση το συγκεκριμένο θέμα, την καθοδήγηση, τις πολύτιμες συμβουλές, την εμπύχωση και ιδιαίτερα την αγάπη που μας προσέφερε.
- Ø Τον πανοσιολογίτατο Αρχιμανδρίτη π. Αντώνιο Στυλιανάκη ψυχοθεραπευτή παιδιών, νέων και οικογενειών, υπεύθυνο της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών για την προσφορά ανεκτίμητης βοήθειας διαμέσου του διαδικτύου.
- Ø Τους πατέρες Νικόδημο και Ιωάννη της Ιεράς Μητρόπολης Πατρών ως επίσης και τον πατέρα Αναστάσιο της ενορίας του Αγίου Νικολάου Πατρών για την προσφορά πολύτιμων βιβλίων.
- Ø Την υπεύθυνη τμήματος του Γραφείου Ενημερίας Κύπρου κα. Αντρούλλα Αναστασίου, Κοινωνική Λειτουργό για την προσφορά πολύτιμης βιβλιογραφίας.
- Ø Ευχαριστούμε επίσης τον σπουδαστή Μάριο Κκαρά, της θεολογικής σχολής Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης για τις προτάσεις του όσον αφορά το υλικό.

Ø Θα θέλαμε επίσης να ευχαριστήσουμε τις οικογένειες μας, τους γνωστούς και φίλους για την ολόθυμη συμπαράσταση τους.

Τέλος θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους υπεύθυνους των πιο κάτω υπηρεσιών για το υλικό που μας παραχώρησαν προκειμένου να διεκπεραιωθεί η μελέτη μας.

-Δημοτική Βιβλιοθήκη Πατρών

-Βιβλιοθήκη ΑΤΕΙ Πατρών

-Βιβλιοθήκη Πανεπιστημίου Πατρών

-Βιβλιοθήκη Ιεράς Μητρόπολης Πατρών

-Δημοτική Βιβλιοθήκη Θεσσαλονίκης

-Βιβλιοθήκη Θεολογικής Σχολής Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

-Δημοτική βιβλιοθήκη Λεμεσού – Κύπρος

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ

Για την μελέτη μας χρησιμοποιήσαμε ένα ευρύ φάσμα βιβλιογραφίας στο οποίο στηριχτήκαμε, εμβαθύναμε, αναδημιουργήσαμε τη δική μας εργασία. Συγκεκριμένα η μελέτη μας στράφηκε κυρίως στους παρακάτω τομείς:

- Ø Εμβάθυνση και ανάλυση των τομών και πτυχών που συνθέτουν την προσωπικότητα ενός εφήβου.
- Ø Αναφορά στη σύγχρονη Ελληνική οικογένεια, στους ρόλους του πατέρα και της μητέρας καθώς επίσης και στις σχέσεις που διαμορφώνονται μεταξύ του εφήβου με το οικογενειακό και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.
- Ø Μονογονεϊκές οικογένειες και επιπτώσεις στο έφηβο μέλος.
- Ø Αναφορά στο εθμικό τελετουργικό του θανάτου, στο ρόλο και στη χρησιμότητα του.
- Ø Ιστορική αναδρομή και ανάλυση της κατάστασης του πένθους.
- Ø Τρόποι αντιμετώπισης του πένθους και η συμβολή του κοινωνικού λειτουργού.
- Ø Συμπεράσματα και Προτάσεις

Η επιλογή του συγκεκριμένου θέματος δεν ήταν τυχαία αλλά είναι αποτέλεσμα προσωπικού μας ενδιαφέροντος επί του θέματος. Το ενδιαφέρον αυτό πηγάζει από την βίωση πένθους εξαιτίας της απώλειας

συγγενικών μας προσώπων. Ως εκ τούτου δεν αποτελεί μια απλή πτυχιακή εργασία αλλά και κατάθεση προσωπικών μας εμπειριών.

Ταυτόχρονα παρατηρήσαμε, ότι έχουν πραγματοποιηθεί μεμονωμένες μελέτες για τα θέματα πένθος και εφηβεία αντίστοιχα, χωρίς να έχει εξεταστεί εκτενώς και συστηματικός το θέμα του τρόπου, με τον οποίο βιώνει ο έφηβος τον χαμό του αγαπημένου του προσώπου και το επικείμενο πένθος.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι	11
Σκοπός της Μελέτης	14
Ορισμοί Όρων	16
Μεθολογία.....	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ	20
1. Εφηβεία.....	20
2. Κρίση Στην Εφηβεία.....	21
3. Χρονολογική Οριοθέτηση Της Εφηβείας.....	22
3. 1. Ο Έφηβος Στην Αρχική Εφηβεία ή Προεφηβεία (11 – 13χρ.)	24
3. 2. Ο Έφηβος Στη Μέση Εφηβεία (14 – 16 χρ.)	25
3. 3. Ο Έφηβος Και Οι Ιδιαιτερότητες Της Τελικής Εφηβείας (16 - 18 χρ.)	26
4. Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά Της Εφηβείας	29
5. Προσωπικές Ανάγκες Των Εφήβων	37
6. Προβλήματα Των Εφήβων	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ	47
1. Η Σύγχρονη Ελληνική Οικογένεια	47
2. Η Οικογένεια Ως Παγκόσμιος Θεσμός Κοινωνικοποίησης.....	49
3. Οι Λειτουργίες Της Οικογένειας.....	50
4. Μητρότητα – Μητρικό Αίσθημα.....	53
4. 1. Η Μητέρα Κατά Τη Διάρκεια Της Εφηβικής Ηλικίας.....	55
5. Πατρότητα – Πατρικό Αίσθημα	58
5. 1. Ο Πατέρας Κατά Την Διάρκεια Της Εφηβικής Ηλικίας	60
6. Οι Σχέσεις Μεταξύ Των Αδελφών	63
7. Παράμετροι Που Επιδρούν Στην Διαμόρφωση Της Προσωπικότητας Του Εφήβου.....	66
7. 1. Έφηβος και Οικογένεια.....	66
7. 2. Έφηβος και Συνομήλικοι.....	70
7. 3. Έφηβος και Κοινωνία.....	71
8. Μονογονεϊκές Οικογένειες Και οι Επιπτώσεις Στο Έφηβο Μέλος.....	73
8. 1. Επιπτώσεις Από Την Απουσία Του Πατέρα	75
8. 2. Επιπτώσεις Που Προκαλεί Η Απουσία Της Μητέρας	76
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV	78
1. Μορφές Απώλειας	78
1.1. Απώλεια Λόγω Θανάτου	78
1.2. Απώλεια Λόγω Διαζυγίου.....	80
1.3. Πένθος Για Την Απώλεια Φυσικής Λειτουργίας.....	81
1.4. Το Πένθος Για Την Απώλεια Της Νιότης Και Της Ζωής.....	82
2. Το Πένθος Λόγω Θανάτου	83
3. Ιστορική Αναδρομή	84

4. Αντίληψη Θανάτου Και Πένθους Από Την Ομηρική Εποχή Μέχρι Σήμερα Στην Ελληνική Κοινωνία.....	86
5. Ψυχολογικές Απόψεις Για Το Πένθος.....	91
5.1. Οι Απόψεις Του Φρόιντ Για Το Πένθος.....	91
5.2. Οι Απόψεις Του Abraham Για Το Πένθος.....	92
5.3. Οι Απόψεις Του Lindemann -Τα Τρία Καθήκοντα Της Θλίψης.....	92
6. Αντιλήψεις για τον Θάνατο και το Πένθος σε Διάφορες Θρησκείες..	93
7. Ο Ρόλος της Θρησκείας στην Διαμόρφωση της Ιδέας Γύρω από το Θάνατο και το Πένθος.....	98
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V.....	100
1 . Το Φυσιολογικό Πένθος.....	100
1.1. Η Διεργασία Του Πένθους.....	101
1.2. Τα Στάδια Του Φυσιολογικού Πένθους.....	102
2. Εκδηλώσεις Βαρέως Πένθους.....	109
3. Παθολογικό Πένθος.....	112
3 1. Παθολογικά Συμπτώματα Πένθους.....	113
4. Απροσδόκητο Και Άκαιρο Πένθος.....	116
5. Μηχανισμοί Άμυνας Που Αναπτύσσει ο Πενθών Κατά Την Πένθιμη Περίοδο.....	117
6. Παράγοντες Που Επηρεάζουν Το Πένθος.....	118
6.1. Ψυχολογικοί Παράγοντες.....	118
6.2. Κοινωνικοί Παράγοντες.....	120
7. Η Διάρκεια Του Πένθους.....	121
8. Οι Επιπλοκές Του Πένθους Σε Σχέση Με Το Χρόνο.....	122
9. Στάδια Στη Διαδικασία Του Πένθους.....	125
10. Προϋποθέσεις Για Την Ομαλή Εξέλιξη Της Διαδικασίας Του Πένθους.....	131
11. Η Διαδικασία του Πένθους Αργή και Οδυνηρή αλλά Απαραίτητη	133
12. Η Χρησιμότητα Και Η Αναγκαιότητα Του Πένθους Σαν Μέσο Έκφρασης Της Θλίψης.....	134
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI.....	135
1. Οι Έφηβοι, ο Θάνατος και το Πένθος.....	135
2. Το Οικογενειακό Πένθος.....	135
3. Το Εφηβικό Πένθος.....	137
3.1. Η Επίδραση Που Έχει ο Θάνατος Των Γονέων Στους Εφήβους.....	140
3.2. Η Ανάγκη Της Συμμετοχής Του Εφήβου Στη Διαδικασία Του Θανάτου Και Του Πένθους.....	141
3.3. Η Προπαρασκευή Του Έφηβου Για Το Θάνατο Και Το Πένθος.....	143
4. Η Κατάσταση Της Θλίψης.....	144
5. Κάθε Άνθρωπος Θλίβεται Διαφορετικά.....	146
6. Η Θλίψη Δεν Είναι Αρρώστια Αλλά Μπορεί Να Μας Αρρωστήσει. 148	

7. Η Δυναμική Των Αντιδράσεων Της Θλίψης.....	150
8. Το Άγχος Του Αποχωρισμού Βασικό Στοιχείο Της Θλίψης.....	155
9. Η θλίψη Σαν Σημαντική Μεταβατική Περίοδος Για Τη Συνέχιση Της Ζωής.....	156
10. Ενοχή Και Θλίψη.....	157
11. Αναστολές Στην Έκφραση Της Θλίψης.....	160
12. Η Σημασία Της Εξωτερίκευσης Της Θλίψης.....	161
13. Ο Φόβος Του Θανάτου.....	163
13.1. Τρόποι Αντιμετώπισης Του Φόβου Του Θανάτου.....	166
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII	168
1. Το Εθιμικό Τελετουργικό στο Θάνατο των Ελλήνων.....	168
1.1. Τα Περί Της Τελετής Έθιμα Των Ελλήνων.....	168
2. Η Εκπνοή Του Νεκρού.....	170
3. Η “Περιστολή” Και Η “Πρόθεση” Του Σκηνώματος.....	172
4. Ο θρήνος Και Το Μοιρολόγι.....	174
5. Το Κλάμα.....	175
6. Η Φύλαξη του Νεκρού Πριν την Επικήδεια Τελετή στην Οικία του.....	177
7. Η Κηδεία Και Η Ταφή Του Νεκρού.....	178
7.1 Οι Απόψεις Της Σύγχρονης Θανατολογίας Για Τη Θεραπευτική Αξία Της Κηδείας.....	181
8. Τα Έθιμα Μετά Τον Ενταφιασμό Και Τα Μνημόσυνα.....	182
9. Η Ψυχολογική Σημασία Της Πένθιμης Περιβολής.....	184
10. Ο Ρόλος Και Η Χρησιμότητα Των Νεκρικών Εθίμων.....	185
11. Η Θεραπευτική Αξία Της Νεκρώσιμης Ακολουθίας.....	187
12. Η Θεραπευτική Αξία Των Συλλυπητηρίων.....	190
13. Ο Νεκρικός Δείπνος Και Η Χρησιμότητα Του.....	191
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VIII	193
1. Αντιμετώπιση του Πένθους από τους Επαγγελματίες Συμπαραστάτες.....	193
1.1 Ο Ιερέας.....	194
1.2. Ο Γιατρός.....	196
1.3. Ο Νοσηλευτής.....	197
1.4. Ο Εργολάβος Κηδειών.....	198
1.5 Ο Κοινωνικός Λειτουργός.....	199
2. Η Αντιμετώπιση Της οργής Και Της Ενοχής Των Θλιμμένων.....	209
4. Η Αντιμετώπιση Της Εξιδανίκευσης Του Νεκρού Και Της Έμμονης Απασχόλησης Του Θλιμμένου μ’ αυτόν.....	210
4. Η Αντιμετώπιση Της Απελπισίας Και Της Κατάθλιψης Του Θλιμμένου.....	211
5. Η Χρήση Των Φαρμάκων Στην Αντιμετώπιση Των Θλιμμένων.....	211
6. Οι Γενικές Αρχές Της Συμπαράστασης Των Θλιμμένων.....	212

7. Η Αντιμετώπιση Της Κατάπληξης Και Του Συγκλονισμού.....	215
8. Τρόποι Συμπαράστασης Του Θλιμμένου Στα Διάφορα Στάδια Της	
Διαδικασίας Του Πένθους.....	216
8.1 Η Προπαρασκευή Του Ανθρώπου Για Το Θάνατο Και Το Πένθος.....	216
8.2.Η Συμπαράσταση Στο Άτομο Που Βιώνει Ή Που Πρέπει Να Βιώσει Το	
Παρασκευαστικό Πένθος.....	217
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΧ.....	220
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	220
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	222
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	224

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Δυο σημαντικά γεγονότα σημαδεύουν τη ζωή του ανθρώπου. Η γέννηση και ο θάνατος που, όσο και αν σηματοδοτούν διαφορετικές υπαρξιακές καταστάσεις, συνοδεύονται σχεδόν πάντοτε από την ίδια έκφραση συναισθημάτων. Το κλάμα ή ο λυγμός είναι η πρώτη ηχητική επαφή του ανθρώπου με την ζωή, αλλά και το τελευταίο κατευόδιο, από αυτούς που τον συνοδεύουν... Θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι η ζωή ως έννοια σηματοδοτείται εξίσου από τη γέννηση και το θάνατο, με τη διαφορά ότι ενώ όλοι έχουν την ευχαρίστηση να μιλήσουν για την αρχή-γέννηση, για το τέλος ελάχιστοι έχουν την άνεση να μιλήσουν.

Οι άνθρωποι είναι τα μόνα ζωντανά πλάσματα που ξέρουν ότι κάποια μέρα θα πεθάνουν. Και όμως! Όσο και αν προσπαθούμε να καταλάβουμε και να δεχτούμε το θάνατο, μας φαίνεται αβάσταχτο και αδύνατο, ότι αυτός ο ζωντανός άνθρωπος που δεν μοιάζει με κανένα άλλο στον κόσμο, θα μπορούσε να πεθάνει.

Είναι γνωστό, ότι το θέμα του θανάτου απασχόλησε και απασχολεί όλες τις κοινωνίες και όλες τις κοινωνικές ομάδες που υπήρξαν μέχρι σήμερα. Η ποίηση και η λογοτεχνία τόσο η ελληνική όσο και η ξένη, έχει να επιδείξει αξιόλογα έργα, τα οποία έχουν περιεχόμενο το θέμα του θανάτου και το βίωμα του πένθους. Υπάρχουν όμως αρκετές σημαντικές διαφορές στον τρόπο που ερμηνεύεται και αντιμετωπίζεται ο θάνατος και το πένθος στους διάφορους πολιτισμούς και θρησκείες. Φυσικά δεν υπάρχει ανθρώπινη ομάδα που να καλοδέχεται το γεγονός του θανάτου, ωστόσο

όμως κάποιες κοινωνίες έχουν μάθει να αντιμετωπίζουν το θάνατο πιο στωικά, αφομοιώνοντας την προσδοκία του μέσα στο νόημα που δίνουν στη ζωή.

Ο ρόλος της θρησκείας στη διαμόρφωση ιδέας για το θάνατο και στην αντιμετώπιση του πένθους είναι αναμφισβήτητος. Οι θρησκευτικές αντιλήψεις καθορίζουν και διαμορφώνουν την αντίληψη για τον θάνατο, ενώ προσδίδουν κάθε φορά διαφορετικό νόημα όσον αφορά την αντιμετώπιση του. Ωστόσο είναι κοινά αποδεκτό, ότι υπάρχουν θρησκείες, όπως ο Χριστιανισμός, όπου βοηθούν τα άτομα που πενθούν να εξωτερικεύσουν τη θλίψη τους και να ολοκληρωθεί η πένθιμη περίοδος ομαλά.

Η πένθιμη περίοδος θεωρείται κρίσιμη και καθοριστική στην ανάπτυξη και εξέλιξη του ατόμου που τη βιώνει. Ο πενθών καλείται από την έναρξη του πένθους μέχρι και την ολοκλήρωση του, να περάσει μια σειρά από στάδια και φάσεις με πολλές ψυχολογικές διακυμάνσεις. Ωστόσο κατά την πένθιμη περίοδο είναι πιθανό να μην επιτευχθεί ομαλή έκβαση των σταδίων, με αποτέλεσμα τη δημιουργία παθολογικών συμπτωμάτων πένθους.

Όλοι οι άνθρωποι που πενθούν δεν περνούν από την ίδια διαδικασία θρήνου και μάλιστα, όταν αναφερόμαστε σε άτομα που βρίσκονται μέσα στην πολυσήμαντη και πολυποίκιλη περίοδο της εφηβικής ηλικίας. Η ηλικία αυτή χαρακτηρίζεται από διεξοδικές αναπτυξιακές αλλαγές, που γίνονται με ανεξέλεγκτη ταχύτητα, σκιαγραφεί ένα νέο πεδίο δράσης και αναφοράς, για όσους προσεγγίζουν το πένθος και τις ομώνυμες επιδράσεις του πάνω στον άνθρωπο. Είναι φυσικό λοιπόν το πένθος να βιώνεται με ιδιάζοντα

τρόπο από τον εκάστοτε έφηβο, ανάλογο της ιδιάζουσας ψυχοσύνθεσης που τον χαρακτηρίζει.

Η περίοδος αυτής της ηλικίας, που σκιαγραφείται από την πιο ποικιλόμορφη και ρευστή συναισθηματική ζωή, όπου οι αλλαγές που επιτελούνται διαδέχονται η μια την άλλη, χαρακτηρίζει και επιβεβαιώνει την ιδιάζουσα θέση, που θα κατέχει η πένθιμη περίοδος μέσα στην ζωή του εφήβου.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη ζωή του εφήβου, και σ' αυτούς συγκαταλέγονται η οικογένεια και ο κοινωνικός περίγυρος, θα διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο και θα καθορίσουν τη μορφή του πένθους, τον τρόπο έκφρασης του πόνου, την ένταση και τη διάρκεια της θλίψης, καθώς και την υγιή έκβαση και ολοκλήρωση της πένθιμης διαδικασίας.

Η στήριξη και η βοήθεια του εφήβου που πενθεί από συγγενείς και φίλους θεωρείται πολύ σημαντική για την ομαλή πορεία της θλίψης.

Λόγω λοιπόν του ιδιάζοντος συναισθηματισμού που χαρακτηρίζει τον κόσμο του εφήβου σε σχέση με τις άλλες ηλικίες, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο, με τον οποίο ο έφηβος προσπαθεί να ξεπεράσει τις δυσκολίες από την βίωση της πένθιμης διαδικασίας. Κάτω από αυτές τις συνθήκες και η βοήθεια από ειδικά εκπαιδευμένους επαγγελματίες σε θέματα αποχωρισμού είναι αμέριστη και σε πολλές περιπτώσεις αναγκαία για την πρόγνωση, πρόληψη και θεραπεία των παθολογικών συμπτωμάτων.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Πρωταρχικός στόχος της μελέτης αυτής είναι να καταγράψει την ψυχολογική κατάσταση του εφήβου που βρίσκεται σε περίοδο πένθους, μια περίοδος που θεωρείται κρίσιμη καθώς εγκυμονεί πολλούς κινδύνους για τον έφηβο τόσο στην ψυχική όσο και στην σωματική του υγεία. Ένας επιπλέον στόχος είναι η περιγραφή της σημερινής κοινωνικής πραγματικότητας στην οποία σχεδόν αποκλείεται η ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων πόνου και θλίψης λειτουργώντας ανασταλτικά για την ομαλή έκβαση της πένθιμης περιόδου.

Η επιλογή του θέματος στηρίχθηκε στο προσωπικό ενδιαφέρον για διερεύνηση και εμβάθυνση της πένθιμης περιόδου στην αντιμετώπιση θανάτου, έτσι όπως την βιώνει ο έφηβος.

Στην ελληνική κοινωνία δεν υπάρχει κάποια ολοκληρωμένη βιβλιογραφική μελέτη με συγκεκριμένο αρκετά επιστημονικά και τεκμηριωμένα στοιχεία σχετικά με το πένθος και τον έφηβο και ποιο συγκεκριμένα για τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται από τον έφηβο ο χαμός ενός αγαπημένου προσώπου. Αντίθετα υπάρχουν εκτεταμένες μελέτες που αναφέρονται στο θέμα του θανάτου και του πένθους και αφετέρου στην οικογένεια και στον έφηβο.

Μια ακόμα παρατήρηση που μπορεί να γίνει σχετικά μ' αυτό το πολύπλοκο και εξαιρετικά ευαίσθητο θέμα του πένθους σε περίπτωση θανάτου δεν εξετάζεται επαρκώς ως μάθημα στο χώρο της εκπαίδευσης των κοινωνικών λειτουργών.

Επομένως, με την παρούσα μελέτη επιχειρείται η δημιουργία μιας εμπειριστατωμένης εργασίας σχετικά με το πένθος σε περίπτωση θανάτου,

βάσει της οποίας θα αναλυθεί διεξοδικά το συγκεκριμένο θέμα και θα αποτελέσει ένα μικρό βοήθημα για την περαιτέρω εξέταση του.

ΟΡΙΣΜΟΙ ΟΡΩΝ

Εφηβεία: Αναφέρεται σε μια μακριότερη αναπτυξιακή περίοδο, διάρκειας 7 ως 8 ετών, και περιλαμβάνει τις αλλαγές που συμβαίνουν και στις τέσσερις βασικούς τομείς της ανάπτυξης: Το βιοσωματικό, το γνωστικό, το συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα. Η εφηβεία δηλαδή είναι έννοια ευρύτερη της ήβης, και εμπεριέχει την ήβη. Η ήβη ασφαλώς αποτελεί την κορυφαία, την πιο χαρακτηριστική πλευρά της εφηβείας, αλλά είναι το μόνο βιολογικό μέρος της εφηβείας.

Μονογονεϊκή οικογένεια: πρόκειται για οικογένειες όπου την αποκλειστική ευθύνη για την ανατροφή και την γενικότερη φροντίδα του παιδιού έχει ο ένας μόνο γονέας.

Πένθος: το πένθος είναι η ψυχική οδύνη, ο πόνος, η θλίψη που προέρχεται από μια μεγάλη συμφορά και κυρίως από τον θάνατο. Επίσης με την λέξη "πένθος" ορίζονται και τα διακριτικά και η εθιμοτυπία που φανερώνουν και δηλώνουν ότι κάποιος πενθηφορεί.

Θλίψη: συναισθηματική αντίδραση στην απώλεια.

Θάνατος: η κατάργηση της ανταλλαγής της ύλης του συνόλου των κυττάρων και των ιστών του σώματος και των λειτουργιών που εξαρτιούνται από αυτά. Ο θάνατος διακρίνεται σε φυσικό και κατά συμβεβηκώς. Φυσικός λέγεται αυτός που συμβαίνει σε άτομα πολύ

προχωρημένης ηλικίας, λόγω φθοράς των διαφόρων οργάνων χωρίς την επίδραση κάποιου εξωτερικού αιτίου. Ο κατά συμβεβηκώς διακρίνεται σε βίαιο, αιφνίδιο και βραδύ.

Θρήνος: Είναι εκδήλωση βαθιάς λύπης, πένθος για συμφορά, μεγάλο κακό που πλήττει ένα άτομο ή μια ομάδα. Εκδηλώνεται με θρηνητικό άσμα, που συνοδεύεται από κοπιτούς και ολοφυρμούς.

Μοιρολόγι: Το θρηνητικό τραγούδι, που τραγουδούν οι μοιρολογίστρες κατά την παράθεση ή την κηδεία του νεκρού και κατ' επέκταση θρηνητικό παράπονο για κάποιο θλιβερό γεγονός.

Μνημόσυνα: (Επιμνημόσυνες δεήσεις): Ειδικές εκκλησιαστικές τελετές και δεήσεις υπέρ αναπαύσεως των ψυχών των νεκρών.

Έθιμο: ορίζεται ως άγραφος κανόνας δικαίου, που διαμορφώνεται από τα μέλη μιας κοινωνίας και μετά δίδεται από γενιά σε γενιά. Είναι κοινωνικά πρακτική και συμπεριφορά που με την πάροδο του χρόνου γίνεται κανόνας και ενώ δεν έχει καμία νομική υπόσταση, αποκτά ισχύ νόμου.

Ταφή: Ο ενταφιασμός των νεκρών αλλά και τα έθιμα που συνδέονται με τον ενταφιασμό. Οι άνθρωποι θάβονται σε λάκκους ήδη από την περίοδο της παλαιολιθικής εποχής. Από τους αρχαίους χρόνους η ταφή θεωρούνταν βασικό καθήκον των επιζώντων. Πίστευαν ότι ήταν μεγάλη κατάρα να

μείνει κάποιος άταφος. Ακόμη και σήμερα θεωρείται μεγάλη ασέβεια να μείνει κάποιος άταφος.

Νεκρόδειπνο: ή περιδείπνο, είναι το δείπνο ύστερα από την κηδεία.

Νεκρός: Ο άνθρωπος που υπέστη θάνατο, ο πεθαμένος, το πτώμα, το λείψανο.

Νεκρώσιμη ακολουθία: Η τελετουργία με την οποία η Εκκλησία συνοδεύει την ταφή των νεκρών. Έχουν καθιερωθεί τέσσερις τύποι νεκρώσιμης ακολουθίας: των κοσμικών, των μοναχών, των ιερέων και των νηπίων. Και οι τέσσερις τύποι χωρίζονται σε δύο μέρη : στην εκφορά του νεκρού από το σπίτι του και στην κηδεία.

Ανιμισμός: Προέρχεται από το λατινικό animismus (anima = ψυχή) και πνευματοποιεί τα φυσικά φαινόμενα, υποδηλώνει δηλαδή την πίστη ότι σε φυσικά αντικείμενα φωλιάζουν απρόσωπες υπερφυσικές δυνάμεις. Είναι μια μορφή πρωτόγονης θρησκείας. Σύμφωνα με τον ανιμισμό η ψυχή συνδέεται με κάποιο ιδιαίτερο αντικείμενο ή φαινόμενο.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Σκοπός της εργασίας αυτής η οποία είναι μια βιβλιογραφική μελέτη, είναι να εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο βιώνει ο έφηβος το θάνατο και το πένθος ενός αγαπημένου προσώπου.

Για την επεξεργασία και τη συγγραφή της εργασίας αυτής χρειάστηκε η συγκέντρωση συγκεκριμένου υλικού από συγκεκριμένη βιβλιογραφία με το παρόν θέμα. Η διαδικασία συγκέντρωσης αυτού του υλικού ήταν αρκετά δύσκολη καθώς δεν έχει παρουσιαστεί εκτενώς και συστηματικώς βιβλιογραφική προσέγγιση σχετικά με την εφηβεία και το πένθος.

Ο χρόνος που χρειάστηκε για να διεκπεραιωθεί η εργασία αυτή υπολογίστηκε και εκτελέστηκε περίπου στους έξι μήνες.

Για την συλλογή της απαραίτητης βιβλιογραφίας απευθυνθήκαμε στις παρακάτω βιβλιοθήκες :

- Δημοτική Βιβλιοθήκη Πατρών
- Βιβλιοθήκη ΑΤΕΙ Πατρών
- Βιβλιοθήκη Πανεπιστημίου Πατρών
- Βιβλιοθήκη Ιεράς Μητρόπολης Πατρών
- Δημοτική Βιβλιοθήκη Θεσσαλονίκης
- Βιβλιοθήκη Θεολογικής Σχολής Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης
- Δημοτική βιβλιοθήκη Λεμεσού – Κύπρος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

1. ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία είναι άγνωστη σε πολλές μη-βιομηχανοποιημένες χώρες. Η ενήλικη ξεκινά με την αρχή της ήβης και συνήθως εορτάζεται με τις παραδοσιακές τελετές μετάβασης. Με την καθιέρωση της δωρεάν εκπαίδευσης για όλους και των νόμων για την εργασία των παιδιών στις δυτικές χώρες, τα παιδιά, που διαφορετικά θα έμπαιναν στον κόσμο της εργασίας των ενηλίκων από την στιγμή που θα έφταναν στην ήβη, εισέρχονται σε μια περίοδο της ζωής κατά την οποία, αν και αναπτύσσουν ένα σώμα ενηλίκου, παραμένουν ωστόσο εξαρτημένα από τους γονείς σαν να ήταν ακόμη παιδιά. Η τυπική μελέτη αυτής της μεταβατικής περιόδου μεταξύ παιδικής ηλικίας και ενήλικης ζωής, που ονομάζεται εφηβεία, ξεκίνησε με τη μελέτη του G. Stanley Hall (1904) στις αρχές του αιώνα (Proefrack 1981). Ωστόσο η εφηβεία άρχισε να αποτελεί σημαντικό πεδίο μελέτης μόνο τις τελευταίες δεκαετίες.

Εφηβεία, μια κατ'εξοχήν κρίσιμη περίοδος που βρίσκεται στο μεταίχμιο μεταξύ παιδικότητας και ενηλικίωσης. Το παιδί δεν είναι πλέον παιδί αλλά ούτε και ώριμος άνθρωπος. Ας έχουμε πάντως υπόψη μας ότι ολόκληρη η ζωή του ανθρώπου είναι μια συνέχεια και μάλιστα η κάθε φάση επηρεάζεται από τις προηγούμενες και είναι καθορισμένη για τις επόμενες. Ακόμη ότι ο έφηβος όπως και κάθε άνθρωπος επηρεάζεται άμεσα από το οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον και κουβαλάει τις βιολογικές καταβολές του, όποιες και αν είναι αυτές.

Η εφηβεία λοιπόν είναι η αναπτυξιακή εκείνη περίοδος της ζωής του ανθρώπου που ξεκινάει με ειδικές βιολογικές αλλαγές (ορμονικές) στο σώμα του παιδιού (αλλαγές που έχουν παράλληλα και ψυχοσωματικές επιπτώσεις) και τελειώνει ψυχολογικά με την τελική γενετήσια ολοκλήρωση και αυτόνομη ωρίμανση του ατόμου.

Θα λέγαμε αδρά ότι η εφηβεία αρχίζει γενικά περί το 11^ο έτος της ηλικίας και φτάνει το 18^ο. Όμως υπάρχουν μεγάλες ατομικές διαφορές στα όρια αυτά και θα πρέπει να το λαμβάνουν αυτό υπόψη τους όσοι έρχονται σε επαφή με εφήβους. Επίσης είναι γνωστό ότι μπορεί να παρατηρήσει κανείς εφηβική συμπεριφορά και σε μεγάλους ανθρώπους στην κρίσιμη αυτή περίοδο.

2. Κρίση Στην Εφηβεία

Είναι γεγονός ότι στην εφηβεία υπάρχει ψυχολογικά μια ρευστότητα που δημιουργεί νέες προϋποθέσεις ωρίμανσης και αναδιάταξης του ψυχικού κόσμου. Κατά συνέπεια μπορεί να θεωρηθεί φυσιολογική κάποια λογική και ελεγχόμενη αναταραχή στον έφηβο.

Πάντως δεν θα πρέπει να θεωρείται κανόνας η αναταραχή, δεδομένου ότι μπορεί να αντισταθμιστεί συχνά, με επιτυχία από τον ίδιο τον έφηβο. Μάλιστα όταν έχουμε να κάνουμε με πολύ ήσυχα και υπάκουα παιδιά, τότε αυτό πρέπει να μας βάλει σε σκέψεις, ότι τα παιδιά αυτά δείχνουν απροθυμία στο να μεγαλώσουν και μπορεί να φταίνε διάφορα πράγματα γι αυτό (όπως αυταρχικό και τιμωρητικό περιβάλλον ή υπερσυναισθηματικές εκδηλώσεις απέναντι στο παιδί από πλευράς γονέων).

Τότε έχουμε ουσιαστικά, την ανάπτυξη υπερβολικών μηχανισμών άμυνας (προς τις αναδυόμενες ορμές) που δημιουργούν φραγμό στη φυσιολογική διαδικασία ωρίμανσης.

Ωστόσο, δεν είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο να έχουμε σοβαρές αναστατώσεις στην εφηβεία και στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να τις αντιμετωπίσουμε σαν ψυχολογική διαταραχή. Ο λόγος είναι ότι αν δεν αντιμετωπιστούν με την ανάλογη ψυχολογική βοήθεια, είναι απίθανο να ξεπεραστούν ανώδυνα από τον έφηβο και αργότερα θα αφήσουν κάποια κατάλοιπα στην υπόλοιπη ζωή του.

Φυσικά είναι φανερό ότι όσο πιο υγιής είναι η προσωπικότητα του παιδιού, τόσο πιο εύκολα θα περάσει μέσα από την εφηβεία χωρίς να βιώσει έντονο άγχος ή κατάθλιψη. Γι αυτό πρέπει να επενδύει κανείς σε ενδιαφέρον και προσοχή, από νωρίς στην παιδική ηλικία ώστε να προλάβει αργότερα τα απρόβλεπτα.

3. Χρονολογική Οριοθέτηση Της Εφηβείας

Ως αφετηρία της περιόδου λαμβάνεται το χρονικό σημείο στο οποίο το άτομο γίνεται ικανό για αναπαραγωγή και ως πέρας το χρονικό σημείο το άτομο θεωρείται έτοιμο να αναλάβει το ρόλο του ενηλίκου. Και τα δύο αυτά χρονικά σημεία είναι δύσκολο να προσδιοριστούν επακριβώς. Είναι δύσκολο για παράδειγμα να καθορίσουμε πότε ακριβώς το άτομο γίνεται ικανό για αναπαραγωγή, γιατί η ικανότητα αυτή σχετίζεται με την ωρίμαση εσωτερικών οργάνων και λειτουργιών.

Η ηλικία δεν είναι πάντα ένας χρήσιμος δείκτης της εξέλιξης του ανθρώπου, αφού οι άνθρωποι διαφέρουν στον ρυθμό της εξέλιξης τους. Οι

εξελικτικές περιόδους αξιολογούνται και από χρονικής πλευράς, αλλά περισσότερο από την εμφάνιση διάφορων αλλαγών στο σώμα, στις σκέψεις, στα συναισθήματα και την συμπεριφορά.

Ακόμη μεγαλύτερες δυσχέρειες παρουσιάζει ο χρονικός προσδιορισμός του τέλους της εφηβικής ηλικίας, γιατί το περιεχόμενο της έννοιας της ωριμότητας καθορίζεται κατά ένα μεγάλο βαθμό από το είδος της κοινωνίας στην οποία ζει το άτομο και είναι επομένως θέμα περισσότερο τύπου και χρόνου. Όσο πιο πολύπλοκη είναι μια κοινωνία (αστική, βιομηχανική, ταχέως αναπτυσσόμενη) τόσο πιο ποικίλοι, απαιτητικοί και ασαφείς είναι οι ρόλοι των ενηλίκων.

Και πάλι όμως η εφηβική ηλικία δεν οριοθετείται χρονικά με βάση την Βιολογική ανάπτυξη του ανθρώπου αλλά είναι συνάρτηση και των κοινωνικών δεδομένων από πολιτισμό σε πολιτισμό και από γενιά σε γενιά.

Αυτή η χρονική περίοδος των 11 – 18 ετών, μπορεί να διαιρεθεί σε τρεις περιόδους :

α) περίοδος της ενήβωσης από τα 11 στα 13 χρόνια που χαρακτηρίζεται από το «συμμορικό πνεύμα» και την ταχεία ανάπτυξη των οργανικών σεξουαλικών λειτουργιών.

β) την μεταβατική περίοδο γύρω στα δεκαέξι, κατά την οποία το παιδί περνά απ' την ομοφυλόφιλη στην ετερόφυλη φάση και τελικά

γ) στην κυρίως εφηβεία από τα 16 – 18 που χαρακτηρίζεται απ' την ετεροφυλία και τον ιδεαλισμό (Τζαίμης Άρθουρ, 1978).

3. 1. Ο Έφηβος Στην Αρχική Εφηβεία Ή Προεφηβεία (11 – 13χρ.)

Η αρχή της εφηβείας (πρώτη εφηβεία) χαρακτηρίζεται από μεγάλη επιτάχυνση της σωματικής αύξησης, νωρίτερα στα κορίτσια και αργότερα στ' αγόρια, τα οποία όμως γύρω στα δεκαπέντε ξεπερνούν τα κορίτσια στο ύψος. Η αλλαγή της φωνής στο αγόρι συχνά συμβαίνει στα δεκατρία με δεκατέσσερα. Ο αυξημένος ερωτισμός του σώματος του εφήβου δημιουργεί συγκεχυμένα συναισθήματα ταυτόχρονα ευχαρίστησης και φόβου.

Η εποχή αυτή χαρακτηρίζεται από ραγδαίες αλλαγές σε βιολογικό αλλά και ψυχολογικό επίπεδο. Είναι μια κρίσιμη μεταβατική περίοδος που μπορεί να προβληματίσει γονείς και παιδιά και γι αυτό είναι σκόπιμο να είμαστε έτοιμοι και να καταβάλουμε ιδιαίτερη προσοχή.

Μέχρι τώρα είχαμε να κάνουμε με ένα παιδί που μεγάλωνε σιγά σιγά. Τώρα έχουμε να αντιμετωπίσουμε και εντυπωσιακές ποιοτικές αλλαγές που θα το διαφοροποιήσουν και θα του δώσουν χαρακτηριστικά ανδρικά ή γυναικεία. Αλλαγές που θα συνεχιστούν και θα ολοκληρωθούν μέσα στα επόμενα 2 – 6 χρόνια με την εμφάνιση των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου, εκείνων δηλ. που θα το κάνουν να φαίνεται σαν αγόρι ή κορίτσι.

Όσο όμως και αν φαίνονται κοινότυπες αυτές οι αλλαγές δεν έχουν την ίδια επίδραση σε όλους. Έτσι οι σωματικές αλλαγές μπορεί να μην είναι ταυτόχρονες και αρμονικές σε όλα τα όργανα, οπότε να προξενήσουν ανησυχία στον έφηβο που μπορεί να μην γνωρίζει τι πρόκειται να επακολουθήσει. Εξ άλλου μια ήπια ακμή του προσώπου μπορεί να φαντασιώνεται σαν παραμόρφωση και να προξενήσει κατάθλιψη στο νέο. Γι αυτό εδώ θα πρέπει να γίνει ενημέρωση και συζήτηση από το γονιό ή έναν γιατρό και ανάλογη υποστήριξη.

Ένα άλλο σημαντικό χαρακτηριστικό της ηλικίας αυτής είναι ότι ο έφηβος αρχίζει να έχει έντονο ενδιαφέρον για σεξουαλικά θέματα, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι έχει και σεξουαλική δραστηριότητα. Γοητεύεται από ερωτικές σκηνές που μέχρι τώρα αγνοούσε (ίσως και να αποστρεφόταν!) και η περιέργεια του αυξάνει.

Είναι σημαντικό για τους γονείς σ αυτή τη φάση να μπορούν να κρατήσουν την ψυχραιμία τους. Να μην τρομάζουν και παρεξηγήσουν τα πρώιμα ενδιαφέροντα του παιδιού τους νομίζοντας ότι έχει πρόθεση να αρχίσει σεξουαλική ζωή! Γιατί τότε μπορεί να ανησυχήσουν και να επιστρατεύσουν απαγορεύσεις και τιμωρίες εφ όλης της ύλης, φοβούμενοι μήπως χάσουν τον έλεγχο. Τότε σίγουρα θα τον χάσουν γιατί το παιδί θα επαναστατήσει αλλά και θα χάσει την εμπιστοσύνη στους γονείς του με αποτέλεσμα να μην τους κοινοποιεί τα προβλήματα του. Παράλληλα μπορεί να εμποδιστεί η συνολικότερη ανάπτυξη του εφήβου και η πορεία του προς την ανεξαρτητοποίηση.

3. 2. Ο Έφηβος Στη Μέση Εφηβεία (14 – 16 χρ.)

Στη μέση εφηβεία οι ομάδες έχουν γίνει πια μικτές. Το αγόρι συζητά με το κορίτσι, μοιράζονται τα συναισθήματα τους, έρχονται σε σεξουαλική επαφή αρκετά όμως αδέξια και χωρίς τρυφερότητα και βρίσκουν παρηγοριά στη σχέση τους για τον αποχωρισμό από τους γονείς τους. Γύρω στα δεκαπέντε, ο σύντροφος που προτιμάται είναι του αντίθετου φύλου, αλλά δεν εκτιμάται ακόμα σαν ιδιαίτερη οντότητα. Είναι μάλλον ναρκισσιστική προέκταση του εαυτού του εφήβου. Θα υπάρξουν ίσως αρκετοί τέτοιοι «έρωτες», έως ότου στην όψιμη εφηβεία ή την ώριμη ηλικία το άτομο γίνει

ικανό για ώριμη σχέση, όπου θα αγαπά το άλλο άτομο σαν ξεχωριστό από αυτό.

Η εξελικτική ψυχολογία μας λέει ότι σ αυτή την περίοδο ο έφηβος πρέπει να πετύχει και να αποκρυσταλλώσει την ταυτότητα του φύλου του.

Τι σημαίνει αυτό; Να μπορεί κανείς να είναι άνετος με το φύλο του (είτε είναι αγόρι είτε κορίτσι), να μάθει να εκφράζει αλλά και να ελέγχει τα ερωτικά του συναισθήματα με τον κατάλληλο τρόπο. Ακόμη να μπορεί να δέχεται ανάλογες εκδηλώσεις από το άλλο φύλο, όταν χρειαστεί

Με λίγα λόγια να έχει ενσωματώσει και αποδεχτεί τους ρόλους και τη συμπεριφορά του φύλου του, όπως τα έχει προσδιορίσει η κοινωνία μας αλλά και η οικογένεια του και η εκκλησία.

Για να το πετύχει αυτό ο έφηβος θα πρέπει να είναι κατ αρχήν άνετος με το σώμα του. Έπειτα θα πρέπει να έχει αναπτύξει μια καλή και ισόρροπη σχέση με τους δύο γονείς του και σ αυτό θα πρέπει να τον βοηθήσουν και εκείνοι, αλλά και οι συνθήκες μέσα στην οικογένεια.

Παράλληλα όμως, θα πρέπει να τον ενισχύουν με το να ενθαρρύνουν τις πρωτοβουλίες του, αλλά και να μπορούν να πουν μια καλή κουβέντα για το παράστημα και την εμφάνιση του.

3. 3. Ο Έφηβος Και Οι Ιδιαιτερότητες Της Τελικής Εφηβείας (16 - 18 χρ.)

Η όψιμη εφηβεία είναι η περίοδος όπου το άτομο αντιμετωπίζει πια το μέλλον του. Το αγόρι σκέφτεται κυρίως την επαγγελματική του σταδιοδρομία, ενώ το κορίτσι τη σταδιοδρομία αλλά και τον ρόλο της σαν

σύζυγος και μητέρα. Στο τέλος της περιόδου αυτής ο σύντροφος του αντίθετου φύλου γίνεται πια αντιληπτός σαν ξεχωριστό άτομο και ο έρωτας παίρνει μια απόχρωση ηρεμίας, αφοσίωσης και εκτίμησης. Η πραγματικότητα αντικαθιστά τη φαντασία και τον άκρατο ιδεαλισμό και ο έφηβος εισέρχεται στην υπευθυνότητα της ώριμης ηλικίας.

Ο τελικός στόχος του τελευταίου σταδίου της εφηβείας (17 – 20 περίπου) είναι όπως λέει ο Erikson «η ανάπτυξη μιας επαγγελματικής ταυτότητας»

Ήδη χρονικά βρισκόμαστε στην τελευταία τάξη του Λυκείου, για όσους νέους εξακολουθούν το σχολείο. Αναφύονται τώρα, μια σειρά από καίρια ερωτήματα που η απάντησή τους θα διευκολύνει την επίτευξη του τελικού στόχου της εφηβείας.

Θα πρέπει να επιδιώξουν πανεπιστημιακές σπουδές; Θα ψάξουν αμέσως για δουλειά ή αργότερα; Ποια δουλειά τους ταιριάζει περισσότερο; Να παντρευτούν τώρα ή αργότερα; Θα είμαι ποτέ έτοιμος για κάτι τέτοιο; Πόσο γρήγορα θέλω να γίνω πατέρας ή μητέρα; κ. α.

Είναι πολύ σημαντικό για κάθε άτομο να αποφασίζει ο ίδιος την καριέρα που θα ήθελε να ακολουθήσει στη ζωή του. Χωρίς αυτό βέβαια να σημαίνει ότι δεν θα τον συμβουλέψουν εκείνοι που είναι υπεύθυνοι ακόμη γι αυτόν και τον αγαπούν.

Συνοψίζοντας όσα είπαμε για την εφηβεία, θα λέγαμε ότι:

Η εφηβεία είναι λοιπόν μια κρίσιμη περίοδος με επαναστατικότητα, ρευστότητα και ανακατατάξεις. Δεν είναι ίδια για όλους.

Αναμφίβολα όταν το οικογενειακό κλίμα ήταν κατάλληλο στην παιδική ηλικία, χωρίς ψυχοτραυματικά γεγονότα, ο έφηβος έχει τις καλύτερες προϋποθέσεις με τη συμπαράσταση των γονιών του να ωριμάσει και να ενηλικιωθεί.

Είναι δυνατόν όμως η εφηβεία να είναι περισσότερο ταραχώδης και επεισοδιακή απ ότι συνήθως, πράγμα που θα αναστατώσει εκτός από τον έφηβο, ολόκληρη την οικογένεια. Τότε θα χρειαστεί να ζητήσουν οι γονείς βοήθεια από κάποιον ειδικό και πιθανότατα ο έφηβος θα χρειαστεί μια επείγουσα ψυχοθεραπευτική παρέμβαση. Αν αυτό δεν γίνει μέχρι την ενηλικίωση, ο νέος άνθρωπος θα χρειαστεί να κάνει πολλούς συμβιβασμούς στη ζωή του για να ισορροπήσει συναισθηματικά.

Γι αυτό θα πρέπει να σκεφτόμαστε την εφηβεία από την γέννηση ακόμη του παιδιού, ώστε να προλάβουμε τις ανεξέλεγκτες αντιδράσεις. Ο ρόλος του γονιού είναι πράγματι υπεύθυνος και δύσκολος και γι αυτό πρέπει να τον βοηθήσουν ουσιαστικά τόσο η κοινωνία, όσο η πολιτεία και η εκκλησία.

Η εφηβεία είναι το τελευταίο σκαλοπάτι πριν την ωριμότητα, είναι λοιπόν και η τελευταία ευκαιρία για να επέλθουν σημαντικές διορθωτικές αλλαγές για την ολοκλήρωση της προσωπικότητας.

4. Ιδιαίτερα Χαρακτηριστικά Της Εφηβείας

Σωματική Ανάπτυξη

Ας θυμηθούμε την δική μας εφηβεία. Αυτό που ίσως θυμόμαστε περισσότερο είναι οι ταχείες σωματικές μεταβολές που συνδέονται με την ήβη. Η ήβη σημαδεύεται από μία ταχεία αύξηση του ύψους, κατά την οποία τα κορίτσια εμφανίζουν μία αιφνίδια αύξηση μεταξύ 10 και 12 και τα αγόρια μεταξύ 12 και 14 χρόνων. Στις σωματικές μεταβολές της ήβης περιλαμβάνεται και η ωρίμανση των πρωτεύοντων και των δευτερευόντων χαρακτηριστικών του φύλου. Τα πρωτεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου (γενετήσια χαρακτηριστικά) είναι οι σωματικές μεταβολές που προκαλούνται από ορμόνες οι οποίες μας καθιστούν ικανούς για αναπαραγωγή. Αυτές οι μεταβολές περιλαμβάνουν την ανάπτυξη του πέους και των όρχεων στα αγόρια και του κόλπου, της μήτρας και των ωοθηκών στα κορίτσια. Τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου προκαλούνται από σεξουαλικές ορμόνες αλλά δεν σχετίζονται με την πράξη της αναπαραγωγής. Τα αγόρια κατά την περίοδο της ήβης αποκτούν τριχοφυΐα στο πρόσωπο, βαθύτερη φωνή και μεγαλύτερους μυς. Τα κορίτσια αποκτούν φαρδύτερους γοφούς, μεγαλύτερα στήθη και καμπύλες, που οφείλονται εν μέρει στην αύξηση των αποθεμάτων λίπους. Αυτές οι σωματικές μεταβολές προκαλούνται από την αυξημένη έκκριση της ανδρικής γενετήσιας ορμόνης τεστοστερόνης, μεταξύ των 12 και 13 χρόνων, και της γυναικείας γενετήσιας ορμόνης οιστρογόνης, μεταξύ των 10 και 11 χρόνων. Τα αγόρια έχουν την πρώτη τους εκσπερμάτωση μεταξύ 13 και 15 χρόνων, συνήθως κατά τη διάρκεια του ύπνου. Τα κορίτσια ωριμάζουν σωματικά νωρίτερα

από τα αγόρια και η αρχή της έμμηνου ροής, η πρώτη τους εμμηνόρροια, εμφανίζεται μεταξύ των 11 και 13 χρόνων. Τι προκαλεί την έναρξη της ήβης; Ένας παράγοντας είναι η επίφυση, που βρίσκεται στο κέντρο του εγκεφάλου. Ο Heubner συμπέρανε ότι η επίφυση φυσιολογικά εκκρίνει μία χημική ουσία η οποία εμποδίζει την έναρξη της ήβης κατά την παιδική ηλικία. Έκτοτε οι ερευνητές εντόπισαν αυτή τη χημική ουσία στην ορμόνη μελατονίνη. Μια ξαφνική μείωση στην έκκριση της μελατοτίνης μπορεί να σημαίνει την έναρξη ορμονικών μεταβολών που προκαλούν την ήβη.(Kolata, 1984).

Αν και οι θεαματικές μεταβολές της ήβης προκαλούνται εν μέρει από ορμονικές μεταβολές (Buchanan, Eccles & Becker, 1992), όλες οι μεταπτώσεις της διάθεσης που παρατηρούνται κατά την εφηβεία δεν οφείλονται αποκλειστικά στην ακατάστατη ροή των ορμονών. Μια μελέτη που έγινε σε κορίτσια ηλικίας 10 ως 14 χρόνων έδειξε ότι αν και οι διακυμάνσεις των ορμονών επηρεάζουν την διάθεση τους, τα γεγονότα της ζωής τους την επηρεάζουν περισσότερο (Brooks-Gunn & Warren, 1989). Βεβαίως, οι ίδιες οι μεταβολές της εφηβείας, στις οποίες περιλαμβάνονται η ακμή, η σωματική αύξηση και η γενετική ωρίμανση, μπορούν να προκαλέσουν συγκινησιακές διαταραχές. Αυτό ισχύει περισσότερο όταν ο έφηβος είναι απροετοίμαστος γι' αυτές τις μεταβολές ή όταν αναγκάζεται να αισθάνεται αμήχανος από τους γονείς ή τους συνομήλικους. Τα αγόρια δυσκολεύονται πολύ να αντιμετωπίσουν τα αραιά τους γένια, τις αθέλητες στύσεις, τη σπασμένη φωνή και αισθάνονται όλο και πιο ανήσυχα εξαιτίας αυτών των μεταβολών. Τα κορίτσια επίσης, δυσκολεύονται όταν ανακαλύπτουν ξαφνικά ότι το στήθος τους μεγάλωσε, ότι έχουν περίοδο κάθε μήνα και ότι είναι αρκετά εκατοστά ψηλότερα από τα συνομήλικα

αγόρια. Οι έφηβοι που ξέρουν τι να περιμένουν βρίσκουν την ήβη λιγότερο βασανιστική από αυτούς που δεν είναι ενημερωμένοι. Για παράδειγμα, τα κορίτσια που γνωρίζουν για την έμμηνο ροή από πριν, τη θεωρούν λιγότερο οδυνηρό γεγονός. (Rierdan & Koff, 1990).

Οι μεγάλες διακυμάνσεις στην έναρξη της εφηβείας δημιουργούν μία κατάσταση στην οποία έφηβοι στην ίδια τάξη ή συνομήλικοι μιας ομάδας μπορεί να μοιάζουν σαν ένα κράμα από παιδιά νεαρούς ενήλικες. Η πρόωμη ωρίμανση και η καθυστερημένη ωρίμανση έχουν διαφορετικές επιπτώσεις στα αγόρια απ' ό,τι στα κορίτσια. Η Mary Cover Jones (1965), η οποία υπήρξε μαθήτρια του John B. Watson, βρήκε ότι τα αγόρια που ωριμάζουν νωρίς έχουν καλύτερη εικόνα του εαυτού τους και καλύτερες σχέσεις με τους συνομήλικους τους απ' ό,τι εκείνα που ωριμάζουν αργότερα. Επίσης, τα αγόρια ωριμάζουν γρήγορα έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν αρχηγοί και να διαπρέψουν σε αθλήματα (Peterson, 1988). Για τα κορίτσια, η πρόωμη ωρίμανση, με την αύξηση των αποθεμάτων λίπους, συνδέεται με το πάχος, πράγμα που κάνει πολλές εφήβους να είναι δυσαρεστημένες με το σώμα τους και τις καθιστά περισσότερο επιρρεπείς σε διαταραχές της όρεξης. Επειδή τα κορίτσια που ωριμάζουν νωρίτερα είναι πιο ώριμα και στην εμφάνιση από τις συνομήλικες τους, έχουν την τάση να «βγαίνουν ραντεβού» και να συνάπτουν σεξουαλικές σχέσεις νωρίτερα (Phinney, Jensen, Olsen & Cundick, 1990)

Γνωστική Ανάπτυξη

Η γνωστική ανάπτυξη του εφήβου είναι λιγότερο θεαματική από τη σωματική του ανάπτυξη. Στον τομέα της νοητικής ανάπτυξης δεν υπάρχουν εντυπωσιακές εξελίξεις, όπως συμβαίνει με την σωματική ανάπτυξη. Σύμφωνα με τη θεωρία του Piaget, στην ηλικία των 12 περίπου χρόνων, μερικοί αλλά όχι όλοι οι έφηβοι, περνούν από το στάδιο των συγκεκριμένων νοητικών ενεργειών στο στάδιο των τυπικών νοητικών ενεργειών. Ένα άτομο το οποίο φτάνει σ' αυτό το στάδιο αποκτά την ικανότητα να κάνει συλλογισμούς γύρω από αφηρημένες έννοιες με την ίδια ευκολία που κάνει συλλογισμούς πάνω σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Ο έφηβος που έχει φτάσει στο στάδιο των τυπικών νοητικών ενεργειών μπορεί να εφαρμόσει τους κανόνες της αφαιρετικής σκέψης και να κάνει προβλέψεις γύρω από υποθετικές καταστάσεις. Στην ουσία η σκέψη που βασίζεται στις τυπικές νοητικές ενέργειες έχει πολλά κοινά με την επιστημονική σκέψη, η οποία επιλύει τα προβλήματα λαμβάνοντας υπόψη τα δεδομένα, κάνοντας υποθέσεις για ότι είναι άγνωστο και ελέγχοντας συστηματικά τις υποθέσεις. Αντίθετα, ένας έφηβος που βρίσκεται ακόμη στο στάδιο των συγκεκριμένων νοητικών ενεργειών βασίζεται περισσότερο στη μέθοδο της τυχαίας δοκιμής και του λάθους παρά στη συστηματική προσέγγιση για την επίλυση ενός προβλήματος.

Η ικανότητα ενός ατόμου να έχει καλή απόδοση στα επιστημονικά μαθήματα μπορεί, στην πραγματικότητα, να εξαρτάται από το στάδιο της γνωστικής του ανάπτυξης. Μία μελέτη που έγινε σε μαθητές ηλικίας από 13 ως 16 χρόνων έδειξε ότι εκείνοι οι οποίοι βρίσκονται σε ενδιάμεσο στάδιο μεταξύ του σταδίου των συγκεκριμένων νοητικών ενεργειών και του

σταδίου των τυπικών νοητικών ενεργειών κατανοούν καλύτερα τις αφηρημένες έννοιες που παρουσιάζονται σε ένα εγχειρίδιο φυσικής από ότι αυτοί που βρίσκονται ακόμη στο στάδιο των συγκεκριμένων νοητικών ενεργειών (Renner, Abraham, Grzybowski & Marek, 1990).

Ψυχοκοινωνική Ανάπτυξη

Μολονότι ο Sigmund Freud πίστευε ότι η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη έχει συμπληρωθεί ουσιαστικά μέχρι τα 6 χρόνια περίπου, οι ψυχολόγοι ανακάλυψαν ότι η ανάπτυξη συνεχίζεται και κατά τη διάρκεια της εφηβείας, της ενήλικης ζωής και της ώριμης ηλικίας. Οι σημαντικότεροι ίσως ψυχοκοινωνικοί στόχοι της εφηβείας είναι η διαμόρφωση μιας ατομικής ταυτότητας και η ανάπτυξη υγιών σχέσεων με τους συνομήλικους και με τους γονείς.

Σχηματισμός Ταυτότητας

Σύμφωνα με την ψυχοκοινωνική θεωρία της ανάπτυξης του Erickson (1963), το σημαντικότερο έργο του εφήβου είναι να ξεπεράσει την κρίση ταυτότητας – σύγχυσης των ρόλων. Ο έφηβος αναπτύσσει μία αίσθηση ταυτότητας υιοθετώντας το δικό του σύστημα αξιών και κοινωνικής συμπεριφοράς, αλλά αυτό δεν συμβαίνει συνήθως προτού πειραματιστεί με διάφορες αξίες και κοινωνικές συμπεριφορές – συχνά προς μεγάλη απογοήτευση των γονιών. Αν παρατηρήσουμε ομάδες εφήβων, θα δούμε τρόπους ντυσίματος, θρησκευτικές πεποιθήσεις και κοινωνικές σχέσεις που

μπορεί να έρχονται σε πλήρη αντίθεση με τους γονικούς κανόνες. Ο Erikson πιστεύει ότι αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό μέσα στο πλαίσιο της ανεύρεσης απαντήσεων σε ερωτήματα που σχετίζονται με την ταυτότητα του ατόμου, όπως «ποιες είναι οι αξίες μου;» και «ποιοι είναι οι στόχοι μου;»

Για να εκτιμήσουμε την προσπάθεια που καταβάλλει ο έφηβος, αρκεί να σκεφτούμε πόσο δύσκολο είναι το να πρέπει να προσαρμοστεί κανείς συγχρόνως σε ένα καινούριο σώμα, σε ένα καινούριο πνεύμα και σε έναν καινούριο κοινωνικό περίγυρο. Το σώμα του εφήβου είναι μεγαλύτερο και σεξουαλικά ώριμο. Το πνεύμα του εφήβου μπορεί να θέτει ερωτήματα γύρω από την πραγματικότητα και να επιχειρηματολογεί γύρω από αφηρημένες έννοιες που αφορούν ηθικές, πολιτικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις. Ο κοινωνικός περίγυρος του εφήβου απαιτεί από αυτόν να διαμορφώσει μια ισορροπία ανάμεσα στην εξάρτηση του παιδιού και στην ανεξαρτησία του ενήλικα. Αυτό φαίνεται καθαρά και στη σύγκρουση της γονικής επιρροής με την επιρροή των συνομηλίκων. Ενώ οι αξίες των παιδιών καθρεφτίζουν τις αξίες των γονιών τους, οι αξίες των εφήβων αμφιταλαντεύονται ανάμεσα στις αξίες των γονέων και σε αυτές των συνομηλίκων. Ο έφηβος εγκαταλείπει έναν κόσμο ο οποίος καθοδηγεί από το θέλημα των γονέων για ένα κόσμο στον οποίο έρχεται αντιμέτωπος με ένα πλήθος επιλογών που αφορούν τη σεξουαλικότητα, τα ναρκωτικά, τους φίλους, το σχολείο και πολλές άλλες καταστάσεις.

