

**Σχολή Επαγγελματιών Υγείας & Πρόνοιας
Τμήμα : Κοινωνικής Εργασίας
Πτυχιακή Εργασία**

Θέμα :

**«Η ΚΡΙΣΙΜΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ – ΜΙΑ ΟΛΙΣΤΙΚΗ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ»**



(Αρντένγκο Σοφίτσι, 1933, «Λιτανεία»)

Σπουδάστριες :

**Ασπιώτη Βασιλική
Καφεσάκη Στυλιανή
Τουρτούνη Δάφνη
Χύμα Γεωργία**

Επόπτρια :

Χαμουζά Παναγιώτα

Πάτρα 2007

Αναγνώριση

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

Την καθηγήτρια μας κα Χαμουζά Παναγιώτα , για το ότι δέχτηκε με ευχαρίστηση το συγκεκριμένο θέμα, την καθοδήγηση που μας προσέφερε, καθώς και τις πολύτιμες συμβουλές σχετικά με την υλοποίηση του θέματος που είχαμε αναλάβει .

Την κα Ζενέτου Άννα , Κοινωνική Λειτουργό στην Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία Αθηνών για τις πολύτιμες γνώσεις της σχετικά με το χειρισμό του πένθους και τη βοήθεια που μας πρόσφερε για την εύρεση σχετικής βιβλιογραφίας που χρειαζόμασταν .

Την κα Πολύζου Αθανασία , Νομικό σύμβουλο και πρώην υπεύθυνη στη βιβλιοθήκη του Ι.Α.Κ.Ε , για την πολύτιμη βοήθεια της στην αναζήτηση βιβλιογραφίας σχετικά με το θέμα μας και για το χρόνο που αφιέρωσε στο να ψάξει η ίδια τα αντίστοιχα βιβλία που μας ενδιέφεραν .

Την κα Αθανασιάδη Ευγενία , υπεύθυνη της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Ελευσίνας , για την βοήθεια της στην αναζήτηση υλικού και για την παραπομπή μας στην κα Πολύζου για περισσότερο βιβλιογραφικό υλικό.

Την κα Ζγαντζούρη Κωνσταντίνα , ψυχολόγο στην Νομαρχιακή Δ/ση Πρόνοιας Δυτικής Αττικής, για την πολύτιμη βοήθεια της σχετικά με το ψυχολογικό κομμάτι της πτυχιακής μας καθώς και για τα βιβλία που μας δάνεισε για να μελετήσουμε περαιτέρω το θέμα .

Την κα Δοβλατανιώτη Βασιλική , Κοινωνική Λειτουργό στον Οργανισμό Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Λαρισαίων , για την βοήθειά της και τις συμβουλές της για την διεκπεραίωση της πτυχιακής μας.

Τον κο Αρβανίτη Ιωάννη , φιλόλογο και συνεργάτη της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Λάρισας για την πληροφορίες που μας παρείχε σχετικά με την εύρεση βιβλιογραφίας .

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειές μας για την αμέριστη συμπαράσταση και κατανόησή τους.

Περίληψη Μελέτης

Η **ενότητα Α'** περιέχει την ιστορική αναδρομή γύρω από τη θεώρηση θανάτου και πένθους. Στη συνέχεια, αναφέρεται πιο συγκεκριμένα η αντίληψη θανάτου και πένθους στην Ελληνική κοινωνία. Ειδικότερα, η αναδρομή ξεκινά από την Ομηρική εποχή, συνεχίζεται με την αντίληψη θανάτου και την έκφραση πένθους στην Αρχαία Ελλάδα, για να καταλήξουμε στις αντιλήψεις και εκδηλώσεις πένθους κατά τους πρώτους μεταχριστιανικούς χρόνους και σήμερα.

Στην **ενότητα Β'** θα προσεγγίσουμε την κοινωνιολογική άποψη του θανάτου και του πένθους. Αναφέρονται οι διάφορες στάσεις και πεποιθήσεις για το θάνατο και το πένθος στις διάφορες κοινωνίες. Η Εβραϊκή άποψη στηριζόμενη στον Ιουδαϊκό νόμο απαιτεί θάνατο με αξιοπρέπεια. Η Αμερικανική άποψη αρνείται να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα του θανάτου. Στον Ινδουισμό και Βουδισμό παρατηρείται η άποψη της μετενσάρκωσης αμέσως μετά το θάνατο. Η Ιαπωνική και Κινέζικη κοινωνία ενστερνίζεται την άποψη πως ο θάνατος είναι μια από τις πραγματικότητες της ζωής. Ακόμα, παραθέτονται οι διαφορές μεταξύ Δυτικής και Ανατολικής αντιμετώπισης του θανάτου και της έκφρασης του πένθους.

Τέλος, σε αυτό το κεφάλαιο παραθέεται και ο ρόλος της θρησκείας στη διαμόρφωση της ιδέας γύρω από το θάνατο και το πένθος καθώς επίσης και τη νεκρώσιμη ακολουθία.

Στην **ενότητα Γ'** παραθέτουμε τα έθιμα και τις τελετές στην περίοδο του πένθους. Στο κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνονται: Οι

θεραπευτικοί στόχοι των εθίμων και τελετών στην ομαλή διεργασία του αποχωρισμού. Ο ρόλος και η χρησιμότητα των νεκρικών εθίμων. Το μοιρολόι και η θεραπευτική του αξία. Η φύλαξη του νεκρού πριν την επικήδεια τελετή στην οικία του. Η προετοιμασία του νεκρού και η θεραπευτική της αξία για τον πενθούντα. Η θεραπευτική αξία της νεκρώσιμης ακολουθίας, η οποία περιλαμβάνει την επικήδεια ομιλία, τον τελευταίο ασπασμό και τον ενταφιασμό του νεκρού. Τη θεραπευτική αξία των συλλυπητηρίων. Το νεκρικό δείπνο και τη χρησιμότητά του. Την πένθιμη ενδυμασία και τη θεραπευτική της αξία. Τα μνημόσυνα και τη χρησιμότητά τους στην ομαλή διεργασία του αποχωρισμού. Τη διατήρηση των νεκρικών κτισμάτων ως θεραπευτικό μέσο για τον πενθούντα. Και τέλος, τη χρησιμότητα των νεκρικών εθίμων και τελετών.

Η **ενότητα Δ'** αναφέρεται στα άγχη και στους φόβους του θανάτου, τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι φοβούνται αυτό το γεγονός. Πιο συγκεκριμένα παραθέτονται οι φόβοι σχετικά με την περίοδο που οδηγεί στο θάνατο, τους φόβους σχετικά με το γεγονός του θανάτου και την κατάσταση του νεκρού.

Η **Ε' ενότητα** περιλαμβάνει την πένθιμη περίοδο. Αναφέρονται οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι πενθούν. Στη συνέχεια ακολουθεί η χρονολογική οριοθέτηση της πένθιμης περιόδου αλλά και η πένθιμη περίοδος στα δύο είδη θανάτου(αναμενόμενου-απροσδόκητου). Επίσης αναλύονται τα στάδια-φάσεις της πένθιμης περιόδου, τα χαρακτηριστικά αντιδράσεων των πενθούντων και τέλος τα συμπτώματα του πένθους, (φυσιολογικά-παθολογικά).

Στην **ενότητα ΣΤ'** θα ασχοληθούμε με τους μηχανισμούς άμυνας. Οι αμυντικοί μηχανισμοί είναι οι τρόποι και τα μέσα, με τα οποία το εγώ

απομακρύνει τη δυσαρέσκεια και το άγχος και ελέγχει την παρορμητική συμπεριφορά και τα συναισθήματα. Κάποια παραδείγματα αυτών είναι η απάθεια, η υπνομανία, η ψυχολογική οπισθοδρόμηση. Επίσης θα γίνει ανάλυση της συμπεριφοράς και των αντιδράσεων τόσο των παιδιών και των εφήβων όσο και των ενηλίκων αλλά και της τρίτης ηλικίας στην κρίσιμη περίοδο του πένθους.

Στην **Ζ' ενότητα**, θα αναφερθούμε στην ομαλή εξέλιξη και ολοκλήρωση της πένθιμης περιόδου. Στο διάστημα της πένθιμης περιόδου συναισθήματα λύπης, θυμού, ενοχής θα πλημμυρίσουν τον πενθών. Η σύγχρονη ψυχολογία, έχει διαπιστώσει ότι είναι καθοριστικής σημασίας για την ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου, η ακολούθηση της σωστής διαδικασίας του αποχωρισμού. Έτσι, στο κεφάλαιο αυτό θα αναλυθούν όροι, τρόποι και προϋποθέσεις για την επίτευξη αυτού του σκοπού.

Επιπροσθέτως, θα αναφερθούμε και στους παράγοντες που επηρεάζουν τη μορφή, τον τρόπο έκφρασης, την ένταση, τη διάρκεια της θλίψης καθώς και την υγιή έκβαση και ολοκλήρωση της πένθιμης περιόδου. Σημαντικό ρόλο διαμορφώνουν οι ψυχολογικοί, κοινωνικοί και φυσικοί παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν την αντίδραση του πενθούντος. Τέλος θα γίνει μια αναφορά στον ρόλο των καταπραϋντικών φαρμάκων στην περίοδο του πένθους.

Στην **ενότητα Η'** θα μελετήσουμε την κατάσταση της θλίψης και πώς αυτή επιδρά στον πενθούντα . Επίσης θα μελετήσουμε τη δυναμική των αντιδράσεων της θλίψης , τη σημασία της εξωτερίκευσης στην έκφραση της θλίψης και τέλος θα γίνει μια μικρή αναφορά στις φοβίες που σχετίζονται με τη θλίψη όπως και στους τρόπους αντιμετώπισης

ΤΟΥΣ.

Η **ενότητα Θ'**, πραγματεύεται τις επιπτώσεις που επιφέρει η απώλεια ενός οικείου προσώπου στους πενθούντες. Η απώλεια ενός οικείου προσώπου είναι υπεύθυνη για την αλλαγή της πραγματικότητας που ζούσε ο πενθών. Η απώλεια δημιουργεί στους πενθούντες, κρίσιμη κατάσταση τους αναγκάζει να διαμορφώσουν νέους ρόλους ώστε να αναπληρωθεί το κενό που έχει δημιουργηθεί στην οικογένεια. Τέλος, η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου οδηγεί στην αλλαγή του τρόπου ζωής του πενθούντα παίρνει δηλαδή μια διαφορετική τροπή και μαθαίνει να ζει με την απώλεια.

Στη **Ι' ενότητα** , θα μελετήσουμε τη συμβολή των φυσικών προσώπων στους πενθούντες καθώς επίσης την βοήθεια και την στήριξη που παρέχουν διάφοροι ειδικοί όπως Κοινωνικός Λειτουργός, Ψυχολόγος, Ψυχίατρος στους πενθούντες οι οποίοι τους βοηθούν να εκφράσουν την θλίψη τους, να ανακουφιστούν από τον πόνο της απώλειας και φροντίζουν ώστε να επανέλθουν ομαλά στην νέα τους καθημερινότητα. Επίσης στο κεφάλαιο αυτό, θα μελετήσουμε και τις θεραπευτικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούν οι ειδικοί για να βοηθήσουν τον πενθούντα.

Στην **ενότητα ΙΑ'**, θα εξετάσουμε την ψυχολογική ωριμότητα και την απόδοση αξίας στη ζωή. Ο θάνατος αποτελεί το μέσο που θα οδηγήσει είτε αυτόν που πεθαίνει είτε αυτόν που χάνει κάποιο πρόσωπο στην εξέλιξη.

Τέλος στην **ενότητα IB'** παραθέτουμε τα συμπεράσματά μας από την βιβλιογραφική μας ανασκόπηση καθώς και τις προτάσεις μας σχετικά με την καλύτερη αγωγή και αντιμετώπιση του θανάτου και κατ' επέκταση του πένθους .

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ.....	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	9

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

Σελίδες

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	19
ΠΡΟΒΛΗΜΑ.....	20
ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	22
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	24
ΟΡΙΣΜΟΙ ΟΡΩΝ.....	25

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΕΝΟΤΗΤΑ Α΄

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

1.Ιστορικήθεώρηση θανάτου και πένθους	29
2. Η αντίληψη του θανάτου και του πένθους στην Ελληνική κοινωνία	31
A. Η αντίληψη του θανάτου και του πένθους στην Ομηρική εποχή.....	31

B. Η αντίληψη του θανάτου και η έκφραση του πένθους στην Αρχαία Ελλάδα.....	33
Γ. Η αντίληψη του θανάτου και οι εκδηλώσεις του πένθους κατά Τους πρώτους μετα χριστιανικούς χρόνους έως σήμερα.....	34

ΕΝΟΤΗΤΑ Β΄

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΘΑΝΑΤΟΥ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΥΣ

1. Στάσεις και πεποιθήσεις για το θάνατο και το πένθος σε διάφορες κουλτούρες	38
A. Εβραϊκή άποψη θανάτου και πένθους	45
B. Αμερικάνικη άποψη θανάτου και πένθους	46
Γ. Η άποψη θανάτου στον Ινδουισμό και στο Βουδισμό.....	48
Δ. Η άποψη θανάτου και πένθους στην Κίνα και στην Ιαπωνία	49
2. Ο ρόλος της θρησκείας στη διαμόρφωση της ιδέας γύρω από το θάνατο και το πένθος	51

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ΄

ΕΘΙΜΑ ΚΑΙ ΤΕΛΕΤΕΣ ΣΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

Τα Ελληνικά έθιμα θανάτου.....	56
1.Οι θεραπευτικοί στόχοι των εθίμων και των τελετών	57
Α. Το μοιρολόγι και η θεραπευτική του αξία	58
Β. Το κλάμα και η θεραπευτική του αξία	59
Γ. Η φύλαξη του νεκρού πριν από την επικήδεια τελετή στην οικία του.....	61
Δ. Η προετοιμασία του νεκρού και η θεραπευτική της αξία	62
Ε. Η νεκρώσιμη ακολουθία και η θεραπευτική της αξία	63
ΣΤ. Η θεραπευτική αξία των συλλυπητηρίων	67
Ζ. Η χρησιμότητα του νεκρικού δείπνου.....	68
Η. Η πένθιμη ενδυμασία και η θεραπευτική της αξία.....	69
Θ. Τα μνημόσυνα και η χρησιμότητα τους στην ομαλή διεργασία του αποχωρισμού.....	71
Ι. Τα νεκρικά κτίσματα και η χρησιμότητα τους	72
2.Η χρησιμότητα των εθίμων και των τελετών	73

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ΄

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΙ ΘΑΝΑΤΟΥ

1.Γιατί οι άνθρωποι φοβούνται το θάνατο;	77
Α. Φόβοι σχετικά με την περίοδο που οδηγεί στο θάνατο.....	78
Β. Φόβοι σχετικά με το γεγονός του θανάτου και την κατάσταση του νεκρού.....	80
2.Ο φόβος του θανάτου.....	82
3. φοβίες που σχετίζονται με το θάνατο	84
4. Τρόποι αντιμετώπισης του φόβου του θανάτου.....	85

ΕΝΟΤΗΤΑ Ε΄

Η ΠΕΝΘΙΜΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Η πένθιμη περίοδος	87
Α. Γιατί οι άνθρωποι πενθούν	88
Β. Η χρονολογική οριοθέτηση του πένθους	90
Γ. Η πένθιμη περίοδος και τα δυο είδη θανάτου.....	91
α) Αναμενόμενος	92
β) Απροσδόκητος	94
Δ.Τα στάδια της πένθιμης περιόδου.....	95

Δ. 1)Τα στάδια του φυσιολογικού πένθους	103
α) Συναισθηματικές εκδηλώσεις του φυσιολογικού πένθους	115
β) Σωματικές εκδηλώσεις του φυσιολογικού πένθους	116
γ) Σωματικές διαταραχές και ενοχλήσεις	117
δ) Διανοητικές διαταραχές	118
ε) Συμπεριφορά του πενθούντα απέναντι στον εαυτό του, στο νεκρό και στο περιβάλλον.....	118
Ε.Χαρακτηριστικά αντιδράσεων των πενθούντων	120
ΣΤ.Συμπτώματα πένθους	122
Α. Φυσιολογικά συμπτώματα	126
Β. Παθολογικά συμπτώματα	127

ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤ'

