

« ΤΟ ΠΑΙΔΙ, Ο ΕΦΗΒΟΣ ΚΑΙ Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ »

Μετέχουσες Σπουδάστριες:

Ακρίβου Ευαγγελία

Αποστολίδου Ευδοκία

Πτυχιακή Εργασία για την λήψη του πτυχίου στην Κοινωνική Εργασία από το τμήμα Κοινωνικής Εργασίας της σχολής Επαγγελματών Υγείας & Πρόνοιας του Ανωτάτου Τεχνολογικού Ιδρύματος (ΑΤΕΙ) Πάτρας.



Πάτρα 27 Μαΐου 2005

Η επιτροπή για την έγκριση της πτυχιακής εργασίας:

Ηλίας Γιαννικάκης

Υπεύθυνος Καθηγητής Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας

Αικατερίνη Αναγνωστοπούλου

Εργαστηριακός Συνεργάτης Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας

Μαρία Θεοδωράτου

Επιστημονικός Συνεργάτης Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Σε αυτό το σημείο θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον υπεύθυνο καθηγητή μας κ. Ηλία Γιαννικάκη για την αμέριστη βοήθειά του στην διεκπεραίωση αυτής της εργασίας.

Επίσης θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειές μας που μας συμπαραστάθηκαν όλο αυτό τον καιρό.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ

Παρόλο που ο θάνατος αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής, στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες ο θάνατος παραμένει ένα σημαντικό ταμπού. Σύμφωνα με την Baum H., (2003), τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί μια διακριτική σιωπή γύρω απ' αυτό το θέμα. Ο θάνατος αναιρεί τον υπαινιγμό της τεχνοκρατικής κοινωνίας για την παντοδυναμία του ανθρώπου, γι' αυτό και η τελευταία προσπαθεί να τον αγνοήσει και να τον αποκρύψει. Η κεκαλυμμένη αυτή σιωπή που επικρατεί κρύβει τον θάνατο και δημιουργεί στον άνθρωπο την ψευδαίσθηση της αθανασίας του. Έτσι όμως όταν έρθει ο θάνατος, τον βρίσκει απροετοίμαστο και τον βυθίζει στη απόγνωση και στον φόβο.

Οι κοινωνικοί κανόνες των χωρών της Δύσης που θεωρούν την αυτοσυγκράτηση και την ήρεμη αντιμετώπιση σαν παραδειγματική συμπεριφορά και σαν ένδειξη πολιτιστικής καλλιέργειας, τα τελευταία χρόνια αρχίζουν να επηρεάζουν και την ελληνική κοινωνία. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το πένθος να μετατραπεί σε μια εσωτερική κατάσταση και η ομαλή εξέλιξη και ολοκλήρωση της διαδικασίας του αποχωρισμού να καθυστερήσει ή να διακοπεί.

Η απώλεια ενός γονιού και η περίοδος κατά την οποία το άτομο βιώνει το πένθος, αποτελούν μια από τις πιο συγκλονιστικές εμπειρίες για το παιδί και τον έφηβο μιας και επηρεάζουν την ανάπτυξη και την εξέλιξη της ζωής τους.

Επομένως η τακτική αυτή της αποκρύψεως των συναισθημάτων δεν καθιστά τα άτομα αυτά ικανά να αντιμετωπίσουν το θέμα του αποχωρισμού και να προετοιμαστούν για το ενδεχόμενο της απώλειας ενός από τους γονείς.

Από την έναρξη της πένθιμης περιόδου μέχρι και την ολοκλήρωσή της, πενθών καλείται να περάσει μια σειρά από στάδια και φάσεις με πολλές ψυχολογικές διακυμάνσεις. Βέβαια δεν περνούν όλοι από την ίδια διαδικασία θρήνου. Ωστόσο κατά την περίοδο αυτή ενδέχεται να μην επιτευχθεί ομαλή έκβαση των σταδίων, με αποτέλεσμα την δημιουργία παθολογικών συμπτωμάτων πένθους.

Είναι χαρακτηριστικό ότι το παιδί βιώνει πολύ πιο έντονα τον θάνατο από οποιονδήποτε άλλο. Η μελαγχολία, η απόγνωση, η αγωνία για το μέλλον, η καινούργια κατάσταση που επικρατεί μετά τον θάνατο, συμβάλλουν στη δημιουργία μιας τραυματικής προσωπικότητας στην παιδική, προεφηβική και εφηβική ηλικία. Έχει παρατηρηθεί ότι το γεγονός του θανάτου των γονέων έχει πολύ μεγάλη επίδραση στη ζωή του παιδιού διότι σύμφωνα με τον Κοσμόπουλο (1980), «εκτός από τις βιολογικές ανάγκες υπάρχουν και οι συναισθηματικές ανάγκες που πρέπει να καλυφθούν για να πραγματοποιηθεί η ολοκλήρωση της προσωπικότητάς του και να επέλθει μια σωστή ψυχική και συναισθηματική ισορροπία και ανάπτυξη»

Λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών που έχουν οι δυο αυτές ηλικίες του παιδιού, αλλά και της καθοριστικής επίδρασης του θανάτου του γονέα στην ζωή του, η βοήθεια από ειδικά εκπαιδευμένους επαγγελματίες σε θέματα πένθους, όπως είναι οι κοινωνικοί λειτουργοί, είναι αμέριστη και πολλές φορές αναγκαία για την πρόγνωση, πρόληψη και θεραπεία των παθολογικών συμπτωμάτων.

Τέλος, σύμφωνα με τους Busckaglia L. (1988), Leshan E. (1982), Φάρος (1981) η εμπειρία του πένθους συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη και ωρίμανση της προσωπικότητας του ατόμου, καθώς και στην ανάπτυξη συναισθηματικής ευθύνης και ρεαλισμού για την ζωή στην παιδική και εφηβική ηλικία. Ακόμη το πένθος βοηθάει το παιδί να συνειδητοποιήσει τον προσωπικό του θάνατο και να κάνει μια πολύ χρήσιμη επαναξιολόγηση της ζωής δίνοντας νόημα και αξία στην κάθε στιγμή της ζωής του.

Εξαιτίας της περιορισμένης μελέτης-έρευνας που έχει γίνει σχετικά με το πένθος, σκοπός αυτής της εργασίας είναι να γίνει μια περαιτέρω μελέτη και να εξεταστεί ο ρόλος που παίζει το πένθος στην όλη πορεία ζωής παιδιού/εφήβου, καθώς επίσης να επισημανθεί ο τρόπος βίωσης του. Παράλληλα γίνεται μια προσπάθεια να δοθούν λύσεις για την ομαλή έκβασή του.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ

Κεφάλαιο

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
Το πρόβλημα	4
Σκοπός μελέτης	5
Ορισμοί όρων	6
II. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	9
III. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	11
ΕΝΟΤΗΤΑ Α	
Η περίοδος του πένθους	
Γιατί οι άνθρωποι πενθούν	11
Χρονολογική οριοθέτηση πένθιμης περιόδου	12
Διεργασία πένθους	14
Καθοριστικοί παράγοντες στην διεργασία του πένθους	17
Ταξινόμηση φυσιολογικών αντιδράσεων πένθους	19
Παθολογικές αντιδράσεις του πένθους	21
Στάδια πένθιμης περιόδου	29
Το άτομο απέναντι στον θάνατο του γονέα του	32
Συναισθηματικές καταστάσεις από τις οποίες περνά το άτομο που πενθεί	40

Μηχανισμοί άμυνας που χρησιμοποιούνται από τον πενθών κατά την πένθιμη περίοδο	42
Επιπτώσεις της απώλειας στους πενθούντες	43
Τρόποι διευκόλυνσης μιας διεργασίας πένθους	46

ΕΝΟΤΗΤΑ Β

Συμβουλευτική σε παιδιά κατά το πένθος

Η προετοιμασία του παιδιού για τον θάνατο και το πένθος	48
Ενημέρωση των παιδιών για τον θάνατο	51
Η σημασία που έχει η έκφραση των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια του πένθους	53
Η διατήρηση της ανάμνησης	56
Η σταθερότητα της οικογενειακής ζωής	58
Γενικές αρχές συμπαράστασης στους εφήβους	59
Τρόποι συμπαράστασης στις διάφορες φάσεις του πένθους	62

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ

Βοήθεια και στήριξη παιδιών

Τα αδέρφια 'οχυρό' στις δυσκολίες που οφείλονται στον θάνατο του γονέα	68
Η συμβολή των συγγενών στην στήριξη του πενθούντος	71
Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού και η βοήθειά του στα διάφορα στάδια του πένθους	72

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ

Το πένθος απαραίτητο για την συναισθηματική ανάπτυξη και ωρίμανση του ανθρώπου

Το πένθος ένα μεγάλο μάθημα για την ζωή 82

Η απώλεια ως μέσο ωρίμανσης για τον άνθρωπο 84

IV. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ 89

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Α Φορείς και συμβουλευτικοί σταθμοί 93

Β Αποφθέγματα 98

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 103

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

Εισαγωγή

Δυο είναι τα βαθύτερα, συγκλονιστικότερα και μυστηριώδη γεγονότα του ανθρώπινου βίου, η γέννηση και ο θάνατος. Ο θάνατος, όμως, δημιουργεί δυνατότερο συγκλονισμό και βαθύτερα προβλήματα. Διότι το συναντά κανείς σε κάθε βήμα της ζωής του. Είναι παρών τόσο όσο παρούσα είναι και η ζωή. Είναι η σκιά κάθε γήινου όντος, το αναγκαίο και αναπόφευκτο τέλος του. Εφόσον γεννηθεί κάποιος δεν γίνεται όμως να μην πεθάνει.

Το γεγονός ότι ο άνθρωπος είναι το μόνο όν που έχει συνείδηση της θνητότητας του οδήγησε πολλούς φιλοσόφους και στοχαστές στη διατύπωση της άποψης ότι η επίγνωση της θνητότητας αποτελεί το θεμέλιο λίθο του πολιτισμού. Η πεπερασμένη ανθρώπινη ύπαρξη συνεπάγεται με περιορισμό της ανθρώπινης δραστηριότητας και των βιολογικών δυνάμεων του ανθρώπου. Έτσι τίθενται όρια μέσα στα οποία ο άνθρωπος καλείται να δημιουργήσει, να αναπαράγει το είδος και γενικά να ικανοποιήσει το μέγιστο των βιολογικών, ψυχολογικών, πνευματικών και κοινωνικών αναγκών του. Υπό αυτή την έννοια, πράγματι η συνείδηση της θνητότητάς του κινητοποιεί τις δυνάμεις του, τον 'προειδοποιεί' ότι οφείλει να δράσει

έγκαιρα, δηλαδή να σφραγίσει την πορεία του πολιτισμού με την δική του ατομική και συλλογική παρουσία.

Ωστόσο, σε ψυχολογικό επίπεδο η ιδέα ότι η ζωή κάποτε τελειώνει τόσο η δική του όσο και των αγαπημένων του προσώπων είναι η πιο δύσκολη αλήθεια που καλείται να αντιμετωπίσει ως θνητός. Ο βαθμός ετοιμότητας του, αλλά και η ψυχική δύναμη που διαθέτει για να αποδεχθεί και να αντιμετωπίσει αυτή την οδυνηρή πραγματικότητα, συνιστά κριτήριο της ωριμότητάς του. Οι ενήλικες, άλλοι περισσότερο άλλοι λιγότερο ώριμοι μέσα από τις ψυχολογικές διεργασίες του πένθους και του θρήνου, μέσα από την απομυθοποιημένη εικόνα του κόσμου που απέκτησαν με την κοινωνικοποίηση τους και μέσα από την αίσθηση 'χρέους' απέναντι στον εαυτό τους και την ζωή καταφέρνουν οι περισσότεροι να ξεπεράσουν την απώλεια του αγαπημένου προσώπου, να συμβιβαστούν με την ιδέα του δικού τους θανάτου και να συνεχίσουν την πορεία του βίου τους.

Για τα παιδιά και τους εφήβους όμως τα πράγματα είναι διαφορετικά. Η ανωριμότητα τους απέναντι σε κάθε απώλεια συνίσταται στο ότι μόλις έχουν αρχίσει να μαθαίνουν την ζωή, να ανακαλύπτουν τον πλούτο της. Έτσι η προοπτική του τέλους της ζωής δεν είναι εύκολο να γίνει αποδεκτή από αυτά. Πόσο μάλλον όταν ο θάνατος αφορά τον ένα γονέα τους. Είναι δύσκολο για εκείνα να βιώσουν αυτή την απώλεια και το

πένθος, τις αλλαγές που επιφέρει στην προσωπική και οικογενειακή τους ζωή.

Η πένθιμη περίοδος που ακολουθεί τον θάνατο θεωρείται καθοριστική για την ανάπτυξη και την εξέλιξή τους καθώς καλούνται από την έναρξη μέχρι και την ολοκλήρωσή της να περάσουν μια σειρά από στάδια, φάσεις με πολλές ψυχολογικές διακυμάνσεις. Το συναίσθημα της θλίψης διαδέχεται ο θυμός, οι ενοχές, η σύγχυση, τα επίμονα και βασανιστικά ερωτήματα.

Ωστόσο κατά την πένθιμη περίοδο είναι πιθανό να μην επιτευχθεί η ομαλή έκβαση των σταδίων, με αποτέλεσμα την δημιουργία παθολογικών συμπτωμάτων πένθους.

Σκοπός λοιπόν της εργασίας είναι να γίνει μια μελέτη και να εξετασθεί ο ρόλος που παίζει το πένθος στην όλη πορεία ζωής παιδιού και εφήβου, καθώς επίσης να επισημανθεί ο τρόπος βίωσης του.

Το πρόβλημα

Όπως αναφέρεται από την Λασιθιώτη (2002), ο θάνατος είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μιας και με τον ερχομό αυτού ολοκληρώνεται ο κύκλος της. Έχοντας λοιπόν ακούσει διηγήσεις φίλων, συγγενών που βίωσαν τον θάνατο ή ακόμα έχοντας οι ίδιοι βρεθεί αντιμέτωποι με αυτόν, μπορεί να λεχθεί πως για τον καθένα αυτή η εμπειρία είναι πρωτόγνωρη και δύσκολη, αλλά σε καμία περίπτωση τρομακτική.

Η περίοδος που ακολουθεί το πένθος αποτελεί ένα σημαντικό κεφάλαιο στην όλη βίωση του θανάτου από το άτομο και θα πρέπει να βιώνεται από τον καθένα, ούτως ώστε να επέλθει:

- α) η συνειδητοποίηση αυτού,
- β) η σχετική εξοικείωση με αυτό και
- γ) η καλύτερη προσαρμογή του καθενός στην νέα διαμορφούμενη πραγματικότητα.

Ο θάνατος δεν κάνει διακρίσεις και γι' αυτό δεν είναι λίγες οι φορές όπου και τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με τον θάνατο του ενός γονέα. Έτσι λοιπόν κι αυτά αναγκάζονται να περάσουν και να βιώσουν την δύσκολη διεργασία του πένθους, καθώς και να υποστούν τις αλλαγές που επιφέρει ο θάνατος στην ζωή τους. Η διαδικασία αυτή δεν είναι εύκολη για τα παιδιά και η μη ομαλή βίωση της πένθιμης περιόδου μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στην ψυχολογική ή και σωματική ανάπτυξη του παιδιού.

Σκοπός της εργασίας

Λόγω της περιορισμένης έρευνας και μελέτης που έχει γίνει στην Ελλάδα για το πένθος που βιώνει το παιδί και ο έφηβος εξαιτίας του θανάτου του γονέα του, η εργασία αυτή αποτελεί ένα βήμα για περαιτέρω μελέτη του πένθους και του ρόλου που παίζει στην όλη πορεία ζωής του παιδιού / εφήβου. Επίσης να επισημανθεί ο τρόπος με τον οποίο το παιδί / ο έφηβος βιώνει το πένθος και να δοθούν λύσεις για την ομαλή έκβασή του.

Οι επιμέρους στόχοι είναι:

- να βοηθηθούν τα παιδιά να καταλάβουν τα διάφορα στάδια του πένθους που χρειάζεται να περάσουν,
- να καταγραφούν οι καθοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν την διεργασία του πένθους,
- να ταξινομηθούν οι φυσιολογικές και παθολογικές αντιδράσεις κατά την περίοδο του πένθους,
- να καταγραφεί η ψυχολογική και συναισθηματική κατάσταση του παιδιού / εφήβου,
- να συζητηθούν τα ερωτήματα, οι φόβοι και οι φαντασιώσεις που ίσως έχουν τα παιδιά για τον θάνατο του γονέα που έχει πεθάνει, αλλά και για τους ανθρώπους της οικογένειάς τους που είναι ζωντανοί,
- να καταγραφούν οι επιπτώσεις της απώλειας σε παιδιά και εφήβους,

- να πληροφορηθούν και να ενημερωθούν τα παιδιά και οι ενήλικες για την ύπαρξη αποτελεσματικότερων τρόπων αντιμετώπισης του πένθους,
- να εξετασθεί ο ρόλος του οικογενειακού και συγγενικού περιβάλλοντος στην βοήθεια και στήριξη παιδιών / εφήβων,
- να εξεταστεί ο ρόλος του ειδικού (κοινωνικού λειτουργού) στην όλη πορεία του πένθους,
- να καταγραφεί η συμβολή του πένθους στην ανάπτυξη της ωριμότητας της προσωπικότητας παιδιού / εφήβου, καθώς και στην ανάπτυξη συναισθηματικής ευθύνης και ρεαλισμού για την ζωή,
- τέλος να μάθουν τα παιδιά όχι μόνο για τον θάνατο και το πένθος, αλλά και για την ίδια την ζωή.
- να μελετηθούν οι τελευταίες έρευνες που έχουν γίνει πάνω στο συγκεκριμένο θέμα.

Ορισμοί όρων

Θάνατος: σύμφωνα με τον Πολίτη (1962) ο θάνατος ορίζεται ως μια τελειωτική παύση όλων των λειτουργιών και εκδηλώσεων της ζωής. Είναι η κατάργηση της ανταλλαγής της ύλης του συνόλου των κυττάρων των ιστών του σώματος και των λειτουργιών που εξαρτώνται από αυτά.

Σύμφωνα με την Ross (1988) ο θάνατος ορίζεται ως η τελευταία φάση της εξέλιξης, ένα αναπόσπαστο κομμάτι της

ανθρώπινης ύπαρξης και ανάπτυξης . Είναι η φυσική κατάληξη του κύκλου ζωής του ανθρώπου.

Σύμφωνα με την χριστιανική άποψη ο θάνατος είναι το ύψιστο κακό με το οποίο τιμωρείται το άτομο για το προπατορικό αμάρτημα.

Θρήνος: σύμφωνα με τον Κολτσίδα (1978) ο θρήνος ορίζεται ως η βαθειά εκδήλωση λύπης για συμφορά, μεγάλο κακό που πλήττει ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων και η οποία εκδηλώνεται ιδιαίτερα με το μοιρολόι.

Σύμφωνα με τον Φάρο (1981) ο θρήνος ορίζεται ως ο τρόπος έκφρασης της θλίψης όπου οι θλιμμένοι εκφράζουν δραματικά και με πάθος τον απερίγραπτο πόνο για την απώλεια.

Πένθος: καλείται η διεργασία εκείνη η οποία αποβλέπει στην κάλυψη του κενού που δημιουργεί η απώλεια ενός προσώπου. Αναφέρεται τόσο στην θλίψη και τον πόνο που βιώνει το άτομο που πενθεί όσο και στα μέσα που χρησιμοποιεί για να βοηθηθεί μέσα απ' όλη αυτή την διαδικασία του πένθους.

Σύμφωνα με τον Πολίτη (1962) τα μέσα αυτά μπορεί να είναι:

- ◆ κακομεταχείριση του ίδιου του πενθούντος από τον ίδιο του τον εαυτό,
- ◆ αποχή από πράξεις και κοινωνικές επαφές,
- ◆ μεταβολή της μορφής και της ένδυσης του πενθούντος.

Αυτά ο Πολίτης τα ονομάζει, κοινώς, έθιμα τα οποία διαφέρουν από πολιτισμό σε πολιτισμό.

Πενθών: είναι το άτομο εκείνο το οποίο νιώθει την ανάγκη να βιώσει την απώλεια του αγαπημένου του προσώπου μέσω του θρήνου.

Οι αντιλήψεις των διαφόρων θρησκειών για τον θάνατο:

Εβραϊσμός: με τον θάνατο οι πιστοί ελευθερώνονται απ' το σώμα και στρέφονται προς τον Ελωχίμ (Θεό).

Μουσουλμανισμός: ο θάνατος είναι το κατώφλι που τον φέρνει κοντά στον Αλλάχ για να ζει αιώνια. Θα κριθεί για τις πράξεις του.

Ινδουϊσμός: πιστεύει στην μετενσάρκωση γιατί η παρούσα ζωή είναι απάτη και ο θάνατος λύτρωση απ' την εξορία. Ο πιστός ζητεί τον θάνατο γιατί η ζωή είναι εμπόδιο στον θάνατο.

Χριστιανισμός: απορρίπτει την μετενσάρκωση διότι η ζωή είναι η εκ της πνοής του Θεού και θεωρεί τον θάνατο ως τιμωρία του ανθρώπου για το προπατορικό αμάρτημα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

Μεθοδολογία

Επειδή δεν έχουν γίνει στην Ελλάδα πολλές μελέτες-έρευνες πάνω στο θέμα του πένθους που βιώνει το παιδί και ο έφηβος, η εργασία αυτή είναι ένα βήμα για περαιτέρω βιβλιογραφική μελέτη που σκοπό έχει να μελετήσει τον ρόλο που παίζει το πένθος στην όλη πορεία ζωής παιδιών / εφήβων και να επισημανθεί ο τρόπος με τον οποίο το βιώνουν, καθώς επίσης να δοθούν λύσεις για την ομαλή έκβασή του.