Μία έρευνα του James Marcia (1966) πάνω στην κρίση ταυτότητας του εφήβου εντόπισε τέσσερις μορφές αντιμετώπισης αυτής της κρίσης, τον προτερματισμό, την πρόσκαιρη αναβολή, τη διάχυση και τη διαμόρφωση της ταυτότητας. Στον προτερματισμό της ταυτότητας ο έφηβος υιοθετεί

πρόωρα τις αξίες και τις συμπεριφορές των γονέων του. Η αποτυχία του να πειραματιστεί με διάφορες ταυτότητες και να επιλέξει ελεύθερα μία δική του μπορεί να οδηγήσει τον έφηβο σε μια μη αυθεντική προσωπικότητα. Στην πρόσκαιρη αναβολή ο έφηβος αναβάλλει την απόκτηση μιας σταθερής ταυτότητας. Στη διάχυση ταυτότητας ο έφηβος δεν καταφέρνει να αποκτήσει μια αίσθηση ταυτότητας και αλλάζει συνεχώς ταυτότητες. Τέλος, στη διαμόρφωση ταυτότητας ο έφηβος υιοθετεί μια συγκεκριμένη ταυτότητα αφού δοκιμάσει διάφορες εναλλακτικές λύσεις.

Η θεωρία του Erikson για την εφηβεία υποστηρίχτηκε από μελέτες που δείχνουν ότι οι έφηβοι, κατά κανόνα, περνούν από την κατάσταση στη σύγχυση των ρόλων στην κατάσταση της διαμόρφωσης της ταυτότητας (Constantinople, 1996). Αυτή η διαμόρφωση ταυτότητας έχει θετικές επιπτώσεις. Για παράδειγμα ένα ισχυρό αίσθημα ταυτότητας μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του άγχους της ζωής, όπως υποστηρίχτηκε σε μια μελέτη που αφορούσε νέους Ρωμαιοκαθολικούς κληρικούς. Εκείνοι που είχαν ισχυρότερο αίσθημα ταυτότητας αντιλαμβάνονταν τις αλλαγές της ζωής λιγότερο αρνητικά απ' ό τι εκείνοι που είχαν μειωμένο αίσθημα ταυτότητας (Sammon, Reznikoff & Geisinger 1985).

Κοινωνικές Σχέσεις

Επειδή ο έφηβος εξαρτάται από τους γονείς του την εποχή που αναζητά μια ανεξάρτητη ταυτότητα, η εφηβεία θεωρείτο ανέκαθεν περίοδος σύγκρουσης μεταξύ γονέων και παιδιών ή αυτό που ο G. Stanley Hall ονόμασε περίοδο «θύελλας και έντασης». Οι γονείς σοκάρονται από τις

ενδυματολογικές και μουσικές επιλογές και από το λεξιλόγιο των παιδιών τους. Οι έφηβοι που δοκιμάζουν διαφορετικές αξίες και τρόπους ζωής επηρεάζονται από τους συνομήλικους τους.

Παρά τις φυσιολογικές συγκρούσεις μεταξύ των γονικών αξιών και της συμπεριφοράς των εφήβων, οι περισσότεροι έφηβοι έχουν καλές σχέσεις με τους γονείς τους. Μια μεγάλη έρευνα με ερωτηματολόγια, που έγινε σε 20.000 εφήβους από το 1962 ως το 1982, βρήκε ελάχιστα στοιχεία που να υποστηρίζουν την περίφημη ανασφάλεια, τη σύγκρουση με τους γονείς ή την αντικοινωνική συμπεριφορά, παρ' όλο που μία αρκετά μεγάλη μειονότητα είχε πράγματι ταραχώδη εφηβεία. Οι συγκρούσεις των εφήβων με τους γονείς τους γενικά έχουν να κάνουν περισσότερο με επιφανειακά θέματα εξωτερικής εμφάνισης παρά με ουσιαστικά θέματα αξιών. Οι καλές σχέσεις με τους γονείς όχι μόνο αποτρέπουν τις συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια αλλά και διευκολύνουν τις καλές σχέσεις με τους συνομηλικούς. Οι καλές σχέσεις των εφήβων με τους γονείς και τους συνομηλικούς συνδέονται επίσης και με την καλύτερη νοητική ανάπτυξη. Ωστόσο, σε ακραίες περιπτώσεις, οι έφηβοι μπορεί να υιοθετήσουν αρνητική ταυτότητα η οποία οδηγεί σε αντικοινωνική ή ακόμη και σε εγκληματική συμπεριφορά. Αυτό συμβαίνει συχνότερα σε εφήβους των οποίων οι γονείς δεν έθεσαν αρκετά όρια, απέτυχαν να τους επιβάλουν πειθαρχία και να επιτηρούν τη συμπεριφορά τους.

Η έναρξη της ήβης συνδέεται με μια ψυχοκοινωνική σύγκρουση, η οποία έχει βιολογική βάση, ανάμεσα στην ισχυρή παρόρμηση σύναψης σεξουαλικών σχέσεων και στις κοινωνικές αξίες που αντιτίθενται στις προγαμιαίες σεξουαλικές σχέσεις. Τα δύο φύλλα διαφέρουν ως προς τη σεξουαλική ελευθεριότητα. Τα αγόρια είναι πιο πρόθυμα να έχουν

ευκαιριακές σεξουαλικές σχέσεις, ενώ τα κορίτσια έχουν περισσότερο την τάση να θεωρούν τη σεξουαλική επαφή με το μέρος μιας πιο στενής σχέσης.

Η εφηβεία είναι μία περίοδος που συνδέεται άμεσα με την ευρέως διαδεδομένη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, στις οποίες περιλαμβάνονται το αλκοόλ, η νικοτίνη, η μαριχουάνα και η κοκαΐνη. Παρά τις ανησυχίες για χρήση άλλων ναρκωτικών, το αλκοόλ είναι το πιο διαδεδομένο μεταξύ των εφήβων. Περισσότεροι από τα δύο τρίτα των τελειοφίτων του λυκείου κάνουν τακτική χρήση αλκοόλ. Η χρήση ναρκωτικών από εφήβους σχετίζεται με τη χρήση που κάνουν οι συνομήλικοι και οι γονείς τους. Για παράδειγμα, οι έφηβοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να αρχίσουν το κάπνισμα αν καπνίζουν οι γονείς και οι φίλοι τους, και η ομαδική χρήση ναρκωτικών είναι ο ισχυρότερος παράγοντας στην εξάπλωση της χρήσης ναρκωτικών μεταξύ των εφήβων.

5. Προσωπικές Ανάγκες Των Εφήβων

Ανάγκη Για Κατανόηση

Οι έφηβοι πάντοτε ζητούν κατανόηση. Συνεχώς παραπονούνται πως τους μεταχειρίζονται οι μεγάλοι σαν παιδιά, πως δεν καταλαβαίνουν οι δάσκαλοι τους, τους εσωτερικούς αγώνες και προβληματισμούς τους, πως δεν δίνουν σημασία στην γνώμη τους. Είναι εξαιρετικά δύσκολο να κερδίσει κανείς την συνεργασία των εφήβων, όταν οι γονείς δάσκαλοι και άλλοι ενήλικες τους μεταχειρίζονται με τρόπους που οι έφηβοι πιστεύουν ότι τους μειώνουν.

Ανάγκη Για Ανεξαρτησία

Πάνω απ' όλα οι έφηβοι ποθούν ανεξαρτησία. Όσο πιο πολύ νιώθουν αυτάρκειες, τόσο λιγότερο εχθρικοί γίνονται. Θα πρέπει οι γονείς να επιτρέπουν στους εφήβους να κάνουν την εκλογή τους μόνοι και να χρησιμοποιούν τις δικές τους δυνάμεις.

Ανάγκη Για Υπευθυνότητα

Φυσικό είναι να μην υπομένει αυτή η ζωντανή ηλικία, μια παθητική στάση στη μάθηση και στη ζωή. Θέλουν να δοκιμάζονται και να αξιοποιούνται να παίζουν ένα ρόλο στην τάξη και στη ζωή.

Είναι καλύτερα να μην προτείνουν οι γονείς θεραπείες με λόγια σε δύσκολες περιστάσεις, αλλά αντίθετα να αφήνουν τον έφηβο να χρησιμοποιήσει τη δική του πρωτοβουλία για να αντιμετωπίσει τις καταστάσεις της ζωής.

Ανάγκη Για Ψυχαγωγία

Η ψυχαγωγία για όλα τα άτομα, αλλά ειδικά για τον έφηβο, αποτελεί ταυτόχρονα απελευθέρωση και ευχαρίστηση, που βοηθάει στην ξεκούραση του ανθρώπου, στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του και στη διασκέδαση του.

Η ψυχαγωγία αποτελεί το αναντικατάστατο μέσο για συναισθηματική εκτόνωση και χαλάρωση. Προσφέρει στον έφηβο ηρεμία και ευχαρίστηση και τον βοηθάει να γνωρίσει τον εαυτό του, γνωρίζοντας ποιο είδος ψυχαγωγίας του αρέσει και αξιολογώντας τις ανάγκες του στον τομέα αυτό. Ο κάθε έφηβος, ανάλογα με τις προσωπικές του ανάγκες και τα ενδιαφέροντα του διαλέγει το είδος της ψυχαγωγίας, που τον καλύπτει σαν προσωπικότητα.

Ιδεολογία Εφήβου

Με την είσοδο στην εφηβεία, τα περισσότερα παιδιά και ειδικά αυτά που έχουν την κατάλληλη παιδεία και καλλιέργεια και που το περιβάλλον, μέσα στο οποίο ζουν ευνοεί τη δημιουργία κριτικού πνεύματος, αρχίζουν να αμφισβητούν τις κοινωνικές πολιτικές και θρησκευτικές απόψεις του άμεσου κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Δεν δέχονται, ότι τους προσφέρεται ιδεολογικά, αλλά το κάθε τι γίνεται φορέας σκέψης και ερωτηματικών.

Η αλλαγή αυτή στην αντιμετώπιση ιδεών και αξιών δεν συμβαίνει σ' όλους τους έφηβους, αλλά στο μεγαλύτερο ποσοστό αυτών και είναι μια εκδήλωση των εσωτερικών εξελίξεων της ηλικίας αυτής. (Μιχαηλίδη – Ναυάρχου Ανδρέα, 1972)

Επίσης ο Αναστασιάδης στο βιβλίο του "Ψυχοπαιδαγωγική της εφηβικής ηλικίας αναφέρει ότι χαρακτηριστικό της εφηβικής ηλικίας είναι η δυσπιστία και η αμφισβήτηση των παραδοσιακών αξιών και αρχών και η έντονη κριτική τους. Η αμφισβήτηση αυτή των αξιών από τον έφηβο

σήμερα γίνεται ακόμη πιο δραματική γι' αυτόν, εξαιτίας της ταχύτητας μεταβολής και αλλαγής των αξιών και της μη σταθερότητας τους, όπως στο περιβάλλον. Κριτικάρει τους πάντες (γονείς, εκπαιδευτικούς, διάφορους αξιωματούχους συμμαθητές) και τα πάντα (θεσμούς, αξίες, αρχές). Αμφισβητεί τις αντιλήψεις και τις πεποιθήσεις των ώριμων και γενικά τις παραδόσεις, που τις θεωρεί καθυστερημένες, ξεπερασμένες και μεσαιωνικές και προτείνει για πολλά θέματα και προβλήματα δικές τους λύσεις. Ενώ όμως από τη μια είναι αντιδογματικός και χτυπά τις αυθεντίες και το κατεστημένο, από την άλλη ψάχνει για νέα πρότυπα και ιδανικά και γίνεται οπαδός νέων ιδεών και ιδεολογιών, που τις υπερασπίζεται με φανατισμό.

Από την τάση του για αμφισβήτηση και κριτική μπορεί να φτάσει και στην άρνηση κάθε λογικής διαδικασίας και να οδηγηθεί ακόμη και σε θρησκευτική κρίση.

Εφηβική Θρησκευτικότητα

« Όλοι οι ψυχολόγοι συμφωνούν, πως η περίοδος αυτή των ριζικών ανακατατάξεων της προσωπικότητας αντιστοιχεί με απότομη σχεδόν ανάπτυξη του θρησκευτικού συναισθήματος». Άτομα που δεν αναπτύχθηκαν σε θρησκευτικό περιβάλλον ή και άτομα που στη μετέπειτα ζωής τους πρόκειται να σταθούν αρνητικά, ή αδιάφορα απέναντι στις μεταφυσικές αναζητήσεις κατά την εφηβεία, ζουν έντονα για τρία ή τέσσερα συνήθως χρόνια το θρησκευτικό προβληματισμό.

Τα σπουδαιότερα χαρακτηριστικά της εφηβικής θρησκευτικότητας ίσως είναι ότι σε πρώτη φάση απασχολεί σοβαρά όχι μόνο το νου, αλλά

ολόκληρη την ύπαρξη του εφήβου και σε δεύτερη φάση ότι είναι προσωπική η σχετική λύση που δίνεται από τους εφήβους. (Κοστόπουλος Αλεξ. «Ψυχολογία και οδηγητική της παιδικής και νεανικής ηλικίας» Πάτρα 1980).

Η αναζήτηση του θεού πηγάζει από την ίδια ορμή για αναγνώριση και επιβεβαίωση του ΕΓΩ του. Προκειμένου να απαντήσει στο ερώτημα «ποιος είμαι» αισθάνεται την ανάγκη να φωτίσει τα ερωτήματα «από που έρχομαι». «γιατί». «που πηγαίνω». Αναζητώντας μέσα από την απόκριση αυτή το γενικότερο νόημα της ζωής του.

Η αρχή της εφηβείας και μέχρι τα 16 χρόνια είναι η ηλικία των μεγάλων ερωτηματικών γύρω από την ύπαρξη του θεού.

Στην ώριμη πλέον εφηβεία, ο έφηβος αρχίζει να εγκαταλείπει τη θρησκευτική θεώρηση της ζωής και του κόσμου, ή προχωρεί σε μια προσωπική θρησκευτικότητα. « Ο έφηβος πιστεύει ένα θεό «αισθητό» στη δική του καρδιά, ένα θεό που ενδιαφέρεται προσωπικά γι' αυτόν». (Κοσμόπουλος Αλέξ, 1980).

6. Προβλήματα Των Εφήβων

Η εφηβεία έχει το μερίδιο της στα προβλήματα, όπως και κάθε άλλο στάδιο ανάπτυξης. Οι περισσότεροι γονείς δημιουργούν προβλήματα για τους ίδιους και για τα παιδιά τους περιμένοντας το χειρότερο. Υπάρχουν ορισμένα σοβαρά προβλήματα τα οποία εμφανίζονται σε ορισμένους εφήβους και είναι τα εξής :

Κατάθλιψη

Καθώς οι νέες ευθύνες της επικείμενης ενηλικίωσης και οι δυσκολίες της σεξουαλικής προσαρμογής γίνονται ολοφάνερες, τα συνηθισμένα συναισθήματα της δυστυχίας και της εσωτερικής αναστάτωσης εξελίσσονται για μερικούς εφήβους σε πιο σοβαρές καταθλιπτικές διαθέσεις, όπως είναι μία αίσθηση ανικανότητας και αδυναμίας απέναντι σε γεγονότα που είναι έξω, πάνω ή πέρα από τον έλεγχο τους. Μερικοί έφηβοι μάλιστα επιχειρούν να αυτοκτονήσουν.

Η ηπιότερη μορφή της κατάθλιψης μπορεί να φανεί ως μια έλλειψη ψυχικής ενέργειας και ευεξίας. Στις πιο σοβαρές εκδηλώσεις της, οι έφηβοι τείνουν να είναι ευέξαπτοι και κακοδιάθετοι, κοιμούνται λίγο, χάνουν την όρεξη τους και είναι διαρκώς κατηφείς, απαθείς και χωρίς ζωντάνια. Οι έφηβοι που για οποιανδήποτε αιτία πάσχουν από κατάθλιψη νιώθουν αβοήθητοι, θλιμμένοι και άχρηστοι, και μερικές φορές βρίσκουν αδύνατο να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής.

Η απάθεια των εφήβων με αδύνατη υγεία εκλαμβάνεται από τους γονείς, συχνά λανθασμένα, ως τεμπελιά.

Φαίνεται παράδοξο το γεγονός ότι οι υψηλοί στόχοι, τους οποίους οι προέφηβοι και οι έφηβοι θέτουν στους εαυτούς τους, ταυτόχρονα δημιουργούν και προβλήματα. Όλα δείχνουν ότι οι νέοι άνθρωποι που κάνουν πολύ αυστηροί αυτοκριτική, που νιώθουν μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην ιδεώδη και στην πραγματική εικόνα του εαυτού τους, τείνουν να είναι αγχώδης, ανασφαλείς, καταθλιπτικοί και σε κάποιο βαθμό κυνικοί. Μερικές φορές, μάλιστα, δοκιμάζουν συναισθήματα απελπισίας. Η κατάθλιψη είναι

ένα συχνό συνοδευτικό φαινόμενο τάσεων αυτοκτονίας, η οποία συνδέεται συνήθως με συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς καθώς και αντίστοιχη σωματική και κοινωνική πίεση.

Νευρική Ανορεξία

Ένα πρόβλημα ιδιαίτερα συνδεδεμένο με τα κορίτσια που βρίσκονται στην εφηβεία είναι η νευρική ανορεξία. Το ανορεξικό κορίτσι σκόπιμα περιορίζει το φαγητό του. Το βασικό χαρακτηριστικό της διαταραχής αυτής είναι το αφύσικα χαμηλό – για την ηλικία, το ύψος και το φύλο του ατόμου – σωματικό βάρος. Επίσης ένα ακόμη σίγουρο χαρακτηριστικό είναι η άποψη του ατόμου για το βάρος του. Αυτό που κάνει δύσκολη την ζωή για τους γονείς, ή για όσους θα θελήσουν πιθανώς να βοηθήσουν, είναι ότι η έφηβη με νευρική ανορεξία κρύβει τα αισθήματά της. Πιθανόν το άτομο που πάσχει από νευρική ανορεξία να έχει εσφαλμένη αντίληψη της εμφάνισης του.

Διαταραχές Της Συμπεριφοράς

Οι έφηβοι διακρίνονται για την βασική αδυναμία ή απροθυμία τους να μείνουν πιστοί στους κανόνες και κώδικες συμπεριφοράς, έτσι όπως αυτοί διατυπώνονται από τα διάφορα επίπεδα της κοινωνίας, ξεκινώντας από την οικογένεια, μέσα από το σχολείο έως τον ευρύτερο κοινωνικό χώρο γενικότερα. Οι γονείς ανησυχούν όταν οι έφηβοι παραβιάζουν αυτούς τους κανόνες. Τα προβλήματα συμπεριφοράς καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα : από

την αντικοινωνική συμπεριφορά μέχρι την συμπεριφορά που ηπιότερα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ενοχλητική.

Παραπτωματική Συμπεριφορά

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, προβλήματα όπως η επίμονη άρνηση της αυθεντίας και η άρνηση ή ανικανότητας τους να δείξουν αυτοσυγκράτηση γίνονται περισσότερο σοβαρά όσον αφορά τις επιπτώσεις τους, και ξεπερνούν τα όρια της ζωής του παιδιού στο σπίτι και στο σχολείο. Λόγω των επιπτώσεων αυτών των προβλημάτων συμπεριφοράς, το παιδί διακινδυνεύει όχι μόνο να χαρακτηριστεί ως άτομο με «διαταραγμένη συμπεριφορά», αλλά τελικά να γίνει και ανήλικος παραβάτης του νόμου, ιδιαίτερα στην περίπτωση που παραβεί τον νόμο, συλληφθεί, δικαστεί και βρεθεί ένοχος.

Η εγκληματικότητα είναι ίσως μια από τις πιο συχνά εμφανιζόμενες εκδηλώσεις της εφηβείας, η οποία φτάνει στο αποκορύφωμα της στο 15^ο έτος της ηλικίας για τα αγόρια και στο 14^ο έτος της ηλικίας για τα κορίτσια. Γύρω στην ηλικία των είκοσι, οι περισσότεροι πρώην παραβάτες έχουν γίνει, σε γενικές γραμμές, νομοταγή μέλη της κοινότητας.

Κατάχρηση Ναρκωτικών

Η χρήση ναρκωτικών είναι πλέον αρκετά διαδεδομένη ανάμεσα στους εφήβους και η κατάχρησή τους αποτελεί ένα συνεχώς οξυνόμενο πρόβλημα.

Ένας βασικός παράγοντας στην χρήση των ναρκωτικών είναι η διαθεσιμότητα τους και τα άτομα που θα παροτρύνουν τον έφηβο να τα δοκιμάσει. Γενικά, οι χρήστες μαθαίνουν τα ναρκωτικά από συνομήλικους τους ή από άτομα τα οποία εκδηλώνουν άρνηση συμμόρφωσης προς τα κοινωνικά αποδεκτά δεδομένα ή έχουν τάση προς την εγκληματικότητα.

Κίνδυνοι και Απερισκεψία

Οι έφηβοι είναι από την φύση τους ριζοκίνδυνοι. Έχουν την ανάγκη να πειραματιστούν, να δοκιμάσουν τα όρια τους και τα όρια των άλλων. Όλα αυτά αποτελούν μέρος της προσπάθειας τους να μάθουν να ρυθμίζουν μόνοι τους την ζωή τους και να αποφασίζουν για τον εαυτό τους. Καθώς όμως στην αρχή οι εμπειρίες τους είναι περιορισμένες, μερικές φορές και η κρίση τους είναι περιορισμένη. Δεν είναι λοιπόν περίεργο που οι γονείς ανησυχούν και αισθάνονται την υποχρέωση να παρέμβουν όταν θεωρούν ότι κινδυνεύει η υγεία ή η ασφάλεια τους παιδιού τους. Οι περισσότεροι γονείς ανησυχούν για την υγεία και την σωματική ακεραιότητα των παιδιών τους. Φοβούνται ότι θα δοκιμάσουν ναρκωτικά και ότι αυτό ίσως τα οδηγήσει στην εξάρτηση. Από την στιγμή που ο έφηβος μεγαλώσει αρκετά ώστε να οδηγεί, ανησυχούν για τα τροχαία ατυχήματα. Επίσης ανησυχούν για την εκδήλωση συμπεριφοράς που θα μπορούσε να οδηγήσει το παιδί τους σε σύγκρουση με το σχολείο ή την αστυνομία, για τους σεξουαλικούς

πειραματισμούς, για ενδεχόμενο βιασμό ή ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Πάνω από όλα οι γονείς ανησυχούν για την ευτυχία των παιδιών τους.

Έχει ο έφηβος την ικανότητα να βιώνει ή να εκφράζει τα κατάλληλα με την κάθε περίπτωση συναισθήματα ή υπάρχει χαρακτηριστική αντίφαση μεταξύ ενός γεγονότος και του τρόπου που αντιδρά σ αυτά ;

Μερικοί έφηβοι δεν έχουν την ικανότητα να εκφράζουν ορισμένα είδη συναισθημάτων, όπως θυμό, η λύπη ή χαρά. Άλλοι πάλι έχουν μία ή δύο αναμενόμενες αντιδράσεις στις διαφορετικές καταστάσεις, σαν να φοβούνται να νιώσουν ή να δείξουν άλλα συναισθήματα.

Ορισμένες σημαντικές καταστάσεις ή γεγονότα – όπως μία απογοήτευση, μία προσωρινή αποτυχία, μία αρρώστια ή ο θάνατος κάποιου σημαντικού προσώπου – φυσιολογικά δημιουργούν ορισμένες αντιδράσεις στον έφηβο. Αν ο έφηβος δείξει ακαταλληλότητα συναισθήματος ή αντιδράσει με τρόπο που δεν συνδέεται με τα γεγονότα, συμπεριφορά του θα πρέπει να θεωρηθεί σαν σημάδι κινδύνου. Παράδειγμα ο έφηβος που περιγράφει ένα πρόβλημα που τον απασχολεί και συγχρόνως αναφέρει αδιάφορα ότι ο πατέρας του πέθανε πριν δύο βδομάδες. Αναφέρεται σ' αυτό το γεγονός σαν κάτι τυχαίο στη ζωή και φυσιολογικά θα περιμέναμε να διακρίνουμε κάποια σημάδια λύπης ή θρήνου για τον γονέα που χάθηκε. Αν αυτός ο έφηβος δεν μπορεί να βιώσει τέτοια συναισθήματα, δε θα μπορέσει για πολύ καιρό να προσαρμοστεί συναισθηματικά στο γεγονός του θανάτου του πατέρα του.

Η ακαταλληλότητα στο συναίσθημα ή στην αντίδραση μπορεί να γίνει αντιληπτή σε διάφορες καταστάσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

1. Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Οι κοσμογονικές αλλαγές του αιώνα μας είχαν αναπόφευκτες επιπτώσεις στο βασικό κύτταρο κάθε οικογένειας : την οικογένεια. Οι επιπτώσεις αυτές ήταν ιδιαίτερα έκδηλες στις δυτικοευρωπαϊκές κοινωνίες και στις Η.Π.Α., ενώ συνάντησαν περισσότερες αντιστάσεις στον υπόλοιπο κόσμο. Αναμφισβήτητο είναι πάντως το γεγονός ότι η οικογένεια σε όλο τον πλανήτη δεν είναι η ίδια με αυτή που υπήρχε στις αρχές του 20ού αιώνα.

Οι λόγοι είναι πολλοί, περίπλοκοι και αλληλένδετοι και έχουν δημιουργήσει κύματα σαρωτικών αλλαγών. Η τεχνολογία στις διάφορες μορφές της, η γενικότερη ανάπτυξη της γνώσης, οι ανθρωπιστικές αντιλήψεις για τη ζωή των ατόμων, οι τάσεις αποσύνδεσης της ύπαρξης του ατόμου από μεταφυσικές δυνάμεις, οι κοινωνικές και πολιτικές διαφοροποιήσεις και ανακατατάξεις, οι καταστρεπτικές παγκόσμιες συρράξεις μεταξύ των λαών οι οποίες γέννησαν δυστυχία και πόνο, η οικονομική εξαθλίωση ατόμων και οικογενειών, η φτώχεια, η διάσπαση των οικογενειών, η αναγκαστική μετακίνηση τους από αγροτικές σε αστικές περιοχές για αναζήτηση μιας καλύτερης τύχης, όλοι αυτοί οι λόγοι επηρέασαν άμεσα και έμμεσα τη «νοοτροπία» και τη δομή της οικογένειας. Η πυρηνική οικογένεια, τουλάχιστον στις δυτικοευρωπαϊκές χώρες, έχει πλέον επικρατήσει, αντικαθιστώντας την παραδοσιακή – εκτεταμένη οικογένεια. Σήμερα, η εκτεταμένη οικογένεια έχει αντικατασταθεί είτε από την πυρηνική είτε από την πρώτη από άλλες μορφές οικογενειακής συνύπαρξης.

Τα τελευταία χρόνια το πνεύμα της παγοσμιοποίησης κερδίζει συνεχώς έδαφος. Εάν τελικώς επικρατήσει – κάτι το οποίο είναι πολύ πιθανό – είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα επηρεάσει το θεσμό της οικογένειας, παρότι δεν είναι γνωστό πώς ακριβώς θα γίνει αυτό. Οι νέες εξελίξεις και οι αλλαγές σε παγκόσμιο επίπεδο επέφεραν ανακατατάξεις στη δομή της οικογένειας, στους ρόλους που επιτελεί και στις αξίες πάνω στις οποίες στηρίζεται.

Οι ρόλοι του άνδρα, της γυναίκας και των παιδιών αλλάζουν. Η γυναίκα – σύζυγος μετέχει πλέον σχεδόν ισότιμα στο εργατικό δυναμικό, ενώ η συμμετοχή του άνδρα στις υποχρεώσεις του νοικοκυριού και στη φροντίδα των παιδιών θεωρείται πια δεδομένη. Η έμφαση που η οικογένεια δίνει σήμερα στη γνώση και στην ατομική ανεξαρτησία των μελών της οδήγησε σε περαιτέρω διαφοροποίηση και στην ανάληψη νέων ρόλων από τα μέλη. Η εξουσία της οικογένειας ως κοινωνικής μονάδας έχει περιοριστεί και οι κοινωνικές λειτουργίες έχουν μειωθεί σημαντικά.

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η οικογένεια στη συνεχώς μεταβαλλόμενη κοινωνία της εκβιομηχάνισης, των νέων τεχνολογιών, του υψηλού βαθμού τεχνολογίας, του υπερκαταναλωτισμού, των απαιτήσεων για νέα είδη ψυχαγωγίας, εκπαίδευσης και εξειδίκευσης επέδρασαν πιεστικά, καταλυτικά στη λειτουργικότητά της. Έτσι, παρατηρούμε, μεταξύ άλλων, τεταμένες οικογενειακές σχέσεις, βία μέσα στην οικογένεια, παραπτωματικότητα και εγκληματική συμπεριφορά των ενηλίκων, αλκοολισμό και χρήση ναρκωτικών.

Στοιχεία από διάφορες χώρες πιστοποιούν την προαναφερθείσα κατάσταση και τα προβλήματα που η οικογένεια αντιμετωπίζει σε

παγκόσμιο σχεδόν επίπεδο. Αναπόφευκτα, και η ελληνική οικογένεια έχει το δικό της μερίδιο σε αυτά τα δεδομένα.

2. Η Οικογένεια Ως Παγκόσμιος Θεσμός Κοινωνικοποίησης

Η οικογένεια είναι ένας παγκόσμιος θεσμός που έχει στόχο την κοινωνικοποίηση των εφήβων και την εκπαίδευση των μελών της στις διαπροσωπικές σχέσεις. Η δύναμη των δεσμών που δημιουργούνται ανάμεσα στο άτομο και την οικογένεια του είναι στενά και σαφέστατα συνυφασμένη με τις σχέσεις εξουσίας που αναπτύσσονται μέσα στην οικογένεια. Παρ' όλα αυτά, όμως, στη σύγχρονη οικογένεια η εξουσία έχει πλέον συρρικνωθεί και αυτό οφείλεται στη μείωση των κοινωνικών λειτουργιών που επιτελεί η οικογένεια αλλά και στο γεγονός ότι η κοινωνία δίνει έμφαση στα ατομικά επιτεύγματα. Οι οικογένειες συσχετίζονται άμεσα με το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο λειτουργούν, γιατί τόσο οι σχέσεις στο εσωτερικό μιας οικογένειας όσο και τα πρότυπα που αυτή έχει για τη ζωή θα πρέπει να είναι σε κάποιο βαθμό σύμφωνα με τις απαιτήσεις που θέτει η κοινωνία στα μέλη της.

Η κρίση που ασκούν τα γονεϊκά πρότυπα στις επιδόσεις των παιδιών περιορίζεται σημαντικά εάν τα επιτεύγματα συνιστούν το μέτρο και, μάλιστα, εάν συντελούνται έξω από την οικογένεια. Αυτό ισχύει κυρίως για μια κοινωνία που μεταβάλλεται με ραγδαίους ρυθμούς, στην οποία η γνώση που έχει αποκτηθεί στο παρελθόν είτε καθίσταται άχρηστη είτε έχει μόνο βοηθητική αξία. Πολλές φορές οι γονείς χρειάζεται να παραδεχθούν ότι «δεν ξέρουν τίποτε» σε σχέση με τη γνώση που αποκτούν τα παιδιά τους στο σχολείο. Συνεπώς, στη σύγχρονη οικογένεια το κύρος των γονέων δεν

μπορεί να στηριχθεί στην υποτιθέμενη ικανότητα τους για οικονομική εξασφάλιση των παιδιών τους, ούτε και στην ανώτερη γνώση σχετικά με καθετί επιστητό που κάποτε ίσως όλοι συμφωνούσαν ότι διέθεταν. Η σύγχρονη κοινωνία δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην αξία της γνώσης αλλά και της ατομικής ανεξαρτησίας. Οι κοινωνικές αλλαγές επηρεάζουν τους ρόλους των μελών της οικογένειας και οδηγούν στη μεταβολή του χαρακτήρα της.

3. Οι Λειτουργίες Της Οικογένειας

Οι λειτουργίες της οικογένειας σύμφωνα με την Λ.Μ.Μουσούρου (1989) μπορούν να συνοψισθούν στις ακόλουθες τέσσερις κατηγορίες :

Αναπαραγωγική Λειτουργία

Πρόκειται για την απαραίτητη λειτουργία εξασφάλισης της βιολογικής αναπαραγωγής της κοινωνίας. Τα παιδιά είναι επίσης απαραίτητα για τη δημιουργία της οικογένειας ως ομάδας και για την εξασφάλιση της συνέχειας των συγγενικών δεσμών. Η σύγχρονη τεχνολογία και οι κοινωνικές αξίες των σύγχρονων κοινωνιών έχουν επιτρέψει τον διαχωρισμό της αναπαραγωγικής λειτουργίας από τις σεξουαλικές σχέσεις.

Το γεγονός των βιολογικά διαφορετικών ρόλων των φύλων στην αναπαραγωγική λειτουργία, έχει αποβεί καθοριστικό στον κοινωνικό προσδιορισμό των ρόλων τους στις άλλες λειτουργίες.

Οικονομικές Λειτουργίες

Κατά την άποψη πολλών μελετητών, οι οικονομικές λειτουργίες διαφοροποιούνται περισσότερο από όλες τις άλλες σαν αποτέλεσμα του κοινωνικο-οικονομικού εκσυγχρονισμού. Σε μια παραδοσιακή κοινωνία οι λειτουργίες αυτές συνίστανται σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων όπου η κατανομή της εργασίας εξαρτάται από το φύλο και καθιστούν την οικογένεια ως ομάδα μια πλήρη οικονομική μονάδα – μια μονάδα παραγωγής και κατανάλωσης. Ο εκσυγχρονισμός επέδρασε καταλυτικά στις οικονομικές λειτουργίες της οικογένειας.

Εκπαιδευτικές Λειτουργίες

Πρόκειται για λειτουργίες απαραίτητες προκειμένου να εξασφαλισθεί η πολιτισμική αναπαραγωγή της κοινωνίας, δηλαδή η αναπαραγωγή της ως κοινωνία. Η κατηγορία αυτή λειτουργιών μπορεί να διακριθεί σε δύο υποκατηγορίες – οι περισσότεροι μάλιστα κοινωνιολόγοι της οικογένειας επιμένουν στη διάκριση αυτή : ι) λειτουργίες που αποβλέπουν στην απόκτηση γνώσεων και ικανοτήτων οι οποίες είναι απαραίτητες στην παραγωγή και ιι) λειτουργία της κοινωνικοποίησης.

Στις σύγχρονες κοινωνίες η εκπαίδευση αποτελεί ευθύνη εξειδικευμένων θεσμών. Αν και η κοινωνικοποίηση περιλαμβάνεται στις λειτουργίες και άλλων φορέων, αυτή παραμένει ως μία από τις σπουδαιότερες λειτουργίες της οικογένειας.

Ψυχολογικές Λειτουργίες

Οι λειτουργίες αυτές συνίστανται κυρίως στην κοινωνικοποίηση της ανάγκης των ατόμων να αισθάνονται ασφαλή και να απολαμβάνουν της στοργής των άλλων. Στις σύγχρονες κοινωνίες, όπου η ταχύτητα των κοινωνικών μετασχηματισμών δημιουργεί ρευστότητα στις κοινωνικές σχέσεις και επομένως, ανασφάλεια στα άτομα, η ικανοποίηση αυτών των αναγκών και κατ' επέκταση οι σχετικές λειτουργίες έχουν αποκτήσει ιδιαίτερα μεγάλη σημασία. Ένα από τα προβλήματα της σύγχρονης οικογένειας είναι οι συχνά υπερβολικές προσδοκίες των μελών της για σταθερότητα και ασφάλεια – προσδοκίες στις οποίες η σημερινή οικογένεια δύσκολα μπορεί να ανταποκριθεί.

Μια σημαντικότερη εξέλιξη που πρέπει ιδιαίτερα να υπογραμμίσουμε είναι η σταδιακή απώλεια από την οικογένεια της άλλοτε σημαντικής λειτουργίας κάλυψης των προνοιακών αναγκών των μελών της. Μια σειρά από εξειδικευμένους φορείς ανέλαβαν πλέον την φροντίδα των ασθενών και των αδύναμων, των βρεφών και των ηλικιωμένων, των ανέργων και των απόρων. Η εξέλιξη αυτή τείνει να αποδεσμεύσει την υλική μέριμνα (που τώρα εξασφαλίζει το ίδρυμα, η υπηρεσία, η σύνταξη, τι επίδομα) από τη συναισθηματική στήριξη που παραμένει ευθύνη της οικογένειας. Η στήριξη αυτή επαυξάνει την ήδη τεράστια σημασία που οι ψυχολογικές λειτουργίες της οικογένειας έχουν προσλάβει στις σύγχρονες κοινωνίες.

Οι διαφοροποιήσεις στις οποίες υφίστανται οι λειτουργίες της οικογένειας καθώς αυτή εκσυγχρονίζεται (καθώς δηλαδή, προσαρμόζεται στην διαδικασία μετατροπής της κοινωνίας από παραδοσιακή σε σύγχρονη) δεν είναι βέβαια ενιαίες σε μια κοινωνία αλλά εξαρτώνται από το επίπεδο

εκσυγχρονισμού του κοινωνικο – οικονομικού περιβάλλοντος της οικογένειας – και εντέλει, από τη θέση του περιβάλλοντος αυτού στην κοινωνική δομή. Από την άλλη μεριά, αυτές οι μη ενιαίες διαφοροποιήσεις των λειτουργιών της οικογένειας είναι αλληλένδετες με τους μετασχηματισμούς που χαρακτηρίζουν την δομή της.

4. Μητρότητα – Μητρικό Αίσθημα

«Η μητρότητα έχει θεωρηθεί από χιλιετηρίδες σαν το νόημα και το σύμβολο της γυναικείας ζωής. Όταν η γυναίκα αποκτούσε ένα παιδί σήμαινε πως είχε εκπληρώσει το σκοπό της ζωής. Οι γλώσσες όλων των λαών εξυμνούν την μητρότητα σαν κάτι τρανό και μεγάλο. Έτσι χαρακτήθηκε στους ανθρώπους, ότι γυναίκα και μητέρα είναι κάτι ταυτόσημο. Οι άνθρωποι απείχαν πολύ από το να θεωρούν την γέννηση ενός παιδιού σαν δώρο και για τους δύο γονείς» (Zosef Rather, 1970).

Ο πρώτος ρόλος της γυναίκας μέσα στην οικογένεια, πέρα από το να είναι καλή σύντροφος, είναι αυτός που της δώρισε η φύση προνομιακά και δεν μπορεί να έχει ισότιμα οποιοσδήποτε άντρας. Είναι ο ρόλος της μητέρας. Ο ρόλος της ως συζύγου, μητέρας, εργαζόμενης και νοικοκυράς την έχει καταστήσει το βασικότερο κύτταρο για τη λειτουργία και την ανάπτυξη της οικογενειακής μονάδας. Μολονότι όμως θεωρείται ισότιμο μέλος με το σύζυγο της βάσει των νομικά κατοχυρωμένων δικαιωμάτων και συμμετέχει στη λήψη αποφάσεων που αφορούν την οικογένεια, οι πολυπληθείς ρόλοι που αναλαμβάνει για τη διατήρηση και τη συντήρηση του οικογενειακού συστήματος είναι πολλές φορές αλληλοσυγκρουόμενοι.

Η κοινωνία επιβάλλει το ρόλο της μητέρας σε όλες τις γυναίκες που αποκτούν παιδιά. Το μητρικό ένστικτο ορίζεται σαν η έμφυτη βιολογική ορμή κάθε γυναίκας ν' αποκτήσει παιδιά, να τα αγαπά και να γνωρίζει πως να τα φροντίζει. Η γέννηση ενός παιδιού γίνεται πηγή διαρκούς ευχαρίστησης, που κάνει τη γυναίκα να νιώθει ευτυχής και ολοκληρωμένη. Η άποψη, ότι η γυναίκα ολοκληρώνεται όταν γίνεται μητέρα, είχε ως αποτέλεσμα την εξιδανίκευση της μητρότητας (Zosef Rather, 1970).

Η ψυχική σχέση ανάμεσα στην μητέρα και παιδί εξαρτάται από τον χαρακτήρα, την ψυχική κατάσταση και τις ψυχολογικές γνώσεις της μητέρας και το, αν μπορεί να αναπτύσσει επαφή με τους συνανθρώπους. Έρευνες έχουν διδάξει, ότι ο συναισθηματικός δεσμός ανάμεσα στην μητέρα και το παιδί έχει αποφασιστική σημασία για την ανάπτυξη του παιδιού (Χουρδάκη Μ. ,1982).

Η Αναστασία Χουντουμάδη (1994) γράφει αναφορικά με την έννοια της μητρότητας, ότι συνθέτεται από τα εξής στοιχεία :

α) Η βιολογική μητρότητα (η γυναίκα που μένει έγκυος είτε από τον άνδρα της, είτε με τεχνητή γονιμοποίηση και η ανατροφή που δίνει εκείνη (π.χ απομύζηση μαστού), το έμφυτο δηλαδή από βιολογικής πλευράς του σώματος της που την κάνει να είναι μητέρα).

β) Η ψυχολογική μητρότητα (η τρυφερότητα και η ανατροφή που δίνει η μητέρα στο παιδί καθώς μεγαλώνει).

γ) Η εγκεφαλική μητρότητα (η ταύτιση που έχει η μητέρα με το παιδί, όταν μάλιστα είναι ακόμα μέσα στην κοιλιά της, όπου θεωρεί το παιδί κομμάτι του εαυτού της και όχι ξεχωριστό μέρος του σώματος της).

δ) Η κοινωνική μητρότητα (η γυναίκα δεν είναι και απόλυτα μητέρα μαζί, αλλά «μαθαίνει» και υιοθετεί με την πάροδο του χρόνου αυτόν τον ρόλο).

Η μητρότητα ως προσωπική ιδιότητα του γυναικείου φύλου, τελεί και ορισμένες σημαντικές λειτουργίες. Κατά την Χουρδάκη Μ. (1982) οι πιο σημαντικές από αυτές είναι :

α) η μητέρα σαν καταλυτικός ρυθμιστής της απόστασης ανάμεσα σε πατέρα και γιο

β) η μητέρα σαν αντίπαλος στο σύνδρομο της Ηλέκτρας (για το παιδί του αντίθετου φύλου)

γ) η μητέρα σαν το πρώτο, το άμεσο, το πρωτόγνωρο πρόσωπο που αντικρύζει στον κόσμο το παιδί και το οποίο εμπιστεύεται αμέριστα στην συνέχεια στη ζωή του.

δ) η μητέρα ως το πρόσωπο εκείνο που θα αναλάβει το κύριο βάρος της ανατροφής του παιδιού σε σχέση με την ανάμειξη του πατέρα (στην ανατροφή) (Χουντουμάδη, 1994)

4. 1. Η Μητέρα Κατά Τη Διάρκεια Της Εφηβικής Ηλικίας

Η περίοδος της εφηβικής ηλικίας με τις δυσκολίες και τα προβλήματα που παρουσιάζει, επηρεάζει όχι μόνο τον έφηβο που τη διανύει, αλλά και όλους εκείνους που σχετίζονται άμεσα μαζί του. Η παρουσία της μητέρας στη πολυτάραχη ζωή του εφήβου και η συμβολή της σ' αυτή τις περισσότερες φορές αποβαίνει καταλυτική και πολύτιμη.

Η μητέρα είναι το πρόσωπο, που είχε γαλουχήσει τον έφηβο από την βρεφική του ηλικία μέχρι τώρα είναι το πρόσωπο που έμαθε να εμπιστεύεται και να ζητάει βοήθεια.

Βέβαια, αυτός είναι ο κανόνας, αλλά δεν ισχύει πάντοτε για όλους τους εφήβους. Το πρόβλημα που ίσως να υπάρχει συγκεκριμενοποιείται κυρίως στους παράγοντες φύλο και προσωπικότητα. Διαφορετική δηλαδή συμπεριφορά εκφράζει η μητέρα προς το γιο – έφηβο και διαφορετική προς την κόρη και αντίστροφα.

Ο γιος παραχαϊδεύεται και κανακεύετε. Το ενδιαφέρον της μητέρας συνεχώς μονοπωλείτε προς τον αρσενικό έφηβο. Εκείνος κατευθύνεται από τη μητέρα να μεταλαμπαδεύει μέσα του το πρότυπο του αρσενικού της οικογένειας, που είναι ο πατέρας (στη περίπτωση που αυτός αποτελεί θετικό πρότυπο μίμησης). Η μητέρα ολοένα και περισσότερο χειραγωγεί τον έφηβο προς την ενηλικίωση και στην ενσάρκωση του ρόλου του άνδρα. (Τζέιν Σουίγκαρτ, 1992).

Κατά τη Χαντουμάδη (1994) υπάρχει και η αντιφατική πτυχή της συμπεριφοράς της μητέρας προς τον αρσενικό έφηβο. Η μητέρα που έχει καταβάλει έναν αγώνα ζωής, για να μεγαλώσει το παιδί της, δεν θέλει με τίποτα να το δει να αποστασιοποιείται και σιγά - σιγά να απομακρύνεται από κοντά της, καθώς γίνεται άνδρας. Για το λόγο αυτό γίνεται (η μητέρα) πολλές φορές προστατευτική και καταλαμβάνει θέση «δρυοκολάπτη» στη σχέση της με το γιο της (χώνει παντού τη μύτη της).

Αυτού του είδους η στάση που διατηρεί η μητέρα απέναντι στον έφηβο γιο της με το να τον σπρώχνει από τη μια προς την ωριμότητα, γνώρισμα που διακρίνει ενήλικο άνδρα και από την άλλη κρατώντας τον ασφυκτικά κοντά της φοβούμενη μην τον χάσει, καθώς μεγαλώνει, σκιάζει

την διαύγεια της κρίσης του εφήβου, κάθε φορά που θα κληθεί να αποφασίσει για την πορεία της ζωής του και τον μετατρέπει σε πειθήνιο όργανο της βούλησης των γονιών του, που σε τελική ανάλυση θα τον καταστήσει εξαρτημένο και δυστυχημένο στη ζωή του.

Αναφορικά, τώρα με την κοπέλα – έφηβο τα πράγματα είναι διαφορετικά. Η κόρη αφενός πρέπει να ακολουθεί τα χνάρια της μητέρας και να βαδίζει πάνω σ' αυτά. Κάθε μητέρα επιθυμεί να μοιάσει η κόρη της σ' αυτή. Αφετέρου η μητέρα επιθυμεί να δει την κόρη της, να αναπτύσσεται και να γίνει καλύτερη από εκείνη.

Η ροπή της κόρης προς την σεξουαλικότητα αρχίζει να φοβίζει τη μητέρα. Νιώθει, ότι απειλείται και προσπαθεί να παρέμβει θεωρώντας, ότι έτσι θα προστατεύσει την κόρη της, δημιουργώντας όμως ταυτόχρονα ένα κυκεώνα προβλημάτων που αναταράσσει την προσωπική της ζωή (κόρης).

Το αποτέλεσμα είναι, ότι μητέρα τόσο ως προς το αγόρι όσο και προς την κοπέλα – έφηβη είναι συγκεχυμένη, για το πως θα πρέπει να βαδίσουν τα παιδιά αυτά στο δύσκολο δρόμο της εφηβείας. Το άγχος και η ανασφάλεια την πνίγουν, με αποτέλεσμα να προβαίνει σε γρήγορες και απυχολόγητες, κάποιες φορές, εκδηλώσεις συμπεριφοράς προς τα παιδιά της.

Αυτό που ίσως χρειάζεται η μητέρα, είναι να ενημερωθεί και να ενστερνιστεί, ότι ο έφηβος είναι ένας άνθρωπος με ιδιαιτερότητες και ζει τον δικό του μαγικό κόσμο, τον οποίο κανείς, αν θέλει να βοηθήσει (τον έφηβο), πρέπει να τον βιώνει και όχι να τον ζημιώνει.

Με το να γνωρίζει η μητέρα, ότι ο ρόλος της μέσα στην οικογένεια κατέχει ευρεία απήχηση και ότι μπορεί εύκολα να επηρεάζει, μπορεί να τον

εκμεταλλευτεί (ρόλο) στις σχέσεις της με τα παιδιά της, φτάνει να λάβει σοβαρά υπόψη της τις ιδιαιτερότητες που έχει αυτή η ηλικία.

Η μητέρα λοιπόν χρειάζεται να είναι επιστημονικά ενημερωμένη για την περίοδο της εφηβικής ηλικίας, την ταυτότητα του εφήβου και να μην έχει την πεποίθηση, ότι μπορεί να οδηγήσει τα πράγματα μόνο μέσα από τη δική της εμπειρία, μια και εκείνη υπήρξε κάποτε έφηβη. Αντιθέτως θα πρέπει να προσπαθήσει να δει μέσα από τα μάτια των παιδιών της, αυτό που βιώνουν ως κρίση της ταυτότητας τους, για να μπορέσει να πορευτεί μαζί τους την κρίσιμη αυτή περίοδο, που διανύουν τα παιδιά της. (Αναστασία Χουντουμάδη, 1994).

5. Πατρότητα – Πατρικό Αίσθημα

Ο πιο σημαντικός ρόλος του πατέρα στην αρχή της ζωής ενός παιδιού είναι να υποστηρίζει τη μητέρα και το βρέφος. Σε μια καλή σχέση, ο πατέρας είναι εκείνος στον οποίο η μητέρα μπορεί να εμπιστευθεί τις αγωνίες που έχει για το μητρικό της ρόλο. Οι μητέρες είναι συνήθως πολύ ευάλωτες μετά τον τοκετό και μολονότι είναι περήφανες και χαρούμενες, έχουν την τάση να μελαγχολούν και να γίνονται πολύ εύκολα αγχώδεις.

Από κοινωνιολογική άποψη ο ρόλος του πατέρα στα πλαίσια της οικογένειας είναι μια «κοινωνική εφεύρεση του ανθρώπου», δεν αποτελεί μια βιολογική αναγκαιότητα. Μέχρι τώρα δεν στάθηκε δυνατό ν' αποδειχθεί η ύπαρξη «πατρικού ενστίκτου».

Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν τη θέση, ότι ο πατέρας δεν παίζει κάποιο βιολογικά προκαθορισμένο ρόλο. Η πατρότητα (και η μητρότητα) είναι «πνευματικές ποιότητες».

Ο κοινωνιολογικός ορισμός των ρόλων, που βλέπει το ρόλο του πατέρα σαν μια σύνθεση από προσδοκίες και τρόπους συμπεριφοράς στα πλαίσια της οικογένειας, όπως αναμένουν από τον πατέρα τα πρόσωπα του περιβάλλοντος του και η κοινωνία, φαίνεται πολύ στενός, επειδή στην ψυχολογία υπάρχει διαφορά ανάμεσα στον «κοινωνικό» και τον «πραγματικό εαυτό». Αυτό σημαίνει, ότι η ψυχολογία ξεκινά από τη θέση ότι ο άνθρωπος στην εξέλιξη του δε διαμορφώνεται μόνο από τις επιδράσεις, που πηγάζουν από την πολιτιστική ιστορία του ιδιαίτερου κύκλου της ζωής του. Πέρα από αυτά ο άνθρωπος κατέχει κάτι το «πραγματικό», μια μοναδική και εντελώς ιδιαίτερη ταυτότητα, που τον ξεχωρίζει απ' όλους τους άλλους ανθρώπους. Αυτή η μοναδική ταυτότητα χαρακτηρίζει τον άνθρωπο σταθερά και συνεχώς και διατηρείται ανεξάρτητα από την κοινωνική διαμόρφωση.

Αυτό που χαρακτηρίζει τη μοναδικότητα του είναι οι εντελώς προσωπικές κλίσεις, ικανότητες και ιδιότητες, και υπάρχουν μόνο σ' αυτόν μέσα. Αυτό το συναίσθημα της «μοναδικότητας» το βιώνει κάθε άνθρωπος τουλάχιστον μια φορά, δηλαδή κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του στη φάση της λεγόμενης πνευματικής εφηβείας. Είναι η περίοδος που προσπαθεί να γνωρίσει τον εαυτό του. Τότε αμφισβητούνται οι απόψεις και τα αξιολογικά κριτήρια των γονέων, που γίνονται δεκτά με περισσότερη ή λιγότερη αμφισβήτηση κατά την παιδική ηλικία. Πολλοί νέοι άνθρωποι μάλιστα απορρίπτουν τις αξίες αυτές, γιατί θέλουν στη φάση αυτή να διαμορφώσουν δικές τους απόψεις και αξίες.

Οι γονείς δε γίνονται συνήθως αποδεκτοί σαν συνομιλητές, γιατί τα παιδιά και οι νέοι θέλουν ν' απομακρυνθούν από την επιρροή τους. Οι συνομήλικοι θα μπορούσαν βέβαια να καταλάβουν, τι νιώθει ο νέος

άνθρωπος. Δεν μπορούν όμως να προσφέρουν βοήθεια, γιατί βρίσκονται στην ίδια κατάσταση και έχουν παρόμοιο συνειδησιακό επίπεδο.

Ο ρόλος του πατέρα παραμένει για μεγάλο διάστημα σημαντικός και λειτουργεί στα πλαίσια μιας σχετικά μικρής ομάδας – της οικογένειας. Χωρίς οικογένεια ένας πατέρας είναι το πολύ «βιολογικά» μόνο πατέρας. Μόνο μέσω της σχέσης του με τη γυναίκα του, που είναι συγχρόνως η αγαπημένη και ο σύντροφός του, αλλά και η μητέρα των παιδιών του, μπορεί να υλοποιήσει την πατρότητα του.

Αυτό δυσχεραίνει τον ρόλο του πατέρα, γιατί ο πατέρας πρέπει συγχρόνως και συνεχώς να έχει τουλάχιστον δύο ρόλους – στα πλαίσια της οικογένειας – το ρόλο του συζύγου αλλά και το ρόλο του πατέρα. Τα καθήκοντα που πρέπει να ανταποκρίνονται στους ρόλους, που πρέπει να εκπληρώσει ο πατέρας έξω από την οικογένεια, επηρεάζουν και την εκπλήρωση του ρόλου του στα πλαίσια της οικογένειας.

5. 1. Ο Πατέρας Κατά Την Διάρκεια Της Εφηβικής Ηλικίας

Όσον αφορά τον πατρικό ρόλο στην εξέλιξη του, έχει διαπιστωθεί ότι παίζει σημαντικό ρόλο. Συγκεκριμένα, ο πατέρας έχει ιδιαίτερη επίδραση στην ανάπτυξη του ρόλου του φύλου στον έφηβο, ιδιαίτερα μέσω της διαδικασίας της ταύτισης. Ο έφηβος θα δει τον πατέρα σαν γονεϊκή φιγούρα, κυρίως του ίδιου φύλου, ως ισχυρή και άξια μίμησης. Κατ' αυτό τον τρόπο τελείται η διαδικασία, κατά την οποία ο έφηβος δέχεται και εκδηλώνει τα χαρακτηριστικά, που συμπεριλαμβάνονται πάνω στο ρόλο του φύλου, δηλαδή γίνεται η ανάπτυξη του ρόλου του φύλου.

Όσον αφορά τη διαδικασία της μίμησης, έχει διαπιστωθεί ότι τα αγόρια και τα κορίτσια τείνουν περισσότερο να μιμούνται αντιδράσεις, προτύπων που ανήκουν στο ίδιο φύλο με αυτά (Κογκίδου, 1988).

Βέβαια ο βαθμός ταύτισης του γιου με τον πατέρα (ανήκουν στο ίδιο φύλο) εξαρτάται από την εμπλοκή του πατέρα στην ανατροφή του παιδιού. Τα χαρακτηριστικά, δηλαδή της σχέσης του πατέρα και γιου έχουν ιδιαίτερη σημασία στη διαμόρφωση του ρόλου του φύλου.

Γενικότερα, η συμβολή του πατέρα στην ανάπτυξη του ρόλου του φύλου έχει διαπιστωθεί με τους εξής τρόπους συμπεριφοράς και εμπλοκής του στην ανατροφή του παιδιού :

- Ενισχύοντας περισσότερο την ανεξάρτητη συμπεριφορά των παιδιών
- Ενθαρρύνοντας το ενεργητικό δημιουργικό παιχνίδι διαφοροποιημένα στα αγόρια και στα κορίτσια.

Λειτουργώντας με αυτό τον τρόπο επηρεάζουν και την γνωστική ανάπτυξη των παιδιών τους.

Είναι πολύ σημαντική η συχνότητα στην παροχή ερεθισμάτων από τον πατέρα, όπως επίσης οι ενέργειες του και ο τρόπος που ο ίδιος οργανώνει το περιβάλλον. Διότι, οι πατέρες δίνουν μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων στα παιδιά τους, ενώ οι μητέρες φοβούνται περισσότερο και τα περιορίζουν. Έτσι, το παιδί – έφηβος, παροτρύνεται από τον πατέρα του να είναι πιο ανεξάρτητο, μέσα και έξω από το σπίτι και να εξερευνά περισσότερο το περιβάλλον του.

Ωφελούνται ιδιαίτερα τα αγόρια, εφόσον γι' αυτά αποτελεί η πατρική γονεϊκή φιγούρα μοντέλο μίμησης, και διαμορφώνουν μια ανεξάρτητη

συμπεριφορά αναπτύσσοντας ένα αίσθημα ικανότητας και αποκτούν ειδικές δεξιότητες. Οι πατέρες τείνουν να ενδιαφέρονται περισσότερο για την γνωστική ανάπτυξη και την πνευματική επιτυχία των αγοριών. Ενώ επηρεάζουν τα κορίτσια έμμεσα μέσα από τις σχέσεις τους με τις γυναίκες τους.

Γενικότερα, στην περίπτωση της εκπαιδευτικής επιτυχίας ο πατέρας μπορεί να επηρεάσει τον έφηβο με δύο κυρίως διαδικασίες :

- με την άμεση μετάδοση των σχετικών αξιών, προσδοκιών και δεξιοτήτων
- με την δημιουργία κατάλληλων συνθηκών για τα παιδιά.

Ειδικότερα οι πατέρες ενισχύουν στα αγόρια την νοητική εξέλιξη με την συμμετοχή τους στην ανατροφή τους. Αντίθετα, δίνουν μικρότερη έμφαση στην διανοητική εξέλιξη των κοριτσιών, δεν συμμετέχουν σε μεγάλο βαθμό στην ανατροφή τους, και έτσι η επίδραση τους θεωρείται περισσότερο ασαφής.

Όσον αφορά την ηθική ανάπτυξη του εφήβου, ενώ οι μητέρες παίζουν τον κυρίαρχο ρόλο στην απόκτηση ηθικών αξιών, οι πατέρες παρέχουν πρότυπα ταύτισης ιδιαίτερα για τα αγόρια και έτσι συμβάλλουν στην ανάπτυξη ηθικών αξιών.

Όσον αφορά την κοινωνική ικανότητα του εφήβου έχει διαπιστωθεί, ότι η στενή σχέση με τον πατέρα και με την μητέρα αντίστοιχα επηρεάζει την ικανότητα του εφήβου, να αναπτύξει σχέσεις και με άλλα άτομα (Κογκίδου, 1988).