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΙ Ο ΠΕΝΘΩΝ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΝΘΙΜΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

1. Μηχανισμοί άμυνας που αναπτύσσει ο πενθών	134
2. Η συμπεριφορά των παιδιών , των εφήβων , των ενηλίκων και της τρίτης ηλικίας στο πένθος	136
Α. Το πένθος στη παιδική ηλικία	136
Β. Το πένθος στην εφηβική ηλικία	141
Γ. Το πένθος στην ενήλικη ζωή	144

Δ. Το πένθος στην τρίτη ηλικία	147
---	------------

ΕΝΟΤΗΤΑ Ζ΄

ΟΜΑΛΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΕΝΘΙΜΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

1. Πορεία και ολοκλήρωση της πένθιμης περιόδου.....	150
2. Προϋποθέσεις για την ομαλή εξέλιξη και ολοκλήρωση της πένθιμης περιόδου.....	151
A) Αναγνώριση και κατανόηση της απώλειας	155
B) Αντίληψη του πόνου και αντίδραση στον αποχωρισμό.....	156
Γ) Προσαρμογή στο νέο τρόπο ζωής , χωρίς να ξεχνιέται παλιός.....	159
3. Παράγοντες που επηρεάζουν τη μορφή , τον τρόπο έκφρασης , την ένταση , τη διάρκεια της θλίψης καθώς και την υγιή έκβαση και ολοκλήρωση του πένθους	164
3.A.Ψυχολογικοί παράγοντες	167
A.1) Τα χαρακτηριστικά και η σημασία της χαμένης σχέσης	169
A.2) Προσωπικά στοιχεία πενθούντα	171
A.3) Οι συγκεκριμένες συνθήκες θανάτου.....	174
3.B.Κοινωνικοί παράγοντες	176
B.1) Κοινωνικό σύστημα υποστήριξης του πενθούντα	176
B.2) Το κοινωνικό , παραδοσιακό , εθνικό και θρησκευτικό παρελθόν του πενθούντα	176

B.3) Η εκπαιδευτική , οικονομική και επαγγελματική θέση του πενθούντα.....	177
B.4) Η κηδεία ως λειτουργία	177
B.5) Η κοινωνική αναγνώριση του θανάτου.....	178
3.Γ.Φυσικοί παράγοντες	179
Γ.1) Ναρκωτικά και ηρεμιστικά	179
Γ.2) Διατροφή του πενθούντα	179
Γ.3) Ξεκούραση και ύπνος	179
Γ.4) Φυσική υγεία του πενθούντος	180
Γ.5) Φυσική κατάσταση	180
4.Διαφορές ηλικίας και φύλου στην προσαρμογή.....	181
5.Οικογενειακό περιβάλλον και προσαρμογή.....	182
6.Ο ρόλος των καταπραϋντικών φαρμάκων στη περίοδο του πένθους.....	185

ΕΝΟΤΗΤΑ Η΄

Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΘΛΙΨΗΣ

Η κατάσταση της θλίψης	188
1. Η χρησιμότητά και η αναγκαιότητα του πένθους σαν μέσο έκφρασης της θλίψης	190
2. Κάθε άνθρωπος θλίβεται διαφορετικά.....	191
3. Η θλίψη δεν είναι αρρώστια αλλά μπορεί να μας αρρωστήσει.....	193
4. Η δυναμική των αντιδράσεων της θλίψης	196

5. Το άγχος του αποχωρισμού βασικό στοιχείο της θλίψης	201
6. Η θλίψη σαν σημαντική μεταβατική περίοδος για τη συνέχιση της ζωής	202
7. Ενοχή και θλίψη.....	205
8. Αναστολές στην έκφραση της θλίψης.....	207
9. Η σημασία της εξωτερίκευση της θλίψης	208

ΕΝΟΤΗΤΑ Θ΄

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΠΕΝΘΟΥΝΤΕΣ

Οι επιπτώσεις της απώλειας στους πενθούντες.....	212
1. Η κρίσιμη περίοδος	213
2. Η διαμόρφωση ρόλων	216
3. Η αλλαγή τρόπου ζωής	217

ΕΝΟΤΗΤΑ Ι΄

ΒΟΗΘΕΙΑ –ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΝΤΟΣ

Βοήθεια και στήριξη του πενθούντος	221
1. Η συμβολή των φυσικών προσώπων στη στήριξη του πενθούντος και στη χάραξη νέας πορείας στη ζωή του.....	223
2. Η βοήθεια των ειδικών	226
A. Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού.....	228
B. Ο ρόλος του ψυχολόγου	236

Γ. Ο ρόλος του ψυχιάτρου.....	237
Δ. Ο ρόλος του ιερέα	238
3. Θεραπευτικές παρεμβάσεις με τους πένθοντες.....	240
Α. Συναισθηματική από επένδυση.....	241
Β. Δημιουργία μιας νέας σχέσης με τον αποθανόντα	241
Γ. Δημιουργία μιας νέας ταυτότητας	242

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΑ΄

ΘΑΝΑΤΟΣ , ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΞΙΑΣ ΣΤΗ ΖΩΗ

Θάνατος , ψυχολογική ωριμότητα και απόδοση αξίας στη ζωή.....	243
1. Η συμβολή της εμπειρίας του πένθους στην ωρίμανση του ατόμου	246
2. Η συμβολή της συνειδητοποίησης της ιδέας του θανάτου στη απόδοση αξίας στη ζωή	247

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΒ΄

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ –ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Συμπεράσματα	250
Προτάσεις	252

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

A) Μοιρολόγια

B) Καταγραφή μαρτυρίας

Γ) Υπηρεσίες που παρέχουν στήριξη στον πενθούντα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο θάνατός και το πένθος είναι κάτι που όλοι συναντούμε σε κάποια στιγμή της ζωής μας. Αφορά όχι μόνο τους ηλικιωμένους αλλά και όλες τις ηλικίες, μια και ο θάνατος μπορεί να προέλθει από διάφορες αιτίες και να πλήξει τη ζωή από τη γέννησης μέχρι και το γήρας.

Η επαφή με το θάνατό είναι μια επώδυνη εμπειρία, που θέτει ερωτήματα για τη ζωή και το νόημα της, και ταυτοχρόνως αναγκάζει τους ανθρώπους σε μια ανασκόπηση της δικής τους ζωής υπό το πρίσμα του παρελθόντος και του μέλλοντος. Αυτό βοηθά όπως αναφέρει η Α. Κωσταρίδου-Ευκλείδη (1999), στο να βλέπουμε τα όριά μας και ενδεχομένως να γινόμαστε πιο πλούσιοι σε εμπειρία και σοφία.

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

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

Ο ρόλος της θρησκείας στη διαμόρφωση ιδέας για το θάνατο και στην αντιμετώπιση του πένθους είναι αναμφισβήτητος. Οι θρησκευτικές αντιλήψεις καθορίζουν και διαμορφώνουν την αντίληψη για το θάνατο, ενώ προσδίδουν κάθε φορά διαφορετικό νόημα όσον αφορά την αντιμετώπιση του.

Ωστόσο, είναι κοινά αποδεκτό, ότι υπάρχουν θρησκείες όπως ο Χριστιανισμός, όπου βοηθούν τα άτομα που πενθούν να εξωτερικεύσουν τη θλίψη τους και να ολοκληρωθεί η πένθιμη περίοδος ομαλά.

Στη σημερινή εποχή ο θάνατος σχεδόν σε όλες τις βιομηχανικά αναπτυγμένες κοινωνίες είναι ένα γεγονός που αντιμετωπίζεται ως «ταμπού». Λίγοι είναι αυτοί που μιλούν άνετα για το θέμα αυτό, ενώ αρκετοί είναι αυτοί που αποφεύγουν να ασχολούνται. Η σύγχρονη τεχνοκρατική κοινωνία, με όλα τα μέσα που διαθέτει, έκανε το γεγονός του θανάτου πιο τρομακτικό, μοναχικό, μηχανικό και απάνθρωπο. Η αστικοποίηση, η συσσώρευση δηλαδή όλο και περισσότερων ατόμων στις μεγαλουπόλεις, μειώνει την εμπειρία της γέννησης και του θανάτου μέσα στο φυσικό περιβάλλον, που προσφέρει η ζωή στην ύπαιθρο.

Ο υπερτονισμός της παρούσας ζωής και η αίσθηση της παντοδυναμίας του ατόμου της σύγχρονης εποχής αποτελούν βασικά αίτια, που προκαλούν φόβο και αποστροφή από το γεγονός του θανάτου. Ακόμη και η πρόοδος της ιατρικής επιστήμης πέρασε

βαθμιαία την ιδέα της επιβράδυνσης του θανάτου. Ο φόβος του βίαιου θανάτου αυξήθηκε τρομερά. Με την τεχνολογική πρόοδο, ο ρόλος της θρησκείας στη διαμόρφωση ιδέας γύρω από το θάνατο άρχισε να περιορίζεται, ενώ πολλές ηθικές αξίες τείνουν να εκλείψουν.

Το πένθος στην Ελληνική κοινωνία, όπως και σε όλες σχεδόν τις ανεπτυγμένες κοινωνίες τείνει να μετατραπεί σε μια εσωτερική κατάσταση. Ειδικά στις μεγάλες πόλεις τα συναισθήματα λύπης και πόνου θάβονται στο βαθμό κοινωνικής αποδοχής. Η κατάργηση των εθίμων και των τελετών, που βοηθούν στην εξωτερίκευση των συναισθημάτων αυτών, λειτουργεί αρνητικά στην ομαλή εξέλιξη και ολοκλήρωση της διαδικασίας του αποχωρισμού .

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

Σκοπός της μελέτης

Πρωταρχικός στόχος της μελέτης αυτής είναι να καταγράψει την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου που βρίσκεται σε περίοδο πένθους, μια περίοδος που θεωρείται κρίσιμη καθώς εγκυμονεί πολλούς κινδύνους για τον πενθούντα τόσο στην ψυχική όσο και στην σωματική του υγεία.

Ένας επιπλέον στόχος είναι η περιγραφή της σημερινής κοινωνικής πραγματικότητας στην οποία σχεδόν αποκλείεται η ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων πόνου και θλίψης λειτουργώντας ανασταλτικά για την ομαλή έκβαση της πένθιμης περιόδου.

Η επιλογή του θέματος στηρίχθηκε σε προσωπικό ενδιαφέρον για διερεύνηση και εμπάθυνση της πένθιμης περιόδου στην αντιμετώπιση θανάτου, έτσι όπως την βιώνει ο πενθών . Στην ελληνική κοινωνία δεν υπάρχει κάποια ολοκληρωμένη βιβλιογραφική μελέτη με συγκεκριμένο αρκετά επιστημονικά και τεκμηριωμένα στοιχεία σχετικά με το πένθος και ποιο συγκεκριμένα για τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται από τον πενθούντα ο χαμός ενός αγαπημένου προσώπου.

Αντίθετα υπάρχουν εκτεταμένες μελέτες που αναφέρονται στο θέμα του θανάτου και του πένθους αλλά όσον αφορά τα στάδια καθώς και τη διεργασία του πένθους . Μια ακόμα παρατήρηση που μπορεί να γίνει σχετικά μ' αυτό το πολύπλοκο και εξαιρετικά ευαίσθητο θέμα του πένθους σε περίπτωση θανάτου δεν εξετάζεται επαρκώς ως μάθημα στο χώρο της εκπαίδευσης των κοινωνικών λειτουργών.

Επομένως, με την παρούσα μελέτη επιχειρείται η δημιουργία μιας εμπειριστατωμένης εργασίας σχετικά με το πένθος σε περίπτωση θανάτου, βάσει της οποίας θα αναλυθεί διεξοδικά το συγκεκριμένο θέμα και θα αποτελέσει ένα μικρό βοήθημα για την περαιτέρω εξέταση του.

Μεθοδολογία

Σκοπός της εργασίας αυτής η οποία είναι μια βιβλιογραφική μελέτη, είναι να εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο βιώνει το άτομο το θάνατο και το πένθος ενός αγαπημένου προσώπου. Για την επεξεργασία και τη συγγραφή της εργασίας αυτής χρειάστηκε η συγκέντρωση συγκεκριμένου υλικού από συγκεκριμένη βιβλιογραφία με το παρόν θέμα.

Η διαδικασία συγκέντρωσης αυτού του υλικού ήταν αρκετά δύσκολη καθώς δεν έχει παρουσιαστεί εκτενώς και συστηματικώς Ελληνική βιβλιογραφική προσέγγιση σχετικά με το θέμα . Ο χρόνος που χρειάστηκε για να διεκπεραιωθεί η εργασία αυτή υπολογίστηκε και εκτελέστηκε περίπου στους έξι μήνες.

Για την συλλογή της απαραίτητης βιβλιογραφίας απευθυνθήκαμε στις παρακάτω βιβλιοθήκες :

- Δημοτική Βιβλιοθήκη Πατρών
- Βιβλιοθήκη ΑΤΕΙ Πατρών
- Δημοτική Βιβλιοθήκη Ελευσίνας
- Δημοτική Βιβλιοθήκη Θεσσαλονίκης
- Δημοτική Βιβλιοθήκη Λάρισας
- Βιβλιοθήκη Ι.Α.Κ.Ε. Αθήνα
- Αντικαρκινική εταιρεία Αθηνών

Ορισμοί ορών

Πένθος :

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

Ο Φάρος (1981), υποστηρίζει , πως το πένθος είναι μια διεργασία , η οποία αποβλέπει στην κάλυψη του χάσματος , που δημιουργεί η απώλεια μεταξύ της προηγούμενης κατάστασης του θλιμμένου και της κατάστασης που η απώλεια δημιουργεί. Η διεργασία λοιπόν, αυτή εξωτερικεύεται με διάφορα μέσα , που χρησιμοποιεί ο πενθών σε όλη τη διάρκεια της ενασχόλησης του με την απώλεια.

Θλίψη : συναισθηματική αντίδραση στην απώλεια.

Ο Linderman (1944), ύστερα από επιστημονική και εμπειρική μελέτη για το θέμα της θλίψης κατέληξε ότι « Η θλίψη δεν είναι ένα συναίσθημα , αλλά μια συνολική και οδυνηρή συναισθηματική κατάσταση που περιλαμβάνει κύματα και περιόδους δυσφορίας»

Ο Φάρος (1981) για το ίδιο θέμα υποστηρίζει ότι η « Θλίψη είναι μια φυσιολογική και παγκόσμια αντίδραση σε μια δραστική διακοπή του κανονικού τρόπου ζωής του ανθρώπου ,που έχει σαν χαρακτηριστικά της τη μελαγχολία ,την απώλεια κάθε ενδιαφέροντος του θλιμμένου για τον εξωτερικό κόσμο και για τις συνηθισμένες δραστηριότητες και

συγκέντρωση όλης της προσοχής του , στην ανταπόκριση του στην απώλεια του αγαπημένου του προσώπου. Είναι μια αντίδραση η οποία επιφέρει ένταση και συναισθήματα ολοκληρωτικής συμφοράς»

Θάνατος:.

Ο θάνατος διακρίνεται σε φυσικό και κατά συμβεβηκώς. Φυσικός λέγεται αυτός που συμβαίνει σε άτομα πολύ προχωρημένης ηλικίας, λόγω φθοράς των διαφόρων οργάνων χωρίς την επίδραση κάποιου εξωτερικού αιτίου. Ο κατά συμβεβηκώς διακρίνεται σε βίαιο, αιφνίδιο και βραδύ.

Ο θάνατος από βιολογικής απόψεως , σύμφωνα με τον Πολίτη (1962, τομος Β, σελ. 442) ορίζεται ως εξής : « Θάνατος είναι η τελειωτική παύση όλων των λειτουργιών και εκδηλώσεων της ζωής . Η κατάργηση της ανταλλαγής της ύλης του συνόλου των κυττάρων και των ιστών του σώματος και των λειτουργιών που εξάρτιούνται από αυτά»

Από χριστιανικής απόψεως ο θάνατος , σύμφωνα με τη χριστιανική διδασκαλία είναι το ύψιστο κακό , όπου με αυτό τιμωρείται η προπατορική αμαρτία .