Η συλλογή της απαραίτητης βιβλιογραφίας έγινε από τις εξής βιβλιοθήκες:

- Βιβλιοθήκη ΑΤΕΙ Πατρών,
- Βιβλιοθήκη ΑΕΙ Πατρών του τμήματος παιδαγωγικών,
- Δημοτική βιβλιοθήκη Πατρών,
- Βιβλιοθήκη ΑΕΙ Αθηνών, του τμήματος ψυχολογίας,
- ΕΚΚΕ,
- Δημοτική βιβλιοθήκη Θεσσαλονίκης,
- Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, του τμήματος παιδαγωγικών και ψυχολογίας.

Επίσης ορισμένες αναφορές σε έρευνες που έγιναν σχετικά με το θέμα της εργασίας και συμπεριλαμβάνονται σε αυτή προέρχονται μέσω του διαδικτύου:

- British Medical Journal
- Science News
- Gale Group
- Psychological Abstracts

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΕΝΟΤΗΤΑ Α

Η περίοδος του πένθους

Γιατί οι άνθρωποι πενθούν

Η απώλεια ενός ανθρώπου είναι μια πολύ δύσκολη στιγμή στην ζωή οποιουδήποτε ανθρώπου και σαφώς πολύ οδυνηρή μιας και πρόκειται για ένα γεγονός οριστικό και αμετάκλητο.

Γιατί όμως πενθεί κανείς; Λίγοι είναι αυτοί που έχουν σκεφτεί ένα τέτοιο ερώτημα και πόσο μάλλον να δώσουν μια απάντηση σ' αυτό. Πάνω σ' αυτό το ερώτημα πολλοί είναι αυτοί που έχουν σπεύσει να το απαντήσουν. Έτσι λοιπόν, σύμφωνα με τον ιστορικό Aries (1988) :

- η έκφραση του πένθους οφείλεται στην έλλειψη ανεκτικότητας απέναντι στον χωρισμό. Οι πενθούντες αδύναμοι μπροστά στο ξεπέραςμα της απώλειας και των συναισθημάτων ξεσπούν μέσω της θλίψης και του θρήνου.

Ο Παπανούτσος (1984) δίνει μια άλλη απάντηση:

- η αλήθεια είναι ότι οι άνθρωποι πενθούν γι' αυτόν που χάνουν, αλλά και για τον ίδιο τους τον εαυτό που πρόκειται να ακολουθήσει τον αποθανόντα.

Ο Rogers (1963) υποστηρίζει ότι το εγώ του ατόμου αναπτύσσεται δια της επαφής και της αλληλεπίδρασής του με αντικείμενα και πρόσωπα του περιβάλλοντος.

Έτσι λοιπόν ο Rogers αναφέρει ότι:

- κάθε φορά που κάποιος χάνει ένα σημαντικό του πρόσωπο αισθάνεται να απειλείται το εγώ του.

Ο Φάρος (1981) με την σειρά του κάνει λόγο για έναν θρήνο όπου:

- έρχεται για να καλύψει το κενό ανάμεσα στο άτομο που χάθηκε και στο άτομο που το εγώ του ήταν συνδεδεμένο με αυτόν.

Έτσι καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι τα άτομα πενθούν διότι δεν έχουν την ψυχική δύναμη να αντέξουν το χαμό του αγαπημένου τους προσώπου που αποτελούσε σημαντικό κομμάτι της ζωής τους.

Χρονολογική οριοθέτηση της πένθιμης περιόδου

Χρονολογικά η πένθιμη περίοδος οριοθετείται με την αναγγελία του θανάτου του προσώπου που χάθηκε. Με την αναγγελία λοιπόν αυτού του τραγικού γεγονότος τα άτομα μπαίνουν σε μια διαδικασία πένθους μέσα από την οποία θα βιώσουν ποικίλα συναισθήματα, αλλά και αντιδράσεις.

Συναισθήματα όπως θλίψη, πόνο, ενοχή, δυσπιστία, παίζουν καθοριστικό ρόλο και για το κλείσιμο της περιόδου. Σύμφωνα με τους Leshan (1982), Ross (1979) και Smith (1982) μια

ένδειξη ότι η πένθιμη περίοδος τελείωσε είναι όταν το άτομο έχει παραδεχθεί το γεγονός του θανάτου και έχει πει το οριστικό αντίο στο πρόσωπο που τόσο αγάπησε. Είναι η στιγμή εκείνη που το άτομο αφήνει τον εαυτό του να αποδεσμευτεί από την σχέση του με τον αποθανόντα κυρίως πρακτικά, αλλά και νοητικά και ξεκινά πάλι την ζωή του με νέους στόχους και συνάπτει καινούργιες επαφές και σχέσεις.

Σημαντική είναι και η παρατήρηση που κάνει ο Φάρος (1981) σχετικά με το τέλος της πένθιμης περιόδου. Χαρακτηριστικά αναφέρει ότι σε καμία περίπτωση ο πενθών δεν θα αποκοπεί ολοκληρωτικά από την σχέση του με τον αποθανόντα και επίσης πως αυτό είναι μια εξελικτική διαδικασία που θα λάβει τέλος όποτε το άτομο και οι περιστάσεις θεωρήσουν ότι είναι σωστό.

Έτσι λοιπόν η διάρκεια της πένθιμης περιόδου εξαρτάται σύμφωνα με τους Leshan (1982), Ross (1979) και Smith (1982) από:

- > την σχέση με τον αποθανόντα,
- > το είδος του θανάτου,
- > την ψυχοσύνθεση του πενθούντος και
- > την επιτυχή χειραφέτηση τέτοιων καταστάσεων από τον πενθούντα.

Διεργασία πένθους

Σύμφωνα με τον Freud (1961) για να ξεκινήσει η διεργασία του πένθους το άτομο θα πρέπει αρχικά να βιώσει **το πρώτο στάδιο της εξέγερσης και της άρνησης συνειδητοποίησης της απώλειας**. Έτσι λοιπόν το άτομο περνά στα εξής 4 εξελικτικά στάδια:

1. συνειδητοποίηση απώλειας,
2. άρνηση,
3. κατάθλιψη,
4. αποδοχή.

Αναλυτικότερα:

Στο πρώτο στάδιο *-συνειδητοποίηση απώλειας-* το άτομο δεν είναι σε θέση να παραδεχθεί την απώλεια του προσώπου και συχνά το αποφεύγει. Με αυτόν τον τρόπο καταφέρνει να απέχει από την βίωση της θλίψης που συνίσταται η αποδοχή του θανάτου. Κυριαρχείται από έντονη αμφισβήτηση και άρνηση. Πολλές φορές επιθυμεί να γυρίσει το χρόνο πίσω ή να αποδείξει ότι ο αποθανών ζει ή ακόμα καταφεύγει σε τάσεις φυγής. Άλλοτε πάλι μένει παθητικός δέκτης σε όσα συμβαίνουν για μικρό ή μεγάλο διάστημα μέχρις ότου συντελεστεί η συνειδητοποίηση της απώλειας.

Στο δεύτερο στάδιο -*άρνηση*- η κατάσταση της υγείας του ατόμου επιδεινώνεται. Επέρχεται ένας σταδιακός κλονισμός στο σώμα και πλήττονται οργανικές λειτουργίες όπως απώλεια ύπνου, όρεξης, ενεργητικότητας. Παράλληλα μέσω επαναλαμβανόμενων ερωτήσεων του τύπου ‘γιατί αυτός και όχι εγώ’ , ‘γιατί τώρα’, το άτομο δείχνει ότι αφομοιώνει σιγά σιγά το γεγονός της απώλειας.

Παρόλα αυτά το άτομο οδηγείται αναπόφευκτα στο τρίτο στάδιο στην -*κατάθλιψη*-. Εδώ το άτομο έχει την ανάγκη να κλάψει ούτως ώστε να ανακουφιστεί λίγο από το αδιέξοδο στο οποίο αισθάνεται ότι βρίσκεται. Εκτός απ’ τα δάκρυα η αληθινή ανακούφιση επιτυγχάνεται και με την εκφόρτιση των εντάσεων. Τα εκφρασμένα με λόγια συναισθήματα επιτρέπουν μια πιο αποτελεσματική προσέγγιση για να αρχίσει το άτομο να βιώνει ουσιαστικά το γεγονός του θανάτου.

Πολλές φορές, βέβαια, το πένθος που βιώνει το άτομο μέσω της καταθλιπτικής φάσης επιφέρει ορισμένες άσχημες επιπτώσεις στον ίδιο και στους γύρω του. Για παράδειγμα ενδέχεται να παρουσιάσει

- εφιάλτες στον ύπνο του ή να μην κοιμάται καθόλου,
- να έχει παραισθήσεις,
- να προβαίνει σε βουλιμικές ή ανορεξικές τάσεις,
- να καταφεύγει σε κατάχρηση διαφόρων ουσιών (ναρκωτικά, φάρμακα, αλκοόλ) ,

- να κάμπτεται η προσοχή του ή να έχει δυσκολία συγκέντρωσης,
- να αισθάνεται ενοχές και συχνά να διακατέχεται από απαισιοδοξία,
- παράλληλα να συμπεριφέρεται εχθρικά προς τους άλλους,
- καθώς επίσης να αντιδρά με υπερβολική ευαισθησία σε οτιδήποτε του θυμίζει τον αποβιώσαντα.

Έτσι λοιπόν έχοντας περάσει και από αυτό το στάδιο τείνει στην έκβαση του πένθους που δεν είναι άλλη από την -αποδοχή- της απώλειας. Το να σκέφτεται κανείς ότι ο θάνατος δεν θα συμβεί και μετά να συντρίβεται δεν είναι παραγωγικό. Το πρώτο μεγάλο εμπόδιο που αντιμετωπίζει κανείς με τον χειρισμό του θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου είναι η αποδοχή αυτού ως μέρος της ζωής.

Όταν ο θάνατος διακόπτει μια υγιή σχέση τότε ο πόνος που βιώνει το άτομο που μένει πίσω φτάνει πολύ βαθειά, επειδή χάνει ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής του. Όμως το άτομο, σύμφωνα με τον Marinoff L. (1999), μπορεί να βρει ανακούφιση στο ότι γνωρίζει πως η σχέση αυτή ήταν όσο καλύτερη γινόταν. Είναι πολύ σημαντικό σ' αυτήν την φάση το άτομο να επιλέξει ένα υγιές κομμάτι μέσα από το περιβάλλον του που συνδέεται με τον αποθανόντα έτσι ώστε να αποδεχθεί την νέα πραγματικότητα και να ξανά-συνδεθεί με την ζωή.

Καθοριστικοί παράγοντες στην διεργασία του πένθους

Ο κάθε άνθρωπος επεξεργάζεται διαφορετικά το πένθος ανάλογα με την προσωπικότητά του και την ιστορία του. Έτσι λοιπόν μπορεί να λεχθεί πως η διάρκεια και η ένταση της διεργασίας του θρήνου που βιώνει ένα άτομο καθορίζονται από προσωπικούς παράγοντες. Οι παράγοντες αυτοί σύμφωνα με τον Bowlby (1961) είναι:

- > Ο πρώτος παράγοντας αφορά την *σχέση* που είχε ο πενθών με τον αποβιώσαντα. Είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς όχι μόνο την ποιότητα αυτής της σχέσης, αλλά και το πόσο έντονη και στενή ήταν ή εκλιπούσαν τα στοιχεία αυτά. Σημαντικό είναι επίσης να εξεταστεί ο ρόλος που έπαιξε η σταθερότητα και η ασφάλεια που είχε εξασφαλίσει η σχέση αυτή, καθώς και ο βαθμός εξάρτησης που είχε δημιουργηθεί και που τώρα δίνει στον επιζώντα το αίσθημα ότι μαζί με το άτομο που πέθανε, θάβεται κι ένα δικό του κομμάτι.
- > Ο δεύτερος παράγοντας αφορά τις *συνθήκες θανάτου*, οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν διαφορετικού είδους συναισθήματα και αντιδράσεις. Για παράδειγμα, ένας *φυσικός θάνατος (αναμενόμενος)* δίνει την δυνατότητα στο άτομο που πρόκειται να χάσει ένα αγαπημένο του πρόσωπο να τον αποχαιρετήσει, να πραγματοποιήσει

τυχόν επιθυμίες του, να συγχωρέσει λάθη του παρελθόντος και βέβαια να εκφράσει την αγάπη του γι' αυτόν. Όλες αυτές οι διαδικασίες βοηθούν το άτομο να βιώσει αργότερα πιο ανώδυνα τον πόνο της απώλειας.

Από την άλλη έναν ξαφνικό θάνατο (απροσδόκητος) είναι δύσκολο να τον παραδεχθεί κανείς και να ζήσει με αυτό. Έτσι λοιπόν είναι πολύ σημαντικό το άτομο που πενθεί να μπορέσει να βιώσει το θάνατο με όσο το δυνατόν καλύτερο τρόπο ούτως ώστε η ψυχική του εικόνα να είναι ομαλή.

- > Ο τρίτος παράγοντας αφορά το *πώς αντιμετώπισε κανείς προηγούμενες απώλειες* στην ζωή του. Υπάρχουν άτομα που έχουν έρθει αντιμέτωπα με απώλειες αγαπημένων προσώπων στο παρελθόν και λόγω αυτής της εμπειρίας μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικότερα μια τωρινή εμπειρία απώλειας. Άλλοι πάλι αποτυγχάνουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τέτοιες καταστάσεις και έτσι η όλη διεργασία καθίσταται δύσκολη γι' αυτούς.
- > Ο τέταρτος παράγοντας αφορά την *διαθεσιμότητα υποστηρικτικού δικτύου* προς το άτομο που πενθεί. Αυτό μπορεί να αφορά είτε την οικογένεια είτε το φιλικό περιβάλλον ή διάφορους άλλους.
- > Ο πέμπτος παράγοντας αφορά τον *πολιτισμό* μέσα στον οποίο θρηνεί κανείς και βιώνει την πραγματικότητα καθώς και τους κώδικες συμπεριφοράς που έχουν αναπτυχθεί σ' αυτόν.

- > Ο έκτος παράγοντας αφορά την ηλικία του παιδιού και το επίπεδο της γνωστικής ανάπτυξής του.
- > Ο έβδομος παράγοντας αφορά την παρουσία αδελφών.
- > Ο όγδοος παράγοντας αφορά την σταδιακή απόσυρση της επένδυσης από τον γονέα που χάθηκε.
- > Ο ένατος παράγοντας αφορά την δυνατότητα ύπαρξης ενός άλλου ενήλικου μοντέλου.
- > Ο δέκατος παράγοντας αφορά τον τρόπο με τον οποίο χειρίστηκε η οικογένεια τον θάνατο σε σχέση με το παιδί, το επίπεδο επικοινωνίας ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και η δυνατότητα συμμετοχής του παιδιού στο πένθος που βιώνει η οικογένεια.

Η αλληλεπίδραση και η παρουσία ή απουσία αρκετών από τους παράγοντες που προαναφέρθηκαν συντελούν στην αρμονική ανάπτυξη του ατόμου.

Ταξινόμηση φυσιολογικών αντιδράσεων του πένθους/θρήνου

Ένας τρόπος για να κατανοήσει κανείς καλύτερα τις φυσιολογικές αντιδράσεις του θρήνου/πένθους, σύμφωνα με τον Worden (1982) είναι μέσω της ταξινόμησης αυτών σε σχέση με τα συναισθήματα, τις σωματικές εκδηλώσεις, τη νόηση και την συμπεριφορά.

Στην κατηγορία των *συναισθημάτων* διακρίνει:

- θλίψη,
- θυμό,
- ενοχή,
- φόβο,
- άγχος,
- αίσθημα μοναξιάς,
- αίσθημα αδυναμίας,
- κόπωση,
- σοκ,
- λαχτάρα για επανασύνδεση με το άτομο που έφυγε,
- μούδιασμα,
- ανακούφιση.

Στην κατηγορία των *σωματικών εκδηλώσεων* διακρίνει:

- σφίξιμο στο στήθος ή το λαιμό,
- ξηρότητα στόματος,
- στομαχικές διαταραχές,
- αυξημένη ευαισθησία στους θορύβους,
- αίσθημα μη πραγματικότητας,
- λαχάνιασμα,
- μυϊκή αδυναμία,
- έλλειψη ενεργητικότητας.

Στην κατηγορία των νοητικών διεργασιών διακρίνει:

- δυσπιστία,
- σύγχυση,
- συνεχής προσήλωση στις ίδιες σκέψεις,
- αίσθηση παρουσίας αποθανόντος.

Στην κατηγορία της συμπεριφοράς διακρίνει:

- διαταραχή όρεξης,
- αφηρημάδα,
- τάση απόσυρσης,
- διάχυτη ανησυχία,
- νευρικότητα,
- κλάμα,
- αποφυγή/αναζήτηση καταστάσεων που θυμίζουν τον αποθανόντα,
- όνειρα σχετικά με τον αποθανόντα.

Παθολογικές αντιδράσεις του πένθους

Σύμφωνα με τους Lindemann (1976) και Stroebe (2000) πέρα από τις φυσιολογικές αντιδράσεις στο πένθος είναι δυνατόν να παρουσιαστούν και παθολογικές αντιδράσεις (περιπλεγμένος θρήνος) στο άτομο που πενθεί.

Ο γενικός ορισμός που έχει δοθεί στον *περιπλεγμένο θρήνο* ή *πένθος* είναι ότι αποτελεί ‘μια παρέκκλιση απ’ τον κανονικό θρήνο με αντιδράσεις διαφορετικές ως προς την χρονική τους διάρκεια και την συναισθηματική τους ένταση καθώς και από τις συνηθισμένες και αναμενόμενες φυσιολογικές αντιδράσεις’.

Επίσης οι Jacobs S., Mazure, Carolyn & Prigerson, Holly, (2000), αναφέρουν και την ύπαρξη του *τραυματικού πένθους*. ‘Ο τραυματικός θρήνος αποτελεί ένα καινούργιο νοσολογικό εχθρό όπου ένα σύνολο ειδικών πρότεινε. Είναι μια άμεση απόρροια του παθολογικού θρήνου και έχει τις ρίζες του:

- στην συμπεριφοριστική προσέγγιση,
- στον διαχωρισμό της ανησυχίας και
- στην τραυματική δοκιμασία.

Οι συγγραφείς παρουσιάζουν από κοινού τα διαγνωστικά κριτήρια για τον τραυματικό θρήνο και τα συζητούν σε σχέση με ένα άλλο προτεινόμενο σετ κριτηρίων. Συμπερασματικά οι συγγραφείς συνιστούν:

- > την ανάπτυξη εμπειρικά δοκιμασμένων διαγνωστικών κριτηρίων για τον τραυματικό θρήνο.

Τα διαγνωστικά κριτήρια θα διευκόλυναν μια πρωτύτερη ανακάλυψη και μεσολάβηση για τα πενθούντα άτομα που είναι επηρεασμένα από αυτήν την δυσλειτουργία και οδηγούν σε περαιτέρω μελέτες για την επικράτηση, την φύση και την θεραπεία της δυσλειτουργίας.

Παράλληλα οι Lange A., Schrieken B., van de Ven, Jean-Pierre και Bredeweg B. (2000), πραγματοποίησαν μια έρευνα σχετικά με την αποτελεσματικότητα μιας πρωτόκολλης θεραπείας (interapy) μέσω του διαδικτύου για το μετατραυματικό στρες και τον παθολογικό θρήνο. Στην έρευνα συμμετείχαν 20 φοιτητές (ηλικίας 18-38χρονών) που είχαν εμπειρία μετατραυματικού στρες. Η θεραπεία αποτελείτο από δέκα γραπτές συνεδρίες (45 λεπτά η κάθε μια) κατά την διάρκεια μιας περιόδου 5 εβδομάδων. Οι συμμετέχοντες εκτιμήθηκαν πριν και μετά την θεραπεία καθώς και ύστερα από το πέρας 6 εβδομάδων.

Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής ήταν τα εξής:

Οι συμμετέχοντες καλυτέρευσαν αρκετά από την πριν μέχρι την μετά θεραπεία στο μετατραυματικό στρες και στα συμπτώματα του παθολογικού θρήνου, καθώς επίσης παρατηρήθηκε βελτίωση και στην ψυχολογική τους λειτουργικότητα. Επιπλέον οι 19 από τους 20 συμμετέχοντες είχαν κλινικά αναρρώσει μετά την θεραπεία.

Παθολογικές αντιδράσεις:

A} Καθυστερημένη αντίδραση (ετεροχρονισμένος θρήνος)

Η πιο έντονη και συχνή περίπτωση καθυστερημένης αντίδρασης σύμφωνα με τους Lindemann (1976) και Stroebe (2000) είναι η αναβολή του πένθους. Αν το τραγικό γεγονός

συμβεί σε περίοδο κατά την οποία το άτομο αντιμετωπίζει πολύ σοβαρά ζητήματα, έχει επιτακτικές ευθύνες ή πρέπει να υποστηρίξει το ηθικό των άλλων, τότε είναι δυνατόν να αντιδράσει πολύ λίγο ή καθόλου για μεγάλο χρονικό διάστημα ή για λιγότερο. Βέβαια ένας νέος θάνατος ή η επανάληψη των συνθηκών του παλαιού θανάτου μπορούν να επαναπροσδιορίσουν το παλιό πένθος. Μερικές φορές παρατηρείται το φαινόμενο κάποιος να παρουσιάσει συμπτώματα πένθους όταν ο ίδιος φθάσει στην ηλικία του αποθανόντος.