Η απουσία του πατέρα μπορεί να επηρεάσει άμεσα την κοινωνικοσυναισθηματική ανεξαρτησία των παιδιών. Έτσι η πατρική

αγκαλιά και τρυφερότητα σχετίζεται με υψηλή αυτοεκτίμηση και ικανότητα προσαρμογής ιδιαίτερα στα αγόρια (Bandura and Walters, 1959).

6 . Οι Σχέσεις Μεταξύ Των Αδελφών

Η σχέση μεταξύ αδελφών, όπως και η σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού είναι αμφιθυμική και πολύπλοκη. Όταν οι άνθρωποι μιλούν για τα αδέρφια τους, μιλούν για αμφιθυμία, συμπάρασταση και αντιπαλότητα για την επιθυμία να είσαι ίσος αλλά και συγχρόνως να είσαι διαφορετικός.

Ο κόσμος των αδελφών είναι ένας μοιραίος κόσμος, γιατί είναι εκεί που πρωτομαθαίνει κανείς τι στοιχίζει η συναναστροφή με συνομήλικους και είναι εκεί που έχουν την αρχή τους οι μόνιμοι ρόλοι που παίζει αργότερα ένας ενήλικας. Είναι χωρίς αμφιβολία ένας πρωτόγονος κόσμος, με απροκάλυπτα συναισθήματα, σκληρότητα, προδοσία και Μακιαβελική αγάπη. Και όμως συγχρόνως είναι ένας κόσμος που στηρίζει, ενθαρρύνει και ανακουφίζει.

Πρόκειται για ένα κόσμο προδιαγραμμένο που τα αδέρφια είναι υποχρεωμένα να περάσουν μαζί ατελείωτες ώρες και μέρες, ολόκληρα χρόνια. Η διάρκεια όλης αυτής της σειράς των ετών της παιδικής ηλικίας συμβάλλει στο κτίσιμο της προσωπικότητας κάθε παιδιού, βασισμένο στις μεταξύ τους σχέσεις.

Η σχέση αυτή δεν είναι απλή ούτε για τα ίδια τα αδέρφια ούτε γι' αυτούς που επιχειρούν να την αναλύσουν. Ένα παιδί μπορεί ν' αναλάβει και να παίζει πολλούς ρόλους σε σχέση με τα αδέρφια του : του αγαπημένου συντρόφου, του προτύπου, του βασανιστικού αντιπάλου, του δασκάλου, του προστάτη ή του εκδικητικού εχθρού. Φαίνεται ότι είναι πολύ πιθανόν στη

διάρκεια της παιδικής ηλικίας ο αδελφός να παίζει πολλούς από αυτούς τους ρόλους άλλους διαδοχικά και άλλους από αυτούς συγχρόνως. Η σχέση ανάμεσα στα αδέλφια είναι περισσότερο ρευστή και αγχώδης απ' ότι πολλές άλλες σχέσεις, γιατί έχει ρίζες της την αμφιθυμία. Αγάπη και εχθρότητα είναι οι δύο πλευρές του αδελφικού νομίσματος.

Οι άνθρωποι φαίνεται να γνωρίζουν αληθινά από πολύ καιρό ότι το νεώτερο παιδί είναι τις πιο πολλές φορές ένας ιδιαίτερος τύπος. Μεγαλώνει σε μια εντελώς διαφορετική κατάσταση από τα άλλα παιδιά. Για τους γονείς είναι ένα ξεχωριστό παιδί και απολαμβάνει μια ιδιαίτερη μεταχείριση. Ως νεώτερο είναι ταυτόχρονα και το μικρότερο και συνεπώς έχει την ανάγκη όλων σε μια εποχή που τα άλλα αδέλφια είναι πια έτοιμα, μεγαλωμένα και ανεξάρτητα. Γι' αυτό μεγαλώνει μέσα σε μια θερμότερη ατμόσφαιρα απ' ότι τα άλλα παιδιά. Απ' αυτή την κατάσταση αναπτύσσονται σ' αυτό μια σειρά από χαρακτηριστικά τα οποία επηρεάζουν με ιδιαίτερο τρόπο τη θέση του απέναντι στη ζωή και το διαμορφώνουν σε μια ιδιαίτερη προσωπικότητα. Σε όλα αυτά προστίθεται ένα ακόμη περιστατικό το οποίο φαινομενικά σημαίνει μια αντίφαση. Για κανένα παιδί δεν είναι ευχάριστη κατάσταση να είναι το μικρότερο, αυτό που κάνεις δεν του εμπιστεύεται τίποτε, αυτό που δεν το θεωρούν για τίποτε ικανό. Αυτό ερεθίζει τόσο πολύ το παιδί, ώστε πολλές φορές προσπαθεί να δείξει ότι μπορεί να καταφέρει τα πάντα. Η επιδίωξη του να κατακτήσει δύναμη παίρνει μια ιδιαίτερη οξύτητα. Έτσι τις πιο πολλές φορές ο νεώτερος θα γίνει ένας άνθρωπος, ο οποίος αναπτύσσει μέσα του μια επιθυμία και στον οποίο αρκεί μια ευνοϊκή κατάσταση, για να ξεπεράσει όλους τους άλλους.

Επίσης και ο μεγαλύτερος έχει χαρακτηριστικά γνωρίσματα. Πριν απ' όλα έχει το πλεονέκτημα μιας εξαιρετικής θέσης για την ανάπτυξη της

ψυχικής του ζωής. Ακόμη και από την ιστορία μας είναι γνωστό ότι πάντα είχε μια ιδιαίτερα ευνοϊκή θέση. Σε μερικούς λαούς και λαϊκά στρώματα διατηρήθηκε παραδοσιακά αυτή η ευνοϊκή τοποθέτηση. Ακόμα και σε εκείνες τις οικογένειες όπου η παράδοση δεν έχει ιδιαίτερη βαρύτητα, ο μεγαλύτερος είναι τουλάχιστο εκείνος, στον οποίο υποθέτουν ότι υπάρχει τόση δύναμη και εξυπνάδα, ώστε τον κάνουν συμβοηθό και πρόσωπο που επιβλέπει τους μικρότερους. Για τον μεγαλύτερο η δύναμη είναι κάτι το αυτονόητο κάτι που έχει βάρος και που πρέπει να επιτευχθεί.

Επίσης και στους δευτερότοκους υπάρχει η επιδίωξη για δύναμη και υπεροχή, με μια δική τους απόχρωση. Αναπτύσσουν μια έκτακτη δραστηριότητα. Ανάβουν και κοκκινίζουν επιδιώκοντας την υπεροχή και στη συμπεριφορά τους διακρίνεται η τάση για άμιλλα και δίνει τον τόνο στη ζωή τους. Ο δευτερότοκος αισθάνεται σαν ισχυρό ερεθισμό το ότι κάποιος άλλος βρίσκεται μπροστά από αυτόν, δηλώνοντας την παρουσία του. Είναι σε θέση να αναπτύξει όλες του τις δυνάμεις και να αποδυθεί στην άμιλλα με τον πρώτο. Τότε συνήθως προχωρεί προς τα εμπρός με μεγάλη ορμή, ενώ ο πρώτος κατέχοντας τη δύναμη αισθάνεται σχετικά ασφαλής μέχρι που ο άλλος απειλεί να τον ξεπεράσει.

Επίσης και το μοναχοπαιδί βρίσκεται σε μια ιδιαίτερη κατάσταση. Είναι ολότελα εκτεθειμένο στις παιδαγωγικές επιχειρήσεις του περιβάλλοντος του. οι γονείς πέφτουν με όλη την παιδαγωγική τους φούρια πάνω σ' αυτό το μοναδικό παιδί. Αυτό το παιδί γίνεται σε μεγάλο βαθμό εξαρτημένο, πάντοτε περιμένει ότι κάποιος θα του δείξει τον δρόμο και μόνιμα αναζητεί ένα στήριγμα. Πολυχαϊδεμένο, συνηθισμένο να μη βρίσκει δυσκολίες γιατί πάντα κάποιος θα βρεθεί να τις παραμερίσει από τον δρόμο του. Επειδή βρίσκεται πάντα στο κέντρο της προσοχής, αποχτά εύκολα το

συναίσθημα ότι είναι κάτι το ξεχωριστό. Η θέση του είναι τόσο δύσκολη ώστε η λαθεμένη τοποθέτηση του απέναντι στη ζωή να είναι σχεδόν αναπόφευκτη.

Είναι δυνατοί πάρα πολλοί συνδυασμοί, μέσα στους οποίους πολλά αδέρφια του ίδιου ή διαφορετικού φύλου ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Ιδιαίτερα δύσκολη είναι η θέση ενός μοναδικού αγοριού ανάμεσα σε πολλά κορίτσια. Σ' ένα τέτοιο σπίτι δεσπάζει η γυναικεία επιρροή.

7. Παράμετροι Που Επιδρούν Στην Διαμόρφωση Της Προσωπικότητας Του Εφήβου

Η εφηβική ηλικία, ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές που υφίσταται το άτομο, από την εμφάνιση της ήβης ωσότου αποκτήσει τις ιδιότητες που είναι αναγκαίες για να γίνει δεκτό στην κοινωνία, είναι ένα θέμα με πολλές πτυχές. Επειδή η διαπραγμάτευση του όλου θέματος της εφηβικής ηλικίας έγινε με αναδρομή σε θεωρητικές προσεγγίσεις κρίθηκε αναγκαία η αναφορά στις παραμέτρους που επιδρούν στην διαμόρφωση της προσωπικότητας του εφήβου.

7. 1. Έφηβος και Οικογένεια

Η οικογένεια είναι η πρώτη ομάδα της οποίας το παιδί γίνεται μέλος, εκεί όπου συνυφαίνονται για πρώτη φορά το βιοψυχικό και το κοινωνικό, αποτελεί έναν από τους παράγοντες του ευρύτερου κοινωνικού πλέγματος που επηρεάζει όμως αφάνταστα την ανάπτυξη της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς. Η οικογένεια είναι ένας θεσμός που η δομή του δεν μένει

αναλλοίωτη, δεν είναι μια αιώνια πραγματικότητα αλλά μια ιστορική πραγματικότητα που μπορεί να προσδιοριστεί και επομένως να μεταβληθεί.

Οι σχέσεις γονέων και παιδιών κατά την περίοδο της εφηβικής ηλικίας χαρακτηρίζεται από μια κατάσταση αμοιβαίας δυσπροσαρμοστίας. Το περιβάλλον και οι συνθήκες ζωής της οικογένειας, η μόρφωση και οι εμπειρίες των γονέων, θα δώσουν αναμφισβήτητα τον ειδικό τόνο αυτών των αντιδράσεων.

Ο εξελισσόμενος ρευστός χαρακτήρας της ίδιας της εφηβείας δίνει στους έφηβους μια διαφορετική εικόνα για τον εαυτό τους, όχι μόνο απ' αυτή που έχουμε εμείς γι' αυτούς, αλλά και από εκείνη που οι ίδιοι έχουν προς τον εαυτόν τους. Στη περίοδο αυτή παρουσιάζεται η ικανότητα του ανθρώπου να σκέπτεται και να αναλύει τον εαυτό του. Αυτή η ικανότητα βέβαια αυξάνει το αίσθημα της διαφοράς που υπάρχει ανάμεσα στους γονείς και στους εφήβους.

''Κάθε έφηβος, όταν ήταν παιδί, είχε ως ένα βαθμό εξιδανικεύσει τους γονείς του και η ''εικόνα του Εγώ'' του ταυτιζόταν με τον έναν από τους δύο. Η ταύτιση αυτή, που περιοριζόταν σε οικογενειακά πρότυπα έχει μεγάλη σημασία για την ανάπτυξη του παιδιού που δίνει μια αίσθηση σιγουριάς και το προετοιμάζει να υποδυθεί αργότερα με επιτυχία τον κοινωνικό του ρόλο. Στα πρώτα όμως χρόνια της εφηβικής ηλικίας, ο έφηβος, επειδή δεν γίνεται εύκολα δεκτός στον κόσμο των ενήλικων, κλείνεται σχεδόν στο στενό κύκλο των συνομιλήκων, και συχνά παίρνει εχθρική στάση απέναντι στην προηγούμενη γενιά.''

Η συλλογική αυτή διαφοροποίηση των δύο κόσμων επιδρά αναπόφευκτα στις σχέσεις με τους γονείς, στην οικογενειακή ζωή, που δέχεται πάντοτε τον απόηχο των επιτυχιών ή αποτυχιών που οι έφηβοι δοκιμάζουν κατά την κοινωνικοποίηση τους. Αλλά και η οικογενειακή αγωγή αλλάζει μορφή. Οι γονείς των εφήβων πέρα από τους βασικούς ρόλους τους (για την ασφάλεια, συντήρηση των νέων, καθώς και για την εξασφάλιση μιας ατμόσφαιρας ψυχικής υγείας μέσα στο σπίτι) πρέπει να αναλάβουν ρόλους ειδικούς. Η ορθή ή λανθασμένη έκφραση των ρόλων αυτών πηγάζει από δύο βασικές ιδιότητες, που πρέπει να καλύπτουν τους γονείς. Η πρώτη είναι η ψυχολογική και πνευματική τους ωριμότητα, που εκδηλώνεται με την αποδοχή του συζυγικού και γονεϊκού τους ρόλου και η δεύτερη η ψυχική δυνατότητα ευκινησίας στο χώρο και στο χρόνο που ζουν τα παιδιά τους.

Εξ' άλλου, από την άποψη των κοινωνιολόγων ο βαθμός συνδέσμου των γονιών, το ανοιχτό ή κλειστό τους πνεύμα, η κατανόηση τους, ο δυναμισμός τους διαφαίνονται και επηρεάζουν ανάλογα. Η εμπιστοσύνη στον έφηβο από τους γονείς είναι η παιδαγωγική εκείνη συμπεριφορά που βοηθά την αυτοβεβαίωση του εφήβου και την ποικιλόμορφη αλλά θετική εξέλιξη του.

Αντίθετα, ανεπιτυχή γονεϊκά πρότυπα που βασικά οφείλονται σε ψυχολογικές τις ελλείψεις (γονείς, αυταρχικοί, γονείς – παιδιά) επιδρούν δυσμενέστατα στην εξέλιξη των εφήβων.

Και τούτο γιατί αφ' ενός μεν χρησιμεύουν στους νέους σαν πρότυπα για ταύτιση, αφ' ετέρου γιατί απ' αυτούς εξαρτάται η δημιουργία ενός ευνοϊκού κλίματος για την πλήρη άνθιση της κοινωνικής προσωπικότητας.(Α.Κοσμόπουλος, 1980).

Η οικογένεια όπως βιώνεται σήμερα, θέτει όπως είναι γνωστό, προβλήματα οικονομικά, κοινωνικά και ψυχολογικά. Οι απότομες αλλαγές στον τρόπο ζωής που συνδέονται με την εκβιομηχάνιση και κατά συνέπεια με την αστυφιλία, η εργασία και των δύο γονέων έξω από το σπίτι, η τηλεόραση, δεν επιτρέπουν τη διατήρηση παραδοσιακών τρόπων λειτουργίας, έχουν διασπάσει την ενότητα του οικογενειακού πλαισίου.

Η χαλάρωση των δεσμών ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας σήμερα επιτρέπει τη διείδυση παντοειδών εξωτερικών επιδράσεων με τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, τον κινηματογράφο κ.α. η οικογένεια έχασε την ικανότητα της να παίζει αποτελεσματικά το ρόλο του κύριου φορέα κοινωνικοποίησης, το ρόλο του βασικού κυττάρου. Καθώς η προοδευτική συνειδητοποίηση των αντιθέσεων πολλαπλασιάζεται, οι παλιές ιδέες και τα συστήματα αξιών καταρρέουν. Μερικοί γονείς δεν δείχνουν ενδιαφέρον για τα παιδιά τους, χωρίς βέβαια αυτό να συμβαίνει σε κάθε οικογένεια. Υπάρχουν ακόμη περιπτώσεις γονέων και κακοποιούν τα παιδιά τους συναισθηματικά ή σωματικά και δεν εφαρμόζουν πρόσφορες μεθόδους αγωγής.

Τα παιδιά σε τέτοιες περιπτώσεις είναι πιθανό να χρησιμοποιήσουν ως μηχανισμό άμυνας τη φυγή από την οικογένεια. Το αποτέλεσμα είναι να επικρατεί σύγχυση, αταξία, απόγνωση με θύματα τη νέα γενιά σαν πιο ευάλωτη, μέχρι τη στιγμή που επαναστατεί. Η αποκοπή των εφήβων σήμερα από τις τρέχουσες κοινωνικές αξίες παίρνει τη μορφή ενός παγκόσμιου σχεδόν φαινομένου. Η επανάσταση γίνεται σήμερα συνώνυμο της εφηβείας...(Α.Μοριχοβίτης, 1982).

7. 2. Έφηβος και Συνομήλικοι

Η θέση του εφήβου μέσα στην εφηβική ομάδα και οι προσωπικές σχέσεις που έχει με τους συνομηλικούς τους, έχουν, έχουν, μεγάλη σημασία για την ομαλή ανάπτυξη της προσωπικότητας του. οι έφηβοι δημιουργούν μια δική τους μικρογραφία κοινωνίας, που έχει βέβαια πολλές σχέσεις με τον κόσμο των ενηλίκων. Πρόκειται για ένα τελείως δικό τους κύκλο, κλειστές εφηβικές ομάδες.

Η μεγάλη όμως πλειοψηφία των εφήβων προτιμά να είναι ανοργάνωτη, να μην ανήκει σε κάποια ομάδα, που αναγνωρίζει ένα αρχηγό, να μην υπακούει σε αυστηρούς κανόνες. Αυτή είναι συνήθως η ψυχολογία της εφηβικής συμμορίας.

Οι "ομάδες" αυτές ή "συντροφίες" ή "συμμορίες" των εφήβων ικανοποιούν την τάση για ανεξαρτησία. Η επίδραση που ασκεί η παρέα στη εφηβεία είναι σχεδόν μεγαλύτερη από κάθε άλλο μορφωτικό παράγοντα. Συνήθως ο έφηβος, χρησιμοποιεί ειδικό λεξιλόγιο, είναι το μέσον που δίνει τη δυνατότητα στους έφηβους να εκφράσουν καθετί που συμβάλλει στην ιδιαιτεροποίηση της εφηβικής κουλτούρας, να μεταδώσουν αξίες και πρότυπα συμπεριφοράς, να εκφράσουν επιδοκιμασία και εχθρότητα.

Είναι ένα είδος ειδικού κώδικα επικοινωνίας που αποτελεί στοιχείο ταύτισης του ατόμου με την ομάδα και συνδετικό κρίκο μεταξύ των μελών της ομάδας. Η παρέα των συνομηλικών παίρνει τη θέση της αυθεντίας στην οποία δεν μπορούν να αντισταθούν ούτε και οι πιο επαναστατημένοι έφηβοι. Και τούτο γιατί η τελική απόρριψη της από την αυθεντία την οποία αμφισβητούν, τους εξυψώνει στα μάτια των ομοίων τους ενώ η απόρριψη τους από τους συνομηλικούς δημιουργεί απόγνωση και το συναίσθημα της

απομόνωσης. Προσπαθώντας να καταπολεμήσει το νοσηρό αυτό συναίσθημα ο έφηβος αντιδρά πολύ συχνά με τους μηχανισμούς φυγής. Πολλοί από τους συνομιλήκους τους φεύγουν από το σπίτι τους και οι φίλοι τους παρέχουν κάθε δυνατό εφόδιο.

Στις "εφηβικές αυτές ομάδες" ισχύει ιδιαίτερος κώδικας ασφάλειας, ιδιαίτερη κλίμακα αξιών, γίνεται ανταλλαγή απόψεων εμειριών. Η τάση για να βρίσκεται κοντά στην "παρέα" γίνεται όλο και πιο έντονη για τον έφηβο, σ' αυτό το στάδιο της ζωής του.

7. 3. Έφηβος και Κοινωνία

Η δημιουργία στάσεων και προβλημάτων του εφήβου αλλά και η μορφή με την οποία εκδηλώνονται, καθορίζονται από τον κοινωνικό παράγοντα με δύο βασικούς τρόπους, τόσο από την κοινωνία, στην ευρύτερη έννοια της, στους κόλπους της οποίας ζούν, αναπτύσσονται και δρουν οι νέοι όσο και από την κοινωνία των παιδικών τους χρόνων, δηλαδή του οικογενειακού τους περίγυρου.

Η κοινότητα μέσα στην οποία ζουν οι έφηβοι σήμερα, ο κόσμος που συναναστρέφονται, οι προεξέχουσες πολιτισμικές αξίες, το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο μεγαλώνουν γενικά οι κοινωνικοί θεσμοί που επικρατούν είναι λόγοι ισχυροί για να εξηγήσουν τις εκδηλώσεις της συμπεριφοράς τους.

Παράλληλα με τα προσωπικά θέματα και προβλήματα που απασχολούν συνήθως τον έφηβο, υπάρχουν και εκείνα που απορρέουν από τις ιδιαίτερες απαιτήσεις που έχει η κοινωνία απ' αυτόν. Η στάση όμως της κοινωνίας όπως διαπιστώνουν οι Κοινωνιολόγοι δεν ενθαρρύνει τη

συμμετοχή των εφήβων στις κοινωνικές εξελίξεις και γι' αυτόν ακριβώς το λόγο οι έφηβοι αντιμετωπίζουν με δυσπιστία τους σκοπούς των ενηλίκων ή τους απορρίπτουν.

Οι κοινωνικές και πολιτικές φιλοδοξίες της εποχής δεν φαίνεται να παρουσιάζουν ιδέες κατάλληλες και ελκυστικές για να ικανοποιήσουν τις συναισθηματικές και πνευματικές τους ανάγκες. Είναι αλήθεια βέβαια, πως οι νέοι κάθε χώρας έχουν τα δικά τους προβλήματα.

Σε κάθε όμως χώρα με τις αντίστοιχες παραλλαγές έχουν την τάση να δημιουργούν δικές τους κοινωνικές ομάδες που προσπαθούν να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες τους και τις φιλοδοξίες τους. Καλλιεργούν τη μουσική τους όπως έχουν και τους ηγέτες τους, τους ήρωες τους, τα είδωλά τους.

Η μάχη των εφήβων, δίνεται σήμερα σε δύο μέτωπα : α) στον εσωτερικό κόσμο των συγκρούσεων που πρέπει να επιλυθούν και β) στις σχέσεις τους με τον εξωτερικό κόσμο που βρίσκεται σε συνεχή μετασχηματισμό τα προβλήματα του σημερινού εφήβου θα έλεγε κανείς πως διαφέρουν πραγματικά από εκείνα που τον αποτελούσαν πριν δύο γενιές. Ερευνητές της εφηβείας μελέτησαν τις κοινωνικές παραμέτρους που παίζουν παροτρυντικό ρόλο στην εκδήλωση μιας παραπτωματικής συμπεριφοράς όπως είναι η κοινωνική θέση και τα συμπεράσματα τους φυσικά υπογραμμίζουν την εμπλοκή και τη σημασία των επιδράσεων που δέχονται οι έφηβοι από τη δομή της κοινωνίας, από τις ιδέες που επικρατούν και που προβάλλονται, από τις διάφορες ευκαιρίες που παρουσιάζονται σε δεδομένο χώρο και από το κοινωνικό status στο οποίο ανήκουν οι έφηβοι.

Τα τελευταία χρόνια, αν και δεν υπάρχουν ακριβείς στατιστικές ενδείξεις, είναι μια μορφή κοινωνικής συμπεριφοράς, που όπως κάθε

κοινωνική συμπεριφορά διαμορφώνεται ως ένα βαθμό από τις επιδράσεις της κοινότητας και τις κοινωνικές δυνάμεις.

Πολλές φορές οι έφηβοι υποφέρουν από το γεγονός ότι τα όνειρά τους και οι φιλοδοξίες τους είναι ακόμα πολύ μακριά από το στάδιο όπου είναι δυνατό να πραγματοποιηθούν. Συνεχώς ανακαλύπτουν ότι διαψεύδονται στις κρίσεις τους και βρίσκονται συχνά μπλεγμένοι σε διάφορες δυσάρεστες καταστάσεις.

Δεν υπάρχει αμφιβολία για τη σημασία που έχουν οι γενικές αντιλήψεις που επικρατούν, κάθε φορά, ανάμεσα στα ενήλικα μέλη μιας κοινωνίας, στην προσπάθεια να λυθούν με επιτυχία τα προβλήματα της εφηβικής ηλικίας. Ευνοϊκό κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον σημαίνει ευνοϊκή, πιθανότητα εξέλιξης του εφήβου. Η κακή εξέλιξη ή η αποτυχία που θα ακολουθήσει ο έφηβος εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τους ανθρώπους που τον περιβάλλουν.

8. Μονογονεϊκές Οικογένειες Και οι Επιπτώσεις Στο Έφηβο Μέλος

Το διαζύγιο καθώς και άλλοι λόγοι, όπως η άγαμη μητέρα, ο θάνατος του ενός γονέα, αποτελούν τις κύριες αιτίες για την εμφάνιση μονογονεϊκών οικογενειών. Πρόκειται για οικογένειες όπου την αποκλειστική ευθύνη για την ανατροφή και τη γενικότερη φροντίδα του παιδιού έχει ο ένας μόνο γονέας. Στην περίπτωση της άγαμης μητέρας ο υπεύθυνος γονέας είναι η μητέρα, ενώ στις δύο άλλες περιπτώσεις (διαζύγιο, θάνατος) μπορεί να είναι είτε ο πατέρας είτε η μητέρα. Συνήθως όμως οι μονογονεϊκές οικογένειες είναι μητροκεντρικές και όχι πατροκεντρικές. Τα στατιστικά δεδομένα για την Ευρωπαϊκή Ένωση δείχνουν ότι οι μονογονεϊκές

οικογένειες αυξάνονται όλο και περισσότερο τα τελευταία χρόνια. Αυτό ισχύει και στην Ελλάδα, μολοντί τα ποσοστά των μονογονεϊκών οικογενειών είναι ακόμη χαμηλά. (Μαντζιάφου, 1981)

Η αυξανόμενη εμφάνιση μονογονεϊκών οικογενειών στη χώρα μας με τον ένα εκ των συζύγων / γονέων απόντα σκιαγραφεί μια νέα πραγματικότητα για την οικογένεια ως σύστημα με νέα δομή εξουσίας, διαφορετικούς επικοινωνιακούς κανόνες, όρια και διαδικασίες αναφορικά με τη λήψη αποφάσεων και τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Το γεγονός και μόνο ότι ο μόνος γονέας πρέπει να εκπληρώνει και το ρόλο του απόντα επιτρέπει να υποθέσουμε ότι τα βάρη, οικονομικά και συναισθηματικά, είναι υπερβολικά και αναμφίβολα θα μειώσουν την αποτελεσματική απόδοση του στους ρόλους αυτούς.

Το φάσμα όμως της μονογονεϊκότητας ως μορφή οικογενειακής ζωής είναι ευρύ και ποικίλο. Ο θάνατος ενός γονέα αποτελεί μια μόνο από τις αιτίες, που μπορούν να μετατρέψουν την οικογένεια σε μονογονεϊκή.

Στην παρούσα μελέτη αναλύεται αυτό το είδος της μονογονεϊκκής μορφής οικογενειακής ζωής (προερχόμενη από θάνατο) και ο τρόπος που βιώνεται από τον έφηβο το πένθος του χαμού ενός γονέα.

Σε κάθε μορφή μονογονεϊκής οικογένειας το έφηβο μέλος «πενθεί» για την απουσία του γονέα. Η διαφορά βρίσκεται στο τρόπο, στο είδος και στο βαθμό βίωσης του πένθους αυτού. Η παρούσα εργασία θα προσπαθήσει να αναλύει το πένθος της απουσίας ενός γονέα από μια οικογένεια που προέρχεται από θάνατο.

8. 1. Επιπτώσεις Από Την Απουσία Του Πατέρα

Η απουσία του πατέρα έχει σαν αποτέλεσμα την εμφάνιση ποικίλων ψυχοκοινωνικών προβλημάτων.

Ο Μ. Μυλντορφώ γράφει «όσο μεγαλύτερη είναι η πατρική αποστέρηση, όσο νωρίτερα έχει συμβεί αυτή η αποστέρηση, τόσο πιο αυξημένος είναι ο κίνδυνος της διανοητικής αρρώστιας».

Στις μέρες μας παρατηρούνται συχνά σε πολλούς νέους σοβαρές ψυχικές διαταραχές, στα όρια της νεύρωσης και της ψύχωσης, που ονομάζονται «οριακές περιπτώσεις» και που συνοδεύονται από πατρική στέρηση.

Η συμβολή του πατέρα στην δημιουργία της δομής του χαρακτήρα του εφήβου είναι σημαντική. Η έλλειψη της πατρικής εικόνας προκαλεί ασθένειες της προσωπικότητας. Οι ειδικοί κάνουν λόγο για το «σύνδρομο αποστερήσεως της πατρικής εξουσίας» για τις «κοινωνικοπάθειες» κλπ. που έχουν δυσάρεστες συνέπειες στην μεταγενέστερη κοινωνική συμπεριφορά του εφήβου.

Η απουσία του πατέρα δίνει στον έφηβο ένα άλλοθι βολικό και κάποτε νόμιμο για τις επόμενες αποτυχίες του. Υποφέρει χωρίς να είναι πραγματικά άρρωστος και ψάχνει να βρει κάποιο καταφύγιο, προκαλώντας την ανησυχία της μητέρας του για να του προσφέρει στοργή. Αλλά η λιποταξία από αυτή την αφόρητη κατάσταση μπορεί να γίνει προς όλες τις μορφές κοινωνικής αναπροσαρμογής με κύριο αποτέλεσμα την αντικοινωνική συμπεριφορά, τις φυγές, την πορνεία κλπ. Όταν απουσιάζει ο πατέρας, ο έφηβος ανακατεύεται με άλλους ομοιοπαθείς για να έλθει σε

κάποια ψυχική ισορροπία, δημιουργεί ομάδες, γιατί έτσι συσπειρωμένο νιώθει την ασφάλεια, που του λείπει (Κογκίδου, 1995).

Εύκολα μια τέτοια ομάδα μπορεί να οδηγηθεί σε κλοπές, ληστείες που εξασφαλίζουν στον έφηβο χρήμα και που αυτό είναι ένα δυνατό στήριγμα, φέρνοντας του συγχρόνως εμπιστοσύνη και ασφάλεια.

Στα ναρκωτικά οι περισσότεροι νέοι της κατηγορίας αυτής βρίσκουν καταφύγιο. Τους μεταφέρουν σε ένα κόσμο ψεύτικο αλλά ιδανικό, χωρίς κινδύνους και αβεβαιότητες. Έτσι οι νέοι αυτοκαταστρέφονται ψάχνοντας να βρουν αυτό που δεν βρίσκουν στις οικογένειες και στο περιβάλλον τους.

Ένα σημείο που μπορούμε να προσέξουμε είναι ότι, επηρεασμένα αρνητικά ένας έφηβος από τη διάλυση της οικογένειας του, αμφισβητεί τα κοινωνικά πρότυπα και αντιδρά με δυσπροσαρμοσία σε αυτά, χωρίς φυσικά μια τέτοια άποψη να γενικεύεται.

Δεν είναι όλα τα παιδιά χωρίς πατέρα που φθάνουν ως εκεί. Ευτυχώς όλα εξαρτώνται από την προσωπικότητα τους, από την ηλικία τους, από το επίπεδο της συναισθηματικής του εξέλιξης, αλλά και από τις συνθήκες κάτω από τις οποίες έζησαν την εμπειρία του θανάτου του γονέα τους.

8. 2. Επιπτώσεις Που Προκαλεί Η Απουσία Της Μητέρας

Η απουσία της μητέρας μέσα από την οικογένεια έχει σαν αποτέλεσμα την εμφάνιση πληθώρας ψυχοκοινωνικών προβλημάτων στη ζωή των παιδιών.

Η Μαντζιάφου (1981) γράφει, ότι η απουσία της μητέρας από τη ζωή των παιδιών και αν εκείνα συμβαίνει να διανύουν την πολυτάλαντη περίοδο

της εφηβείας, χαράσσεται βαθιά στην ψυχή των παιδιών αυτών. Οι ψυχικές διαταραχές μπορεί να είναι απρόβλεπτες, καθώς έχει χαθεί πια το στήριγμα κάθε παιδιού, το πρόσωπο εκείνο που εμπιστεύονταν τυφλά και που δεν τα πρόδιδε ποτέ.

Τώρα όμως είδαν, ότι το πρόσωπο αυτό της εμπιστοσύνης και της αγάπης χάθηκε. Λόγω της μεγάλης προσκόλλησης προς το πρόσωπο της μητέρας θα είναι δύσκολο το ξεπέραςμα της κρίσης αυτής. Ο φόβος για χρόνια κατάθλιψη, παθολογική ονειροπόληση στο εκμαγείο του προσωπικού κόσμου της μητέρας παραμονεύει.

Επίσης η μητρική αυτή αποστέρηση μπορεί να δημιουργήσει στα παιδιά, που ήδη έχουν μπει στον πολυπαραγοντικό κόσμο της εφηβείας προβλήματα κοινωνικής, αλλά και κυρίως σεξουαλικής ταύτισης, εξαιτίας της ιδιαίτερης προσκόλλησης προς το πρόσωπο της μητέρας, αν πρόκειται για το ίδιο το φύλο.

Ο κίνδυνος για εκδήλωση αντικοινωνικής συμπεριφοράς π.χ πορνεία, ναρκωτικά κλπ είναι ορατός και προσεγγίσιμος ο νέος ρέπει προς τέτοιου είδους συμπεριφορές από τη στιγμή, που θα αφεθεί μόνος του να αντιμετωπίσει τον πόνο από το χαμό του αγαπημένου του προσώπου.

Η έλλειψη κοινωνικών επαφών αλλά και οι διάφορες απόπειρες αυτοκτονίας, που μέσα στον πόνο του προβαίνει ένα παιδί είναι προσεγγίσιμες, από τη στιγμή που δεν υπάρχει το υποκατάστατο εκείνο που θα καλύψει το κενό της μητέρας (Herbert, 1994).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

1. Μορφές Απώλειας

1.1. Απώλεια Λόγω Θανάτου

Όταν κάποιο αγαπημένο μας πρόσωπο πεθάνει, αισθανόμαστε τον πόνο που πηγάζει από την απώλεια, μας κυριεύει ένα συναίσθημα κενού, και αναρωτιόμαστε κατά πόσο η επιθετικότητα μας, η έλλειψη καλοσύνης και η αμέλεια που δείξαμε έχουν συμβάλει στο θάνατο. Επίσης αναρωτιόμαστε αν μπορούσαμε να κάνουμε τη ζωή του ανθρώπου που έφυγε ευκολότερη και περισσότερο ευτυχισμένη. Μένουμε επίσης χωρίς την παρηγοριά που μπορεί να δώσει η συγχώρεση και η αγάπη, παρ' όλα τα εμπόδια που μπορεί να υπήρχαν στη σχέση μας με το άτομο που έφυγε. Σε αυτά προστίθεται και η μεγάλη λύπη που πηγάζει από το γεγονός ότι τώρα πια είναι πολύ αργά για να επανορθώσουμε, πράγμα το οποίο δεν έγινε κατά τη διάρκεια της ζωής του προσώπου που χάθηκε. Αυτή είναι η πηγή των αυτοκατηγοριών, της ενοχής και του αισθήματος καταδίωξης από το άτομο που έφυγε αλλά και από τους ζωντανούς.

Η Klein αναφέρει ότι η τραγικότητα του πόνου έγκειται στο φόβο ότι το εσωτερικευμένο καλό αντικείμενο χάθηκε, όπως χάθηκε και το πραγματικό πρόσωπο. Η ίδια πιστεύει ότι το άτομο που θρηνεί χρειάζεται «όχι μόνο να ανανεώνει τους δεσμούς του με τον εξωτερικό κόσμο και έτσι συνεχώς να επαναβιώνει την απώλεια, αλλά συγχρόνως και μέσα από αυτή την εμπειρία, να ξανακτίσει με αγωνία τον εσωτερικό του κόσμο, τον οποίο αισθάνεται εκτεθειμένο στον κίνδυνο της κίνδυνος της κατάρρευσης». Γι' αυτό το λόγο κλονίζεται η βάση τη ζωής του, η πίστη του σε γονείς που

μπορούν να τον υποστηρίξουν και η πίστη του στα δικά του θετικά στοιχεία, με αποτέλεσμα να αισθάνεται ότι βρίσκεται μόνος με το χάος, όπως στη βρεφική ηλικία. Οι στενοί φίλοι μπορούν να εξουδετερώσουν τα συναισθήματα του ατόμου που θρηνεί για το ότι δεν υπάρχει πια τίποτα καλό στον κόσμο και για το ότι έχει μείνει μόνος, χωρίς φροντίδα και αγάπη. Με βάση αυτές τις καλές εξωτερικές εμπειρίες το άτομο που θρηνεί μπορεί να αρχίσει να ξανακτίζει τον εσωτερικό του κόσμο και το παρελθόν.

Όπως ακριβώς στη βρεφική ηλικία και η εξιδανίκευση ήταν ένας τρόπος εξουδετέρωσης των συναισθημάτων καταδίωξης, έτσι και το άτομο που πενθεί προσπαθεί να επανοικοδομήσει τον νεκρό εξιδανικεύοντας τον, και βρίσκει ανακούφιση στην ενθύμηση όλων των καλών ιδιοτήτων του. Σε μια προσπάθεια να προστατέψει τον νεκρό από την επιθετικότητα (και την εσωτερική καταστροφικότητα) τη στρέφει εναντίον εκείνων που είναι ζωντανοί ή εναντίον του εαυτού του. Έτσι μπορεί να ρίξει την ευθύνη για τη στέρηση που βιώνει στο γιατρό, στη μοίρα ή στο Θεό.

Μόνο μέσα από τη σταδιακή ελάττωση των συναισθημάτων καταδίωξης έρχεται στο προσκήνιο ο αληθινός πόνος για την απώλεια, και μαζί με αυτόν δάκρυα ανακούφισης. Μέσα από το αίσθημα ευγνωμοσύνης για τη χαμένη καλή σχέση μπορεί τελικά να αναπηδήσει η επιθυμία να δοθεί αυτή η αγάπη, που βιώθηκε στο παρελθόν, σε άλλους. Με αυτό τον τρόπο, η αγάπη και η φροντίδα που δεχτήκαμε δεν σπαταλήθηκαν, αλλά εξακολουθούν να είναι ζωντανές μέσα μας και να ευεργετούν τους άλλους.

1.2. Απώλεια Λόγω Διαζυγίου

Οι νεαροί έφηβοι των οποίων οι γονείς έχουν χωρίσει αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις σχέσεις τους με το υπόλοιπο κόσμο : Προβλήματα υποταγής στην εξουσία, απουσία αυτοελέγχου, ασταθείς διαπροσωπικές σχέσεις. Τα προβλήματα αυτά οξύνονται ακόμα περισσότερο, εάν η μητέρα δεν ξαναπαντρευτεί ποτέ ή, αντίθετα, αν παντρευτεί πολλές φορές (συχνές αλλαγές συντρόφου). Όσο μεγαλύτερη είναι η ένταση μεταξύ των γονιών, τόσο περισσότερο υποφέρει το παιδί από το διαζύγιο. Μια μελέτη που διήρκεσε δεκαπέντε χρόνια, στη Νέα Ζηλανδία, σε δείγμα 935 παιδιών, δείχνει ότι, σε σύγκριση με τα παιδιά των οποίων οι γονείς δεν είναι χωρισμένοι, εκείνα των διαζευγμένων γονιών είναι περισσότερο εκτεθειμένα στους συνήθεις κινδύνους της εφηβείας. Οι επικίνδυνες συνήθειες, η αντίδραση για την αντίδραση, οι μεταπτώσεις της διάθεσης, το άγχος, καθώς και η πρόωγη έναρξη της σεξουαλικής ζωής είναι φαινόμενα που συναντάμε, πολύ συχνότερα, στα παιδιά διαλυμένων οικογενειών.

Επιπλέον, οι δυσκολίες των παιδιών διαζευγμένων γονιών μοιάζουν στενά συνδεδεμένες με την απότομη συνειδητοποίηση των συναισθηματικών συγκρούσεων που ξεσπούν ανάμεσα στους γονείς, καθώς και με την υποχρέωση που νιώθουν να πάρουν το μέρος του πατέρα ή της μητέρας. Η ωμή αυτή πραγματικότητα θέτει τέρμα σε όλες τις φαντασιώσεις που έτρεφε, ως τότε το παιδί, για τη σεξουαλική ζωή των γονιών του, αλλά και τη δική του. Παρά την μετέπειτα ύφεση, οι ψυχολογικές επιπλοκές αποτελούν πραγματικότητα. Αντίθετα, σε σχολικό επίπεδο, τα παιδιά κάτω των έξι ετών, ακόμα κι αν αντιμετωπίζουν δυσκολίες προσαρμογής, τρία χρόνια αργότερα, η σχολική πρόοδος τους ακολουθεί φυσιολογική πορεία, σαν να μην είχε συμβεί ποτέ τίποτα. Θα μπορούσαμε, ως εκ τούτου, να

συμπεράνουμε ότι μια ψυχολογική και σχολική υποστήριξη θα ήταν ικανή να βοηθήσει τα παιδιά χωρισμένων γονιών να υποφέρουν λιγότερο εξαιτίας του διαζυγίου.

1.3. Πένθος Για Την Απώλεια Φυσικής Λειτουργίας

Οι ασθενείς και τα δυστυχήματα σε οποιαδήποτε ηλικία μας δημιουργούν απότομη ή σταδιακή μείωση των ικανοτήτων μας. Η άρνηση των περιορισμών που μας θέτουν μπορεί να οδηγήσει μόνο σε μια επιφανειακή προσαρμογή, η οποία κρύβει έντονη καταδίωξη και κατάθλιψη. Μόνο όταν η διεργασία του πένθους ολοκληρώνεται, και ο θυμός, η απόγνωση και η κατάθλιψη τελικά μετριάζονται από αγάπη και θάρρος, μπορεί το άτομο να προχωρήσει. Όταν ο θυμός και η απόγνωση κυριαρχούν μόνιμα, τότε το άτομο παλινδρομεί σε προηγούμενα στάδια εξέλιξης, γίνεται εγωκεντρικό, νιώθει οίκτο για τον εαυτό του, γίνεται ευερέθιστο, ζηλεύει τους άλλους για την ελευθερία τους ή απαιτεί συνεχώς να του αφιερώνουν οι άλλοι χρόνο και προσοχή. Αν το άτομο μπορέσει να πενήσει για την απώλεια και να την παραδεχτεί με θαρραλέα παραίτηση, τότε ενδυναμώνετε η εκτίμηση του για τα χαρίσματα και τις ευκαιρίες που του έχουν απομείνει κι έτσι μπορεί να οδηγηθεί σε μια διαφορετικής κατεύθυνσης εξέλιξη.

Είναι τραγικό όταν τέτοιες απώλειες συμβαίνουν στην παιδική ή εφηβική ηλικία, όταν τα νεαρά άτομα δεν είχαν ακόμα την ευκαιρία να αξιοποιήσουν τις ικανότητες τους ή να απολαύσουν διάφορες δραστηριότητες της ζωής που τώρα είναι απαγορευμένες. Όμως, η πιθανότητα για αναπλήρωση μέχρι ενός σημείου, καλλιεργώντας νέες δεξιότητες, είναι μεγαλύτερη σε αυτές τις ηλικίες παρά όταν η απώλεια

συμβαίνει στη μέση ηλικία, όπου υπάρχει λιγότερη ικανότητα προσαρμογής τόσο του σώματος όσο και του πνεύματος, και η απώλεια κάποιας λειτουργίας βιώνεται ως η αρχή του τέλους της ζωής.

Το άτομο που έχει ήδη κατορθώσει μέχρι ένα βαθμό να αντιμετωπίσει την αμφιθυμία του προς τους γονείς του, επειδή του πρόσφεραν περιορισμένες δυνατότητες, που έχει αρχίσει να αντιμετωπίζει τους προσωπικούς του περιορισμούς και μπορεί να αφήνει τους άλλους, όπως τους γονείς ή τα αδέρφια του, να κάνουν πράγματα που το ίδιο δεν μπορεί να κάνει, έχει μια καλή βάση στην οποία μπορεί να στηριχθεί για να αντιμετωπίσει μια τέτοια απώλεια.

1.4. Το Πένθος Για Την Απώλεια Της Νιότης Και Της Ζωής

Το άτομο αντιμετωπίζει πολλαπλές απώλειες, οι οποίες συμβαίνουν ταυτόχρονα ή σε κοντινά διαστήματα :

- α) Η απώλεια της νιότης, η οποία γίνεται έκδηλη από διάφορους παράγοντες, ένας από τους οποίους είναι και η εφηβεία των παιδιών.
- β) Η απώλεια της σεξουαλικής δημιουργικής ικανότητας (αναπαραγωγής).
- γ) Η απώλεια ευκαιριών για ένα εντελώς καινούργιο ξεκίνημα στο γάμο ή στην καριέρα.
- δ) Η απώλεια του γονεϊκού ρόλου, καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, ανεξαρτητοποιούνται και τελικά φεύγουν από το σπίτι.
- ε) Η απώλεια των γονέων από το θάνατο ή η αντιμετώπιση των γηρατειών τους.
- στ) Η απώλεια των συνομηλίκων από θάνατο.

Είναι απαραίτητο να πενήσει το άτομο για όλα αυτά. Οι απώλειες αυτές έχουν επίσης αποτέλεσμα να οδηγούν το άτομο σε μια περισσότερο συνειδητή παραδοχή της δικής του θνητότητας.

Κάθε ματαίωση και απώλεια ξεσηκώνει μίσος, καταδιωκτικά συναισθήματα, και κατάθλιψη. Αν το άτομο έχει επιτύχει μέχρι τώρα να συμβιβαστεί με αυτά τα συναισθήματα, θα είναι καλύτερα προετοιμασμένο να αντιμετωπίσει το άγχος που συνδέεται με το θάνατο. Αν δεν έχει κατορθώσει ένα είδος συμβιβασμού, η κρίση θα είναι μεγαλύτερη.

2. Το Πένθος Λόγω Θανάτου

Πένθος είναι μια φυσιολογική διεργασία που συμβαίνει όταν ένα άτομο βιώνει μια σημαντική απώλεια στη ζωή του. Το άτομο διακατέχεται από το συναίσθημα του πόνου και υποφέρει. Με το πέρασμα του χρόνου, όταν το άτομο κατανοήσει και δεχτεί τα συναισθήματα του, ο πόνος μειώνεται αν και δεν εξαλείφεται ποτέ εντελώς. Το πένθος από το τραγικό συμβάν πάντα αναβιώνετε σε σημαντικές στιγμές της ζωής του.

Η απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου είναι για όλους τους ανθρώπους οδυνηρή. Υπάρχουν άτομα που προσπαθούν να ξεφύγουν από τα συναισθήματα τους και να συνεχίσουν τη ζωή τους σαν να μην έχει αλλάξει κάτι. Αυτά τα άτομα υποφέρουν για πολύ περισσότερο διάστημα και συχνά δεν ξεπερνούν ποτέ τον πόνο τους. Αντίθετα, όσοι δεν κρύβουν το συναίσθημα τους, αντιμετωπίζουν κατάματα την απώλεια και βιώνουν όλα τα φυσιολογικά στάδια του πόνου, γίνονται πιο δυνατοί και μπορούν να ζήσουν φυσιολογικά. Ο δρόμος του πένθους μπορεί να είναι δύσβατος, αποτελεί, ωστόσο, απαραίτητο στάδιο για την ψυχική ανάπτυξη του ατόμου.

Τα παιδιά και οι έφηβοι δεν πρέπει να εξαιρούνται από τη διαδικασία του πένθους. Η άποψη ότι τα παιδιά θα πρέπει να προστατεύονται από συζητήσεις σχετικά με το θάνατο είναι λανθασμένη. Η απόκρυψη του θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου από ένα παιδί είναι κάτι που μπορεί να το πληγώσει για όλη του τη ζωή. Τα παιδιά μπορούν να ξεπεράσουν τα πάντα, εφόσον τους πουν την αλήθεια και τα αφήσουν να μοιραστούν με τους ανθρώπους που αγαπούν τα φυσιολογικά συναισθήματα που έχουν όλοι όσοι υποφέρουν.

3. Ιστορική Αναδρομή

Μπροστά στο θάνατο των δικών του, ο άνθρωπος κατέφευγε ανέκαθεν σε τελετουργίες μαγικού και κατόπιν θρησκευτικού χαρακτήρα. Οι πρώτοι ενταφιασμοί τοποθετούνται στη Μέση Παλαιολιθική Εποχή, 35.000 έως 100.000 χρόνια πριν την εποχή μας. Από τα Ουράλια Όρη ως τον Ατλαντικό, από τη Σκανδιναβία ως τη Βόρεια Αφρική, οι άνθρωποι του Νεάντερταλ και του Κρο Μανιόν αφιέρωναν, ειδικές τελετές στις γυναίκες, στους άνδρες, ακόμα και στα έμβρυα. (Bacque M.F.,1997)

Η ταυτόχρονη εμφάνιση των νεκρικών τελετών και των μουσικών τεχνών, σε συνδυασμό με γραφικές και ζωγραφικές αναπαραστάσεις, αποκαλύπτει ότι η έννοια του συμβολισμού δεν τους ήταν άγνωστη. Η τελετή της ταφής είναι από μόνη της μια συμβολική γλώσσα. Οι προσφορές στους νεκρούς, το στόλισμα των οστών και η ιδιαίτερη μεταχείριση των σκελετών αποτελούν δείγματα μιας προσπάθειας επικοινωνίας με τον άλλο κόσμο. Η αναπαράσταση ενός μακρινού ταξιδιού, του προορισμού του νεκρού, της συνάντησης μ' ένα άγνωστο σύμπαν απαντάται στην

πλειοψηφία των ανασκαμμένων ταφών, που χρονολογούνται από την Προϊστορία ως την Αρχαιότητα. Ωστόσο τα ταφικά έθιμα δεν έχουν αποκλειστικά λατρευτικό χαρακτήρα. Εμπεριέχουν κι ένα κρυφό νόημα : Να αποτρέψουν την επιστροφή των νεκρών.

Είναι γνωστό ότι, σ' όλες τις μορφές ανιμισμού (πίστη ότι τα φυσικά φαινόμενα, τα αντικείμενα και το ίδιο το σύμπαν έχουν ψυχή ή πνεύμα και επεμβαίνουν στη ζωή των ανθρώπων), ο άνθρωπος πιστεύει ότι υπάρχει ψυχή στα αντικείμενα, πολύ δε περισσότερο στο νεκρό σώμα. Όλες οι τελετές προς τιμήν των νεκρών αποτελούν απαραίτητη διαδικασία για την εξασφάλιση της βεβαιότητας ότι οι αποθανόντες θα εγκατασταθούν μόνιμα στο νέο περιβάλλον. Ο σεβασμός των απογόνων προς τους νεκρούς συνυπάρχει με τον τρομερό φόβο μήπως κάποια στιγμή ο κόσμος των ζωντανών και ο κόσμος των νεκρών γίνουν ένα. Άλλωστε, δεν είναι λίγες οι φορές που οι δύο αυτοί κόσμοι συναντιούνται, όταν παραβιάζονται οι άγραφοι νόμοι. Πρόκειται για τις περιπτώσεις όπου οι νεκροί επιστρέφουν (στα όνειρα ή σαν φαντάσματα) ως διώκτες των επιζώντων, εώς ότου αποδοθεί δικαιοσύνη, ολοκληρωθούν οι τελετές, ομολογηθούν τα ψέματα και αποκατασταθεί η τάξη. Οι νεκροί έχουν λοιπόν διττή υπόσταση : είναι πρόγονοι αλλά και οι κριτές από τον άλλο κόσμο.

Σύμφωνα με την ορθολογική αντίληψη, ο νεκρός και η λατρεία του συμβάλλουν στα διάσωση της ηθικής μνήμης της κοινότητας. Όμως, οι συγγενείς πληρώνουν υψηλό τίμημα για κάθε επένδυση υλικής ή ψυχολογικής φύσεως απέναντι στο νεκρό. Μπορεί, βέβαια στη σύγχρονη εποχή, να έχουν περιοριστεί οι επιμνημόσυνες δεήσεις, να έχουν χαθεί οι αλλοτινές μεγαλοπρεπείς τελετές, ωστόσο ακόμα και αυτή η απουσία τελετουργικού έχει το δικό του ψυχολογικό κόστος. Ακόμα και σήμερα,

μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχει πένθος χωρίς τελετουργικό χαρακτήρα, δηλαδή χωρίς μάρτυρες του θανάτου και χωρίς έκδηλη αλλαγή στο ρυθμό της καθημερινής ζωής. Ο θάνατος παραμένει “ανατροπή”, που μεταβάλλει τις κοινωνικές ισορροπίες και απαιτεί, ως αντιστάθμισμα μια ειδική μεταχείριση.

4. Αντίληψη Θανάτου Και Πένθους Από Την Ομηρική Εποχή Μέχρι Σήμερα Στην Ελληνική Κοινωνία

Ομηρική Εποχή

Ένας από του θεούς των Ελλήνων ήταν και ο Θάνατος. Στον κάτω κόσμο, δηλαδή στον Άδη θεοί του Θανάτου ήταν ο Πλούτωνας, η Περσεφόνη και ίδιος ο Θάνατος. Ο Θάνατος ήταν γιος του Ερέβου και της Νύκτας και δίδυμος αδελφός του Ύπνου και της Λήθης. Σύμφωνα με τις ομηρικές δοξασίες οι νεκροί ξανάρχονται στα όνειρα σαν χλωμές σκιές. Από τις δοξασίες αυτές γεννήθηκε η πίστη των ομηρικών ανθρώπων ότι με το θάνατο κάτι χωρίζεται από το σώμα. Οι ομηρικοί άνθρωποι φαντάστηκαν το θάνατο με διάφορες μορφές, άλλες ήπιες και άλλες φοβερές. Τον θάνατο στις μάχες του προσωποποιούσαν με θηλυκές θεότητες, φοβερές στην όψη, μαύρες, ολέθριες και κακές. Τις ονόμαζαν «κώρες» και τις περιέγραφαν ντυμένες με κατακόκκινα από το αίμα ρούχα. Δρούσαν στο πεδίο μάχης μαζί με την Έριδα, το Σάλο του πολέμου και άλλους ακόλουθους του θεού Άρη, σέρνοντας βίαια τραυματίες και νεκρούς. Ο Άδης όπου πήγαιναν οι ψυχές μετά το θάνατο ήταν τόπος σκοτεινός και αραχνιασμένος. Ο ευρύτετος αυτός χώρος ήταν άχαρος, μουχλιασμένος και τρόμαζε όχι μόνο

ανθρώπους αλλά και θεούς. Στον Άδη οι νεκροί δεν διατηρούσαν τις δυνάμεις της επίγειας ζωής ήταν είδωλα, σκιές που στερούνταν νου και φωνή. Δεν είχαν οστά και σάρκες, διατηρούσαν όμως το σχήμα του σώματος και περνούσαν τη ζωή τους όπως περνούσαν στην Γη πριν το θάνατο. (Παπαγεωργίου, 1996).

Η ομηρική λοιπόν, αντίληψη θεωρούσε την ανθρώπινη ζωή πάνω στη γη σαν το μεγαλύτερο πράγμα του κόσμου και την στέρηση της σαν τη μεγαλύτερη δυστυχία. Αυτή η αντίληψη της ομηρικής εποχής πέρασε διαμέσου των αιώνων και διασώθηκε μέχρι σήμερα με τη δημοτική μας ποίηση και τα μοιρολόγια του λαού μας.

Αρχαία Ελλάδα

Ο θάνατος σύμφωνα με την αντίληψη που επικρατούσε στην αρχαία Ελλάδα δήλωνε χωρισμό της ψυχής και του σώματος. Όταν πεθαίνει το σώμα, η ψυχή παρέμεινε αθάνατη και έτσι η ζωή παρατεινόταν επ' άπειρον (Mocbawell, 1988).

Στην αρχαία Ελλάδα η τελική φάση μιας απλής και λιτής ζωής ήταν μια διακριτική ταφή. Τα ζητήματα που ρυθμιζόνταν με νόμο την αρχαία Σπάρτη, σύμφωνα με την Machawell (1988) ήταν τα εξής τρία :

- ◆ Ο ενταφιασμός αντικειμένων μαζί με το σώμα του νεκρού (κτερίσματα)
- ◆ Η επιγραφή του ονόματος
- ◆ Η διάρκεια του πένθους

Οι νόμοι ήταν σχεδιασμένοι έτσι ώστε να εμποδίζουν την υπερβολική επίδειξη λύπης. Η σύντομη περίοδος πένθους, σύμφωνα με τον Mocsbawell (1988) μπορεί να αντιπαρατεθεί με την περίοδο των τριάντα ημερών από το θάνατο, που φαίνεται να θεωρούνται κανονική στην Αθήνα.

Κανένας όμως από τους περιορισμούς των νόμων δεν ίσχυε για τον θάνατο του βασιλιά. Υπήρχε ακόμη κανονισμός όπου επιφύλασσε τη μεγαλύτερη τιμή για έναν άνδρα που πέθανε στον πόλεμο ή μια γυναίκα που πέθανε την ώρα του τοκετού. Αυτό ταιριάζει απόλυτα με την Σπαρτιατική αρχή που έλεγε ότι ο σκοπός του άνδρα στην ζωή του ήταν να είναι καλός στρατιώτης και μιας γυναίκας να είναι η μητέρα καλών στρατιωτών.

Πρώτοι Μεταχριστιανικοί Χρόνοι Μέχρι Σήμερα

Στην Παλαιά Διαθήκη σύμφωνα με τον Φάρο (1981) η θλίψη που προκαλεί ο θάνατος εκφράζεται αβίαστα με θρήνους, φωνές, κλάματα, ξέσκισμα ρούχων, πένθιμη αμφίεση και μια περίοδο πένθους που άλλοτε διαρκεί καθορισμένο χρονικό διάστημα και άλλοτε για ακαθόριστο χρόνο. Με ανάλογες εκδηλώσεις, εκφράζεται και στην Καινή Διαθήκη η θλίψη που προκαλεί ο θάνατος.

Με την άφιξη του Χριστιανισμού είναι φανερό ότι η αντίληψη για τον θάνατο και το πένθος διαφοροποιείται. Το ελπιδοφόρο μήνυμα του για το θάνατο καθησυχάζει τους πιστούς και έτσι γενικά παρατηρείται μια σχετική στωικότητα και ηρεμία. «Η νίκη του Χριστού κατά του θανάτου επέτρεψε στον άνθρωπο να νικήσει τον θάνατο ακολουθώντας το δρόμο που Εκείνος άνοιξε» (Φάρος 1981).

Κατά την Χριστιανική αντίληψη ο θάνατος είναι το σπουδαιότερο γεγονός της ζωής που ανοίγει την πύλη της αιωνιότητας. Δεν είναι εκμηδενισμός αλλά μια προσωρινή κατάσταση που προετοιμάζει τον άνθρωπο για μια καινούργια ζωή. Ο Απόστολος Παύλος αναφέρει ότι δεν τελειώνουν όλα στον τάφο, αλλά αντίθετα όλα αρχίζουν από εκεί. Σε μια τέτοια θεώρηση θανάτου της χριστιανικής αλήθειας ο άνθρωπος λυπάται βέβαια, όπως και για κάθε χωρισμό, αλλά δεν απελπίζεται γιατί ξέρει πως η προσωρινή ζωή της γης δεν είναι παρά ο προθάλαμος της άλλης της παντοτινής. Βασικά οι χριστιανοί πατέρες αποδέχονταν τη θλίψη που προκαλούσε ο θάνατος ενός προσφιούς προσώπου το πένθος και το θρήνο, ενώ καταδίκασαν τις υπερβολές.