Η Ross (1988, σελ. 11) για το θέμα του θανάτου ορίζει ότι « Ο Θάνατος είναι η τελευταία φάση της εξέλιξης , ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης , ανάπτυξης και εξέλιξης . Είναι η φυσική κατάληξη του κύκλου ζωής του ανθρώπου»

Θρήνος :

Είναι εκδήλωση βαθιάς λύπης, πένθος για συμφορά, μεγάλο κακό που πλήττει ένα άτομο ή μια ομάδα. Εκδηλώνεται με θρηνητικό άσμα, που συνοδεύεται από κοπιτούς και ολοφυρμούς . (Κολτσίδας 1978, τόμος 27, σελ. 426)

Ο Πιντέρης (1982, σελ. 68) ορίζει ότι «Θρήνος είναι το χρονικό εκείνο διάστημα κατά το οποίο έρχεται το άτομο σε επαφή με την απώλεια».

Ο Φάρος (1981, σελ. 125) υποστηρίζει ότι «Θρήνος είναι ένας τρόπος έκφρασης της θλίψης , όπου οι θλιμμένοι εκφράζουν δραματικά και με πάθος τον απερίγραπτο πόνο για την απώλεια».

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

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

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

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

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

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΕΝΟΤΗΤΑ Α΄

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

1. «Ιστορική θεώρηση θανάτου και πένθους»

Ο Άριες (1988), διακεκριμένος Γάλλος ιστορικός, ο οποίος ασχολήθηκε με το θέμα του θανάτου, ερεύνησε τη στάση του ανθρώπου μπροστά στο θάνατο μέσα στις διάφορες εποχές. Στο βιβλίο του «Ο άνθρωπος μπροστά στο θάνατο» φανερώνεται μέσα από μια ιστορική θεώρηση η στάση των ανθρώπων των βιομηχανικών κοινωνιών απέναντι στο θάνατο και η έκφραση του πένθους χθες και σήμερα.

Έτσι ο συγγραφέας περιγράφει το βαθμιαίο πέρασμα από τον «εξημερωμένο» θάνατο του Μεσαίωνα στον «απαγορευμένο» θάνατο της εποχής μας. Αναφερόμενοι στον «εξημερωμένο» θάνατο, (σελ.12) λέει ότι: «Ο θάνατος κατά την Μεσαιωνική εποχή επέρχονταν ύστερα από προειδοποίηση του ιδίου του μελλοθάνατου με σωματικές ενδείξεις ή από μια εσωτερική βεβαιότητα. Όλοι λοιπόν δέχονταν τον θάνατο με ηρεμία και απλότητα. Ο θάνατος ήταν ταυτόχρονα οικείος, κοντινός και μοιραίος».

Στην συνέχεια ο ίδιος συγγραφέας αναφέρει ότι η παραδοσιακή οικειότητα που παρατηρούνταν εκείνη την εποχή απέναντι στο θάνατο συνδέονταν με μια συλλογιστική αντίληψη της μοίρας. Ο άνθρωπος υφίστατο με το θάνατό του έναν από τους μεγάλους νόμους του είδους του και έτσι δεν σκεφτόταν ούτε να τον αποφύγει αλλά και ούτε να τον ευθειάζει.

Όσον αφορά την έκφραση του πένθους κατά τον Μεσαίωνα όπως παρατηρεί ο Άριες (1988), οι πιο σκληροί πολεμιστές και οι πιο διακεκριμένοι άρχοντες σωριάζονταν μπροστά στα σώματα των φίλων ή συγγενών, οι οποίοι ξεσπούσαν με βίαιες εκδηλώσεις πένθους όπως σκίσιμο των ρούχων τους ξερίζωμα μαλλιών και γδάρισμα του προσώπου τους.

Από τον 13^ο αιώνα οι εκδηλώσεις πένθους χάνουν τον αυθορμητισμό τους και η όλη διαδικασία ακολουθεί και συγκεκριμένη ιεροτελεστία. Είναι γνωστός ο ρόλος των μοιρολογιστών, όπου με πληρωμή αναλαμβάνουν το θρήνο και το μοιρολόγι για το νεκρό. Ενώ στα τέλη του 18^{ου} αιώνα και στις αρχές του 19^{ου} επανέρχεται ο αυθορμητισμός του Μεσαίωνα όσον αφορά τις πένθιμες εκδηλώσεις,(Άριες 1988).

Ο Άριες (1988) αναφερόμενος στον «απαγορευμένο» θάνατο επισημαίνει ότι ο 19^{ος} αιώνας σφραγίζει την αρχή μιας νέας αντιμετώπισης θανάτου και πένθους. Από τον 19^ο αιώνα οι εικόνες θανάτου και πένθους γίνονται όλο και πιο σπάνιες. Ο άνθρωπος των βιομηχανικών κοινωνιών τείνει να δώσει στο θάνατο καινούριο νόημα. Τον εξυμνεί και τον δραματοποιεί.

Διαπιστώνει όμως ο Άριες (1988) ότι ο θάνατος στη σημερινή εποχή θεωρείται ολοένα και περισσότερο σαν μια υπέρβαση η οποία τραβάει τον άνθρωπο από την καθημερινή του ζωή, από την κοινωνία του, από τη μονότονη δουλειά του και τον υποβάλλει σε έναν παροξυσμό. Σε όλες τις βιομηχανικές κοινωνίες σήμερα ο θάνατος αντιμετωπίζεται σαν «ταμπού». Είναι θέμα τόσο απαγορευμένο, για το οποίο αποφεύγουν όλοι να μιλούν.

Το πένθος παύει να θεωρείται ένα απαραίτητο χρονικό διάστημα σεβαστό από την κοινωνία και γίνεται μια νοσηρή κατάσταση, η οποία θα πρέπει να θεραπευτεί και να συντομευτεί. Η αναγκαιότητα της ευτυχίας, το φυσικό καθήκον και η κοινωνική υποχρέωση συμμετοχής στη συλλογική ευτυχία είναι κάποιοι λόγοι που κατά τον Άριες (1988) μετατρέπουν το πένθος σε μια κατάσταση εσωτερική την οποία αντιμετωπίζει μόνο του το άτομο που πενθεί.

2. «Αντίληψη θανάτου και πένθους στην Ελληνική Κοινωνία»

Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει αναφορά στην αντίληψη του θανάτου και πένθους από την ομηρική εποχή μέχρι σήμερα.

A. «Η αντίληψη θανάτου και πένθους στην Ομηρική Εποχή»

Ο θάνατος ήταν θεός των Ελλήνων. Ήταν γιος του Ερέβου και της Νύκτας και δίδυμος αδελφός του Ύπνου και της Λήθης. Στον κάτω κόσμο, δηλαδή στον Άδη θεοί του θανάτου ήταν ο Πλούτωνας, η Περσεφόνη και ο ίδιος ο θάνατος. Σύμφωνα με τις Ομηρικές δοξασίες οι νεκροί ξανάρχονται στα όνειρα σαν χλωμές σκιές. Από τις δοξασίες

αυτές γεννήθηκε η πίεση των ομηρικών ανθρώπων ότι με τι θάνατο κάτι χωρίζεται από το σώμα.

Οι ομηρικοί άνθρωποι φαντάστηκαν το θάνατο με διάφορες μορφές, άλλες ήπιες και άλλες φοβερές. Τον θάνατο στις μάχες του προσωποποιούσαν με θηλυκές θεότητες, φοβερές στην όψη, μαύρες, ολέθριες και κακές. Τις ονόμαζαν «κόρες» και τις περιέγραφαν ντυμένες με κατακόκκινα από το αίμα ρούχα. Δρούσαν στο πεδίο μάχης μαζί με την Έριδα, το Σάλο του πολέμου και άλλους ακόλουθους του θεού Άρη, σέρνοντας βίαια τραυματίες και νεκρούς,.

Ο Άδης όπου πήγαιναν οι ψυχές μετά το θάνατο ήταν άχαρος, μουχλιασμένος και αραχνιασμένος. Ο ευρύτατος αυτός χώρος ήταν άχαρος, μουχλιασμένος και τρόμαζε όχι μόνο ανθρώπους αλλά και θεούς. Στον Άδη οι νεκροί δεν διατηρούσαν τις δυνάμεις της επίγειας ζωής ήταν είδωλα, σκιές που στερούνταν νου και φωνή. Δεν είχαν οστά και σάρκες, διατηρούσαν όμως το σχήμα του σώματος και περνούσαν τη ζωή τους όπως περνούσαν στην Γη πριν το θάνατο (Παπαγεωργίου, 1996).

Η ζωή λοιπόν στον Άδη δεν είχε αξία και αυτό γιατί η αρχαία ομηρική αντίληψη για την ανθρώπινη ζωή τοποθετούσε και οδύρευε για την απώλεια της ζωής στον πάνω κόσμο. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα στην Ιλιάδα (Π. 855-857) όπου φαίνεται ο θρήνος του Πατρόκλου για τον εαυτό του, αφού τον σκότωσε ο Έκτορας.

«Ως είπε ταύτα, ευθύς ο θάνατος σκέπασε τα μάτια, και από το κορμί η ψυχή του επέταξε να κατεβεί στον Άδη, θρηνολογώντας για τη μοίρα της, που άφησε αντρεία και νιότη».

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

Β. «Η αντίληψη θανάτου και η έκφραση πένθους στην Αρχαία Ελλάδα»

Οι τραγικοί ποιητές χαρακτήριζαν το θάνατο όχι σαν εχθρό του ανθρώπου αλλά ως μέγιστο ευεργέτη και μάλιστα ως ιατρό, αφού πίστευαν ότι απαλλάσσει τους θνητούς από τους πόνους.

Ο Πλάτων υποστήριζε ότι είχε κάνει μια φροντίδα: να πεθάνει. Ο θάνατος σύμφωνα με την αντίληψη που επικρατούσε στην αρχαία Ελλάδα δήλωνε χωρισμό της ψυχής και του σώματος. Όταν πεθαίνει το σώμα, η ψυχή παρέμεινε αθάνατη και έτσι η ζωή παρατείνονταν επ' άπειρον (Mocbawell 1988).

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

- Ο ενταφιασμός αντικειμένων μαζί με το σώμα του νεκρού.
- Η επιγραφή του ονόματος.
- Η διάρκεια πένθους.

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

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

Γ. Η αντίληψη θανάτου και οι εκδηλώσεις πένθους κατά τους πρώτους μεταχριστιανικούς χρόνους και σήμερα.

Η Παλαιά Διαθήκη σύμφωνα με τον Φάρο (1981), η οποία περιέχει τον πυρήνα της χριστιανικής θεολογίας για το θέμα του θανάτου, εκφράζει μια στάση αποδοχής απέναντι στο γεγονός του θανάτου. Στην Παλαιά Διαθήκη, κατά τον ίδιο συγγραφέα, η θλίψη που προκαλεί ο θάνατος εκφράζεται αβίαστα με θρήνους, φωνές, κλάματα, ξέσκισμα ρούχων, πένθιμη αμφίεση και μια περίοδο πένθους που άλλοτε διαρκεί καθορισμένο χρονικό διάστημα και άλλοτε για ακαθόριστο χρόνο. Με ανάλογες εκδηλώσεις, εκφράζεται και στην Καινή Διαθήκη η θλίψη που προκαλεί ο θάνατος.

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

Έτσι κατά την Χριστιανική αντίληψη ο θάνατος είναι το σπουδαιότερο γεγονός της ζωής που ανοίγει την πύλη της αιωνιότητας. Δεν είναι εκμηδενισμός αλλά μια προσωρινή κατάσταση που προετοιμάζει τον άνθρωπο για μια καινούργια ζωή. Ο Απόστολος Παύλος (κος. Α' 15, 41-42) αναφέρει ότι δεν τελειώνουν όλα στον τάφο, αλλά αντίθετα . Όλα αρχίζουν από εκεί. Σε μια τέτοια θεώρηση θανάτου της χριστιανικής αλήθειας ο άνθρωπος λυπάται βέβαια, όπως και για κάθε χωρισμό, αλλά δεν απελπίζεται, γιατί ξέρει πως η προσωρινή ζωή της γης δεν είναι παρά ο προθάλαμος της άλλης της παντοτινής. Βασικά οι χριστιανοί πατέρες αποδέχονταν τη θλίψη που προκαλούσε ο θάνατος ενός προσφιλούς προσώπου το πένθος και το θρήνο, ενώ καταδίκάζαν τις υπερβολές.

Επιπλέον γίνεται γνωστό ότι στα πρωτοχριστιανικά χρόνια, που παρατηρούνταν πλήρη ταύτιση των ανθρώπων με τις χριστιανικές αντιλήψεις, η ιδέα για τον θάνατο δεν τρόμαζε τους ανθρώπους, βέβαια δεν ήταν ένα ευχάριστο γεγονός αλλά θεωρούνταν αναγκαίο για την μετάβαση του ανθρώπου στην αιωνιότητα (Βασιλειάδης, 1986). Η ελληνική αντίληψη για το θάνατο και ο τρόπος εκδήλωσης του πένθους, που στηρίζεται στην χριστιανική παράδοση τα τελευταία χρόνια έχουν υποστεί τρομακτικές μεταμορφώσεις και μεταβολές. Η απομάκρυνση από την Χριστιανική πίστη, με την υπεραξία της παρούσας ζωής, την

αίσθηση παντοδυναμίας του ανθρώπου και ο σφοδρός βομβαρδισμός από ξένες πολιτιστικές επιδράσεις κυρίως της Δυτικής Θεολογίας του θανάτου έκαναν τον σύγχρονο Έλληνα να φοβάται να αποστρέφεται και να αρνείται το θάνατο. (Φάρος 1978)

Έτσι σήμερα η αντιμετώπιση θανάτου και πένθους της ελληνικής κοινωνίας παρουσιάζει πολλές ομοιότητες με εκείνη του Δυτικού πολιτισμού.

Όπως παρατηρεί ο Φάρος (1981) ο διαρκώς αυξανόμενος ολυωστικισμός, η αθεΐα, η έμφαση στον ηδονισμό, η θεοποίηση της νεότητας, η απόδοση ιδιαίτερης αξίας στην κατανάλωση, έχουν αποδυναμώσει την ικανότητα της οργανωμένης χριστιανικής θρησκείας και βοηθήσει στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του θανάτου και του πένθους. Σήμερα ο σύγχρονος άνθρωπος αδιαφορώντας για τον παράδεισο της ψυχής παρασυρόμενος από τις απολαύσεις και τις διευκολύνσεις της πλούσιας κοινωνίας, δίνει έμφαση στο νόημα της ζωής προσπαθώντας να μειώσει τις πιθανότητες θανάτου, πράγμα που δηλώνει την αποστροφή του προς αυτόν.

Όσον αφορά το πένθος στην σημερινή Ελληνική κοινωνία παρατηρείται μια τάση εσωτερίκευσης των συναισθημάτων θλίψης που δημιουργεί η απώλεια ενός προσφιλούς προσώπου στον πένθουνα. Στην Ελλάδα σήμερα διακρίνεται μια αποφυγή των δυσάρεστων συναισθημάτων που προκαλεί η απώλεια των ένδειξη ανάπτυξης, εξέλιξης και καλλιέργειας, πράγμα που κάνει το άτομο που πενθεί να πνίγει τα δυσβάσταχτα συναισθήματα θλίψης και θρήνου στο βωμό της κοινωνικής αναγνώρισης και αποδοχής. Ωστόσο όμως κατά τον Φάρο (1978) στη σημερινή ελληνική κοινωνία παρατηρείται μια διαφοροποίηση

μεταξύ των λαϊκότερων τάξεων και των ανθρώπων της υπαίθρου από τη μια και των αστών από την άλλη.

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



Χρυσό Διάλιθο Δακτυλίδι, χρονολογείται τον 3^ο αι. π.Χ

ΕΝΟΤΗΤΑ Β΄

«ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΘΑΝΑΤΟΥ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΥΣ».