B} Παραμορφωμένες αντιδράσεις

Το άτομο σύμφωνα με τους Lindemann (1976) και Stroebe (2000), μπορεί να παρουσιάσει αλλαγές στην συμπεριφορά του όπως:

- * υπερδραστηριότητα, χωρίς το αίσθημα της απώλειας (καθυστερημένος ή αρνημένος θρήνος, πένθος),
- * απόκτηση συμπτωμάτων που ανήκουν στην αρρώστια από την οποία πέθανε ο νεκρός (*υπερταύτιση ή ψύχωση κατά το πένθος*),
- * παρουσίασης μιας φυσικής αρρώστιας ή μιας ομάδας ψυχοσωματικών συμπτωμάτων ή καταστάσεων κυρίως ελκωτικής κολίτιδας, ρευματικής αρθρίτιδας και άσθματος (*ελαφρά κεκαλλυμένος θρήνος ή πένθος*),

- * αλλαγές στις σχέσεις με φίλους και συγγενείς. Το άτομο που παρουσιάζει αυτό το σύμπτωμα προτιμά να μένει μόνος μακριά από κοινωνικές δραστηριότητες. Παράλληλα φοβάται ότι μπορεί να προκαλέσει την εχθρότητα των φίλων του με την έλλειψη ενδιαφέροντος και την κριτική στάση του. Έτσι οδηγείται στην απομόνωση,
- * παρουσίαση παρατεταμένης εχθρότητας εναντίων συγκεκριμένων προσώπων (π.χ γιατροί, νοσηλευτικό προσωπικό),
- * πολλοί πενθούντες στην προσπάθειά τους να κρύψουν αυτήν την εχθρότητα γίνονται τυπικοί και αποστασιοποιημένοι και εμφανίζουν την εικόνα μιας ‘πέτρινης επισημότητας’ που θυμίζει σχιζοφρένεια,
- * αδυναμία του ατόμου να συνεχίσει τους οικείους τρόπους κοινωνικής συμπεριφοράς. Το άτομο μπορεί να επιθυμεί να δείξει δραστηριότητα, αλλά δεν είναι σε θέση να αναλάβει πρωτοβουλία δράσης,
- * υπάρχουν περιπτώσεις όπου το άτομο εκδηλώνει δραστηριότητες που είναι επιβλαβής για την κοινωνική και οικονομική του υπόσταση. Συχνά τα άτομα αυτά παγιδεύονται σε άστοχες οικονομικές υποθέσεις και διασκορπίζουν τα υπάρχοντά τους με ασύνητη γενναιοδωρία.

Μια τέτοια συμπεριφορά είναι δυνατόν να βλάψει άλλα μέλη της οικογένειας, φίλους και συνεταίρους,

- * πολλές φορές η αντίδραση του πένθους παίρνει τελικά την μορφή της αγχώδους κατάθλιψης με συμπτώματα άγχους, υπερέντασης, αϋπνίας, συναισθήματα αναξιότητας, αυτοκατηγορίας, έκδηλες ή λανθάνουσες τάσεις αυτοκτονίας.

Σύμφωνα με μια έρευνα που διεξήγαγαν οι Dowdney L., Wilson R., Maughan B., Allerton M., Schofield R. και Skuse D. (1999), σχετικά με τις ψυχιατρικές διαταραχές των πενθούντων παιδιών και γονιών, αναφέρουν πως η αυξανόμενη ψυχολογική διαταραχή των παιδιών συνδέεται με ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων συμπεριλαμβανομένης της:

1. ανησυχίας,
2. κατάθλιψης,
3. απόσυρσης,
4. των διαταραχών ύπνου και
5. της επιθετικότητας.

Το δείγμα αυτής της έρευνας αποτελείτο από 32 επιζούσες μητέρες και 13 επιζώντες πατέρες. Επίσης επιλέχθηκε ένα παιδί τυχαία από κάθε οικογένεια. Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ημι-δομημένη συνέντευξη στο σπίτι της κάθε οικογένειας.

Ο κίνδυνος ψυχιατρικών διαταραχών στα παιδιά είναι μεγαλύτερος όταν οι επιζώντες γονείς έχουν δυσκολίες στην

διανοητική τους υγεία. Όταν συγκριθούν τα αποτελέσματα με αυτά των γονέων προκύπτει πως τα παιδιά αυτά διατρέχουν τον κίνδυνο ψυχιατρικής διαταραχής στην ενήλικη ζωή τους [(Dowdney L., Wilson R., Maughan B., Allerton M., Schofield R. και Skuse D. (1999)].

Επιπρόσθετα ο Φάρος (1981) αναφέρει ακόμα λίγα συμπτώματα που χαρακτηρίζουν το άτομο που πενθεί. Αυτά είναι:

- συνεχής απάθεια,
- διαταραχές στην αντίληψη της πραγματικότητας,
- ακουστικές και οπτικές παραισθήσεις,
- σταθερή αποπραγματοποίηση και αποπροσωποποίηση,
- συναισθηματική νέκρωση,
- καταναγκαστική ευδιαθεσία,
- εμμονή στις αναμνήσεις,
- επιθετικά και καταστροφικά όνειρα.

Υποστηρίζει επίσης ότι όταν κάποιο από αυτά τα συμπτώματα εμφανιστεί μπορεί να αποτελέσει κριτήριο ότι το άτομο έχει ανάγκη ειδικής αγωγής και ότι θα πρέπει να παραπεμφεί σε κάποιο ειδικό (ψυχίατρο, κοινωνικό λειτουργό, ψυχοθεραπευτή κ.α.). Στο σημείο αυτό έρχονται να προστεθούν και τα αποτελέσματα της έρευνας των Dowdney L., Wilson R., Maughan B., Allerton M., Schofield R. και Skuse D. (1999) όπου αναφέρουν πως οι περισσότεροι γονείς, λόγω της παρουσίας των ψυχιατρικών διαταραχών στα παιδιά τους

θέλησαν να λάβουν υποστήριξη από κάποιον ειδικό. Από αυτούς τους γονείς τα παιδιά των οποίων ήταν διαταραγμένα υπολογίζονταν γύρω στα 82% (9στα11).

Σημαντικό είναι εδώ να προστεθεί πως σύμφωνα με τους Stroebe M., van Son Maarten, Stroebe W., Kleber R. (2000), έχει προταθεί ότι ο παθολογικός θρήνος θα πρέπει να γίνει είτε μια ξεχωριστή κατηγορία διανοητικών δυσλειτουργιών είτε να ενσωματωθεί μέσα στις υπάρχουσες διευρυμένες κατηγοριοποιήσεις στα συστήματα, όπως είναι το DSM. Παρά τις διαφωνίες για πρόοδο από τους επιστήμονες για την ανάπτυξη διαγνωστικής κατηγοριοποίησης, έχει γίνει μια ελλιπής κριτική εκτίμηση. Αρκετά θέματα χρειάζονται περαιτέρω έλεγχο και διευκρίνιση. Αυτά αφορούν:

1. τον ορισμό του παθολογικού θρήνου,
2. την διάκριση του παθολογικού από τον φυσιολογικό θρήνο,
3. την σχέση του με άλλες δυσλειτουργίες και
4. την έλλειψη συμφωνίας ανάμεσα στους επιστήμονες σχετικά με τα κριτήρια του παθολογικού θρήνου.

Περαιτέρω οι έρευνες χρειάζεται να εστιάσουν:

5. στην απεικόνιση των συνδρόμων που αποτελούν παθολογικό θρήνο και
6. στην παραγωγή αποδεκτών, βάσιμων, διαγνωστικών κριτηρίων.

Η εκτίμηση των θετικών και αρνητικών ‘διακλαδώσεων’ που συνδέεται με την αναθεώρηση της διαγνωστικής κατάστασης του παθολογικού θρήνου θα πρέπει να ληφθεί υπόψη.

Στάδια πένθιμης περιόδου

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που ασχολήθηκαν με τα στάδια από τα οποία περνά ο πενθών ύστερα από το θάνατο του αγαπημένου του προσώπου.

Αναλυτικότερα:

Ο Fulconer (1942) αναφέρει τέσσερα στάδια πένθιμης περιόδου:

1. το άμεσο στάδιο που έχει να κάνει με την αναγγελία του θανάτου και τις πρώτες αντιδράσεις (κατάρρευση, δάκρυα),
2. το δεύτερο στάδιο που έχει να κάνει με την απομόνωση, την διαμαρτυρία, την έξαρση, την συντριβή και την συγκατάβαση,
3. το μεταβατικό στάδιο που οριοθετείται από την περίοδο της κηδείας μέχρι το άτομο να επανέρθει στην φυσιολογική του ροή,
4. το τελικό στάδιο που έχει να κάνει με τη ανακατάταξη της συμπεριφοράς.

Ο Oates (1955) αναφέρει έξι στάδια πένθιμης περιόδου:

1. μη ενεργοποίηση πενθούντος,
2. συγκλονισμός που οδηγεί σε συναισθηματική απευαισθητοποίηση (προστασία του εγώ),
3. ανάπτυξη φαντασίας (προστασία του εγώ),
4. έκφραση θλίψης,
5. μετριασμός έντασης άγχους και επιστροφή σε καθημερινές ασχολίες,
6. ενσωμάτωση της εικόνας του αγαπημένου προσώπου στην δική του ιδέα για τον εαυτό του

Ο Bowlby (1961) αναφέρει τρία στάδια πένθιμης περιόδου:

1. προσπάθεια επαναφοράς αποθανόντος,
2. απελπισία και σταδιακή αποδιοργάνωση,
3. επανασυγκρότηση,

Ο Lindemann (1966) αναφέρει τρία στάδια πένθιμης περιόδου:

1. σοκ, δυσπιστία, άρνηση πενθούντος,
2. οξεία θλίψη, έλλειψη ενδιαφερόντων, αίσθημα μοναξιάς, διαταραχές ύπνου και φαγητού, συνεχής ενασχόληση με τον αποθανόντα,
3. επαναφορά πενθούντος στις καθημερινές ασχολίες του, σταδιακή μείωση σκέψης νεκρού.

Ο Spiegel (1971) αναφέρει τέσσερα στάδια πένθιμης περιόδου:

1. στάδιο συγκλονισμού ή πανικού,
2. στάδιο συγκράτησης,
3. στάδιο ψυχολογικής οπισθοδρόμησης,
4. στάδιο προσαρμογής.

Η Ross (1979) αναφέρει πέντε στάδια πένθιμης περιόδου:

1. άρνηση-απομόνωση,
2. συναισθήματα θυμού προς τον θεό και άλλα πρόσωπα,
3. παζάρεμα-διαπραγμάτευση,
4. κατάθλιψη,
5. αποδοχή πραγματικότητας.

Ο Worden (1982) αναφέρει τέσσερα στάδια πένθιμης περιόδου:

1. αποδοχή πραγματικότητας,
2. βίωση πόνου,
3. προσαρμογή,
4. αποεπένδυση και επανεπένδυση σε μια καινούργια σχέση.

Μπορεί να λεχθεί λοιπόν ότι το πένθος δεν είναι μια εύκολη υπόθεση για οποιονδήποτε το βιώνει για πρώτη φορά είτε για πολλές. Είναι μια φάση από την οποία όλοι όσοι πενθούν είναι καλό την περάσουν και ιδίως να την βιώσουν ούτως ώστε να μπορέσουν να ξανασυνδεθούν με την ζωή και να προσαρμοσθούν σε μια νέα πραγματικότητα.

Το άτομο απέναντι στον θάνατο του γονέα

Σύμφωνα με την Κογκίδου (1995) ο θάνατος του ενός γονέα διαταράσσει την ισορροπία της οικογένειας και δημιουργεί μια νέα συνθήκη στην οποία το παιδί καλείται να ζήσει. Στην περίπτωση αυτή το παιδί βρίσκεται μπροστά σ' ένα τετελεσμένο και οδυνηρό γεγονός για το οποίο όμως δεν αισθάνεται σε μεγάλο βαθμό ενοχή. Ο θάνατος του γονέα δίνει την δυνατότητα στο παιδί να κινητοποιήσει μια μακρόχρονη διεργασία πένθους, η οποία σύμφωνα με τον Worden (1982) προϋποθέτει:

- συνειδητή αποδοχή του θανάτου,
- αντιμετώπιση του πόνου,
- σταδιακή προσαρμογή στις νέες συνθήκες,
- συναισθηματική επένδυση σε νέες σχέσεις και ρόλους.

Ας δούμε τώρα πως βιώνει κανείς το πένθος στις δυο ηλικιακές ομάδες:

- παιδική ηλικία,
- εφηβική ηλικία.

Αναλυτικότερα:

Παιδική ηλικία: Σύμφωνα με τον Παρασκευόπουλο (1985), η παιδική ηλικία οριοθετείται χρονολογικά από το 3^ο έτος του παιδιού ως το 11^ο -13^ο έτος (πρώτη εφηβεία).

Το πώς το παιδί βιώνει τον θάνατο σ' όλη αυτή την διαδρομή της εξελικτικής του πορείας ποικίλει, καθώς μεταβαίνει απ' το ένα αναπτυξιακό στάδιο στο άλλο.

Πολλοί ήταν αυτοί που ασχολήθηκαν με την συμπεριφορά των παιδιών απέναντι στο θάνατο. Αρχικά η Ross (1979) παρατήρησε πως μέχρι την ηλικία των 3^{ων} ετών το παιδί νοιάζεται για την ακεραιότητα του σώματός του και νιώθει απειλή σ' οτιδήποτε μπορεί να το καταστρέψει.

Η επίτιμη ψυχιατρική σύμβουλος για παιδιά και εφήβους, Black D. (1998), συμπληρώνει πως τα παιδιά σε αυτή την ηλικία αντιδρούν στον αποχωρισμό ενός στενού τους προσώπου με το να διαμαρτύρονται έντονα. Εάν τα κλάματά τους φανούν ανεπιτυχή στο να φέρουν πίσω τον ενήλικο, η διαμαρτυρία δίνει χώρο στην απελπισία και τελικά μπορεί να εμφανίσουν παθολογικές καταστάσεις απόσπασης και αδιαφορίας. Έχουν προφανώς μειωμένη αίσθηση του θανάτου και η έκλειψη ενός γονέα, όποια κι αν είναι η αιτία, μπορεί να προκαλέσει παρόμοιες αντιδράσεις. Έτσι λοιπόν η απουσία του γονιού για λίγες ώρες ή ένας απών για περισσότερο ή και οι δυο μαζί, μπορούν να προκαλέσουν την ίδια ανησυχία αποχωρισμού στα βρέφη και στα νήπια πάνω από μερικές βδομάδες ή μήνες. Ακόμα και τα πολύ νέα παιδιά μπορούν να πενήθσουν για την απώλεια ενός γονιού αν και το είδος του θρήνου διαφέρει από αυτό των μεγαλύτερων παιδιών και των ενηλίκων.

Η Black D. (1998), υποστηρίζει ότι μέχρι το 5^ο έτος τα περισσότερα παιδιά μπορούν να κατανοήσουν την διαφορά μεταξύ του προσωρινού αποχωρισμού και του θανάτου. Ξέρουν ότι ο θάνατος είναι μη αναστρέψιμος και γενικός, ότι έχει μια αιτία και περιέχει τον μόνιμο αποχωρισμό καθώς και ότι οι πεθαμένοι διαφέρουν από τους ζωντανούς σε πολλά θέματα:

- δεν μπορούν να κουνηθούν,
- είναι αναίσθητοι,
- δεν μπορούν να ακούσουν,
- δεν μπορούν να δουν,
- δεν μπορούν να μυρίσουν και
- δεν μπορούν να μιλήσουν.

Είναι πιο δύσκολο για τα παιδιά να κατανοήσουν ότι οι πεθαμένοι αλλάζουν στην εμφάνιση, κάτι που τείνουν να το συνειδητοποιήσουν φτάνοντας πια στην εφηβεία. Τα παιδιά από την ηλικία των 5 έως τα 11 τους χρόνια είναι πιο πιθανό να κατανοήσουν τις φυσικές αλλαγές που φέρνει ο θάνατος και βοηθιούνται με το να βλέπουν τις αλλαγές αυτές στους εαυτούς τους. Καλό είναι να ενημερώσουν οι γονείς τα παιδιά για το τι να περιμένουν και να τους επιτραπεί να δουν το σώμα του αποβιώσαντα αν το επιθυμούν.

Από την άλλη η Ross (1979), αναφέρει πως στο διάστημα αυτό και μέχρι το παιδί να φθάσει στο 5^ο έτος της ηλικίας του δεν μπορεί να αντιληφθεί τον θάνατο σαν κάτι μόνιμο και οριστικό.

Από την ηλικία των 5-10 περίπου ετών, το παιδί θεωρεί τον θάνατο σαν έναν άνδρα που έρχεται να πάρει τους ανθρώπους. Στην ηλικία των 10 χρόνων το παιδί αρχίζει να αντιλαμβάνεται τον θάνατο σαν μια ρεαλιστική πορεία, που έχει ως βιολογική της έκβαση τον θάνατο.

Επιπρόσθετα, ο Φάρος (1981) αναφέρει πως ένα παιδί μέχρι την ηλικία των 3^{ων} ή 4^{ων} χρόνων μπορεί να αισθανθεί την απώλεια, όχι όμως και να την καταλάβει διανοητικά. Καθώς όμως το παιδί μεγαλώνει και φτάνει στην ηλικία των 7 ετών, αρχίζει να ψάχνει απαντήσεις στο ερώτημα 'που είναι ο γονιός'. Στην ηλικία βέβαια των 8-12 χρόνων η έννοια του θανάτου αρχίζει να παίρνει κοινωνικές διαστάσεις, αλλά οι ιδέες του παιδιού στρέφονται γύρω από τον εαυτό του.

Επίσης, ο Φάρος (1981), επισημαίνει πως άλλοτε τα παιδιά δείχνουν αδιάφορα, άλλοτε εκφράζουν οργή, άλλοτε αναπτύσσουν έντονη δραστηριότητα, άλλοτε γίνονται αναιδή και θορυβώδη και άλλοτε προσκολλώνται στους γονείς. Μια άποψη με την οποία συμφωνεί και η Ross (1979).

Όμως, σύμφωνα με την Black (1998), όπως εκτιμήθηκε από αναφορές γονέων, τα παιδιά που έχουν βιώσει τον θάνατο ενός γονέα έχουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής ταραχής και συμπτώματα απ' ότι τα παιδιά που δεν έχουν χάσει κάποιον, για περισσότερο από 2 χρόνια, καθώς επίσης πάνω από το 40% των παιδιών που έχουν χάσει κάποιον δείχνουν ταραχή 1 χρόνο μετά την απώλεια.

Σε άμεσες εκτιμήσεις πενθόντων παιδιών, ο Weller (1998) και οι συνάδελφοί του βρήκαν ότι το 37% του δείγματος τους των 38 προεφήβων πενθόντων είχαν μια μεγάλη καταπτωτική δυσλειτουργία 1 χρόνο μετά την απώλεια.

Το να καρτερούν την επανασύνδεση είναι κοινό και μπορεί να οδηγήσει σε αυτοκτονικές σκέψεις στα πενθούντα παιδιά και τους εφήβους, αν και σπάνια πραγματοποιούνται. Άλλες δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν είναι μαθησιακά προβλήματα και αποτυχία προόδου στο σχολείο.

Παράλληλα η Ross (1979) αναφερόμενη στα συμπτώματα που μπορεί να παρουσιάσουν τα παιδιά, παρατήρησε πως τα παιδιά στην περίοδο του πένθους μπορεί να παρουσιάσουν

- σιωπηλή απόσυρση,
- απομόνωση,
- μέχρι και άγριο, ισχυρό θρήνο.

Είναι επίσης δυνατόν να αναπτύξουν σε μεγάλο βαθμό τύψεις για τον θάνατο του γονέα.

Η Black (1998), αναφέρει πως οι αντιδράσεις τους τείνουν να είναι σωματικές όπως:

- δυσκολίες στην θρέψη,
- ενούρηση,
- δυσκοιλιότητα και
- δυσκολίες στον ύπνο.

Επίσης η χαρακτηριστική αντίδραση των παιδιών στον θάνατο ενός γονέα όπως η ίδια αναφέρει, είναι αυξανόμενη σε δραστηριότητα και μπορούν να προκύψουν προβλήματα συμπεριφοράς. Οι παραισθήσεις σχετικά με τον αποβιώσαντα είναι κοινό χαρακτηριστικό του θρήνου στην ενήλικη ζωή.

Η Leshan (1982) όμως, αναφέρει πως κάθε παιδί αντιμετωπίζει τον θάνατο σύμφωνα με τον δικό του τρόπο. Έτσι λοιπόν έχουμε τα παιδιά που όντας αντιμέτωπα με την απώλεια του γονιού αισθάνονται ότι και η δική τους ζωή έχει καταστραφεί, καθώς και τα παιδιά που αντιμετωπίζουν με ψυχραιμία και στωικότητα μια τέτοια εμπειρία ζωής.

⇒ Μέσα απ' όλες αυτές τις θεωρίες ανακύπτει το ερώτημα για το αν τα παιδιά θα πρέπει να βιώνουν το πένθος και να συμμετέχουν σ' αυτό.

- * Η Ross (1979) εδώ αναφέρει πως όταν το παιδί βιώνει το πένθος τότε το ίδιο ετοιμάζεται βαθμιαία να αντικρύσει τον θάνατο και έτσι να ωριμάσει πολύ πιο γρήγορα.
- * Ενώ, ο Φάρος (1981) αναφέρει πως καθίσταται αναγκαίο η βίωση του πένθους από το παιδί, γιατί μόνο τότε το παιδί θα μάθει να μην φοβάται τον θάνατο και να αντιδρά ανάλογα.

Εφηβική ηλικία: Σύμφωνα με τον Παρασκευόπουλο (1985), η εφηβική ηλικία οριοθετείται χρονολογικά από το 11^ο έτος μέχρι το 18^ο έτος της ζωής του ανθρώπου.

Η εφηβεία αναφέρεται σε μια μεταβατική περίοδο με πολλές μεταπτώσεις και ταλαντεύσεις ανάμεσα σε αντιφατικές και συγκρουόμενες διαθέσεις.

Τόσο ο Φάρος (1981) όσο και η Ross (1979) αναφέρουν πως η εφηβική περίοδος είναι μια πολύ δύσκολη φάση από την οποία πρέπει να περάσει ο έφηβος για να μπορέσει να αναπτυχθεί ομαλά. Όταν όμως κατά την διάρκεια της εφηβείας το άτομο βιώσει τον θάνατο του γονιού, τότε τα πράγματα γίνονται ακόμη πιο δύσκολα. Σε αυτήν την περίπτωση ο έφηβος καλείται να συνδυάσει τις κρίσεις της ζωής με την εσωτερική του αναστάτωση και να εκφράσει τα συναισθήματά του.

Δεν είναι λίγες οι φορές που το άτομο θα βιώσει ποικίλες σωματικές και ψυχολογικές καταστάσεις. Θα αισθανθεί να κυριαρχείται από έντονη αδυναμία, να μην θέλει να συναναστρέφεται με άλλα άτομα, συχνά να εκδηλώνει εχθρική συμπεριφορά προς τους άλλους ή και τον ίδιο του τον εαυτό.