Σύμφωνα με την χριστιανική παράδοση τα τελευταία χρόνια η ελληνική αντίληψη για τον θάνατο και ο τρόπος εκδήλωσης του πένθους έχουν υποστεί μεταμορφώσεις και μεταβολές. Η απομάκρυνση από την Χριστιανική πίστη, με την υπεραξία της παρούσας ζωής, την αίσθηση παντοδυναμίας του ανθρώπου και ο σφοδρός βομβαρδισμός από ξένες πολιτιστικές επιδράσεις κυρίως της Δυτικής Θεολογίας του θανάτου έκαναν τον σύγχρονο Έλληνα να φοβάται να αποστρέφεται και να αρνείται το θάνατο (Φάρος, 1978).

Έτσι σήμερα η αντιμετώπιση θανάτου και πένθους της ελληνικής κοινωνίας παρουσιάζει πολλές ομοιότητες με εκείνη του Δυτικού πολιτισμού. Όπως παρατηρεί ο Φάρος (1981) ο διαρκώς αυξανόμενος ολυωστικισμός, η αθεΐα, η έμφαση στον ηδονισμό, η θεοποίηση της νεότητας, η απόδοση ιδιαίτερης αξίας στην κατανάλωση, έχουν αποδυναμώσει την ικανότητα της οργανωμένης χριστιανικής θρησκείας και βοηθήσει στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του θανάτου και του πένθους.

Σήμερα ο σύγχρονος άνθρωπος αδιαφορώντας για τον παράδεισο της ψυχής παρασυρόμενος από τις απολαύσεις και τις διευκολύνσεις της πλούσιας κοινωνίας, δίνει έμφαση στο νόημα της ζωής προσπαθώντας να μειώσει τις πιθανότητες θανάτου, πράγμα που δηλώνει την αποστροφή του προς αυτόν. Όσον αφορά το πένθος στην σημερινή Ελληνική κοινωνία παρατηρείται μια τάση εσωτερίκευσης των συναισθημάτων θλίψης που δημιουργεί η απώλεια ενός προσφιλούς προσώπου στον πενθούντα. Στην Ελλάδα σήμερα διακρίνεται μια αποφυγή των δυσάρεστων συναισθημάτων που προκαλεί η απώλεια ως ένδειξη ανάπτυξης, εξέλιξης και καλλιέργειας, πράγμα που κάνει το άτομο που πενθεί να πνίγει τα δυσβάσταχτα συναισθήματα θλίψης και θρήνου στο βωμό της κοινωνικής αναγνώρισης και αποδοχής. Ωστόσο όμως κατά τον Φάρο (1978) στη σημερινή ελληνική κοινωνία παρατηρείται μια διαφοροποίηση μεταξύ των λαϊκότερων τάξεων και των ανθρώπων της υπαίθρου από τη μια και των αστών από την άλλη.

Η διαδικασία πένθους στις λαϊκότερες τάξεις είναι αυθόρμητη, αφού δεν περνάει από το στάδιο της αυτοσυγκρατήσεως ενώ στην αστική τάξη φαίνεται να ακολουθεί τη γραμμή που παρατηρείται στις Δυτικές κοινωνίες, οι οποίες θεωρούνται κοινωνικά αναπτυγμένες με χαρακτηριστικό γνώρισμα τη μη εξωτερίκευση των συναισθημάτων θλίψης πράγμα που από τα σύγχρονα θανατολογικά συμπεράσματα θεωρείται επικίνδυνο για την ψυχική και σωματική υγεία του πενθούντος.

5. Ψυχολογικές Απόψεις Για Το Πένθος

5.1. Οι Απόψεις Του Φρόιντ Για Το Πένθος

Ο Φρόιντ ανέφερε ότι αποδεχόμαστε αυτή την κατάσταση ως «φυσιολογική» και όχι ως ασθένεια, μόνο επειδή γνωρίζουμε πολύ καλά τις αιτίες που την προκάλεσαν, καθώς και ότι το γεγονός τελικά θα ξεπεραστεί. Ο Φρόιντ (1917) μελέτησε την κατάσταση του πένθους, για να κατανοήσει την μελαγχολία, η οποία αποτελεί παθολογική αντίδραση στην απώλεια. Επισήμανε ότι τα ψυχικά χαρακτηριστικά που διακρίνουν τη μελαγχολία παρουσιάζονται και στο άτομο που πενθεί φυσιολογικά. Οι δυο καταστάσεις έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: αυτοκατηγορίες, οι οποίες οδηγούν στην προσμονή τιμωρίας, μια εξαιρετικά οδυνηρή αθυμία, απώλεια κάθε ενδιαφέροντος για τον εξωτερικό κόσμο, απώλεια της ικανότητας για επένδυση σε καινούργιο αντικείμενο αγάπης και απομάκρυνση από κάθε δραστηριότητα που δεν συνδέεται με αυτό που χάθηκε. Ο Φρόιντ στην «εργασία του πένθους», θέλησε να δείξει ότι απαιτείται μεγάλη νοητική και ψυχική ενέργεια και προσπάθεια για να ολοκληρωθεί. Σχετίζει την ένταση του πόνου και το χρόνο που απαιτείται για να ολοκληρωθούν οι διεργασίες του πένθους, την απροθυμία του ατόμου να απαγκιστρωθεί συναισθηματικά από το αντικείμενο αγάπης που χάθηκε για πάντα. (Σάλτζμπεργκερ-Ουιτενμπεργκ Ισκα)

5.2. Οι Απόψεις Του Abraham Για Το Πένθος

Ο Karl Abraham υποστηρίζει, ότι η διαδικασία του πένθους περιέχει μέσα της το παρηγορητικό στοιχείο: «το αντικείμενο αγάπης μου δεν χάθηκε, γιατί τώρα το κουβαλάω μέσα μου και δεν θα το χάσω ποτέ»».(1924) Ο Abraham θεωρούσε ότι το άτομο που πενθεί φυσιολογικά κατορθώνει να εσωτερικεύσει το χαμένο πρόσωπο μέσα από ένα πνεύμα αγάπης, ενώ το μελαγχολικό άτομο δεν μπορεί να το κατορθώσει, λόγω της επιθετικότητας που τρέφει προς το χαμένο πρόσωπο (Σάλτζμπεργκερ-Ουιτενμπεργκ Ισκα)

5.3. Οι Απόψεις Του Lindemann -Τα Τρία Καθήκοντα Της Θλίψης

Ο Lindemann (1944) μελέτησε τις επιπτώσεις της βαριάς θλίψης από ψυχοσωματική άποψη και συνεισέφερε στην κατανόηση του πένθους ανακαλύπτοντας τα τρία καθήκοντα της θλίψης. Το σπάσιμο του δεσμού με τον νεκρό, την αναπροσαρμογή στο περιβάλλον στο οποίο δεν υπάρχει πλέον το άτομο, και τη δημιουργία νέων σχέσεων. Η διάρκεια του πένθους είναι συνάρτηση της επιτυχίας με την οποία ανταποκρίνεται το άτομο στα καθήκοντα του πένθους. Άνθρωποι που επιζητούν να αποφύγουν τη βαθιά οδύνη που συνδέεται με την απώλεια του αγαπημένου προσώπου δημιουργούν εμπόδια στην εκπλήρωση των καθηκόντων του πένθους (Κωσταρίδου –Ευκλείδη Αναστασία, 1999).

6. Αντιλήψεις Για Τον Θάνατο Και Το Πένθος Σε Διάφορες Θρησκείες

Η Κινέζικη Αντίληψη Του Θανάτου

Το θέμα του θανάτου κάτω από το φως της κινέζικης θρησκείας, που είναι ένα μείγμα Κουφουκισμού, Ταοϊσμού, Βουδισμού, λατρείας της φύσης και λατρείας των προγόνων, απωθείτε. Πιστεύουν πως ο θάνατος είναι μια από τις πραγματικότητες της ζωής και πως όπου υπάρχει αρχή ζωής, υπάρχει κι ο θάνατος σαν τέρμα. Πιστεύουν στη συνέχεια της ζωής και πως ο νεκρός εξακολουθεί να ζει (Elizabeth Kubler-Ross, 1988).

Η Ιαπωνική Αντίληψη του Θανάτου

Για τους Ιάπωνες η θρησκεία του Σιντοϊσμού είναι για τους ζωντανούς κι η θρησκεία του Βουδισμού για τους πεθαμένους. Σαν πεθάνει κανείς, πορεύεται στην καθαρή γη, στην άλλη όχθη, ένα μέρος που συχνά περιγράφεται ωραιότατα διακοσμημένο με δεξαμενές, με ασήμι, χρυσάφι και πολύτιμες πέτρες. Ο θάνατος δεν θεωρείται κάτι που πρέπει να φοβόμαστε (Elizabeth Kubler-Ross, 1988).

Ινδουιστική αντίληψη του θανάτου

Τα κείμενα κάνουν αναφορά στην πίστη ότι ύστερα από το θάνατο, όλοι, καλοί και κακοί, ξαναγεννιούνται στον άλλο κόσμο κι ανταμείβονται

ανάλογα με τα έργα τους. Η μετά Θάνατο ανταπόδοσης καθορίζεται από το βαθμό συνέπειας του καθενός στο να εκτελεί τα θρησκευτικά του καθήκοντα και να έχει ηθική συμπεριφορά (Elizabeth Kubler-Ross, 1988).

Η Βουδιστική Αντίληψη του Θανάτου

Ο Βούδας διδάσκει τους ανθρώπους να μην κάνουν καθόλου σχέδια σ' αυτό τον Κόσμο, χωρίς να υπολογίζουν το θάνατο. Το δόγμα του αναπόφευκτου θανάτου για όλα τα ζωντανά όντα, δίνεται με πολύ συγκινητικό τρόπο, σε μια από τις πιο λαϊκές ιστορίες των Βουδιστών, στη «Παραβολή του σπόρου της Μουστάρδας». Σύμφωνα με την ιστορία αυτή, μια γυναίκα κλαίει απαρηγόρητα πάνω από τον άρρωστο αγαπημένο της γιο. Δε μοιάζει να ξέρει πως ο θάνατος είναι ένα τελικό γεγονός. Με την ελπίδα να βρει κάποιο αντίδοτο για την «αρρώστια» του παιδιού της, έτσι που να το ξαναφέρει στις αισθήσεις του, πάει στο Βούδα που είναι περίφημος για τις θαυματουργές θεραπευτικές του δυνάμεις. Ο Βούδας τη συμβουλεύει να πάει από σπίτι σε σπίτι στην πόλη, αναζητώντας μερικούς σπόρους μουστάρδας. Οι σπόροι της μουστάρδας, λει, θα της εξασφαλίσουν το σωστό αντίδοτο για την αρρώστια του παιδιού (το θάνατο). Θα πρέπει όμως, να πάει να πάρει τους σπόρους από σπίτι, όπου κανένας δεν πέθανε προηγουμένως —ούτε πατέρας, ούτε μητέρα, ούτε αδερφός, ούτε αδερφή, ούτε δούλος, ούτε ζώο. Η γυναίκα, σαν γύρισε την πόλη, ανακάλυψε πως δεν μπορούσε να βρεθεί σπίτι που να μην είχε πεθάνει κάποιος πριν. Έτσι έρχεται η ώρα που διαπιστώνει την αλήθεια-πανάκεια και για το θάνατο και για τη θλίψη: ο θάνατος είναι η αναπόφευκτη μοίρα όλων των όντων και, συνεπώς, δεν έχει λόγο να θλίβεται. Λυτρωμένη τώρα από την απατηλή

ελπίδα και την αχρείαστη θλίψη, πηγαίνει αμέσως στο κρεματόριο κι αποθέτει το κορμί του παιδιού της για να καεί.

Οι δάσκαλοι του Βουδισμού πάντοτε ισχυρίζονται ότι το αποτελεσματικότερο μέσο για να φτάσει κάποιος στον εκμηδενισμό των επιθυμιών του, είναι να καλλιεργήσει, με το στοχασμό, την πνευματική και φυσική του πειθαρχία. Μια από τις πιο συνηθισμένες μορφές στοχαστικής ενατένισης μεταξύ των Βουδιστών καλόγερων, είναι «η αναπόληση του θανάτου», (Elizabeth Kubler-Ross, 1988).

Η Εβραϊκή Αντιμετώπιση Του Θανάτου.

Η Ιουδαϊκή παράδοση υπογραμμίζει τη φυσικότητα των γεγονότων του κύκλου της ζωής. Σαν έρθει ο θάνατος, το φυσικό τέρμα της ανθρώπινης υπόστασης, που είναι αναπόφευκτο, γίνεται αποδεκτό σαν καθορισμός της ανθρώπινης μοίρας από τον Αιώνιο και Δίκαιο Κριτή. Ιδεώδης θάνατος θεωρείται ο θάνατος του Μωυσή όταν ξεψύχησε με ένα φίλημα. Και, σαν από θεία δωρεά, απόφυγε την αγωνία του θανάτου (Elizabeth Kubler-Ross, 1988).

Η Παλαιδιαθηκική Θεολογία Του Θανάτου

Η παλαιά διαθήκη εκφράζει γενικά μια στάση αποδοχής του θανάτου και περιέχει τον πυρήνα της χριστιανικής θεολογίας του θανάτου, αλλά σ' αυτήν υπάρχει κάποια ασάφεια. Πιστεύει ότι: Ο θάνατος δεν

περιλαμβανόταν στο αρχικό σχέδιο του θεού και ότι ήταν αποτέλεσμα της παρακοής των πρωτοπλάστων. Δεν δημιούργησε ο Θεός το θάνατο, αλλά ο διάβολος. Ο Θεός είναι εκείνος που δίνει ζωή και που ενεφύσησε πνεύμα ζωής στον άνθρωπο. Ο Θεός δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να διαλέξει μεταξύ θανάτου και ζωής και ο άνθρωπος διαλέγει το θάνατο. Η παλαιά διαθήκη δεν υποστηρίζει τη συναισθηματική αντίληψη ότι ο θάνατος είναι «φυσικός», μια αναγκαία και χρήσιμη άποψη της φυσικής τάξεως αντίθετα ο θάνατος είναι κακός, πικρός, φρικτός, αφύσικος (Φάρος, 1988).

Η Δυτική Θεολογία Του Θανάτου

Η δυτική θεολογία διδάσκει ότι ο θάνατος είναι δημιούργημα και όργανο του Θεού, ότι αν και δεν ήταν στη φύση έγινε μέρος αυτής και δεν είναι κακό αλλά καλό. Χρειάζεται όμως να αναφερθεί εδώ ότι η δυτική θεολογία του θανάτου αποθάρρυνε την έκφραση των συναισθημάτων της θλίψεως που δημιουργεί, η απώλεια του θανάτου ενός αγαπητού προσώπου, γιατί υποστήριξε ότι ο θάνατος ήταν ένα ευτυχές γεγονός που έδινε στον άνθρωπο τη δυνατότητα να μεταβεί απ' αυτόν τον άθλιο κόσμο, στον ιδανικό κόσμο των ουρανών και ως εκ τούτου, η παρουσία συναισθημάτων θλίψεως εξαιτίας ενός θανάτου ήταν δείγμα απιστίας. Ο θάνατος μεταφράζεται σαν παραλογισμός και σαν μία ψυχολογικά απαράδεκτη πιθανότητα (Φάρος, 1988).

Η Αντίληψη της Χριστιανικής Παραδόσεως

Ο Χριστιανισμός ενώ δεν απαξιώνει την εγκόσμια ζωή, θεωρεί το θάνατο είσοδο σε μια υπέρτερη υπαρξιακή σφαίρα, στην περιοχή της αιωνιότητας. Για το χριστιανικό δόγμα η ψυχή είναι αθάνατη, και έρχεται στον κόσμο για να δοκιμαστεί η ηθική της ποιότητα. Όταν με το θάνατο ελευθερωθεί από τα δεσμά της ύλης, μεταβαίνει στους ουραμούς, όπου θα ζήσει με άλλο τρόπο, εντελώς διαφορετικό από τον «γήινο». Μια «είσοδος» υπάρχει για κάθε προσωπικό όν : η «γέννηση» και μια έξοδος: «ο θάνατος», που οδηγεί σε μια ζωή «αλλού» και «αλλιώς»- στην αληθινή και ατελεύτητη (Παπανούτσου Π.Ε.).

Ο Αμβρόσιος αναφέρει : «Ο θάνατος δεν είναι κακό αφού είναι καταφύγιο από όλες τις αθλιότητες και τα κακά, ένας ασφαλές και σίγουρο αγκυροβόλι σε ένα λιμάνι αναπαύσεως αφού μας ελευθερώνει από τις αθλιότητες της ζωής και από τον πόνο».

Μία άλλη αντίληψη της χριστιανικής παραδόσεως, λει ότι ο θάνατος είναι το πιο έκδηλο αποτέλεσμα του κακού και το κακό είναι ο εχθρός του Θεού. Ο θάνατος είναι μια τρομακτική φρίκη, γιατί φέρνει μέσα του ότι είναι αντίθετο στο Χριστό και στη ζωή. Ο θάνατος είναι φθορά, χωρισμός και διαίρεση: είναι χωρισμός της ψυχής από το σώμα, είναι χωρισμός από εκείνους με τους οποίους συνδέεται ο άνθρωπος με τους δεσμούς της αγάπης και οι διαιρέσεις και οι χωρισμοί είναι αποτελέσματα της πτώσης και της αμαρτίας. Η ομορφιά, η χαρά, η αρμονία, η ενότητα και η αλήθεια, είναι συστατικά της ζωής και βρίσκονται σε τρομερή αντίθεση με την απέραντη ασκήμια, τη φρίκη, το χάος, τη φθορά, τον παραλογισμό και την ανοησία του θανάτου (Φάρος, 1988).

Ο Απόστολος Παύλος έδωσε την απάντηση στο ερώτημα του θανάτου. Του Χριστού η ανάσταση, είπε, υποδηλώνει πως θα πραγματοποιηθεί και η δική μας επιβίωση μετά το θάνατο. Πιστεύετε ότι ο Χριστός απέθανε και ανέστη; Από τη στιγμή που το πιστεύετε αυτό, οφείλετε να προσδοκάτε και τη δική σας ανάσταση μετά το θάνατο. Τα ένα γεγονός είναι υποτύπωση και εγγύηση του άλλου (Παπανούτσου Π.Ε.).

7. Ο Ρόλος Της Θρησκείας Στην Διαμόρφωση Της Ιδέας Γύρω Από Το Θάνατο Και Το Πένθος

Ο Παπανούτσος (1984) υποστηρίζει ότι θα μπορούσε κανείς να κατατάξει τις μεγάλες θρησκείες της ανθρωπότητας σ' ένα διάγραμμα καθορίζοντας τη θέση τους ανάλογα με τον τρόπο που «σημασιολογούν» το γεγονός του θανάτου. Έτσι στο ένα άκρο κατατάσσονται οι θρησκείες εκείνες που τιμούν πάνω απ' όλα τα αγαθά της ζωής και απαξιώνουν την μεταθανάτια ύπαρξη και στο άλλο άκρο τοποθετούνται οι θρησκείες που καταφρονούν τη ζωή και θεωρούν τον θάνατο λύτρωση. Αναμφίβολα, υποστηρίζει ο Παπανούτσος (1984), ανάμεσα στις δύο ακραίες καταστάσεις παίρνουν θέση κι άλλες μεγάλες θρησκείες, όπως π.χ ο Χριστιανισμός που ενώ δεν απαξιώνει εγκόσμιο ζωή, θεωρεί το θάνατο είσοδο προς την αιωνιότητα.

Είναι φανερό πως οι αντιλήψεις που επικρατούν σε διάφορες κοινωνίες για το θάνατο είναι καθορισμένες από το θρησκευτικό δόγμα το οποίο ακολουθείται. Ο θάνατος αποτελεί για κάθε θρησκευτική πεποίθηση αναπόσπαστο κομμάτι. Η ιδέα για το θάνατο και το πως θα πρέπει να αντιμετωπίζεται καθορίζεται κάθε φορά από το θρησκευτικό δόγμα.

Σε διάφορες κοινωνίες η θρησκεία δεν διαφωτίζει ικανοποιητικά τους ανθρώπους για το θάνατο, βοηθώντας τους να αντιμετωπίζουν ελπιδοφόρα, με αποτέλεσμα να τους ωθεί να τον αποστρέφονται.

Σύμφωνα με τον Φάρο « Ο Δυτικός πολιτισμός και ιδιαίτερα ο Δυτικός Χριστιανισμός δεν έχει διαφωτίσει ικανοποιητικά τον Δυτικό άνθρωπο για το θάνατο και δεν τον έχει βοηθήσει να αντιμετωπίσει δημιουργικά και ελπιδοφόρα το θάνατο το δικό του και το θάνατο εκείνων που αγαπά».

Ωστόσο υπάρχουν θρησκείες που βοηθούν τα άτομα που πενθούν αγαπημένα τους πρόσωπα που χάθηκαν να εκφράσουν τη θλίψη τους, έτσι ώστε να εξαλειφθούν κάποια δυσάρεστα συναισθήματα που νιώθουν (Φάρος, 1981). Ο Χριστιανισμός βοηθά να υπερνικήσει τον φόβο του θανάτου, ενώ ταυτόχρονα απαλύνει τον πόνο του πενθούντος. Η χριστιανική πίστη δεν αποκλείει την έκφραση του πόνου, αντίθετα βοηθά τους πενθούντες να βιώσουν την απουσία του θανόντος και με την καθιέρωση διαφόρων τελετών και εθίμων (κηδείες, μνημόσυνα κτλ) διατηρείται η επικοινωνία πενθούντος – νεκρού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

1 . Το Φυσιολογικό Πένθος

Πένθος Και Μελαγχολία

Παρακινημένος από τον Karl Abraham, ο Φρόιντ εγκαινιάζει έναν αληθινά επιστημονικό διάλογο σχετικά με το πένθος. Ήδη από το 1911, ο Abraham κάνει λόγο, για πρώτη φορά, περί ομοιότητας πένθους και μελαγχολίας. Κατά την άποψη του, η μελαγχολία μπορεί να προσδιοριστεί ως μια «εσωτερική αιμορραγία», αληθινή κένωση του ψυχισμού, που οφείλεται στην απώλεια του εξιδανικευμένου αντικειμένου αγάπης. Η απώλεια αυτή είναι οριστική και πολύ πιο ριζική από το θάνατο. Διότι ο θάνατος του άλλου μπορεί να υποστεί έναν επαναπροσδιορισμό των συναισθηματικών επενδύσεων, ενώ η απώλεια του Εγώ δεν επιδέχεται καμία επανόρθωση. Γι' αυτό και μεταφράζεται με μια γενικευμένη απαισιοδοξία και μια παραληρητική προσμονή της έσχατης τιμωρίας, εν αντιθέσει με το πένθος, που μπορεί να οδηγήσει στην εσωτερίκευση του αντικειμένου της αγάπης. Το αντικείμενο μπορεί να έχει χαθεί, όμως η δυνατότητα αγάπης για ένα νέο αντικείμενο έχει διατηρηθεί. Στη μελαγχολία, η παθολογική κατάθλιψη έχει να κάνει με το ίδιο το υποκείμενο, το οποίο αισθάνεται ολόκληρο, ή μέρος του Εγώ του, νεκρωμένου. Στο πένθος, ο κόσμος φτωχαίνει, αφού το αγαπημένο πρόσωπο έχει χαθεί.

Ο Φρόιντ, ερευνώντας το θέμα από το 1892, θα αναπτύξει, τον συστηματικό διαχωρισμό πένθους και μελαγχολίας. Υποστηρίζει ότι το

πένθος είναι φυσιολογικό, καθώς επίσης ότι το πένθος παρουσιάζει ομοιότητες με την ψυχωσική μελαγχολία. Η καταθλιπτική διάθεση, η έλλειψη ενδιαφέροντος για τον εξωτερικό κόσμο, η αναστολή αποτελούν χαρακτηριστικά κοινά και στις δύο περιπτώσεις. Ποτέ, ωστόσο το πένθος δεν φτάνει μέχρι την αυτοϋποτίμηση, τις αυτομομφές και τους αυτοδιασυρμούς του μελαγχολικού, οι οποίες πολλές φορές προδίδουν ένα αληθινό παραλήρημα προσμονής τιμωρίας ή αυτοκαταστροφικών τάσεων.

Για τον Φρόιντ, το πένθος είναι «η αντίδραση στην απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή μιας αφηρημένης ιδέας που το υποκαθιστά, όπως η πατρίδα, η ελευθερία, το ιδεατό, κλπ.». Πρόκειται για αντίδραση απέναντι σε μια πραγματική απώλεια, η οποία, στην προσπάθεια αναζήτησης λύσης, παρασύρει τον ψυχισμό σε μια διαδικασία αποδοχής, στη διεργασία του πένθους, όπως την ονομάζει ο Φρόιντ.

1.1. Η Διεργασία Του Πένθους

Σύμφωνα με τον Φρόιντ, για να ξεκινήσει η διεργασία του πένθους, πρέπει να έχει ολοκληρωθεί το πρώτο στάδιο που χαρακτηρίζεται από την εξέγερση και την άρνηση συνειδητοποίησης της απώλειας, όταν το υποκείμενο αναλώνεται σε μια αδιάλειπτη σύγκριση μεταξύ της αλλοτινής σχέσης και της τωρινής απουσίας. Ο πενθών προσπαθεί να απελευθερώσει τμηματικά ολόκληρη τη Libido του από τους δεσμούς που τον συνέδεαν με τον νεκρό. Το δυσχερές αυτό έργο απαιτεί πολύ χρόνο και ενέργεια.

Ο άνθρωπος που πενθεί επαναστατεί ενάντια στην πραγματικότητα, ενώ η έντονη επιθυμία του να ξαναβρεί το χαμένο πρόσωπο, μπορεί κάποιες φορές, να του προκαλέσει παραισθήσεις. Ωστόσο, οι επιθυμίες, οι

προσδοκίες μέλλουν να αποδεσμευτούν μία-μία από τη μνήμη και να μετατραπούν σε λιγότερο επώδυνες αναμνήσεις. Αργότερα το Εγώ θα είναι ξανά ελεύθερο, και ο πενθών θα μπορέσει να συνάψει και πάλι σχέσεις με ένα νέο αντικείμενο. Ο χρόνος είναι απαραίτητος για την ακριβή εκτέλεση της εντολής ελέγχου της πραγματικότητας, μέσα από την οποία το Εγώ απελευθερώνει τη Libido του από το χαμένο αντικείμενο.

Η Melanie Klein (1940) θεωρεί ότι μοντέλο για την διεργασία του πένθους αποτελεί για όλους ανεξαιρέτως η «καταθλιπτική φάση». Η καταθλιπτική φάση αντιμετωπίζεται με την ανάπτυξη ενός σταθερού και ισχυρού ναρκισσισμού στο παιδί. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό του, η σιγουριά ότι η μητέρα του το αγαπάει αληθινά, ακόμα κι όταν βρίσκεται μακριά του, διαμορφώνουν την ικανότητα ολοκλήρωσης του κύκλου του κάθε πένθους του που θα βιώσει στο μέλλον.

1.2. Τα Στάδια Του Φυσιολογικού Πένθους

Ορισμένες διαταραχές που επιφέρει η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου απέκτησαν ανθρωπολογική υπόσταση και αποτελούν κοινωνικές ενδείξεις πένθους. Ο πενθών αδυνατεί να εκδηλώσει οποιαδήποτε αντίδραση εάν προηγουμένως δεν έχει συνειδητοποιήσει τη μεγάλη αλλαγή που του προκάλεσε η απώλεια. Αναφερόμαστε σε στάδια του πένθους, τα οποία σηματοδοτούν μια εξελικτική πορεία, που δεν είναι ούτε απλή, ούτε δεδομένη.

Η Συνειδητοποίηση Της Απώλειας

Σύμφωνα λοιπόν με τον Φρόιντ, το πρώτο στάδιο της διεργασίας του πένθους είναι να συνειδητοποιήσει ο πενθών ότι το αγαπημένο του πρόσωπο δε βρίσκεται πια στη ζωή. Αυτό είναι αδύνατο να συμβεί αμέσως. Όπως αναφέρει ο Φρόιντ, «ο χρόνος είναι απαραίτητος για την ακριβή εκτέλεση της εντολής ελέγχου της πραγματικότητας – μια διεργασία, μέσα από την οποία το Εγώ απελευθερώνει τη Libido του από το χαμένο αντικείμενο».

Αρχικά το άτομο που πενθεί επαναστατεί ενάντια στην πραγματικότητα και αρνείται να δεχτεί το χαμό του αγαπημένου του. Άλλοι μένουν άφωνοι, αποσβολωμένοι, άλλοι καταρρέουν και άλλοι συνεχίζουν φυσιολογικά τη δουλειά τους σαν να μην καταλαβαίνουν τι έγινε. Συμβαίνει αυτό που ονομάζουμε στη ψυχολογία «αντιληπτική δυσλειτουργία», αδυναμία δηλ. σύλληψης αυτού που συνέβη. Ο Τζών Μπόλμπυ στο βιβλίο «Δημιουργία και Διακοπή των συναισθηματικών δεσμών» περιγράφει το στάδιο αυτό ως φάση μουδιάσματος από τον πόνο.

Συχνά συμβαίνει το παράδοξο το άτομο να εμμένει στο παρελθόν, υποκρινόμενο ότι δεν έχει μάθει τίποτε για το τραγικό συμβάν. Κάποιες άλλες χαρακτηριστικές αντιδράσεις μπορεί να είναι οι εξής : φυγή, αναζήτηση αντικειμένων σχετικών με τον νεκρό ή αποδείξεων της ύπαρξης του, κλπ. Για παράδειγμα σε περίπτωση δυστυχήματος, κάποιοι τρέχουν στο χώρο της τραγωδίας και προσπαθούν να βρουν αντικείμενα που να θυμίζουν τον νεκρό, άλλοι βοηθούν απελπισμένα τους υπόλοιπους που υποφέρουν, άλλοι συνεχίζουν αυτό που έκαναν σαν να μην πληροφορήθηκαν την τραγωδία που έγινε, άλλοι πάλι μένουν βουβοί και ακίνητοι. Αυτό συνήθως διαρκεί λίγες ώρες ή πιο σπάνια μέχρι και μια βδομάδα και

είναι πολύ πιθανό να διακόπτεται από ξεσπάσματα έντονης κατάθλιψης ή και θυμού. Στη συνέχεια η συνειδητοποίηση είναι αναπόφευκτη.

Η Άρνηση

Η «αντιληπτική δυσλειτουργία» συνοδεύεται από μια γενικότερη επιδείνωση της κατάστασης της υγείας του πενθούντος. Παρατηρείται μια πραγματική «κατάσταση κλονισμού» στο σώμα του, η οποία πλήττει σημαντικές οργανικές λειτουργίες. Η απώλεια ύπνου κατά τις πρώτες νύχτες, η απώλεια όρεξης, η καθολική απώλεια ενέργειας είναι τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα. Είναι, ωστόσο δυνατόν αυτή η ατελείωτη κόπωση να παραχωρήσει τη θέση της σε κάποια ερωτήματα, διστακτικά στην αρχή και ίσως πιο επιτακτικά στη συνέχεια. Υπάρχει ωστόσο ο κίνδυνος να υπερισχύσει τη δεδομένη στιγμή μια επιθυμία ακύρωσης (ψυχολογικός μηχανισμός μέσω του οποίου το άτομο προσπαθεί να ακυρώσει, ως μη συμβάντα, προηγούμενες σκέψεις, λόγια, πράξεις, χρησιμοποιώντας μια σκέψη ή μια συμπεριφορά που έχει την αντίθετη σημασία). Αυτή η εξέγερση της ακύρωσης σημειώνεται συνήθως σε όσους βρίσκονταν στο πλάι του νεκρού ως το τέλος. Αυτό αφορά κυρίως τις οικογένειες ή τους θεράποντες που δικαιολογημένα πιστεύουν ότι έκαναν ότι ήταν δυνατόν για να βοηθήσουν τον ετοιμοθάνατο. Παρ' όλα αυτά, ο συγκεκριμένος τρόπος απόρριψης της πραγματικότητας παραμένει για τον πενθούντα το μόνο μέσο που διαθέτει για να εκφράσει κάπως την οδύνη του. Όντας σε σύγχυση, εκδηλώνει, μέσω του θυμού του, την ανάγκη του για εκτόνωση ή για προσέλκυση της προσοχής στο άτομο του. Το άτομο που

πενθεί πρόκειται σύντομα να βυθιστεί στην κατάθλιψη. Μόλις κυλήσουν τα πρώτα δάκρυα, η διεργασία του πένθους είναι έτοιμη να ξεκινήσει.

Η Κατάθλιψη

Το κλάμα είναι «καλό σημάδι» στο πένθος. Ωστόσο, πολιτισμικοί συνήθως λόγοι δεν επιτρέπουν σε όλους να κλαινε. Οι άντρες, δυστυχώς, καταπιέζονται από τον ανδρισμό τους, ο οποίος τους υπαγορεύει να ελέγχουν τις συγκινήσεις τους. Ευτυχώς, δεν είναι λίγοι εκείνοι που παραβλέπουν τους άγραφους αυτούς κανόνες και δίνουν διέξοδο στον πόνο τους. Εκτός από τα δάκρυα, που μπορεί να κυλούν σιωπηλά, η αληθινή ανακούφιση επιτυγχάνεται με την εκφόρτιση των εντάσεων. Το κλάμα κάνει καλό. Το σημαντικό είναι να τροποποιούμε την «πολιτισμένη» μας στάση απέναντι στους άλλους. Μόνο η επιστροφή σε μια λιγότερο «ώριμη» συμπεριφορά επιτρέπει την ύφεση. Η απελευθέρωση από το αυστηρό κοινωνικό πλαίσιο ευνοεί την ανάδυση κοινών αναμνήσεων. Η απώλεια, επιφέροντας μια αλλαγή των δεδομένων, είναι λογικό να μεταβάλλει και την προσωπικότητα.

Κάποιοι πενθούντες παραδέχονται ότι επιζητούν την ευκαιρία να κλάψουν ακούγοντας μελαγχολική μουσική ή κοιτάζοντας φωτογραφίες. Αυτό αποδεικνύει ότι έχουν ανάγκη να εκφράσουν την απόγνωση τους, που πρέπει να «αξιοποιηθεί» στην προσπάθεια έναρξης ενός διαλόγου. Τα δάκρυα είναι πράγματι μια ομαλή εκδήλωση της φυσιολογικής κατάθλιψης του πένθους – όμως τα εκφρασμένα με λόγια συναισθήματα επιτρέπουν μια αποτελεσματικότερη προσέγγιση των συγκρούσεων που έχουν προσωρινά

απωθηθεί λόγω της εξιδανίκευσης του νεκρού. Το πένθος αποτελεί, ως εκ τούτου, μια αληθινά καταθλιπτική κατάσταση, μια αντίδραση στην απώλεια, με αντίκτυπο στη σωματική, στη διανοητική και στη συναισθηματική σφαίρα.

Στο σωματικό επίπεδο, οι διαταραχές στον 24ωρο βιολογικό ρυθμό εκδηλώνονται με αϋπνία, είτε με ξύπνημα στη μέση της νύχτας. Η ποιότητα του ύπνου υποβαθμίζεται, οι εφιάλτες πληθαίνουν. Μπορεί να σημειωθούν παραισθήσεις, ακόμη και εισβολές παράδοξης υπνηλίας, ενώ το άτομο είναι ξύπνιο. Όλα αυτά πρέπει να εξηγηθούν στον πενθούντα, ο οποίος ώρες – ώρες νομίζει πως τρελαίνεται. Συχνά, οι διαταραχές του ύπνου τον παρακινούν να ζητήσει ιατρική συμβουλή. Μπορεί, όμως ο ασθενής να μην αποκαλύπτει στο γιατρό ότι βρίσκεται σε κατάσταση πένθους, που είναι πιθανώς η αιτία αυτών των συμπτωμάτων. Όσο και αν προέχει η αποκατάσταση της ομαλής λειτουργίας του ύπνου, πρέπει να αποφευχθεί η εξάρτηση από χημικές ουσίες. Η διάρκεια χορήγησης χημικών ουσιών εξαρτάται από το πόσο θα διαρκέσει το «βαρύ» πένθος. Η συνεχής παρακολούθηση κρίνεται, λοιπόν απαραίτητη ως η μόνη ικανή να οδηγήσει σε συμπεράσματα για την πορεία της διεργασίας του πένθους.

Άλλη μια – μακροπρόθεσμη – συνέπεια του πένθους είναι η υπερυπνία. Πρόκειται για τον ύπνο – καταφύγιο ή την αναζήτηση μιας κατάστασης χωρίς αισθήσεις, όπου το άτομο μπορεί για λίγο να πιστέψει ότι «δεν συνέβη τίποτα». Όσο έντονη, όμως κι αν είναι η επιθυμία του να ανακουφίσει τον ψυχικό πόνο που τον βασανίζει, πρέπει να αποφύγει τον εθισμό στα φάρμακα. Η οικογένεια, ο γιατρός και οι νοσηλευτές είναι στο πλάι του, για να αποτρέψουν την εξάρτηση του από ένα επικίνδυνο αντίδοτο.

Παράλληλα, διασαλεύεται η όρεξη. Οι ανορεκτικές και οι βουλιμικές τάσεις είναι τα δύο συμπτώματα αυτής της απώλειας επιθυμίας, με την ευρεία έννοια. Η κόπωση λειτουργεί ανασταλτικά στην ετοιμασία λαχταριστών εδεσμάτων, με αποτέλεσμα ο πενθών να παραπονιέται ότι χάνει τη γεύση της ζωής.

Την εικόνα συμπληρώνει η εμφάνιση της ασθένειας, που οφείλεται στις ανωμαλίες του ύπνου και της όρεξης. Έχουμε να κάνουμε με μια αληθινή εξασθένηση του οργανισμού, που παρεμποδίζει τη δραστηριότητα του ατόμου και κάποιες φορές, το καθιστά ανίκανο να εργαστεί. Αυτός είναι ένας ακόμα λόγος που παρακινεί τον πενθούντα να επισκεφτεί ένα γιατρό. Η ψυχοκινητική αναστολή είναι εμφανής. Ακόμα και η εκφορά του λόγου επηρεάζεται. Κάθε πρωί που ξυπνάει, το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με την κόπωση και την σκληρή πραγματικότητα (την οποία είχε ξεχάσει όσο κοιμόταν), καθώς και με την αδυναμία, ή την άρνηση να αγωνιστεί. Ο πενθών διατηρεί, επιπλέον ένα αίσθημα ενοχής, το οποίο δεν αργεί να μετατραπεί σε αυτοκατηγορίες.

Στο διανοητικό επίπεδο, η σαφέστατη επιβράδυνση της αντίληψης συνοδεύεται από μια κάμψη της προσοχής και της ικανότητας συγκέντρωσης. Έντονα επηρεάζεται, επίσης η βραχυπρόθεσμη μνήμη, γεγονός που ενισχύει πολλές φορές την απομόνωση του πενθούντος. Η εντύπωση ότι έχει «χάσει τα λογικά του», ενισχύει ακόμα περισσότερο το αίσθημα της ενοχής και την ήδη χαμηλή του αυτοεκτίμηση.

Στο συναισθηματικό επίπεδο, η διάθεση του είναι θλιμμένη και σκοτεινή. Εκφράζεται σκόπιμα απαισιόδοξα, ακροβατώντας ανάμεσα σε μια μαζοχιστική κριτική των ελαττωμάτων του, και σε μια εχθρότητα απέναντι στο στενό του περιβάλλον.

Ταυτόχρονα, λόγω της έντονης αναστάτωσης του, αντιδρά με υπερβολική ευαισθησία σε οτιδήποτε του θυμίζει το τραγικό συμβάν. Το περιβάλλον του τον υπομένει με δυσκολία όταν κλείνεται εγωιστικά στην εσωτερική του οδύνη και δεν επιτρέπει σε κανένα να διακόψει το θρήνο του. παρουσιάζει επίσης μια αστάθεια στα συναισθήματα του, περνώντας χωρίς ενδιάμεσα στάδια, από τον πόνο της εγκατάλειψης στην έξαρση της ανάμνησης. Το αίσθημα της ενοχής μπορεί να είναι λιγότερο καταστροφικό στο πένθος απ' ό,τι στη μελαγχολία – ωστόσο τροφοδοτεί αδιάκοπα παράπονα, που κουράζουν τους γύρω του.

Προς την αποδοχή, εξεύρεση νοήματος και συνέχιση της ζωής χωρίς το νεκρό.

Όλα τα στάδια που περιγράψαμε πιο πάνω, δείχνουν τις προσπάθειες που πρέπει να καταβάλει ο πένθων, κατά τη διεργασία του πένθους. Οι χαρακτηριστικές συναισθηματικές αντιδράσεις της φυσιολογικής κατάθλιψης του πένθους δεν μπορεί παρά να επιβραδύνουν αυτή τη διαδικασία, δεδομένου ότι η χαλάρωση της διανοητικής και σωματικής δραστηριότητας, καθώς και η κοινωνική και συναισθηματική απομόνωση εμποδίζουν την ομαλή ψυχική λειτουργία. Το έργο είναι δύσκολο – η διεργασία του πένθους έγκειται ακριβώς στη νοερή αναβίωση όλων των κοινών δράσεων, σχεδίων και αναμνήσεων με το νεκρό, ώστε να γίνει αντιληπτό ότι έχουν παρέλθει ανεπιστρεπτί. Όσο το άτομο αρνείται αυτή τη διαδικασία, και εμμένει στις ευτυχισμένες αναμνήσεις του, που είναι ξένες προς τη σκληρή πραγματικότητα τόσο η επιτυχία του έργου αυτού απομακρύνεται.

Σιγά – σιγά, ο πενθών πρέπει να αποδεσμεύσει κάθε γλυκιά ανάμνηση από την προσδοκία να την ξαναζήσει. Δηλαδή, οι συναισθηματικές επενδύσεις πρέπει να αποδεσμευτούν μια-μια από τη μνήμη και να μετατραπούν σε λιγότερο επώδυνες αναμνήσεις.

Η παραίτηση από τη ζωή είναι συνέπεια της συναισθηματικής απώλειας. Το άτομο οφείλει, ωστόσο να βρει ένα αντιστάθμισμα στην εσωτερίκευση των θετικών συναισθημάτων, που συνδέονται με τις ευχάριστες αναμνήσεις και των αρνητικών στοιχείων, που θα συμβάλουν με τη σειρά τους στο σχηματισμό της ολοκληρωμένης εικόνας του νεκρού.

Ο θάνατος του άλλου δεν μπορεί, παρ' όλα αυτά, να γίνει πλήρως αποδεκτός, διότι εξ αρχής θεωρήθηκε άδικος. Πολλές φορές, αρκεί μια επέτειος ή ένα δυσάρεστο γεγονός για να ξυπνήσουν και πάλι τα συναισθήματα του πένθους. Ο πενθών έντρομος, βλέπει την κατάθλιψη να επιστρέψει. Η γνώση όμως της συγκεκριμένης αιτίας που προκαλεί την επανεμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων, μπορεί να αποδειχθεί σωτηρία. Ο πενθών θα πρέπει να είναι ενήμερος γι' αυτή την πιθανότητα υποτροπής, ούτως ώστε να αποφευχθούν ακραίες αντιδράσεις, σε περίπτωση επανόδου της κατάθλιψης.

2. Εκδηλώσεις Βαρέως Πένθους

Το πένθος δεν εκδηλώνεται πάντα με τον ίδιο τρόπο. Ένα πλήθος παραγόντων, όπως η ηλικία του νεκρού, ο ρόλος του, η βιαιότητα του θανάτου, η άδικη πλευρά του χαμού του, καθιστούν τη διεργασία του πένθους λιγότερο ή περισσότερο δύσκολη. Το βαρύ πένθος, ωστόσο αποτελεί στάδιο του φυσιολογικού πένθους, ιδιαίτερα όταν αυτό

προκαλείται από ένα αιφνίδιο γεγονός – είναι όμως παροδικό. Ενώ η παράταση της διάρκειας του έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου.

Σε κάθε περίπτωση, η είδηση του θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου προκαλεί μια κατάσταση βίαιου κλονισμού, η οποία μπορεί να είναι τρομακτική στην περίπτωση της απώλειας ενός παιδιού ή ενός συντρόφου. Αυτή η κατάσταση είναι ικανή να οδηγήσει, άλλοτε σε άμεσες σωματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις και άλλοτε σε ολοκληρωτικό μπλοκάρισμα των ψυχικών λειτουργιών. Εσωτερικά το άτομο που πενθεί παρουσιάζει τις αγχώδεις αντιδράσεις.

Η συνειδητοποίηση της έννοιας του πένθους βαριάς μορφής επιτρέπει στους ανθρώπους του στενού περιβάλλοντος του πενθούντα, να κατανοήσουν τις αντιδράσεις του. Σε περιπτώσεις απουσίας αντίδρασης, η μελέτη αυτού του πένθους θα αποδειχτεί πολύτιμη στην προσπάθεια απελευθέρωσης της πρωταρχικής συγκινησιακής αντίδρασης, η οποία συνοδεύει, συνήθως κάθε μεγάλη συναισθηματική αλλαγή της ανθρώπινης ύπαρξης.

Η μυϊκή εξασθένηση συμπίπτει με έναν έντονο ψυχικό πόνο και μια αφόρητη ένταση. Αυτές οι υπόστροφες ενοχλήσεις εκδηλώνονται μόλις κάποιος αναφέρει το νεκρό και ωθούν το άτομο που πενθεί σε πλήρη απομόνωση.

Στο σωματικό επίπεδο, σημειώνεται η εμφάνιση αναπνευστικών προβλημάτων, τύπου δύσπνοιας που επιδεινώνονται εξαιτίας της ανάγκης ικανοποίησης του θανάτου αλλά και τη γενική εξασθένηση του οργανισμού. Τέλος, δεν πρέπει να ξεχάσουμε τις πεπτικές διαταραχές που θυμίζουν την υποχονδρία και την κατάθλιψη.

Στο ψυχικό επίπεδο, η πιο εμφανής και συνηθισμένη συνέπεια του πένθους είναι η αποκλειστική προσήλωση στο χαμένο αντικείμενο, με αποτέλεσμα ο πενθών να γίνεται ανίκανος για κάθε άλλη δραστηριότητα. Αυτή η εμμονή τροφοδοτείται από εικόνες, ήχους και άλλες αισθήσεις. Αυτές οι νοητικές εικόνες «καταδιώκουν», με την ευρεία έννοια, τον πενθούντα. Εικόνες του νεκρού, κραυγές κάποιου που μόλις πληροφορήθηκε τον θάνατο, μυρωδιές και αρώματα που συνδέονται με τη στιγμή αυτή – όλα αυτά αποτελούν στοιχεία, που επανέρχονται περιοδικά, και μαρτυρούν μια εσωτερική σύγκρουση : Αφενός επιθυμία επιστροφής στο παρελθόν και αφετέρου προσπάθειες ελέγχου της τραυματικής είδησης της απώλειας.

Τα αισθήματα ενοχής δεν χαρακτηρίζουν μόνο τη μελαγχολία. Το άτομο που πενθεί, κατηγορεί τον αυτό του για αμέλεια και δίνει υπέρμετρα σημασία σε κάποιες παραλήψεις του. Ακόμα κι ένας σύντομος χωρισμός, απόρροια κάποιας ρήξης με τον νεκρό, μπορεί να συμπεριληφθεί στο κατηγορητήριο που απευθύνει ο πενθών κατά του εαυτού του.

Η εχθρότητα είναι πάντα απρόσμενη και ακατανόητη για το περιβάλλον του πενθούντα. Ωστόσο, η επιθετική συμπεριφορά και οι αιχμές του πενθούντα επικεντρώνονται στο γεγονός ότι κανείς δεν μπορεί να μπει στη θέση του και ως εκ τούτου να νιώσει τον πόνο του. Συλλέγει μαζοχιστικά τις όποιες εκδηλώσεις κακίας ή ζήλιας εις βάρος του, για να δικαιολογήσει στη συνέχεια την απομόνωση και την ενοχή του.

Η απώλεια της σημασίας των καθημερινών ασχολιών γίνεται αισθητή από τον πενθούντα, ο οποίος προσπαθεί να επανέλθει στην παλιά του συμπεριφορά, συνειδητοποιώντας όμως ταυτόχρονα, πόσο η απουσία του αγαπημένου προσώπου έχει στερήσει κάθε νόημα σ' αυτή τη (παλιά)

συμπεριφορά. Έτσι, οι κοινωνικές συναναστροφές μοιάζουν μάταιες, οι γονείς και οι φίλοι βαρετοί και αδιάφοροι. Ο πενθών νιώθει απών, παραδομένος στον κόσμο του νεκρού.

Όλα αυτά τα συμπτώματα θα αμβλυνθούν, με την έναρξη της διεργασίας του πένθους. Στην αρχή, όμως η ανώτερη δυνατή ένταση είναι απαραίτητη, για να αποφευχθεί η χαλάρωση και κατ' επέκταση, η κατάρρευση του πενθούντα.

3. Παθολογικό Πένθος

Το παθολογικό πένθος χαρακτηρίζεται από συμπτώματα, που ξεπερνούν κατά πολύ το ζήτημα της απλής προσαρμογής σε μια καινούργια κατάσταση. Η επιμονή των συμπτωμάτων αυτών για περισσότερο από έξι μήνες μετά την απώλεια, είναι ένδειξη σοβαρού κινδύνου εμφάνισης διαταραχών κοινωνικής, ψυχολογικής και ιατρικής φύσης. Το παθολογικό πένθος δεν ακολουθεί - όπως το φυσιολογικό πένθος - μια καθορισμένη πορεία, που ξεκινάει από το στάδιο του βίαιου κλονισμού, συνοδεύεται από το στάδιο της οξείας σωματικής και ψυχολογικής αναστάτωσης και κοινωνικής απομόνωσης, και ολοκληρώνεται με την αποδοχή της απώλειας και την ανάκτηση των δυνάμεων που είχαν εξασθενήσει εξαιτίας του. Το παθολογικό πένθος συνεπάγεται την αδυναμία του ατόμου να επανακτήσει την ψυχική του ηρεμία και να αντεπεξέλθει, όπως πρώτα στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Σε ένα μικρό ποσοστό πενθούντων, αυτές οι διαταραχές των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς επιμένουν, εμποδίζοντας την επαναφορά του οργανισμού στη φυσιολογική του λειτουργία. Στην

περίπτωση αυτή, πένθος και κατάθλιψη δεν αλληλοεξουδετερώνονται ούτε καλύπτονται. Το παθολογικό πένθος και η κατάθλιψη δεν είναι ισοδύναμα. Μιλάμε για παθολογικό πένθος, στην περίπτωση όπου τα συμπτώματα του πένθους επιμένουν και μετά την υποχώρηση της κατάθλιψης.

3 1. Παθολογικά Συμπτώματα Πένθους

Υπάρχουν όμως και συμπτώματα πένθους που είναι ένδειξη παθολογίας. Τα συμπτώματα αυτά είναι διαστροφές των ομαλών συμπτωμάτων του πένθους και είναι τα εξής, όπως τα περιέγραψε ο Lindemann :

Καθυστερημένη Αντίδραση

Η πιο συχνή περίπτωση καθυστερημένης αντίδρασης είναι η αναβολή, που συμβαίνει όταν ο θλιμμένος έχει ορισμένες επιτακτικές ευθύνες την ώρα του θανάτου, και όταν πρέπει να προσπαθήσει να κρατήσει το ηθικό των άλλων και δεν αντιδρά για εβδομάδες, ακόμη και χρόνια. Ένας νέος θάνατος ή η επανάληψη των συνθηκών του παλαιού θανάτου μπορούν να επαναδραστηριοποιήσουν το παλιό πένθος.

Μερικές φορές μπορεί κάποιος να παρουσιάσει συμπτώματα πένθους, όταν ο ίδιος φθάσει στην ηλικία ενός αγαπητού του προσώπου που έχει πεθάνει προ πολλού.

Παραμορφωμένες Αντιδράσεις.

Οι καθυστερημένες αντιδράσεις μετά από ένα χρονικό διάστημα, κατά τη διάρκεια του οποίου δεν υπάρχουν εκδηλώσεις δυσφορίας, αλλά παρατηρούνται αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου σαν τις ακόλουθες :

- ◆ Υπερδραστηριότητα χωρίς το συναίσθημα της απώλειας.
- ◆ Απόκτηση συμπτωμάτων που ανήκουν στην αρρώστια από την οποία πέθανε ο νεκρός. Αυτός είναι ο τύπος του αρρώστου που παρουσιάζεται συχνά στις κλινικές και τα νοσοκομεία και που συνήθως χαρακτηρίζεται ως υποχονδριακός και υστερικός.
- ◆ Παρουσία μιας φυσικής αρρώστιας, ή μιας ομάδας ψυχοσωματικών καταστάσεων, κυρίως ελκωτικής κολίτιδας, ρευματικής αρθρίτιδας και άσθματος.
- ◆ Αλλαγές στις σχέσεις με φίλους και συγγενείς. Το άτομο που παρουσιάζει αυτό το σύμπτωμα είναι ευαίσθητο, δεν θέλει να το ενοχλήσει κανείς, αποφεύγει τις προηγούμενες κοινωνικές του δραστηριότητες, φοβάται ότι θα προκαλέσει τους φίλους του με την αδιαφορία του και τις επικρίσεις του και ακολουθεί διαρκώς αυξανόμενη κοινωνική απομόνωση. Το άτομο αυτό έχει ανάγκη από πολλή ενθάρρυνση για να επανασυστήσει τις κοινωνικές του σχέσεις.
- ◆ Έξαλλη εχθρότητα εναντίον ορισμένων προσώπων. Ο γιατρός και ο χειρουργός κατηγορούνται με πάθος για αμέλεια και για κάποιο σκοτεινό σχέδιο που προκάλεσε το θάνατο. Είναι χαρακτηριστικό ότι, ενώ τα άτομα που παρουσιάζουν αυτό το σύμπτωμα μιλούν πολύ για τις υποψίες τους και για τα πικρά τους συναισθήματα, δεν κάνουν καμία ενέργεια εναντίον

εκείνων τους οποίους κατηγορούν, όπως θα έκαναν πραγματικά παρανοϊκά άτομα.

◆ Πολλοί θλιμμένοι που αισθάνονται τέτοια εχθρικά συναισθήματα ενοχλούνται πολύ απ' αυτά και προσπαθούν να τα κρύψουν, σαν αποτέλεσμα όμως αυτής της προσπάθειας εμφανίζουν την εικόνα μιας πέτρινης επισημότητας που θυμίζει σχιζοφρένεια.

◆ Σχετικό με το προηγούμενο είναι και το σύμπτωμα της διαρκούς διακοπής όλων των καθιερωμένων τρόπων κοινωνικής επαφής. Το άτομο που παρουσιάζει αυτό το σύμπτωμα δεν κάνει καμιά από τις συνηθισμένες του καθημερινές ασχολίες, δεν αναλαμβάνει καμιά πρωτοβουλία. Συνεργάζεται όμως με άλλους, όταν εκείνοι του το ζητήσουν.

◆ Πολλές από τις δραστηριότητες του θλιμμένου βλάπτουν την κοινωνική και οικονομική του κατάσταση. Τα άτομα που παρουσιάζουν αυτό το σύμπτωμα παγιδεύονται εύκολα σε άστοχες οικονομικές υποθέσεις, χαρίζουν γενναιόδωρα τα υπάρχοντα τους, απομακρύνουν τους φίλους τους και αυτά τα μέλη της οικογένειας τους και καταλήγουν χωρίς φίλους, χωρίς οικογένεια, χωρίς επάγγελμα, χωρίς χρήματα. Αυτό το σύμπτωμα του πένθους είναι ιδιαίτερα σοβαρό. Γιατί έχει επιπτώσεις στην οικογένεια, στους φίλους και στους συνεταίρους ή συνεργάτες του θλιμμένου

◆ Με όλα αυτά η αντίδραση του πένθους παίρνει τελικά την μορφή της αγχώδους κατάθλιψης με ένταση, ταραχή, αϋπνία, συναισθήματα αναξιότητας, αυτοκατάκριση, ανάγκη για αυτοτιμωρία και έκδηλες ή λανθάνουσες τάσεις αυτοκτονίας.

Στα συμπτώματα αυτά προστίθενται και συνεχής απάθεια, διαταραχές στην αντίληψη της πραγματικότητας, ακουστικές και οπτικές παραισθήσεις

και αισθήματα παρουσίας, όχι αναγκαστικά του νεκρού, σταθερή αποπραγματοποίηση και αποπροσωποποίηση, άρνηση του θανάτου και συναισθηματική νέκρωση για οτιδήποτε τον υπενθυμίζει, καταναγκαστική ευδιαθεσία, εμμονή στις αναμνήσεις, επιθετικά και καταστροφικά όνειρα, γενική ή ειδική κατάπτωση της υγείας και της γενικής κατάστασης του θλιμμένου, αυξημένο κάπνισμα, κατανάλωση οινοπνεύματος και ναρκωτικών.

Η παρουσία αυτών των συμπτωμάτων είναι βέβαιη ένδειξη για το ότι το άτομο που τα παρουσιάζει έχει ανάγκη ειδικής αγωγής και ότι θα πρέπει να παραπεμφθεί σε ψυχίατρο, ψυχοθεραπευτή ή κληρικό που έχουν εκπαιδευτεί και ειδικευτεί στη διεργασία της θλίψης και του πένθους.

4. Απροσδόκητο Και Άκαιρο Πένθος

Υπάρχουν αρκετές ενδείξεις που θεμελιώνουν την πεποίθηση, ότι το απροσδόκητο και άκαιρο πένθος δημιουργεί ορισμένους σοβαρούς κινδύνους σε σχέση με την ψυχολογική και κοινωνική προσαρμογή του θλιμμένου.

Κακή εξέλιξη είχε η διαδικασία του πένθους ένα χρόνο μετά το θάνατο γι' αυτούς που αναζητούσαν επίμονα το νεκρό και έλεγαν ότι επιθυμούσαν τον θάνατο. Επίσης η οργή και η ενοχή ήταν πολύ συνηθισμένα σ' αυτούς που είχαν την κακή εξέλιξη.

Ο τρόπος επικοινωνίας με τον ετοιμοθάνατο ή η παρουσία ή απουσία του θλιμμένου τη στιγμή του θανάτου, δεν ήταν τόσο σημαντικός παράγοντας για την κακή ή καλή εξέλιξη της διαδικασίας του πένθους, αλλά ο χρόνος που είχε ο θλιμμένος για να προπαρασκευαστεί για το επερχόμενο

πένθος. Όχι μόνο η διάρκεια της αρρώστιας αλλά και η διάρκεια της επιθανάτιας διαδικασίας, αποδείχτηκε παράγοντας καθοριστικός της κακής ή καλής εξέλιξης της διαδικασίας του πένθους.

Όταν ο θάνατος είναι απροσδόκητος, ο θλιμμένος εκδιώκεται απότομα από το γνωστό του κόσμο σ' έναν κόσμο ξένο, χωρίς σκοπό και χωρίς νόημα. Συνήθειες που έχουν επικρατήσει για πολλά χρόνια, όλες οι «εμείς» σκέψεις και δραστηριότητες οδηγούν τώρα σε μία οδυνηρή σειρά τυφλών αδιέξοδων δρόμων. Όταν όμως ο θάνατος έρχεται βαθμιαία, τότε και η διαπίστωση του θανάτου γίνεται βαθμιαία και η αποδοχή είναι ευκολότερη και λιγότερο οδυνηρή.

5. Μηχανισμοί Άμυνας Που Αναπτύσσει ο Πενθών Κατά Την Πένθιμη Περίοδο

Σύμφωνα με τον Φρόιντ Α. (1978), αμυντικοί μηχανισμοί είναι οι τρόποι και τα μέσα, με τα οποία το Εγώ απομακρύνει την δυσαρέσκεια και το άγχος και ελέγχει την παρορμητική συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τις ευορακτικές τάσεις.