1. «Στάσεις και πεπαιθήσεις»

Ο θάνατος και το πένθος είναι κάτι που όλοι συναντάμε σε κάποια στιγμή της ζωής μας. Αφορά όχι μόνο τους ηλικιωμένους αλλά όλες τις ηλικίες, μια και ο θάνατος μπορεί να προέλθει από διάφορες αιτίες και να πλήξει τη ζωή από τη γέννηση μέχρι το γήρας. Η επαφή με το θάνατο είναι μια επώδυνη εμπειρία, που θέτει ερωτήματα για την ίδια τη ζωή και το νόημά της, και ταυτοχρόνως αναγκάζει τους ανθρώπους σε μια ανασκόπηση της δικής τους ζωής υπό το πρίσμα του παρελθόντος και του μέλλοντος. Αυτό βοηθά στο να βλέπουμε τα όριά μας και ενδεχομένως να γινόμαστε πιο πλούσιοι σε εμπειρία και σοφία.(Φάρος,1981)

Στις περισσότερες χώρες, ακόμη και σήμερα, η φροντίδα του ατόμου που πεθαίνει γίνεται στο σπίτι καθώς και όλες οι διαδικασίες προετοιμασίας της ταφής και κηδείας. Ο θάνατος με αυτό τον τρόπο θεωρείται μέρος της ζωής και οι άνθρωποι μαθαίνουν να τον αντιμετωπίζουν με τις δεξιότητες που απαιτεί η περίπτωση όπως όλες οι άλλες περιστάσεις της ζωής (γέννηση παιδιού, γάμος, ασθένειες,). Ωστόσο στην εποχή μας, με την παράταση της διάρκειας της ζωής και την καλή ιατρική φροντίδα, οι θάνατοι που συναντούμε στη ζωή μας είναι περιορισμένοι και τις περισσότερες φορές αφορούν υπερήλικες.

Αντιθέτως στις αρχές του αιώνα, ο θάνατος ήταν κάτι πολύ πιο συχνό και για όλες τις ηλικίες. Αυτό κάνει ώστε σήμερα οι άνθρωποι να είναι λιγότερο προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν το γεγονός του θανάτου, τις διαδικασίες της ταφής αλλά και τις ψυχολογικές επιπτώσεις του πένθους από ότι στο παρελθόν.(Φάρος,1981)

«Στάσεις απέναντι στο θάνατο»

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να βλέπει κανείς το θάνατο. Ο θάνατος μπορεί να αποτελεί την αρχή της αιώνιας ζωής ή την τιμωρία των αμαρτιών μας, τη λύτρωση ή το φυσιολογικό τέλος της πορείας της ζωής.

Οι στάσεις αυτές επηρεάζονται από τις θρησκευτικές ή άλλες πεποιθήσεις του ατόμου αλλά και από τη στάση του ευρύτερου κοινωνικού και πολιτισμικού πλαισίου στο οποίο ζει. Συχνά η έμφαση στις δυνατότητες της ιατρικής μας κάνει να ξεχνάμε την ύπαρξη του θανάτου ή να αρνιόμαστε ότι ο θάνατος είναι η φυσιολογική κατάληξη της ζωής. Μια τέτοια στάση όμως ,μας κάνει να αποφεύγουμε να δούμε την πραγματικότητα του θνήσκοντος ανθρώπου και να μην του παραστεκόμαστε ή να μη συμπαραστεκόμαστε στους συγγενείς που βιώνουν την οδυνηρή εμπειρία της ασθένειας και του θανάτου ενός δικού τους ανθρώπου.

Οι Kastenbaum και Aisenberg (1972) όρισαν τέσσερις βασικούς τρόπους με τους οποίους βιώνουμε το θάνατο, τη θλίψη και το πένθος. Αυτοί οι βασικοί τρόποι ονομάζονται **συστήματα θανάτου** και μπορούν να συνυπάρχουν μέσα στην ίδια κοινωνία, παρόλο που ανάλογα με το

πολιτισμικό υπόβαθρό μας κάποια συστήματα είναι πιο κυρίαρχα έναντι των άλλων.

Ένα σύστημα θανάτου περιλαμβάνει γνωστικά, θυμικά και συμπεριφορικά στοιχεία, δηλαδή μας διδάσκει τι να σκεφτόμαστε για το θάνατο, πώς να αισθανόμαστε για αυτόν και τι να κάνουμε ως προς αυτόν. Το σύστημα θανάτου είναι το άθροισμα των προσώπων, τόπων, ιδεών, παραδόσεων, πράξεων, συναισθημάτων, και τυπικών λεκτικών προτάσεων που μας έρχονται στο νου ή λέγονται σε μια τέτοια περίπτωση. (Kastenbaum και Aisenberg 1972)

Υπάρχουν τέσσερις παράγοντες που διαμορφώνουν ένα σύστημα θανάτου:

1. **Η έκθεση στο θάνατο**, δηλαδή η προσωπική εμπειρία που έχουμε για το θάνατο ενός σημαντικού προσώπου, δικού μας ή του περίγυρού μας. Οι στάσεις μας και τα συναισθήματά μας συχνά αλλάζουν όταν ζήσουμε από κοντά το θάνατο και τις τελετουργίες της ταφής και του πένθους που τον συνοδεύουν.
2. **Το προσδοκώμενο όριο ζωής**. Καθώς το όριο ζωής μεγαλώνει, μειώνονται συνεχώς οι πιθανότητες να εκτεθούμε σε μικρή ηλικία στο θάνατο.
3. **Ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος πάνω στις δυνάμεις της φύσης**. Όσο περισσότερο πιστεύουμε στις δυνάμεις μας για τον έλεγχο της φύσης, τόσο λιγότερο μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε το θάνατο.

4. **Η αντίληψη του τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος.** Σε μια ατομοκεντρική κοινωνία, η στάση απέναντι στο θάνατο είναι διαφορετική από ότι σε μια συλλογική κοινωνία ή ομάδα, όπου το άτομο δεν έχει την ίδια βαρύτητα ως μοναδικό και αυτόνομο πρόσωπο.

Ο γάλλος φιλόσοφος Arles (1981), στηριζόμενος σε αναλύσεις των αντιλήψεων και πρακτικών που συνοδεύουν το θάνατο στην ιστορία του πολιτισμού, διέκρινε τέσσερα συστήματα θανάτου:

1. **Ο ήμερος θάνατος.** Ο ήμερος θάνατος αντανakλά την άποψη ότι είναι φυσικό οι άνθρωποι να πεθαίνουν. Το σύστημα αυτό υπήρχε από παλιά στην ιστορία μέχρι και την εποχή μας, αν και κυριαρχούσε μέχρι και το Μεσαίωνα. Αντανakλά την εξοικείωση προς την ιδέα του θανάτου. Αυτή η εξοικείωση με το θάνατο ήταν συνέπεια των συχνών θανάτων στους ανθρώπους λόγω ασθενειών, πολέμων, και άλλων φυσικών καταστροφών. Ένα τέτοιο σύστημα θανάτου κάνει τους ανθρώπους να εκτιμούν την αξία της ζωής και ταυτοχρόνως να αισθάνονται πιο υπεύθυνοι σε αυτό που κάνουν, διότι σύντομα θα φύγουν από αυτήν. Οι συγγενικοί δεσμοί είναι επίσης ισχυροί, διότι αυτοί διαρκούν περισσότερο από ότι τα ίδια τα άτομα. Παράλληλα, επειδή οι θάνατοι είναι ανεξέλεγκτοι από τον άνθρωπο, επαφίνται στα χέρια του Θεού. Γενικά η αποδοχή ή συνείδηση του θανάτου κάνει το θάνατο κυρίαρχο γεγονός της ζωής, το οποίο οι άνθρωποι πρέπει να γνωρίζουν να αντιμετωπίζουν, προσφέροντας φροντίδα στο θνήσκοντα άνθρωπο και αναλαμβάνοντας οι ίδιοι με την οικογένεια όλη την ευθύνη της κηδείας. η κηδεία είναι μια σεμνή τελετή, σκοπός της οποίας είναι να πιστοποιήσει το

γεγονός του θανάτου και ταυτοχρόνως να εκφράσει την αλληλεγγύη των άλλων προς την οικογένεια και τους πενθούντες αλλά και προς την ίδια την κοινότητα. Η κοινότητα, που αδυνατίζει από την απώλεια ενός από τα μέλη της, πρέπει να ανακτήσει τη δύναμή της μέσω της αλληλεγγύης και της αλληλοστήριξης, αλλά και μέσω μιας υπεύθυνης ζωής απέναντι στην κοινότητα. Η επιβίωση της κοινότητας εξασφαλίζεται από την επιβίωση και συσπείρωση των μελών της, και αυτό τελικά διασφαλίζει την επιβίωση του ανθρώπινου γένους.

2. **Ο θάνατος του εαυτού.** Κατά τον Aries (1981) στην περίοδο μεταξύ του 12^{ου} και 15^{ου} αιώνα, ο άνθρωπος άρχισε να αποκτά συνείδηση του εαυτού του. Αυτό επηρέασε και τις αντιλήψεις περί του θανάτου, που έγινε πλέον ο θάνατος ενός προσώπου. Το πρόσωπο αυτό είναι υπεύθυνο για τον εαυτό του και κρίνεται για τις πράξεις του μετά θάνατο, πράγμα που σημαίνει ότι ο θάνατος δεν είναι πλέον μια αιώνια ανάπαυση, μια και το άτομο μπορεί να πάει είτε στον παράδεισο είτε στην κόλαση.

Η επιβίωση του προσώπου μετά το θάνατο, ανεξάρτητα από το διαχωρισμό της ψυχής από το σώμα διασφαλίζεται με την αθανασία της ψυχής. Η αθανασία της ψυχής είναι ένα κυρίαρχο θέμα σε αυτό το σύστημα θανάτου. Η ιδέα της αθανασίας οδηγεί ταυτοχρόνως στην προσπάθεια να παραμείνει η μνήμη του νεκρού ζωντανή και μετά θάνατο μεταξύ των ανθρώπων. Αυτό πετυχαίνεται μέσα από επιβλητικά ταφικά μνημεία που έχουν διάρκεια στο χρόνο. Παρά την αθανασία όμως, καθώς ο θάνατος αναγνωρίζεται ως το τέρμα της ατομικότητας, το άτομο βλέπει το θάνατο ως κάτι ανεπιθύμητο και φοβερό, μια και υπάρχει η

πιθανότητα να βρεθεί η ψυχή στην κόλαση και να βασανίζεται αιώνια.

3. **Ο θάνατος του άλλου.** Αυτό το σύστημα θανάτου κυριάρχησε κατά το 19^ο αιώνα. Ο φόβος αλλά και η περιέργεια για το θάνατο μεταφέρθηκαν από το θάνατο του εαυτού στο θάνατο του άλλου. Ο άλλος μπορεί να είναι ένα δικό μας πρόσωπο ή κάποιος ξένος. Ο θάνατος του άλλου περιγράφεται με λεπτομέρειες και αυτό που θρηνούν οι ζωντανοί δεν είναι ο θάνατος γενικά, αλλά ο σωματικός χωρισμός από τον/την σύντροφο. Ο θάνατος θεωρείται ως η τελευταία πράξη μιας σχέσης, η οποία θα συνεχιστεί με την επανένωση του ζεύγους στον ουρανό. Ο θρήνος με άλλα λόγια, δεν είναι για το νεκρό αλλά για αυτόν που ζει και πονά για το θάνατο του άλλου, μέχρι που να «ξανασυναντηθούν». Αυτό το σύστημα θανάτου ισχύει εν μέρει και στην εποχή μας, όπως φαίνεται από τις ψυχολογικές επιπτώσεις του πένθους στους πενθούντες.

4. **Ο δικός μας θάνατος.** Το σύστημα αυτό αρχίζει να αναδύεται στην εποχή μας και είναι απόρροια της ιατρικής προόδου και της μακροβιότητας. Η μακροβιότητα δημιουργεί μια νέα κατάσταση, με νέες ασθένειες και εμπειρίες, που οδηγεί σε αναθεώρηση των προηγούμενων συστημάτων θανάτου. Έτσι οι άνθρωποι αρνούνται να δεχτούν το θάνατο ως κάτι φυσικό και εξετάζουν σοβαρά το θέμα της ευθανασίας όταν η ποιότητα ζωής του ατόμου είναι κακή και μη αναστρέψιμη. Οι άνθρωποι αποστασιοποιούνται επίσης, από τις τελετουργίες της ταφής και μειώνεται η συμβολή της ευρύτερης οικογένειας ή κοινωνικού περίγυρου στο πένθος των άλλων. (Aries, 1981)

Με τον τρόπο αυτό μειώνεται η έκθεση στο θάνατο ενώ οι πενθούντες αποποιοούνται τις αποφάσεις που αφορούν το θάνατο και βοηθούν στην αντιμετώπισή του κατά τη διάρκεια του πένθους. Παράλληλα, κυρίως μετά τη μέση ηλικία, αυξάνει η ευαισθησία μας σε παράγοντες που ενδεχομένως θα απειλήσουν την υγεία και τη ζωή μας, ανεξάρτητα από το τι κάνουν οι άλλοι για τη δική τους ζωή. Ο θάνατος, με άλλα λόγια, αντιμετωπίζεται ως προσωπικό ζήτημα και όχι ως μια κοινή μοίρα που απαιτεί κοινή αντιμετώπιση. Η ελπίδα των ανθρώπων είναι ότι ελέγχοντας οι ίδιοι τη ζωή τους και αυτά που βλάπτουν την υγεία θα «αποφύγουν» ή θα αναβάλλουν το θάνατο.

Ο θάνατος πλέον αντιμετωπίζεται ως ένα εμπόδιο στην επιδίωξη της ζωής και όχι ως ένας μετασχηματισμός της ζωής και μια μετάβαση σε μια νέα κατάσταση. Οι άνθρωποι επιπλέον δε βλέπουν το θάνατο με ήρεμη αποδοχή ούτε τον βιώνουν ως μια δύσκολη στιγμή του παρόντος που όμως εμπερικλείει μέσα της την ελπίδα, όπως διδάσκει η θρησκεία .

Ο περιορισμός της προοπτικής μας μόνο στη ζωή και η άρνηση της πραγματικότητας του θανάτου μας κάνει να αψηφούμε το θάνατο ή να τον προκαλούμε με τις ενέργειές μας. Αυτό συμβάλλει στα αυξημένα ατυχήματα των νέων, στις εξαρτήσεις από ουσίες και στην ανεξέλεγκτη βία και βίαιους θανάτους, που απορρέουν από την άποψη ότι η ζωή η δική μου επιβεβαιώνεται μέσα από την επιβολή στους άλλους και ενδεχομένως μέσα από το θάνατο του άλλου.

Το θέμα του θανάτου είναι ένα θέμα που απασχολεί πολύ περισσότερο σήμερα όλες τις κοινωνίες και όλες τις κοινωνικές ομάδες σε παγκόσμια κλίμακα. Μια σειρά από ανθρωπολογικές μελέτες εντοπίζουν τις σημαντικές διαφορές που υπάρχουν στον τρόπο που

ερμηνεύεται και αντιμετωπίζεται ο θάνατος στους διάφορους πολιτισμούς και θρησκείες.

Η Ross (1988), η οποία ασχολήθηκε με ανθρώπους διαφόρων πολιτισμών και θρησκειών παρατηρεί ότι το πρόβλημα του θανάτου είναι ερώτημα παγκόσμιο, μα η απάντηση ποικίλει σε διάφορες κουλτούρες. Ακόμη υποστηρίζει ότι εκτός από τους διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης των ετοιμοθάντων, πολλές κοινωνίες, ερμηνεύουν διαφορετικά το γεγονός του θανάτου και του πένθους.

Λαμβάνοντας υπόψιν τις παραπάνω διαπιστώσεις κρίνεται αναγκαίο στο σημείο αυτό να αναφερθούν απόψεις διαφόρων ενδεικτικών πολιτισμών, οι οποίοι προσδίδουν στο θάνατο και στο πένθος διαφορετική σημασία.

A) Εβραϊκή άποψη θανάτου και πένθους.

Η Εβραϊκή κουλτούρα στηριζόμενη στον Ιουδαϊκό νόμο που ωρίμασε μέσα από εμπειρίες πόνου αιώνων και αγώνων για επιβίωση απαιτεί θάνατο με αξιοπρέπεια.

Έτσι η Ιουδαϊκή παράδοση αντιμετωπίζει το θάνατο κατά πρόσωπο και τον θεωρεί ως το τελευταίο στάδιο εξέλιξης της ζωής. Ο Ιουδαϊκός νόμος εγκρίνει ή και αξιώνει πολλές φορές την απόσυρση κάθε παράγοντα-ανεξάρτητα αν είναι ξένος στον άρρωστο ή όχι- που μπορεί να καθυστερεί τεχνικά την εξέλιξη της τελικής φάσης.