Θα προσπαθήσει πολλές φορές να απαντήσει στο ερώτημα 'γιατί' και αυτό άλλοτε θα τον οδηγήσει σε εξέγερση και άλλοτε θα καταλήξει σε καταθλιπτική συμπεριφορά, ως αντίδραση στο αναπάντητο ερώτημά του. Με αυτόν τον τρόπο το άτομο αρνείται να αποδεχτεί την πραγματικότητα και συχνά μπλοκάρει την διεργασία του πένθους.

Χαρακτηριστικά, ο Φάρος (1981) αναφέρει ορισμένες βλαβερές για τον έφηβο συμπεριφορές που του προκαλεί η παραδοχή της νέας πραγματικότητας:

1. πολλές φορές ο έφηβος χρησιμοποιεί το χαμό του γονιού του ως άλλοθι για τυχόν αποτυχίες του,
2. προσπαθεί να αποβάλλει τα αισθήματα που βιώνει καταφεύγοντας σε καταστάσεις που του παρέχουν αυτή την δυνατότητα όπως:
 - φυγή απ' το σπίτι,
 - ληστείες, μικροκλοπές,
 - ναρκωτικά, αλκοόλ,
 - πορνεία,

ούτως ώστε να βρει ένα νέο καταφύγιο και την ασφάλεια που έχασε με τον θάνατο του γονιού του,

3. προσπαθεί να αποφεύγει την δημιουργία κοινωνικών επαφών με νέα άτομα και
4. άλλοτε οδηγείται σε αυτοκτονίες ή ανεπιτυχείς απόπειρες.

Σημαντικό είναι εδώ να τονιστεί πως όλες αυτές οι συμπεριφορές που αναφέρθηκαν δεν εκδηλώνονται από όλους τους εφήβους με τον ίδιο βαθμό και την ίδια ένταση, διότι κάθε άτομο είναι ξεχωριστό και έχει διαφορετικούς τρόπους συμπεριφοράς και συνάμα διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων κρίσεως.

Έτσι λοιπόν θα μπορούσε να ειπωθεί ότι τα άτομα αντιδρούν διαφορετικά λόγω των εξής παραγόντων:

- α) την προσωπικότητα,
- β) την ηλικία,
- γ) τα επίπεδα συναισθηματικής εξέλιξης και

δ) τις συνθήκες κάτω από τις οποίες βιώθηκε το γεγονός του θανάτου.

Συναισθηματικές καταστάσεις από τις οποίες περνά το παιδί που πενθεί για τον γονέα του

Σύμφωνα με την Leshan (1982), το παιδί που έρχεται αντιμέτωπο με τον θάνατο του γονιού του για πρώτη φορά, περνά μέσα από ποικίλες συναισθηματικές καταστάσεις και ερωτήματα τόσο για τον εαυτό του και την ζωή του όσο και για τους άλλους. Έτσι λοιπόν το παιδί συχνά διακατέχεται από:

- ♣ Αναμνήσεις που έρχονται και φεύγουν ξανά και ξανά στο μυαλό του σχετικά με την απώλεια του γονιού του. Μόλις πεθάνει ο γονιός του το παιδί συχνά φέρνει στην μνήμη του την εικόνα του, την μυρωδιά του και άλλα παρεμφερή με τον γονέα στοιχεία. Μετά από λίγο καιρό προσπαθεί να τον θυμηθεί, αλλά δεν μπορεί και αυτό του προκαλεί λύπη και μοναξιά. Αυτό συνήθως συμβαίνει διότι το παιδί σ' αυτή την χρονική στιγμή αρχίζει να δέχεται αληθινά τον θάνατο. Έτσι μπαίνει σε μια περίοδο αλλαγής και αρχίζει να προετοιμάζεται να αφήσει τον γονιό του. Όταν το πετύχει αυτό, τότε όλες οι αναμνήσεις που φοβόταν ότι είχε χάσει επανέρχονται.
- ♣ Αναρωτιέται τι μπορεί να συμβεί στο ίδιο και αισθάνεται φόβο και θυμό.

Φόβο για το ποιος θα το φροντίζει τώρα που έφυγε ο γονιός και θυμό για σκέψεις που κάνει σχετικά με τον λόγο του θανάτου, αλλά και απέναντι στον γονιό που ζει.

- ♣ Είναι δυνατόν το παιδί να αρχίσει να αναρωτιέται για το αν τελικά είναι επικίνδυνο να αγαπάς ή όχι. Αυτό είναι πολύ φυσιολογικό και χρησιμοποιείται ως αντίδραση στον πόνο που βιώνει.
- ♣ Επίσης κυριεύεται από σκέψεις του τύπου μήπως χάσει και τον άλλο γονιό που ζει. Κάτι εξίσου φυσιολογικό μιας και νιώθει πως τα πάντα γύρω του απειλούνται με εξαφάνιση.
- ♣ Συχνά το παιδί αρχίζει να ανησυχεί για τον εαυτό του και διακατέχεται από μοναξιά, ακόμα κι αν περιστοιχίζεται από κοντινούς του συγγενείς, φίλους.
- ♣ Ακόμη παρατηρείται πολλά παιδιά να μην μπορούν να εκφράσουν αυτά που νιώθουν και να μην μπορούν να αισθανθούν λύπη.
- ♣ Παρατηρείται βέβαια και το φαινόμενο το παιδί να αισθάνεται ανακουφισμένο, γεγονός που του προκαλεί ενοχές και ντροπή. Με αυτόν τον τρόπο το παιδί απωθεί τις κακές στιγμές που βίωσε μέχρι τον θάνατο του γονιού του.
- ♣ Υπάρχει τέλος και το φαινόμενο της γρήγορης αλλαγής της πραγματικότητας εκ μέρους του παιδιού.

Με αυτούς τους τρόπους το παιδί φαίνεται ότι έχει κατανοήσει την νέα πραγματικότητα που έχει διαμορφωθεί με την απώλεια του γονέα και παράλληλα αποτελούν μια ένδειξη για το πόσο σημαντικό κομμάτι ήταν το πρόσωπο αυτό στην ζωή του.

Μηχανισμοί άμυνας που χρησιμοποιούνται από τον πενθών κατά την πένθιμη περίοδο

Σύμφωνα με τον Freud (1961), οι αμυντικοί μηχανισμοί είναι οι τρόποι και τα μέσα στα οποία καταφεύγει το άτομο ούτως ώστε να αποκρύψει την δυσαρέσκεια και το άγχος και έτσι ελέγχει την παρορμητική συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τις ενορμητικές τάσεις. Ορισμένοι αμυντικοί μηχανισμοί τους οποίους αναφέρει και ο Φάρος (1981) είναι οι ακόλουθοι:

- ◆ η υπνομανία,
- ◆ η πολυλογία,
- ◆ η απάθεια,
- ◆ η ταύτιση,
- ◆ η φαντασίωση,
- ◆ η ψυχολογική, ψυχοσωματική και οργανική ασθένεια και
- ◆ η ψυχολογική οπισθοδρόμηση.

Με αυτόν τον τρόπο το άτομο που πενθεί προστατεύει το *εγώ* του από μια ψυχολογική και σωματική κατάρρευση.

Επιπτώσεις απώλειας

Σύμφωνα με τους Lindemann (1984), Παπαδάτου (1986), Φάρο (1981), Smith (1982), Παπαδοπούλου (1991), οι επιπτώσεις της απώλειας στην ζωή ενός πενθούντα είναι:

- A} η κρίσιμη κατάσταση,
- B} η διαμόρφωση νέων ρόλων,
- Γ} η αλλαγή του τρόπου ζωής,
- Δ} και οι επιπτώσεις σύμφωνα με την Smith.

Αναλυτικότερα:

A} Κρίσιμη κατάσταση: Πολλοί είναι εκείνοι που συμφωνούν με την ιδέα ότι ο θάνατος είναι μια από τις πιο τραυματικές εμπειρίες που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος στην ζωή του. Και αυτό γιατί το άτομο που χάνεται βαίνει σε μια κατάσταση μη αναστρέψιμη και αυτό το γνωρίζει και το άτομο που μένει πίσω.

Έτσι το άτομο βιώνει:

- συναισθηματική και κοινωνική αποδιοργάνωση,
- έντονη θλίψη,
- παρατεταμένη εξασθένηση,
- σωματική και ψυχική εξασθένηση

και αντιδρά ως εξής:

- με σωματικές ενοχλήσεις,
- διαρκή ενασχόληση με τον αποθανόντα,

- ενοχή,
- εχθρότητα,
- έλλειψη ικανότητας χρησιμοποίησης συνηθισμένων τρόπων συμπεριφοράς.

B} Διαμόρφωση ρόλων: Η απώλεια ωθεί πολλούς πενθούντες να αλλάξουν τους ρόλους που υπήρχαν πριν από το γεγονός αυτό και να διαμορφώσουν νέους ώστε να αναπληρωθεί το κενό που έχει δημιουργηθεί. Η Παπαδάτου (1986) υποστηρίζει ότι όταν κάποιος πεθάνει τότε διασπάται και η δομή της οικογένειάς του. Έτσι θα πρέπει να επαναπροσδιοριστούν οι ρόλοι και τα καθήκοντα του καθενός ούτως ώστε να δημιουργηθεί μια νέα συνθήκη και αυτή να αποτελέσει ένα νέο σημείο αναφοράς γι' αυτόν.

Γ} Αλλαγή τρόπου ζωής: Σύμφωνα με τον Φάρο (1981) ο θάνατος συνοδεύεται από ποικίλες αλλαγές στην ζωή του πενθών. Μια από αυτές συντελείται στο χώρο των κοινωνικών και φιλικών σχέσεων του πενθούντα. Όπως εύκολα μπορούν να δημιουργηθούν νέες φιλίες έτσι εύκολα μπορούν να διαλυθούν προηγούμενες.

Δ} Η Smith (1982) κάνει λόγο για τρεις επιπτώσεις:

- ελάττωση νοήματος της ζωής του πενθούντα,
- διακοπή της δεδομένης πραγματικότητας,
- απειλή ταυτότητας πενθούντος.

Σχετικά με τις επιπτώσεις της απώλειας η Black (1998), αναφέρει πως τα πενθούντα παιδιά που βιώνουν τον θάνατο του γονιού τους είναι πολύ πιθανόν να αναπτύξουν ψυχιατρικές δυσλειτουργίες στην μετέπειτα παιδική ηλικία. Η Black (1998) και ο συνεργάτης της ο Rutter (1998), σε μια έρευνα που έκαναν βρήκαν 5 φορές μεγαλύτερη ψυχιατρική δυσλειτουργία στα πενθούντα παιδιά στην παιδική ηλικία σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό. Επίσης ότι οι ενήλικοι που έχασαν έναν γονιό στην παιδική ηλικία, είναι πιο ευαίσθητοι στην κατάθλιψη και στην ανησυχία απ' ότι ο γενικός πληθυσμός. Και τέλος ότι τα παιδιά που έχασαν την μητέρα τους υπομένουν μια μείωση τόσο στην ποσότητα όσο και στην ποιότητα της φροντίδας που λάμβαναν.

Σε μια άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σχετικά με τις επιπτώσεις της απώλειας, η Mahon, Margaret M. (1999), χρησιμοποίησε μια περίπτωση μελέτης για να εξετάσει τις δευτερεύουσες απώλειες σε 2 παιδιά ηλικίας 6 και 7 ετών που αντιμετώπισαν τον αιφνίδιο θάνατο των γονιών τους. Το πένθος στην παιδική ηλικία περιγράφεται ως αποτελούμενο από παρατεταμένο πόνο, βαθμιαία απομόνωση και άσχημες εμπειρίες. Στην περίπτωση των παιδιών αυτών, οι δευτερεύουσες απώλειες, ειδικά η απομόνωση, επιδείνωσε την διαδικασία του πένθους τους.

Έχει προταθεί πως προβλέποντας και ελαχιστοποιώντας τις δευτερεύουσες απώλειες, όπου αυτό καθίσταται δυνατό με το να παρέχεται στα πενθούντα παιδιά περισσότερος έλεγχος, είναι

μια κατάλληλη τεχνική για να παρέμβει κανείς στην συγκεκριμένη κρίση.

Τρόποι διευκόλυνσης μιας διεργασίας πένθους

Πέρα όμως από τις αρνητικές συνέπειες του πένθους που συχνά φαίνονται αβάσταχτες για το άτομο που τις βιώνει, υπάρχουν ορισμένοι τρόποι που διευκολύνουν το άτομο να ανακουφιστεί από την δυσχερή αυτή κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Ο Worden (1982), προτείνει:

- > Γι' αυτούς που δεν παρευρέθηκαν κοντά στο άτομο που πέθανε, μπορούμε να βοηθήσουμε αυτά τα άτομα δίνοντας τους την ακριβή πληροφόρηση των γεγονότων που συντέλεσαν στον θάνατο του προσώπου.
- > Επιπλέον βοηθητικό καθίσταται και το γεγονός να δώσουμε την ευκαιρία στα άτομα αυτά να δουν το νεκρό σώμα, να συμμετάσχουν σε τελετές, να μιλήσουν με φίλους και γνωστούς γι' αυτόν που πέθανε, να επιθυμούν σημαντικά περιστατικά της ζωής του.
- > Επίσης συνετή είναι η βοήθεια στο άτομο να εκφράσει τα συναισθήματά του και να πενήσει ανοιχτά χωρίς ντροπή. Μόνο τότε θα είναι σε θέση να δώσει νόημα σ' αυτά που του συμβαίνουν.

μια κατάλληλη τεχνική για να παρέμβει κανείς στην συγκεκριμένη κρίση.

Τρόποι διευκόλυνσης μιας διεργασίας πένθους

Πέρα όμως από τις αρνητικές συνέπειες του πένθους που συχνά φαίνονται αβάσταχτες για το άτομο που τις βιώνει, υπάρχουν ορισμένοι τρόποι που διευκολύνουν το άτομο να ανακουφιστεί από την δυσχερή αυτή κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Ο Worden (1982), προτείνει:

- > Γι' αυτούς που δεν παρευρέθηκαν κοντά στο άτομο που πέθανε, μπορούμε να βοηθήσουμε αυτά τα άτομα δίνοντας τους την ακριβή πληροφόρηση των γεγονότων που συντέλεσαν στον θάνατο του προσώπου.
- > Επιπλέον βοηθητικό καθίσταται και το γεγονός να δώσουμε την ευκαιρία στα άτομα αυτά να δουν το νεκρό σώμα, να συμμετάσχουν σε τελετές, να μιλήσουν με φίλους και γνωστούς γι' αυτόν που πέθανε, να επιθυμούν σημαντικά περιστατικά της ζωής του.
- > Επίσης συνετή είναι η βοήθεια στο άτομο να εκφράσει τα συναισθήματά του και να πενήσει ανοιχτά χωρίς ντροπή. Μόνο τότε θα είναι σε θέση να δώσει νόημα σ' αυτά που του συμβαίνουν.

- > Ακόμη θα πρέπει να βοηθήσουμε το άτομο να προσαρμοσθεί στην νέα πραγματικότητα, από την οποία λείπει βέβαια το αγαπημένο του πρόσωπο.
- > Τέλος θα πρέπει το άτομο να μπορέσει να τοποθετήσει την ανάμνηση του αποθανόντα μέσα στην καρδιά του και στο νου του κατά τέτοιο τρόπο που να μην εμποδίζει να προχωρήσει στην ζωή του.

Ο Elkins G. R. (2000), πιστεύει ότι ο θρήνος και το πένθος σχετίζονται με συναισθηματικές δοκιμασίες και μια διαδικασία ψυχολογικής διευθέτησης. Σύγχρονα πρότυπα θρήνου και πένθους παρέχουν μια κατανόηση της αποτελεσματικής ψυχοθεραπείας, αλλά παραμελούν σε μεγάλο βαθμό την ολοκλήρωση των υπνοθεραπευτικών παρεμβάσεων. [...] Έτσι λοιπόν κάνει λόγο για την κλινική ύπνωση, η οποία μπορεί να παράσχει μια δυναμική συνακόλουθη θεραπεία για την θεραπεία του θρήνου και να διευκολύνει το πένθος.

ΕΝΟΤΗΤΑ Β

Συμβουλευτική σε παιδιά κατά το πένθος

Ανακουφίζει ιδιαίτερα τα παιδιά και τους εφήβους που πενθούν, η φυσική παρουσία άλλων ανθρώπων που θα συμμετάσχουν στην θλίψη τους. Όταν δεν υπάρχει κάποιος να τους παρηγορήσει και να τους βοηθήσει να σηκώσουν το βάρος τους, η κατάσταση τους γίνεται τρομακτική. Αισθάνονται έντονα την ανάγκη για περισσότερη προσοχή και φροντίδα από τους άλλους. Έχουν την ανάγκη να τους αγκαλιάσουν, να τους κρατήσουν το χέρι, να τους διαβεβαιώσουν ότι ανήκουν κάπου και να αισθανθούν ασφάλεια.

Η προετοιμασία του παιδιού για τον θάνατο και το πένθος

Μπορεί άραγε κανείς να προετοιμάσει καλύτερα τα παιδιά και τους νέους για τις αναπόφευκτες απώλειες της ζωής τους; Σύμφωνα με τον Τσιαντή (1999) κάθε φορά που δίνεται σε κάποιον η ευκαιρία, θα πρέπει να μιλάει στο παιδί για τον θάνατο και να το βοηθήσει να εκφράσει την θλίψη του. Επιπλέον καλό είναι το παιδί να συμμετέχει στον θρήνο της κοινότητας παρακολουθώντας για παράδειγμα την κηδεία ή το μνημόσυνο ενός γείτονα.

Με αυτόν τον τρόπο βελτιώνεται η ικανότητα αντιμετώπισης μεγαλύτερων απωλειών όπως είναι ο θάνατος του γονιού.

Σημαντικό καθίσταται κατά την Παπαδάτου (1989) κάθε φορά που εξηγείται στο παιδί το τι συμβαίνει θα πρέπει να προσαρμόζεται στις δυνατότητες και στις ανάγκες του.

Εκτός από τους γονείς που αποτελούν την κύρια πηγή προετοιμασίας του παιδιού για τον θάνατο σημαντική είναι και η βοήθεια των δασκάλων και των ειδικών (κοινωνικοί λειτουργοί), αφού πρώτα έχουν αντιμετωπίσει τους δικούς τους φόβους και ανησυχίες. Σημαντικό είναι εδώ να αναφερθεί πως οι Rowling L. & Holland J. (2000), ερεύνησαν αν τα δημοτικά σχολεία στην Αυστραλία και την Αγγλία είχαν κάποιο σχέδιο ούτως ώστε να χειρίζονται τα τραυματικά περιστατικά και να βρίσκουν μεθόδους και προγράμματα σχετικά με την εκπαίδευση του θρήνου και την παρέμβαση σε αυτοκτονία, καθώς και την πρόληψη.

Στην Αυστραλία η έρευνα περιελάμβανε 145 σχολεία και στην Αγγλία 200 σχολεία. Στην Αυστραλία διαπιστώθηκε ότι το 94% αυτών των σχολείων εφαρμόζαν τέτοιες μεθόδους. Αντιθέτως, στην Αγγλία μόλις το 15% είχε τέτοια προγράμματα. Οι πιθανές εξηγήσεις για την ποικιλία αυτή, συζητήθηκαν πως θα μπορούσαν να είναι οι εξής:

1. η διαφορετική πολιτική για τον θρήνο και,
2. η έλλειψη εκπαιδευόμενου δασκάλου σε θέματα θρήνου.

Οι Rowling Louise & Holland John (2000), αναφέρουν πως μια πιο ενεργητική προσέγγιση θα μπορέσει να επιτευχθεί μόνο όταν υπάρξει ένα σύστημα πολιτικής και εκπαιδευτικής υποστήριξης, καθώς και αναγνώριση του σχολείου και των δασκάλων για την συνεισφορά τους στην διαμόρφωση της προσωπικότητας των παιδιών.

Παράλληλα, υπάρχουν αρκετά βοηθητικά βιβλία, παιχνίδια και ασκήσεις που μπορούν να εισάγουν τα παιδιά σταδιακά και με ευαισθησία στο θέμα του θανάτου. Η Baum (2003) προτείνει την εξής άσκηση:

«Γένεση και θάνατος στον ετήσιο κύκλο της φύσης»

⇒ Η φύση και οι αλλαγές που συντελούνται σ' αυτή στον ετήσιο κύκλο της, προσφέρονται για να παρατηρήσει κανείς ότι τα πάντα υπόκεινται σε μια διαρκή μεταβολή. Έτσι θα ήταν εποικοδομητικό αν παρατηρήσει κανείς μαζί με τα παιδιά την φύση και συζητήσει τις αλλαγές αυτές κατά την διάρκεια ενός έτους όπως είναι α) η νεκρή εικόνα της φύσης τον χειμώνα, β) η ανθισμένη και ανανεωμένη φύση την άνοιξη. Καλό θα ήταν να πηγαίνουν οι γονείς με τα παιδιά τακτικά στην φύση και να τα προτρέπουν να βρίσκουν ενδείξεις γέννησης και θανάτου (π.χ. τα δέντρα που χάνουν τα φύλλα τους, ένα λουλούδι που μόλις έβγαλε άνθος κ.α). Έτσι αρχίζουν σιγά σιγά να συνειδητοποιούν τον κύκλο της ζωής.

Η Sedney M. A. (1999), σε μια μελέτη της σχετικά με των θρήνο των παιδιών παρατήρησε ότι σε πολλά διάσημα έργα απεικονίζεται ο θρήνος των παιδιών. Τέσσερα έργα είναι η εστία σ' αυτή την μελέτη της:

- 'Η χιονάτη',
- 'Ο Βασιλιάς των λιονταριών',
- 'Μπαμπί',
- 'Η χώρα πριν τον χρόνο'.