Κατά τον Φάρο (1981), ο πενθών για να απομακρυνθεί από τον πόνο της θλίψης αναπτύσσει αμυντικούς μηχανισμούς, η οποίοι ακολουθούν πρότυπα αποφυγής πόνου που αναπτύχθηκαν στα πρώιμα στάδια ανάπτυξης του ατόμου.

Μερικοί από αυτούς τους αμυντικούς μηχανισμούς είναι οι εξής επτά:

- α) Υπνομανία
- β) Ψυχολογική, ψυχοσωματική και οργανική ασθένεια

- γ) Πολυλογία
- δ) Απάθεια
- ε) Ταύτιση
- στ) Φαντασίωση
- ζ) Ψυχολογική οπισθοδρόμηση

Όσο αφορά τον τελευταίο αμυντικό μηχανισμό είναι μια αντίδραση που ζωντανεύει τους παλιούς μηχανισμούς που το νήπιο χρησιμοποιούσε για να αντιμετωπίσει την αμφιταλάντευση του και τα αρνητικά του συναισθήματα για την μητέρα. Έτσι δημιουργούνται συναισθήματα εχθρότητας προς τον νεκρό, γιατί ο θάνατος του ερμηνεύεται σαν εγκατάλειψη.

Το άτομο που πενθεί αναπτύσσει τους παραπάνω αμυντικούς μηχανισμούς, προστατεύει το Εγώ του από μια κατάρρευση ψυχολογική και σωματική.

6. Παράγοντες Που Επηρεάζουν Το Πένθος

6.1. Ψυχολογικοί Παράγοντες

Οι ψυχολογικοί παράγοντες αφορούν, τα χαρακτηριστικά της ίδιας της απώλειας, τα χαρακτηριστικά του ατόμου που πενθεί και τα χαρακτηριστικά του ίδιου του θανάτου (Rando, 1995), (Κωσταρίδου – Ευκλείδη Αναστασία, 1999).

Τα χαρακτηριστικά που αναφέρονται στην απώλεια είναι τα εξής:

Η μοναδικότητα και το νόημα που είχε το αντικείμενο της απώλειας, η ποιότητα της σχέσης που χάθηκε (ο ψυχολογικός της χαρακτήρας η ένταση, η ασφάλεια του δεσμού), ο ρόλος που κατείχε το άτομο που πέθανε στην οικογένεια και στο κοινωνικό σύστημα (π.χ. ο αριθμός των ρόλων, οι λειτουργίες που εξυπηρετούσε, η κεντρικότητα και σημασία των ρόλων), τα χαρακτηριστικά του ατόμου που πέθανε, το μέγεθος των μη ολοκληρωμένων συναλλαγών (υποχρεώσεων) μεταξύ του ατόμου που πέθανε και του ατόμου που πενθεί, η αντίληψη που έχει το άτομο που πενθεί για την εκπλήρωση των στόχων ζωής του ατόμου που πέθανε, ο αριθμός, ο τύπος, και η ποιότητα των δευτερεύουσων απωλειών, αυτών που απορρέουν από την απώλεια του ανθρώπου, η φύση της τρέχουσας σχέσης του αποθανόντα με το άτομο που πενθεί.

Τα χαρακτηριστικά του ατόμου που πενθεί και που επηρεάζουν το πένθος είναι:

Οι τρόποι αντιμετώπισης που χρησιμοποιεί στη ζωή του στις δύσκολες καταστάσεις, η προσωπικότητα, και η ψυχική υγεία, το επίπεδο ωριμότητας και νοημοσύνης, ο κόσμος του των ιδεών, πεποιθήσεων, και προσδοκιών, δηλαδή το σύστημα θανάτου που διαθέτει, οι προηγούμενες εμπειρίες της ζωής του, ιδιαιτέρως οι εμπειρίες που είχε με απώλειες και θάνατο δικών του ανθρώπων, οι προσδοκίες για το πένθος και τη θλίψη, το κοινωνικό, πολιτισμικό, εθνικό, γενεακό, θρησκευτικό, φιλοσοφικό και

πνευματικό του υπόβαθρο, η εξάρτηση από το ρόλο του φύλου, η ηλικία, το εξελικτικό στάδιο της ανάπτυξής του, ο τρόπος ζωής, η αίσθηση νοήματος και η πληρότητα της ζωής του, η ύπαρξη παράλληλων κρίσεων ή καταστάσεων στρες.

Τα χαρακτηριστικά του θανάτου που προσδιορίζουν το πένθος είναι τα εξής:

Τα περιβαλλοντικά στοιχεία. Δηλαδή, το πλαίσιο μέσα στο οποίο λαμβάνει χώρα ο θάνατος. Αυτό περιλαμβάνει τον τόπο, το είδος του θανάτου, τους λόγους του θανάτου, την παρουσία ή όχι των πενθούντων κατά το θάνατο, το βαθμό βεβαιότητας για το θάνατο και τέλος, το βαθμό προετοιμασίας των πενθούντων και τη συμμετοχή τους, το αν ο θάνατος «ήρθε στην ώρα του», το ψυχοκοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο λαμβάνει χώρα ο θάνατος, ο βαθμός της προβλεψιμότητας του θανάτου, το αιφνίδιο ή μη του θανάτου, η αντίληψη του ατόμου που πενθεί για το αν ήταν δυνατό να προβλεφθεί ο θάνατος, η χρονική διάρκεια της ασθένειας πριν από το θάνατο, η ποιότητα, ο τύπος, και η ποιότητα της προπαρασκευαστικής θλίψης και η σχέση με το ετοιμοθάνατο άτομο (Κωσταρίδου-Ευκλείδη Αναστασία, 1999).

6.2. Κοινωνικοί Παράγοντες

Οι παράγοντες αυτοί αφορούν τα χαρακτηριστικά του κοινωνικού περιγύρου του ατόμου που πενθεί. Ειδικότερα πρόκειται για τους εξής:

Το κοινωνικό υποστηρικτικό σύστημα του ατόμου που πενθεί και η αναγνώριση, αποδοχή, κύρος, και βοήθεια που προσφέρουν τα μέλη του κοινωνικού περιγύρου σε αυτό, το κοινωνικό, πολιτισμικό, εθνικό, γενεακό, θρησκευτικό, φιλοσοφικό, πνευματικό υπόβαθρο του ατόμου που πενθεί, το μορφωτικό, οικονομικό, και επαγγελματικό επίπεδο του ατόμου που πενθεί, οι μεταθανάτιες τελετές, η εμπλοκή του ατόμου που πενθεί με το διοικητικό και νομικό σύστημα, ο χρόνος που παρήλθε από το θάνατο (Κωσταρίδου-Ευκλείδη Αναστασία, 1999).

7. Η Διάρκεια Του Πένθους

Αν δεχθούμε ότι είναι απαραίτητο να θρηνούμε τους νεκρούς, πόσο θα πρέπει να κρατήσει αυτός ο θρήνος; Ποτέ δεν ελευθερώνεται ο θλιμμένος ολοκληρωτικά από τη θύμηση του νεκρού και γι' αυτό το πένθος δεν μπορεί να διακοπεί ολοκληρωτικά. Η θλίψη και επομένως το πένθος για το θάνατο ενός προσφιλούς μας προσώπου δεν εξαλείφεται ποτέ ολότελα, αλλά μειώνεται και απαλύνεται με την πάροδο του χρόνου. Εκείνος που πέθανε εξακολουθεί να ζει μέσα μας. Ένα μέρος του εαυτού μας, μεγαλύτερο ή μικρότερο ανάλογα με την περίπτωση, ανήκει σ' αυτόν. Αυτό το κομμάτι του νεκρού μένει πάντοτε με μας και ούτε ο θάνατος ούτε ο χρόνος μπορεί να μας το πάρει. Ενώ ο θάνατος προκαλεί το φυσικό χωρισμό, ταυτόχρονα αίρει τους φυσικούς περιορισμούς και κάνει δυνατή μια πληρέστερη και βαθύτερη ενότητα με την προσωπικότητα του νεκρού. Η ομορφιά και η αρετή δεν πεθαίνουν μαζί με το σώμα, και η φυσική ζωή και η υπερφυσική αξία δεν έχουν το ίδιο τέλος.

8. Οι Επιπλοκές Του Πένθους Σε Σχέση Με Το Χρόνο

Σ' αυτή την ενότητα θα αναφερθούμε με τις χρονικές διακυμάνσεις των συμπτωμάτων του παθολογικού πένθους.

Αναβλητικό Πένθος

Η αρχική απάρνηση του θανάτου δεν υποχωρεί με το πέρασμα του χρόνου. Αντιστοιχεί σε μια ασυνείδητη απόρριψη της πραγματικότητας. Έτσι, κατά περίεργο τρόπο, το άτομο δεν εμφανίζει καμία ορατή αντίδραση μετά την απώλεια του αγαπημένου προσώπου. Ακόμα χειρότερα, φέρεται να μην έχει αλλάξει τίποτα και συνεχίζει να ζει όπως πριν το συμβάν, σχεδόν ψευδαισθητικά. Η συμπεριφορά του, λόγω της ακαμψίας που τη χαρακτηρίζει αλλά και της άρνησης του για συζήτηση, θυμίζει έντονα το παραλήρημα.

Στην περίπτωση του αναβλητικού πένθους, η κατάθλιψη του πένθους επέρχεται αναπόφευκτα, έστω και καθυστερημένα μετά από μια εσωτερική επεξεργασία ή ένα αιφνίδιο γεγονός που θα αναγκάσει απότομα το άτομο να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα. Αρχίζει, τότε το στάδιο της κατάθλιψης το οποίο οφείλει να είχε ξεκινήσει αμέσως μετά την απώλεια.

Ανεσταλμένο Πένθος

Και εδώ, τα φυσιολογικά συμπτώματα του πένθους απουσιάζουν σε ένα πρώτο στάδιο. Όπως συμβαίνει και στην κρυφή κατάθλιψη, οι

συναισθηματικές διαταραχές παραχωρούν τη θέση τους σε πολυάριθμα σωματικά προβλήματα. Κατά τον Parkes (1965), το ανεσταλμένο πένθος είναι μια μορφή αναβλητικού πένθους, του οποίου οι άμυνες είναι πολύ λιγότερο αποτελεσματικές, δεδομένου ότι είναι περισσότερο εμφανείς στο σώμα παρά στη συμπεριφορά. Αυτή η μορφή παθολογικού πένθους είναι συνηθέστερη στα παιδιά, αλλά και σε όσους παρουσιάζουν μειωμένες νοητικές ή λεκτικές ικανότητες.

Όσα παιδιά πενθούν ή έχουν υποστεί ψυχολογικά τραύματα, βρίσκονται συχνά σε αναβρασμό. Η συμπεριφορά τους είναι παρορμητική και προκλητική. Κάποια άλλα χάνουν τη μιλιότητά τους, ενώ η υπερβολική ωριμότητα, που επιδεικνύουν τα κάνει να μοιάζουν σοφά, χωρίς ίχνος αφέλειας και παιδικής περιέργειας. Ορισμένα αποδεικνύονται ευθύς εξ αρχής «εύθραυστα» και φιλάσθενα. Η απουσία συναισθημάτων και η ανοσία τους στον πόνο προβληματίζουν τους γονείς. Πράγματι, τα παιδιά αυτά έχουν συνειδητοποιήσει την απώλεια, αλλά δεν έχουν συγκλονιστεί από αυτήν. Μόνο αν τους επιτραπεί να εκφραστούν ελεύθερα, μπορούν να θεραπευτούν.

Χρόνιο Πένθος

Η κατάθλιψη που προκαλεί το πένθος μπορεί να διαρκέσει μια ολόκληρη ζωή, εάν το στάδιο της αμφιθυμίας και η σχέση εξάρτησης με το νεκρό δεν ξεπεραστούν.

Το χρόνιο πένθος μπορεί να πάρει τη μορφή μιας ατέρμονης αναζήτησης, με σκοπό την ανακάλυψη των αιτιών του θανάτου, των

υπεύθυνων και την ανασύσταση της άγνωστης ιστορίας του νεκρού. Ένα παρατεταμένο πένθος χαρακτηρίζεται από χρόνια κατάθλιψη και αστείρευτα δάκρυα. Ο πενθών βρίσκει σ' αυτή τη διαδικασία ένα ασυνείδητο ενδιαφέρον, που διατηρείται παρά το γεγονός ότι το βαρύ πένθος έχει παρέλθει προ πολλού. Κατ' αυτόν τον τρόπο, το χρόνιο πένθος συχνά αποτελεί δικαιολογία για κάποιες συμπεριφορές ή γίνεται αιτία παραπόνων. Είναι επιπλέον για τον πενθούντα ένα πρόσχημα για να αποσυρθεί στον κόσμο των αναμνήσεων του, να αφοσιωθεί στη λατρεία του νεκρού και να καθησυχάσει τον εαυτό του, μέσω της εκπλήρωσης αυτών των καθηκόντων.

Το πένθος κάποιου παιδιού παρατείνεται συχνά για τους γονείς που υπήρξαν πολύ αυστηροί απέναντί του. Η μόνη διέξοδος σ' αυτό το πένθος, που μοιάζει ακινητοποιημένο στο χρόνο, είναι η εξουδετέρωση αυτής της αμφιθυμικής σύγκρουσης, δηλαδή της συνύπαρξης αισθημάτων αγάπης και μίσους προς το νεκρό. Η απάρνηση της διεργασίας του πένθους αντιστοιχεί σε μια ασυνείδητη αυτοτιμωρία του ατόμου για το ανομολόγητο μίσος που νιώθει για τον εξιδανικευμένο νεκρό. Οφείλουμε να διευκρινίσουμε ότι, κάποιες φορές το χρόνιο πένθος είναι αποτέλεσμα διαδοχικών θανάτων ή δραματικών συνθηκών θανάτου (συνταρακτικό ατύχημα, αυτοκτονία). Στην περίπτωση αυτή, το άτομο χρειάζεται απαραίτητως ειδική βοήθεια για να μπορέσει να απαλλαγεί από τις έμμονες νοητικές αναπαραστάσεις της στιγμής του μοιραίου που όχι σπάνια συντελούν στην επιδείνωση της υγείας του.

9. Στάδια Στη Διαδικασία Του Πένθους

Το Στάδιο Του Συγκλονισμού

Το στάδιο του συγκλονισμού αρχίζει με την αγγελία του θανάτου. Το θλιβερό άγγελμα ανακοινώνεται με δύο τρεις λέξεις και επακολουθεί σιωπή, που κρατάει όσο κρατούν οι άμεσες αντιδράσεις των θλιμμένων.

Οι άμεσες αντιδράσεις κυμαίνονται μεταξύ ασυγκράτητων θρήνων και συγκρατημένης σιωπηρής αποδοχής. Η πρώτη αντίδραση είναι δυσπιστία. Μετά τις πρώτες αντιδράσεις επακολουθεί μια συζήτηση που στρέφεται γύρω από τις ερωτήσεις, ποια ήταν η αιτία, αν υπέφερε ο άρρωστος και αν ο θάνατος ήταν αναπότρεπτος. Ο γιατρός διαβεβαιώνει συνήθως την οικογένεια ότι ο άρρωστος δεν υπέφερε και ότι έγινε ότι ήταν δυνατό για ν' αποφευχθεί ο θάνατος.

Ακολουθούν ενδείξεις ψυχολογικής οπισθοδρομήσεως του θλιμμένου. Μερικές φορές όμως ο θλιμμένος μουδιάζει τόσο πολύ από το συγκλονισμό, ώστε να μη δείχνει σημεία ψυχολογικής οπισθοδρόμησης.

Στο στάδιο του συγκλονισμού παρατηρείται συχνά ψυχολογική κατάρρευση, οπότε είναι δύσκολο να μιλήσεις στο θλιμμένο, που φαίνεται να μην αντιλαμβάνεται τι γίνεται γύρω του και να μην είναι σε θέση να έχει ξεκάθαρες ιδέες και σκέψεις.

Στο στάδιο του συγκλονισμού ο θλιμμένος κινείται μηχανικά, ακολουθεί τυποποιημένους τρόπους συμπεριφοράς γιατί είναι πολύ εύκολο, και είναι πειθήνιος γιατί είναι πολύ συγκλονισμένος και πονάει πολύ για να

μπορεί να διαμαρτυρηθεί. Αισθάνεται πως ακόμη και για να υπάρχει απλώς πρέπει να καταβάλει τεράστιες προσπάθειες.

Πολλοί θλιμμένοι περιγράφουν τον εαυτό τους σ' αυτή την κατάσταση σαν «αυτόματα» και «ρομπότ». Αισθάνονται «ψυχροί» και «ασυγκίνητοι». Φοβούνται πως έχουν χάσει το μυαλό τους, γιατί δεν μπορούν να σκεφτούν καθαρά και λογικά.

Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας, ο συγκλονισμός δεν είναι τρέλα. Όταν βρίσκεται ο θλιμμένος σ' αυτό το στάδιο δεν πρέπει να νοιάζεται τι είναι σωστό και τι δεν είναι, αν αισθάνεται πολύ ή αν δεν αισθάνεται καθόλου. Δεν πρέπει να τον απασχολεί τι πρέπει ή τι δεν πρέπει να κάνει, αλλά θα πρέπει να κάνει ότι αισθάνεται με όση ειλικρίνεια μπορεί. Θα πρέπει να αφήσει τα δάκρυα του να τρέξουν ελεύθερα. Έχει κάθε δικαίωμα να κλάψει.

Το Στάδιο Της Συγκρατήσεως

Το στάδιο της συγκρατήσεως χαρακτηρίζεται από δύο μορφές συναισθηματικής χαλιναγώγησης, το κράτημα που ο θλιμμένος επιβάλλει στον εαυτό του και τη συγκράτηση που απαιτούν απ' αυτόν η οικογένεια, οι φίλοι και «οι τεχνικοί της μεταβατικής περιόδου», για να εξασφαλίσουν μια κοινωνικά καθώς πρέπει διεξαγωγή της κηδείας.

Σ' αυτό το στάδιο το μέρος που παίζει η κοινωνική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντικό. Κάθε μέσο χρησιμοποιείται για να προσφέρει ανακούφιση στο θλιμμένο και να διευκολύνει την αυτοσυγκράτηση του.

Αν ο θλιμμένος μπορέσει να σ' αυτό το στάδιο τα πραγματικά συναισθήματα και τις πραγματικές αντιδράσεις του, η συναισθηματική εκτόνωση θα διευκολύνει πολύ αυτό που θα επακολουθήσει.

Το Στάδιο Της Οδύνης Και Η Ψυχολογική Οπισθοδρόμηση

Το στάδιο της οδύνης που είναι το δεύτερο στάδιο της διαδικασίας του πένθους, ή το τρίτο όταν υπάρχει στάδιο αυτοσυγκρατήσεως, είναι η παρατεταμένη αργή προσαρμογή που πρέπει να κάνει ο θλιμμένος στη ζωή, χωρίς κάποιον που αγαπά. Σ' αυτό το στάδιο ο θλιμμένος αισθάνεται πλήρως την θλίψη του.

Καθώς οι συγγενείς και οι φίλοι επιστρέφουν στα σπίτια τους, ο θλιμμένος μένει να αντιμετωπίσει το μέλλον μόνος του. Γι' αυτό όσοι έχουν εργαστεί με θλιμμένους θα έχουν διαπιστώσει ότι όταν αρχίζουν να φεύγουν οι στενοί συγγενείς και φίλοι, ο θλιμμένος φαίνεται να καταλαμβάνεται από κάποιον πανικό και προσπαθεί να τους πείσει να αναβάλουν την αναχώρησή τους.

Το στάδιο της οδύνης χαρακτηρίζεται από κύματα πόνου που συνεχώς έρχονται και φεύγουν για να γυρίσουν και πάλι έντονα και διαπεραστικά. Είναι το χειρότερο απ' όλα και διάφοροι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά σ' αυτό το στάδιο. Πολλοί συναισθάνονται βαθιά τον πόνο τους αλλά δεν έχουν την ικανότητα να τον εκφράσουν. Άλλοι νομίζουν ότι μόνον αν συγκρατήσουν τα συναισθήματα τους θα μπορέσουν να ζήσουν υποφερτά. Άλλοι χάνουν τη λογική τους, καταλαμβάνονται από απελπισία και αισθάνονται κάποια ανακούφιση μόνον όταν εκφράζουν τα οδυνηρά

τους συναισθήματα. Γι' αυτούς που εκφράζουν τα συναισθήματα τους ο δρόμος προς την ανάρρωση είναι ευκολότερος.

Ένα από τα συναισθήματα που συχνά κυριαρχούν στο θλιμμένο είναι η οργή που στην πραγματικότητα δεν είναι παρά ένα μασκάρεμα της θλίψης και που θα πρέπει να ονομάζεται με το πραγματικό της όνομα γιατί έτσι ανακουφίζεται ο πόνος, ενώ το μασκάρεμα του συναισθήματος της θλίψης μόνο σύγχυση προκαλεί στο θλιμμένο.

Πολλοί θλιμμένοι αποτραβιούνται από τους άλλους ανθρώπους όταν βρίσκονται σ' αυτό το στάδιο, ενώ άλλοι αναπτύσσουν υπερβολική κοινωνική δραστηριότητα. Οι πρώτοι υποφέρουν περισσότερο και οι τελευταίοι προσπαθούν να αποδράσουν από το συναίσθημα της μοναξιάς που αισθάνονται μέσα τους.

Είναι καλύτερα να υποφέρει μόνος ο θλιμμένος παρά να προσπαθεί να αποδράσει από τον πόνο του. Ο θλιμμένος έχει κάποτε την ανάγκη να απομονωθεί, αλλά τότε ακριβώς έχει την ανάγκη και από ιδιαίτερη προσευχή.

Η κατάσταση του πένθους γίνεται δυσκολότερη για τον θλιμμένο όσο οι οικογενειακοί δεσμοί χαλαρώνουν. Χωρίς εξαίρεση όλοι οι ειδικοί συμφωνούν, ότι η συμπαράσταση ενός φίλου είναι αποφασιστικής σημασίας για την ανάρρωση του θλιμμένου και ότι κάθε δραστική αλλαγή στη ζωή του πρέπει να πραγματοποιηθεί, αφού τελειώσει το πρώτο στάδιο του πένθους. Οι ειδικοί επίσης συμφωνούν ότι είναι πολύ σημαντικό για τον θλιμμένο να βρει έναν ακροατή που θα τον ακούσει με πραγματική συμπάθεια.

Μια άλλη συνηθισμένη αντίδραση είναι η έμμονη ενασχόληση με λεπτομερειακές αναμνήσεις για τον νεκρό. Αυτή είναι μια προσπάθεια του θλιμμένου να αναστήσει το νεκρό στη σκέψη του, μια και έχει χαθεί για τη φυσική πραγματικότητα. Σωματικά συμπτώματα όπως οι ρευματισμοί, η αϋπνία και πόνοι στο στήθος είναι πολύ κοινά και το πένθος δημιουργεί ένταση.

Τέλος θα πρέπει να αναφερθεί ότι πολύ συχνά ο θλιμμένος που εμφορείται από χριστιανική πίστη μπορεί να συγχυσθεί πολύ όταν διαπιστωθεί ότι στις στιγμές της μεγάλης οδύνης βασανίζεται από αμφιβολίες για τη δικαιοσύνη του Θεού και ότι του είναι αδύνατο να προσευχηθεί, γιατί μαζί με την διακοπή της επικοινωνίας του με τους ανθρώπους διακόπτεται και η επικοινωνία του με το Θεό.

Το Στάδιο Της Αναρρώσεως Και Της Προσαρμογής

Η έναρξη του σταδίου της αναρρώσεως και της προσαρμογής, όπως και η διάρκεια των άλλων σταδίων της διαδικασίας του πένθους διαφέρει από περίπτωση σε περίπτωση. Και εξαρτάται από τη σχέση του θλιμμένου με το νεκρό, τη διάρκεια της αρρώστιας κ.α.

Ένδειξη για την έναρξη του σταδίου της αναρρώσεως είναι η εμφάνιση στη σκέψη του θλιμμένου ιδεών και σχεδίων για μελλοντική δράση. Οι ενέργειες του θλιμμένου, που είναι ένδειξη ότι άρχισε η περίοδος της αναρρώσεως, διαφέρουν από τις ενέργειες του κατά τη διάρκεια του σταδίου του συγκλονισμού γιατί αυτές είναι μηχανικές. Όταν ο θλιμμένος ενεργεί απρόθυμα και καταναγκαστικά, βρίσκεται στο στάδιο της οδύνης.

Όταν μπαίνει στο τελευταίο στάδιο οι ενέργειες του είναι προϊόν ελεύθερης εκλογής.

Στην αρχή η ανάρρωση είναι περισσότερο φιλοσοφική παρά δραστική. Ο θλιμμένος αρχίζει να σκέπτεται ορισμένες δυνατότητες πολύ συχνά καθόλου πρακτικές, γι' αυτό και πολλοί θλιμμένοι διαπιστώνουν ότι η πραγματοποίηση αυτών των αρχικών σκέψεων, όπως η αλλαγή εργασίας, η αλλαγή κατοικίας κ.α. είναι επικίνδυνη. Χρειάζεται υπομονή ώστε η διάθεση της αλλαγής από μια ανάγκη φυγής να γίνει μια γνήσια παρόρμηση.

Αν και η ανάρρωση καθυστερεί όταν οι συγγενείς και οι φίλοι δεν συμπαρασταθούν στον θλιμμένο στα στάδια του συγκλονισμού και της οδύνης, ο ρόλος τους περιορίζεται αργότερα και ο θλιμμένος καλύπτει το κενό με τη διαπίστωση ότι το πένθος προσφέρει μια ευκαιρία αναπτύξεως, που η αξιοποίηση της θα βασιστεί κυρίως στον εσωτερικό του κόσμο.

Αν και στην κανονική διαδικασία του πένθους οι μηχανισμοί αντιμετώπισης και προσαρμογής στο στάδιο της προσαρμογής αρχίζουν να φέρνουν αποτελέσματα, η αντιμετώπιση της θλίψης δεν είναι συνεχής και αδιάκοπη, αλλά τις ημέρες που διακρίνονται για θετική αντιμετώπιση τις ακολουθούν κρίσεις απάθειας και απελπισίας.

Τις περιόδους κατά τη διάρκεια των οποίων ο θλιμμένος αισθάνεται πως έχει επιστρέψει στην κανονική ζωή, τις διαδέχονται περίοδοι κατά τη διάρκεια των οποίων ο κόσμος δεν φαίνεται πραγματικός σ' αυτόν, όπως στα πρώτα στάδια του πένθους.

Ιδιαίτερα όταν συμβούν περιστατικά που έχουν σχέση με το νεκρό, όπως η ονομαστική του γιορτή, η ημέρα του θανάτου του, μια ευτυχισμένη επέτειος, ένα τραγούδι, ένα βιβλίο ή μια τοποθεσία, μπορούν να

ξαναζωντανέψουν πολύ ζωντανά το συναίσθημα του κενού και της απελπισίας. Την πιο δραματική όμως ψυχολογική οπισθοδρόμηση σ' αυτό το στάδιο την προκαλεί ένας άλλος θάνατος.

Τα διάφορα στάδια του πένθους που τα γνωρίζει η κοινωνία από τα διάφορα σύμβολα, απαιτούν από εκείνον που έρχεται σε επαφή με το θλιμμένο μια ορισμένη συμπεριφορά. Όταν ο θλιμμένος αρχίζει να συμμετέχει στις συνηθισμένες δραστηριότητες της ζωής φοράει ένα περιβραχιόνιο ή πληροφορεί με κάποιον άλλον τρόπο εκείνον που έρχεται σε επαφή μαζί του για την κατάσταση του, για να τον αντιμετωπίσει με την απαραίτητη κατανόηση. Καθώς αρχίζει να αποβάλλει τα σύμβολα του πένθους πληροφορεί επίσης το περιβάλλον του, ότι εισέρχεται στο στάδιο της ανάρρωσης και της προσαρμογής.

10. Προϋποθέσεις Για Την Ομαλή Εξέλιξη Της Διαδικασίας Του Πένθους

Για να επιτύχει ο θλιμμένος την ομαλή εξέλιξη της διαδικασίας του πένθους απαιτούνται τα εξής :

α) Έκφραση της θλίψης. Είναι πολύ σημαντικό να τεθεί σε κίνηση η διαδικασία του πένθους, δηλαδή ο θλιμμένος να μη συμπεριφέρεται σα να μη συνέβη τίποτε και να μην αρνείται το θάνατο, να μη συγκρατεί μ' έναν καταναγκαστικό τρόπο τα συναισθήματα του, αλλά να μπορέσει να ξεσπάσει και να νιώσει τον πόνο και τη θλίψη του.

β) Οργάνωση. Ο θλιμμένος βρίσκεται σ' ένα συναισθηματικό χάος. Δεν είναι σε θέση να εκτιμήσει την απώλεια. Έχει βιώματα που δεν ξέρει πως να τα αντιμετωπίσει. Η απώλεια έχει επηρεάσει σε διαφορετικά επίπεδα τη

σχέση του με το νεκρό και το κοινωνικό περιβάλλον και χρειάζεται έναν επαναπροσανατολισμό, που πρέπει να αρχίσει με μια διευκρίνιση της σχέσης του με το νεκρό πριν πάρει οποιεσδήποτε πρακτικές αποφάσεις.

γ) Αποδοχή της πραγματικότητας. Η αναγνώριση και αποδοχή της πραγματικότητας του θανάτου είναι μια αναπότρεπτη αναγκαιότητα. Ο θλιμμένος περνάει από στάδια αντιμετώπισης και άρνησης της απώλειας, και αυτό γιατί μόνο σταδιακά και προοδευτικά μπορεί να την αποδεχθεί. Πάντως το κοινωνικό περιβάλλον μόνο, μπορεί να προσφέρει στο θλιμμένο την απαραίτητη επιβεβαίωση της απώλειας.

δ) Η απόφαση του θλιμμένου για επιβίωση. Όσο περισσότερο συνειδητοποιεί ο θλιμμένος την απώλεια τόσο περισσότερο διερωτάται αν αξίζει τον κόπο να συνεχίσει να ζει. Στο στάδιο της οδύνης δεν είναι ξεκάθαρο αν επικρατεί το ένστικτο της ζωής ή το ένστικτο του θανάτου. Μερικές φορές αυτή η σύγχυση μονιμοποιείται και οδηγεί το θλιμμένο σε παθολογική αντιμετώπιση της απώλειας, αλλά τις περισσότερες φορές με τη βοήθεια του περιβάλλοντος επικρατεί σ' αυτόν η θέληση της επιβίωσης.

στ) Έκφραση μη αποδεκτών συναισθημάτων και επιθυμιών. Ο θλιμμένος έχει ορισμένα αρνητικά συναισθήματα που πρέπει να εκφράσει σ' ένα ουδέτερο τρίτο πρόσωπο, γιατί αλλιώς, ή θα τα απωθήσει με μια αδικαιολόγητη αποθέωση του νεκρού ή θα τα στρέψει ενάντια στον ίδιο τον εαυτό του με διάφορες μορφές αυτοτιμωρίας.

ζ) Αξιολόγηση της απώλειας. Το επόμενο βήμα στη διαδικασία του πένθους είναι η αξιολόγηση της απώλειας και των δυνατοτήτων αντικατάστασης του νεκρού, που δεν είναι δυνατή κατά τη διάρκεια του σταδίου της οδύνης. Συχνά τρομάζει ο θλιμμένος είτε διαπιστώνοντας πόσο λίγο πραγματικά εξαρτιόταν από αυτόν.

η) Ενσωμάτωση του νεκρού. Η ομαλή διαδικασία του πένθους πλησιάζει προς το τέλος της, όταν ο θλιμμένος επιτυγχάνει να αποκαταστήσει τον εξωτερικό και εσωτερικό του κόσμο του οποίου ο νεκρός γίνεται ένα αδιάσπαστο μέρος.

θ) Ευκαιρία νέου προσανατολισμού. Η σχέση που έχει ένα άτομο με το σύζυγο του ή με ένα παιδί καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο ζωής του. Ο θάνατος δίνει την ευκαιρία σ' αυτόν που επιζητεί για έναν επαναπροσανατολισμό στη ζωή του, αν επιτύχει την απελευθέρωση του από το νεκρό. Συχνά σ' αυτές τις σχέσεις το ένα άτομο δεν επιτρέπει την ανάπτυξη του άλλου. Ο θάνατος αυτού που κυριαρχεί δίνει την ευκαιρία στον άλλο να αναπτύξει πληρέστερα την προσωπικότητα του και να γίνει ανεξάρτητος, αλλά αυτό δεν γίνεται πάντα. Πολύ συχνά, εκείνος που επιζητεί αισθάνεται δεσμευμένος από το νεκρό και είναι μέρος από τη διαδικασία του πένθους η εξέταση της δυνατότητας ενός νέου προσανατολισμού.

11. Η Διαδικασία Του Πένθους Αργή Και Οδυνηρή Αλλά Απαραίτητη

Η ψυχολογική διαδικασία του πένθους είναι αργή και οδυνηρή. Ωστόσο πρέπει να βιωθεί απόλυτα για να μπορέσει ο θλιμμένος να βγει από το πένθος του σε μια κατάσταση υγείας και όχι σε κατάσταση κατάθλιψης.

Ο θλιμμένος και οι εξωτερικές εκδηλώσεις του πένθους αποφεύγονται, γιατί υπενθυμίζουν στον καθένα το ενδεχόμενο του δικού του θανάτου.

12. Η Χρησιμότητα Και Η Αναγκαιότητα Του Πένθους Σαν Μέσο Έκφρασης Της Θλίψης

Παρά τα έντονα συναισθήματα του (θλίψη, ενοχή εχθρότητα) ο θλιμμένος βρίσκει μόνο ανοχή και αργότερα προτροπές στο περιβάλλον του. Η θλίψη στην παρουσία του θανάτου είναι «κανονική» και «ομαλή» και δεν μπορεί να εξομοιωθεί με παθολογικές καταθλιπτικές αντιδράσεις.

Ο θλιμμένος μπορεί να ξεχάσει μόνο απωθώντας τα συναισθήματα του και υπάρχει κίνδυνος αν απωθήσει τα συναισθήματα του και αρνείται την πραγματικότητα του θανάτου να συνεχίσει να σχετίζεται με το νεκρό στη φαντασία του.

Αν και η κοινωνία προσπαθεί να κρύψει από το θλιμμένο τη σκληρή πραγματικότητα του θανάτου, δεν υπάρχει τρόπος να προστατευθούμε από τον αφόρητο πόνο που προκαλεί η απώλεια ενός αγαπημένου μας προσώπου. Πρέπει να παραμερίσουμε τα κενά συνθήματα με τα οποία προσπαθούμε να καλύψουμε οι πιο πολλοί το βαθύ μας πόνο. Μόνο με μια πλήρη βίωση της θλίψης μπορεί ο θλιμμένος να επιστρέψει σε μια χρήσιμη ζωή.

Κάθε θλιμμένος έχει ανάγκη μιας ευκαιρίας για να εκφράσει τη θλίψη του με τρόπους που είναι μοναδικοί για τη σχέση που είχε με το νεκρό. Κάθε εκδήλωση που αντανακλά κάποιο στοιχείο της χαμένης σχέσης έχει τη θέση της στη διαδικασία του πένθους. Η ωφέλεια έρχεται από τις ευκαιρίες που δίνουν στο θλιμμένο τέτοιες εκδηλώσεις να διαπιστώσει, ότι και άλλοι έχουν παρόμοια συναισθήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

1. ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ, Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ

Οι τραγικές συνθήκες του θανάτου είναι μέρος των συναισθηματικών βιωμάτων της ζωής, είναι πολύ δύσκολο να αποκρύψουμε από τους έφηβους την πραγματικότητα του θανάτου, γιατί οι έφηβοι είναι πολύ ευαίσθητοι στις αλλαγές του συναισθηματικού κλίματος του περιβάλλοντος τους και δεν μπορούμε να τα εξαπατήσουμε όσο και αν προσπαθήσουμε.

Όταν συμβαίνει κάτι στο περιβάλλον τους, οι έφηβοι το αισθάνονται πάντοτε και όταν δεν τους δίνεται καμία εξήγηση η φαντασία τους οργιάζει. Επειδή συνήθως παίρνουν ότι ζητούν, δημιουργούν την πεποίθηση ότι οι επιθυμίες τους είναι παντοδύναμες, γι' αυτό όταν κάποτε ένα παιδί πάνω στο θυμό του λέει στο πατέρα του ή τη μητέρα του «θέλω να πεθάνεις» και συμβεί μετά από λίγο χρόνο να πεθάνει πραγματικά ο πατέρας, το παιδί μπορεί να πιστέψει ότι τον σκότωσε. Άλλοτε πάλι μπορεί να σκεφτεί ότι ο πατέρας ή κάποιος άλλος στο περιβάλλον του πέθανε επειδή εκείνο ήταν κακό παιδί, μια ιδέα που πολύ συχνά καλλιεργούν οι γονείς στα παιδιά. Τα παιδιά που αναπτύσσουν τέτοιες ιδέες μπορεί να αισθάνονται την ανάγκη να τιμωρήσουν τους εαυτούς τους και να κάνουν πράγματα που θα προκαλέσουν τιμωρίες.

2. Το Οικογενειακό Πένθος

Ακόμα και αν δεχτούμε τη σημερινή χαλάρωση των οικογενειακών δεσμών, ο θάνατος εξακολουθεί να αφορά μια ομάδα ατόμων. Οι

οικογενειακές τελετές σηματοδοτούν συνήθως τα μεταβατικά στάδια της ζωής. Η οικογένεια είναι μάρτυρας αυτού που ο Parkes ονομάζει “ψυχοκοινωνικές αλλαγές” (1971), εννοώντας τα στάδια που περνάει το άτομο, τόσο από σωματική όσο και από κοινωνική άποψη : Εφηβεία, γάμο, θάνατο.

Τα συνηθέστερα προβλήματα των οικογενειών σχετίζονται με τα μυστικά. Το τέλος της ζωής συνοδεύεται πάντα από αποκαλύψεις σχετικές με τα αίτια του θανάτου. Ίσως να έχουν σχέση με τη διάγνωση, την οποία είναι προτιμότερο να αγνοούν κάποια μέλη της οικογένειας. Για παράδειγμα το να μην γνωρίζουν τα παιδιά το λόγο θανάτου της μητέρας τους μπορεί, ωστόσο να προκαλέσει παθογενείς καταστάσεις. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα νέα κυκλοφορούν. Ακόμα και όταν όλοι σωπαίνουν, οι κινήσεις και οι συμπεριφορές προδίδουν αυτό που επιχειρείται να κρατηθεί μυστικό. Τέλος, η προσπάθεια απόκρυψης της λύπης ή του φόβου μπροστά στον ετοιμοθάνατο είναι από μόνη της δυσβάστακτη, ειδικά μπροστά στα παιδιά.

Η σιωπή είναι ιδιαίτερα βασανιστική για τον ετοιμοθάνατο. Η ανθρώπινη επαφή είναι ότι σημαντικότερο για τον ετοιμοθάνατο. Η οικογένεια, απ’ την άλλη, υπερβολικά αγχωμένη, επικεντρώνει το ενδιαφέρον της στην ιατρική διάγνωση και στη θεραπευτική αγωγή, προσπαθώντας να παρακάμψει οποιαδήποτε επώδυνη συζήτηση. Υφίσταται ένα χάσμα μεταξύ των συναισθηματικών αναγκών του ετοιμοθάνατου και της οικογένειας του, γεγονός που επιτείνει το αίσθημα της μοναξιάς και των δύο πλευρών.

3. Το Εφηβικό Πένθος

Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου προκαλεί μια αληθινή εξέγερση. Κάποιοι έφηβοι εκφράζουν τα συναισθήματα αγάπης και μίσους που νιώθουν, κάποιοι άλλοι τα καταπνίγουν. Σε κάθε περίπτωση, η προσγείωση στην πραγματικότητα δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση.

Η ομάδα μπορεί να παίζει θετικό ρόλο στην έναρξη της διεργασίας του πένθους, αλλά και στον περιορισμό των επιζήμιων συνεπειών που συνεπάγεται η απότομη αλλαγή της συμπεριφοράς.

Το εφηβικό πένθος αποτελεί ιδιαίτερη περίπτωση. Ο φόβος, όμως που νιώθουν αυτοί οι μελλοντικοί ενήλικες, σε συνδυασμό με την συχνά ατίθαση συμπεριφορά τους, δημιούργησε για μεγάλο χρονικό διάστημα την εντύπωση ότι έχουν τον απόλυτο έλεγχο των συναισθημάτων τους. Αυτό όμως δεν ισχύει. Απλώς ο νέος καταφεύγει συχνά, στην άρνηση και μέσω αυτής μπλοκάρει τη διεργασία του πένθους.

Όπως αναφέραμε σε προηγούμενο κεφάλαιο η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος βιοψυχολογικών αλλαγών, κατά την οποία το παιδί εγκαταλείπει, σταδιακά τη μαγική σκέψη και το αίσθημα ότι είναι παντοδύναμο. Είναι επίσης, η περίοδος κατά την οποία ταυτίζεται έντονα με τους συνομηλίκους του ενώ, ταυτόχρονα αναζητά την αυτονομία του (εκκεντρικότητα, ακατανόητη εφηβική συμπεριφορά). Ο φόβος μήπως τον απορρίψουν οι φίλοι του και το άγχος μήπως προδοθεί στους γονείς του, των ωθούν να κλειστεί στον εαυτό του και να αρνηθεί κάθε ευαισθησία του. Η άρνηση της ευαισθησίας του συνοδεύεται από μια συμπεριφορά επίδειξης δύναμης, η οποία δοκιμάζεται σκληρά μπροστά στις ανάγκες του γονέα, που πενθεί για το χαμό του συντρόφου του. Ο έφηβος μπορεί τότε να

εγκλωβιστεί σ' ένα ρόλο 'παρηγορητή' του γονέα και να αποκρύψει τη δική του θλίψη.

Υπάρχουν, ακόμη πολλές πιθανότητες να μεταθέσει τις δυσκολίες της διεργασίας του πένθους στα σύμφυτα με την εφηβεία προβλήματα. Κατά την περίοδο αυτή, οι σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές προκαλούν αναστάτωση στον έφηβο, ενώ δεν πρέπει να παραγνωρίζεται ο έντονος κοινωνικός προβληματισμός του.

Η αναζήτηση της ατομικής και σεξουαλικής του ταυτότητας μονοπωλεί τη σκέψη του εφήβου. Γι' αυτό, κάποιες φορές, ο χώρος για τη διεργασία του πένθους περιορίζεται αισθητά.

Τέλος θα ήταν παράλειψη μας να μην αναφερθούμε στην κοινωνική εικόνα του θανάτου για το νέο άνθρωπο. Η νεότητα εξυμνεί το θάνατο, είτε αυτός επέρχεται στο πεδίο της μάχης, είτε στο χώρο των επικίνδυνων σπορ. Η ιδέα του θανάτου σε νεαρή ηλικία είναι σχεδόν διεγερτική, ενώ οι μεγαλύτεροι αντιμετωπίζονται με περιφρόνηση. Το ρίσκο, λοιπόν του θανάτου είναι ένα από τα στοιχήματα της εφηβείας, πολύ περισσότερο όταν η καθημερινή πραγματικότητα εγκυμονεί τόσους άμεσους κινδύνους, όπως το AIDS, που μεταδίδεται με τη σεξουαλική πράξη. Μία από τις κυριότερες απορίες που συναντάμε στους εφήβους σχετίζεται με τη ζωή μετά το θάνατον. Συχνά παθιασμένοι με την παραψυχολογία, οι έφηβοι κινδυνεύουν να μπλεχτούν στα δίχτυα παραθρησκευτικών οργανώσεων, που ισχυρίζονται ότι έχουν τις απαντήσεις πάνω στο θέμα αυτό.

Οι έφηβοι λοιπόν δεν αγνοούν το θάνατο, απλώς άλλοτε προσπαθούν να τον προσεγγίσουν και άλλοτε να τον απωθήσουν, ακριβώς γιατί γνωρίζουν ότι είναι δίπλα τους. Γι' αυτό, το θέμα του θανάτου θα πρέπει να συζητιέται διεξοδικά με τους εφήβους. Αν, αντίθετα, επιχειρήσουμε να το

θίζουμε επιφανειακά, μάλλον θα αντιμετωπίσουμε την ειρωνεία τους για τον ενδιαφέρον μας. Ο μόνος τρόπος να ανοίξουμε διάλογο με τους εφήβους είναι να είμαστε αυθεντικοί.

Να μη στεκόμαστε στις συνηθισμένες προκλήσεις τους, αλλά να τις προσπερνάμε, σαν να πρόκειται για κανόνες κάποιου παιχνιδιού, αν θέλουμε να επικοινωνήσουμε ουσιαστικά μαζί τους. Από την άλλη, είναι συχνά απαραίτητο να επιμείνουμε στον αμοιβαίο σεβασμό και όχι να επιχειρήσουμε να επιβάλουμε στον έφηβο τη “φιλία” μας.

Το παιδί και ο έφηβος δεν παρουσιάζουν τα ίδια σύνδρομα πένθους με έναν ενήλικό. Τα περισσότερα άρθρα που ασχολούνται με το θέμα αυτό δεν κατορθώνουν να καταλήξουν στην καταγραφή μιας σειράς ενδείξεων, οι οποίες ανάλογα με την ηλικία του παιδιού θα χαρακτήριζαν την παιδική αντίδραση στο πένθος. Κι όμως, το παιδί ακριβώς όπως και ο ενήλικος, νιώθει την έλλειψη, την οργή και ακατανίκητη επιθυμία να κλάψει. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να είναι επίμονα και διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία του παιδιού.

Στην προεφηβική ηλικία, το παιδί μπορεί να αναπτύξει ένα άγχος εγκατάλειψης, που εκδηλώνεται με μια τάση προσκόλλησης στον γονέα που του απέμεινε, με την άρνηση παρακολούθησης του σχολείου εξαιτίας του φόβου μήπως τον χάσει και αυτόν.

Τα αγόρια στην εφηβική ηλικία, εκδηλώνουν μια αρνητική και αντικοινωνική συμπεριφορά, που συνοδεύεται από επιθετικότητα προς τον ίδιο τους τον εαυτό (απομόνωση, τοξικομανία, αυτοκτονία) ή προς τους άλλους.

Ουσιαστικό επίσης, ρόλο παίζουν οι συνθήκες του πένθους, διότι αντίθετα με το παιδί που υπακούει στους μεγαλύτερους, τους οποίους μιμείται σε κοινωνικό επίπεδο, ο έφηβος εναντιώνεται στις νεκρικές τελετές και απομονώνεται.

3.1. Η Επίδραση Που Έχει ο Θάνατος Των Γονέων Στους Εφήβους

Όσο μικρότερο είναι το παιδί που υφίσταται την απώλεια τόσο σοβαρότερα μπορεί να είναι τα αρνητικά αποτελέσματα. Ο G. Rochlin υπογράμμισε ότι η πρόωμη απώλεια ενός γονιού δημιουργεί ένα τραυματισμό στον αυτοσεβασμό του παιδιού, που τον ακολουθεί σ' όλη τη μετέπειτα ζωή του. Πολλές στατιστικές μελέτες δείχνουν ότι η αρρώστια της κατάθλιψης είναι πολύ κοινή σε εφήβους που έχασαν τους γονείς τους στην παιδική ηλικία.

Πιο συγκεκριμένη συσχέτιση μεταξύ του θανάτου των γονέων κατά την εφηβική ηλικία και της ψυχοπαθολογίας των ενηλίκων διαπιστώνεται στην περίπτωση της αυτοκτονίας. Η πιο συνηθισμένη αιτία της διάλυσης της οικογένειας στις απόπειρες ήταν το διαζύγιο ενώ στις αυτοκτονίας ο θάνατος.

Η αξεδιάλυτη απώλεια της εφηβικής ηλικίας οδηγεί αργότερα σε ανικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει απώλειες και τελικά σε καταθλιπτικές αντιδράσεις και αυτοχειριακή συμπεριφορά.

Σε μια επισκόπηση σχετικών μελετών καταφαίνεται η συμφωνία των διαφόρων ερευνητών στο ότι υπάρχει μεγάλη πιθανότητα για τον έφηβο που έχει υποστεί μια απώλεια να αναπτύξει σοβαρές ψυχολογικές διαταραχές.

3.2. Η Ανάγκη Της Συμμετοχής Του Εφήβου Στη Διαδικασία Του Θανάτου Και Του Πένθους

Η απώλεια και το πένθος είναι συγκλονιστικές εμπειρίες για τον έφηβο και επομένως η τακτική της απόκρυψης και της ανειλικρίνειας με την οποία αντιμετωπίζουμε τους έφηβους όταν συμβεί κάποιος θάνατος, τουλάχιστο δεν είναι σοβαρή αν δεν είναι πολύ επιβλαβής.

Νομίζουμε ότι όταν κρατάμε τον έφηβο μακριά από τη διαδικασία του θανάτου και του πένθους, το προστατεύουμε από τον πόνο, αλλά δεν σκεπτόμαστε τη μιζέρια, την κατάθλιψη και την μοναξιά που νιώθει το παιδί που δεν ξέρει τι συνέβηκε στην εξαφανισμένη μαμά του ή στον εξαφανισμένο μπαμπά του ή οποιονδήποτε άλλο.

Αν και οι πιο πολλοί ενήλικες δεν θέλουν να πουν την αλήθεια στον έφηβο όταν πλήξει κάποια τραγωδία στην οικογένεια και αυτοί που θα ήθελαν να πουν στον έφηβο τι συμβαίνει δεν θα ήξεραν πως να το κάνουν. Το πρόβλημα βασικά είναι η στάση της σύγχρονης κοινωνίας στην πραγματικότητα του θανάτου.

Είναι ανάγκη ο έφηβος να γνωρίζει το θάνατο ανάλογα με τις δυνατότητες του, γιατί όταν το προστατεύουμε από αυτή την πραγματικότητα τον ενθαρρύνουμε να αναζητάει αποδράσεις από τις δυσάρεστες πραγματικότητες της ζωής, τον αφήνουμε να ζει έξω από την πραγματικότητα, στον κόσμο της φαντασίας και του καλλιεργούμε ένα φόβο και μια διάθεση φυγής σε σχέση με το θάνατο, που θα είναι πολύ κακή προπαρασκευή για την αντιμετώπιση του θανάτου σε πρόσωπα το στενού του περιβάλλοντος ή στον ίδιο τον εαυτό του.

Όταν πεθάνει ο παππούς ή η γιαγιά, ο έφηβος έχει ίσως την πρώτη ευκαιρία να αποκτήσει μια ουσιαστική γνώση για το θάνατο. Θα ήταν τραγικό λάθος να κρατηθούν οι έφηβοι μακριά από τη διαδικασία και την πραγματικότητα του θανάτου του παππού τους ή της γιαγιάς τους. Όταν απομακρύνουμε τον έφηβο από την διαδικασία του θανάτου και του πένθους του παππού και της γιαγιάς ή κάποιου ανάλογου προσώπου, μπορούμε να του δημιουργήσουμε σοβαρότατα ψυχικά τραύματα.

Αν ο παππούς, η γιαγιά, ο πατέρας ή η μητέρα πάσχουν από μια θανατηφόρα αρρώστια, ο έφηβος πρέπει να το μάθει. Όσο μικρότερος είναι τόσο απλούστερες θα είναι οι εξηγήσεις και όσο πλησιάζει ο θάνατος τόσο πιο συχνές. Μετά το θάνατο ο έφηβος πρέπει να συμμετάσχει με τη λοιπή οικογένεια στο πένθος και να παρακολουθήσει την κηδεία γιατί οι επικήδειες τελετές είναι οι καταλληλότεροι τρόποι αποχαιρετισμού. Τα λοιπά μέλη της οικογένειας δεν θα πρέπει να αποφεύγουν να θρηνήσουν το νεκρό μπροστά στους εφήβους.

Όταν συμβεί ένας θάνατος σ' ένα σπίτι, συχνά μέσα στην αναταραχή που δημιουργείται ξεχνάμε τα παιδιά. Δυστυχώς λίγοι άνθρωποι αισθάνονται άνετα να μιλήσουν στα παιδιά για το θάνατο, αλλά είναι πολύ απαραίτητο για το παιδί να μιλήσει με τους άλλους για το θάνατο που έπληξε την οικογένεια, να συμμετάσχει σ' όλες τις διαδικασίες της κηδείας και ακόμη να κλάψει μαζί τους. Ο έφηβος θα πρέπει να μάθει από νωρίς τη σημασία που έχουν τα δάκρυα και θα πρέπει να μάθει να αισθάνεται άνετα με τα θλιβερά του συναισθήματα και να μην τα θεωρεί ένδειξη αδυναμίας. Πολύ συχνά οι γονείς δεν μπορούν να κάνουν τη διάκριση ανάμεσα στα υστερικά και πεισματικά δάκρυα του εφήβου και εκείνα που εκφράζουν

γνήσια συναισθήματα κατάθλιψης. Σαν αποτέλεσμα καταδικάζουν και τα δύο και κάποτε ενθαρρύνουν τα πρώτα και καταδικάζουν τα τελευταία.

Γι' αυτό, ενώ θα πρέπει να προσφέρουμε τη δυνατότητα στον έφηβο να θρηνήσει δεν θα πρέπει να ασκούμε πίεση.

3.3. Η Προπαρασκευή Του Έφηβου Για Το Θάνατο Και Το Πένθος

Κάθε φορά που μας δίνεται η ευκαιρία θα πρέπει να μιλάμε στον έφηβο για το θάνατο δείχνοντας τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου. Αν και ο έφηβος δείχνει ενδιαφέρον, αυτό συνήθως σημαίνει ότι αισθάνεται κάποια ανησυχία, γι' αυτό θα πρέπει ήρεμα να το ενθαρρύνουμε.

Από τα δεκατρία και πάνω μέχρι το τέλος της εφηβικής ηλικίας πρέπει να προσπαθήσουμε να δώσουμε ψυχολογικό, πνευματικό και θρησκευτικό περιεχόμενο στην εξήγηση που δίνουμε στο παιδί για το θάνατο γιατί τέτοια είναι η αναζήτηση του παιδιού.

Ο έφηβος συνδυάζει τις κρίσεις της ζωής του με την εσωτερική του αναστάτωση έτσι, που να είναι δύσκολο να ξεχωρίσεις τα συναισθήματα που συνδέονται άμεσα με το περιστατικό από τα συναισθήματα που αυτό το περιστατικό έφερε στην επιφάνεια. Γι' αυτό οι έφηβοι σ' αυτές τις περιπτώσεις χρειάζονται κάποιον που θα τους ακούσει και θα τους βοηθήσει να εκφράσουν τα συναισθήματα της ενοχής, της οργής ή της θλίψης που τους διακατέχουν.

Το χειρότερο από όλα είναι να πούμε στον έφηβο ότι ο θάνατος είναι θέλημα Θεού. Γιατί γκρεμίζουμε την εμπιστοσύνη του εφήβου, τη στιγμή που χρειάζεται ασφάλεια περισσότερο από κάθε άλλη φορά. Είναι δύσκολο

για τον έφηβο να πιστέψει στην αγαθότητα και την σοφία του Θεού να τον παρουσιάσουμε σαν ένα αδιάκριτο και άκαρδο εγκληματία. Μια τέτοια εξήγηση που είναι εντελώς ανακριβής θεολογικά, θα υποσκάψει αποφασιστικά την ικανότητα του παιδιού να αναπτύξει θρησκευτική πίστη.

4. Η Κατάσταση Της Θλίψης

Η θλίψη είναι μια φυσική και παγκόσμια αντίδραση σε μια δραστική διακοπή του κανονικού τρόπου ζωής του ανθρώπου που έχει σαν χαρακτηριστικά στοιχεία ορισμένων παθολογικών καταστάσεων όπως η μελαγχολία, δηλαδή μια κατάσταση οδύνης, απώλεια κάθε ενδιαφέροντος του θλιμμένου για τον εξωτερικό κόσμο και για τις συνηθισμένες του δραστηριότητες και συγκέντρωση όλης της προσοχής του στην ανταπόκριση του στην απώλεια του αγαπημένου προσώπου. Αυτό γίνεται απαραίτητο από το γεγονός ότι η libido, που ήταν στραμμένη προς το αγαπημένο αντικείμενο, τώρα πρέπει αποσυρθεί και να στραφεί σε άλλο αντικείμενο. Αυτό εγείρει μια φυσική αντίσταση, γιατί το χαμένο αντικείμενο έχει κατά κάποιο τρόπο συστατικό αυτού τούτου του εγώ. (Φάρος, 1981)

Για τους Volkart και Michael οι κοινωνικές και πολιτιστικές διαστάσεις της θλίψης καθορίζουν βασικά τις ψυχολογικές της διαστάσεις. Διάφορες μορφές οικογενειακών σχέσεων δημιουργούν διαφορετικά επίπεδα συναισθηματικής αναμείξεως των ατόμων μεταξύ τους και σαν αποτέλεσμα οδηγούν σε διαφορετικές αντιδράσεις σε περιπτώσεις θανάτου και πένθους. Στους πολιτισμούς που οι οικογενειακοί δεσμοί είναι πολύ δυνατοί και η μητέρα έχει ένα κεντρικό ρόλο, αναπτύσσεται η υπερεταύτιση και η υπερεξάρτηση και ο κοινωνικός χαρακτηρισμός

ορισμένων προσώπων ως απόλυτα αναντικατάστατων. Εκεί, ο θάνατος ενός προσώπου είναι μια τρομερή απώλεια και το πένθος μια προσπάθεια υποκαταστάσεως εκείνου που χάθηκε. Οι αντιδράσεις του πενθούντος περιπλέκονται από τις κοινωνικές απαιτήσεις για ένα ορισμένο είδος συμπεριφοράς. Η κοινωνία απαιτεί από τον πενθούντα να αισθανθεί την απώλεια, να εκφράσει τη θλίψη και να παίξει το ρόλο του θλιμμένου. Αλλά συχνά οι εμπειρίες στη σχέση του πενθούντος με το νεκρό βρίσκονται σε αντίφαση με αυτό το ρόλο και τα συναισθήματα του θλιμμένου που δεν συναρμονίζονται μ' αυτόν, όπως η εχθρότητα, η οργή και η ενοχή, απωθούνται. Ένα από τα σοβαρά προβλήματα της θλίψης είναι η παρουσία έντονων και πολύπλοκων συναισθημάτων, όπως το συναίσθημα της απώλειας, της εχθρότητας, της οργής και της ενοχής.

Ψυχολογικά το πένθος είναι ένας σημαντικός τύπος της γενικής κατηγορίας των τραυματικών αποστερητικών καταστάσεων. Συγκρατημένη, ορμή ή ματαιωμένη συνήθεια είναι η ρίζα της θλίψης. Πένθος είναι η ανεκπλήρωτη επιθυμία ενός ανθρώπου για ανταπόκριση από το αντικείμενο της αγάπης του, που ακολουθεί το θάνατο. Η ανταπόκριση αυτή όμως δεν θα πρέπει να νοείται πάντοτε ως κάτι θετικό. Στις στενές σχέσεις η στοργή είναι αναμειγμένη με αδιαφορία και άλλα αρνητικά συναισθήματα. Για τους ανθρώπους που έχουν αναπτύξει μια υπέρμετρη εξάρτηση μεταξύ τους η θλίψη εντείνεται από ένα συναίσθημα κενού και φόβου. Ένας υπερβολικός εγωκεντρισμός κυριαρχεί στο πένθος, όχι επειδή κανονικά ο θλιμμένος είναι εγωιστής, αλλά σαν μια απαραίτητη αυτοάμυνα της προσωπικότητας από τη θανάσιμη επίθεση που υφίσταται η εσωτερική της ακεραιότητα. Με το πένθος η προσκόλληση στο νεκρό διαχέεται, περιορίζεται και μεταφέρεται σε άλλα αντικείμενα.