Ο Gordon(1975) αναφέρει: «Οι Ιουδαϊκές απόψεις για το θάνατο και οι Ιουδαϊκοί τρόποι πένθους έχουν σοφία. Έχουν σοφία γιατί δίνουν

ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο μέσω του οποίου ο άνθρωπος δέχεται το θάνατο, να πενθεί με την καρδιά του και να επανέρχεται ολόκληρος στη ζωή» (Ross, 1988)

Όσον αφορά το πένθος, όπως περιγράφει ο ίδιος συγγραφέας (1975), ο ιουδαϊσμός δεν επιτρέπει σε αυτόν που πενθεί να δραπτετεύσει από την πραγματικότητα του θανάτου, αντίθετα τον υποβάλλει να την αντιμετωπίζει και τον οδηγεί μέσα από ένα ολόκληρο δίκτυο κηδευτικών και πένθιμων διαδικασιών που τον συμφιλιώνουν με το θάνατο. Η εβραϊκή κηδεία χαρακτηρίζεται από ρεαλισμό και απλότητα. Όλες οι κηδευτικές διευθετήσεις αναλαμβάνονται υποχρεωτικά από το άτομο που πενθεί δίνοντάς του την ευκαιρία να κάνει πράγματα για το νεκρό του.

Η πιο εντυπωσιακή έκφραση λύπης στους Εβραίους, όπως αναφέρει ο Gordon(1975) είναι το ξέσκισμα των ρούχων λίγο πριν την κηδεία, επιτρέποντας σε αυτούς που πενθούν να δώσουν διέξοδο στην οργή τους. Ακόμη ο ιουδαϊσμός αναγνωρίζοντας την ύπαρξη επιπέδων και σταδίων θλίψης διοργανώνει τη χρονιά του πένθους. Τρεις ημέρες βαθιάς θλίψης, επτά ημέρες πένθους, τριάντα ημέρες σταδιακής αποκατάστασης και έντεκα μήνες μνήμης και λύτρωσης.

B) Αμερικάνικη άποψη θανάτου και πένθους.

Η Ross(1988) μετά από μια εντυπωσιακή έρευνα στο εργαστήριό της που διατηρούσε στη Χαβάη, τον Ιούνιο του 1970, δουλεύοντας με ανθρώπους διαφόρων πολιτισμών και θρησκειών για το θέμα της αντιμετώπισης του θανάτου αναφέρει σημαντικές διαφορές ανάμεσα

στην αμερικάνικη κουλτούρα και σε 'άλλους μικρονησιακούς πολιτισμούς. Αναφέρει ότι οι ΗΠΑ είναι μια κοινωνία που με τη γνωστή της αδυναμία στα νιάτα και με το σταθερό της προσανατολισμό προς την πρόοδο αρνείται να απορρίπτει την ιδέα του θανάτου.

Τα σύγχρονα αμερικάνικα ήθη, όπως η περιποίηση του νεκρού, τα αρώματα, τα εξεζητημένα μαξιλάρια και τα ατλαζωτά φέρετρα, καθώς και τα περίτεχνα πράσινα παραπετάσματα που κρύβουν από τα μάτια των οικείων προσώπων του θανόντα, το άνοιγμα του τάφου, είναι όλα τρόποι που υιοθετεί η αμερικάνικη κουλτούρα, για να αποφευχθεί η αντιμετώπιση της πραγματικότητας του θανάτου.

Κατά το Γάλλο ιστορικό Άριες(1988) οι ΗΠΑ θεωρούνται ως η κοινωνία από την οποία ξεκίνησε η απαγόρευση και η αποστροφή απέναντι στο θάνατο. Όπως παρατηρεί ο ίδιος ο συγγραφέας, σε μια τέτοια κοινωνία, που απωθεί την ιδέα του θανάτου, που υπολογίζει στα νιάτα, που κρύβει σε ιδρύματά του τους γέρους και τους άρρωστους, που φαντάζεται το θάνατο τόσο τραγικό, φοβερό και ανεπιθύμητο, είναι φυσικό ο θάνατος να ερμηνεύεται σαν ύβρη και σαν βάρος στη ζωή.

Ο Φάρος(1981) παρατηρεί επίσης ότι στην αμερικάνικη κοινωνία ο θάνατος θεωρείται παραλογισμός και ψυχολογικά απαράδεκτη πιθανότητα, ενώ η προπαρασκευή για το θάνατο εξισώνεται με αυτοκτονία. Κάθε ιδέα θανάτου είναι μια απειλή, ενώ η αμερικάνικη κοινωνία αντιμετωπίζει το θάνατο με μια νευρωτική φοβία.

Όσον αφορά το πένθος ο Φάρος(1978) αναφέρει ότι όλες οι συνήθειες, όπως η νάρκωση του πενθούντος, η απομάκρυνσή του από τον τάφο, η

μη θέα του νεκρού, είναι μέρος μιας γενικότερης στάσης που θεωρείται αξιοθρήνητη και που ενισχύει το αίσθημα της μη πραγματικότητας.

Γ) Η άποψη θανάτου στον Ινδουισμό και Βουδισμό.

Σύμφωνα με το Long(1979) υπάρχει μια γενική συμφωνία ανάμεσα στον Ινδουισμό και τον Βουδισμό. Και οι δύο υποστηρίζουν ότι δεν μπορεί καμία ανθρώπινη ζωή να έχει νόημα και πρακτική αποτελεσματικότητα, αν δεν επιτευχθεί πλήρης ή από μέρους αποδοχή του γεγονότος του θανάτου. Το σμίξιμο με το θάνατο όχι μόνο σαν τέρμα της ζωής, αλλά και σαν συστατικό απαραίτητο της ζωικής διαδικασίας είναι τόσο για τον Ινδουισμό όσο και για τον Βουδισμό ο επιβαλλόμενος τελικός σκοπός.(Ross 1980).

Το μήνυμα του Βούδα αναφέρει ότι κάθε στατικό ή κινούμενο υπόκειται τελικά στη φθορά στο νόμο του θανάτου. Για αυτό παροτρύνει τους πιστούς του να καταλάβουν την αληθινή φύση του ζώντος κόσμου και να μην ανησυχούν για τη ζωή και το θάνατό τους. Η κυρίαρχη αντίληψη του θανάτου στον Ινδουισμό και Βουδισμό, όπως προκύπτει από τη βιβλιογραφία, βρίσκεται σε εμφανή αντίθεση με τη σύγχρονη αντίληψη.

Όπως παρατηρεί ο Long(1975) οι Ινδουιστές και οι Βουδιστές βλέπουν το θάνατο σαν οτιδήποτε άλλο και όχι σαν απουσία της ύπαρξης. Η μετενσάρκωση που συμβαίνει αμέσως μετά το θάνατο κατά τον Βουδισμό είναι μια ιδέα που βοηθά τους οπαδούς του να βλέπουν το θάνατο των ανθρώπων γύρω τους και τον προσωπικό τους θάνατο πιο στωικό (Ross, 1988).

Δ) Η άποψη θανάτου και πένθους στους Ιάπωνες και στην Κινέζικη κοινωνία.

Σύμφωνα με τις βιβλιογραφικές αναφορές διαπιστώνεται ότι τόσο οι Ιάπωνες όσο και οι Κινέζοι είναι δυο λαοί που αποστρέφονται λιγότερο το θάνατο.

Όπως αναφέρει η Ross(1988), οι Κινέζοι από τη μια απωθούν το θάνατο, ενώ από την άλλη είναι άνθρωποι του πεπρωμένου. Πιστεύουν ότι ο θάνατος είναι μια από τις πραγματικότητες της ζωής και αφού υπάρχει η αρχή, υπάρχει και το τέλος. Στις κηδείες είναι μεγάλο το πένθος, το μοιρολόι και ο θρήνος, ενώ αν δεν υπάρχουν αρκετοί συγγενείς χρησιμοποιούν επαγγελματίες μοιρολογίστρες.

Όσων αφορά τους Ιάπωνες πιστεύουν ότι ο θάνατος δεν είναι τρομακτικό ή τραγικό. Όταν πεθάνει κάποιος πορεύεται στην καθαρή γη, ένα μέρος που συχνά περιγράφεται ωραιότατα διακοσμημένο με ασήμι, χρυσάφι και πολύτιμες πέτρες. Δίνεται προσοχή στους πένθοντες, τα άτομα που αντιμετωπίζουν την απώλεια ενός προσφιλούς τους προσώπου. Οι επιμνημόσυνες τελετές, σκοπό έχουν να βοηθήσουν τους πένθοντες να εκφράσουν τη θλίψη τους για το νεκρό τους.

Ειδικές τελετές οργανώνονται στο σπίτι του νεκρού και συγκεκριμένα στο κρεβάτι του, όπου δίνεται η ευκαιρία στον Ιερέα να παρηγορήσει την οικογένεια που θρηνεί, (Ross, 1988).

Όπως προκύπτει από την παραπάνω ανάλυση υπάρχει σοβαρή διαφορά στην ιδέα του θανάτου, του τρόπου αντιμετώπισής του και την έκφραση της θλίψης μεταξύ την Δυτικής και Ανατολικής κουλτούρας.

Αυτό πιστοποιείται από πολλούς ερευνητές τόσο από τη Ross (1988), τον Bryse Long (1975) τον Aries (1988) όσο και από τον Φάρο (1988). Επομένως υποστηρίζεται ότι οι δυτικές κοινωνίες και ιδιαίτερα η αμερικάνικη, αψηφούν το θάνατο αντιμετωπίζοντας τον ως το σημαντικότερο "ταμπού".

Ο Φάρος Φ.(1981) αναφέρει ότι η διαπαιδαγώγηση σχετικά με το θάνατο είναι περισσότερο "ταμπού" από ότι η διαπαιδαγώγηση σχετικά με το θέμα του "σεξ" ή για τα ναρκωτικά.

Ένα άλλο στοιχείο όσον αφορά το πένθος είναι η απόκλιση της θλίψης. Η εξωτερική της θλίψης αποκλείεται με αποτέλεσμα να αναζητά το άτομο παθολογικές διεξόδους όπως η κατάθλιψη.

Τη σοβαρή αυτή παθολογία που όπως υποστηρίζει η Ross(1988) ξεπηδά από την πολιτιστική ανάπτυξη, την αντιλήφθηκαν πολλοί εκπρόσωποι ανθρωπιστικών επαγγελμάτων με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν νέοι επιστημονικοί κλάδοι όπως η θανατολογία και μια πληθώρα βιβλιογραφίας που ερευνά το θέμα.

Οι ερευνητές αναφερόμενοι στον τρόπο που αντιμετωπίζουν το θάνατο οι ανατολικές κουλτούρες εντοπίζουν τη διαφορά που υπάρχει με τις δυτικές. Ένας από αυτούς ο Long(1979) αμερικανός συγγραφέας, συγκρίνοντας τον τρόπο αντιμετώπισης του θανάτου όπως τον παρατηρεί στις κοινωνίες της Ανατολής διαπιστώνει τη διαφορά με τη δική του κοινωνία Ross(1988).

Ο δυτικός πολιτισμός γνωρίζει δύο μόνο τρόπου αντίδρασης στον ανθρώπινο πόνο: την άρνηση ή την απόγνωση, την ολύμπια ηρεμία της Piela του Μιχαήλ Αγγέλου ή την υστερία και τον τρόμο του Grunewald (Φάρος, 1981, σελ. 139).

2. Ο ρόλος της θρησκείας στη διαμόρφωση ιδέας γύρω από το θάνατο και το πένθος.

Όπως παρατηρεί ο Παπανούτσος (1984) σε όλες τις θρησκείες που γνώρισε ως τώρα ο κόσμος, ο θάνατος αποτελεί ένα από τα κύρια, αν όχι το κυριότερο θέμα: «θα φανεί ίσως παράξενο, θρησκεία χωρίς θεούς υπήρξε, θρησκεία όμως που δεν σημασιολόγησε το θάνατο δεν υπήρξε ποτέ» (Παπανούτσος, 1984, σελ. 179).

Ο ίδιος ο συγγραφέας υποστηρίζει ότι θα μπορούσε κανείς να κατατάξει τις μεγάλες θρησκείες της ανθρωπότητας σε ένα διάγραμμα καθορίζοντας τη θέση τους ανάλογα με τον τρόπο που "σημασιολογούν" το γεγονός του θανάτου. Έτσι στο ένα άκρο κατατάσσονται οι θρησκείες εκείνες που τιμούν πάνω από όλα τα αγαθά της ζωής και απαξιούν τη μεταθανάτια ύπαρξη και στο άλλο άκρο τοποθετούνται οι θρησκείες που καταφρονούν τη ζωή και θεωρούν το θάνατο λύτρωση. Αναμφίβολα, υποστηρίζει ο Πανούτσος(1984), ανάμεσα στις δυο ακραίες καταστάσεις παίρνουν θέση και άλλες μεγάλες θρησκείες, όπως πχ. ο Χριστιανισμός που ενώ δεν απαξιώνει εγκόσμια ζωή, θεωρεί το θάνατο είσοδο προς την αιωνιότητα.

Είναι φανερό ότι οι αντιλήψεις που επικρατούν σε διάφορες κοινωνίες για το θάνατο είναι καθορισμένες από το θρησκευτικό δόγμα το οποίο ακολουθείται. Ο θάνατος αποτελεί για κάθε θρησκευτική πεποίθηση αναπόσπαστο κομμάτι. Η ιδέα για το θάνατο και το πώς πρέπει να αντιμετωπίζεται καθορίζεται κάθε φορά από το θρησκευτικό δόγμα (Βασιλειάδης 1986).

Όπως παρατηρεί ο Φάρος (1981) σε διάφορες κοινωνίες η θρησκεία δεν φωτίζει ικανοποιητικά τους ανθρώπους για το θάνατο, βοηθώντας τους να τον αντιμετωπίζουν ελπιδοφόρα, με αποτέλεσμα να τους ωθεί να τον αποστρέφονται. Αναφερόμενος στο Δυτικό πολιτισμό και στο Δυτικό Χριστιανισμό, οι οποίοι είναι δύο παράγοντες που διαμορφώνουν την ιδέα θανάτου, υποστηρίζει: «ο Δυτικός πολιτισμός και ιδιαίτερα ο Δυτικός Χριστιανισμός δεν έχει διαφωτίσει ικανοποιητικά τον Δυτικό άνθρωπο για το θάνατο και δεν τον έχει βοηθήσει να αντιμετωπίσει δημιουργικά και ελπιδοφόρα το θάνατο το δικό του και το θάνατο εκείνων που αγαπά» .

Ωστόσο υπάρχουν θρησκείες που βοηθούν τα άτομα που πενθούν αγαπημένα τους πρόσωπα που χάθηκαν να εκφράσουν τη θλίψη τους, έτσι ώστε να εξαλειφθούν κάποια δυσάρεστα συναισθήματα που νιώθουν (Φάρος 1981). Ο Χριστιανισμός όπως αναφέρει ο Βασιλειάδης (1986), βοηθά τον άνθρωπο να υπερνικήσει το φόβο του θανάτου, ενώ ταυτόχρονα απαλύνει τον πόνο του πενθούντος. Η χριστιανική πίστη δεν αποκλείει την έκφραση του πόνου, αντίθετα βοηθά τους πενθούντες να βιώσουν την απουσία του θανόντος και με την καθιέρωση διαφόρων τελετών και εθίμων (κηδείες, μνημόσυνα κτλ) διατηρείται η επικοινωνία πενθούντος-νεκρού.

Στη νεκρώσιμη ακολουθία φαίνεται ξεκάθαρα η ενότητα και η συνέπεια που υπάρχει ανάμεσα στην εκκλησιαστική παράδοση τη σχετική με το θάνατο και την αντιμετώπισή του και τη λαογραφική μας παράδοση. Η νεκρώσιμη ακολουθία συνοψίζει τη διδασκαλία της εκκλησίας για το θάνατο και το πένθος και την εκφράζει με ένα τρόπο που γεφυρώνει τον πατρικό με το λαϊκό τρόπο εκφράσεως. Η νεκρώσιμη ακολουθία φέρνει την υψιπετή διδασκαλία των Πατέρων για το θάνατο

στο επίπεδο του λαού, δηλαδή κάνει προσιτή στο λαό αυτή τη διδασκαλία χωρίς να την αλλοιώνει ή να τη μειώνει, για αυτό και ο λαός πιστεύει ότι η νεκρώσιμη ακολουθία είναι το καλύτερο δίδαγμα για την ηθική τελειοποίηση της χριστιανικής κοινωνίας.