Αυτά τα έργα αναφέρει η Sedney M. A. (1999), αντανακλούν μια σειρά από αναγνωρίσεις του θανάτου και περιγραφές θρήνου στους νεαρούς χαρακτήρες τους. Αυτά τα έργα συνιστώνται επίσης και για την απεικόνιση της διαθεσιμότητας και την χρησιμότητα της υποστήριξης και της άνεσης για τα παιδιά που θρηνούν και είναι ομοιόμορφα με την παρουσίαση των πιθανοτήτων για ελπίδα και για κάποια περαιτέρω ανάπτυξη μετά την απώλεια. Η χρήση των διάσημων αυτών έργων για την εκπαίδευση των παιδιών σε θέματα θανάτου και για το πένθος είναι ακόμα συζητήσιμα.

Ενημέρωση των παιδιών για τον θάνατο

Τα παιδιά παρόλο το μικρό της ηλικίας τους, εύκολα αντιλαμβάνονται μια αλλαγή που θα συμβεί στο περιβάλλον τους.

Έτσι συχνά, όταν δεν τους δοθεί μια εξήγηση η φαντασία τους αρχίζει να οργιάζει, αυξάνονται οι φόβοι και οι ανησυχίες τους παρερμηνεύουν πράγματα και νιώθουν ανασφάλεια. Για να αποφευχθεί λοιπόν μια τέτοια κατάσταση σύμφωνα με τον Corr C. A. (1989), το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει κανείς είναι να ενημερώσει τα παιδιά με σαφήνεια και ειλικρίνεια για τον θάνατο, να τους εξηγήσει τι συνέβη και πως, με τρόπο που να ανταποκρίνεται πάντα στις δυνατότητές τους (π.χ. κατάλληλο λεξιλόγιο).

Στο της αντιληπτικότητας του παιδιού ο Piaget (), αναφέρει πως στο τέλος της βρεφικής ηλικίας (18^{ος} μήνας-2^ο έτος) πραγματοποιείται μια θεμελιώδης μεταμόρφωση στο γνωστικό κόσμο του παιδιού: εμφανίζεται η *συμβολική λειτουργία*. Το παιδί τώρα μπορεί να παράγει εσωτερικά σύμβολα, πνευματικές εικόνες, οι οποίες αντιπροσωπεύουν τα αντικείμενα και τα συμβάντα, ακόμα κι αν αντιληπτικώς απόντα. Στο 5^ο και 6^ο έτος το παιδί διέρχεται την περίοδο της διαισθητικής σκέψης. Η φάση αυτή είναι μια μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην προσυλλογιστική σκέψη των πρώτων ετών της νηπιακής ηλικίας και στην συγκεκριμένη σκέψη της σχολικής ηλικίας.

Γι' αυτό σύμφωνα με τον Corr C. A. (1989), είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται λέξεις πως 'πέθανε',

‘θάνατος’ και όχι εκφράσεις του τύπου ‘χάθηκε’, ‘έφυγε’, ‘τον πήρε ο Θεός’. Οι ασαφείς αυτές εκφράσεις συχνά παρερμηνεύονται από τα παιδιά και δυσκολεύονται να κατανοήσουν ότι ο θάνατος είναι οριστικός. Άλλωστε όπως αναφέρει και η Παπαδάτου (1999), δεν γίνεται προσπάθεια να ωραιοποιηθεί η πραγματικότητα του θανάτου, γιατί αν και οδυνηρή, δεν αλλάζει.

Μπορεί να εξηγηθεί στα παιδιά τι συμβαίνει όταν πεθαίνει κάποιος λέγοντας, για παράδειγμα, ότι ‘η καρδιά του δεν χτυπά πια, δεν αισθάνεται, δεν σκέπτεται’. Χρειάζεται πρώτα να βοηθηθούν να καταλάβουν την οριστική παύση των οργανικών λειτουργιών και το μη αναστρέψιμο του θανάτου. Έπειτα μπορεί να ξεκινήσει μια συζήτηση μαζί τους για να λυθούν τυχόν απορίες και να αναφερθούν δικές μας θρησκευτικές ή φιλοσοφικές πεποιθήσεις.

Για να επιτευχθεί λοιπόν μια καλή, επικοινωνιακή επικοινωνία μαζί τους είναι απαραίτητο, σύμφωνα με τον Corr C. A. (1989), να τους δοθεί η ευκαιρία να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα. Απαντιέται όποιο ερώτημα είναι εφικτό και αν δεν υπάρχει απάντηση για κάτι τους λέμε απλά ότι δεν ξέρουμε. Με αυτόν τρόπο καλλιεργείται ένα αίσθημα εμπιστοσύνης στο παιδί.

Η σημασία που έχει η έκφραση των συναισθημάτων κατά την διάρκεια του πένθους

Τα συναισθήματα είναι εκφράσεις του συναισθηματικού μας κόσμου και γι' αυτό πρέπει να βιώνονται σε όλη τους την έκταση ως μοναδικά, ειλικρινή και σημαντικά.

Ο τρόπος με τον οποίο βιώνει κανείς ακόμα και τον πιο μικρό αποχωρισμό σύμφωνα με την Baum (2003), συνδέεται με πολλά διαφορετικά και συχνά αντικρουόμενα συναισθήματα. Δεν υπάρχουν 'καλά' και 'άσχημα' συναισθήματα. Το σημαντικό είναι να δοθεί η δυνατότητα στα άτομα που πενθούν -και ειδικότερα στα παιδιά- να εκφράσουν αυτό που νιώθουν με τον δικό τους τρόπο και όποτε το θελήσουν αβίαστα.

Αρχικά το παιδί αισθάνεται μια λύπη, που εν συνεχεία μετατρέπεται σε φόβο για το μέλλον και ο φόβος με την σειρά του μετατρέπεται σε θυμό για τον γονιό που πέθανε τόσο γρήγορα. Οι ενοχές τείνουν να ακολουθήσουν τον θυμό ή να πάρει την θέση του το αίσθημα της ανακούφισης όταν έχει προηγηθεί μια παρατεταμένη περίοδος άγχους εξαιτίας του επικείμενου θανάτου. Είναι λοιπόν απαραίτητο το παιδί να εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του και να λάβει την αντίστοιχη αποδοχή και κατανόηση.

Πολλοί ενήλικες θέλουν να προστατέψουν τα παιδιά τους από το κεφάλαιο ‘λύπη’ και προσπαθούν να μην δείχνουν τα δικά τους συναισθήματα. Αυτή η στάση δεν οδηγεί πουθενά. Αντιθέτως τα παιδιά είναι σωστό να βλέπουν πότε οι γονείς τους ή οι γύρω τους είναι λυπημένοι ή απελπισμένοι. Είναι σημαντικό να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας, γιατί έτσι δημιουργούμε ένα θετικό πρότυπο, καθώς τα παιδιά συνειδητοποιούν ότι αποδεχόμαστε τα δικά τους και τα δικά μας συναισθήματα. Επιπλέον τα παιδιά δεν αισθάνονται μόνα στον πόνο.

Όπως αναφέρει η Baum (2003), «αν οι ενήλικοι θέλουν πραγματικά να αποτελέσουν ένα θετικό πρότυπο για να αντιμετωπίζουν τα παιδιά τα συναισθήματά τους, ας ακολουθήσουν τα εξής:

- Να μην ‘χωθούν’ μέσα στην λύπη τους, αλλά να μιλήσουν για το πένθος τους στα παιδιά και να δώσουν την προσοχή τους σ’ αυτά.
- Να βεβαιώσουν τα παιδιά ότι δεν είναι υπεύθυνα για την οδύνη που βιώνουν οι γονείς.
- Να μην περιμένουν από τα παιδιά παρηγοριά, συμβουλή ή υποστήριξη, ούτε να φορτώσουν στα παιδιά την ευθύνη για να ξεπεράσουν αυτοί το τραύμα τους. Τα παιδιά αντιμετωπίζουν τον θάνατο όπως τα μάθαμε και πρέπει να τους επιτρέπουμε να αισθάνονται άβολα και να το λένε με θάρρος.

- Να δώσουμε την ευκαιρία στα παιδιά να μιλήσουν για το κλάμα. Η εικόνα ενός ενήλικα που κλαίει μπορεί να είναι τρομακτική για τα παιδιά, ιδιαίτερα αν δεν έχουν ξαναδεί κάτι παρόμοιο. Είναι χρήσιμο να μάθουν ότι και ο ενήλικας χρειάζεται να κλάψει κάποιες φορές και ότι μια τέτοια αντίδραση είναι πολύ βοηθητική».

Για πολλούς γονείς είναι αδύνατο να προσφέρουν υποστήριξη στα παιδιά αφού και οι ίδιοι χρειάζονται υποστήριξη αυτό το διάστημα. Σε αυτές τις περιπτώσεις είναι σημαντικό να φερθεί κανείς υπεύθυνα και να ζητήσει την βοήθεια των συγγενών, δασκάλων, φίλων που μπορούν να υποστηρίξουν τα παιδιά.

Διατήρηση της ανάμνησης

Σύμφωνα με τον Dr H. Petri (2003), οι αναμνήσεις βοηθούν τα παιδιά να εσωτερικεύσουν την εικόνα του γονιού που πέθανε και ταυτόχρονα να διατηρήσουν την ψυχική τους ισορροπία, αλλά και να εξασφαλίσουν την ομαλή τους ωρίμανση.

Μπορούν να βοηθηθούν τα παιδιά να κρατήσουν ζωντανή την ανάμνηση του αγαπημένου τους προσώπου συζητώντας μαζί του τόσο δικές του όσο και δικές μας αναμνήσεις, άλλοτε όμορφες και άλλοτε όχι τόσο ευχάριστες. Αναφερόμαστε στο πρόσωπο που πέθανε και δεν αποτρέπουμε τα παιδιά να μιλάνε

γι' αυτό, απλά προσπαθούμε να αποφύγουμε την εξιδανίκευση αυτού.

Σύμφωνα με την Black (1998), η απώλεια ενός μέλους αφορά όλη την οικογένεια και δεν υπάρχει λόγος να αποκλείεται κανείς από τον οικογενειακό θρήνο. Γι' αυτό είναι καλό να επιτραπεί στα παιδιά να συμμετέχουν στις εκδηλώσεις πένθους όπως είναι η κηδεία, το μνημόσυνο, η επίσκεψη στον τάφο - εφόσον είναι επιθυμητό. Τους εξηγούμε όμως τι είναι η κηδεία και τι επρόκειτο να συμβεί στην διάρκεια της τελετής και τα αφήνουμε να πάρουν εκείνα την απόφαση για το αν θέλουν να το βιώσουν ή όχι. Εξάλλου οι αναμνήσεις που θα κρατήσουν για πάντα θα είναι από τον καιρό που ο γονιός ήταν ζωντανός και όχι από την στιγμή του θανάτου. Σε περίπτωση που αποφασίσουν να βρεθούν στην τελετή, καλό θα είναι να βρίσκονται με κάποιον που θα μπορεί να τα στηρίξει και να ανταποκριθεί στις ανάγκες τους.

Ένας ακόμη τρόπος για να διατηρηθεί η ανάμνηση στα παιδιά είναι να θυμάται η οικογένεια επετείους, γιορτές και γενέθλια του αποθανόντος. Στις περιπτώσεις αυτές αποφασίζουν όλοι από κοινού το πως θα τιμήσουν τον αποθανόντα την μέρα αυτή. Παράλληλα ο Corr C. A. (1989), αναφέρει πως συχνά τα παιδιά έχουν ανάγκη από μικρά αναμνηστικά αντικείμενα που συνδέονται με τον αποθανόντα όπως είναι ένα άλμπουμ, μια

ζωγραφιά, ένα γράμμα ή ένα ποίημα που θα γράψουν για τον γονιό τους.

Ο Ogden, T. H. (2000), αναφέρει ότι το επιτυχές πένθος περιέχει κυρίως μια απαίτηση που θέτουμε οι ίδιοι, ούτως ώστε να δημιουργήσουμε κάτι -είτε αυτό είναι μια ανάμνηση, ένα όνειρο, μια ιστορία, ένα ποίημα- που αρχίζει να είναι ίσο με αυτό που έχουμε χάσει.

Η σταθερότητα της οικογενειακής ζωής

Είναι σημαντικό για το παιδί που έχει βιώσει μια τέτοια μεγάλη αλλαγή στη ζωή του όπως είναι ο θάνατος του γονιού του, να υπάρχει ένα σταθερό οικογενειακό περιβάλλον. Γι' αυτό τον λόγο χρειάζεται να αποφευχθεί οποιαδήποτε άμεση αλλαγή σχολείου ή σπιτιού καθώς μια τέτοια κίνηση θα προκαλέσει στα παιδιά νέες απώλειες, τις οποίες δεν είναι έτοιμα να τις βιώσουν. Είναι χρήσιμο να ενημερωθούν οι νηπιαγωγοί, οι δάσκαλοι ή άλλα πρόσωπα που συνδέονται με τα παιδιά, ώστε αυτοί να τα αντιμετωπίσουν με ευαισθησία και να ανταποκριθούν στις ανάγκες τους.

Η Παπαδάτου (1989) υποστηρίζει πως επειδή ο θρήνος είναι μια μακρόχρονη διεργασία θα πρέπει να ενθαρρύνονται τα παιδιά να συνεχίσουν τυχόν δραστηριότητες τους, να συμμετέχουν σε κοινωνικές και σχολικές εκδηλώσεις όσο

πρόσφατος κι αν είναι ο θάνατος του γονιού τους και να μην καθηλώνονται σε έναν παθητικό τρόπο ζωής. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά αισθάνονται ασφάλεια και σταθερότητα και βρίσκουν έναν φυσιολογικό ρυθμό ζωής, χωρίς να νιώθουν ότι προδίδουν τον αποθανόντα.

Επιπλέον, η διατήρηση των κανόνων πειθαρχίας και συμπεριφοράς που ίσχυαν στην οικογένεια πριν τον θάνατο του γονιού θα πρέπει να υπάρξουν και μετά. Ενδέχεται όμως τα παιδιά να θελήσουν να αντιστρέψουν τους ρόλους στην οικογένεια και να πάρουν ίσως την θέση του αποθανόντος. Αυτό σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να συμβεί. Ο γονιός πρέπει να παραμείνει γονιός και τα παιδιά να παραμείνουν παιδιά.

Γενικές αρχές συμπαράστασης στους έφηβους

♣ Δημιουργία αισθήματος ασφάλειας

Σύμφωνα με τον Κανακάκη (1989), η φυσική παρουσία μας και μόνο πολλές φορές μπορεί να βοηθήσει τον θλιμμένο έφηβο. Πρέπει να του δώσουμε την αίσθηση ότι είμαστε πρόθυμοι να τον ακούσουμε και ότι είμαστε απόλυτα παρόντες, για παράδειγμα 'είμαι εδώ και θα μείνω κοντά σου'. Η προσοχή και η φροντίδα που θα του δείξουμε θα τον κάνει να καταλάβει ότι μπορεί να βασίζεται πάνω μας. Η

αίσθηση ότι δε μας επιβαρύνει τον κάνει την πιο καίρια στιγμή να αποκτήσει στην ζωή του κάποιες σταθερές συντεταγμένες, κάτι που είναι απαραίτητο μετά από τις αλλαγές που βιώνει στην καθημερινότητά του λόγω της απώλειας του γονέα του.

- ♣ Ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων και ενθάρρυνση προς αυτή την κατεύθυνση.

Κανένα συναίσθημα το οποίο μπορεί να βιώσει ένας έφηβος που πενθεί δεν πρέπει να συνοδεύεται από αίσθημα ενοχής για την ύπαρξη του. Είναι προτιμότερο να ενεργούμε κατά τρόπο που να δείχνει στον έφηβο την παραδοχή των συναισθημάτων του, την έγκριση της θλίψης του και της συμμετοχής μας σ' αυτήν. Σε γενικές γραμμές ο ρόλος μας είναι να τον ακούσουμε και με την σιωπή μας να τον ενθαρρύνουμε να εκφράσει την θλίψη του και να μιλήσει για τον αποθανόντα.

- ♣ Αποφυγή στερεότυπων εκφράσεων

Σύμφωνα με τον Φάρο (1981) οτιδήποτε αναμενόμενο και τετριμμένο ειπωθεί εκ μέρους μας θα μεγαλώσει την αίσθηση της μοναξιάς που νιώθει ο έφηβος παρά θα βοηθήσει. Γι' αυτό πρέπει να αποφύγουμε τα κενά συνθήματα του τύπου 'κάνε κουράγιο', 'ο γονιός σου δεν θα ήθελε να σε δει σ' αυτή την κατάσταση', 'είσαι μεγάλο παιδί και δεν επιτρέπεται να αντιδράς με αυτόν τον τρόπο', με τα οποία συχνά προσπαθούμε να καλύψουμε την βαθιά μας αγωνία.

Κάτι τέτοιο γίνεται αντιληπτό από τον έφηβο όπου και αισθάνεται έλλειψη κατανόησης και ουσιαστικής παρουσίας από τον γονιό.

♣ Ενίσχυση της αυτοδυναμίας του

Ο θλιμμένος έφηβος μετά τον χαμό του αγαπημένου του προσώπου νιώθει αποδυναμωμένος και αβοήθητος. Γι' αυτό πρέπει να του δώσουμε την αίσθηση ότι τον εμπιστευόμαστε και ότι ξέρουμε πως μπορεί να φροντίσει μόνος του τον εαυτό του.

♣ Αντιμετώπιση της πραγματικότητας

Ο Φάρος (1981) υποστηρίζει πως είναι εύκολο για μας να σπεύσουμε να πιέσουμε τον πενθούντα να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα και να εξωτερικεύσει ανεμπόδιστα την συναισθηματική του κατάσταση. Τέτοιες αψυχολόγητες παρεμβολές μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα την εμφάνιση σοβαρής κατάθλιψης ή μιας βίαιης άρνησης του εφήβου να δεχτεί περαιτέρω βοήθεια. Αν ο έφηβος θέλει να αρνηθεί την νέα συνθήκη δεν μπορούμε να τον βιάσουμε να την δεχτεί, αλλά εμείς θα πρέπει να ξέρουμε πως στην περίπτωση αυτή ότι αυτό που συχνά θέλει ο έφηβος και αυτό που έχει ανάγκη δεν συμπίπτουν.

Ο Balk E. D. (2001), υποστηρίζει επίσης ότι όταν ένας σπουδαστής βρεθεί αντιμέτωπος με την απώλεια υπάρχει το ενδεχόμενο να μην μπορέσει να ανταπεξέλθει στα καθήκοντα της σχολής του και ίσως να μην μπορέσει να αποφοιτήσει. Στην

περίπτωση αυτή το Πανεπιστήμιο θα πρέπει να προβεί στην ανάπτυξη και την εφαρμογή αποτελεσματικών παρεμβάσεων για να βοηθήσει τον σπουδαστή που πενθεί. Θα πρέπει να οργανωθεί ένα κέντρο βοήθειας για τους πενθούντες το οποίο θα είναι σε θέση:

- * να εκπαιδεύσει μη πενθούντες σπουδαστές στην παροχή υποστήριξης και συμπαράστασης,
- * να παρέχει δομημένες παρεμβάσεις για τους σπουδαστές που πενθούν ώστε να αποφευχθούν οι περιπλοκές της πένθιμης καταστάσεως,
- * να αναπτύξει μια γενική συνείδηση σχετικά με το πένθος στα Πανεπιστήμια,
- * να διεξάγει σε τακτά διαστήματα έρευνες σε ποικίλους πληθυσμούς που έχουν βιώσει πένθιμες καταστάσεις.

Τρόποι συμπαράστασης στις διάφορες φάσεις του πένθους

√ Η αντιμετώπιση της καταστάσεως της κατάπληξης και του συγκλονισμού: Μετά την αναγγελία του θανάτου θα πρέπει κάποιος είτε συγγενής, φίλος ή κάποιος επαγγελματίας υγείας να μείνει για λίγο στο πλάι του θλιμμένου εφήβου μιας και αυτή την στιγμή είναι η πιο κρίσιμη γι' αυτόν. Ίσως χρειαστεί να κλάψει, να φωνάξει ή να εκφράσει με οποιονδήποτε άλλο τρόπο τον πόνο που βιώνει. Κάθε

παραίτηση για αυτοκυριαρχία θα ήταν εντελώς αντιθεραπευτική, γιατί θα μπορούσε να αναστείλει το κλάμα, μια αντίδραση πολύ απαραίτητη για την συγκεκριμένη στιγμή. Στην περίπτωση τώρα όπου ο έφηβος αισθανθεί την ανάγκη να κλάψει θα πρέπει να τον αφήσουμε δεν χρειάζεται να τρέξουμε αμέσως κοντά του για να τον παρηγορήσουμε γιατί τότε θα του δώσουμε την εντύπωση ότι το κλάμα είναι κάτι αφύσικο. Επίσης, οι Kubler και Ross (1969), αναφέρουν πως η υπόμνηση για την αγάπη του θεού θα ήταν απάνθρωπη, γιατί ο έφηβος αισθάνεται οργή και απελπισία και κάθε άλλο την αγάπη του θεού μπορεί να αισθανθεί. Μια τέτοια νύξη ή θα αυξήσει τα συναισθήματα ενοχής του εφήβου ή ο φόβος της αποδοκιμασίας και την απόρριψης θα τον κάνουν να αποκρύψει τα πραγματικά του συναισθήματα και να κλειστεί στον εαυτό του. Είναι βέβαια λογικό ότι επειδή οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες, θα αντιδράσουν και διαφορετικά. Έτσι ο βαθμός συναισθηματικής έκφρασης μπορεί να διαφέρει σύμφωνα με:

- την ιδιοσυγκρασία του εφήβου,
- την ποιότητα της σχέσης του με τον αποθανόντα,
- την ηλικία,
- το φύλο,
- τις σχέσεις της οικογένειας,
- τον κοινωνικό περίγυρο.