5. Κάθε Άνθρωπος Θλίβεται Διαφορετικά

Η θλίψη είναι μια αντίδραση στην απώλεια, πολύπλοκη και δυσκολονόητη. Έχει πάρα πολλές – άπειρες – δυνατότητες έκφρασης : κλάμα, λυγμούς, θρήνους, εξάντληση, απάθεια, σιωπή, αναστεναγμούς, κραυγές πόνου, φόβο, οργή, μίσος, καβγάδες, λύσσα, βρισιές, εξαπάτηση, αγανάκτηση, κατάρεις, βλαστήμιες, έμμονες ιδέες, μνησικακία, παραίτηση, την αίσθηση ότι είμαστε αβοήθητοι, απώλεια της ελπίδας, εγκατάλειψη του εαυτού μας, ζωή χωρίς σκοπό, απογοήτευση, αναισθησία, μίσος, τρυφερότητα, συγχώρεση, εξιλέωση, φυγή, θρίαμβο κ.α. Όλα αυτά δε σταθεροποιούνται, βρίσκονται σε αδιάκοπο μετασχηματισμό, το ένα αντικαθιστά το άλλο. Η θλίψη δεν είναι κάτι στατικό, αλλά μια διαδικασία.

Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι, που δεν είναι ικανοί να καταφύγουν στη φυσική και φυσιολογική απάντηση του οργανισμού τους, σε περίπτωση απώλειας, δηλαδή στη θλίψη. Υπάρχουν πολλοί που μένουν μόνοι με τη θλίψη ή με το πένθος τους, ζουν απομονωμένοι και έρημοι, και γι' αυτό είναι υποχρεωμένοι να δέχονται συχνά σαν κάτι αναπόφευκτο τους κινδύνους που η αντιμετώπιση αυτή εγκυμονεί για την υγεία τους.

Από το χαμό ενός ανθρώπου υποφέρουν και πολλοί από το στενό ή όχι συγγενικό περιβάλλον του. Επιπλέον, καθημερινά δημιουργείται ένα μεγάλο πλήθος θλιμμένων ατόμων και από πολλές άλλες περιπτώσεις στη ζωή, όπως χωρισμού, αποκοπής, αποχαιρετισμού κ.λ.π. Τα περισσότερα από τα άτομα αυτά αρνούνται, καταπιέζουν, αποφεύγουν τη θλίψη τους. Η κοινωνία μέσα στην οποία ζούμε, ιδιαίτερα στις βιομηχανικές περιοχές, έχει το θέμα θλίψη, πένθος σαν ταμπού.

Η θλίψη δεν είναι πάντα όμοια. Ένας έφηβος του οποίου οι γονείς έχουν χωρίσει μπορεί συχνά να υποφέρει περισσότερο από ένα άλλο έφηβο ο οποίος θρηνεί για μια απώλεια λόγω θανάτου. Οι αιτίες που μας αφαιρούν την ικανότητα να θλιβόμαστε είναι πολλαπλές. Από τους γονείς μας μάθαμε ότι οι «άντρες δεν κλαινε». Κοπέλες που κλαινε συχνά τις χαρακτηρίζουμε «κλαψιάρικα μωρά».

Η θλίψη από μια απώλεια δεν είναι ίδια σε όλους τους ανθρώπους. Καθένας αντιδρά στην απώλεια ή το χωρισμό διαφορετικά, ανάλογα με την καταγωγή του, την ανατροφή του, την εμπειρία που έχει από τη ζωή και την κατάστασή του. Η έκφραση των προσωπικών μας θλίψεων παρεμποδίζεται συχνά εξαιτίας κοινωνικών κανόνων «κλισέ» και ρόλων, που πρέπει να παίζουμε. Ούτε η κοινωνία ούτε η Εκκλησία μπόρεσαν μέχρι τώρα να υποστηρίξουν ή να συμβουλευσουν σε ευρεία κλίμακα θλιμμένους ανθρώπους.

Η μοντέρνα κοινωνία μας συμπεριφέρεται προς τη θλίψη «υπομένοντας ανυπόμονα». Στις πιο πολλές περιπτώσεις, θλίψη θεωρείται σαν κάτι άτοπο και υπερβολικά μακροχρόνιο, σαν κάτι που δεν εξασθενεί, δε σβήνει αρκετά γρήγορα. Δημοσίως την κρύβουμε. Πολύ συχνά η θλίψη, που φέρνει μια απώλεια εκλαμβάνεται σαν αρρώστια, συνεπώς σαν κάτι όχι φυσικό, όχι υγιές. Αντίθετα μάλιστα σαν παθολογικό, που το καταπολεμούσαμε σε ευρύ μέτωπο με όλα τα πιθανά φάρμακα και χαπάκια μέχρι την πλήρη του εξαφάνιση. Το γεγονός ότι με φάρμακα, ναρκωτικά, οιοπνευματώδη και πολλά πονηρά τεχνάσματα στερούμε τον εαυτό μας από το αναγκαίο, υγιές συναίσθημα της θλίψης, που το δικαιούμαστε και το χρειαζόμαστε απαραίτητα, για να πραγματοποιήσουμε τον αποχαιρετισμό, την αποκοπή και το χωρισμό, αυτό λίγοι μόνο το συνειδητοποιούν.

Όταν μας βρει ξαφνικά η θλίψη της απώλειας δεν ξέρουμε τι να κάνουμε. Μας λείπει ένα κατάλληλο πλαίσιο. Δεν ξέρουμε πότε να την αφήσουμε να εκδηλωθεί, με ποιον μαζί και κάτω από ποιες συνθήκες. Τόσο η κοινωνία όσο και η επιστήμη έχουν χειριστεί μέχρι τώρα το θέμα από μεγάλη απόσταση. Ακόμα και οι περισσότερες θρησκείες είτε αφήνουν τον άνθρωπο μόνο του, είτε περιπλέκουν ή παρεμποδίζουν τη φυσική πορεία της θλίψης.

6. Η Θλίψη Δεν Είναι Αρρώστια Αλλά Μπορεί Να Μας Αρρωστήσει

Παρ' όλες τις αναμενόμενες διαταραχές και βλάβες της ισορροπίας του ανθρώπου εξαιτίας γεγονότων, που επιφέρουν θλίψη πολλοί δεν κάνουν παρά ελάχιστα μόνο στο ψυχικό, το σωματικό και το κοινωνικό πεδίο, την ώρα που συμβαίνει το γεγονός της απώλειας και μετά από αυτό. Η απώλεια, ο χωρισμός, η αποκοπή και η λύπη που τα ακολουθεί, είναι συχνά καταστάσεις κρίσης, που πρέπει να τις παίρνουμε στα σοβαρά, που κρύβουν κινδύνους για την υγεία και που απαιτούν την έγκαιρη και άμεση λήψη μέτρων. Παντός είδους παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τόσο άσχημα την πορεία της θλίψης ενός ατόμου, ώστε να φτάνουμε στο σημείο να λέμε, ότι η θλίψη για μια απώλεια μας αρρωσταίνει.

Έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο δείχνουν ότι ο παράγοντας θλίψη που καταπιέζεται, παρεμποδίζεται, δεν της παρέχεται η δυνατότητα να εκδηλωθεί, μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία, την εκδήλωση και την πορεία ασθενειών. Ανεβάζει τον κίνδυνο που έχει ένας υγιής άνθρωπος να αρρωστήσει. Όταν δε κάποιος είναι ήδη άρρωστος, τότε μια θλίψη που δεν τελειώνει μπορεί να επιδυνώσει την κατάσταση της υγείας

του. Η κατάθλιψη είναι σήμερα η πιο συχνή ψυχική ασθένεια. Μελέτες υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχει κανένας μεταξύ μας, που να μη γίνει κάποτε, έστω και για περιορισμένο χρόνο, καταθλιπτικός. Δυστυχώς όμως δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που εμφανίζουν συχνότατα συμπτώματα κατάθλιψης. Τότε μιλάμε για μια χρόνια κατάθλιψη, που είναι πολύ δύσκολο να τη θεραπευτεί. Όταν βλέπουμε το πλήθος των θλιμμένων ανθρώπων και αντιλαμβανόμαστε την οργανωμένη παρακώλυση της εκδήλωσης της θλίψης, δεν πρέπει να μας εκπλήσσει πάρα πολύ το γεγονός ότι οι περισσότεροι από μας διατρέχουν κίνδυνο να πάθουν κατάθλιψη. (Κανακάκης, 1989)

Όταν δεν επιτραπεί να εκδηλωθεί η θλίψη μπορεί να μας επιφέρει διαταραχές, όχι μόνο ψυχικές αλλά και σωματικές. Γνωρίζουμε ένα πλήθος συνέπειες που μπορούν να παρατηρηθούν, όταν μια αντίδραση θλίψης από απώλεια δεν την περνούμε φυσιολογικά. Σε άντρες και γυναίκες παρουσιάζονται σωματικές αντιδράσεις, όπως πόνοι σε ολόκληρο το σώμα, δυσκολίες στην αναπνοή, διαταραχές στη λειτουργία της καρδιάς, στο πεπτικό σύστημα, στην όρεξη, αδυναμία των μυών, δυσκολίες στον ύπνο και αϋπνία τη νύχτα, διακυμάνσεις στο βάρος, λοιμώδεις παθήσεις σε αυξημένη συχνότητα, κίρρωση του ήπατος.

Εξίσου με το σώμα, διαταράσσεται το άτομο και ως προς τις ψυχικές και πνευματικές του εκδηλώσεις. Εκτός από την κατάθλιψη, που ήδη αναφέραμε, το πένθος μπορεί να είναι η αιτία για αυξημένη διακινδύνευση αυτοκτονίας, καθώς και για ατυχήματα. Μόνιμα συναισθήματα φόβου, έλλειψη βοήθειας, θυμός, παραίτηση εναλλάσσονται με αδιάκοπη αναζήτηση του χαμένου προσώπου, που εκδηλώνονται με ψευδαισθήσεις και συναισθήματα της παρουσίας του νεκρού.

Σε άλλους η διαταραχή, που επιφέρει η θλίψη λόγω απώλειας, γίνεται αντιληπτή από την αύξηση του καπνίσματος, την κατανάλωση οινοπνεύματος, από την υπερβολική λήψη φαρμάκων και ναρκωτικών.

Μια ενδιαφέρουσα και εξακριβωμένη μαρτυρία μερικών ερευνητών είναι ότι το συνάχι, παρατηρήθηκε συχνά σε άτομα που είχαν να αφομοιώσουν, ένα χωρισμό. Αποδείχτηκε ότι μέσα από το αλλεργικό συνάχι λαμβάνει χώρα ένας άλλος τρόπος της διεκπεραίωσης της θλίψης, όταν ο οργανισμός προσπαθεί να κάνει τις απαραίτητες διεργασίες για να αντιμετωπίσει την απώλεια.(Κανακάκης 1989).

Μια θλίψη, που δεν βρήκε διέξοδο, μπορεί να επηρεάσει έντονα και μόνιμα την υγεία. Μπροστά σε τέτοιους κινδύνους, αξίζει πράγματι τον κόπο να πάρουμε στα σοβαρά τη θλίψη στην οποία μας βυθίζει μια απώλεια και να χαράξουμε ένα δρόμο για την εκδήλωση της.

7. Η Δυναμική Των Αντιδράσεων Της Θλίψης

Η αντίδραση της θλίψης παρουσιάζει τεράστιες διαφορές, ανάλογα με την προσωπικότητα του ατόμου. Υπάρχουν τόσες πολλές μορφές αντιδράσεων της θλίψης, όσοι είναι και οι θλιμμένοι άνθρωποι. Κάθε απώλεια συμβαίνει διαφορετικά, έχει για τον καθένα μια υποκειμενική σημασία, και κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά.

Υπάρχουν αντιδράσεις θλίψης, που εγκαθίστανται με ένταση αμέσως μετά την απώλεια και εξασθενούν μετά από πολλούς μήνες. Σε άλλους πάλι ανθρώπους η πορεία της αντίδρασης είναι εύκολη και ήπια και χρονικά πολύ σύντομη. Υπάρχει αντίδραση, που η εμφάνιση της καθυστερεί, σε αντιστάθμισμα όμως είναι σφοδρότερη. Μερικοί άνθρωποι μπορούν, για

πολλά χρόνια, να "σέρνουν" μαζί τους ασυνείδητα μια «αόρατη» θλίψη, ώσπου να εκδηλωθεί αυτή κάποτε σαν σωματική και ψυχική ασθένεια.

Το αν η πορεία μιας θλίψης είναι χρόνια ή υπερβολικά παρατεταμένη, αποφασίζεται από τους παράγοντες που την επηρεάζουν:

Ο πολιτιστικός κύκλος, από τον οποίο προέρχεται ο θλιμμένος και μέσα στον οποίο ζει, είναι ένας τέτοιος παράγοντας με πολλές επιδράσεις. Υπάρχουν πολιτισμοί που όχι μόνο επιτρέπουν στο θλιμμένο την εκδήλωση σφοδρών συναισθημάτων απώλειας, αλλά και του την υπαγορεύουν μάλιστα, και τον υποστηρίζουν κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης αυτών.

Η εθνικότητα είναι συνυπεύθυνη, στην περίπτωση που οι άνθρωποι οφείλουν να αυτοκυριαρχούνται και να συγκρατούν τα δικαιολογημένα τους συναισθήματα θλίψης. Πρόκειται εδώ για τις λεγόμενες «αρσενικές» κοινωνίες, αυτές που είναι διαμορφωμένες με πρότυπο τον άντρα.

Η θρησκεία είναι ένας ιδιαίτερα περίπλοκος παράγοντας, ο οποίος μπορεί να επηρεάσει την όλη διαδικασία της θλίψης θετικά αλλά και αρνητικά, σύμφωνα με τη δική μου εμπειρία. Συχνά οι προσδοκίες της θρησκείας για τη συμπεριφορά του θλιμμένου ανθρώπου δεν επιτρέπουν εκδήλωση οργής, θυμού και λύπη. Στην αντίθετη περίπτωση, ο θλιμμένος δίνει την εντύπωση ότι δεν είναι όσο πρέπει πιστός, γι' αυτό και οι θλιμμένοι – πιστοί αποφεύγουν να εκδηλώσουν τη θλίψη τους, έτσι όπως θα ήθελαν. Οι ιερείς έχουν συχνά και οι ίδιοι δυσκολίες με τη δική τους συγκινησιακή κατάσταση, και τότε συνήθως δεν επιτρέπουν και στους πιστούς εκδηλώσεις συναισθημάτων, φυσικά χωρίς να το εκφράζουν αυτό ανοιχτά. Πολλά μένουν, λοιπόν, σχετικά με τη θλίψη ανεκδήλωτα, εξαιτίας θρησκευτικών απόψεων. Το αποτέλεσμα είναι μια αποτυχημένη πορεία της θλίψης, ένας πόνος χωρίς τέλος. Από μια τέτοια τοποθέτηση αναπτύσσεται,

σε ορισμένες περιπτώσεις, ένα ακαθόριστο συναίσθημα δυσαρέσκειας, καθώς νιώθει κανείς τον εαυτό του αδιάκοπα «αμαρτωλό». Η σχέση προς το Θεό χειροτερεύει όλο και πιο πολύ.

Η προσωπικότητα του θλιμμένου επηρεάζει την αντίδραση του και την απασχόληση του με τη θλίψη, με τρόπο υποκειμενικό. Ρόλο παίζει το πως το άτομο αυτό έμαθε προγενέστερα να κατανικάει τον πόνο, η τοποθέτηση του απέναντι στο θάνατο και τις επιθανάτιες στιγμές, αλλά επίσης και το τι πιστεύει για τον εαυτό του και το τι προσδοκά.

Η ποιότητα της σχέσης που επικρατούσε μεταξύ του θλιμμένου και του ατόμου που χάθηκε είναι καθοριστική για την εκδήλωση της θλίψης. Αν ήταν μια σχέση ισχυρής εξάρτησης, ή μια αμφιταλαντευόμενη σχέση και συνεπώς συνδεδεμένη με συναισθήματα ενοχής, τότε η θλίψη δεν αντιμετωπίζεται ούτε εύκολα ούτε σύντομα.

Βασικό επίσης είναι αν ο άνθρωπος που χάθηκε ήταν ένα μέρος της οικογένειας, ένας συγγενής, ένας φίλος, γείτονας, κ.λ.π. Αποφασιστικό είναι ακόμα, ποιο ρόλο είχε παίξει αυτό το άτομο στη ζωή του θλιμμένου, αν ήταν δηλαδή ένας αναντικατάστατος σύντροφος σε θέματα σεξουαλικότητας, θρησκείας, εργασίας, διαμόρφωσης του ελεύθερου χρόνου, τέχνης και πνευματικής συγγενείας, αν είχε παίξει δηλαδή ένα ρόλο, που είχε δώσει στο θλιμμένο την αίσθηση της σιγουριάς.

Το είδος του θανάτου. Αν ήταν ένα απροσδόκητο γεγονός που συνέβη ξαφνικά ή αν το υπολόγιζε κανείς, εξαιτίας μιας βαριάς χρόνιας αρρώστιας ή μετά από βαρύ ατύχημα. Η θλίψη από ξαφνικές απώλειες «περνιέται δυσκολότερα», γιατί συνήθως έχουν μείνει πολλά για τα οποία τα άτομα δεν έχουν μιλήσει. Επιπλέον ο αιφνίδιος θάνατος έχει και άλλες συνέπειες τόσο οικονομικές όσο και οργανωτικές, που δεν είναι εύκολο να ξεπεραστούν.

Σημασία έχει ακόμα αν ο θάνατος επήλθε στο εξωτερικό, κάπου μακριά, έτσι που να μην μπόρεσε κανείς να δει από κοντά το νεκρό. Αν ήταν ένας βίαιος θάνατος, αν βρέθηκε ή όχι το σώμα, αν οφειλόταν σε αυτοκτονία ή σε κάποια καταστροφή.

Προγενέστερες απώλειες, που δεν έχει γίνει η επεξεργασία τους, κατά τις οποίες το άτομο έχει αποκτήσει κακές εμπειρίες με τη θλίψη, αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν πολύ ένα τωρινό πένθος. Αθροίζουν μαζί όλες τις ενέργειες της θλίψης – παλιές και καινούργιες – έτσι που ο θλιμμένος είτε αισθάνεται να απειλείται από την υπερπλημμύρα, που ξεσπάει ξαφνικά επάνω του, είτε, εξαιτίας προγενέστερων αρνητικών εμπειριών, δε δέχεται καθόλου τη θλίψη.

Η κατάσταση της υγείας του θλιμμένου ατόμου κατά την ώρα της απώλειας παίζει έναν ιδιαίτερο ρόλο για την επιτυχία της πορείας της θλίψης. Ένα άτομο εξασθενημένο, άρρωστο ή ηλικιωμένο, μπορεί πολύ δύσκολα να εκτεθεί στις σφοδρές συγκινησιακές καταστάσεις, που προϋποθέτει η θλίψη. Αλλά και άλλες σωματικές βλάβες, που προέρχονται απ' το οινόπνευμα, τα ψυχοφάρμακα και τα ναρκωτικά, δυσκολεύουν τη διαδρομή της θλίψης. Έτσι η χρονική της διάρκεια παρατείνεται για ακαθόριστο διάστημα και η θλίψη χρονίζει. Την πρόσφατη θλίψη μπορεί το άτομο να την επεξεργαστεί με μεγαλύτερη επιτυχία, από όσο μία που βρίσκεται χρόνια πίσω.

Το κοινωνικό περιβάλλον, που αποτελείται από συγγενείς, φίλους και ειδικές υπηρεσίες, που έχουν έργο τους να προσφέρουν βοήθεια, αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη «συνοδεία» του θλιμμένου στη σκοτεινή του πορεία. Όταν κανείς νιώθει να του δίνουν την έγκριση, την υποστήριξη και την ενίσχυση τους, όταν δηλαδή βρίσκει κατανόηση για την απελπισία, που

του φέρνει η θλίψη της απώλειας, βιώνει τη δοκιμασία ευκολότερα και καλύτερα, παρά χωρίς τέτοιες εκδηλώσεις αλληλεγγύης προς τη θλίψη του. Όμως αρκετοί άνθρωποι μένουν απομονωμένοι και αβοήθητοι γιατί έτυχε να ζούν και δεν έχουν γύρω τους ανθρώπους που να μπορούν να τους συμπαρασταθούν τον πρώτο καιρό.

Άλλες παράλληλες κρίσεις, όπως οικονομικές δυσκολίες που προκύπτουν απότομα, ανάληψη υποχρεώσεων, για τις οποίες δεν είναι το άτομο ικανό, και που αποτελούν γι' αυτό υπερβολικές απαιτήσεις, συντελούν στη δύσκολη αντιμετώπιση της θλίψης. Ιδιαίτερα, οι γραφειοκρατικές διαδικασίες παρεμποδίζουν συχνά το άτομο απ' το να αφοσιωθεί στην παρούσα κατάσταση. Οι γύρω «εφοδιάζουν» τότε τους θλιμμένους συγγενείς με ψυχοφάρμακα και τους ηρεμούν ώστε να υπομείνουν την κηδεία, λειτουργώντας καλά. Η θλίψη, όμως που «μεταφέρεται προς τα πίσω» δεν είναι δυνατό πια να αναπληρωθεί αργότερα, σε κάποιο άλλο χρονικό σημείο, χωρίς συνέπειες.

Η ηλικία και το φύλο μπορούν να έχουν επίδραση μόνο σε σχέση με άλλους παράγοντες. Νεότερα άτομα, γυναικείου φύλου, έχουν κατά κανόνα τις μεγαλύτερες πιθανότητες να υπερνικήσουν τη θλίψη.

Η επαγγελματική θέση και η οικονομική κατάσταση επηρεάζουν επίσης αισθητά την έκβαση της επεξεργασίας της θλίψης. Καλή επαγγελματική θέση και οικονομική ανεξαρτησία διευκολύνουν τη διαδικασία της θλίψης.

8. Το Άγχος Του Αποχωρισμού Βασικό Στοιχείο Της Θλίψης

Εφόσον το άγχος και ο φόβος είναι αντίδραση στον αποχωρισμό από έναν σημαντικό άλλο και εφόσον η θλίψη είναι το αποτέλεσμα της δραματικής και μόνιμης διακοπής μιας σχέσης που προκαλεί ο θάνατος ή ο αποχωρισμός, έπεται ότι στο κέντρο της θλίψης βρίσκεται το άγχος του αποχωρισμού. Η θλίψη είναι μια από τις πολλές εμπειρίες αποχωρισμού που δοκιμάζει ένας άνθρωπος στη ζωή του και που κάθε μια απ' αυτές προκαλεί ορισμένες αντιδράσεις που διαφέρουν σε ένταση εξαιτίας διαφόρων παραγόντων, αλλά που βασικά όλες έχουν την ίδια ανάπτυξη. Εφόσον η ανθρώπινη προσωπικότητα είναι το αποτέλεσμα μιας σειράς ταυτίσεων με τους άλλους και συναισθηματικών επενδύσεων που άλλοι κάνουν σ' αυτή, η καταστροφή κάθε εξωτερικής αναφοράς νοείται και βιώνεται σαν καταστροφή μιας σημαντικής απόψεως αυτής της ίδιας της προσωπικότητας και δεν υπάρχει πιο συγκλονιστικό δείγμα χωρισμού ή απουσίας ενός συναισθηματικά σημαντικού άλλου, από το γεγονός του θανάτου. (Φάρος, 1981)

Ψυχολογικοί αμυντικοί μηχανισμοί λειτουργούν στον αποχωρισμό. Ένας από τους αμυντικούς μηχανισμούς που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για να αντιμετωπίσει την θλίψη είναι η ψυχολογική οπισθοδρόμηση που φέρνει τον άνθρωπο πίσω στο νηπιακό άγχος. Ίσως αυτός να είναι πρώτος από τους αμυντικούς μηχανισμούς που λειτουργούν στην θλίψη, ενώ οι αμυντικοί μηχανισμοί της απάθειας, της αποχωρήσεως, της ταυτίσεως και της φαντασιώσεως, που αποτελούν αντανάκλαση προϋμότερων προτύπων ασφαλιστικών μέτρων, ακολουθούν. Είναι κοινή η διαπίστωση ότι οι θλιμμένοι όταν μιλούν αισθάνονται κάποια ανακούφιση από τον πόνο που τους βασανίζει, αλλά οι ερμηνείες αυτού του φαινομένου ποικίλλουν. Γι'

άλλους, αυτός είναι ένας τρόπος μείωσης της φυσικής εντάσεως, γι' άλλους η πολυλογία των θλιμμένων έχει μια κοινωνική σημασία, δηλαδή είναι ένας τρόπος ικανοποίησης της ανάγκης της κοινωνικής επαφής και επικοινωνίας που είναι πολύ έντονη στο θλιμμένο, ενώ για άλλους είναι επανάληψη της προσπάθειας του νηπίου να κρατήσει κοντά του τον σημαντικό άλλο όταν λαμβάνει χώρα αποχωρισμός ή όταν υπάρχει απειλή ότι θα λάβει χώρα. Υπνομανία ψυχολογική, ψυχοσωματική και οργανική αρρώστια, είναι άλλοι αμυντικοί μηχανισμοί που χρησιμοποιεί ο θλιμμένος για να αποδράσει από τον πόνο της θλίψης και που ακολουθούν πρότυπα αποφυγής πόνου, που αναπτύχθηκαν σε πολύ πρώιμα στάδια αναπτύξεως του ατόμου, και προστασίας του εγώ από τον κίνδυνο του εκμηδενισμού που αποτελεί για το νήπιο ο αποχωρισμός.

9. Η θλίψη Σαν Σημαντική Μεταβατική Περίοδος Για Τη Συνέχιση Της Ζωής

Η θλίψη δεν είναι κάτι που θα μπορούσαμε να το κλείσουμε και να το κρατήσουμε γερά μέσα μας. Τη νιώθουμε βέβαια ν' αρχίζει, αλλά για το τέλος της δεν ξέρουμε πολλά.

Εξαιτίας της απώλειας και των αντιδράσεων της θλίψης, που την ακολουθούν, εξαναγκάζονται τα «χτυπημένα» άτομα να υποστούν μια αλλαγή και μια προσαρμογή. Η θλίψη είναι μια περίοδος κατά την οποία λαμβάνει χώρα αδιάκοπα μια σημαντική για τη ζωή ανάπτυξη και ωρίμανση, σαν μια μεταβατική εποχή, που στη διάρκεια της μας δίνεται η ευκαιρία να αναπτύξουμε νέες ικανότητες, για να «ξεμπερδέψουμε» με τις μεταβολές που επήλθαν, εκβιαστικά, με την απώλεια. Η αλλαγή γίνεται με

την αντιπαράσταση και την «εξήγηση» με τη θλίψη. Αντίθετα, η αποφυγή της θλίψης είναι μια σπασμωδική προσπάθεια να αποφύγουμε τον ίδιο το θάνατο και να τον διώξουμε απ' τη ζωή μας. Όποιος μαθαίνει το σωστό τρόπο θλίψης, ξανακερδίζει αυτό που παρέλειψε, και γίνεται ικανός να αποδεχτεί το θάνατο σαν ένα αδιάσπαστο μέρος της ζωής του.

Οι μεταβάσεις από το ένα στάδιο προσαρμογής στο άλλο βρίσκουν την έκφραση τους στις παραδόσεις, τα τελετουργικά και τις τελετές του αποχαιρετισμού, και στηρίζουν τα «πληγωμένα» άτομα στην αλλαγή των ρόλων τους.

Ουσιαστικά η επεξεργασία της θλίψης οδηγεί σε μια ανανέωση της ταυτότητας μας. Με τον αποχαιρετισμό του αγαπημένου προσώπου φτάνουμε σε μια νέα αναφορά προς τον κόσμο, από ένα παλιό σύνδεσμο, περνούμε απ' το στάδιο της αποκοπής και γινόμαστε «ανοιχτοί», για να συνάψουμε νέους δεσμούς: περνούμε απ' το στάδιο που μας φρόντιζαν άλλοι, στο στάδιο της αυτό – συντήρησης, της αυτό – μέριμνας. Η θλίψη μετατρέπεται σε μεταβατική εποχή, που ευνοεί και προάγει τη μεταβολή και την αλλαγή, και ανοίγει δρόμους για μια καινούρια ζωή.

10. Ενοχή Και Θλίψη

Ο Tournier έχει πει ότι δεν υπάρχει τάφος πλάι στον οποίο να μην υπάρχει ένας κατακλυσμός συναισθημάτων ενοχής που ταραάζει τον νου. Η παρατήρηση αυτή επιβεβαιώνεται από πολλούς συγγραφείς που ασχολήθηκαν με την κατάσταση της θλίψης.

Όλοι όσοι έχουν κάποια ποιμαντική πείρα με θλιμμένους στη χώρα μας θα πρέπει να έχουν διαπιστώσει επανειλημμένα ότι το συναίσθημα της

ενοχής είναι ένα βασικό στοιχείο της θλίψης, γιατί πολύ συχνά άνθρωποι που θρηνούν ένα χαμό το εκφράζουν. Μερικές φορές λένε πως ο άνθρωπος τους πέθανε γιατί δεν του εξασφάλισαν την κατάλληλη ιατρική περίθαλψη, ενώ άλλοτε λένε πως ο άνθρωπος έχασε τη ζωή του από κάποια στεναχώρια που αυτοί του προκάλεσαν.

Όταν πεθάνει κάποιος που είναι ένα συναισθηματικά σημαντικό πρόσωπο διεγείρονται συναισθήματα ενοχής με πολλούς τρόπους. Η πρώτη αντίδραση είναι μια τάση ψυχολογικής οπισθοδρόμησης για την οποία έγινε ήδη λόγος και η οποία ζωντανεύει τους παλιούς μηχανισμούς που το νήπιο χρησιμοποιούσε για να αντιμετωπίσει την αμφιταλάντευση του και τα αρνητικά του συναισθήματα για τη μητέρα. Το άγχος του αποχωρισμού που δημιουργεί ο θάνατος κάνει τον θλιμμένο να αισθάνεται την απειλή της τιμωρίας για τα αρνητικά του συναισθήματα προς τους σημαντικούς άλλους.

Σαν συνέπεια αυτής της οπισθοδρόμησης δημιουργούνται επίσης πρόσθετα συναισθήματα εχθρότητας για το νεκρό, γιατί ο θάνατος του ερμηνεύεται σαν εγκατάλειψη. Τα συναισθήματα αυτά που δεν τολμά να τα κατευθύνει προς τον ίδιο τον νεκρό ένεκα των κοινωνικών απαγορεύσεων, τα κατευθύνει προς οποιουδήποτε άλλους βρίσκονται γύρω του.

Στα πρώιμα στάδια ανάπτυξης ταυτίζεται η επιθυμία με την πράξη, ο θλιμμένος με την ψυχολογική οπισθοδρόμηση αισθάνεται πως τα αρνητικά του συναισθήματα για το νεκρό προκάλεσαν το θάνατο του και θεωρεί τον εαυτό του υπεύθυνο για τη διακοπή της σχέσης. Το συναίσθημα της ενοχής που γεννιέται μ' αυτή τη διαδικασία είναι τόσο οδυνηρό, ώστε ο θλιμμένος το απωθεί ή το αντιμετωπίζει με κάποιον άλλον μηχανισμό.

Υπάρχουν πραγματικοί λόγοι όμως, που εντείνουν το συναίσθημα της ενοχής στη θλίψη, γιατί όλες οι ανθρώπινες σχέσεις είναι ατελείς και όλοι οι

άνθρωποι στις σχέσεις τους με τους συνανθρώπους τους προβαίνουν κάποτε σε ενέργειες που βλάπτουν τη σχέση. Τα συναισθήματα της ενοχής γι' αυτές τις ενέργειες έρχονται στην επιφάνεια και εκτείνονται με το θάνατο, γιατί ο θάνατος ματαιώνει κάθε δυνατότητα συγνώμης και συμφιλίωσης. Ο θλιμμένος αισθάνεται πως θα πρέπει να ζήσει όλη την υπόλοιπη ζωή με αυτά τα αξεδιάλυτα συναισθήματα ενοχής.

Τέλος τα αμφιταλαντευόμενα συναισθήματα που έχει ο θλιμμένος για το νεκρό μπορεί να τον κάνουν ανίκανο να ανταποκριθεί σε ορισμένο ρόλο που επιβάλλει η κοινωνία γι' αυτές τις περιπτώσεις. Ο συγκρατημένος άνθρωπος που δεν μπορεί να παράγει το απαιτούμενο κοινωνικό ποσό δακρύων, μπορεί να αισθανθεί ότι η ανταπόκριση του στο θάνατο δεν είναι αυτή που θα έπρεπε και αυτό μπορεί να εντείνει επίσης το συναίσθημα της ενοχής.

Τα συναισθήματα της ενοχής στη θλίψη εκδηλώνονται με τους ακόλουθους συνήθως τρόπους:

α) εχθρότητα προς διάφορα πρόσωπα του περιβάλλοντος, πολύ σπάνια προς τον ίδιο τον νεκρό. Συμπεριφορά που κυμαίνεται από οξυθυμία μέχρι γενική και ανοικτή επιθετικότητα προς ορισμένα πρόσωπα, είναι κοινή παρατήρηση στο πένθος. Η υπομανία χαρακτηρίζεται από ξεσπάσματα θυμού, οξυθυμία και επιθετικότητα.

β) αυτοτιμωρία που σχετίζεται με κατάθλιψη, αυτοκατηγορία, άρνηση λήψης τροφής, απόρριψη της βοήθειας που προσφέρουν οι άλλοι και απομόνωση. Η αρρώστια, που συχνά ακολουθεί το πένθος ίσως να είναι επίσης μια μορφή αυτοτιμωρίας.

γ) αυτοδικαιωτική συμπεριφορά. Όταν υπάρχουν υπερβολικές συναισθηματικές εκδηλώσεις ή υπερβολική εξιδανίκευση του νεκρού ή της σχέσης μ' αυτόν ή όταν η περίοδος του πένθους και του θρήνου παρατείνονται πέραν του συνήθους, τότε μια έντονη εσωτερική σύγκρουση και το άγχος της ενοχής ίσως βρίσκονται σε λειτουργία.

11. Αναστολές Στην Έκφραση Της Θλίψης

Η πλήρης έκφραση της θλίψης και η διανοητική και συναισθηματική αποδοχή από το περιβάλλον του θλιμμένου της ψυχολογικής οπισθοδρομήσεως που προκαλεί ένας θάνατος, είναι απολύτως απαραίτητα για την ανάρρωση του θλιμμένου.

Υπάρχουν ορισμένοι λόγοι εξαιτίας των οποίων εμποδίζεται το «ομαλό» πένθος και καθυστερείται η πλήρης έκφραση της θλίψης ή καθίσταται εντελώς αδύνατη. Οι λόγοι αυτοί είναι οι εξής :

1) Αντίσταση στο ελεύθερο ξέσπασμα που προέρχεται από έναν υποσυνείδητο κυρίως φόβο για τις συνέπειες.

2) Η μη ανάπτυξη της ικανότητας του πένθους. Αυτό συμβαίνει συνήθως στα παιδιά, που πολλές φορές φαίνονται να αντιδρούν με αδιαφορία στην αναγγελία ενός θανάτου και που οφείλεται κατά την Helene Deutsch σ' ένα μηχανισμό ναρκισσιστικής αυτοπροστασίας.

3) Ένα παλαιότερο αζεδιάλυτο πένθος.

4) Ορισμένες εξωτερικές περιστάσεις, όπως ο πόλεμος ή μια μεγάλη καταστροφή.

5) Αμφιβολίες για την πραγματικότητα του θανάτου όπως στην περίπτωση των αγνοουμένων.

6) Συγκρουόμενα συναισθήματα για το νεκρό.

7) Κοινωνικοί και θρησκευτικοί κανόνες που θεωρούν την αυτοσυγκράτηση και την ήρεμη αντιμετώπιση σαν παραδειγματική συμπεριφορά και σαν ένδειξη πολιτιστικής καλλιέργειας.

12. Η Σημασία Της Εξωτερίκευσης Της Θλίψης

Ο Φάρος (1981) υποστηρίζει ότι η έκφραση της θλίψης είναι αναγκαία, ενώ η μη εξωτερίκευση του πόνου δημιουργεί σοβαρότατη ψυχοπαθολογία για το άτομο και για το κοινωνικό σύνολο. Συμπληρώνει ότι η εξωτερίκευση της θλίψης και του πόνου προλαμβάνει την κατάθλιψη που θα επέρχονταν στην περίπτωση εσωτερίκευσης των συναισθημάτων. Ακόμη η εξωτερίκευση του πόνου πληροφορεί τον περίγυρο του πενθούντος για την κατάσταση του κι έτσι δίνεται η ευκαιρία να αισθανθούν και να εκφράσουν τη συμπάθεια και τη συμπαραστάση τους. Η εξωτερίκευση της θλίψης, κατά τον ίδιο συγγραφέα, μπορεί να εξυπηρετήσει ακόμα και ένα κοινωνικό σκοπό, αφού κάνει το γεγονός του θανάτου ορατό και προπαρασκευάζει τους ανθρώπους για την αντιμετώπιση του θανάτου και του πένθους.

Η Ross (1979) δίνει μεγάλη έμφαση στην εξωτερίκευση των συναισθημάτων θλίψης τονίζοντας ότι οι θλιμμένοι που πενθούν για κάποιο δικό τους πρόσωπο που έχασαν έχουν μέσα τους μια ζούγκλα συναισθημάτων, που αν δεν τα εκφράσουν, αυτό θα είναι αρκετά επιζήμιο. Έτσι λοιπόν οι πενθούντες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να μιλούν, να εκφράζονται ελεύθερα με λόγια, κλάματα, καθώς να ενθαρρύνονται και για

συμμετοχή σε τελετουργικές εκδηλώσεις που βοηθούν στην αποβολή των δυσάρεστων συναισθημάτων που νιώθουν. Και καταλήγει η ίδια η συγγραφέας ότι η έκφραση της θλίψης εκτονώνει τα συναισθήματα των θλιμμένων και τους προφυλάσσει από μια καθυστερημένη αντίδραση στην περίπτωση που δεν εξέφραζαν ελεύθερα την συναισθηματική τους κατάσταση.

Η Λεσάν (1982) προτρέπει όσους πενθούν να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματα τους με όποιο τρόπο διαλέξουν οι ίδιοι και νομίζουν ότι θα τους βοηθήσει, γιατί έτσι θα νιώσουν ανακούφιση.

Αναφερόμενη σε συμπεράσματα ειδικών για την εξωτερίκευση της θλίψης η Λεσάν (1982) λει ότι οι οικογένειες που αντιμετωπίζουν κατά πρόσωπο την απώλεια και εκτονώνουν τα συναισθήματα τους αποσυνδέονται γρηγορότερα από τον θανόντα σε σύγκριση με οικογένειες που προσπαθούν να κρύψουν τα συναισθήματα τους.

Κατά την Smith (1982) όσοι αποθαρρύνονται να εξωτερικεύσουν την θλίψη τους είναι δύσκολο να αποδράσουν τόσο από τα συναισθήματα τους που μένουν κρυμμένα όσο και από τη σύνδεση με τον νεκρό τους.

Ακόμη ο Φάρος (1981) αναφέρει ότι οι χήρες που δεν εξωτερίκευσαν τη θλίψη τους έχει βρεθεί ότι στη μετέπειτα πορεία της ζωής τους υπέφεραν από σωματικές δυσκολίες, από αστάθεια και από ψυχικές διαταραχές.

Η Ross (1988) ισχυρίζεται ότι οι επιζώντες θα πρέπει να ζουν έντονα τον πόνο τους και να εκφράζουν με πράξεις τα συναισθήματά τους, έτσι ώστε να συνειδητοποιήσουν την απώλεια, να απαλλαχθούν από τα δύσκολα συναισθήματα τους και να νιώσουν τη συμπαράσταση των οικείων προσώπων που συμμετέχουν στην οδύνη τους. Έτσι η συγγραφέας,

εκφράζει ανησυχία, όταν η θλίψη δεν εξωτερικεύεται ελεύθερα από τον πενθούντα.

Κατά τον Άριες (1988) η μη εξωτερίκευση του θρήνου σπρώχνει τον πενθούντα να ριχτεί στη δουλειά ή τον οδηγεί στα πρόθυρα της τρέλας και τον κάνει να ζει θεωρώντας τον νεκρό ζωντανό, πράγμα που χειροτερεύει το τραύμα που δημιουργεί η απώλεια.

13. Ο Φόβος Του Θανάτου

Παρόλα ταύτα, όλοι νιώσαμε και γνωρίσαμε τη διαβρωτική δύναμη του φόβου μας για το θάνατο, για τον υποσυνείδητο τρόπο με τον οποίο επηρεάζει τη ζωή μας. Γι' αυτό ο άνθρωπος είναι ένα πλάσμα ραγισμένο και διχασμένο. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν παραδέχονται ότι ο φόβος του θανάτου παίζει αρνητικό ρόλο στην ψυχολογία τους (Darryl Reaney, 1992).

Οι άνθρωποι φοβόμαστε το θάνατο με ολοένα και μεγαλύτερη ένταση. Βέβαια ο θάνατος πρέπει να αρχίσει να ζει από τη στιγμή που τον φέρνουμε στον κόσμο (Κούπερ Ντέιβιντ, 1988). Ο φόβος αυτός, δεν είναι μια ψυχολογική σταθερά. Μεταβάλλεται πάρα πολύ στη διάρκεια της φυσιολογικής πορείας του κύκλου της ανθρώπινης ζωής. Έτσι, παρόλο που υπάρχουν μεγάλες διαφορές, συνήθως οι υγιείς νέοι άνθρωποι είναι τόσο απασχολημένοι με το να ζουν, που η σκέψη του θανάτου σπάνια διεισδύει στη συνείδησή τους. Αντίθετα, οι ηλικιωμένοι όσο περνούν τα χρόνια το σώμα τους, τους στέλνει όλο και πιο συχνά, σήματα της θνησιμότητάς τους (Βασιλείου Ι., 1981).

Ο θάνατος είναι ένα θέμα ταμπού που γενικά δεν μας αρέσει να το θίγουμε από φόβο πως όσο τον σκεπτόμαστε, τόσο πλησιάζουμε στην μοιραία ώρα... Ο φόβος του θανάτου είναι πάνω από όλα ο φόβος της εξαφάνισης, της καταστροφής του εαυτού μας, ο φόβος του αγνώστου, η αμφιβολία για ότι αφορά τις πεποιθήσεις μας, τις δοξασίες μας, ο φόβος να αφήσουμε τους αγαπημένους, ο φόβος της κόλασης... (Renard Leon, 1990).

Όμως γιατί φοβόμαστε τόσο υπερβολικά το θάνατο; Κυρίως εξαιτίας του ναρκισσισμού μας. Ο ναρκισσισμός είναι ένα φαινόμενο απαραίτητο σαν ψυχολογική πλευρά του ενστίκτου της επιβίωσης, αλλά η υπερβολή του είναι καταστροφική. Όταν οι ψυχίατροι μιλούν για χτυπήματα στην περηφάνια μας, τα ονομάζουν ναρκισσιστικά τραύματα και στην κλίμακα αυτών, ο θάνατος κατέχει την πρώτη θέση. Είναι το ύψιστο τραύμα, το ύψιστο χτύπημα. Τίποτα δεν απειλεί τη ναρκισσιστική προσκόλληση στον εαυτό μας και στη ματαιοδοξία μας περισσότερο από την επικείμενη εξολόθρευση του. Είναι λοιπόν απολύτως φυσιολογικό να φοβόμαστε το θάνατο (M. Scott Peck, 1996).

Φοβίες Που Σχετίζονται Με Το Θάνατο

Αν θέλουμε να βρούμε κάποιο “πρότυπο” του φόβου μας για το θάνατο, πρέπει να ψάξουμε σε άλλους φόβους, βαθιά ριζωμένους μέσα μας, με την έννοια ότι συνδέονται με τη βιολογική μας επιβίωση. Τρεις κοινές φοβίες που ενδείκνυνται για μελέτη είναι ο ίλιγγος, η κλειστοφοβία και η αγοραφοβία. Οι βιολόγοι πιστεύουν ότι όλες αυτές οι φοβίες είναι ακραίες μορφές φόβων που κληρονομήσαμε από τους προγόνους μας. Ο σχεδόν

ενστικτώδης φόβος, μήπως πέσει, είναι φυσικό στοιχείο της ψυχολογίας του θηλαστικού που ζει πάνω στα δέντρα. Ο φόβος μην εγκλωβιστεί γιατί σημαίνει την αγωνία, να μην παγιδευτεί σε μια κατάσταση από την οποία δεν μπορεί να ξεφύγει. Ο φόβος του να βρίσκεται σε «ανοιχτό χώρο» γιατί είναι εντελώς εκτεθειμένο και δεν έχει πουθενά να κρυφτεί. Τα περισσότερα θύματα φοβιών, τα βγάζουν πέρα στη ζωή με τη βοήθεια νοητικών “παρωπίδων ασφαλείας. Σε μεγάλο βαθμό όμως, η ικανότητα μας να ζούμε, απηφώντας το θάνατο, εξαρτάται απόλυτα από μια “παρωπίδα ασφαλείας” που, παρά τις ποικίλες της μορφές και χρώματα, εμφανίζεται στους περισσότερους ανθρώπινους πολιτισμούς στη διάρκεια της Ιστορίας: είναι η ψευδαίσθηση ότι η ζωή δεν τελειώνει με το θάνατο. Αυτή η ψευδαίσθηση δίνει τη σωστή εικόνα της “φοβίας” μας για το θάνατο. Για όλους μας, ο φόβος του θανάτου είναι πανταχού παρών, αλλά δεν θέλουμε να τον αναγνωρίσουμε, είναι αόρατος και “παρασκηνιακός”(Βασιλείου Ι., 1988). M13- 32 Σίγουρα όμως, ο φόβος του θανάτου συμμετέχει διαβρωτικά και ύπουλα στη σύγχρονη αγωνία (Darryl Reaney, 1992).

Από ψυχοδυναμική σκοπιά, οι φοβίες συνήθως οφείλονται σε έναν μηχανισμό που λέγεται «μετάθεση». Όταν κάποιος φοβάται το θάνατο και δεν μπορεί να αντιμετωπίσει αυτό του τον φόβο, είναι πολύ πιθανό να τον μεταθέτει σε άλλα γεγονότα συνδεδεμένα με το θάνατο, όπως γραφεία κηδειών, νεκροφόρες κ. τ. λ. Η αλήθεια είναι ότι ζούμε σε μια δειλή κοινωνία που αρνείται το θάνατο (M. Scott Peck, 1996).

13.1. Τρόποι Αντιμετώπισης Του Φόβου Του Θανάτου

Υπάρχουν δυο τρόποι για να αντιμετωπίσει κανείς αυτόν το φόβο:

Ο συνηθισμένος τρόπος είναι να τον βγάλουμε από το μυαλό μας, να περιορίσουμε την επίγνωση του, να προσπαθούμε να μην τον σκεφτόμαστε. Αλλά όσο περισσότερο το αναβάλλουμε, τόσο περισσότερο μας πλησιάζει. Και μετά από λίγο, τα πάντα μας θυμίζουν το θάνατο. Με άλλα λόγια, ο συνηθισμένος τρόπος δεν είναι πολύ έξυπνος (M. Scott Peck, 1996). Γιατί νομίζουν πως «προστατεύονται» όταν δεν συζητούν για το θάνατο, πως οι οδυνηρές εμπειρίες θα περάσουν, θα λησμονηθούν. Γνωρίζουμε όμως ότι αυτό είναι μόνο ένα προσωρινό κουκούλωμα των συναισθημάτων, που μπορεί να μας πληγώνει σ' ολόκληρη τη ζωή μας (Eda le Shan, 1998).

Ο έξυπνος τρόπος είναι να αντιμετωπίσουμε το θάνατο όσο το δυνατό νωρίτερα. Και κάνοντας το αυτό, μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε κάτι απλό. Και αυτό είναι ότι στο βαθμό που μπορούμε να ξεπεράσουμε το ναρκισσισμό μας και ασφαλώς ποτέ δεν μπορούμε να το κάνουμε απόλυτα αυτό, μπορούμε να ξεπεράσουμε και το φόβο του θανάτου. Για εκείνους που το πετυχαίνουν, η προοπτική του θανάτου γίνεται ένα καταπληκτικό ερέθισμα για την ψυχολογική και πνευματική τους ανάπτυξη. Όσο περισσότερο καταφέρνουμε να μειώσουμε το ναρκισσισμό μας, τον εγωκεντρισμό μας και την αίσθηση ότι είμαστε σπουδαίοι, τόσο λιγότερο φοβόμαστε, όχι μόνο το θάνατο αλλά και τη ζωή. Και γινόμαστε περισσότερο ικανοί για αγάπη. Καθώς δε μας βαραίνει πια η ανάγκη να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και να κοιτάξουμε πραγματικά τους άλλους. Κι έτσι ξεκινούν το ταξίδι της υπέρβασης του εγωισμού. Αυτό είναι το βασικό μήνυμα όλων των μεγάλων θρησκειών: Μάθε να πεθαίνεις. Ξανά

και ξανά μας λένε ότι ο δρόμος που απομακρύνει από το ναρκισσισμό, είναι ο δρόμος που οδηγεί στο νόημα (M. Scott Peck, 1996).

Σύμφωνα όμως με τον Darryl Reannee «Η ιδέα της μετέπειτα ζωής, είναι η απάντηση στο πρόβλημα του θανάτου που «λύνεται» με την προσφορά της ζωής πέραν του τάφου, της αδιάκοπης συνέχισης που αρνήθηκαν στο άτομο σε τούτη τη ζωή. Γι' αυτό, κατά τη γνώμη μου, όλοι σχεδόν οι ανθρώπινοι πολιτισμοί, από τα βάθη της προϊστορίας μέχρι τις μέρες μας, υφάνθηκαν γύρω από την ιδέα της ζωής μετά το θάνατο», (Darryl Reannee, 1992).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII

1. ΤΟ ΕΘΙΜΙΚΟ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟ ΣΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

1. 1. Τα Περί Της Τελετής Έθιμα Των Ελλήνων

Η ελληνική παράδοση διανύει μια μεγάλη ιστορική πορεία και όπως σε όλες τις εκφράσεις της ζωής, έτσι και στο θάνατο δημιούργησε τα δικά του έθιμα. Το ελληνικό πνεύμα, σαν κάθε ανθρώπινο πνεύμα δημιουργεί, προσαρμόζει και διατηρεί ένα πλούσιο σύνολο εθίμων υπό την επίδραση των εκάστοτε ιστορικών, θρησκευτικών και κοινωνικών συνθηκών.

Με αυτόν τον τρόπο, πολλά αρχαιοελληνικά περί της τελετής έθιμα έχουν διασωθεί στο πέρασμα των χρόνων, τα οποία εμπλουτίστηκαν ή προσαρμόστηκαν με την έλευση του χριστιανισμού. Μορφοποιήθηκαν κατά την περίοδο του Βυζαντίου και έδωσαν ένα πλήθος εθίμων, των οποίων τα αποστάγματα στα νεοελληνικά χρόνια διατηρήθηκαν στις κατά τόπους συνήθειες. Αξίζει να παρατηρηθεί ότι η διατήρηση των ηθών και των εθίμων (όχι μόνο του θανάτου) στα χρόνια της Τουρκοκρατίας και Ενετοκρατίας, συνδέθηκε και με την εθνική διατήρηση του ελληνικού λαού. Με τη διερεύνηση της ιδιαίτερης αυτής, ελληνικής έκφρασης απέναντι στο θάνατο σε οποιοδήποτε ιστορικό σημείο (αρχαιότητα, Βυζάντιο, τουρκοκρατία) και σε οποιοδήποτε ελληνικό τόπο ή περιοχή διαπιστώνει κανείς τις κοινές ρίζες και τη κοινή φιλοσοφία του ελληνικού πολιτισμού. Άλλωστε η ποικιλότητα και η συνδετικότητα είναι δύο γνήσια ελληνικά χαρακτηριστικά.

Οι δοξασίες σε κάθε λαό είναι αυτές που γεννούν τα έθιμα και στην Ελλάδα, οι δοξασίες για το θάνατο στηρίζονται τόσο στην αρχαία, όσο και κυρίως στη χριστιανική λαϊκή παράδοση. Από την ώρα της εκπνοής μέχρι τα μνημόσυνα των μηνών και των χρόνων, όλα αυτά τα έθιμα είναι έργο αλληλεγγύης και αμοιβαιότητας ανάμεσα σε ζωντανούς και νεκρούς.

Κοινή είναι η αντίληψη των ελλήνων για την επιβεβλημένη ταφή των νεκρών. Υπάρχουν ενδείξεις καύσης, κυρίως στα χρόνια του Ομήρου ή σε κάποιες ελληνικές περιοχές των κλασσικών χρόνων, αλλά η ταφή είναι ο σταθερός τρόπος πρόνοιας για τους νεκρούς. Άλλωστε, στην αρχαιότητα, υπήρχε η πίστη ότι ο νεκρός για να διέλθει τις πύλες του Άδη και η ψυχή του να επικοινωνήσει με τις ψυχές των άλλων νεκρών, έπρεπε να ταφεί. Στη κλασσική Αθήνα, ο νομοθέτης Σόλωνας θέτει ως πρώτιστο καθήκον των παιδιών να θάψουν τους γονείς τους, σύμφωνα με τα έθιμα. Σύμφωνα με το Φ. Κουκουλέ, κατά τη Βυζαντινή περίοδο διατηρούνταν από την εποχή των τραγικών ποιητών το εξής έθιμο, γνωστό ως “ Αττικός Νόμος” : Εάν κάποιος τύχαινε να βρει κάποιο πτώμα σε τόπο όπου δεν θα ήταν δυνατή η ταφή, τότε αρκούσε να επιρρίψει πάνω σε αυτό τρεις φορές λίγο χώμα.

Η αντίληψη αυτή και η υποχρέωση των θρησκευτικών καθηκόντων για τους αποθανόντες, ερμηνεύουν και το πλούσιο ελληνικό εθιμικό τελετουργικό. Το σύνολο αυτών των εθιμικών συνηθειών αποκρυσταλλώθηκε στη ζωή των νεοτέρων και κάποιων σύγχρονων Ελλήνων και στη καταγραφή των οποίων διαπιστώνει κανείς την εξελικτική τους πορεία, συνδεδεμένη άρρηκτα με τη ιστορική περίοδο. Η εθιμοποίηση της ανθρώπινης απώλειας με το θάνατο είναι γεμάτη από συμβολισμούς, κρυφά μηνύματα, ασύνειδες ανθρώπινες εκφράσεις, των οποίων η προέλευση βρίσκεται στο βάθος της ελληνικής ψυχής. Η τήρηση δε όλων

αυτών των εθίμων δικαιολογεί από το σεβάσμιο τρόπο της εκτέλεσης τους στον όρο του “τελετουργικού”, το οποίο αρχίζει με το πλησίασμα του ανθρώπου προς το θάνατο.

2. Η Εκπνοή Του Νεκρού

Προτού εκπνεύσει ένας ασθενής ή ένας ετοιμοθάνατος, προσκαλείται ο ιερέας για να τον εξομολογήσει και του δώσει τη θεία κοινωνία, τονίζοντας τη συμμετοχή του κάθε χριστιανού στα μεγάλα μυστήρια της μετάνοιας και της κοινωνίας του Θεού, καθώς πορεύεται προς το θάνατο. Όλοι οι συγγενείς είναι συγκεντρωμένοι και προσεύχονται για την ανάπαυση της ψυχής του, καθώς αλληλοσυγχωρούνται. Η παρουσία των συγγενών ως έκφραση ομαδικής συμμετοχής και συμπαράστασης αλλά και όλης της κοινότητας παρατηρείται σε όλο το εθμικό τελετουργικό. Πολλές φορές αρχίζει ακόμα και από την γνωστοποίηση της ασθένειας ενός ανθρώπου που τώρα δίπλα σε αγαπημένα και γνωστά πρόσωπα πορεύεται μόνος του προς το θάνατο. Κατά τη στιγμή του ψυχορραγήματος, κανείς δεν πρέπει να κλαίει γιατί τα κλάματα τυραννούν τη ψυχή του και τον «αγγελοκόβουν», διώχνουν δηλαδή τον άγγελο του που θα πάρει τη ψυχή του. Πρέπει να τον βοηθήσουν να φύγει όσο πιο ήρεμα γίνεται και αυτό εκφράζουν αυτές οι συμβολικές κινήσεις.

Αφού εκπνεύσει λοιπόν, ο ασθενής ανοίγονται σε όλες οι θύρες του σπιτιού για να διέρχονται οι άγγελοι χωρίς εμπόδια για να παραλάβουν τις ψυχές. Το φως του καντηλιού ή των κεριών, το οποία θα τοποθετηθούν ακόμα και δίπλα στη νεκρική κλίνη ύστερα, συμβολίζει την πορεία του μεταστάντος ανθρώπου από το σκοτεινό αυτό βιο προς το αληθινό φως της

αιωνιότητας. Η ψυχή δεν χάνεται για τους Έλληνες, ζει και θεριεύει στη συνείδηση και στη σκέψη των ζωντανών.

Με το ψυχορράγημα αρχίζουν οι πρώτες φροντίδες του νεκρού οι πλησιέστεροι συγγενείς κλείνουν τα μάτια και το στόμα του νεκρού, πράγμα που συνηθιζόταν και κατά την αρχαιότητα. Οι πρώτες αυτές σκηνές εκτυλίσσονται με τη βουβή ατμόσφαιρα της θλίψης, καθώς η μάνα, ο πατέρας, οι σύζυγοι, τα παιδιά, ακόμη και τα εγγόνια είναι οι μόνοι που έχουν το δικαίωμα να εκφράσουν τη θλίψη τους μπρος στο νεκρόσωμα και αυτοί που θα αναγγείλουν την είδηση στους συμπολίτες και τους συγχωριανούς τους.

Η αναγγελία του θανάτου γίνεται με θρηνητικές φωνές από τους στενούς συγγενείς, οι οποίοι κατόπιν μεταφέρονται σε άλλο δωμάτιο ή ακόμα και σ' άλλο σπίτι. Στους κοντινούς ανθρώπους του νεκρού δε δίνεται η φροντίδα του σκηνώματος του, μιας και πρώτιστο καθήκον τους τώρα είναι ο θρήνος για την απώλεια του. Συνήθεια βυζαντινή είναι επίσης η κατά την ώρα αυτή κωδωνοκρουσία για ν' αναγγελθεί ο θάνατος ενός μέλους της σε όλη τη κοινότητα.

Κοινωνική δραστηριοποίηση παρατηρείται και στα σπιτικά. Οι νοικοκυρές σαν θ' ακούσουν την καμπάνα να κτυπά πένθιμα βάζουμε λιβάνι και θυμιάζουνε το σπίτι τους, αφήνουμε την πόρτα ανοιχτή και ανάβουμε το καντήλι, γιατί πιστεύουν ότι όταν έχει λείψανο το χωριό έρχονται όλοι οι πεθαμένοι του χωριού για να πάρουν τη ψυχή του καινούριου νεκρού.

3. Η “Περιστολή” Και Η “Πρόθεση” Του Σκηνώματος.