Δε θυσιάζει όμως η νεκρώσιμη ακολουθία σε αυτό το γενικότερο σκοπό τις άμεσες ανάγκες των θλιμμένων, αλλά αντίθετα δείχνει μια εξαιρετική ευαισθησία και κατανόηση για αυτές και τις αντιμετωπίζει με μια στοργή που θα μπορούσε να αποκληθεί ακόμη και τρυφερότητα. Και αυτά ακόμη τα γενικότερα διδάγματα τα χρησιμοποιεί για την παραμυθία των θλιμμένων, γιατί με αυτά δίνει σε αυτούς μια πολύ παρήγορη και εντελώς απαραίτητη προοπτική που μετριάζει την οξύτητα του πόνου της άμεσης συμφοράς.(Βασιλειάδης ,1986)

Η λειτουργική ζωή της εκκλησίας έχει διαμορφωθεί με κίνητρα ποιμαντικά, με βάση τις ανάγκες του ανθρώπου και με σκοπό τη σωτηρία του και αναπτύσσεται σαν ανταπόκριση σε αυτές τις ανάγκες. Η βάπτισμα, ο γάμος, το ευχέλαιο, η θεία ευχαριστία, ο αγιασμός και όλες οι άλλες εκκλησιαστικές ακολουθίες είναι λειτουργικές ανταποκρίσεις της εκκλησίας στις ανάγκες που δημιουργούνται στον άνθρωπο στα διάφορα στάδια της ζωής του. Σε όλα αυτά τα στάδια η εκκλησία θέλει να βρίσκεται πλάι στον άνθρωπο και οι σχετικές λειτουργικές συμπαραστάσεις αποτελούν έντονες διαβεβαιώσεις αυτής της προθέσεώς της.

Η εκκλησία στάθηκε πλάι στον άρρωστο, πρόπεμψε τον ψυχοραγούντα, έκλεισε με συγχωρητικές ευχές τα μάτια της ψυχής του όταν άφησε την τελευταία πνοή και μετά βρίσκεται κοντά του όταν αφήνει το σπιτικό και τους δικούς του για το μεγάλο ταξίδι και τον φέρνει

στην εκκλησία. Πριν τον οδηγήσει στον τάφο τον φέρνει στην εκκλησία για να υπενθυμίσει ότι σε αυτήν ανήκει ζωντανός ή νεκρός, στον κάτω ή στον πάνω κόσμο, στο στρατευόμενο ή στο θριαμβεύον τμήμα της, που παρά το θάνατο και τη φθορά παραμένουν πάντοτε αδιάρρηκτα ενωμένα. Σκοπός της εκκλησίας είναι να φέρει τον άνθρωπο εκεί που ανήκει, δηλαδή στη βασιλεία του Θεού και πεποίθησή της, που εκφράζεται συγκλονιστικά με το μυστήριο της ενανθρωπίσεως του Θεού, ότι θα το επιτύχει αυτό μόνο αν αρχίσει από εκεί που ο άνθρωπος βρίσκεται. Στον πόνο και στο πένθος και στην απελπισία. Αυτό ακριβώς προσπαθεί να επιτύχει με τη νεκρώσιμη ακολουθία, με την οποία επιδιώκει να ανταποκριθεί τόσο στις ανάγκες των νεκρών όσο και στις ανάγκες των ζωντανών. .(Βασιλειάδης ,1986)



Μυροδοχείο , χρονολογείται τον 1^ο αι. μ.Χ

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ΄

«ΕΘΙΜΑ ΚΑΙ ΤΕΛΕΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ».

Τα ελληνικά έθιμα του θανάτου:

Οι δοξασίες για το θάνατο στην Ελλάδα στηρίζονται το ίδιο στην αρχαία όσο και στη χριστιανική λαϊκή παράδοση. Η ελληνική φύση και το κλίμα, το καθαρό φως και η αγάπη των ανθρώπων για τη ζωή έχουν παίξει το ρόλο τους, ώστε να διατηρηθούν και οι αρχαίες αντιλήψεις για τους νεκρούς, πλάι στις απόψεις και στη διδασκαλία της εκκλησίας. Με τη θρησκευτικότητά του μάλιστα ο νεώτερος ελληνικός λαός ανακατεύει πιο συναισθηματικά τα αρχαία στοιχεία με τα χριστιανικά.

Εκτός από την κόλαση και τον παράδεισο υπάρχει και ο απροσδιόριστος χώρος του « κάτω κόσμου», όπου ο Χάρος οδηγεί τις ψυχές και οι ψυχές υποφέρουν το ίδιο από το σκοτάδι και το κρύο, αναζητώντας το φως του ήλιου και τη ζεστασιά της ελληνικής γης. Η θύμηση των ζωντανών και της τρεχούμενης ζωής τους ανακουφίζει. Για αυτό και οι φροντίδες που παίρνουν για αυτές οι ζωντανοί συγγενείς τους από την ώρα του ξεψυχίσματος ως τα μνημόσυνα των μηνών και των χρόνων, είναι έργο αλληλεγγύης και αμοιβαιότητας ανάμεσα σε ζωντανούς και νεκρούς. Παράλληλα όμως οι φροντίδες και τα μνημόσυνα είναι και μια μεσολάβηση των ζωντανών προς το Θεό, για να συγχωρήσει και να ανακουφίζει από τον πόνο τους ,τους νεκρούς.(Φάρος ,1981)

Τα οστά, ο τάφος ή το κενοτάφιο, η ίδια η γη της ταφής, κρατούν πάντα κάτι από την ύπαρξη του νεκρού και γίνονται ο συγκεκριμένος τόπος των αιώνιων συναντήσεών του με τους ζωντανούς.

Τα λαογραφικά έθιμα του θανάτου, από ειδωλολατρικές και χριστιανικές αντιλήψεις, κινούνται μέσα σε τρεις σκοπούς:

- ü Να βοηθήσουν το νεκρό στη μεταβατική πορεία του από τη ζωή προς το θάνατο, να πάει χωρίς παράπονο, χωρίς παράληψη χρέους και να ζήσει ήρεμος με τους άλλους νεκρούς.
- ü Να εξασφαλίσουν από το Θεό τη συγχώρεση με μνημόσυνα, ελεημοσύνες, κ.λ.π. γ).
- ü Να προστατεύσουν τους ζωντανούς από την πιθανή εχθρότητα ή εκδικητικότητα του νεκρού και να επιδιώξουν αντίθετα οικογενειακή και πλατύτερα κοινωνική προστασία.

1. Οι θεραπευτικοί στόχοι των εθίμων και τελετών στην ομαλή διεργασία του αποχωρισμού.

Σημαντικοί παράγοντες που βοηθούν την εξωτερίκευση της θλίψης και την ολοκλήρωση της πένθιμης διαδικασίας είναι οι αξίες της κοινωνίας, οι πολιτισμικές και θρησκευτικές παραδόσεις, τα ήθη και τα έθιμα.

Σε όλες τις ανθρώπινες κοινωνίες υπάρχει ένα σύστημα συμβόλων, που στηρίζει τους ανθρώπους που περνούν κάποια κρίση στη ζωή τους. Ιδιαίτερα σε κοινωνίες με έντονη θρησκευτικότητα έχει αναπτυχθεί ένα

σύστημα ιεροτελεστιών που βοηθά άτομα που πενθούν να βιώσουν τη θλίψη τους και να την εξωτερικεύσουν με διάφορους τρόπους.

Στον ελλαδικό χώρο, αν και πολλά από τα έθιμα και τις τελετές που χρησιμοποιούνται για αυτό το σκοπό τείνουν να εκλείψουν, διατηρούνται αρκετά ήδη εθίμων και τελετών, που τα συναντάμε κυρίως στην επαρχία. Έτσι ο λαός μας βοηθά πονεμένους από τη δύσκολη στιγμή του αποχωρισμού θρηνεί πλάθοντας ένα σωρό από λατρευτικές ιεροτελεστίες, που θα τον βοηθήσουν να ξεπεράσει τον πόνο που νιώθει.

Κρίνεται λοιπόν σκόπιμο, μιας και τα μέσα αυτά αντιμετωπίζονται με σεβασμό από τη σύγχρονη ψυχολογία και τη θανατολογία, στο σημείο αυτό να αναφερθεί η θεραπευτική αξία του καθενός από τα έθιμα που διατηρούνται και στον ελλαδικό χώρο.

A. Το μοιρολόι και η θεραπευτική του αξία.

Όπως είναι γνωστό τα μοιρολόγια είναι άσματα θρηνητικά επιθανάτια, τα οποία μπορεί να είναι αυτοσχέδια ή συνήθως καθιερωμένα τραγούδια τοπικά ή με πανελλήνια διάδοση. Λέγονται στο σπίτι του νεκρού, όταν αναγγελθεί ο θάνατος και αναφέρονται στα Τάρταρα, στον σκοτεινό κάτω κόσμο και στην ασπλαχνία του χάρου, ενώ πολλές φορές παίρνουν τη μορφή συνομιλίας με το νεκρό ή παρουσιάζουν το νεκρό να μιλάει σε πρώτο πρόσωπο απευθυνόμενος στους ζωντανούς δίνοντάς τους οδηγίες και συμβουλές.

Τα επιθανάτια αυτά τραγούδια έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα, που είναι γνωστός ο ρόλος των μοιρολογίστρων όπου με

πληρωμή αναλάμβαναν το μοιρολόγημα του νεκρού. Έτσι η παράδοση του μοιρολογιού είναι ήδη διαμορφωμένη στους ομηρικούς χρόνους και συνεχίζεται αδιάκοπα, χωρίς ουσιαστικές μεταβολές διαμέσου της αρχαιότητας, των μεσαιωνικών χρόνων και της Τουρκοκρατίας και φθάνει μέχρι την εποχή μας. Είναι γνωστά τα μοιρολόγια της Μάνης, της Σύμης και της Κεφαλονιάς, τα οποία διατηρούνται μέχρι και σήμερα (Φάρος, 1981).

Η Κυριακίδου (1965) αναφέρει ότι το μοιρολόι αποτελεί ένα στοιχείο της παράδοσης της Ρωμιοσύνης με ιδιαίτερη σημασία στην εξέλιξη της επαγγελματικής ζωής και θεωρείται από τα καλύτερα ποιοτικά προϊόντα της Ελληνικής Μούσας (Βασιλειάδης, 1986).

Με τα μοιρολόγια οι θλιμμένοι θρηνούν για τη σκληρή για αυτούς απώλεια του αγαπημένου τους προσώπου εκφράζοντας δραματικά και με πάθος τον απερίγραπτο πόνο τους.

B. Το κλάμα και η θεραπευτική του αξία

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

Δεν μπορούμε ποτέ να πούμε πως ο θλιμμένος έκλαψε αρκετά. «Τίποτε στον κόσμο δεν μπορεί να απομακρύνει την παγωμένη θλίψη, την έρημο της απελπισίας, όπως τα δάκρυα. Ποτέ μη φοβάσαι να χύσεις

δάκρυα ή να δεις κάποιον να ανοίγει τους καταρράκτες της θλίψης του. Στον παγωμένο φόβο του θανάτου – όταν η οξύτητα της οργής κάποιου ανθρώπου έχει αμβλυνθεί, όταν ο πυρετός του φθόνου έχει υποχωρήσει σ' ένα μουντό πόνο για το κακόηθες κακολόγημα κάποιου που αγαπάμε η θεραπευτική διαδικασία των δακρύων ξεπλένει πολύ από το δηλητήριο της πίκρας. Ούτε κανένα γιατρικό, ούτε καμιά στοργική και πρόθυμη φροντίδα, ούτε κανένα ισχυρό τονωτικό έχει τόσο δυνατή επίδραση στον άνθρωπο που υποφέρει όσο το χύσιμο των δακρύων. Ποτέ μην ντραπείς να χύσεις δάκρυα και πάνω από όλα θυμήσου ότι τα δάκρυα που χύνονται για όλους είναι τόσο πολύτιμα στα μάτια του Θεού, όσο τα σμύρνα και ο λίβανος».

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

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

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

το νεκρό, συνειδητά ή ασυνειδήτα προκαλεί συναισθήματα που δεν συμβιβάζονται με το γενικά παραδεκτό τρόπο αντίδρασης.

Αν και θα πρέπει να αναγνωρίζουμε τις διαφορές των ανθρωπίνων ιδιοσυγκρασιών δεν πρέπει αυτό να μας οδηγήσει σε υπεραπλούστευση. Ο βαθμός συναισθηματικής έκφρασης μπορεί να διαφέρει σύμφωνα με την ιδιοσυγκρασία του ατόμου, αλλά παρά ταύτα θα πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι είναι ανάγκη να εξετάσουμε και να καταλάβουμε τις κρυφές δυνάμεις που έκαναν έναν άνθρωπο να είναι αυτό που είναι και να κάνει αυτό που κάνει.

Γ. Η φύλαξη του νεκρού πριν την επικήδεια τελετή στην οικία του

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

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

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

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

Η Ross (1979b,) όμως αναφέρει ότι: « η σύγχρονη εμπορική και επιδεκτική μορφή που έχει πάρει το έθιμο αυτό, με την εξεζητημένη και δαπανηρή επίδειξη, με το φτιασίδωμα του νεκρού ενισχύει την πεποίθηση πως ο νεκρός κοιμάται με αποτέλεσμα να παρατείνεται με αυτόν τον τρόπο το στάδιο της άρνησης του γεγονότος».

Δ. Η προετοιμασία του νεκρού και η θεραπευτική της αξία.

Η προπαρασκευή του σώματος του νεκρού για την ταφή ακολουθεί μια ιεροτελεστία, στην οποία λαμβάνουν μέρος οι στενοί συγγενείς και φίλοι του νεκρού. Το σώμα του νεκρού, αφού πληθεί, ντύνεται με καινούρια ρούχα και στολίζεται με λουλούδια. Οι συγγενείς που

λαμβάνουν μέρος στην όλη διαδικασία έχουν την ευκαιρία να ετοιμάσουν και να φροντίσουν το νεκρό τους για τελευταία φορά. Έρχονται σε επαφή με το άψυχο σώμα, μοιρολογούν, ξεσπούν σε λυγμούς, ενώ ταυτόχρονα προσπαθούν να φροντίσουν όσο καλύτερα γίνεται το νεκρό τους για το τελευταίο του ταξίδι (Βασιλειάδης, 1986).

Σύμφωνα με τη Ross (1988) η προετοιμασία αυτή που γίνεται στο νεκρό λίγο πριν την ταφή του, έχει τεράστια θεραπευτική αξία, γιατί βοηθάει στην αναγκαία προεργασία του πένθους για το ξεκίνημα της πένθιμης διαδικασίας.

E. Η θεραπευτική αξία της νεκρώσιμης ακολουθίας.

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

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

Ο Φάρος(1981) αναφέρει ότι η εξωτερίκευση των συναισθημάτων είναι μια υγιής κάθαρση, η οποία απελευθερώνει τα κρυφά συναισθήματα που βρίσκονται στο εσωτερικό του ατόμου που πενθεί. Έτσι η επικήδεια ακολουθία παροτρύνει την έκφραση των συναισθημάτων του πένθους, πιστοποιεί την απώλεια του προσώπου

και έτσι βοηθιέται το άτομο που πενθεί να αποδεχθεί το γεγονός του θανάτου. Η κηδεία είναι μια ιεροτελεστία η οποία προϋποθέτει τη συμμετοχή της κοινότητας. Δίνεται λοιπόν με τον τρόπο αυτό η ευκαιρία στην κοινότητα να εκφράσει την αγάπη το ενδιαφέρον και τη συμπάρασταση για ένα μέλος της που περνάει μια ιδιαίτερη κρίση τη χρονική αυτή στιγμή της ζωής του.

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

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

Û Επικήδεια ομιλία

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

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

Έτσι η αναγνώριση αυτή των συναισθημάτων επιβεβαιώνει τη γνησιότητά τους. Με την αναφορά της επικήδειας ομιλίας στη ζωή και τις δραστηριότητες του νεκρού, κατά τον ίδιο συγγραφέα, δίνεται η δυνατότητα στους πενθούντες να αναπολήσουν αναμνήσεις από τη ζωή με το νεκρό και να συνειδητοποιήσουν έτσι την απώλεια του προσώπου.