√ Η αντιμετώπιση της οργής και της ενοχής που νιώθει ο έφηβος: Δεν υπάρχει κανένας λόγος να προσπαθήσουμε να βρούμε κάποια εξήγηση ή κάποια δικαιολογία για τον θάνατο. Αυτές οι προσπάθειες σύμφωνα με τις Kubler και Ross (1969), είναι καθαρά απόρροιες των δικών μας συναισθημάτων ανεπάρκειας. Όσο και αν είναι υπερβολικές οι διατυπώσεις του εφήβου θα πρέπει να αποφευχθεί κάθε κρίση γι' αυτές. Θα πρέπει να ανεχτούμε την οργή είτε στρέφεται προς εμάς είτε προς τον αποθανόντα είτε προς τον θεό, γιατί έτσι βοηθάμε τον έφηβο να δεχτεί τα συναισθήματά του χωρίς ενοχή. Αν τον κατακρίνουμε για την έκφραση τέτοιων κοινωνικά απαράδεκτων συναισθημάτων, θα προκαλέσουμε την παράταση της θλίψης του, της οργής του και της ενοχής του που μπορεί να οδηγήσει σε σωματική ή ψυχική αρρώστια. Όταν η απώλεια δεν έρχεται απότομα, αλλά μπορεί να προβλεφθεί, η απαγκίστρωση από τον αποθανόντα γίνεται προοδευτικά και χωρίς επικίνδυνες επιπλοκές. Στην περίπτωση αυτή όμως, η παρατεταμένη φροντίδα του ετοιμοθάνατου μπορεί να γίνει μεγάλο βάρος και έτσι να αναπτυχθούν αντικρουόμενα συναισθήματα για τον άρρωστο που θα προκαλέσουν ένα αίσθημα ανακούφισης όταν αυτός πεθάνει. Το αίσθημα αυτό της ανακούφισης στην

συνέχεια θα δημιουργήσει συναισθήματα ενοχής. Εδώ ακριβώς πρέπει να διαβεβαιώσουμε τον έφηβο ότι ο θάνατος του ήταν κάτι το αναπόφευκτο.

√ Η αντιμετώπιση της εξιδανίκευσης του αποθανόντος και της έμμονης με αυτόν: Ενώ ο έφηβος μπορεί να αισθάνεται ότι ο αποθανών τον εγκατέλειψε ή τον πρόδωσε, τις περισσότερες φορές τον αποθεώνει και παραβλέπει όλες τις αρνητικές του πλευρές. Αυτού του είδους η αντίδραση είναι ένας τρόπος που χρησιμοποιεί ο έφηβος για να καταπνίξει τα συναισθήματα ενοχής που αρχίζουν να εμφανίζονται σιγά σιγά. Η εξιδανίκευση αυτή συχνά βρίσκεται σε έκδηλη αντίθεση με την πραγματικότητα. Εμείς θα πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι για κάτι τέτοιο και να το δεχτούμε, γιατί αλλιώς θα στενοχωρήσουμε τον έφηβο. Αργότερα όμως θα προσπαθήσουμε να δει ρεαλιστικότερα την σχέση του με τον αποθανόντα. Μια άλλη αντίδραση του εφήβου σ' αυτή την φάση είναι και η έμμονη ενασχόλησή του με τον αποθανόντα. Με αυτόν τον τρόπο ο έφηβος προσδοκεί την κατά κάποιο τρόπο ανάσταση του αποθανόντος στην σκέψη του, μιας και έχει χαθεί για την φυσική πραγματικότητα. Αν και το αποθανών άτομο δεν είναι πια παρών πολλοί από τους ψυχολογικούς δεσμούς μ' αυτόν εξακολουθούν να υπάρχουν και δεν επιτρέπουν στον έφηβο να συνεχίσει την ζωή του. Γι' αυτό καθίσταται απαραίτητο να απελευθερωθεί όσο το δυνατόν γρηγορότερα από αυτόν. Η αποδοχή της

πραγματικότητας θα πρέπει να γίνει με διακριτικότητα και σύνεση ούτως ώστε να αποφευχθεί τυχόν κατάθλιψη και απόγνωση.

√ Η αντιμετώπιση της απελπισίας και της κατάθλιψης: Θα πρέπει να αποφύγουμε κάθε προσπάθεια να παρηγορήσουμε τον πενθούντα έφηβο θυμίζοντάς του ότι ο θάνατος είναι κοινή εμπειρία και ότι σε έξι μήνες θα αισθάνεται διαφορετικά. Γιατί όσο και αν είναι πραγματικότητα ο θάνατος δεν παύει να είναι μια επώδυνη εμπειρία για τον καθένα, πόσο μάλλον για τον έφηβο που έχει να αντιμετωπίσει τις ψυχολογικές διακυμάνσεις της εφηβείας. Όταν τον ενθαρρύνουμε να αποβάλλει γρηγορότερα την θλίψη του, είναι σαν να του καλλιεργούμε ένα αίσθημα απιστίας προς τον νεκρό και να αυξάνουμε έτσι την αγωνία του. Αν θέλουμε πραγματικά να τον βοηθήσουμε να εκφραστεί ελεύθερα, θα πρέπει να τον βοηθήσουμε χωρίς να τον πιέζουμε να αποκτήσει μια στάση αξιοπρέπειας. Ο C. S. Lewis στο βιβλίο του 'Letters to Malcom' (1964), σελ. 60, αναφέρει χαρακτηριστικά:

«πόσο δυνατός είναι ο πειρασμός για ενθαρρύνσεις και πόσο ακόμη και τώρα η ανάμνηση στιγμών ψεύτικης παρηγοριάς σφίγγει την καρδιά πιο πολύ από την ανάμνηση της απελπισίας, [...] αντί να φωτίζω την σκοτεινή κοιλάδα στην οποία βρίσκεται τώρα την σκοτεινιάζω ακόμη περισσότερο, [...] νομίζω ότι όταν εσύ κι εγώ μοιραζόμαστε το σκοτάδι αντιμετωπίζουμε το παρόν» όταν το μοιραζόμαστε αναμεταξύ μας και με τον Κύριο που είναι και το πιο σπουδαίο, δεν

βρισκόμαστε σε ένα απάτητο μονοπάτι, αλλά μάλλον στον κεντρικό δρόμο».

Έτσι λοιπόν, αντί να βοηθήσουμε τον θλιμμένο έφηβο να βγει από το πένθος του, συχνά είναι έργο δικό μας να τον βοηθήσουμε να μπει σε αυτό, με την προϋπόθεση βέβαια ότι θα μπούμε και εμείς μαζί του στην ‘σκοτεινή κοιλάδα’ και θα προσπαθήσουμε να του μεταδώσουμε το ελπιδοφόρο μήνυμα ότι η οδύνη που βιώνει την δεδομένη στιγμή, κάποτε θα εξασθενήσει.

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ

Βοήθεια και στήριξη παιδιών

Η κρίσιμη περίοδος του πένθους μπορεί, σύμφωνα με όσα μελετήθηκαν, να προκαλέσει μεγάλη υπερένταση, συναισθηματική κατάθλιψη και απόγνωση με σοβαρές συνέπειες στην ομαλή διεργασία του αποχωρισμού. Για την ομαλή έκβαση του πένθους είναι απαραίτητη η στήριξη και η βοήθεια του πενθούντος από κάποια άτομα όπως είναι οι συγγενείς ή οι φίλοι. Όμως ξεχωριστό κεφάλαιο στην αντιμετώπιση της τραυματικής αυτής εμπειρίας καθίσταται και η παρουσία των αδελφών. Τα αδέρφια είναι εκείνα που διαμορφώνουν το κοινό αίσθημα του 'εμείς' και σχηματίζουν μια μυστική συμμαχία για να αμύνονται ενάντια σε όλες τις εξωτερικές επιβουλές. Σύμφωνα με τον Dr H. Petri (2003), τα αδέρφια με την αλληλοκατανόηση, την αλληλοϋποστήριξη και την αλληλοβοήθεια καταφέρνουν να ξεπεράσουν τις επιπτώσεις του θανάτου και να χαράξουν μια νέα πορεία στην ζωή τους.

Αναγκαία θεωρείται σύμφωνα με τους Leshan (1982), Φάρο (1981), Ocho, Richard και Shwaster (1988) και η βοήθεια από ειδικά εκπαιδευμένους επαγγελματίες σε θέματα πένθους, για την εύρεση υποσυνείδητων συναισθημάτων και την ανίχνευση και θεραπεία παθολογικών συμπτωμάτων που μπορεί να

προκύψουν σε μια τέτοια κατάσταση λόγω και των πολύπλοκων προσαρμογών που χρειάζονται να γίνουν ύστερα από την απώλεια του γονέα όπως:

- οι αλλαγές στους ρόλους,
- οι ανακατατάξεις των ευθυνών,
- η συναισθηματική αποδιοργάνωση,
- η επιστροφή στην κοινωνική ζωή.

Τα αδέρφια ‘οχυρό’ στις δυσκολίες που βιώνει το άτομο λόγω του θανάτου του γονιού

Σύμφωνα με τον Dr H. Petri (2003), η αγάπη που ενώνει τα αδέρφια, τα βοηθάει να αντιμετωπίζουν συντροφικά τις δυσκολίες της ζωής. Παρηγορεί το ένα το άλλο, εξετάζουν τις αιτίες των προβλημάτων τους και αναζητούν τις πιο εποικοδομητικές λύσεις. Μοιράζονται τα αντιφατικά τους συναισθήματα απέναντι στους γονείς, μειώνοντας έτσι την ενοχή, την ντροπή και το άγχος που προκαλούν αυτά τα συναισθήματα.

Με την αλληλεγγύη τους αυτή τα αδέρφια, στην περίπτωση του θανάτου του ενός γονέα, καταφέρνουν να αντισταθούν στο γονιό που ζει και που τείνει να τα χρησιμοποιήσει σαν υποκατάστατο του συντρόφου του. Η θλίψη του γονέα που βρίσκεται εν ζωή για την απώλεια του συντρόφου του αποτελεί πρόσθετη επιβάρυνση για τα παιδιά.

Όταν όμως αυτή μοιράζεται τότε οι βλαβερές επιπτώσεις μετριάζονται και τα παιδιά μπορούν να απορροφήσουν καλύτερα την θλίψη του γονέα τους και να του/της συμπαρασταθούν.

Παρουσιάζεται συχνά το φαινόμενο μερικά αδέρφια να αναλαμβάνουν υποσυνείδητα τον ρόλο του αποθανόντος. Αυτό συμβαίνει κυρίως από την πλευρά των μεγαλύτερων παιδιών. Αυτό μπορεί λειτουργήσει θετικά ορισμένες φορές. Στα μεγαλύτερα αδέρφια ενισχύεται η αυτοπεποίθησή τους και αυξάνονται οι ικανότητές τους από την αγάπη και τον θαυμασμό που τους δείχνουν τα μικρότερα αδέρφια και έτσι τείνουν να αντιμετωπίζουν ευκολότερα τις δυσκολίες που άφησε πίσω του ο αποθανών γονιός. Απ' την μεριά τους τα μικρότερα αδέρφια τον/την βλέπουν ως τον γονιό και περιμένουν να τα προστατέψει, να τα φροντίσει και να εκπληρώσει τυχόν προσδοκίες τους.

Αυτό το οικογενειακό σχήμα μπορεί να έχει δυσάρεστες επιπτώσεις κατά την ενηλικίωση και εφόσον οι αδερφικές σχέσεις έχουν αποκτήσει πολύ σταθερές δομές. Η αποδέσμευση από αυτές μπορεί να συνοδεύεται από πολύ έντονες ψυχικές συγκρούσεις και προβλήματα. Αν το ένα από τα αδέρφια ή όλα μαζί εξακολουθούν να μένουν προσκολλημένα στον αποθανόντα γονέα, μπορεί να αναπτύξουν αισθήματα ζήλειας και ανταγωνιστικότητας και να διαταραχθούν οι αδερφικές σχέσεις.

Η συμβολή των συγγενών στην στήριξη του πενθούντος

Όταν τα άτομα βιώσουν μια σημαντική αλλαγή στην ζωή τους όπως είναι ο θάνατος του γονέα, θα χρειαστούν σημαντική υποστήριξη και εσωτερική σιγουριά. Την σιγουριά αυτή την προσφέρουν οι σταθερές σχέσεις που έχει ο καθένας μας στην ζωή του μέσω των συγγενών του όπως είναι ο παππούς, η γιαγιά, οι θείοι κ.α. Σύμφωνα με τον Dr H Petri (2003), όλα αυτά τα συγγενικά πρόσωπα που περιστοιχίζουν την ζωή των παιδιών, ολοκληρώνουν την οικογενειακή εικόνα και τους προσφέρουν συναισθηματική σταθερότητα και ηρεμία καθώς επίσης διαμορφώνουν και την ατομική τους ταυτότητα. Είναι σημαντικό αυτά τα άτομα να βρίσκονται κοντά στα παιδιά που πενθούν ούτως ώστε να αισθάνονται ότι ανήκουν κάπου και να καλύψουν το κενό που δημιούργησε ο χαμός του γονέα.

Σημαντική είναι και η συμβολή των συγγενών αυτών απέναντι στον γονέα που μένει πίσω. Μπορούν να βοηθήσουν τον γονέα σχετικά με την ανατροφή και την φροντίδα των παιδιών, αλλά και στην ψυχολογική συμπαράσταση του ίδιου. Ο Φάρος (1981), αναφέρει πως έχει διαπιστωθεί ότι τα πρόσωπα του οικογενειακού ή του φιλικού περιβάλλοντος τα οποία έχουν ζήσει μια εμπειρία θανάτου, καθίστανται ικανά στο να δώσουν κουράγιο και ελπίδα, καθώς και να βοηθήσουν τα παιδιά και τους εφήβους που πενθούν στο να ολοκληρωθεί ομαλά η διεργασία του πένθους.

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού και η βοήθεια που προσφέρει στα άτομα κατά την διάρκεια των διαφόρων σταδίων του πένθους

Ορισμένοι ειδικοί από την φύση του επαγγέλματός τους έχουν μια ιδιαίτερη ευθύνη για την συμπαράσταση του θλιμμένου. Ο κοινωνικός λειτουργός είναι ένας από τους εκπροσώπους των ανθρωπιστικών αυτών επαγγελμάτων υγείας που μπορεί να προσφέρει τις υπηρεσίες του στα άτομα που πενθούν.

Ο Φάρος (1981), αναφέρει ότι σε διάφορες χώρες όπως στην Αγγλία και την Αμερική, η κοινωνική εργασία προσανατολίζεται στον τομέα της συμπαράστασης και της παροχής υπάρχοντων κοινωνικών μέσων στο άτομο που πενθεί ούτως ώστε να μπορέσει να αντιμετωπίσει την όλη διεργασία του πένθους. Συνήθως όμως η κοινωνική εργασία στις χώρες αυτές αναζητεί τα ψυχοδυναμικά στοιχεία των δυσκολιών του ατόμου και γι' αυτό είναι κυρίως ψυχοθεραπευτική.

Η Katherine W. B. (2000), υποστηρίζει πως καθίσταται αναγκαία η ύπαρξη των υπηρεσιών πένθους για τα άτομα που πενθούν. Αναφέρει όμως πως ένας πελάτης που δεν μπορεί να δεχθεί ή να δουλέψει μέσα στο πρόβλημα και να αντιμετωπίσει την απώλεια, ίσως να χρειάζεται κάποιες παραπάνω υπηρεσίες από αυτές που τα άσυλα μπορούν να προσφέρουν. Άλλοι μπορεί να χρειάζονται προληπτική παρέμβαση σε θέματα αυτοκτονίας.

Έχει βγει ως συμπέρασμα ότι:

⇒ η εκτίμηση του πένθους θα πρέπει να είναι μέρος των αναπτυσσόμενων ασυλιακών ομάδων εκτίμησης.

Αν ο πελάτης δεν τύχει της κατάλληλης εκτίμησης από τον θεραπευτή τότε υπάρχει το ενδεχόμενο να αισθανθεί έντονη εγκατάλειψη και η ασυλιακή ομάδα να αισθανθεί εξαντλημένη ή καταβεβλημένη.

Στην Ελλάδα η παρηγορητική αγωγή των πενθούντων γίνεται σε περιορισμένη κλίμακα. Ειδικά κέντρα που προσφέρουν παρηγοριά δεν υπάρχουν. Μόνο ο κοινωνικός λειτουργός του νοσοκομείου, της πρόνοιας ή διαφόρων ψυχιατρικών κέντρων αναλαμβάνει συχνά περιπτώσεις πενθούντων που χρειάζονται βοήθεια και στήριξη στην κρίσιμη περίοδο της θλίψης. Ο Φάρος (1981), υποστηρίζει ότι το έργο της κοινωνικής εργασίας είναι κυρίως η άμεση βοήθεια και ότι ένα μεγάλο μέρος εκείνων που έκανε ο φίλος, ο συγγενής ή ο γείτονας για τον πενθούντα, θα πρέπει σήμερα στην προαστιακή, απρόσωπη και ασύνδετη κοινωνία να το αναλάβει ο κοινωνικός λειτουργός. Από την αρχή της διεργασίας της θλίψης, όπου αφορά την αναγγελία της απώλειας, μέχρι και την ολοκλήρωσή της, ο πενθών περνώντας απ' όλα τα στάδια του πένθους θα πρέπει να έχει την αμέριστη βοήθεια του κοινωνικού λειτουργού για να μπορέσει να ξεπεράσει την δύσκολη αυτή περίοδο ομαλά και χωρίς προβλήματα.

Για να μπορέσει η κοινωνική εργασία να αποβεί αποτελεσματική στην εργασία της με τους πενθούντες θα πρέπει οι επαγγελματίες αυτής να έχουν θεμελιώσει μια ουσιαστική σχέση με αυτούς πριν έρθει ο θάνατος. Γι' αυτό θεωρείται απαραίτητο σύμφωνα με τον Φάρο (1981), η οικογένεια του ετοιμοθάνατου να απευθύνεται σε έναν κοινωνικό λειτουργό και να γίνει μια πρώτη εκτίμηση της σοβαρότητας της κατάστασης.

Στην σημερινή εποχή η αναγγελία του θανάτου ενός προσώπου συνήθως συμβαίνει στο χώρο ενός θαλάμου μιας νοσοκομειακής μονάδας. Στην περίπτωση αυτή η παρουσία του κοινωνικού λειτουργού καθίσταται ιδιαίτερος σημαντική ούτως ώστε το άτομο να εξωτερικεύσει τα συναισθήματα του. Το άτομο αυτήν ακριβώς την στιγμή βιώνει το στάδιο του συγκλονισμού και της κατάπληξης και διακατέχεται από συναισθήματα οργής και έντονου θυμού. Εδώ ακριβώς είναι που ο κοινωνικός λειτουργός θα υπομείνει τον θυμό του πενθούντα και θα του δείξει μέσω της στάσης του ότι η όλη κατάσταση που βιώνει είναι φυσιολογική και αποδεκτή. Σημαντική είναι η άποψη της Smith (1982) όπου κάνει λόγο για αποφυγή εκ μέρους του κοινωνικού λειτουργού της χρήσεως κενών ή τυπικών δηλώσεων και υποστηρίζει την ζωντανή και ουσιαστική συμπαράσταση του απέναντι στο άτομο που θρηνεί.

Όσον αφορά την περίπτωση του απροσδόκητου θανάτου η Ross (1979) αναφέρει πως ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να αφήσει ελεύθερο τον πενθούντα και να του δώσει τον χρόνο

που χρειάζεται για να βγει από το σοκ και να ασχοληθεί με κάποια πρακτικά ζητήματα όπως ειδοποίηση συγγενών, φίλων, διεκπεραίωση εγγράφων σχετικά με το νοσοκομείο κ.α.

Επειδή πολλές φορές το άτομο ύστερα από την αναγγελία του θανάτου αρνείται να δεχτεί το γεγονός του χαμού του αγαπημένου του προσώπου, ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να κινητοποιηθεί ώστε να βοηθήσει το άτομο να αντέξει την δύσκολη αυτή κατάσταση. Η Smith (1982), προτείνει τις εξής κινήσεις εκ μέρους του κοινωνικού λειτουργού:

- να ενθαρρύνει την αναγνώριση και την αποδοχή του τραγικού αυτού συμβάντος εκ μέρους του πενθούντος,
- να υπομείνει τον πόνο και την θλίψη του πενθούντος, διατηρώντας μια στάση προθυμίας και ενδιαφέροντος,
- να παροτρύνει τον πενθών να εκφράσει λεκτικά και μη τα συναισθήματα του θυμού, της θλίψης, της ενοχής και της άρνησης που ίσως βιώνει την δεδομένη στιγμή. Να τον διευκολύνει να μιλήσει για την ζωή του με τον αποθανόντα κατανοώντας σιγά σιγά ότι το άτομο αυτό δεν είναι πλέον υπαρκτό.

Σύμφωνα με τον Φάρο (1981), όταν ο πενθών αρχίσει να δέχεται την νέα πραγματικότητα της απώλειας, τότε:

- η δεδομένη πραγματικότητα έχει κομματιαστεί,
- ο κόσμος γίνεται ένας τόπος ανάξιος εμπιστοσύνης,
- η διαβεβαίωση της προσωπικής ταυτότητας συντρίβεται και

- οι σχέσεις με τους άλλους θα πρέπει να ξαναδημιουργηθούν σε μια διαφορετική βάση.

Στο στάδιο αυτό ο κοινωνικός λειτουργός δεν πρέπει να θεωρηθεί από τον πενθούντα ότι είναι το μόνο πρόσωπο πάνω στο οποίο μπορεί να στηριχθεί, γιατί τότε αναπτύσσεται μια ψυχολογική εξάρτηση με επακόλουθες επιπλοκές. Γι' αυτόν το λόγο ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να ενθαρρύνει τον πενθούντα να αρχίσει να σκέπτεται την ανανέωση των παλαιών του σχέσεων ή την δημιουργία καινούργιων. Για να το καταφέρει αυτό θα πρέπει να έχει προηγηθεί ένα σχέδιο δράσης που σκοπό θα έχει την ενίσχυση της εμπιστοσύνης του πενθούντος στον εαυτό του, ενώ παράλληλα θα υπάρχει η διαβεβαίωση από τον κοινωνικό λειτουργό ότι η αίσθηση της προσωπικής ταυτότητας επανακτείται βαθμιαία και η εκμάθηση του νέου του ρόλου προκύπτει ύστερα από προσπάθεια και καταβάλλοντας δύναμη και ενέργεια.