Από τις πρώτες κινήσεις της εθιμοτυπίας του θανάτου είναι η περιστολή, η οποία περιλαμβάνει τη λούση, το σαβάνωμα και το στόλισμα του νεκρού. Γυναίκες σαβανώτριες αναλαμβάνουν υπό την επιτήρηση συγγενών να λούσουν τον νεκρό με νερό, κρασί ή ακόμη και με αρωματισμένες ουσίες. Στη συνέχεια τον περιτυλίγουν με λευκό ύφασμα, το σάβανον, τον ντύνουν με τα καλύτερα του ενδύματα και μετά αρχίζουν το στόλισμα απ’ ότι λουλούδια διαθέτει ο κάθε τόπος. Στη κεφαλή των νέων τοποθετούν στεφάνι από άνθη και στους έγγαμους τα στεφάνια του γάμου. Μεγάλη η πίστη των Ελλήνων στο θεσμό της οικογένειας. Στους νέους που δεν νυμφεύτηκαν και δεν δημιούργησαν οικογένεια προσφέρεται στεφάνι από τους γονείς που δεν έζησαν αυτή τη χαρά από τα παιδιά τους. Οι σύζυγοι προσφέρουν το σύμβολο της συμβίωσης στους αγαπημένους συντρόφους τους τώρα που φεύγουν. Ο θάνατος μπορεί να είναι σκληρός, αλλά η προσωπική επαφή με το νεκρό δε χάνεται ποτέ. Κι ο στολισμός με στέφανον και άνθη σε γάμο καταπραΰνει τώρα τους λυπημένους συγγενείς.

Όταν ολοκληρωθεί ο στολισμός, ακολουθεί η πρόθεση. Τον μεταφέρουν ,με σεντόνι πάνω σε χαμηλό και στενό κρεβάτι και τον τοποθετούν στο μέσο του μεγαλύτερου δωματίου του σπιτιού ή ακόμα και κάτω στη Γη. Στη Κύπρο, όπως αναφέρει ο Γ. Σπυριδάκης, μετά την εκπνοή του νεκρού “τον βάλλουν χαμαί στη γη και τον μιζαρώνουν (= σαβώνουν) και τον αφήνουν εκεί ως το θαφκειό του”. Η συνήθεια γνωστή σε πολλές περιοχές συνδέεται με την πανάρχαια πίστη περί της επιστροφής του ατόμου μετά τον θάνατον στη μητέρα γη. Κάθε ανθρώπινη ύπαρξη είναι μέρος της ισορροπίας της φύσης και η σύνδεση των ελλήνων με τη γη και τον πόνο τους είναι γεγονός αδιαμφισβήτητο. αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι σε

περιπτώσεις βίαιου θανάτου, υπάρχει πρόνοια για τον νεκρό να εκτίθενται κοντά στα πρόθυρα του σπιτιού ή ακόμα και το ύπαιθρο. Η τελετή πολλών σκοτωμένων αγωνιστών στην επανάσταση του 1821 γινόταν στο ύπαιθρο, κοντά στη φύση, καθώς οι εξεγερμένοι έλληνες τηρούσαν τα πατροπαράδοτα έθιμα.

Κατά τη πρόθεση λοιπόν, μέσα στο σπίτι, η κεφαλή του νεκρού στέκεται με προσκέφαλο (σε πολλές περιοχές το μαξιλάρι γεμίζεται με λουλούδια) και τα πόδια του είναι δεμένα με ταινίες μαύρου χρώματος. Όλο το σκήνωμα στρέφεται προς την ανατολή, όπως και στη ταφή, συμβολισμός της μελλούσης αναστάσεως. Τα χέρια σταυρώνονται πάνω στο στήθος προς τόπον του σημείου του Σταυρού. Πάνω σε αυτά, τοποθετείται η εικόνα ενός αγίου, του προστάτη του ίδιου του νεκρού ή όλης της οικογένειας, εκφράζοντας την “ Χριστόν πίστιν” του και την παράδοση της ψυχής του στο Ζωοδότη Χριστό. Στις δύο πλευρές της νεκρικής κλίνης, ανάβουν λαμπάδες και στο σημείο που εξεψύχισε ο αποθανών ποτήρι με νερό. Η ψυχή του νεκρού βρίσκεται εκεί συνειδησιακά, δεν χάνεται κι έχει όλες τις ανάγκες σαν ψυχοκοινωνική διάσταση.

Σ’ αυτό το στάδιο του εθιμικού τελετουργικού, τηρούνται επίσης δύο έθιμα, τα οποία διατηρήθηκαν παρ’ όλες τις εκκλήσεις της εκκλησίας. Το έθιμο του νομίσματος στο στόμα του πεθαμένου, του οβολού, το οποίο συμβολίζει την ανάγκη της πληρωμής των πορθμείων στο Κάτω Κόσμο. Οι ζωντανοί για μια ακόμη φορά θέλουν να βοηθήσουν τον αγαπημένο τους να φύγει γι’ αυτόν τον άγνωστο κόσμο του Χάρου χωρίς εμπόδιο, εκφράζοντας συγχρόνως ένα αυθόρμητο βήμα για την έμπρακτη συνείδηση της απώλειας που βιώνουν. Στη Λέσβο, αντί νομίσματος, τοποθετείται από τον ίδιο τον ιερέα ένας κήρινος σταυρός στο στόμα του νεκρού. Κατά το δεύτερο έθιμο,

αυτό της θραύσης πήλινων αγγείων, σπάζονται φεύγοντας ο νεκρός από το σπίτι κατά την ώρα της ταφής. Αποτελεί έκφραση της λαϊκής πίστης ότι από το κρότο της θραύσης αγγείων εκδιώκονται οι δαίμονες και δεν θα ακολουθήσει άλλος θάνατος, υποδηλώνοντας την ένδεια των ζωντανών απέναντι στο θάνατο.

4. Ο θρήνος Και Το Μοιρολόγι

Αφού έχουν ολοκληρωθεί οι φροντίδες του νεκρού και έχει γνωστοποιηθεί στη κοινότητα το γεγονός του θανάτου, αρχίζει ο θρήνος και το μοιρολόι. Οι συγγενείς έχουν φορέσει ήδη τα πένθιμα μαύρα τους ρούχα, όπως και το σπίτι έχει αποκτήσει τη πένθιμη όψη του. Μαύρο πανί έχει κρεμαστεί να καλύψει τον καθρέφτη και στις κουρτίνες έχουν μπει μαύρες ταινίες. Ο θρήνος είναι λοιπόν έτοιμος να εκφραστεί και ν' ακουστούν τα μοιρολόγια με τη παράλληλη κοινωνική συμμετοχή και ανατροφοδότηση.

Η οικία ανοίγεται κι όλοι εισέρχονται στο σπίτι, ασπάζουν τον νεκρό και προσφέρουν δώρα (άνθη, καρπούς, μηνύματα στους άλλους νεκρούς), καθώς οι συγγενείς και οι γυναίκες μοιρολογούν. Στις μικρές κοινωνίες των χωριών, σχεδόν όλοι οι κάτοικοι περνούν από το πένθιμο σπίτι. Όσο κρατά η παραμονή του νεκρού στον οικείο χώρο, ακόμα και στο ξενύχτισμα, τηρείται το έθιμο της “Μακαριάς ή Παρηγοριάς”, δίνονται δηλ. κεράσματα της παρηγοριάς (κρασί ή άλλο ποτό με άρτο). Τα κεράσματα αυτά συνοδεύονται πάντα από σπονδές προς τον αποθανόντα: “Θεός συγχωρέσει”.

Κατά το ξενύχτισμα, σκεπάζουν τον νεκρό με μαντήλι (το οποίο κρατείται σε πολλά μέρη σαν ευχή του νεκρού). Η συμμετοχή του κόσμου,

τα κέρασματα που φροντίζουν οι γυναίκες, οι συζητήσεις και γενικότερα η παρουσία της κοινότητας είναι εμφανής όσο μένει το σκηνωμα σπίτι. Ο θάνατος αποτελεί γεγονός όπου όλοι παρηγορούν αλληλέγγυοι προς τους πενθούντες ακόμα και μόνο με τη σωματική τους παρουσία. Αποτελεί, όμως συγχρόνως και ευκαιρία να κρατηθεί ζωντανή η μνήμη του νεκρού και γι' αυτό βλέπει ανθρώπους να ενθυμούνται όλο το πέρασμα του πεθαμένου στη κοινωνική ζωή, τα άξια επαίνου και κριτικής, τις λυπημένες και χαρούμενες στιγμές, καθώς πίνουν το ποτό της ‘παρηγοριάς’. Από την πλευρά τους οι πενθούντες συγγενείς βιώνουν για μια ακόμη φορά το υποστηρικτικό δίκτυο της κοινότητας ως αναπόσπαστα μέλη του. Ενώ ο νεκρός σε συνειδησιακό επίπεδο είναι ακόμη ‘κοινωνικά ενταγμένος’.

5. Το Κλάμα

Το κλάμα έχει καθαρτικό αποτέλεσμα. Είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος έκφρασης της θλίψης. Ποτέ δεν θα πρέπει να εμποδίσουμε το θλιμμένο να κλάψει. Ποτέ δεν θα πρέπει εμείς να επιχειρήσουμε να καθορίσουμε πόσο θα πρέπει να κλάψει ο θλιμμένος. Δεν μπορούμε ποτέ να πούμε πως ο θλιμμένος έκλαψε αρκετά.

«Τίποτε στον κόσμο δεν μπορεί να απομακρύνει την παγωμένη θλίψη, την έρημο της απελπισίας, όπως τα δάκρυα. Ποτέ μη φοβάσαι να χύσεις δάκρυα ή να δεις κάποιον να ανοίγει τους καταρράκτες της θλίψης του. Στον παγωμένο φόβο του θανάτου – όταν η οξύτητα της οργής κάποιου ανθρώπου έχει αμβλυνθεί, όταν ο πυρετός του φθόνου έχει υποχωρήσει σ' ένα μουντό πόνο για το κακόηθες κακολόγημα κάποιου που αγαπάμε -, η θεραπευτική διαδικασία των δακρύων ξεπλένει πολύ από το δηλητήριο της

πίκρας. Ούτε κανένα γιατρικό, ούτε καμιά στοργική και πρόθυμη φροντίδα, ούτε κανένα ισχυρό τονωτικό έχει τόσο δυνατή επίδραση στον άνθρωπο που υποφέρει όσο το χύσιμο των δακρύων. Ποτέ μην ντραπείς να χύσεις δάκρυα και πάνω από όλα θυμήσου ότι τα δάκρυα που χύνονται για όλους είναι τόσο πολύτιμα στα μάτια του Θεού, όσο τα σμύρνα και ο λίβανος».

Τέλος, θα πρέπει να τονισθεί ότι δεν πρέπει να επιχειρούμε να επισπεύσουμε τη διαδικασία του πένθους γιατί όταν κολοβώνουμε τις συναισθηματικές διαδικασίες διακηρύσσουμε «ειρήνη» εκεί που ειρήνη δεν υπάρχει.(Φάρος, 1988).

Είναι βέβαια αλήθεια ότι διάφοροι άνθρωποι έχουν διαφορετικές ιδιοσυγκρασίας και άλλοι είναι πολύ συναισθηματικοί και άλλοι πιο φλεγματικοί και όταν κάνουμε μια αξιολόγηση της αντίδρασης του θλιμμένου θα πρέπει να ερευνήσουμε αν αυτή η αντίδραση είναι χαρακτηριστική της ιδιοσυγκρασίας του.

Αν ένα άτομο που συνήθως εκφράζει εύκολα τα συναισθήματα του δεν αντιδράσει έντονα στο πένθος, θα πρέπει να αναζητήσουμε τα κρυφά αίτια της συμπεριφοράς που δεν είναι κανονική γι' αυτό το άτομο. Είναι αυτό μια ένδειξη ότι ο θλιμμένος δεν είναι ο εαυτός του ; Γιατί ελπίζει να αναβάλει ή να αρνηθεί την οδυνηρή αντίδραση της θλίψης ; Μήπως υποκύπτει στην κοινωνική σύμβαση ; Ή μήπως η σχέση του με το νεκρό, συνειδητά ή ασυνείδητα προκαλεί συναισθήματα που δεν συμβιβάζονται με το γενικά παραδεκτό τρόπο αντίδρασης.

Αν και θα πρέπει να αναγνωρίζουμε τις διαφορές των ανθρωπίνων ιδιοσυγκρασιών δεν πρέπει αυτό να μας οδηγήσει σε υπεραπλούστευση. Ο βαθμός συναισθηματικής έκφρασης μπορεί να διαφέρει σύμφωνα με την ιδιοσυγκρασία του ατόμου, αλλά παρά ταύτα θα πρέπει να αναγνωρίσουμε

ότι είναι ανάγκη να εξετάσουμε και να καταλάβουμε τις κρυφές δυνάμεις που έκαναν έναν άνθρωπο να είναι αυτό που είναι και να κάνει αυτό που κάνει.

6. Η Φύλαξη Του Νεκρού Πριν Την Επικήδεια Τελετή Στην Οικία Του

Είναι παράδοση του λαού μας η φύλαξη του νεκρού στο σπίτι του καθ' όλη τη διάρκεια μιας νύχτας πριν την τέλεση της επικήδειας τελετής. Είναι έθιμο παλιό, ενώ στη σημερινή εποχή τείνει και αυτό να εκλείψει. Ειδικά στις μεγάλες πόλεις έχει σχεδόν καταργηθεί, αφού ο νεκρός από το θάλαμο του νοσοκομείου μεταφέρεται αμέσως στο χώρο της ταφής του. Σε αρκετά χωριά όμως στην επαρχία το έθιμο αυτό τηρείται με ευλάβεια και σεβασμό. Όλοι λοιπόν, συγγενείς και φίλοι παραμένουν άγρυπνοι όλη τη νύχτα γύρω από το νεκρό, μιλούν γι' αυτόν, μοιρολογούν, συζητούν μεταξύ τους, δίνει κουράγιο ο ένας του άλλου, ενώ κάθονται με βλέμματα στραμμένα προς τη σωρό του νεκρού.

Ο Φάρος (1981, σελ. 187) αναφερόμενος στο συγκεκριμένο έθιμο υποστηρίζει ότι : «Η ψυχολογική και ψυχιατρική έρευνα, καθώς και η κλινική πείρα έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι ο νεκρός αν δεν ταφεί ψυχολογικά καλά, βρυκολακιάζει και βασανίζει τους ζωντανούς».

Η πρόθεση του νεκρού βοηθά τους συγγενείς και φίλους να πιστοποιήσουν και να δεχτούν την απουσία του αγαπημένου τους προσώπου. Βλέποντας τον να κείτεται νεκρός θυμούνται και αναπολούν εμπειρίες με τον νεκρό, τότε που ήταν στη ζωή γεμάτος ενέργεια και ζωντάνια και έτσι καταλαβαίνουν τη διαφορά όταν τον βλέπουν τώρα να παραμένει ακίνητος και ασυγκίνητος σε ότι συμβαίνει.

Εκτός όμως από τον σκοπό αυτό, συμπληρώνει ο Φάρος (1981) η πρόθεση του νεκρού έχει ως βαθύτερο κίνητρο την ανάγκη εξιλέωσης του πενθούντος που την γεννούν συναισθήματα ενοχής για τον νεκρό. Οι πενθούντες επηρεασμένοι από τα αισθήματα ενοχής τους προς τον νεκρό, προσπαθούν να κάνουν ότι καλύτερο γι' αυτόν, έτσι ώστε να απαλλαχθούν από το συναίσθημα αυτό που τους βασανίζει. Έτσι το έθιμο αυτό λειτουργεί ως μέσο απόθησης του βασανιστικού συναισθήματος της ενοχής που νιώθουν οι πενθούντες.

Η Ross (1976, σελ. 108) όμως αναφέρει ότι : «Η σύγχρονη εμπορική και επιδεκτική μορφή που έχει πάρει το έθιμο αυτό, με την εξεζητημένη και δαπανηρή επίδειξη, με το φτιασίδιμα του νεκρού ενισχύει την πεποίθηση πως ο νεκρός κοιμάται με αποτέλεσμα να παρατείνεται με αυτόν τον τρόπο το στάδιο της άρνησης του γεγονότος».

7. Η Κηδεία Και Η Ταφή Του Νεκρού

Επόμενο ιερό χρέος είναι η κηδεία και η ταφή. Ο νεκρός πρέπει να ταφεί το γρηγορότερο δυνατόν και ποτέ μετά τη δύση του ήλιου. Πριν, λοιπόν αρχίσει η εκφορά του νεκρού από το σπίτι, τιμάται ο θεός με την έλευση του ιερέα και τις ευχές που απευθύνει. Τέσσερις άνδρες, φίλοι ή συγγενείς τοποθετούν τον νεκρό στο φέρετρο και ξεκινά το ξόδι, η έξοδος δηλαδή του νεκρού από την οικία του μέσω σπαρακτικών κραυγών. Είναι η στιγμή της πιο αληθινής συνειδητοποίησης της απώλειας, τώρα που ο νεκρός αφήνει το πιο στενό του λειτουργικό χώρο.

Με το σήκωμα της σορού, σπάζεται ποτήρι ή πιάτο (αυτό συμβαίνει μόνο σε ορισμένες περιοχές της Ελλάδας) με το κρασί τι οποίο έπλυναν τον

νεκρό. Ο κρότος τονώνει την τραγικότητα της στιγμής και τη θλίψη των ζωντανών. Και αφού ξεκινήσει η πομπή, κάποιες γυναίκες παραμένουν στο σπίτι του νεκρού. Αυτές περισυλλέγουν τα ενδύματα του, τα σκεύη που χρησιμοποιούσε και προετοιμάζουν την οικία για όσα θ' ακολουθήσουν μετά την ταφή. Σαρώνεται και καθαρίζεται όλο το σπίτι, καθώς οι στάμνες ανανεώνονται με νέο νερό από τη βρύση. Η ανανέωση αυτή εκφράζει τη βαθύτερη αλλαγή που έχει επέλθει με το θάνατο ενός μέλους της οικογένειας. Η ζωή πρέπει να συνεχιστεί με όλες τις δυνάμεις προσαρμογής που διαθέτει η οικογένεια, αλλά και όλη η κοινότητα.

Κατά την εκφορά, το λείψανο περιφέρεται από τους κυριότερους δρόμους της κοινότητας, ενώ οι καμπάνες κρούουν πένθιμα. Πίσω από τους συγγενείς ακολουθούν οι φίλοι, οι γνωστοί, οι γείτονες, οι συγχωριανοί, οι συμπολίτες. Προπορεύονται οι άνδρες και ακολουθούν λυσικόμοι οι γυναίκες. Η συμμετοχή της κοινότητας είναι εμφανής. Από σχηματισμό, όμως της πομπής εξαιρούνται οι νιόπαντροι εάν δεν έχουν συμπληρώσει έναν χρόνο.

Η ίδια η πομπή θα ξανασηματιστεί στο δρόμο προς το νεκροταφείο. Έτσι, φτάνοντας στην εκκλησία και αφού τοποθετηθεί η σορός στο κέντρο του ναού αρχίζει η νεκρώσιμη ακολουθία. Το “μυστήριο της κηδείας” είναι διαφορετικό για λαϊκούς, ιερείς, μοναχούς και νήπια. Ως προς τη συμμετοχή, εκτός από τους συγγενείς και όσους ακολούθησαν τη περιφορά της σορού, ο Φ. Κουκουλέ αναφέρει ότι κατά τη τελετή των Βυζαντινών, συμμετείχαν και οι δούλοι με μαύρα ρούχα ως έκφραση πένθους. Κατά την ακολουθία, γίνεται χρήση κεριών και όλη η τελετή ολοκληρώνεται με το εκκλησιαστικό άσμα “Δεύτε τελευταίον ασπασμόν...”. Τότε όλοι

προσέρχονται να ασπαστούν το νεκρό στα χείλη και το μέτωπο, δείγμα τελευταίου χαιρετισμού από τα μέλη της κοινότητας.

Στη συνέχεια ακολουθεί η ταφή και σε πομπή όλοι οι παριστάμενοι ακολουθούν το νεκρό προς το τάφο. Αρχαία είναι η παράδοση κατά τη στιγμή αυτή να εκφωνούνται επιτάφιοι λόγοι για τον έπαινο του νεκρού και την παραμυθία των συγγενών του. οι λόγοι σ' όλη την ιστορική περίοδο είναι επιτάφιοι και όχι επικήδειοι. Λίγο πριν χαθεί η όψη του νεκρού, η μνήμη των ζωντανών πρέπει να τον κρατήσει.

Κατά την κατάθεση του σκηνώματος προς την ανατολή, ο ιερέας περιχέει σταυροειδώς λάδι επί του λειψάνου και λίγο χώμα. Σε πολλές περιοχές τοποθετούν, επίσης, στο στόμα του νεκρού καραμίδα πάνω στη οποία είναι χαραγμένος σταυρός ή πεντάλφα, στις γωνιές των οποίων εγγράφεται το όνομα του Χριστού και της Παναγίας. Συνηθίζεται ακόμη να θάπτονται με τον νεκρό, διάφορα αντικείμενα, όπως εργαλεία του επαγγέλματος του, στάμνα με νερό, γλυκίσματα κ.α. Η αντίληψη της ζώσας ψυχής είναι παρούσα και σ' αυτή την ανθρώπινη εκδήλωση. Και αφού αρχίσει να καλύπτεται ο τάφος, συγγενείς και φίλοι επιφωνούν “Θεός σχωρέσοι τον”.

Στους τάφους καίγεται θυμίαμα και παραμένει ακοίμητο καντήλι επί 40 ημέρες. Έθιμο της Κρήτης είναι να αφήνεται στο τάφο λαγήνι με νερό το ίδιο χρονικό διάστημα κατά το οποίο πιστεύεται ότι η ψυχή περιφέρεται στα μέρη όπου έζησε και κατά το εσπέρας επανέρχεται και πίνει από το νερό. Σχετικά με αυτά είναι και το έθιμο της συχνής σπονδής μελανού οίνου πάνω στους τάφους. Η αποστασιοποίηση που χαρίζει ο τάφος δεν αναιρεί τα έθιμα τα οποία συνδέονται άρρηκτα με την προσωπική σχέση που βιώνουν οι ζωντανοί σε συνειδητό και κυρίως σε ασυνείδητο επίπεδο. Θα συνεχίζουν

να φροντίζουν για τους αγαπημένους σε κάθε επίσκεψη στις ιερές τελευταίες κατοικίες τους.

7.1 Οι Απόψεις Της Σύγχρονης Θανατολογίας Για Τη Θεραπευτική Αξία Της Κηδείας

Η φιλοσοφία και η θεολογία μπορούν να γίνουν σημαντικές πηγές παρηγορίας για το θλιμμένο, αλλά υπάρχει και μια άλλη πηγή τέτοιας παρηγορίας που δεν είναι τόσο εύκολο να καθοριστεί, αλλά που δεν είναι λιγότερο πραγματική και αποτελεσματική.

Υπάρχει ένα σύστημα συμβόλων στις ανθρώπινες κοινωνίες και ιδιαίτερα στους θρησκευτικούς οργανισμούς, που στηρίζει τους ανθρώπους όταν περνάνε κάποια κρίση. Τα συμβολικά συστήματα είναι το προϊόν μακρόχρονης ιστορικής παράδοσης που δεν προγραμματίστηκε και ούτε σχεδιάστηκε συνειδητά, αλλά φαίνεται να είναι η ασυνείδητη συγκέντρωση των εννοιών που ικανοποιούν τις ανάγκες της προσυνειδητής ανθρώπινης διάνοιας.

Η ζωή κάθε κοινωνίας είναι πλούσια σε συμβολισμούς, που είναι ένα είδος σιωπηλής γλώσσας που οι αρχές της μπορεί να είναι κάπως σκοτεινές, αλλά ο σκοπός της είναι ξεκάθαρος στους μελετητές της ανθρώπινης προσωπικότητας.

Οι ιεροτελεστίες και οι τελετές που έχουν αναπτύξει οι άνθρωποι για να στηρίζουν τις ψυχές τους, αντιμετωπίζονται με σεβασμό από τη σύγχρονη ψυχολογία. Η αξία τους δεν εξαρτάται από το πόσο είναι κατανοητές συνειδητά, γιατί εξυπηρετούν ένα πολύ πιο σημαντικό σκοπό επικοινωνίας με τα βαθύτερα επίπεδα συνειδήσεως.

Η σημασία που δίνεται τελευταία στην ανάγκη για άλλους από τους συνηθισμένους τρόπους επικοινωνίας ενισχύει την αξία των παραδοσιακών χριστιανικών συμβολισμών.

Η πίστη εξάλλου την οποία τα σύμβολα προϋποθέτουν, δίνει στον άνθρωπο ένα αίσθημα ενότητας με το σύμπαν και τον οδηγεί σε μία ήρεμη αποδοχή του θανάτου. Οι επικήδειες ακολουθίες δεν αντικαθιστούν τη διαδικασία της θλίψης και του πένθους, αλλά την παρουσιάζουν σαν κάτι που ο νεκρός, οι θλιμμένοι και το κοινωνικό περιβάλλον πρέπει να αντιμετωπίσουν μαζί. Η επικήδεια ακολουθία είναι μια εκφραστική ενέργεια που στην ιδανική περίπτωση βοηθά την κινητοποίηση της διαδικασίας της θλίψης.

8. Τα Έθιμα Μετά Τον Ενταφιασμό Και Τα Μνημόσυνα

Μοιράζεται στους μετέχοντες της κηδείας άρτοι ολόκληροι ή σε τεμάχια, κόλλυβα, παξιμάδια (ακόμα και κουφέτα εάν είναι νέος ο νεκρός) για το λεγόμενο “συγχώριο” του πεθαμένου.

Μετά τη λήξη όλης της νεκρώσιμης τελετής, όσοι επιστρέφουν στο σπίτι, νίπτονται για να καθαριστούν από το μόλυσμα και αρχίζει το περίδειπνο. Τα έθιμα του περίδειπνου, κατά τον Ιερόν Χρυσόστομον, ήταν νόμος, δηλαδή γενική συνήθεια. (Κουκουλές). Όπως στην αρχαιότητα, στην οικία του νεκρού παρατίθεται δείπνο για όλους τους συγγενείς και τους φίλους. Κυρίως σε χωριά, το δείπνο αυτό πραγματοποιείται και στο έδαφος, ανάλογα την εποχή του χρόνου. Ο καθένας φέρνει φαγητό από το σπίτι του και αφού στρωθεί το τραπέζι, κάθονται πρώτα οι ιερείς και στη συνέχεια όλοι οι υπόλοιποι. Με την ευλογία του ιερέα αρχίζει το φαγητό. Το δείπνο

αυτό λέγεται και παρηγοριά, γιατί λειτουργεί παρηγορητικά προς τους θλιμμένους του σπιτιού. Η συγκέντρωση αυτή υποδηλώνει τόσο την συμπαράσταση και αλληλεγγύη, αλλά κυρίως συμβολίζει την κοινή εστία, την τράπεζα, η οποία δεν εκλείπει σε κάθε εκδήλωση του έλληνα. Όλοι θα δειπνήσουν και θα πιούν μαζί καθώς ένας, ο απών νεκρός θα βρίσκεται στη σκέψη όλων. Και όσο για τους στενούς συγγενείς, το βήμα προς την αποθεραπεία τους έχει ήδη γίνει. Η απώλεια δεν αναιρεί τη λειτουργικότητα τους σε καθημερινές εκδηλώσεις, όπως αυτής του δείπνου.

Μέγιστο χρέος των ελλήνων αποτελούν τα μνημόσυνα, η τέλεση των οποίων γίνεται την 3^η, 9^η, 40^η ημέρα, στους 3 και 6 μήνες και στο ένα έτος από το θάνατο του νεκρού. Μετά το χρόνο, μνημόσυνα τελούνται για όλους τους τεθνεώτες της οικογένειας και κατά τις εορτές των ψυχών στην εκκλησία. Η μνήμη των ζωντανών δεν παύει να λειτουργεί και τα μνημόσυνα επιτελούνται στο χώρο της εκκλησίας και κύριο ζητούμενο τους είναι η συγχώρεση για την επίγεια ζωή του νεκρού. Όσο προχωρά η κάθαρση και η αποθεραπεία, η μνήμη αποτελεί πια την μόνη περιοχή συνειδητοποίησης της απώλειας. Βασικό περιεχόμενο των μνημοσύνων αποτελούν τα κόλλυβα. Τοποθετούνται σε μεγάλο δίσκο και κοσμούνται από σακχαρικά, ρόδο, σταφίδες κ.α. Μεταφέρονται στην εκκλησία και μετά το τέλος της ακολουθίας ή του τρισάγιου προσφέρονται στους πιστούς και στους γειτόνους.

Ανάλογες συνήθειες με τα μνημόσυνα είναι το νεκρόδειπνο και η μακαριά. Το νεκρόδειπνο γίνεται κατά αρχαία ελληνική συνήθεια, πάνω στους τάφους και όταν ο λαός επισκέπτεται ομαδικώς τους νεκρούς του. Από την άλλη, η μακαριά είναι σπουδή οίνου με άρτο και τυρί στα μνημόσυνα και στα ψυχοσάββατα. Μαζί με ωμό κρέας, οι πενθούντες τα

μεταφέρουν στην εκκλησία και τα μοιράζουν στους πιστούς για το λεγόμενο “συγχώριο”. (Κουκούλες)

Αξίζει να αναφερθεί, επίσης, εκτός των μνημοσύνων, τα οποία κλείνουν το εθιμικό τελετουργικό των ελλήνων, συνηθιζόταν πάντα η ελεημοσύνη στους φτωχούς της τοπικής κοινωνίας. Από τις προσφορές των πενθούντων, υπάρχει πρόνοια για τους φτωχούς, όπως άρτοι, φρούτα, ξεροτήγανα, ρούχα είτε με πρωτοβουλία των ιδίων ή με τις παραινέσεις ιερέων και επισκόπων.

Η διατήρηση των εθίμων παρουσιάζεται και στην ανακομιδή των οστών του νεκρού. Οι έλληνες τρέφουν σεβασμό στα λείψανα των προγόνων και με επιμέλεια τα φυλάττουν σε σάκους ή θήκες. Ακόμα κι αν κάποιος έχει πεθάνει στα ξένα, με ίδια επιμέλεια τηρούνται τα έθιμα, από τα οποία πολλά γίνονται σε ομοιώματα του νεκρού στην ιδιαίτερη πατρίδα του. Να επισημανθεί τέλος ότι ο θάνατος σε ξένη γη θεωρείται μεγάλη δυστυχία γιατί δεν τελούνται τα προσήκοντα έθιμα.

9. Η Ψυχολογική Σημασία Της Πένθιμης Περιβολής

Η παραδοσιακή πένθιμο μαύρη περιβολή είχε σκοπό να ξεχωρίσει το θλιμμένο και να του εξασφαλίσει τη δυνατότητα να πενήσει, χωρίς την παρέμβαση άλλων και χωρίς ευθύνες. Το έθιμο της πένθιμης αμφίεσης έχει τροποποιηθεί, αλλά ακόμη τα σκούρα ρούχα θεωρούνται καταλληλότερα για το πένθος. Αλλά το γεγονός ότι τα μαύρα ρούχα δεν φοριούνται πια μετά την κηδεία, δείχνει ότι δεν εξυπηρετεί πια κανένα σκοπό εκτός από την τυπική συμμόρφωση σε ορισμένα έθιμα της κηδείας. Στην πραγματικότητα, συχνά παρατηρείται μια αντίδραση ενάντια στο σοβαρό ρούχο. Αμέσως

μετά την κηδεία πολλοί επανέρχονται σε ποιά ανοιχτά από τα συνηθισμένα χρώματα. Το κίνητρο αυτής της αντίδρασης είναι η προσπάθεια αρνήσεως της πραγματικότητας του θανάτου.

Τα πένθιμα ρούχα μπορεί να ξεβόλευαν, αλλά είχαν μεγάλη αξία. Το πένθιμο ρούχο ήταν ένα σήμα που έδειχνε ότι ένας άνθρωπος πενθούσε και έδειχνε ακόμη το στάδιο του πένθους του. Έτσι εξυπηρετούσε δύο σκοπούς, ήταν μία δημόσια γνωστοποίηση του θανάτου και βοηθούσε το θλιμμένο να επαναπροσανατολισθεί μετά την απώλεια που είχε υποστεί, ο τελευταίος αυτός σκοπός του εξωτερικού πένθους είναι πολύ σημαντικός, γιατί εκφράζει τη βασική σύγκρουση που υπάρχει στην κατάσταση του πένθους. Από την μία μεριά επιτρέπει στο θλιμμένο να αναγνωρίσει επίσημα το θάνατο, που είναι το πρώτο βήμα για την αναθεώρηση των κοινωνικών σχέσεων. Από την άλλη μεριά, τα πένθιμα ρούχα επιτρέπουν στο θλιμμένο να επιβεβαιώσει τη συνεχιζόμενη σημασία του νεκρού, που κάνει το θάνατο λιγότερο απόλυτο, αφού μέχρι να συμπληρωθεί η περίοδος τους πένθους ο νεκρός εξακολουθεί να έχει ορισμένες από τις ανάγκες της ζωής. Επίσης αυτό το εξωτερικό σύμβολο πένθους βάζει ένα συγκεκριμένο χρονικό όριο στη διαδικασία του πένθους και μετά τη συμπλήρωση του οποίου η κοινωνία υποχρεώνει το θλιμμένο να επιστρέψει στην κανονική ζωή.

10. Ο Ρόλος Και Η Χρησιμότητα Των Νεκρικών Εθίμων

Τα νεκρικά έθιμα πρέπει να αποβλέπουν στο να διευκολύνουν το ξέσπασμα της θλίψης και των άλλων οδυνηρών συναισθημάτων και να δώσουν την ευκαιρία στην χαροκαμένη οικογένεια και στην ευρύτερη κοινωνική ομάδα να αποκαταστήσουν την συνοχή τους μετά την απώλεια

ενός από τα μέλη τους, για να μπορέσουν έτσι να διατηρήσουν την ικανότητα να αγαπούν και να δημιουργούν.

Όταν πεθάνει κάποιος είναι πολύ σπουδαίο εκείνοι που συνδέονταν μ' αυτόν να συμμετάσχουν στην επιθανάτια διαδικασία, αυτό θα τους βοηθήσει στο πένθος τους και θα τους βοηθήσει επίσης να αντιμετωπίσουν ευκολότερα το δικό τους θάνατο.

Η τελευταία φάση της επιθανάτιας διαδικασίας, που ο άρρωστος αποσπάται από το περιβάλλον του συμπεριλαμβανομένης και της οικογένειάς του, είναι ίσως η πιο συγκλονιστική για τα μέλη της οικογένειας, γιατί δεν μπορούν να καταλάβουν ότι ο ετοιμοθάνατος θα πρέπει να αποχωρισθεί σιγά σιγά από το περιβάλλον του και συχνά αισθάνονται ότι τους απορρίπτει.

Η συμμετοχή στην επιθανάτια διαδικασία, στο θάνατο και στην ταφή, η θέα και ακόμα η επαφή με το σώμα του νεκρού είναι απαραίτητα, για να μπορέσουν οι θλιμμένοι να αποδεχθούν το θάνατο του αγαπημένου τους προσώπου και το δικό τους θάνατο.

Η σύγχρονη θανατολογική έρευνα διαπιστώνει ότι τα σχετικά με το πένθος έθιμα μπορούν να βοηθήσουν τους θλιμμένους πολύ περισσότερο από τις παρεμβάσεις των εκπροσώπων των ανθρωπιστικών επαγγελμάτων. Ένα νεκρικό έθιμο που έχει αποδειχτεί χρήσιμο για ένα μακρύ χρονικό διάστημα δεν θα πρέπει να παραμερίζεται εύκολα.

11. Η Θεραπευτική Αξία Της Νεκρώσιμης Ακολουθίας

Η νεκρώσιμη ή αλλιώς επικήδεια ακολουθία είναι μια τελετή, που η Χριστιανική πίστη και η λαϊκή παράδοση της αποδίδουν μεγάλο νόημα και τυγχάνει μεγάλου σεβασμού και ευλάβειας από όλους τους πιστούς.

Κατά τη Ross (1979) η επικήδεια ακολουθία αποβλέπει στην ικανοποίηση των οικείων και όχι του νεκρού. Σύμφωνα με τον Spiegel (1971) η επικήδεια ακολουθία είναι μια εκφραστική ενέργεια που βοηθά την κινητοποίηση της διαδικασίας της θλίψης αφού είναι ένα μέσο έκφρασης των συναισθημάτων του αποχωρισμού (Φάρος 1981).

Ο Φάρος (1981) αναφέρει ότι η εξωτερίκευση των συναισθημάτων είναι μια υγιής κάθαρση, η οποία απελευθερώνει τα κρυφά συναισθήματα που βρίσκονται στο εσωτερικό του ατόμου που πενθεί. Έτσι η επικήδεια ακολουθία παροτρύνει την έκφραση των συναισθημάτων του πενθούντος, πιστοποιεί την απώλεια του προσώπου και έτσι βοηθιέται το άτομο που πενθεί να αποδεχθεί το γεγονός του θανάτου. Η κηδεία είναι μια ιεροτελεστία η οποία προϋποθέτει τη συμμετοχή της κοινότητας. Δίνεται λοιπόν με τον τρόπο αυτό η ευκαιρία στην κοινότητα να εκφράσει την αγάπη, το ενδιαφέρον και τη συμπάρασταση για ένα μέλος της που περνάει μια ιδιαίτερη κρίση τη χρονική αυτή στιγμή της ζωής του.

Σύμφωνα με τον Igiou P. (1956) : « Η συμμετοχή της ομάδας σαν ένδειξη κοινωνικής αλληλεγγύης είναι πηγή υποστήριξης και δύναμης για το θλιμμένο άτομο. Ο πενθών έχοντας την αίσθηση ότι τα συναισθήματα του μοιράζονται και άλλα άτομα από το κοινωνικό του περιβάλλον, νιώθει ανακούφιση και διαβεβαίωση ότι υπάρχουν κάποιοι που συμπάσχουν μαζί του στη δύσκολη αυτή στιγμή του» (Ross, 1988, σελ. 99).

Κατά τον Φάρο (1981) τρία στοιχεία της επικήδειας ακολουθίας έχουν αποφασιστική σημασία για την ομαλή διεργασία του αποχωρισμού : Η επικήδεια ομιλία, ο τελευταίος ασπασμός και ο ενταφιασμός του νεκρού

Επικήδεια ομιλία

Αποτελεί παράδοση στον ελλαδικό χώρο να εκφωνείται επικήδειος λόγος κατά τη διάρκεια της νεκρώσιμης ακολουθίας. Τον επικήδειο αυτό λόγο τον εκφωνεί συνήθως ο ιερέας ή κάποιος στενός φίλος ή συγγενείς του νεκρού. Η ομιλία αυτή αναφέρεται στη ζωή του νεκρού, στις δραστηριότητες του, στην προσφορά του στην κοινωνία ενώ γίνεται λόγος και για τα συναισθήματα των ατόμων που πενθούν.

Με τον επικήδειο λόγο, παρατηρεί ο Φάρος (1981) αναγνωρίζεται η θλίψη και ο πόνος των οικείων προσώπων του νεκρού και ικανοποιείται η ανάγκη των πενθούντων να ακούσουν από το στόμα κάποιου ότι τα συναισθήματα τους για την απώλεια είναι φυσικά αποδεκτά από το κοινωνικό σύνολο. Έτσι η αναγνώριση αυτή των συναισθημάτων επιβεβαιώνει τη γνησιότητα τους.

Με την αναφορά της επικήδειας ομιλίας στη ζωή και τις δραστηριότητες του νεκρού, κατά τον ίδιο συγγραφέα, δίνεται η δυνατότητα στους πενθούντες να αναπολήσουν αναμνήσεις από τη ζωή με τον νεκρό και να συνειδητοποιήσουν έτσι την απώλεια του προσώπου.

Τέλος, δίνοντας μέσα από την επικήδεια αυτή ομιλία κουράγιο και ενδείξεις για ελπίδα ενισχύονται οι πενθούντες να φανούν θαρραλέοι γεμάτοι δύναμη και αν αντιμετωπίσουν αμολλά την απώλεια.

Ο τελευταίος ασπασμός

Η πράξη του τελευταίου ασπασμού πιστοποιεί την τελευταία επαφή του πενθούντος με το σώμα του νεκρού. Καλούνται, λοιπόν με το έθιμο αυτό όλοι οι συγγενείς και οι φίλοι που παραβρίσκονται στην επικήδεια τελετή να αποχαιρετήσουν έμπρακτα τον νεκρό. Οι πενθούντες πλέον συνειδητοποιούν ότι αποχωρίζονται το νεκρό και ότι η επαφή αυτή θα είναι η τελευταία. Παίρνοντας λοιπόν δύναμη και κουράγιο πλησιάζουν τον νεκρό τους και αφού τον προσκυνήσουν τον ασπάζονται για τελευταία φορά. Αυτή η πράξη συνήθως βοηθάει τόσο στην αποδοχή όσο και στην αναγνώριση της απώλειας (Βασιλειάδης, 1986).

Όπως παρατηρεί ο Φάρος ο τελευταίος ασπασμός δίνει την ευκαιρία στο θλιμμένο άτομο να αποχαιρετήσει για πάντα τον αγαπημένο του νεκρό με τις καλύτερες δυνατές συνθήκες. Η πράξη αυτή γίνεται μέσα στην κοινότητα των ανθρώπων που περιβάλλουν τον πενθούντα και σε ένα χώρο που δηλώνεται η ενότητα των πιστών.

Ο ενταφιασμός του νεκρού

Εξίσου αποφασιστικής σημασίας για την ομαλή διεργασία του αποχωρισμού, στα πλαίσια της επικήδειας ακολουθίας, είναι και η διαδικασία του ενταφιασμού του νεκρού. Ο Spiegel (1971) υποστηρίζει ότι με το κλείσιμο του φέρετρου στον τάφο φανερώνεται ο δρόμος του αποχωρισμού. Για το ίδιο θέμα ο Φάρος (1981, σελ. 108) αναφέρει : « Η ταφή του νεκρού στην οποία συμμετέχει ο πενθών, ρίχνοντας με την παλάμη

του λίγο χώμα πάνω του, μαλακώνει τον πόνο του χωρισμού, γιατί ο θλιμμένος κάνει μια πράξη που εκφράζει την αγάπη του, το ενδιαφέρον και τη φροντίδα για τον νεκρό, μια πράξη στοργής όπου θα τον ανακουφίσει».

Κατά τη Ross (1988) μια απλοϊκή τελετή επικήδειας ακολουθίας είναι πάντα αναγκαία, γιατί βοηθάει ανοικτά και δημόσια στο αντίκρισμα της πραγματικότητας, στο ξανασμίξιμο των συγγενών και φίλων και στην κοινή αναπόληση του ονείρου. Ειδικά, υποστηρίζει, όταν πρόκειται για καταστάσεις ξαφνικού και απροσδόκητου θανάτου ή για θανάτους παιδιών ή ακόμη και για αναμενόμενους θανάτους που δεν δόθηκε η ευκαιρία για να προπαρασκευαστούν οι θλιμμένοι με το πένθος, θα πρέπει να υπάρχει συμμετοχή των πενθούντων στην επικήδεια τελετή, για να μπορέσουν να συνειδητοποιήσουν την απώλεια, να δώσουν διέξοδο στα δυσάρεστα συναισθήματα τους και να νιώσουν τη συμπαράσταση των γύρω ανθρώπων της κοινότητας. Η εξεζητημένη όμως και αχρείαστη επισημότητα της σημερινής επικήδειας τελετής με όλες τις εμπορικές της όψεις όχι μόνο παρατείνει την αγωνία της οικογένειας, αλλά επιπλέον ενισχύει την πεποίθηση πως ο άνθρωπος τους απλώς κοιμάται, με αποτέλεσμα να παρατείνεται το στάδιο της άρνησης, πράγμα που θεωρείται επιζήμιο για την ομαλή διεργασία του αποχωρισμού.

12. Η Θεραπευτική Αξία Των Συλλυπητηρίων

Όταν πεθαίνει κάποιος συνηθίζεται οι συγγενείς, φίλοι και γνωστοί να επισκέπτονται τους οικείους του νεκρού και να απευθύνουν τα συλλυπητήρια τους.

Όπως αναφέρει η Ross (1979) το έθιμο αυτό έχει μεγάλη θεραπευτική αξία. Οι άνθρωποι που επισκέπτονται το σπίτι του νεκρού, για να απευθύνουν τα συλλυπητήρια τους, δίνουν την ευκαιρία στον πενθούντα κάθε φορά να συζητήσει την περιπέτεια του. Ο επισκέπτης, ακούγοντας και μόνο τον πενθούντα τον βοηθά να εξωτερικεύσει το έντονο ψυχολογικό βάρος και στεναχώρια που αισθάνεται μέσα του. Ακόμη η κοσμοσυρροή στο σπίτι του θλιμμένου, η οποία έχει σαν στόχο τη στήριξη του στη δύσκολη αυτή στιγμή, κάνει το άτομο που πενθεί να νιώσει έντονα την κοινωνική αλληλεγγύη, πράγμα που το ανακουφίζει και το βοηθάει ιδιαίτερα, για να δει με αισιοδοξία το μέλλον.

13. Ο Νεκρικός Δείπνος Και Η Χρησιμότητα Του

Ο νεκρικός δείπνος είναι ένα από τα έθιμα που ακολουθεί μετά το τέλος της επικήδειας τελετής. Όταν οι συγγενείς του νεκρού γυρίσουν από το χώρο του ενταφιασμού του νεκρού τους βρίσκουν να τους περιμένει το γεύμα της παρηγοριάς, όπως λαϊκά αναφέρεται που το ετοιμάζουν κάποιοι συγγενείς ή φίλοι. Εκεί λοιπόν, στο γεύμα αυτό παραβρίσκονται οι πιο στενοί συγγενείς του νεκρού που πενθούν. Η Ross (1988) δίνει μεγάλη έμφαση στη θεραπευτική αξία αυτού του εθίμου. Υποστηρίζει λοιπόν ότι το γεύμα αυτό της παρηγοριάς εξυπηρετεί τους παρακάτω τρεις βασικούς σκοπούς :

Είναι ένα αόρατο σημάδι της κοινοτικής αλληλεγγύης, το οποίο διαβεβαιώνει το άτομο που πενθεί ότι δεν είναι μόνο του.

Με το γεύμα αυτό της «αγάπης» η κοινότητα προσπαθεί να επαναφέρει τον πενθούντα στο μονοπάτι της ζωής.

Δίνει την δυνατότητα στον θλιμμένο να αναγνωρίσει ότι η ζωή του πρέπει να συνεχιστεί παρόλη την αίσθηση του – εξαιτίας του γεγονότος του θανάτου – ότι έχει τελειώσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VIII

1. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΤΕΣ

Ορισμένοι επαγγελματίες από το αντικείμενο του επαγγέλματος τους έχουν την ιδιαίτερη ευθύνη για τη συμπαράσταση του θλιμμένου. Οι επαγγελματίες αυτοί βασικά είναι ο ιερέας, ο γιατρός, ο ψυχίατρος, ο ψυχολόγος, ο κοινωνικός λειτουργός, ο νοσηλευτής και ο εργολάβος κηδειών.

Όλοι αυτοί οι επαγγελματίες θα πρέπει οπωσδήποτε να έχουν γνώση των όσων αναφέρθηκαν για την κατάσταση της θλίψης και για τη διαδικασία του πένθους. Ο ιερέας βέβαια έχει γνώση για τη θεολογία του θανάτου, αλλά θα ήταν χρήσιμο να την κατέχουν και οι λοιποί επαγγελματίες που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Οι γενικές αρχές αντιμετώπισης των θλιμμένων ισχύουν για όλους τους επαγγελματίες που έχουν την ευθύνη, στις οποιεσδήποτε επαφές τους με τους θλιμμένους, να ανιχνεύσουν την παρουσία των παθολογικών συμπτωμάτων που αναφέρθηκαν παραπάνω και να κάνουν τις απαραίτητες παραπομπές όταν διαπιστώσουν τέτοια συμπτώματα.

Εκτός όμως από τους επαγγελματίες συμπαραστάτες του θλιμμένου, οι πιο φυσικοί συμπαραστάτες του είναι εκείνοι που έχουν μια στενή σχέση μαζί του και τα κοινωνικά «δίκτυα» των φίλων που ανταποκρίνονται αυθόρμητα σ' αυτούς που βρίσκονται σε κάποια κρίση. Τέτοιοι άνθρωποι και τέτοια «δίκτυα» έχουν ιδιαίτερη σημασία ως υποκατάστατα των

συγγενών και των γειτόνων που παλαιότερα ήταν πηγές βοήθειας και που σιγά σιγά εξαφανίζονται στις αστικές κοινωνίες.

Οι επαγγελματίες συμπαραστάτες του θλιμμένου θα πρέπει να αναζητήσουν αυτούς τους ανθρώπους και αυτά τα δίκτυα που πολλές φορές είναι σε θέση να βοηθήσουν με τρόπους που εκείνοι δεν μπορούν.

Διαπολιτιστικές έρευνες δείχνουν, ότι για να αντιμετωπίσουν οι θλιμμένοι το θάνατο, χρειάζονται ένα σύστημα πίστεων και αξιών με το οποίο να συσχετίσουν το νόημα του συγκεκριμένου θανάτου. Έχουν ανάγκη από τελετές και σύμβολα με τα οποία θα εκφράσουν την απώλεια, θα μοιραστούν με τους άλλους και θα γεμίσουν με νόημα αυτή την εμπειρία. Έχουν ανάγκη από σταθερούς τρόπους με τους οποίους θα αντιμετωπίσουν την εμπειρία της απώλειας και θα θεμελιώσουν μια νέα μορφή σχέσεων με το νεκρό.

1.1 Ο Ιερέας

Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει αναφορά στο ρόλο του ιερέα της χριστιανικής εκκλησίας. Σύμφωνα με τον Φάρο (1981) από όλους τους εκπροσώπους των ανθρωπιστικών επαγγελμάτων ο ιερέας είναι εκείνος στον οποίο πέφτει το μεγαλύτερο βάρος για την αντιμετώπιση του θλιμμένου, γιατί αυτός μόνο έχει τη δυνατότητα από την κοινωνική σύμβαση να επισκέπτεται απρόσκλητος και γιατί αυτός συμβολίζει μεταξύ άλλων εκείνον που ήλθε να παρηγορήσει και να θεραπεύσει τις τραυματισμένες σχέσεις. Ακόμη, η αντιμετώπιση του θλιμμένου ήταν πάντα ευθύνη του ιερέα, γιατί η εκκλησία είχε πάντοτε κάτι ιδιαίτερο να πει για το θάνατο.

Αν ο ιερέας είναι πραγματικά ευαίσθητος στις ανάγκες των άλλων, θα μπορέσει να βρει τον τρόπο με τον οποίο θα συμπαρασταθεί καλύτερα στο θλιμμένο. Επειδή συνήθως μπορεί να είναι πιο αντικειμενικός από τους συγγενείς και τους φίλους των θλιμμένων, μπορεί να μεταφέρει σ' αυτούς την αγάπη του Θεού τον οποίο υπηρετεί, της Εκκλησίας που αντιπροσωπεύει και της ενορίας την οποία διακονεί. Με την παρουσία του μπορεί να συμβολίζει τη βαθιά ελπίδα που δεν εκφράζεται πάντοτε με λόγια, ότι ο Θεός δεν εγκαταλείπει τα παιδιά του στις κρίσιμες στιγμές της ζωής τους.

Την ώρα της θλίψης η προσωπικότητα, τα συναισθήματα και η στάση του ιερέα απέναντι στο θάνατο, στη θλίψη και στο θλιμμένο μπορούν να μειώσουν ή να αυξήσουν σημαντικά την ικανότητα του να βοηθήσει. Ο ρόλος του ιερέα στη θεραπεία της θλίψης εξαρτάται πάρα πολύ από τη σχέση που είχε με το θλιμμένο πριν από το θάνατο.

Ο ιερέας πρέπει να γνωρίζει ότι οι πραγματικές ανάγκες του θλιμμένου θα εμφανιστούν μετά την ακολουθία της κηδείας και της ταφής, όταν ο θλιμμένος θα αγωνίζεται για να ανακτήσει και πάλι την ισορροπία του και όταν όλες οι αμφιταλαντεύσεις του θα πρέπει να αντιμετωπισθούν.

Ο ιερέας έχει την ανάγκη να γνωρίζει τον τρόπο με τον οποίο ενεργεί στις διάφορες περιστάσεις, πριν δοκιμάσει να βοηθήσει άλλους. Αυτό είναι το έργο την έντιμης αυτοεξέτασης με την οποία θα γνωρίσει τις δυνατότητες του, τις αδυναμίες του, τα όρια του, τις βασικές ανησυχίες του, τις εξαρτήσεις και αντιπάθειες του. Το «γνώθι σ' αυτόν» είναι βασικό σε κάθε σχέση ή σε οποιοδήποτε άτομο που συμμετέχει σε μια βοηθητική προσπάθεια και απαιτεί έρευνα στις κρυμμένες πτυχές της ύπαρξης, σημαίνει αυτοσπουδή, αυτοεκτίμηση, αυτοανάλυση και αυτοκατανόηση. Η

αυτοκατανόηση είναι απαραίτητη και για την επαγγελματική αλλά και για την ψυχολογική επιβίωση.

1.2. Ο Γιατρός

Ο γιατρός είναι συνήθως και πρέπει να είναι, εκείνος που στο νοσοκομείο θα αναγγείλει το θάνατο του αρρώστου. Η οικογένεια πάντα θέλει να βεβαιωθεί ότι ο γιατρός ήταν παρών και ότι έγινε ότι ήταν δυνατό για να αποφευχθεί ο θάνατος.

Όταν ο γιατρός αναγγείλει ένα θάνατο βρίσκεται σε μια επαγγελματική σύγκρουση ρόλων, που επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι στους θλιμμένους. Η επαγγελματική του ευθύνη συνίσταται στην ανακούφιση του πόνου, στην αποτροπή του θανάτου και στην αποκατάσταση της υγείας.

Αλλά πέρα από την ελπίδα και την εμπιστοσύνη στην ικανότητα του γιατρού να θεραπεύσει, ο άρρωστος και η οικογένεια του έχουν την τάση να πιστεύουν στη μαγική παντοδυναμία του και στο αλάθητο του.

Όλες οι προσδοκίες που έχουν οι άλλοι απ' αυτόν και εκείνες που έχει ο γιατρός από τον ίδιο τον εαυτό του διαψεύδονται όταν ο θάνατος επέλθει.

Ο θάνατος είναι μια ήττα για το γιατρό, και ο ερχομός του τον αναγκάζει να την «ομολογήσει» δημόσια στην οικογένεια, ένα έργο για το οποίο είναι αναγκαστικά ανεπαρκής και το οποίο μπορεί συχνά να απαιτεί πάρα πολλά από αυτόν. Επί πλέον, όταν προβαίνει στην αναγγελία του θανάτου θα πρέπει να προσπαθήσει να το κάνει με τρόπο που θα εμποδίσει ένα γενικό συναισθηματικό ξέσπασμα της οικογένειας αν όχι για κανέναν

άλλο λόγο, τουλάχιστο γιατί η αναγγελία συχνά πρέπει να γίνεται μπροστά σε άλλους αρρώστους και επισκέπτες.

Οι γενικές δυσκολίες του γιατρού όσον αφορά την αντιμετώπιση του θλιμμένου είναι παρόμοιες με εκείνες του ιερέα. Ο γιατρός ούτε καμία εκπαίδευση έχει για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών απόψεων του πένθους, ούτε χρόνο για να ασχοληθεί λεπτομερειακά με τα προβλήματα του θλιμμένου και γι' αυτό ίσως προσπαθώντας να καλύψει τη δική του ανεπάρκεια χρησιμοποιεί είτε τα ηρεμιστικά είτε την ιατρική του αυθεντία, για να κρατήσει το πένθος στο στάδιο της συγκρατήσεως.

Η επίδραση του γιατρού στον θλιμμένο μπορεί να είναι αρνητική ή θετική, αλλά πάντοτε είναι πολύ σημαντική. Γι' αυτό θα πρέπει να προσέξει τα συναισθήματα του και να μην κάνει το θλιμμένο θύμα του δικού του άγχους και της δικής του ασφάλειας, παρεμποδίζοντας με οποιοδήποτε τρόπο τη διαδικασία του πένθους.

1.3. Ο Νοσηλευτής

Η στάση του νοσηλευτή ως προς τον θάνατο γενικά και του δικού του θανάτου ειδικότερα θα καθορίσουν βασικά τον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσει τους ετοιμοθάνατους και τους θλιμμένους.

Δεν θα ήταν καθόλου ρεαλιστικό να αναμένεται ότι ο αρχάριος νοσηλευτής θα έχει μια ώριμη στάση απέναντι στο θάνατο, γιατί μια τέτοια ωριμότητα απαιτεί και χρόνο και πείρα και αγώνα. Επιπλέον η εκπαίδευση που έχει λάβει δεν βοηθάει καθόλου το νοσηλευτή στο σημείο αυτό. (Φάρος, 1981).

Στο νοσοκομείο ο νοσηλευτής συνήθως είναι το πρόσωπο που μαθαίνει πρώτο το θάνατο του αρρώστου και πρέπει να προετοιμάσει την οικογένεια για τη θλιβερή αναγγελία. Επειδή ο θάνατος, σύμφωνα με το νόμο, μπορεί να αναγνωρισθεί μόνο από το γιατρό, η νοσοκόμα πρέπει να διατηρήσει την ψευδαίσθηση ότι η ζωή συνεχίζεται μέχρι να φθάσει ο γιατρός και τότε αναγγέλλει το θάνατο στην οικογένεια.

Στο συγκλονισμό και στη θλίψη που ακολουθεί, ο γιατρός προσφέρει δύο παρηγορητικά λόγια και τρέχει στα άλλα του καθήκοντα αφήνοντας το νοσηλευτή να βοηθήσει την οικογένεια με τις τεχνικές λεπτομέρειες ή ερωτήσεις που θα είχαν σχετικά με τη διάθεση του σώματος.

1.4. Ο Εργολάβος Κηδειών

Ο εργολάβος κηδειών είναι ένας από τους επαγγελματίες συμπαραστάτες του θλιμμένου, που για την ώρα έχει την περισσότερη επαφή μ' αυτόν στα αρχικά στάδια του πένθους. Συνήθως μαθαίνει για το θάνατο πριν από τον παπά και έχει πολύ σημαντική επιρροή στο θλιμμένο σχετικά με τα της κηδείας.

Ξέρει τι πρέπει να γίνει σε μια κηδεία, ξέρει τις σχετικές διατάξεις και μπορεί να καθορίσει τι συνιστά μια απλή, μια μέτρια και μια πολυτελή κηδεία. Ίσως απαιτεί να αναγνωρισθεί το γεγονός ότι αυτός ξέρει γι' αυτά τα πράγματα και ενοχλείται όταν του ζητούν να παρεκκλίνει από την επαγγελματική του ρουτίνα.

Ο συγγενής ή ο φίλος που φροντίζει για τα σχετικά με την κηδεία σπάνια μπορεί να έχει δικές του απόψεις για το πως πρέπει να διεξαχθεί η κηδεία. Η οικογένεια θέλει να γίνει η κηδεία όπως πρέπει, κατά τα

καθιερωμένα, αλλά ο εργολάβος κηδειών θα καθορίσει το πως η κηδεία θα γίνει όπως πρέπει.

Το επάγγελμα του εργολάβου θα έπρεπε να θεωρείται μια διακονία και όχι μια επιχείρηση που παρέχει φέρετρα, τάφους και νεκροφόρες. Ο εργολάβος κηδειών έχει και ένα συναισθηματικό λειτούργημα. Θα πρέπει να δώσει το αίσθημα στους θλιμμένους, ότι θα φροντίσει το σώμα του νεκρού και συχνά θα πρέπει να τους παρηγορήσει. Κάποιος εργολάβος κηδειών σε μια μικρή πόλη κατάφερε να εξουδετερώσει όλους τους συναγωνιστές όχι γιατί έκανε τις κηδείες διαφορετικά από αυτούς, αλλά γιατί έδειχνε ευαισθησία και διάθεση συμπαράστασης στους θλιμμένους. Αν θέλει ο εργολάβος κηδειών η δουλειά του να μην είναι μια χυδαία και μακάβρια κερδοσκοπία αλλά ένα λειτούργημα ανθρωπιάς, θα πρέπει να δει την ευθύνη της συναισθηματικής συμπαράστασης του θλιμμένου ως το κύριο μέρος του έργου του.