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

ü Ο τελευταίος ασπασμός.

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

Όπως παρατηρεί ο Φάρος(1981) ο τελευταίος ασπασμός δίνει την ευκαιρία στο θλιμμένο άτομο να αποχαιρετίσει για πάντα τον αγαπημένο του νεκρό με τις καλύτερες δυνατές συνθήκες. Η πράξη αυτή γίνεται μέσα στην κοινότητα των ανθρώπων που περιβάλλουν τον πενθούντα και σε ένα χώρο που δηλώνεται η ενότητα των πιστών.

ü Ο ενταφιασμός του νεκρού.

Εξίσου αποφασιστικής σημασίας για την ομαλή διεργασία του αποχωρισμού, στα πλαίσια της επικήδειας ακολουθίας, είναι και η διαδικασία του ενταφιασμού του νεκρού. Ο Spiegel(1971) υποστηρίζει ότι με το κλείσιμο του φέρετρου στον τάφο φανερώνεται ο δρόμος του αποχωρισμού.

Για το ίδιο θέμα ο Φάρος(1981, σελ. 108) αναφέρει: « Η ταφή του νεκρού στην οποία συμμετέχει ο πενθών, ρίχνοντας με την παλάμη του λίγο χώμα πάνω του, μαλακώνει τον πόνο του χωρισμού, γιατί ο θλιμμένος κάνει μια πράξη που εκφράζει την αγάπη του, το ενδιαφέρον και τη φροντίδα για το νεκρό, μια πράξη στοργής που θα τον ανακουφίσει».

Κατά τη Ross(1988) μια απλοϊκή τελετή επικήδειας ακολουθίας είναι πάντα αναγκαία, γιατί βοηθάει ανοικτά και δημόσια στο αντίκρισμα της πραγματικότητας, στο ξανασμίξιμο συγγενών και φίλων και στην κοινή αναπόληση του ονείρου. Ειδικά, υποστηρίζει, όταν πρόκειται για καταστάσεις ξαφνικού και απροσδόκητου θανάτου ή για θανάτους παιδιών ή ακόμη και για αναμενόμενους θανάτους που δεν δόθηκε η

ευκαιρία για να προπαρασκευαστούν οι θλιμμένοι με το πένθος, θα πρέπει να υπάρχει συμμετοχή των πενθούντων στην επικήδεια τελετή, για να μπορέσουν να συνειδητοποιήσουν την απώλεια, να δώσουν διέξοδο στα δυσάρεστα συναισθήματά τους και να νιώσουν τη συμπάρασταση των γύρω ανθρώπων της κοινότητας.

Η εξεζητημένη όμως και αχρειαστή επισημότητα της σημερινής επικήδειας τελετής με όλες τις εμπορικές της όψεις όχι μόνο παρατείνει την αγωνία της οικογένειας, αλλά επιπλέον ενισχύει την πεποίθηση πως ο άνθρωπός τους απλώς κοιμάται, με αποτέλεσμα να παρατείνεται το στάδιο της άρνησης, πράγμα που θεωρείται επιζήμιο για την ομαλή διεργασία του αποχωρισμού.

Στ . Η θεραπευτική αξία των συλλυπητηρίων.

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

Όπως αναφέρει η Ross(1979β) το έθιμο αυτό έχει μεγάλη θεραπευτική αξία. Οι άνθρωποι που επισκέπτονται το σπίτι του νεκρού, για να απευθύνουν τα συλλυπητήριά τους, δίνουν την ευκαιρία στον πενθούντα να συζητήσει την περιπέτειά του. Ο επισκέπτης, ακούγοντας και μόνο τον πενθούντα τον βοηθά να εξωτερικεύσει το έντονο ψυχολογικό του βάρος και τη στεναχώρια που αισθάνεται μέσα του. Ακόμη, η κοσμοσυρροή στο σπίτι του θλιμμένου, η οποία έχει σα στόχο τη στήριξη του στη δύσκολη αυτή στιγμή, κάνει το άτομο που πενθεί να

νιώσει έντονα την κοινωνική αλληλεγγύη, πράγμα που το ανακουφίζει και το βοηθά ιδιαίτερα, για να δει με αισιοδοξία το μέλλον.

Z. Ο νεκρικός δείπνος και η χρησιμότητά του.

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

- ü Είναι ένα άορατο σημάδι της κοινοτικής αλληλεγγύης, το οποίο διαβεβαιώνει το άτομο που πενθεί ότι δεν είναι μόνο του.
- ü Με το γεύμα αυτό της «αγάπης» η κοινότητα προσπαθεί να επαναφέρει τον πενθούντα στο μονοπάτι της ζωής.
- ü Δίνει τη δυνατότητα στο θλιμμένο να αναγνωρίσει ότι η ζωή του πρέπει να συνεχιστεί παρ' όλη την αίσθηση του- εξαιτίας του γεγονότος του θανάτου- ότι έχει τελειώσει.



Άντζελο Μορμπέλι, 1890, «Δείπνο»

Η. Η πένθιμη ενδυμασία και η θεραπευτική της αξία.

Η μαύρη περιβολή των γυναικών και το μαύρο περιβραχιόνιο των ανδρών αποτελούν την πένθιμη ενδυμασία στην περίπτωση του θανάτου. Αν και το έθιμο της πένθιμης αμφίεσης έχει τροποποιηθεί, εξακολουθούν τα σκούρα χρώματα να θεωρούνται τα καταλληλότερα για την πένθιμη περίοδο, αφού αντικατοπτρίζουν την ψυχολογική κατάσταση του πενθούντος.

Σύμφωνα με το Φάρο(1981) το πένθιμο ρούχο είναι ένα σημάδι, με το οποίο φανερώνεται ότι ο άνθρωπος πενθεί και έχει μεγάλη θεραπευτική αξία. Ακόμη δείχνει το στάδιο της πένθιμης περιόδου, στο οποίο βρίσκεται ο πενθών. Έτσι εξυπηρετεί δύο σκοπούς:

- ü Είναι μια δημόσια γνωστοποίηση του πένθους.
- ü Επαναπροσανατολίζει τον πενθούντα μετά την απώλεια που έχει υποστεί.

Όπως παρατηρεί ο ίδιος συγγραφέας, από τη μια η πένθιμη ενδυμασία επιτρέπει στο θλιμμένο να αναγνωρίσει επίσημα το θάνατο, ενώ από την άλλη η πένθιμη ενδυμασία επιτρέπει στον πενθούντα να επιβεβαιώσει τη συνεχιζόμενη σημασία του νεκρού.

Ένα άλλο στοιχείο του εξωτερικού αυτού συμβόλου πένθους είναι ότι βάζει συγκεκριμένο χρονικό όριο στη διαδικασία του πένθους, όπου η κοινωνία, μετά από κάποια χρονική στιγμή, υποχρεώνει το θλιμμένο να επιστρέψει στην κανονική ζωή. Ακόμη ο πενθών με τον τρόπο αυτό αισθανόμενος ότι έχει ξεπεράσει το πένθος του, μπορεί να αποβάλλει μόνος του την εξωτερική ένδειξη ότι πενθεί.

Τέλος, συμπληρώνοντας ο Φάρος(1981) αναφέρει ότι στη σημερινή ελληνική κοινωνία η πένθιμη ενδυμασία τείνει να εγκαταλειφθεί ως μέσο έκφρασης της θλίψης πράγμα που οι Δυτικοί θανατολόγοι το θεωρούν ανησυχητικό για την ομαλή διεργασία του αποχωρισμού.

Θ. Τα μνημόσυνα και η χρησιμότητά τους στην ομαλή διεργασία του αποχωρισμού.

Η ορθόδοξη χριστιανική εκκλησία έχει καθιερώσει ειδικές τελετές οι οποίες γίνονται μετά το θάνατο του πιστού σε τακτά χρονικά διαστήματα. Τα μνημόσυνα, όπως λέγονται, ακολουθούν μια συγκεκριμένη τακτική. Αρχικά, μετά το θάνατο του ατόμου, το χρονικό διάστημα από το ένα στο άλλο μνημόσυνα είναι μικρό, ενώ προοδευτικά μεγαλώνει.

Όπως αναφέρει ο Φάρος(1981) αυτό δεν είναι τυχαίο γεγονός. Τα μνημόσυνα αποτελούν κατευθυντήρια γραμμή στη διαδικασία της διεργασίας του πένθους. Αρχικά, όπου ο πενθών νιώθει έντονη την ανάγκη επαφής με το αγαπημένο του πρόσωπο, οι τελετές αυτές γίνονται συχνά, ενώ με την πάροδο του χρόνου γίνονται πιο αραιά, αφού επιτυγχάνεται σταδιακά η αποσύνδεση του πενθούντος από το νεκρό.

Έτσι, οι επιμνημόσυνες αυτές τελετές ικανοποιούν:

- Την ανάγκη επικοινωνίας του πενθούντος με το νεκρό.
- Την ανάγκη του πενθούντος να κάνει πράγματα για το νεκρό πρόσωπο.
- Το αίσθημα ελεημοσύνης για το νεκρό.
- Το αίσθημα ενοχής που νιώθει ο πενθών.

Ενώ ταυτόχρονα διευκολύνουν την αλλαγή σχέσης και μετριάζουν την ένταση του πένθους.

I. Η διατήρηση νεκρικών κτισμάτων ως μέσο θεραπευτικό για τον πενθούντα.

Με το θάνατο, όπως είναι φανερό, δεν καταργείται αυτόματα η σχέση και η ανάγκη επικοινωνίας του πενθούντος με το νεκρό. Ο νεκρός, ως ανάμνηση μένει πάντα στη μνήμη και στη θύμηση των δικών του ανθρώπων.

Από την εποχή που υπάρχει οποιαδήποτε ιστορική πληροφορία για το Ελληνικό έθνος είναι γνωστό ότι οι τάφοι των νεκρών έγιναν κατά καιρούς αντικείμενο πολλών φροντίδων και σεβασμού. Ακόμη η προστασία των τάφων των προγόνων μας μπορούσε να γίνει αφορμή πολέμων και μεγάλων θυσιών.

Κατά τον Παπαμιχαήλ Γ.(1912, σελ. 26): «ο τάφος αποτελεί τον ορατό συνδετικό κρίκο του δεσμού μεταξύ του νεκρού και των επιζώντων προσφιλών προσώπων του». Επίσης και ο Φάρος(1981) υποστηρίζει, πώς ο χώρος του τάφου είναι ο χώρος εκείνος που ο πενθών βρίσκει παρηγοριά. Δίνει μεγάλη παρηγοριά στο θλιμμένο άτομο, προσθέτει ο συγγραφέας, η δυνατότητα να επισκεφτεί τον τάφο, να τον περιπτοιηθεί, να τον τιμήσει, να κλάψει και να συνομιλήσει με τον νεκρό.



Μαρμάρινη Λειψανοθήκη , χρονολογείται στο τέλος του 1^{ου} αι. μ.Χ.

2. Η χρησιμότητα των νεκρικών εθίμων και τελετών.

Από την ανάλυση που προηγήθηκε γίνεται φανερό ότι τα νεκρικά έθιμα και οι τελετές αποβλέπουν, εκτός από τη θρησκευτική τους

συμβολή, στο να διευκολύνουν το ξέσπασμα της θλίψης και όλων των άλλων οδυνηρών συναισθημάτων και να δώσουν την ευκαιρία στους πένθοντες και στην ευρύτερη κοινωνική ομάδα να αναπτύξουν αλληλεγγύη.

Είναι ακόμη, εμφανές ότι η εθιμική έκφραση των συναισθημάτων έχει σχεδιαστεί, έτσι ώστε να μην οδηγεί σε απόγνωση και αποχωρισμό από την κοινότητα, αλλά μάλλον να νομιμοποιεί και να κάνει ευκολότερη την επιστροφή και την επανατοποθέτηση του πένθοντος στο κοινωνικό σύνολο.

Ο Φάρος(1981, σελ. 196) αναφέρει: «Το σύστημα αντιμετώπισης του πένθους που δημιουργήσε η πολιτιστική μας παράδοση θεωρείται το ιδεώδες που ονειρεύεται η σύγχρονη θανατολογική έρευνα». Τα σχετικά με το πένθος έθιμα και τελετές, υποστηρίζει η σύγχρονη θανατολογία, μπορούν να βοηθήσουν τους θλιμμένους πολύ περισσότερο από τις παρεμβάσεις των εκπροσώπων των ανθρωπιστικών επαγγελμάτων.

Δυστυχώς όμως σήμερα πολλά από τα έθιμα αυτά και τις τελετές τείνουν να εκλείψουν. Ειδικά στα μεγάλα αστικά κέντρα αρκετές συνήθειες έχουν εξαφανιστεί ή έχουν αφηθεί στο περιθώριο, σε μια προσπάθεια πολιτικοποίησης του ελλαδικού χώρου και υιοθέτησης δυτικών προτύπων συμπεριφοράς.

Για το θέμα αυτό ο Φάρος(1981, σελ. 240) επισημαίνει: «Όταν γνωρίσει κανείς τα σύγχρονα θανατολογικά συμπεράσματα για τη θλίψη, το πένθος και τα νεκρικά έθιμα, Δε μπορεί να μην αισθανθεί θλίψη και ντροπή για τον απαρχαιωμένο εκσυγχρονισμό του επιχειρηματία που επιχειρείται». Τα νεκρικά έθιμα αποβλέπουν στο να διευκολύνουν το

ξέσπασμα της θλίψης και των άλλων οδυνηρών συναισθημάτων και να δώσουν την ευκαιρία στη χαροκαμένη οικογένεια και στην ευρύτερη κοινωνική ομάδα να αποκαταστήσουν τη συνοχή τους μετά την απώλεια ενός από τα μέλη τους, για να μπορέσουν έτσι να διατηρήσουν την ικανότητα να αγαπούν και να δημιουργούν.

Η εθιμική έκφραση των συναισθημάτων έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να μην οδηγεί σε απόγνωση και αποχωρισμό από την κοινότητα, αλλά μάλλον να νομιμοποιεί και να κάνει ευκολότερη την επιστροφή και την επανατοποθέτηση του συναισθηματικού κεφαλαίου στα επόμενα στάδια της ζωής.

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

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

Η συμμετοχή στην επιθανάτια διαδικασία, στο θάνατο και στην ταφή, η θέα και ακόμη η επαφή με το σώμα του νεκρού είναι απαραίτητα για να μπορέσουν οι θλιμμένοι να αποδεχτούν το θάνατο του αγαπημένου τους προσώπου και το δικό τους θάνατο. Οι ψυχίατροι έχουν διαπιστώσει από τη δική τους πείρα, ότι οι συγγενείς εκείνων που χάθηκαν στη μάχη και που τα σώματά τους δε βρέθηκαν ποτέ έχουν τη

μεγαλύτερη δυσκολία να θεραπευτούν από τη θλίψη, γιατί δεν είχαν κάποιον στον οποίο να συγκεντρώσουν την προσοχή τους και να εκφράσουν τη θλίψη τους και πέφτουν εύκολα στον πειρασμό της αρνήσεως του γεγονότος του θανάτου.

Για αυτό το κακό που κάνουν τα γραφεία κηδειών στους επιζώντες με το να ενθαρρύνουν και να διευκολύνουν την άρνηση του θανάτου, και η χρησιμότητα της παθητικής εκφράσεως της θλίψης πρέπει να διακηρυχθούν με έμφαση.

Η σύγχρονη θανατολογική έρευνα διαπιστώνει ότι τα σχετικά με το πένθος έθιμα μπορούν να βοηθήσουν τους θλιμμένους πολύ περισσότερο από τις παρεμβάσεις των εκπροσώπων των ανθρωπιστικών επαγγελμάτων. Ένα νεκρικό έθιμο που έχει αποδειχτεί χρήσιμο για ένα μακρύ χρονικό διάστημα Δε θα πρέπει να παραμερίζεται εύκολα. (Φάρος1981)

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ΄

Άγχος και φόβοι θανάτου

1. Γιατί οι άνθρωποι φοβούνται το θάνατο.