Συνήθως σ' αυτήν την περίοδο της συναισθηματικής έντασης και ανισορροπίας, η οικογένεια, όντας ευάλωτη, είναι περισσότερη δεκτική και επιρρεπής σε εξωτερικές παρεμβάσεις. Επομένως σύμφωνα με τον Parad (1965) η έγκαιρη παρέμβαση στην κρίση εκ μέρους του κοινωνικού λειτουργού μπορεί να έχει σημαντικές επιδράσεις όχι μόνο στην άμεση επίλυση της κρίσης, αλλά και στην μακροπρόθεσμη προσαρμογή της οικογένειας στις νέες συνθήκες ζωής.

Σύμφωνα με τις Λαγού και Παπαδάτου (1991) η παρέμβαση στην κρίση αποτελεί μια δυναμική θεραπευτική και χρονικά περιορισμένη μέθοδο που αποβλέπει στους εξής σκοπούς:

1. να μειώσει το άγχος και το ενδεχόμενο του στρες που βιώνουν τα μέλη κατά την μεταβατική περίοδο της κρίσης,
2. να κινητοποιήσει το οικογενειακό σύστημα ώστε να οργανώσει τις δυνάμεις και τις πηγές στήριξης που διαθέτει και να ανταποκριθεί έτσι στις απαιτήσεις που διαμορφώθηκαν από την κρίση,
3. να βοηθήσει την οικογένεια να βρει μια νέα ισορροπία που θα συμβάλλει στην αποτελεσματική λειτουργικότητά της.

Όταν η κρίση προκαλείται από τον θάνατο του παιδιού ή του γονιού, η οικογένεια δεν επανέρχεται ποτέ στην ίδια ισορροπία που προϋπήρχε της κρίσης. Εκείνο που πετυχαίνεται με την κατάλληλη θεραπευτική παρέμβαση είναι ο επαναπροσδιορισμός του ρόλου και της ταυτότητας των μελών, οι αξίες και οι στόχοι τους στα πλαίσια μιας νέας πραγματικότητας.

Σύμφωνα με την Παπαδάτου (1990), τα κύρια στάδια παρέμβασης στην κρίση περιλαμβάνουν τις εξής βασικές ενέργειες:

> Αξιολόγηση της κατάστασης της κρίσης

Αφορά την συλλογή και σύνθεση πληροφοριών και γεγονότων που συντέλεσαν στην κρίση.

Σημαντική είναι η διερεύνηση της υποκειμενικής αντίληψης και ερμηνείας που δίνει κάθε μέλος στα γεγονότα, καθώς επίσης αξιολογούνται οι ικανότητες σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο για την επίλυση της κρίσης. Χρήσιμη καθίσταται και η διαμόρφωση της αντίληψης της εργασιμότητας της οικογένειας τόσο στο σύνολό της όσο και καθενός ξεχωριστά.

> Υποστηρικτική παρέμβαση στο παρόν

Παρέχεται στήριξη και ενθάρρυνση για το μοίρασμα των συναισθημάτων, των ανησυχιών και των προβλημάτων, καθώς επίσης ερμηνεία και διασαφήνιση των συναισθημάτων και των γεγονότων (διαχωρισμός υποκειμενικών και αντικειμένων στοιχείων της κατάστασης). Ο κοινωνικός λειτουργός προχωρά σε μια 'από κοινού διάγνωση' προκειμένου να βοηθήσει τον πελάτη να αυτοκαθορίσει την απόφασή του και να προσδιορίσουν από κοινού συγκεκριμένους στόχους δράσης. Παράλληλα κινητοποιείται και το ευρύτερο υποστηρικτικό σύστημα που περιλαμβάνει μέλη της εκτεταμένης οικογένειας ή και άτομα από την κοινότητα που παίζουν σημαντικό ρόλο την συγκεκριμένη περίοδο στην ζωή τους.

> Προσαρμογή και προγραμματισμός για το μέλλον

Στο στάδιο αυτό ο κοινωνικός λειτουργός βοηθά την οικογένεια να αναγνωρίσει τις ικανότητές που διαθέτει ή που μαθαίνει να χρησιμοποιεί για να αντιμετωπίσει την δεδομένη κρίση.

Αυτή η αντιμετώπιση περιλαμβάνει αλλαγές που αφορούν άλλοτε τα ίδια τα μέλη της οικογένειας (τροποποίηση της συμπεριφοράς, των ρόλων, των σχέσεων ή και των αντιλήψεων τους) και άλλοτε την εξωτερική πραγματικότητα (αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων διαμορφώνοντας τις συνθήκες της ζωής τους).

Ο κοινωνικός λειτουργός σύμφωνα με τις Παπαδοπούλου και Λαγού (1991), χρησιμοποιεί την συνέντευξη σε όλο το φάσμα της εργασίας του για να βοηθήσει την αλληλεπίδραση, την αλληλοενημέρωση και την συναισθηματική επικοινωνία των μελών. Εκτός όμως από αυτό εργάζεται συμβουλευτικά και υποστηρικτικά με την δημιουργία ομάδων που σχηματίζονται με κριτήρια α) τους ρόλους, β) τις ηλικίες ή και γ) την σοβαρότητα του γεγονότος. Σκοπός είναι η έκφραση συναισθημάτων και ανησυχιών καθώς και των μοίρασμα των εμπειριών. Ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει πριν ακόμη δουλέψει με τους πενθούντες να δουλέψει με τον ίδιο του τον εαυτό, τα δικά του συναισθήματα απέναντι στον θάνατο έτσι ώστε να τον αποδειχθεί, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να έχει μελετήσει γύρω από το θέμα του θανάτου και το πένθος καθώς και για τις ανάγκες της κάθε ηλικίας και τα στάδια ανάπτυξης, για να μπορέσει να βοηθήσει το άτομο.

Επιπλέον πρέπει να βοηθήσει τα μέλη να κατανοήσουν ότι δεν υπάρχει σωστός και λανθασμένος τρόπος έκφρασης και ότι ο καθένα προσαρμόζεται με τον δικό του τρόπο στις νέες

διαμορφούμενες συνθήκες. Μόνο όταν τα άτομα-μέλη έχουν προσαρμοστεί στο πένθος τους και αρχίσουν να θέτουν νέους στόχους και να κοιτούν μπροστά, τότε η θεραπευτική σχέση κοινωνικού λειτουργού και οικογένειας, λαμβάνει τέλος.

Τέλος, σύμφωνα με την Rando (1984), η παρεμβατική στρατηγική του κοινωνικού λειτουργού στο πένθος θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- ◆ Δημιουργία θετικής σχέσης και αξιολόγηση του πένθους, με σκοπό τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων για την συγκεκριμένη περίπτωση.
- ◆ Προσέγγιση του πένθους, κάνοντας αισθητή την παρουσία του με συγκεκριμένους πρακτικούς τρόπους παροχής βοήθειας.
- ◆ Θα πρέπει να βρίσκεται κοντά στον πένθοντα όχι μόνο με την παρουσία του, αλλά και με την υποστήριξή του.
- ◆ Θα πρέπει να δώσει στον πένθοντα την δυνατότητα να θρηνήσει το άτομο που έχασε.
- ◆ Δεν θα πρέπει να αφήσει το άτομο να απομονωθεί για μεγάλο διάστημα λόγω του θρήνου του.
- ◆ Θα πρέπει να βοηθήσει στην διατήρηση ενός οικογενειακού υποστηρικτικού συστήματος για τον πένθοντα.
- ◆ Πριν από κάθε παρεμβατικό σχεδιασμό θα πρέπει να αξιολογηθεί η ακριβής θλίψη του πένθους και οι παράγοντες που την επηρεάζουν.

- ◆ Είναι σημαντικό να εξετάζονται κάθε φορά ποιες φάσεις του πένθους είναι ημιτελείς.
- ◆ Θα πρέπει να ενθαρρύνεται η λεκτικοποίηση των συναισθημάτων και η ανάμνηση του αποθανόντος.
- ◆ Θα πρέπει να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει την διαδικασία του πένθους και να επεξεργαστεί την έννοια της απώλειας.
- ◆ Θα πρέπει να επιδιώκεται η επανεπένδυση σε μια καινούργια ζωή.
- ◆ Θα πρέπει να αναγνωρίζεται η θεραπευτική συμβολή των τελετουργικών εκδηλώσεων.

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ

Το πένθος απαραίτητο για την συναισθηματική ανάπτυξη και ωρίμανση του ανθρώπου

Το πένθος ένα μεγάλο μάθημα για την ζωή

Ο θάνατος είναι το πιο βέβαιο γεγονός της ζωής μας. Κανείς από όσους έζησαν πάνω στον πλανήτη μας δεν έμεινε για πάντα και κανένας δεν απέφυγε τον χαμό ενός αγαπημένου του προσώπου. Παρόλ' αυτά ο άνθρωπος δεν μπόρεσε να συμβιβαστεί με την ιδέα του θανάτου και τον αντιμετωπίζει με φοβία και κρυψίνοια καθώς επίσης επιμένει να τον αγνοεί. Θεωρεί κάθε συζήτηση γι' αυτόν 'γρουσουζιά' και προτιμά την σιωπή, πιστεύοντας ότι αν δεν μιλήσει γι' αυτόν θα σωθεί! Τον θεωρεί σαν κάτι απαγορευμένο και συχνά αυτό το μεταδίδει στα παιδιά όπου και αποθαρρύνονται να παραβρίσκονται σε κηδείες και να τον βιώνουν.

«Ο θάνατος διατηρείται σκοτεινό, εκφοβιστικό και πολλές φορές εντελώς καταστρεπτικό μυστήριο, σαν να πρόκειται για έναν παρείσακτο που πρέπει να αποφευχθεί με κάθε κόστος»
Busckaglia L. (1990, σελ. 126).

Αυτή η αντιμετώπιση έκανε τόσο τους μεγάλους όσο και τα παιδιά να νιώθουν μεγάλη αμηχανία και να μην ξέρουν τι να κάνουν μπροστά στο γεγονός του θανάτου.

«Και εφόσον μεταχειρίζονται τον θάνατο σαν κάτι άσχημο και πολύ φοβερό για να το αναφέρουν, συχνά οι άνθρωποι που πέθαιναν ήταν πολύ μόνοι. Κανείς δεν τους άφηγε να μιλήσουν για τους φόβους τους [...]

Δεν μπορούμε να κρυφτούμε από τον θάνατο. Είναι ένα μέρος της ζωής. Όταν όμως αρχίσουμε να αντιμετωπίζουμε το νόημα του θανάτου, μπορούμε να μάθουμε πολλά για το πώς θα αντιμετωπίσουμε και το νόημα της ζωής» E. Leshan (1982, σελ. 94-95).

Ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος δεν πρέπει να αντιμετωπίζει τον θάνατο ούτε σαν απειλή ούτε σαν τρόμο. Ο θάνατος είναι ο μεγαλύτερος σύμμαχος της ζωής. Μας διδάσκει ότι η ζωή δεν είναι αιώνια και ότι πρέπει να ζούμε την κάθε στιγμή τώρα καθώς το αύριο είναι μια αυταπάτη που πολλές φορές μας ξεγελά. Μας τονίζει πως δεν έχει η σημασία η ποσότητα των ημερών που βιώνουμε πάνω στην γη, αλλά η ποιότητα του καιρού που περνάμε. Οι στιγμές μπορούν να περνάνε γοργά ή να μας φαίνονται σαν μια αιωνιότητα, εξαρτώμενες από την δική μας νοητική κατάσταση. Υπάρχουν άνθρωποι που βιώνουν πολλά περισσότερα απ' όσα άλλοι σε μια ολόκληρη ζωή!

Ο χρόνος είναι δικός μας και μπορούμε να τον ξοδέψουμε όπως εμείς θέλουμε! Όλα εξαρτώνται από εμάς. Μπορούμε να μείνουμε κολλημένοι στο παρελθόν, σ' ένα παρελθόν που δεν μπορούμε να το αλλάξουμε ή να το χρησιμοποιήσουμε σαν πηγή μάθησης μέσα από την εμπειρία και να προχωρήσουμε. Η προσκόλληση στον παρελθόν και στο μέλλον που είναι επίσης μια αυταπάτη, ένα είδος ονείρου που μπορεί να μην εκπληρωθεί ποτέ, είναι λάθος. Η ζωή σύμφωνα με τον Busckaglia L. (1990), δεν δεσμεύεται από προσκολλήσεις, υπάρχει μέσα στην στιγμή και δεν έχει απαίτηση από αυτήν να

διαρκέσει. Καταλαβαίνει ότι ο θάνατος επιφέρει αλλαγή και ότι η μόνη πραγματικότητα είναι να ζούμε το παρελθόν και το μέλλον στο παρόν και να το αφήνουμε να φύγει όταν έρθει ο καιρός, αφού πρώτα το έχουμε αγκαλιάσει με όλη μας την ζωτικότητα και χωρίς να έχουμε την προσδοκία της μονιμότητας.

Πρέπει να ζούμε την κάθε στιγμή σε κάθε της έκταση και ένταση. Να εκφράζουμε τα συναισθήματα μας στους ανθρώπους γύρω μας, να βρίσκουμε χρόνο να απολαμβάνουμε τα απλά πράγματα στην ζωή και γενικώς να μην θεωρούμε τίποτα ως δεδομένο.

«Η εμπειρία του θανάτου μας βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε ότι κάθε μέρα μπορεί να είναι και η τελευταία και έτσι να βρίσκουμε χρόνο να γινόμαστε εκείνοι που πραγματικά είμαστε και να αγγίζουμε τους συνανθρώπους μας» Kubler και Ross (1975).

Η απώλεια ως μέσο λυτρωτικό για τους ζωντανούς

Ο Parkes (1972), χαρακτηρίζει την απώλεια σαν την διάσπαση μιας προσκολλησεως. Η δύναμη της προσκολλησεως καθορίζει την ένταση του τραύματος που προκαλεί η διάσπασή της. Η πρώτη προσκόλληση του ανθρώπου είναι στον ίδιο του τον εαυτό (που αποτελεί το αρχικό αντικείμενο της αγάπης του) και περιλαμβάνει την ευχαρίστηση, την άνεση, την δραστηριότητα κ.α.

Το σύνολο αυτών των προσκολλήσεων αποτελεί τα όρια του ναρκισσισμού ενός ατόμου. Έτσι κάθε απώλεια είναι ένα τραύμα στον ανθρώπινο ναρκισσισμό.

Μια από τις πιο δυνατές προσκολλήσεις του ανθρώπου είναι αυτή της μητέρας του που του δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας και ζεστασιάς, ενώ το ενδεχόμενο του αποχωρισμού, φοβερό άγχος. Ωστόσο η απώλεια αυτών οδηγεί το άτομο στην ανάπτυξη και στην ολοκλήρωσή του. Κάθε απώλεια που βιώνει ο άνθρωπος είναι ένα βήμα προς την ωρίμανση. Εξάλλου όπως όλοι γνωρίζουμε ένα παιδί για να περάσει στο στάδιο της εφηβείας πρέπει να αφήσει την βολική ζωή στην αγκαλιά της μητέρας.

Η διαδικασία κατά την οποία το παιδί έχει πολύ λίγη επίγνωση της προσωπικής του ευθύνης για την εξέλιξη της ζωής του μέχρι του σημείου της αναγνώρισεως και της αποδοχής αυτής της ευθύνης είναι πολύ αργή. Υπάρχουν και περιπτώσεις που η διαδικασία αυτή έχει ματαιωθεί με αποτέλεσμα το άτομο να διατηρεί την παιδική του ανευθυνότητα και σε προχωρημένη ηλικία. Το πένθος μπορεί να διευκολύνει την διαδικασία της μετάβασης από την παιδική ανευθυνότητα στην υπευθυνότητα του ενηλίκου, να βοηθήσει το άτομο να δει την ζωή πιο ρεαλιστικά και υπεύθυνα. Ο Φάρος (1981, σελ. 260), αναφέρει το παράδειγμα μιας 18χρονης κοπέλας που όταν διαπίστωσε ότι ο πατέρας της δεν μπορούσε να εργάζεται λόγω μιας αρρώστιας, έκανε αίτηση

για υποτροφία και ταυτόχρονα άρχισε να εργάζεται μετά το σχολείο. Εξεπλάγη και η ίδια από τις ικανότητές της και από την αυτάρκεια που κατάφερε να αναπτύξει.

Επιπλέον το πένθος βοηθάει τον άνθρωπο να συνειδητοποιήσει το αναπότρεπτο του δικού του θανάτου και να επαναπροσδιορίσει την ίδια του την ζωή. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι αυτό μιας 27χρονης γυναίκας που πέθανε ο άντρας της 5 μήνες μετά την διάγνωση λεμφοσαρκώματος. Μια βδομάδα μετά τον θάνατό του έγραφε τα εξής σε μερικούς φίλους: «...Ζήστε τώρα την αγάπη σας ο ένας για τον άλλον. Μην θεωρείτε το μέλλον σαν δεδομένο και ότι θα υπάρξουν κάθε είδους ευκαιρίες για την επούλωση όλων των μωλωπισμένων περιοχών των σχέσεών σας με τους άλλους. Μην φοβάστε να αγγίζετε βαθιά και ανοιχτά όλες τις τραγικές και χαρούμενες απόψεις της ζωής».

Η Leshan (1982), υποστηρίζει πως ο πόνος από τον θάνατο ενός γονιού, μας διδάσκει πόση αξία μπορεί να έχει ένας άνθρωπος και πόσο πολύτιμος μπορεί να είναι. Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και γι' αυτό ο θάνατος κάποιου είναι τόσο οδυνηρός. Ποτέ πριν δεν υπήρξε κανένας σαν κι αυτόν και ποτέ δεν πρόκειται να υπάρξει. Μπορεί βέβαια να βρούμε κι άλλους να αγαπήσουμε όμως ποτέ καμία αγάπη δεν θα μοιάζει με την άλλη.

Ένα πολύ σημαντικό μήνυμα που μας δίνει ο θάνατος είναι ότι κανένας δεν πεθαίνει απόλυτα. Κάθε άνθρωπος που ζει, αλλάζει και επηρεάζει τον κόσμο γύρω του αφήνει και ένα μεγάλο μέρος του εαυτού του σ' αυτούς που μένουν πίσω. Εκτός από τα παιδιά που είναι το μεγαλύτερο και το πιο όμορφο δώρο που αφήνει ένας γονιός στον κόσμο, ταυτόχρονα αφήνει πολλές αναμνήσεις και έργα. Ακόμη κι αν ήμασταν πολύ μικροί όταν έφυγε ο γονιός μας, έχουμε επηρεαστεί πολύ περισσότερο απ' ότι φανταζόμαστε ή αντιλαμβανόμαστε. Κληρονομούμε από τους γονείς μας πράγματα που πολλές φορές δεν τα έχουμε συνειδητοποιήσει. Η Leshan (1982), παρουσιάζει το παράδειγμα ενός άντρα που ο πατέρας του πέθανε όταν αυτός ήταν πολύ μικρός. Ο άντρας αυτός δεν θυμόταν τίποτα από τον πατέρα του. Όταν ο ίδιος έγινε πατέρας ανακάλυψε ότι μπορούσε ο ίδιος να φτιάχνει ιστορίες που άρεσαν πολύ στην μικρή του κόρη όσο και στις φίλες της. Τα παιδιά αγαπούσαν τόσο πολύ τις ιστορίες του και τότε σκέφτηκε να τις εκδώσει. Όταν μια θεία του διάβασε μια από αυτές τις ιστορίες του είπε πως αυτή την ιστορία του την έλεγε ο πατέρας του όταν αυτός ήταν μόλις 3^{ων}. Ο άντρας αυτός έφτιαχνε αυτές τις ιστορίες χωρίς να ξέρει ότι αυτό το χάρισμα ήταν ένα δώρο που του άφησε ο πατέρας του. Έτσι λοιπόν επανερχόμαστε σ' αυτό που τονίσαμε λίγο πιο πριν, ότι ποτέ δεν μπορείς να χάσεις απόλυτα κάποιον καθώς πάντα θα είναι μέρος της ζωής σου!

Ο Miller H. (1990), είπε ότι: « Η ζωή και ο θάνατος είναι ένα και ο άνθρωπος δεν μπορεί να χαρεί ή να αγκαλιάσει το ένα από τα δυο όταν το άλλο απουσιάζει». Και ακολούθως ο Busckaglia (1990) αναφέρει τα εξής: «Όταν μπορέσουμε να αγκαλιάσουμε τον θάνατο απλά, σαν μια άλλη πλευρά του κύκλου της ζωής, θα εκτιμήσουμε και θα δώσουμε αξία σε κάθε στιγμή της ζωής, ξέροντας ότι δεν πρόκειται να εμφανιστεί ποτέ ξανά. Και κάθε μία από τις στιγμές αυτές θα είναι η πηγή της διάρκειας της ζωής μας. Ο θάνατος είναι ο μεγαλύτερος δάσκαλος της ζωής. Μόνο αυτοί που έχουν άγνοια και αυτοί που φοβούνται να ζήσουν, τον τρέμουν. Οι συνετοί δέχονται τον θάνατο σαν στενό τους φίλο και πολύτιμο δάσκαλο. Για να είμαστε ενεργοί και ολοκληρωμένοι άνθρωποι πρέπει να κάνουμε τον θάνατο παντοτινό μας φίλο».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

Συμπεράσματα-Εισηγήσεις

Σκοπός της εργασίας ήταν να γίνει μια προσπάθεια μελέτης του πένθους και του ρόλου που παίζει στην όλη πορεία ζωής του παιδιού. Επίσης να επισημανθεί ο τρόπος με τον οποίο το παιδί βιώνει το πένθος και να δοθούν λύσεις για την καλύτερη, ομαλή έκβαση του πένθους.

Τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την βιβλιογραφική ανασκόπηση της μελέτης είναι τα εξής:

- 1) Τα άτομα πενθούν λόγω της διακοπής της σχέσης με τον αποθανόντα.
- 2) Ο θάνατος αποτελεί μια κρίσιμη περίοδο γι' αυτούς που χάνουν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο και πενθούν την απώλειά του.
- 3) Ο τρόπος με τον οποίο βιώνει κανείς την απώλεια εξαρτάται από την σχέση του με τον αποθανόντα.
- 4) Η ανάπτυξη των παθολογικών συμπτωμάτων στο παιδί κατά την περίοδο του πένθους οφείλεται
 - α) στο είδος του θανάτου (ξαφνικός ή απροσδόκητος),
 - β) στην εξάρτηση του πενθούντος παιδιού με τον αποθανόντα,
 - γ) στον χαρακτήρα και την προσωπικότητα του πενθούντος και
 - δ) στην μη εξωτερίκευση της θλίψης.