1.5 Ο Κοινωνικός Λειτουργός

Συχνά γίνεται λόγος για την κρίση ταυτότητας του ή της κοινωνικής λειτουργού. Στην Αγγλία και στην Αμερική η κοινωνική εργασία προσανατολίζεται προς την κατεύθυνση της συμπαράστασης του ατόμου που έχει οικογενειακές, επαγγελματικές ή οικονομικές δυσκολίες και της παροχής σ' αυτό της δυνατότητας να χρησιμοποιήσει τις κοινωνικές υπηρεσίες και τα υπάρχοντα κοινωνικά μέσα, για να μπορέσει να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες του.

Στη χώρα μας η κρίση της ταυτότητας του κοινωνικού λειτουργού είναι ίσως πιο αισθητή από οπουδήποτε αλλού. Φαίνεται ότι και η

κοινωνική εργασία ακολουθεί το γενικό κλίμα που επικρατεί στον τόπο μας των πολύ συχνά εξωπραγματικών οραματισμών για θεμελιακές αλλαγές του κοινωνικού συστήματος και ασχολείται πολύ λίγο με το συγκεκριμένο άτομο που έχει συγκεκριμένες δυσκολίες.

Τα σχέδια για κοινωνικές αλλαγές είναι κυρίως έργο της πολιτικής, ενώ η ευθύνη της κοινωνικής εργασίας είναι η άμεση συμπαράσταση του ανθρώπου που υποφέρει, έτσι που να μπορέσει να αισθανθεί κάποια άμεση ανακούφιση, όσο και αν είναι μικρή, μέσα στην υπάρχουσα κοινωνική πραγματικότητα. Το έργο της κοινωνικής εργασίας είναι κυρίως η άμεση βοήθεια. Ο άνθρωπος που βρίσκεται κάτω από το συντριπτικό βάρος μιας συμφοράς, δεν θέλει υποσχέσεις κοινωνικής αλλαγής όσο και αν είναι μεγαλόπνοες αυτές οι υποσχέσεις, αλλά θέλει μια άμεση ανακούφιση, όσο μικρή και αν είναι.

Τονίζεται ιδιαίτερα η ευθύνη του γιατρού απέναντι στους θλιμμένους, οι πολύπλοκες προσαρμογές που χρειάζεται να γίνουν σε μια οικογένεια μετά από ένα θάνατο, όπως οι αλλαγές στους ρόλους, οι ανακατατάξεις των ευθυνών και τα μέτρα που πρέπει να παρθούν για την επιστροφή στην κανονική ζωή, απαιτούν παρέμβαση από επαγγελματίες που είναι εκπαιδευμένοι να βοηθούν οικογένειες να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα της καθημερινής ζωής. Κάτω από το φως των πρόσφατων διαπιστώσεων – σχετικά με την νοσηρότητα και τη θνησιμότητα, τα αποτελέσματα της διάσπασης της οικογένειας στην προπαρασκευή του παιδιού για την ενηλικίωση, τα προβλήματα των σχέσεων γονέων και παιδιών και τα προβλήματα της δυσπροσαρμοστικότητας -, υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις για την υποστήριξη της πεποιθήσεως ότι ο κοινωνικός λειτουργός έχει μια αναμφισβήτητη ευθύνη σ' αυτές τις περιπτώσεις.

Πραγματικά, η κλινική πείρα παρέχει σοβαρότατες ενδείξεις ότι η αξεδιάλυτη θλίψη οδηγεί σε συζυγικά και οικογενειακά προβλήματα. Πολλά άτομα που ζητούν τη βοήθεια ενός ειδικού για συζυγικά και οικογενειακά προβλήματα έχουν δυσκολία να αντιμετωπίσουν ικανοποιητικά την απώλεια μιας σχέσης ή ένα γεγονός που φέρνει και πάλι στην επιφάνεια ένα αξεδιάλυτο πένθος. (Η απαραίτητη για την απομάκρυνση του παιδιού από τον οικογενειακό κύκλο).

Συνήθως υπάρχει ανταπόκριση σ' αυτό που είναι ορατό, αλλά πολλά από τα προβλήματα που προέρχονται από πένθος συνεχίζονται σε μια λανθάνουσα κατάσταση. Μόνο όταν συμβεί κάποια κρίση, γίνονται τα προβλήματα αυτά ορατά σ' αυτούς που είναι πρόθυμοι να προσφέρουν θεραπεία. Όταν τα προβλήματα που σχετίζονται με το πένθος δεν ανακαλύπτονται νωρίς και παραμένουν άλυτα, μπορεί να περικυκλούν και να καταλήξουν σε σοβαρές σωματικές και συναισθηματικές δυσκολίες που αναπόφευκτα επηρεάζουν και τη ζωή άλλων ανθρώπων, είτε του άμεσου οικογενειακού περιβάλλοντος είτε του γενικότερου κοινωνικού.

Όλα αυτά δείχνουν ότι είναι ανάγκη να γνωρίζουν οι κοινωνικοί λειτουργοί τα σχετικά με τη διαδικασία του πένθους και να αναγνωρίσουν και να αναλάβουν την ιδιαίτερη ευθύνη που έχουν απέναντι στο θλιμμένο.

Είναι εξακριβωμένο, ότι για να είναι δυνατό για την κοινωνική υπηρεσία να εργασθεί με τους θλιμμένους μετά το θάνατο του αρρώστου, θα πρέπει ήδη ο κοινωνικός λειτουργός να έχει θεμελιώσει μια σχέση με αυτούς πριν συμβεί ο θάνατος. Θεωρείται απαραίτητο η οικογένεια κάθε ετοιμοθάνατου να ανατίθεται ατομικά σε έναν κοινωνικό λειτουργό και αν αυτό δεν είναι δυνατό, μια επιστημονική ομάδα όπως ο γιατρός, ο νοσηλευτής και ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να κάνουν μια εκτίμηση

των περιπτώσεων των ετοιμοθάνατων και να αποφασίζουν ποιες από αυτές απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή και αντιμετώπιση.

Στη σημερινή εποχή η αναγγελία του θανάτου κάποιου προσώπου γίνεται συνήθως στο χώρο ενός θαλάμου μιας νοσοκομειακής μονάδας. Ο κοινωνικός λειτουργός του νοσοκομείου την κρίσιμη αυτή στιγμή θα πρέπει να μείνει πλάι στο θλιμμένο άτομο, αν του επιτρέψει να κλάψει, να φωνάζει και να τον αφήσει ελεύθερο να εκφράσει τον πόνο του με οποιονδήποτε τρόπο αυτό θελήσει (Φάρος, 1981).

Η θεωρία για το κοινωνικό λειτούργημα στη χώρα μας για να ανταποκριθεί γνήσια στις πραγματικές ανάγκες του λαού μας θα πρέπει να λάβει υπόψη, παράλληλα με τις ξένες θεωρίες, τις λαογραφικές μας παραδόσεις και εκεί θα βρει πως ασκείτο το κοινωνικό λειτούργημα στην παράδοση μας και πως οι φίλοι και οι γείτονες συμπαραστέκοντας στο θλιμμένο. Ένα μεγάλο μέρος εκείνου που έκανε ο φίλος και ο γείτονας για το θλιμμένο στην προαστική κοινωνία μας, θα πρέπει να το κάνει ο κοινωνικός λειτουργός στην απρόσωπη και ασύνδετη αστική μας κοινωνία.

Κατά τη Smith (1982) ο κοινωνικός λειτουργός τη χρονική αυτή στιγμή μπορεί να ακόμη να βοηθήσει τον πενθούντα σε πρακτικά θέματα και να τον ενθαρρύνει στην αναγνώριση του γεγονότος. Καθώς όμως ο πενθών αρχίζει να συνειδητοποιεί την απώλεια ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να βοηθήσει με πολλούς τρόπους. Ο πενθών μπορεί να είναι θυμωμένος με τον νεκρό, που τον άφησε πίσω, με τον Θεό που επέτρεψε να συμβεί το γεγονός ή ακόμη και με τον ίδιο του τον εαυτό. Ο κοινωνικός λειτουργός στο στάδιο αυτό θα πρέπει να υπομένει το θυμό του πενθούντος και να του δείξει μέσω της στάσης του και των λεγομένων του ότι τα συναισθήματα που νιώθει είναι φυσιολογικά και αποδεκτά και να τον

βοηθήσει να τα εξωτερικεύσει. Στο σημείο αυτό, παρατηρεί η Smith (1982) ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να αποφεύγει να διατηρεί απόσταση από τον πενθούντα, με το να κάνει τυπικές ή κενές δηλώσεις. Θα πρέπει να αναφέρει σχεδόν συνέχεια ότι βρίσκεται στην διάθεση του πενθούντος και ότι θα τον βοηθήσει σε κάθε δύσκολη στιγμή. Συχνά ο πενθών ενώ αναγνωρίζει ότι ο θάνατος έχει επέλθει, αποφεύγει να δεχθεί ότι το αγαπημένο του πρόσωπο πλέον δεν ζει.

Στην περίπτωση αυτή ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να βοηθήσει :

- Ενθαρρύνοντας την αναγνώριση και την αποδοχή ότι ο θανών πράγματι έχει πεθάνει.
- Υποφέροντας τον πόνο και τη θλίψη του πενθούντος διατηρώντας μια στάση προθυμίας και ενδιαφέροντος και

Παροτρύνοντας τον πενθούντα να εξωτερικεύσει τα συναισθήματα θυμού, θλίψης, ενοχής και άρνησης που ίσως να έχει τη στιγμή αυτή.

Ακόμη διευκολύνοντας τον να μιλήσει για τη ζωή του με τον θανόντα διαβεβαιώνεται ότι αυτές οι εμπειρίες συνέβησαν στο παρελθόν, τότε που το αγαπημένο πρόσωπο ήταν υπαρκτό και έτσι βοηθιέται ο πενθών να αναγνωρίσει ότι πλέον το γεγονός είναι οριστικό και αμετάκλητο και το άτομο δεν ζει.

Ο Corazzini (1980) προτείνει να ενθαρρύνεται ο πενθών να μιλήσει για τη ζωή του με τον νεκρό με διάφορα μέσα, όπως φωτογραφίες, εικόνες ή κειμήλια και σε αυτή τη διαδικασία η συμμετοχή του κοινωνικού λειτουργού πρέπει να είναι δραστική (Smith, 1982).

Όπως αναφέρει και η Smith (1982), αυτή η διαδικασία βοηθάει τον πενθούντα να περιγράψει τη ζωή του πριν την απώλεια και να ορίσει το όριο μεταξύ και της νέας διαφορετικής κατάστασης που τώρα αντιμετωπίζει.

Όταν ο πενθών αρχίσει να δέχεται την πραγματικότητα της απώλειας η δεδομένη πραγματικότητα έχει κομματιαστεί, ο κόσμος γίνεται ένας τόπος ανάξιας εμπιστοσύνης, η διαβεβαίωση της προσωπικής ταυτότητας συντρίβεται και οι σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους θα πρέπει τώρα να ξαναδημιουργηθούν σε διαφορετική βάση. Στο στάδιο αυτό ο κοινωνικός λειτουργός δεν πρέπει να θεωρηθεί από τον πενθούντα ότι είναι το μόνο πρόσωπο, στο οποίο θα μπορούσε να στηριχθεί. Κατ' αυτό τον τρόπο αναπτύσσεται μια ψυχολογική εξάρτηση με πολλές επιπλοκές. Γι' αυτό το λόγο λοιπόν ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να ενθαρρύνει τον πενθούντα να αρχίσει να σκέπτεται την ανανέωση των παλαιών σχέσεων ή τη δημιουργία νέων. Στο σημείο αυτό, αναγκαίο είναι να δουλευτεί ένα σχέδιο δράσης με τον πενθούντα, όπου θα ενισχύει την εμπιστοσύνη του εαυτού του, ενώ ταυτόχρονα θα υπάρχει διαβεβαίωση από τον κοινωνικό λειτουργό ότι η αίσθηση της προσωπικής ταυτότητας επανακτείται βαθμιαία και η εκμάθηση του νέου ρόλου γίνεται καταβάλλοντας προσπάθεια και έχοντας δύναμη, αντοχή και ενέργεια.

Κατά τη Ross (1989), ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σε περιπτώσεις απροσδόκητου θανάτου είναι αρκετά δύσκολος. Ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να αφήσει ελεύθερο τον πενθούντα και να του δώσει χρόνο να βγει από το σοκ (Shock), ενώ μπορεί να παράσχει τη βοήθεια του σε πρακτικά θέματα, όπως ειδοποίηση συγγενών και φίλων, διεκπεραίωση των τελευταίων εγγραφών με το νοσοκομείο και άλλες επείγουσες δουλειές.

Σύμφωνα με την Λαγού – Παπαδοπούλου (1991) η παρέμβαση του κοινωνικού λειτουργού θα πρέπει να στοχεύει :

- Στη μείωση του άγχους, στρες (stress), που βιώνουν τα μέλη κατά τη μεταβατική περίοδο της κρίσης
- Στην κινητοποίηση του οικογενειακού συστήματος, έτσι ώστε να οργανώσει τις δυνάμεις και πηγές στήριξης που διαθέτει για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις που διαμορφώθηκαν μετά την απώλεια
- Στη βοήθεια της οικογένειας να βρει μια νέα ισορροπία που θα συμβάλλει στην ικανοποιητική λειτουργία της.

Επιπλέον τονίζει ότι η παρέμβαση στην κρίση θα πρέπει να ακολουθεί τις παρακάτω τρεις ενέργειες :

Αξιολόγηση της κρίσης

Αφορά τη συλλογή, σύνθεση πληροφοριών και γεγονότων που συντέλεσαν στην κρίση. Σημαντική είναι η διερεύνηση της υποκειμενικής αντίληψης και ερμηνείας που δίνει κάθε μέλος στα γεγονότα και η αξιολόγηση των ικανοτήτων σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο για την επίλυση της κρίσης. Ενώ πολύ χρήσιμη είναι η διαμόρφωση σαφούς αντίληψης της εργασιμότητας της οικογένειας, στο σύνολό της και κάθε μέλους ξεχωριστά.

Υποστηρικτική παρέμβαση στο παρόν

Σαν δεύτερο βήμα, παρέχεται στήριξη και ενθάρρυνση για μοίρασμα συναισθημάτων, ανησυχιών και προβληματισμών, ενώ επιχειρείται ερμηνεία και διασαφήνιση των συναισθημάτων και των ακριβών γεγονότων.

Ο κοινωνικός λειτουργός προχωρά σε μια «από κοινού διάγνωση», προκειμένου να βοηθήσει τον πενθούντα να αυτοκαθορίσει την απόφαση του και να προσδιορίσουν, από κοινού, συγκεκριμένους στόχους δράσης.

Παράλληλα όμως κινητοποιείται και το ευρύτερο υποστηρικτικό σύστημα που περιλαμβάνει μέλη της εκτεταμένης οικογένειας ή και τα άτομα από την κοινότητα που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή του θλιμμένου.

Προγραμματισμός και προσαρμογή στο μέλλον

Στο στάδιο αυτό βοηθιέται η οικογένεια να αναγνωρίσει τις ικανότητες που διαθέτει, για να αντιμετωπίσει το πένθος. Σταδιακά ο κοινωνικός λειτουργός προβαίνει στην ανάλυση ευρύτερων ευθυνών μέσα στα πλαίσια της οικογενειακής ομάδας. Στη φάση αυτή περιλαμβάνονται αλλαγές που αφορούν είτε τα μέλη της οικογένειας – ρόλους, σχέσεις, αντιλήψεις, είτε την εξωτερική πραγματικότητα – εναλλακτικές λύσεις στο περιβάλλον, διαμόρφωση συνθηκών ζωής.

Ο κοινωνικός λειτουργός σε όλο το φάσμα της εργασίας με τον πενθούντα ή και με την οικογένεια του χρησιμοποιεί, σύμφωνα με την

Λαγού – Παπαδοπούλου (1991) την παράλληλη πολλαπλή συνέντευξη για να βοηθήσει την αλληλεπίδραση, αλληλοενημέρωση και συναισθηματική επικοινωνία των μελών. Εκτός όμως από αυτό, εργάζεται συμβουλευτικά υποστηρικτικά. Βοηθητικός ακόμη παράγοντας είναι η δημιουργία συμβουλευτικών ομάδων, που σχηματίζονται με κριτήρια τους ρόλους, τις ηλικίες ή τη φύση της σοβαρότητας του γεγονότος. Σκοπός είναι η έκφραση συναισθημάτων και ανησυχιών και το «μοίρασμα των εμπειριών». Ο κοινωνικός λειτουργός όμως, τονίζει η Παπαδοπούλου (1991), πριν ακόμη δουλέψει με πενθούντες, θα πρέπει να δουλέψει με τον ίδιο του τον εαυτό, τα δικά του συναισθήματα απέναντι στο θάνατο, έτσι ώστε να τον αποδεχθεί. Ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να γνωρίζει, να έχει μελετήσει γύρω από το θέμα του θανάτου και το πένθος, τις ανάγκες κάθε ηλικίας και τα στάδια ανάπτυξης, για να μπορέσει πραγματικά να βοηθήσει ένα άτομο που πενθεί ένα αγαπημένο του πρόσωπο που χάθηκε.

Σύμφωνα με τη Rando (1984) η παρεμβατική στρατηγική του κοινωνικού λειτουργού στο πένθος θα πρέπει να περιλαμβάνει τις παρακάτω δώδεκα αρχές :

- Δημιουργία θετικής σχέσης και αξιολόγηση του πενθούντα με σκοπό τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων για την συγκεκριμένη περίπτωση.
- Προσέγγιση του πενθούντος κάνοντας ο κοινωνικός λειτουργός αισθητή την παρουσία του με συγκεκριμένους πρακτικούς τρόπους παροχής βοήθειας
- Θα πρέπει ο κοινωνικός λειτουργός να στέκεται δίπλα στον πενθούντα όχι μόνο με την παρουσία του, αλλά και με την υποστήριξή του

- Θα πρέπει να δίνεται στον πενθούντα το περιθώριο να θρηνήσει την απώλεια
- Δεν θα πρέπει να ενθαρρύνεται ο πενθών να παραμένει απομονωμένος για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Είναι αναγκαίο ο κοινωνικός λειτουργός να βοηθήσει στη διατήρηση ενός οικογενειακού συστήματος στήριξης για τον πενθούντα.
- Πριν από κάθε παρεμβατικό σχεδιασμό θα πρέπει να αξιολογηθεί η ακριβή θλίψη του πενθούντος και οι σημαντικοί παράγοντες που την επηρεάζουν
- Είναι αναγκαίο συνεχώς να εξετάζεται ποιες από τις φάσεις του πένθους είναι ημιτελείς
- Θα πρέπει να ενθαρρύνεται η λεκτικοποίηση των συναισθημάτων και η ανάμνηση του θανόντος
- Θα πρέπει ο κοινωνικός λειτουργός να υποστηρίζει το πενθούντα να αντιμετωπίσει τη διαδικασία του πένθους και να επεξεργάζεται την έννοια της απώλειας.
- Η επαναεπένδυση σε μια καινούργια ζωή θα πρέπει να υποστηρίζεται
- Θα πρέπει να αναγνωρίζεται ότι οι τελετουργικές εκδηλώσεις, έχουν θεραπευτικό χαρακτήρα.

2. Η Αντιμετώπιση Της οργής Και Της Ενοχής Των Θλιμμένων

Όσο και αν είναι υπερβολικές οι διατυπώσεις του θλιμμένου θα πρέπει να αποφευχθεί από μέρους του παπά ή οποιουδήποτε άλλου που συμπαραστέκεται στο θλιμμένο, κάθε κρίση γι' αυτές.

Θα πρέπει να ανεχθούμε την οργή των θλιμμένων είτε στρέφεται προς εμάς είτε προς το νεκρό είτε προς τον Θεό, γιατί έτσι τους βοηθάμε να δεχτούν τα συναισθήματα του χωρίς ενοχή. Αν τους κατακρίνουμε για την έκφραση τέτοιων κοινωνικά απαράδεκτων συναισθημάτων θα προκαλέσουμε την παράταση της θλίψης τους, της οργής τους και της ενοχής τους που μπορεί να οδηγήσει σε σωματική ή ψυχική αρρώστια.

Ο Φάρος υποστηρίζει πως αν ο θλιμμένος εκφράσει οργή κατά της Εκκλησίας η του Θεού, θα πρέπει να παραμείνουμε ήρεμοι και ατάραχοι. Δε θα συμφωνήσουμε με ότι ειπώθηκε αλλά θα το χρησιμοποιήσουμε σαν ευκαιρία να διαβεβαιώσουμε το θλιμμένο με τη στάση μας, ότι ο Θεός που εκπροσωπούμε είναι πραγματικά Θεός αγάπης και ανεπιφύλακτης αποδοχής του ανθρώπου.

Δεν θα βοηθήσει καθόλου να δούμε αυτές τις εκφράσεις σαν άμεση επίθεση και να αντιδράσουμε αμυντικά. Αυτή η αντεπίθεση θα δείξει μόνο πόσο πειραχτήκαμε και θα δημιουργήσει φραγμούς ανάμεσα σε μας και το θλιμμένο, γιατί εκείνος θα μας δει σαν κάποιο που «δεν καταλαβαίνει» πως αισθάνεται ο άνθρωπος όταν βρίσκεται σ' αυτή την κατάσταση. Μαθήματα θεολογίας δεν έχουν θέση σ' αυτές τις στιγμές, γιατί αυτά τα ξεσπάσματα δεν είναι βλασφημίες αλλά κραυγές αγωνίας εκείνων που περνούν μια έντονη και συγκλονιστική εμπειρία.

4. Η Αντιμετώπιση Της Εξιδανίκευσης Του Νεκρού Και Της Έμμονης Απασχόλησης Του Θλιμμένου μ' αυτόν

Ο θλιμμένος έχει την τάση να εξιδανικεύει τον νεκρό με τρόπο που συχνά βρίσκεται σε έκδηλη αντίθεση με την πραγματικότητα. Θα πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι να το δεχτούμε αυτό, γιατί αλλιώς θα στεναχωρήσουμε χωρίς λόγο το θλιμμένο. Αργότερα θα μπορέσουμε να τον βοηθήσουμε να δει ρεαλιστικότερα τη σχέση που είχε με το νεκρό πριν να επέλθει ο θάνατος.

Η εξιδανίκευση μπορεί να είναι ένας απλός τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζονται τα συναισθήματα της ενοχής που έχουν οι θλιμμένοι σε σχέση με το νεκρό και έχει μια κεντρική θέση στα νεκρικά έθιμα πολλών λαών.

Οι συζητήσεις όμως γύρω από τη ζωή του νεκρού είναι και ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η έναρξη της διεργασίας της θλίψης. Εξάλλου είναι απαραίτητο ο θλιμμένος να απελευθερωθεί όσο γίνεται περισσότερο από το νεκρό. Αν και ο νεκρός δεν είναι πια παρών σωματικά, πολλοί από τους ψυχολογικούς δεσμούς μ' αυτόν εξακολουθούν να υπάρχουν και δεν επιτρέπουν στο θλιμμένο να ξαναφτιάξει αμέσως τη ζωή του. Και φυσικά η δυσκολία είναι ανάλογη με την ένταση αυτών των δεσμών και το βαθμό της εξάρτησης του θλιμμένου από το νεκρό.

Γι' αυτό θα πρέπει να προσπαθούμε πάντοτε να βοηθήσουμε το θλιμμένο να αντιμετωπίσει την απώλεια όσο κι αν αυτό είναι οδυνηρό, αλλιώς θα ακολουθήσει η απόγνωση που θα γίνεται όλο και περισσότερο κατάθλιψη. Η αποδοχή της πραγματικότητας είναι πολύ προτιμότερη και θα

πρέπει να βοηθήσουμε τη διαδικασία της αποδοχής με όση μπορούμε διάκριση και σύνεση.

4. Η Αντιμετώπιση Της Απελπισίας Και Της Κατάθλιψης Του Θλιμμένου.

Θα πρέπει να αποφύγουμε κάθε προσπάθεια να παρηγορήσουμε τους θλιμμένους θυμίζοντας τους ότι ο θάνατος είναι κοινή εμπειρία και ότι σε έξι μήνες θα αισθάνονται διαφορετικά. Γιατί όσο και να είναι κοινή πραγματικότητα ο θάνατος, για τον καθένα που έρχεται σε μια άμεση επαφή μαζί του, είναι κάτι μοναδικό και παρά τη θεραπευτική επίδραση του χρόνου, το να μη θρηνεί τώρα θα σήμαινε να χάσει πολύ γρήγορα την αγάπη που τον ενώνει με το νεκρό.

Όταν ενθαρρύνουμε το θλιμμένο να αποβάλλει πολύ γρήγορα τη θλίψη του, είναι σα να θέλουμε να του καλλιεργήσουμε ένα αίσθημα απιστίας προς το νεκρό και να αυξήσουμε έτσι την αγωνία του.

Κάποτε θα χρειαστεί να κάνουμε χρήση της επαγγελματικής μας αυθεντίας για να βάλουμε όρια στο πένθος, αλλά θα πρέπει να έχουμε την επαγγελματική πείρα και την απαραίτητη ευαισθησία, ώστε να το κάνουμε μόνον όταν η ψυχολογική διαδικασία του πένθους έχει ολοκληρωθεί.

5. Η Χρήση Των Φαρμάκων Στην Αντιμετώπιση Των Θλιμμένων

Τα κατάλληλα φάρμακα που δίνονται με αξιολόγηση της όλης καταστάσεως από ένα γιατρό, μπορούν να βοηθήσουν και να αποτελέσουν ένα θετικό βήμα στη συνολική διαδικασία του πένθους. Αλλά πολλοί

γιατροί δίνουν καταπραϋντικά στους θλιμμένους αμέσως μόλις δουν τα πρώτα σημάδια ανησυχίας.

Πολύ συχνά έχει παρατηρηθεί ότι πολλοί θλιμμένοι κάτω από την επίδραση των φαρμάκων ούτε να σκεφθούν καθαρά μπορούν ούτε να αισθανθούν. Το φάρμακο περιορίζει την αίσθηση του πόνου και το άτομο δεν τον βιώνει, ώστε να τον πολεμήσει.

Η αδιάκριτη και επιστημονικώς θεμελιωμένη χρήση ηρεμιστικών, καταπραϋντικών και άλλων φαρμάκων σε περίπτωση πένθους, μπορεί να αμβλύνει τη θλίψη, που πρέπει να εκφραστεί. Αν συμβεί αυτό, η θεραπεία καθυστερεί ή ακόμη χειρότερα ματαιώνεται εντελώς και το άγχος της θλίψης παραμένει ανέκφραστο και συνεχίζει να δρα υποσυνείδητα και να προκαλεί τα παθολογικά συμπτώματα.

Στα πρώτα βήματα στη διαδικασία της θεραπείας, δηλαδή στην ξεκάθαρη διαπίστωση της πραγματικότητας του θανάτου, στη βίωση του πόνου, στο κλάμα, στην άμεση συζήτηση για το νεκρό και στη σχέση του μ' αυτόν. Η Elizabeth Kubler-Ross δηλώνει απερίφραστα, ότι οι θλιμμένοι δεν πρέπει να πάρουν καταπραϋντικά φάρμακα αλλά θα πρέπει να τους αφήσουμε να κλάψουν, να φωνάξουν ή να κάνουν ότι άλλο θέλουν για να ξεθυμάνουν (Φάρος, 1981).

6. Οι Γενικές Αρχές Της Συμπαράστασης Των Θλιμμένων

Οι θλιμμένοι έχουν έντονη την ανάγκη της φυσικής παρουσίας άλλων ανθρώπων που θα συμμετάσχουν στη θλίψη τους. Όταν δεν υπάρχει κάποιος να τους παρηγορήσει και να τους βοηθήσει να σηκώσουν το βάρος τους η κατάσταση τους γίνεται τρομακτική. Ανακουφίζει ιδιαίτερα τους

θλιμμένους η παρουσία ανθρώπων που βρίσκονται σε μια ανάλογη κατάσταση. Αισθάνονται έντονη την ανάγκη της φροντίδας των άλλων. Θέλουν κάποιος να τους κρατήσει το χέρι, να τους κάνει να αισθανθούν ότι έχουν μια θέση στη ζωή του και να τους διαβεβαιώσει ότι ανήκουν κάπου, ότι έχουν ρίζες και ότι θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν το μέλλον. Γίνονται σαν τα μικρά παιδιά που χρειάζονται ασφάλεια και που αναθαρρεύουν όταν αισθάνονται ότι η ασφάλεια αυτή είναι στερημένη και ότι μπορούν να στηρίζονται σ' αυτή, μέχρι να αντικατασταθεί η εξάρτηση με ανεξαρτησία. Οι πατέρες της Εκκλησίας στις παραμυθητικές ποιμαντικές τους προσπάθειες δείχνουν ότι γνωρίζουν πόσο είναι απαραίτητη η παρουσία τους πλάι στους θλιμμένους.

Γενικά στο έργο της συμπαράστασης των θλιμμένων οι συμβουλές και οι παραινέσεις δεν ενδείκνυνται και θα πρέπει ο παπάς ή οποιοσδήποτε άλλος προσπαθεί να τους βοηθήσει να αντισταθεί στον πειρασμό που συνήθως δοκιμάζει, να τους πει πως πρέπει να αισθάνονται η πως πρέπει να εκφράζουν αυτό που αισθάνονται. Πρέπει να αφεθούν ελεύθεροι να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με τον τρόπο τους. Μόνο έτσι θα μπορέσουν να δεχτούν την απώλεια και τον πόνο που αυτή προκαλεί.

Όσο και αν προσπαθήσουμε να κρύψουμε από τους θλιμμένους τη σκληρή πραγματικότητα, δεν θα μπορέσουμε να τους προστατεύσουμε από την καταπιεστική οδύνη που ακολουθεί την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Συχνά, τόσο οι παπάδες όσο και άλλοι εκπρόσωποι των ανθρωπιστικών επαγγελμάτων προσπαθούν να προστατεύσουν τους θλιμμένους από τον πόνο της απώλειας, με μόνο αποτέλεσμα να παρατείνουν και να αναβάλουν τη βίωση αυτού του πόνου.

Αν βέβαια ο θλιμμένος θέλει να αρνηθεί την πραγματικότητα δεν μπορούμε να τον βιάσουμε να τη δεχθεί, αλλά στην περίπτωση αυτή εμείς πρέπει να ξέρουμε ότι αυτό που συχνά θέλει ο άνθρωπος και αυτό που έχει ανάγκη δεν συμπίπτουν. Ακόμη πρέπει να ξέρουμε και εμείς και ο θλιμμένος, ότι η αναβολή της έκφρασης της θλίψης εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους.

Οποιοσδήποτε λοιπόν που θέλει να συμπαρασταθεί στο θλιμμένο θα πρέπει να ξέρει, ότι βασικά ο ρόλος τους είναι να ακούει ή να μιλάει για το θάνατο και με τη σιωπή του να ενθαρρύνει το θλιμμένο να εκφράσει τη θλίψη του και να μιλήσει για το νεκρό και για τα γεγονότα που συνδέονται με το θάνατο του. Εκείνος που έχει χάσει ένα αγαπημένο πρόσωπο δεν αγγίζεται από ρηχά λόγια παρηγοριάς και τετριμμένες φράσεις και το πιο σημαντικό είναι ότι αυτές οι ρηχές φράσεις μόνο του εντείνουν το αίσθημα της μοναξιάς.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι γενικά στην αντιμετώπιση των θλιμμένων δεν μπορεί να εφαρμοστεί η προσέγγιση των γενικών συνταγών και ότι η αντιμετώπιση αυτή πρέπει να βασίζεται στις συγκεκριμένες συνθήκες. Είναι εύκολο για τους καλοπροαίρετους συμπαραστάτες να σπεύσουν να πιέσουν το θλιμμένο να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα και να εκφράσει ανεμπόδιστα τα συναισθήματα του. Τέτοιες αψυχολόγητες παρεμβολές μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα σοβαρή κατάθλιψη ή βίαιη άρνηση του θλιμμένου να δεχτεί περαιτέρω βοήθεια.

Τέλος, θα πρέπει να έχουμε υπόψη ότι οι θλιμμένοι δεν δέχονται εύκολα τη συμπάρασταση που τους προσφέρεται. Όταν επισκέπτεται κανείς το θλιμμένο μπορεί να αισθανθεί ότι είναι ανεπιθύμητος και γι' αυτό μπορεί να νιώσει την παρόρμηση να αποχωρήσει. Θα πρέπει όμως να επιμείνει,

γιατί είναι τότε ακριβώς που μπορεί η βοήθεια του να είναι πολύ χρήσιμη και πρέπει να είναι βέβαιος ότι έχει πολύ καλό λόγο για να ζητήσει από τον θλιμμένο να ανεχθεί την παρουσία του.

7. Η Αντιμετώπιση Της Κατάπληξης Και Του Συγκλονισμού

Μετά την αναγγελία του θανάτου που πρέπει να γίνει σε έναν ειδικό χώρο, κάποιος, είτε ένας γιατρός είτε μια νοσοκόμα είτε ένας παπάς, θα πρέπει να μείνει για λίγο πλάι στους θλιμμένους που πρέπει να τους επιτραπεί να κλάψουν, να φωνάζουν, να καταραστούν ή να εκφράσουν τα συναισθήματα τους , με οποιονδήποτε άλλο τρόπο θέλουν. Οι θλιμμένοι αυτή τη στιγμή αισθάνονται συνήθως συγκλονισμένοι και οργισμένοι και τα συναισθήματα αυτά πρέπει να γίνουν αποδεκτά.

Όταν ο θλιμμένος βρίσκεται στην κατάσταση της κατάπληξης και του συγκλονισμού, πρέπει να του γίνει κάθε δυνατή παραχώρηση και συγκατάβαση και να του δοθεί κάθε δυνατή υποστήριξη και να απαλλαγεί αμέσως από τις καθημερινές του υποχρεώσεις και ευθύνες.

Η παροχή φυσικής αναπαύσεως, όπως ένα αναπαυτικό κάθισμα, λίγος καθαρός αέρας ή ένα ζεστό είναι η πιο αποτελεσματική βοήθεια που μπορεί να του προσφερθεί αμέσως.

Όταν οι θλιμμένοι βρίσκονται σ' αυτή την κατάσταση μπορεί να αναπτύξουν μια τρομερή εξάρτηση από αυτόν που θα τους συμπαρασταθεί, που γι' αυτό θα πρέπει να είναι προσεκτικός, γιατί αυτή η ανάγκη για εξάρτηση του θλιμμένου μπορεί να βρει μια παθολογική ανταπόκριση στην ανάγκη αυτού που του συμπαρίσταται να νιώθει ότι άλλοι άνθρωποι εξαρτιούνται από αυτόν.

Επίσης θα ήταν απάνθρωπο να τους μιλήσουμε για την αγάπη του Θεού, γιατί οι θλιμμένοι αισθάνονται οργισμένοι και απελπισμένοι και κάθε άλλο παρά την αγάπη του Θεού μπορούν να αισθανθούν. Η υπόμνηση λοιπόν θα αυξήσει τα συναισθήματα της ενοχής που ήδη θα έχουν αρχίσει να αισθάνονται ή ο φόβος της αποδοκιμασίας και της απόρριψης θα τους κάνει να αποκρύψουν τα πραγματικά τους συναισθήματα και να κλειστούν στον εαυτό τους.

8. Τρόποι Συμπαράστασης Του Θλιμμένου Στα Διάφορα Στάδια Της Διαδικασίας Του Πένθους

8.1 Η Προπαρασκευή Του Ανθρώπου Για Το Θάνατο Και Το Πένθος

Ο άνθρωπος πρέπει να προπαρασκευάζεται από την αρχή της ζωής του για το θάνατο και το πένθος. Όλη η κοινωνική ζωή πρέπει να συμβάλλει σ' αυτή την προπαρασκευή, αλλά ιδιαίτερα η εκκλησία με τις άφθονες ευκαιρίες που προσφέρει η λειτουργική της ζωή, όπως τα Ψυχοσάββατα, η Μ. Εβδομάδα, οι μνήμες των αγίων και άλλες επίσημες και ανεπίσημες ευκαιρίες.

Αλλά τα κηρύγματα και οι συζητήσεις για το θάνατο και το πένθος θα πρέπει να βασίζονται στα προσωπικά βιώματα του ομιλητή. Θα πρέπει αυτές οι ομιλίες και οι συζητήσεις να ξεκινούν από τις σκέψεις και τα συναισθήματα των ανθρώπων για το θάνατο και την απώλεια και τον τρόπο αντιμετώπισης τους.

Αυτού του είδους οι διαφωτιστικές εκπαιδευτικές συζητήσεις προπαρασκευής για το θάνατο και το πένθος θα πρέπει να προσφέρονται με

κατάλληλο τρόπο αρχίζοντας από τα παιδιά, που όπως είδαμε και την ανάγκη και τη δυνατότητα έχουν γι' αυτές τις πληροφορίες.

8.2. Η Συμπαράσταση Στο Άτομο Που Βιώνει Ή Που Πρέπει Να Βιώσει Το Παρασκευαστικό Πένθος

Όταν από τους επαγγελματίες συμπαραστάτες που αναφέρθηκαν παραπάνω από ότι ξέρουν για μια οικογένεια μπορεί να προβλέψουν καταστάσεις που θα καταλήξουν τελικά σε πένθος, θα πρέπει να χρησιμοποιήσει τις επαφές του με τα μέλη αυτής της οικογένειας για να τα βοηθήσει να εκφράσουν τα συναισθήματα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν αργότερα παθολογικές αντιδράσεις θλίψης και σοβαρές διαταραχές.

Όσο περισσότερο βοηθήσει τους συγγενείς να εκφράσουν αυτά τα συναισθήματα πριν από το θάνατο του αρρώστου, τόσο πιο άνετα θα αισθανθούν. Όταν η οργή, η πικρία και η ενοχή ξεδιαλυθούν η οικογένεια θα περάσει από μια φάση προπαρασκευαστικού πένθους σαν κι αυτή από την οποία περνάει ο ετοιμοθάνατος.

Με τη γνώση των δυναμικών παραγόντων που δρουν στο χώρο των συναισθημάτων του ανθρώπου μπορεί ο συμπαραστάτης να αναγνωρίσει διαταραχές όταν αυτές αρχίζουν να αναπτύσσονται και να βοηθήσει για την έγκαιρη ανακοπή τους.

Η προπαρασκευή για την όσο το δυνατόν αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των περιπτώσεων είναι θέμα ηθικής ευθύνης για όσου υπηρετούν ένα σχετικό επάγγελμα και έχουν την κατάλληλη ευκαιρία.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι είναι ανάγκη να γνωρίζουν τα μέλη της οικογένειας που έχουν ήδη αρχίσει τη διαδικασία του πένθους ότι η αλλαγμένη συμπεριφορά τους γίνεται αντιληπτή από τον ετοιμοθάνατο και του δημιουργεί το αίσθημα ότι τον έχουν ήδη αποκόψει και θάψει οι δικοί του.

Αν οι επαγγελματίες συμπαραστάτες έχουν δημιουργήσει μια καλή σχέση με τα μέλη της οικογένειας του ετοιμοθάνατου, τότε μπορούν εύκολα να βοηθήσουν στην προπαρασκευή τους για τον επερχόμενο θάνατο. Η βοήθεια που θα τους δοθεί σ' αυτό το στάδιο θα επιδράσει αποφασιστικά στον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσουν το θάνατο. Οι ενέργειες και τα λόγια των θλιμμένων μας βοηθούν να προβλέψουμε αν θα αντιμετωπίσουν το θάνατο με πικρία ή αν θα τον δεχτούν χωρίς ανησυχητικές αντιδράσεις. Θα πρέπει ακόμη να έχουμε κάποια αντίληψη για τις σχέσεις των μελών της οικογένειας μεταξύ τους για να μπορέσουμε να χρησιμοποιήσουμε τους καταλληλότερους τρόπους προσέγγισης.

Σ' αυτό το στάδιο μπορούμε να προπαρασκευάσουμε και να βοηθήσουμε τα μέλη της οικογένειας να εκφράσουν όση θλίψη θα αισθανθούν. Μπορούμε να τους προειδοποιήσουμε, ότι μπορεί να αισθανθούν οργή για τη ζωή ή για το Θεό γι' αυτό το σκληρό κτύπημα και ότι ακόμη μπορεί να νιώσουν αμφιβολίες για την αγάπη του Θεού και να χάσουν προσωρινά και την πίστη τους. Μπορούμε να τους πληροφορήσουμε ότι ο θλιμμένος συχνά ξαναζεί το παρελθόν και συχνά αισθάνεται τύψεις για παραλείψεις ή συγκρούσεις μέσα στη ζωή της οικογένειας.

Είναι χρήσιμο να εξηγήσουμε μερικά απ' αυτά τα χαρακτηριστικά της διαδικασίας του πένθους, γιατί τότε, όταν συμβούν, θα τα θεωρήσουν κανονικά και φυσικά και θα μπορέσουν να καταλάβουν αυτό που θα γίνεται

μέσα τους όταν θα πενθούν τον αγαπημένο νεκρό. Θα είναι προετοιμασμένοι να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα τους και να δουν ότι περνάνε από τα διάφορα στάδια της διαδικασίας του πένθους.

Όταν η απώλεια δεν έρχεται απότομα αλλά μπορεί να προβλεφθεί, η απαγκίστρωση από τον νεκρό γίνεται προοδευτικά και χωρίς επικίνδυνες περιπλοκές.

Ασφαλώς η φροντίδα του ετοιμοθάνατου μπορεί να γίνει μεγάλο βάρος και έτσι να αναπτυχθούν αντικρουόμενα συναισθήματα για τον άρρωστο, που θα προκαλέσουν ένα αίσθημα ανακούφισης όταν ο άρρωστος πεθάνει. Το αίσθημα αυτό της ανακούφισης στη συνέχεια θα δημιουργήσει συναισθήματα ενοχής.

Περισσότερη προσοχή χρειάζεται όταν η θανατηφόρα αρρώστια προσβάλλει ένα παιδί ή ένα νέο. Στην περίπτωση αυτή οι συνέπειες μπορεί να είναι πολύ σοβαρές, γιατί η αργή χειροτέρευση της κατάστασης δημιουργεί μια μακρότερη περίοδο οδύνης, που κάνει τους γονείς να χρησιμοποιήσουν τα πιο ύποπτα μέσα για να νιώσουν το παιδί τους. Στις περιπτώσεις αυτές είναι πολύ αναγκαίο να διαβεβαιώσουμε τους γονείς ότι έκαναν ότι έπρεπε και ότι δεν παρέλειψαν τίποτε.

Είναι απαραίτητο να βοηθήσουμε την οικογένεια του αρρώστου να περάσει από το στάδιο του προπαρασκευαστικού πένθους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΧ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση και μελέτη του πένθους και της θλίψης τα συμπεράσματα είναι :

- Ø Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου αποτελεί περίοδο κρίσης στα πρόσωπα του οικογενειακού και ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος του εκλιπόντος.
- Ø Ο τρόπος, ο βαθμός και η ένταση με την οποία βιώνεται το πένθος εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σχέση του πενθούντος με το νεκρό.
- Ø Η έκφραση της θλίψης και του πόνου είναι αναγκαία γιατί εκτονώνει τα συναισθήματα των θλιμμένων και τους προφυλάσσει από μια καθυστερημένη αντίδραση.
- Ø Η εξωτερίκευση της θλίψης μπορεί να εξυπηρετήσει ακόμα και ένα κοινωνικό σκοπό αφού κάνει το γεγονός του θανάτου ορατό και ετοιμάζει τους ανθρώπους για την αντιμετώπιση του θανάτου και του πένθους.
- Ø Το εφηβικό πένθος αποτελεί ιδιαίτερη περίπτωση. Η πένθιμη περίοδος που βιώνει ο έφηβος είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για την σωματική και ψυχική του υγεία και είναι δύσκολο να ξεπεραστεί.
- Ø Είναι ανάγκη ο έφηβος να γνωρίσει το θάνατο διαφορετικά, τον αφήνουμε να ζει έξω από την πραγματικότητα, στον κόσμο της

φαντασίας και του καλλιεργούμε ένα φόβο και μια διάθεση φυγής σε σχέση με το θάνατο.

- Ø Ο ξαφνικός και απροσδόκητος θάνατος, η μεγάλη εξάρτηση του πενθούντος εφήβου με τον νεκρό, ο ευαίσθητος χαρακτήρας του πενθούντος, καθώς και η μη εξωτερίκευση της θλίψης, συμβάλλουν πολύ στην ανάπτυξη παθολογικών συμπτωμάτων κατά την πένθιμη περίοδο.
- Ø Ο τελετουργικός χαρακτήρας της πένθιμης διαδικασίας παροτρύνει την έκφραση των συναισθημάτων του πενθούντος, πιστοποιεί την απώλεια του προσώπου και έτσι βοηθιέται το άτομο που πενθεί να αποδεχθεί το γεγονός του θανάτου. Απαλύνει τον πόνο των λοιπών μελών της οικογένειας και καταπραΰνει τη θλίψη των προσφιλών προς την οικογένεια προσώπων.
- Ø Όσο περισσότερο σφυρηλατημένες είναι οι σχέσεις του εφήβου με τα δικά του πρόσωπα τόσο πετυχημένα αντιμετωπίζεται το πλήγμα του αποπροσανατολισμού της ζωής του εφήβου προς ένα τελετουργικό τρόπο ζωής. Γι' αυτό λοιπόν το στενό οικογενειακό περιβάλλον του εφήβου παίζει σημαντικό ρόλο για το ομαλό ξεπέρασμα των δυσκολιών της πένθιμης διαδικασίας.
- Ø Ο έφηβος που πενθεί περνώντας από όλα τα στάδια – φάσεις του πένθους του θα πρέπει να έχει την αμέριστη βοήθεια του κοινωνικού λειτουργού, για να μπορέσει να ξεπεράσει τη δύσκολη αυτή περίοδο ομαλά χωρίς να του δημιουργηθούν, ιδιαίτερα προβλήματα.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Για την καλύτερη αγωγή επί του συγκεκριμένου θέματος έχουμε να προτείνουμε τα εξής:

- Ø Εκπαίδευση και ενημέρωση των κοινωνικών λειτουργών για τα ψυχοδυναμικά του αποχωρισμού σε περίπτωση θανάτου.
- Ø Εξειδίκευση των κοινωνικών λειτουργών για την αντιμετώπιση περιπτώσεων πένθους.
- Ø Ανάληψη ενεργά παρεμβατικού ρόλου από πλευράς κοινωνικού λειτουργού για την αντιμετώπιση αυτής της περιόδου κρίσης.
- Ø Διοργάνωση σεμιναρίου θλίψης για τους κοινωνικούς λειτουργούς. Προγραμματισμός συνεδρίων με επιστημονικές ανακοινώσεις και πρακτικές εμπειρίες.
- Ø Διοργάνωση επιμορφωτικών σεμιναρίων στα σχολεία γύρω από το θέμα της αντιμετώπισης «δύσκολων περιόδων κρίσεων στη ζωή μας».
- Ø Δημιουργία εξειδικευμένων προγραμμάτων στήριξης για άτομα που πενθούν στα οποία ομάδα ειδικών θα παρέχουν τις υπηρεσίες τους για την αποκατάσταση της Κοινωνικής Λειτουργικότητας των ατόμων αυτών.
- Ø Δημιουργία ομάδας αυτοβοήθειας πενθούντων όπου θα βοηθούν την ελεύθερη εξωτερίκευση των συναισθημάτων θλίψης, πράγμα που ανακουφίζει των πενθούντα.
- Ø Μετεκπαίδευση γιατρών, νοσηλευτών, θεραπευτών, ιερέων, δασκάλων και όσων ασχολούνται στον κοινωνικό τομέα.

- Ø Επαφές, ανταλλαγή πληροφοριών, επικοινωνία με άλλους επιστήμονες.
- Ø Η διαπαιδαγώγηση των εφήβων στα σχολεία για το θέμα του θανάτου και το πως θα πρέπει να αντιμετωπίζεται αποτελεί ένα βασικό στοιχείο για την πρόληψη παθολογικών συμπτωμάτων κατά την περίοδο του πένθους.
- Ø Λειτουργία Κοινωνικών Υπηρεσιών στελεχωμένη από Ψυχολόγους και Κοινωνικούς Λειτουργούς για την αντιμετώπιση καταστάσεων πένθους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΑ ΒΙΒΛΙΑ

- 1) Αναστασιάδης Β.Κ : «Ψυχοπαιδαγωγική της εφηβικής ηλικίας», εκδόσεις Αναστασιάδης, Αθήνα 1993.
- 2) Anna W.M Wolf : «Γονείς, παιδιά και θάνατος» εκδόσεις, Μετ. Κώστας Ολύμπιος, Τάμασος, Αθήνα 1973.
- 3) Βασιλειάδης Ν.Π.: «Το μυστήριο του θανάτου», εκδόσεις αδελφότητας θεολόγων ο Σωτήρ, Αθήνα 1986.
- 4) Βενεδίκτου Ιερ. Αγιορείτου : «Τα μνημόσυνα και η ωφέλεια τους», εκδόσεις Συνοδία Σπυρίδωνος Ιερομόναχου, Νέα Σκήτη Αγ. Όρος 2001.
- 5) Button John : «Στενότερες σχέσεις», εκδόσεις Λύχνος, Αθήνα 1992.
- 6) Γρηγορίου Δ. Ζιάκα : «Θρησκευολογία : Η θρησκεία των προϊστορικών κοινωνιών και των αρχαίων λαών» Θεσ/νίκη 1996.
- 7) Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου : «Οικογενειακή Ζωή», Ιερών Ησυχαστήριον, Ευαγγελιστής Ιωάννης ο θεολόγος, Θεσ/νίκη 2003.
- 8) Darryl Reaney : «Ο θάνατος του αιωνίου», εκδόσεις Κωσταράκη, Αθήνα 1982.
- 9) Ευάγγελου Π. Λέκκου : «Ταφή ή καύση των νεκρών;» Αποστολική Διακονία, Αθήνα 1999.
- 10) Zan Zingler : «Οι Ζωντανοί και ο θάνατος», Μετ. Βασίλης Παπαβασιλείου, εκδόσεις Μάλλιαρης Παιδεία, Αθήνα 1982.

- 11) Glenys Parry : «Ψυχολογικές κρίσεις και η αντιμετώπιση τους», εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1996.
- 12) Herbert Martin : «Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας», εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1994.
- 13) Isambert F : «Ο ρόλος του πατέρα στην οικογένεια», εκδόσεις Οδυσσέας, Αθήνα 1972.
- 14) Kaplan Harlot & Sadock's Penjamin : «Kaplan & Sadock's Ψυχιατρική», εκδόσεις Λίτσα, Αθήνα 1986.
- 15) Κανακάκης Γ. : «Βλέπω τα δάκρυα σου», εκδόσεις Libro, Αθήνα 1989.
- 16) Κατάκης Χάρης : «Οι τρεις ταυτότητες της Ελληνικής Οικογένειας», εκδόσεις Κέρδος Α.Ε., Αθήνα 1984.
- 17) Κογκίδου Δ.: «Μονογονεϊκές Οικογένειες», εκδόσεις Νέα Σύνορα Α΄.Α΄ Λιβάνη, Αθήνα 1995.
- 18) Κοσμόπουλος Α. : «Ψυχολογία και οδηγητική της παιδικής και νεανικής ηλικίας», εκδόσεις Κοσμόπουλος, Πάτρα 1980.
- 19) Κούπερ Ντέιβιντ : «Ο θάνατος της οικογένειας», εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1988.
- 20) Kubler – Ross Elizabeth.: «Γι' αυτόν που πεθαίνει», Μετ. Βράχα, εκδόσεις Τάμασος, Αθήνα 1979.
- 21) Λάγου Σ.- Παπαδοπούλου Μ. : «Κοινωνική Εργασία με περιπτώσεις θανάτου», Αθήνα 1991.
- 22) Λέσαν Ε. : «Μαθαίνοντας να λέμε αντίο», Μετ. Νάντσιου, εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 1982.

- 23) Λ.Μ Μουσούρου : «Κοινωνιολογία της σύγχρονης οικογένειας», εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα 2000.
- 24) Μοζες Λόφερ : «Εφηβική Διαταραχή και ψυχικός κλονισμός» εκδόσεις Καστανιώτης, Αθήνα 1992.
- 25) Dr. Marie – Frederique Bacque : «Πένθος και Υγεία, Άλλοτε και σήμερα», εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 2001.
- 26) Μάνος Ν. : «Βασικά στοιχεία ψυχιατρικής», εκδόσεις University Studio Press, Θεσ/νίκη 1988.
- 27) Μαντζιάφου – Κανελλοπούλου Μ. : «Οικογένειες με ένα γονέα», εκδόσεις Κέρδος, Αθήνα 1981.
- 28) Μερακλής Γ. Μιχάλης : «Ελληνική λαογραφία», εκδόσεις Οδυσσέας, Αθήνα 1984.
- 29) Μιλντορφώ Μ. : «Ο ρόλος του πατέρα στην οικογένεια», Μετ. Γ. Παπακυριάκης, εκδόσεις Οδυσσέας, Αθήνα 1977.
- 30) Μισέλ Α. : «Κοινωνιολογία της Οικογένειας και του γάμου», Μετ. Μουσούρου, εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα 1993.
- 31) Μπόλμπυ Τζων : «Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών» εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1995.
- 32) Ευροτύρης Ζ. : «Έθιμα και δοξασίες του λαού μας», εκδόσεις Θ. Βρακάς, Αθήνα 1988.
- 33) Παπανούτσου Π.Ε. : «Πρακτική Φιλοσοφία» εκδόσεις Δωδώνη, 2^η έκδοση Αθήνα.
- 34) Παρασκευόπουλος Ι. : «Εξελικτική Ψυχολογία», τόμος 4^{ος}, εκδόσεις Ι.Ν. Παρασκευόπουλος, Αθήνα 1985.

- 35) Π.Γεώργιος Α. Καλπούζος : «Γιατί ο θάνατος», εκδόσεις «Φωτοδότες», Αθήνα 1999.
- 36) Piaget J. : «Η ψυχολογία της νοημοσύνης», εκδόσεις Καστανιώτης, 1986.
- 37) Πιντέρης Γ. : «Αντιμετωπίζοντας των χωρισμό», εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 1982.
- 38) Πολίτου Ν.Γ. : «Λαογραφικά σύμμεικτα», Αθήνα 1931.
- 39) Πολίτου Ν.Γ. : «Παραδόσεις», Αθήνα 1904.
- 40) Ράμφος Στέλιος : «Μελέτη θανάτου», εκδόσεις Κέρδος, Αθήνα 1980.
- 41) Ross E. : «Θάνατος, το τελικό στάδιο εξέλιξης», Μετ. Βράχας Φ., εκδόσεις Τάμασος, Αθήνα 1988.
- 42) Raimbo Z. : «Το παιδί και ο θάνατος», Μετ. Μπούρα Μίνα, εκδόσεις Κέρδος, Αθήνα 1978.
- 43) Σαλτζμπεργκερ Ουίτενπεργκ Ίσκα : «Η αυτογνωσία από ψυχαναλυτική θεώρηση και οι ανθρώπινες σχέσεις. Μια κλινική προσέγγιση», εκδόσεις Καστανιώτη.
- 44) Satir S.V : «Πλάθοντας ανθρώπους», Μετ. Α. Στυλιανούδη, εκδόσεις Κέρδος, Αθήνα 1989.
- 45) Stern Sue E. : «Απαραίτητη γυναίκα», εκδόσεις Λύχνος, Αθήνα 1993.
- 46) Τσιάντης Ι. : «Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας», τεύχος Α, εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1991.
- 47) Walton Ξ. F. : «Κερδίστε τους έφηβους από 13 – 19 στο σπίτι και στο σχολείο», εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 1982.

- 48) Φάρος Φ. : «Το πένθος», εκδόσεις Ακρίτας, Αθήνα 1988
- 49) Φάρος Φ. : «Το πένθος», Ορθόδοξη Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση, εκδόσεις Ακρίτας, Αθήνα 1981.
- 50) Φρόντ Α. : «Το εγώ και οι μηχανισμοί άμυνας», εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1978.
- 51) Χάντφιλντ Α. : «Παιδικότητα και εφηβεία», εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 1979.
- 52) Χουντουμάδη Αναστασία : «Παιδιά και γονείς», εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1994.
- 53) Χουρδάκη Μαρία : «Οικογενειακή ψυχολογία», εκδόσεις Γρηγόρη, Αθήνα 1982.
- 54) Α.Γ Ζαφείρης, Ε.Α. Ζαφείρη, Χ.Μ. Μουζακίτης : «Οικογενειακή θεραπεία, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1999.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΑ ΒΙΒΛΙΑ

- 1) Bandura A. And Walters R.H. : «Adolescent aggression and study of the influence of childrearing practices and family interrelationships».ed. Ronald, New York 1959.
- 2) Debesse M.L: «Adolescence», Paris P.U.F., 1969.
- 3) Erikson E. : «Childhood and Society», W.W. Norton and CO, Ltd, New York, 1950.

- 4) Rando Therese : «Gleiving, How to go on Living when Someone you love dies», εκδόσεις Lexington Books, Η.Π.Α 1988.
- 5) Rando Therese : «Dying and Death», εκδόσεις Lexington Books, Η.Π.Α. 1984.
- 6) Smith Carole : «Social Work with the dying and bereaved» εκδόσεις B.S.W.A., London 1982.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

- 1) Lindemann G. : «Συμπτωματολογία και χειρισμός απροσδόκητου πένθους», περ. Εκλογή, 1996, τευχ. 11 σελ.2
- 2) Smith L. : «Αναδρομή στη θεωρία της παρέμβασης σε περιόδους κρίσης», περ. Εκλογή αρ.65 Δεκέμβριος 1984 σελ. 145-156.
- 3) Σπυριδάκης Γ. : «Λαογραφική Αποστολή εις Κύπρον», επετηρίς Λαογραφικού Αρχείου, Τόμος ΙΓ΄-ΙΔ΄, (έτη 1960 – 61), Ακαδημία Αθηνών, σελ. 301- 350.
- 4) Prouts H. Jane : «Οι σχέσεις μεταξύ αδελφών», περ. Εκλογή αρ. 43, Αθήνα Ιούλιος – Αυγ – Σεπτ. 1977.
- 5) Τσακλάνης Άγγελος : «Η διάσπαση της οικογένειας» περ. Εκλογή αρ.99, Αθήνα 1993.
- 6) Πυργιωτάκη Ι. : «Κοινωνιολογία της οικογένειας, εξελικτικός μετασχηματισμός και σημερινή κατάσταση», περ. Συνάντηση τευχ. 2, Αθήνα 1983.

- 7) Πυργιωτάκης Ι. : «Η διαδικασία της κοινωνικοποίησης. Έννοια και Λειτουργίες», περ.Φιλολογος τευχ. 30, Αθήνα 1982.

ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΕΣ

- 1) Εγκυκλοπαίδεια «Υδρεία», εταιρεία Ελληνικών Εκδόσεων Α.Ε, Αθήνα 1980 τόμος 29^{ος}.
- 2) Εγκυκλοπαίδεια , Lester M. Sdorow, «Ψυχολογία», εκδόσεις Ηλιάδη, Μετ. Μαρία Ηλιοπούλου, Αθήνα 1996.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ (INTERNET)

<http://users.otenet.gr/~styliant/efivia98.htm>.

http://www.puberty101.com/aacap_grief.shtml.

<http://www.keepkidshealthy.com/adolescent>.

<http://www.death-dying.com/children/>

<http://www.death-dying.com/funeral>