- 5) Όλα τα συναισθήματα που βιώνει το παιδί και ο έφηβος κατά το πένθος είναι απολύτως φυσιολογικά και θα πρέπει να βοηθηθεί το άτομο να τα αποδεχθεί.
- 6) Είναι δύσκολο να ξεπερασθεί το πένθος τόσο στην παιδική όσο και στην εφηβική ηλικία.
- 7) Η απώλεια ενός γονιού προκαλεί σοβαρές ανακατατάξεις και ανακατανομές ρόλων μέσα στην οικογένεια με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια δυσλειτουργία αυτής.
- 8) Ο βασικός παράγοντας για την ομαλή έκβαση του πένθους είναι η έκφραση των συναισθημάτων.
- 9) Ανακουφίζει ιδιαίτερα το παιδί και το έφηβο που πενθεί η παρουσία άλλων ανθρώπων που θα συμμετάσχουν στην θλίψη τους (συγγενείς, φίλοι, δάσκαλοι).
- 10) Όταν ο θάνατος ενός γονέα επέλθει στην οικογένεια και δημιουργηθεί μια κρίση σ' αυτή, τότε η παρέμβαση του ειδικού είναι απαραίτητη ούτως ώστε να επαναπροσδιοριστούν οι ρόλοι και οι ταυτότητες των μελών, οι αξίες και οι στόχοι τους, στα πλαίσια μιας νέας πραγματικότητας.
- 11) Καθίσταται απαραίτητη η συμβολή του ειδικού στην ομαλή έκβαση του πένθους.
- 12) Η εμπειρία του πένθους συμβάλλει σε σημαντικό βαθμό στην ψυχολογική ωρίμανση του ατόμου.

13) Στην Ελλάδα δυστυχώς δεν υπάρχουν κατάλληλα κέντρα υποστήριξης ατόμων που πενθούν και η εκπαίδευση των κοινωνικών λειτουργών ή ακόμα και των εκπαιδευτικών είναι ελλιπής

Τέλος, οι εισηγήσεις μας σχετικά με τα συμπεράσματα που προέκυψαν είναι οι εξής:

- 1) Θα πρέπει να υπάρξει σωστή εκπαίδευση όλων των φορέων που έχουν παρεμβατικό ρόλο στην όλη διαδικασία του πένθους, όπως είναι κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι κ.α.
- 2) Τα σχολεία να περιλαμβάνουν προγράμματα για την πληροφόρηση παιδιών και εφήβων σχετικά με τον θάνατο και το πένθος.
- 3) Επίσης να δημιουργηθούν κέντρα υποστήριξης για το πένθος σε κάθε δήμο ή κοινότητα, όπου θα στελεχώνονται από εξειδικευμένα άτομα που θα βοηθούν τους πενθούντες στο κομμάτι της αντιμετώπισης του πένθους.
- 4) Ακόμη να οργανώνονται επιμορφωτικά σεμινάρια τόσο από τα σχολεία όσο και από τους δήμους ή τις κοινότητες.
- 5) Επιπλέον οι διάφορες υπηρεσίες (κοινωνικές υπηρεσίες νοσοκομείων, συμβουλευτικοί σταθμοί, κέντρα ψυχικής υγείας) που ειδικεύονται στον τομέα του πένθους να είναι προσβάσιμες σε όλους και να κάνουν σωστή εκτίμηση της κατάστασης του πενθούντος.

6) Και τέλος να υπάρξουν ειδικές ομάδες αυτοβοήθειας για τους πενθούντες τόσο στα διάφορα κέντρα υποστήριξης όσο και στον χώρο της εκπαίδευσης, όπου πρωταρχικό τους μέλημα να είναι η εξωτερίκευση όλων των συναισθημάτων που βιώνουν οι πενθούντες και συχνά θεωρούνται από τους ίδιους μη φυσιολογικά.

Παράρτημα Α

Φορείς, Συμβουλευτικοί Σταθμοί και Ψυχιατρικά κέντρα σε
Ελλάδα και εξωτερικό

> **ΜΕΡΙΜΝΑ**

- *Εταιρία για την φροντίδα παιδιών και οικογενειών στην αρρώστια και στον θάνατο.*

Τηλ: 2106452013 & 2106463367, Fax: 2106463367

E-Mail: merimna@softlab.ece.ntua.gr

> **ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ**

- *Υπηρεσία Υποστήριξης και Πληροφόρησης.*

Τηλ: 2108840712-13

- *Συμβουλευτικά Ψυχιατρικά τμήματα Ενηλίκων.*

Τηλ: 2108211220 & 2108211401 & 2310845130 &

2310845900 & 2610336666 & 2810285819

> **ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ**

- *Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.*

Τηλ: 2107225109

- *Ιατρείο Οικογένειας.*

Τηλ: 2107212778 & 2107291323

- *Σεξουαλικά Προβλήματα*

Τηλ: 2107220811 & 2107291322

> **ΓΕΝΙΚΟ ΚΡΑΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

- *Ψυχιατρικό Ενηλίκων*

Τηλ: 2107787341

- *Ψυχιατρικό Εφήβων*

Τηλ: 2107481365 & 2107480901

> **ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
'ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ'**

- *Ψυχιατρικός τομέας*

Τηλ: 2107218292

> **ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΩΝ -
ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ (Ψ.Ν.Α / ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΤΤΙΚΗΣ)**

- *Ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή για ναρκωτικά και αλκοόλ.*

Τηλ: 2103617089

- Για πληροφορίες, επικοινωνία

Τηλ: 2103614242 & 2103611803

> **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ**

Τηλ: 2107211845

> **ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ**

Τηλ: 2107711449

> **ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ**

Τηλ: 2721084464 & 2810285371

> **ΑΡΕΒ** (*Βοήθεια στους γονείς με παιδιά θύματα*)

22, rue Baudin, 92130

Issy-les-Moulineaux

Tel-Fax: 0146483594

> **Apprivoiser l'absence** (*Εξημερώνοντας την απουσία*)

49, rue Roger-Salengro, 92160 Antony

Tel: 0146665643

> **Choisir l' espoir** (*Διαλέγω την ελπίδα*)

73, rue Gaston-Baratte, 59650

Villeneuve-d' Ascq

Tel: 0320640499

> **Elisabeth Kubler-Ross France**

60, rue Michel-Ange, 75016

Paris

Tel: 0140716565

> **IVANEM** (*Εθνικό Ινστιτούτο Διαμεσολάβησης και Βοήθειας Θυμάτων*)

14, rue Ferrus, 75014

Paris

Tel: 0145881900

> **Association Vivre son deuil** (*Οργάνωση 'Ζήσε το πένθος σου'*)

7, rue Taylor, 75010

Paris

Tel: 0142380708

> **FAVEC** (*Συνομοσπονδία Ενώσεων Χήρων Πολιτών για την Προστασία της Οικογένειας*)

28, place Saint-Georges, 75009

Paris

Tel: 0142851830

> **JALMALV-Paris-Ile-de-France** (*Υποστήριξη της Ζωής
ως τον Θάνατο*)

36, rue de Prony, 75017

Paris

Tel: 0147638120

> **Société de Thanatologie** (*Κοινότητα Θανατολογίας*)

17, rue Feutrier, 75018

Paris

Tel: 0142232330

Παράρτημα Β
Αποφθέγματα

“Η μόνη δύναμη που περιφρονεί τα δώρα είναι ο θάνατος”
Αριστοφάνης

*“Ο θάνατος κλέβει τους πλουσίους και ξεκουράζει τους
φτωχούς”*
Μπαλζάκ

“Εάν αυτό είναι ο θάνατος, δεν μου κάνει και μεγάλη εντύπωση”
Λίτον Στρατσέϊ

*“Ο πόνος που νιώθουμε στην ψυχή
είναι το μάθημα που μας δίνει η ζωή”*
Μπερνάντ Σω

*“Γιατί είναι σίγουρος ο θάνατος γι’ αυτούς που γεννιούνται
και σίγουρη η γέννηση γι’ αυτούς που πεθαίνουν.
Οπότε για το αναπόφευκτο δεν θα πρέπει να θρηνεύτε”*
Μπακάβαντ Γκίτα

*“Εάν ένας άνθρωπος το πρωί ακούσει το σωστό, μπορεί να
πεθάνει το βράδυ χωρίς θλίψη”*
Κομφούκιος

*“Συχνά συλλογίζομαι τον θάνατο και τον βρίσκω το λιγότερο από
όλα τα κακά”*
Φράνσις Μπέϊκον

*“Ο θάνατος δεν είναι τίποτα άλλο παρά ο χωρισμός της ψυχής
από το σώμα”*
Πλάτωνας

“Ο φόβος του θανάτου είναι ο πιο επίφοβος κι από τον θάνατο
τον ίδιο”

Σενέκας

“Το σπουδαιότερο κομμάτι του βιβλίου της ζωής μας είναι
αναμφίβολα ο επίλογός του”

Σενέκας

“*Si vis pacem, para bellum* : Αν θέλεις να διατηρήσεις την
ειρήνη, οπλίσου για τον πόλεμο. Καιρός είναι να το αλλάξουμε :
Si vis vitam, para mortem Αν θέλεις να αντέξεις τη ζωή να είσαι
έτοιμος να δεχτείς τον θάνατο”

Σίγκμουντ Φρόυντ

“Αυτός που προσποιείται πως βλέπει τον θάνατο χωρίς φόβο λέει
ψέματα. Όλοι οι άνθρωποι φοβούνται να πεθάνουν, αυτός είναι ο
μεγάλος νόμος των αισθανόμενων όντων, χωρίς τον οποίο
ολόκληρο το ανθρώπινο είδος θα καταστρεφόταν”

Ζαν Ζακ Ρουσσώ

“Όλοι ξέρουμε σίγουρα ότι ο θάνατος μας περιμένει. Δεν ξέρουμε
πότε, όπως δεν ξέρουμε και από πού ερχόμαστε”

Χένρυ Τζώρτζ

“Η ζωή είναι μια αναλαμπή μεταξύ δυο πανομοιότυπων κενών,
του σκοταδιού πριν τη γέννηση και του σκοταδιού μετά τον
θάνατο”

Έρβιν Γιάλον

ΑΜΛΕΤ

«Εκεί που αρχίζει ο θάνατος.

*Σ' αυτήν την άγνωστη γη/που σε κανένα ορίζοντα μακριά
κανείς.*

*Ποτέ δεν είδε/ κι εκείνοι που ξεκίνησαν και φύγαν ποτέ/ δεν
ξαναφανήκαν στην πύλη.*

*Ο φόβος, ταραάζει την θέληση και θέλεις/ να είναι ο εχθρός σου
γνώριμος παρά να δεις/ να έρχεται καταπάνω σου το
αγνώριστο.*

Η συνείδηση/ μας κάνει όλους δειλούς.

*Η φύση δεν της έδωσε/ μια λειτουργία θανάτου δεν έχει όργανο
για το άγνωστο./*

*Άστραψε η απόφαση και αμέσως την σβήνει, την θαμπώνει/ η
υγρασία της σκέψης.*

Και τα έργα τα μεγάλα/ που γι' αυτά γεννήθηκαν.

Μοναχά γι' αυτά γεννήθηκαν δεν τα τολμάς.

Θρύβουν, χάνονται/.

Ποτέ δεν θα ονομαστούν πράξεις».

Ουίλλιαμ Σαίξπηρ

(απόσπασμα από τον Άμλετ)

ΒΟΥΔΙΣΤΙΚΗ ΠΑΡΑΒΟΛΗ
ΤΟ ΑΔΕΙΟ ΠΟΤΗΡΙ ΤΟΥ ΤΣΑΓΙΟΥ

Ένας μοναχός είχε ένα φλιτζάνι τσαγιού δίπλα στο κρεβάτι του και κάθε βράδυ πριν πάει για ύπνο το γύριζε ανάποδα. Κάθε πρωί το γύριζε στην σωστή θέση. Όταν ένας απορημένος μαθητευόμενός του τον ρώτησε, ο μοναχός εξήγησε ότι άδειαζε συμβολικά το ποτήρι της ζωής κάθε βράδυ για να τονίσει την εξοικείωσή του με την θνητότητα του. Η τελετουργία του υπενθύμιζε ότι είχε κάνει τα πράγματα που χρειαζόταν να κάνει για την συγκεκριμένη μέρα και έτσι ήταν έτοιμος αν θα ερχόταν ο θάνατος γι' αυτόν. Κάθε πρωί λοιπόν ξαναγύριζε το ποτήρι για να δεχτεί το δώρο μιας καινούργιας μέρας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ajar, E., “*Η ζωή μπροστά σου*”, εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 1978.
2. Αναστασιάδης, Β. Κ., “*Ψυχοπαιδαγωγική της εφηβικής ηλικίας*”, εκδόσεις Αναστασιάδη, Αθήνα 1993.
3. Agies, F., “*Ο άνθρωπος μπροστά στον θάνατο*”, εκδόσεις Γλάρος, Αθήνα 1988, (μετάφραση Λάμφα Κορίνα).
4. Balk E., D. (2001). The prevalence of grief on the students. *Death Studies*, Vol 25(1).
5. Baum, H., “*Η γιαγιά πήγε στον ουρανό. Το παιδί και ο θάνατος. Διαχείριση του πένθους*”, εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 2003.
6. Bowlby, J., “*Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών*”, εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1995.
7. Busckaglia, L., “*Προσωπικότητα και ολοκλήρωση*”, εκδόσεις Γλάρος, Αθήνα 1990.
8. Conger, J., “*Η εφηβική ηλικία, μια καταπιεστική γενιά*”, εκδόσεις Ψυχογιός, Αθήνα 1981.
9. Corr, A. Charles, “*Παιδί και θάνατος*”, πρακτικά από το Ά Διεθνές Συνέδριο, Αθήνα 1989.
10. Elkins, G. R. (2000). Hypnosis, grief and mourning. *Australian Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*, Vol 28(1), 61-73.

11. Jacobs, S., Mazure, Carolyn & Prigerson, Holly (2000). Diagnostic criteria for traumatic grief. *Death Studies*, Vol 24(3), 185-199.
12. Ιωαννίδης, Ι., “Παιδαγωγική ψυχολογία”, εκδόσεις Δρυμός, τεύχος β΄, Αθήνα 1996.
13. Κογκίδου, Δ., “Μονογονεϊκές οικογένειες, πραγματικότητα-προοπτικές-κοινωνική πολιτική”, εκδόσεις Νέα Σύνορα-Α.Α. Λιβάνη, Αθήνα 1995.
14. Κολτσίδας Δ. Μ., “Θάνατος”, λήμμα στην εγκυκλοπαίδεια Υδρία, εταιρεία Ελληνικών εκδόσεων, Αθήνα 1978, τόμος 21^{ος}, σελ. 51.
15. Κοσμόπουλου, Α., “Οδηγητική και παιδαγωγική της παιδικής ηλικίας”, εκδόσεις Δημοσιεύματα, Πάτρα 1980.
16. Kubler-Ross, “*Death, the final stage of growth*”, Prentice Hall, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey, 1975
17. Λαγού Σ.- Παπαδοπούλου Μ., “Κοινωνική εργασία σε περιπτώσεις θανάτου”, Αθήνα 1991, σελ. 161-171.
18. Lange, A., Schrieken, B. van de Ven, Jean-Pierre; Bredeweg, B. et al. (2000) “Interapy”: The effects of a short protocolled treatment of posttraumatic stress and pathological grief through the internet. *Behavioral & Cognitive Psychotherapy*, Vol 28(2), 175-192.
19. Leshan, E., “Μαθαίνοντας να λέμε αντίο στον γονιό που χάνεται, ανθρώπινες σχέσεις-αγωγή-συμπεριφορά”, εκδόσεις

- Θυμάρι, Αθήνα 1982, τεύχος 11, σελ. 2, (μετάφραση Γιοβαννόπουλος Παύλος).
20. Lews, C. S., "*Letters to Malcom*", letter 8, Bles 1964.
21. Lindemann, G., "*Συμπτωματολογία και χειρισμός απροσδόκητου πένθους*", ΕΚΛΟΓΗ, Αθήνα 1966, τεύχος 11, σελ. 2.
22. Μαντζιάδου-Κανελλοπούλου, "*Οικογένειες με έναν γονέα*", εκδόσεις Κέδρος, Αθήνα 1981.
23. Mahon, Margaret M. (1999). Secondary losses in bereaved children when both parents have died: A case study. *Omega: Journal of Death & Dying*, Vol 39(4), 297-314.
24. Marinoff (Ph. D.), L., "*Πλάτωνας, όχι πρόζακ. Η εφαρμογή της Φιλοσοφίας στα καθημερινά προβλήματα*", εκδόσεις Λιβάνη, Αθήνα 2002, (μετάφραση Αλαβάνου Αριάδνη).
25. Martin, H., "*Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας*", εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1994.
26. Miller, H., "*Οικογένεια, ψυχοκοινωνικές-ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις*", ελληνική εταιρεία Ψυχικής Υγιεινής και Νευροψυχιατρικής του Παιδιού, επιμέλεια Καλαντζή-Αζίζι-Λαρίτσης, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1990.
27. Neimeyer (Dr.), Robert, "*Dying: facing the fact*", επιμέλεια Dr. Wass, Αθήνα 1995.

28. Ogden, Thomas H. (2000). Borges and the art of mourning. *Psychoanalytic Dialogues*, Vol 10(1), 65-88.
29. Παρασκευόπουλος, Ι., “Εξελικτική Ψυχολογία”, Αθήνα 1985, τόμος 4^{ος}.
30. Parad, H. O., “*Crisis intervention selected readings*”, Family Service Association of America, New York 1965.
31. Parkes, C. M., “*Bereavement: Studies of grief in adult life*”, International Universities Press, 1972.
32. Petri (Dr.), Η., “*Μεγαλώνοντας χωρίς πατέρα*”, εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 2003.
33. Πιντέρης, Γ., “*Αντιμετωπίζοντας τον χωρισμό*”, εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 1982.
34. Πολίτης, Ν. Γ., “*Πένθος*”, λήμμα στην εγκυκλοπαίδεια Ελευθερουδάκη, εκδόσεις Νίκας & Σία, Αθήνα 1962, τόμος 10^{ος}, σελ. 576.
35. Raimbo, Ι., “*Το παιδί και ο θάνατος*”, εκδόσεις Κέδρος, Αθήνα 1998, (μετάφραση Μπούρα Μίνα).
36. Ράμφος, Σ., “*Μελέτη θανάτου*”, εκδόσεις Κέδρος, Αθήνα 1980.
37. Rando, Th., “*Grief, dying and death*”, editions Lexington Books, USA 1984.
38. Rando, Th., “*Grieving, how to go on living when someone you love dies*”, editions Lexington Books, USA 1988.
39. Ross, E., “*Αυτός που πεθαίνει*”, εκδόσεις Ταμασός, Αθήνα 1979, (μετάφραση Μιχαηλίδης Κ.).

40. Ross, E., “Γι’ αυτόν που πεθαίνει”, εκδόσεις Ταμασός, Αθήνα 1979, (μετάφραση Βράχος Φρ.).
41. Ross, Elisabeth, “Θάνατος, το τελικό στάδιο εξέλιξης”, εκδόσεις Ταμασός, Αθήνα 1988, (μετάφραση Βράχος Φρ.).
42. Rowling, Louise & Holland, John (2000). Grief and school communities: The impact of social context, a comparison between Australia and England. *Death Studies*, Vol 24(1), 35-50.
43. Sedney, Mary Anne. (1999). **Children’s grief narratives in popular films**. *Omega: Journal of Death & Dying*, Vol 39(4), 314-324.
44. Smith, C., “*Social work with the dying and bereaved*”, editions BSWA, London 1982.
45. Smith, L., “Αναδρομή στην θεωρία της παρέμβασης σε περιόδους κρίσης”, άρθρο στο περιοδικό ΕΚΛΟΓΗ, Αθήνα 1986, τεύχος Δεκεμβρίου, σελ. 145-155.
46. Stroebe, M., van Son, Maarten, Stroebe W., Kleber R. et al. (2000). On the classification and diagnosis of pathological grief. *Clinical Psychology Review*, Vol 20(1), 57-75.
- 47.
48. Τσαούσης, Γ. Δ., “*Η κοινωνία του ανθρώπου*”, εκδόσεις Γκουτενμπεργκ, Αθήνα 1991.
49. Τζόνσον-Τουρνά, Α. “*Ψυχολογική ωριμότητα, αμυντικοί μηχανισμοί του εγώ*”, σημειώσεις μαθήματος Μεθόδων Κοινωνικής Εργασίας, Πάτρα 1991.

50. Τσιαντής, Ι., “Θρήνος-ψυχολογία-αντιμετώπιση, μερικές απόψεις και παρατηρήσεις”, άρθρο στο περιοδικό *Materia Medica Greca*, Αθήνα 1980, τόμος 8^{ος}, τεύχος 9, σελ. 357-362.
51. Τσιαντής, Ι., “Η ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας”, εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1991, τεύχος α’.
52. Τσιαντής, Ι., “Βασική παιδοψυχιατρική, ερευνητικά και κλινικά κείμενα”, εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1999, τόμος 1^{ος}, σελ. 197-205.
53. Φάρος, Φ., “Το πένθος, ορθόδοξη λαογραφική και ψυχολογική θεώρηση”, εκδόσεις Ακρίτας, Αθήνα 1981.
54. Φάρος, Φ., “Το πένθος”, εκδόσεις Ακρίτας, Αθήνα 1988.
55. Freud, A., “Το εγώ και οι μηχανισμοί άμυνας”, εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1978.
56. Χασάπης, Ι. “Ψυχοπαθολογία της εφηβικής ηλικίας”, εκδόσεις Βασιλόπουλος, Αθήνα 1987, τόμος 1^{ος}.
57. Χουρδάκη, Μαρία, “Οικογενειακή Ψυχολογία”, εκδόσεις Γρηγόρη, Αθήνα 1982.
58. Katherine W. B., (2000). Matching bereavement services to level of need. *Hospice Journal*, Vol 15(1), 77-86.