Στην ψυχολογία το άγχος και ο φόβος περιγράφονται συχνά σαν δύο διαφορετικές έννοιες. Άγχος θεωρείται το έντονα γενικευμένο και διάχυτο συναίσθημα που δεν προκαλείται από κάποια συγκεκριμένη αιτία, αλλά από μια γενικότερη απροσδιόριστη κατάσταση, ενώ ο φόβος θεωρείται το συναίσθημα εκείνο που είναι άμεσα συνδεδεμένο με κάποια συγκεκριμένη απειλή ή κίνδυνο.

Ο Παπαγεωργίου (1985, σελ. 251) αναφέρει σχετικά για το φόβο του θανάτου «Η παρουσία του ή αναμονή κινδύνου που προέρχεται από συγκεκριμένο γεγονός δημιουργεί στο άτομο ταραχή και γενικά δυσάρεστη ψυχική διάθεση».

Ο Μάνος (1988, σελ. 222) ορίζει για το φόβο του θανάτου τα εξής «φόβος είναι η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση, που δημιουργείται ως απάντηση σε εξωτερικό πραγματικό κίνδυνο ή απειλή που γίνεται αντιληπτή συνειδητά»

Στα πλαίσια της κλινικής θανατολογίας, ο «φόβος θανάτου» και το «άγχος θανάτου» χρησιμοποιούνται από μερικούς επιστήμονες σαν ταυτόσημες έννοιες, ενώ κάποιοι άλλοι τις ξεχωρίζουν υποστηρίζοντας ότι είναι φυσιολογικό κάθε άτομο που απειλείται η ζωή του ή η ζωή ενός κοντινού του προσώπου, να φοβάται καθώς αντιμετωπίζει το ενδεχόμενο

να πεθάνει, βασιζόμενο σε συγκεκριμένους φόβους που αφορούν το θάνατο.

Σύμφωνα με τον Leming (1985) ο θάνατος δεν είναι «φοβερός ή μη φοβερός». Δεν είναι θετικός αλλά ούτε και αρνητικός. Κάθε άτομο του αποδίδει τη δική του ερμηνεία και σημασία. Δύο άνθρωποι μπορεί να πουν ότι φοβούνται το θάνατο, αλλά το περιεχόμενο και η ένταση των φόβων τους μπορεί να διαφέρουν. (Παπαδάτου, 1986).

Ο ίδιος συγγραφέας (Leming, 1985) περιγράφει δύο μορφές φόβων που αντιμετωπίζει οποιοδήποτε άτομο προβληματίζεται με το θάνατο. Αυτούς τους διακρίνει σε δύο κατηγορίες. Στη μία περιλαμβάνονται οι φόβοι που είναι άμεσα συνδεδεμένοι με την περίοδο που οδηγεί στο θάνατο, ενώ στη δεύτερη περιλαμβάνονται οι φόβοι που περιστρέφονται γύρω από το ίδιο το γεγονός του θανάτου και την κατάσταση του νεκρού.

A. Φόβοι σχετικά με την περίοδο που οδηγεί στο θάνατο.

ü Φόβος ταπείνωσης.

Ο άρρωστος που πλησιάζει στο θάνατο μπορεί να φοβάται μήπως παραμορφωθεί ή μήπως υποστεί νέες αναπηρίες που δεν αποτελούν μονάχα απώλειες στο επίπεδο των σωματικών και φυσικών λειτουργιών, αλλά στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης και του σεβασμού του.

ÿ Φόβος εξάρτησης.

Κάθε άτομο που αναπτύσσει το φόβο της εξάρτησης φοβάται μην περιοριστούν οι ικανότητές του, οι δραστηριότητές του, καθώς και η ανεξαρτησία του. Τον απασχολεί ιδιαίτερα ότι θα γίνει βάρος για τους άλλους ή ότι θα εξαρτάται αποκλειστικά από αυτούς.

ÿ Φόβος πόνου.

Το άτομο σκεπτόμενο έναν επώδυνο, αργό ή μακρύ θάνατο με πόνους ή άλλες δυσλειτουργίες εντείνει το φόβο του για το θάνατο.

ÿ Φόβος απομόνωσης, απόρριψης και μοναξιάς.

Από τους συνηθέστερους και εντονότερους φόβους που αναπτύσσουν άτομα που προβληματίζονται για την περίοδο που οδηγεί στο θάνατο είναι ο φόβος της εγκατάλειψης από το περιβάλλον τους.

ÿ Φόβος αποχωρισμού από αγαπημένα πρόσωπα.

Ένα άλλο είδος φόβου είναι ο φόβος αποχωρισμού από την οικογένεια και τα αγαπημένα πρόσωπα. Το άτομο προβληματίζεται για το πώς τα οικεία του πρόσωπα θα αντιμετωπίσουν το θάνατό του και ποια θα είναι η τύχη τους χωρίς αυτόν. (Παπαδάτου, 1986).

B. Φόβοι σχετικά με το γεγονός του θανάτου και την κατάσταση του νεκρού.

ü Φόβος οριστικότητας του θανάτου.

Η σκέψη της οριστικότητας και του αμετάκλητου του θανάτου δημιουργεί έντονο φόβο για το θάνατο.

ü Φόβος για την τύχη του σώματος μετά το θάνατο.

Η αποσύνθεση του σώματος, η σκέψη της ταφής, το φέρετρο κάτω από το χώμα, αποτελούν για μερικά άτομα έννοιες που δημιουργούν έντονο άγχος και φόβο για το θάνατο.

ü Φόβος για τη μεταθανάτια ζωή ή άλλη κατάσταση.

Για πολλούς ανθρώπους το «άγνωστο» είναι εκείνο που τους απασχολεί και τους τρομάζει περισσότερο από κάθε άλλο, ενώ μερικοί φοβούνται τη «Θεία Δίκη» που μπορεί να τους τιμωρήσει στη μετέπειτα ζωή τους. Άλλοι πάλι τρομάζουν με τη σκέψη ότι μπορεί να υπάρχουν πνεύματα ή μεταφυσικές δυνάμεις, ενώ μερικοί πανικοβάλλονται με την ιδέα ότι μετά το θάνατο δεν υπάρχει τίποτα. (Παπαδάτου, 1986).

Σύμφωνα με τον Κολτσίδα(1987), η έμμονη ιδέα του φόβου γύρω από το θάνατο μπορεί να γίνει παθολογική, οπότε γίνεται συζήτηση πλέον για μία παθολογική κατάσταση που ονομάζεται θανατοφοβία.

Επιπλέον ο ίδιος συγγραφέας υποστηρίζει ότι αυτή η συμπεριφορά φανερώνει κυρίως άτομα με νοσηρές τάσεις, φαντασιώσεις και ανίσχυρη προσωπικότητα. Ο αδικαιολόγητος φόβος θανάτου , γεννιέται στα άτομα

αυτά από άγνοια του φυσικού κύκλου ζωής, της αρχής και του τέλους της γέννησης και του θανάτου, από ανολοκλήρωτη συναισθηματική ωρίμανση, από αδύναμο ρεαλισμό και από διαρκή προστριβή με την ηθική τους συνείδηση.

Επίσης αναφέρει ότι όσοι πάσχουν από θανατοφοβία δεν έχουν αντιληφθεί πως ο άνθρωπος δεν πρέπει να φοβάται, ούτε να εμπνέεται φρίκη από την ιδέα του θανάτου, γιατί δρά ενάντια στη φύση.

Κατά τον Leming (1985) οι φόβοι θανάτου δεν είναι ενστικτώδεις , αλλά είναι αποτέλεσμα κάποιας μάθησης που αποκτείται μέσα στον κοινωνικοπολιτισμικό χώρο, στον οποίο δημιουργούνται, καλλιεργούνται και διαιωνίζονται ερμηνείες και μηνύματα που συνδέουν το θάνατο με το φόβο.(Αναγνωστόπουλος. Παπαδάτου, 1986).

Όταν κάποιο αγαπημένο μας πρόσωπο πεθάνει, αισθανόμαστε τον πόνο που πηγάζει από την απώλεια, μας κυριεύει ένα συναίσθημα κενού και αναρωτιόμαστε κατά πόσο η επιθετικότητά μας, η έλλειψη καλοσύνης και η αμέλεια που δείξαμε έχουν συμβάλει στο θάνατο.

Επίσης, αναρωτιόμαστε αν μπορούσαμε να κάνουμε τη ζωή του ανθρώπου που έφυγε ευκολότερη και περισσότερο ευτυχισμένη. Μένουμε επίσης χωρίς την παρηγοριά που μπορεί να δώσει η συγχώρεση και η αγάπη, παρ' όλα τα εμπόδια που μπορεί να υπήρχαν στη σχέση μας με το άτομο που έφυγε. Σε αυτά προστίθεται και η μεγάλη λύπη που πηγάζει από το γεγονός ότι τώρα πια είναι πολύ αργά για να επανορθώσουμε, πράγμα το οποίο δεν έγινε κατά τη διάρκεια της ζωής του προσώπου που χάθηκε. Αυτή είναι και η πηγή των αυτοκατηγοριών, της ενοχής και του αισθήματος καταδίωξης από το άτομο που έφυγε

αλλά και από τους ζωντανούς. (Τέτοια συναισθήματα υπάρχουν μέχρι ένα βαθμό σε κάθε άτομο που θρηνεί, αλλά όταν η σχέση που υπήρχε πριν από το θάνατο ήταν ασυνήθιστα αμφιθυμική, τότε τα συναισθήματα αυτά είναι πολύ πιο έντονα, δεν υποχωρούν και παρεμποδίζουν την αποκατάσταση μιας εσωτερικά καλής σχέσης με το πρόσωπο που χάθηκε.)

Η Klein αναφέρει ότι η τραγικότητα του πόνου έγκειται στο φόβο ότι το εσωτερικευμένο καλό αντικείμενο χάθηκε, όπως χάθηκε και το πραγματικό πρόσωπο. Η ίδια πιστεύει ότι το άτομο που θρηνεί χρειάζεται «όχι μόνο να ανανεώνει τους δεσμούς του με τον εξωτερικό κόσμο και έτσι συνεχώς να επαναβιώνει την απώλεια, αλλά, συγχρόνως, και μέσα από αυτή την εμπειρία, να ξανακτίσει με αγωνία τον εσωτερικό του κόσμο, τον οποίο αισθάνεται εκτεθειμένο στον κίνδυνο της κατάρρευσης» (1940, σελ. 321). Γι' αυτό το λόγο κλονίζεται η βάση της ζωής του, όμως μπορεί να αρχίσει να ξανακτίζει τον εσωτερικό του κόσμο και το παρελθόν. (Ισκα Σάλτζμπεργερ - Ουίτενμπεργ, 1995).

2. Ο φόβος του θανάτου.

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

Οι άνθρωποι φοβόμαστε το θάνατο με ολοένα και μεγαλύτερη ένταση. Βέβαια ο θάνατος πρέπει να αρχίσει να ζει από τη στιγμή που τον φέρνουμε στον κόσμο (Κούπερ Ντέιβιντ, 1988). Ο φόβος αυτός, δεν είναι μια ψυχολογική σταθερά. Μεταβάλλεται πάρα πολύ στη διάρκεια της φυσιολογικής πορείας του κύκλου της ανθρώπινης ζωής.

Έτσι, παρόλο που υπάρχουν μεγάλες διαφορές, συνήθως οι υγιείς νέοι άνθρωποι είναι τόσο απασχολημένοι με το να ζουν, που η σκέψη του θανάτου σπάνια διεισδύει στη συνείδησή τους. Αντίθετα, οι ηλικιωμένοι όσο περνούν τα χρόνια το σώμα τους, τους στέλνει όλο και πιο συχνά, σήματα της θνησιμότητάς τους (Βασιλείου Ι., 1981).

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

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

την επικείμενη εξολόθρευση του. Είναι λοιπόν απολύτως φυσιολογικό να φοβόμαστε το θάνατο (M. Scott Peck, 1996).

2. Φοβίες που σχετίζονται με το θάνατο.

Αν θέλουμε να βρούμε κάποιο “πρότυπο” του φόβου μας για το θάνατο, πρέπει να ψάξουμε σε άλλους φόβους, βαθιά ριζωμένους μέσα μας, με την έννοια ότι συνδέονται με τη βιολογική μας επιβίωση.

Τρεις κοινές φοβίες που ενδείκνυνται για μελέτη είναι ο ίλιγγος, η κλειστοφοβία και η αγοραφοβία. Οι βιολόγοι πιστεύουν ότι όλες αυτές οι φοβίες είναι ακραίες μορφές φόβων που κληρονομήσαμε από τους προγόνους μας. Ο σχεδόν ενστικτώδης φόβος, μήπως πέσει, είναι φυσικό στοιχείο της ψυχολογίας του θηλαστικού που ζει πάνω στα δέντρα. Ο φόβος μην εγκλωβιστεί γιατί σημαίνει την αγωνία, να μην παγιδευτεί σε μια κατάσταση από την οποία δεν μπορεί να ξεφύγει. Ο φόβος του να βρίσκεται σε «ανοιχτό χώρο» γιατί είναι εντελώς εκτεθειμένο και δεν έχει πουθενά να κρυφτεί.

Τα περισσότερα θύματα φοβιών, τα βγάζουν πέρα στη ζωή με τη βοήθεια νοητικών «παρωπίδων ασφαλείας». Σε μεγάλο βαθμό όμως, η ικανότητα μας να ζούμε, αψηφώντας το θάνατο, εξαρτάται απόλυτα από μια “παρωπίδα ασφαλείας” που, παρά τις ποικίλες της μορφές και χρώματα, εμφανίζεται στους περισσότερους ανθρώπινους πολιτισμούς στη διάρκεια της Ιστορίας: είναι η ψευδαίσθηση ότι η ζωή δεν τελειώνει με το θάνατο. Αυτή η ψευδαίσθηση δίνει τη σωστή εικόνα της “φοβίας” μας για το θάνατο.

Για όλους μας, ο φόβος του θανάτου είναι πανταχού παρών, αλλά δεν θέλουμε να τον αναγνωρίσουμε, είναι αόρατος και “παρασκηνιακός”(Βασιλείου Ι., 1988). Σίγουρα όμως, ο φόβος του θανάτου συμμετέχει διαβρωτικά και ύπουλα στη σύγχρονη αγωνία (Darryl Reanney, 1992).

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

4. Τρόποι αντιμετώπισης του φόβου του θανάτου

Υπάρχουν δυο τρόποι για να αντιμετωπίσει κανείς αυτόν το φόβο: Ο συνηθισμένος τρόπος είναι να τον βγάλουμε από το μυαλό μας, να περιορίσουμε την επίγνωση του, να προσπαθούμε να μην τον σκεφτόμαστε. Αλλά όσο περισσότερο το αναβάλουμε, τόσο περισσότερο μας πλησιάζει. Και μετά από λίγο, τα πάντα μας θυμίζουν το θάνατο. Με άλλα λόγια, ο συνηθισμένος τρόπος δεν είναι πολύ έξυπνος (M. Scott Peck, 1996).

Γιατί νομίζουν πως «προστατεύονται» όταν δεν συζητούν για το θάνατο, πως οι οδυνηρές εμπειρίες θα περάσουν, θα λησμονηθούν. Γνωρίζουμε όμως ότι αυτό είναι μόνο ένα προσωρινό κουκούλωμα των συναισθημάτων, που μπορεί να μας πληγώνει σ’ ολόκληρη τη ζωή μας (Eda le Shan, 1998).

Ο έξυπνος τρόπος είναι να αντιμετωπίσουμε το θάνατο όσο το δυνατό νωρίτερα. Και κάνοντας το αυτό, μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε κάτι απλό. Και αυτό είναι ότι στο βαθμό που μπορούμε να ξεπεράσουμε το ναρκισσισμό μας και ασφαλώς ποτέ δεν μπορούμε να το κάνουμε απόλυτα αυτό, μπορούμε να ξεπεράσουμε και το φόβο του θανάτου. Για εκείνους που το πετυχαίνουν, η προοπτική του θανάτου γίνεται ένα καταπληκτικό ερέθισμα για την ψυχολογική και πνευματική τους ανάπτυξη.

Όσο περισσότερο καταφέρνουμε να μειώσουμε το ναρκισσισμό μας, τον εγωκεντρισμό μας και την αίσθηση ότι είμαστε σπουδαίοι, τόσο λιγότερο φοβόμαστε, όχι μόνο το θάνατο αλλά και τη ζωή. Και γινόμαστε περισσότερο ικανοί για αγάπη. Καθώς δε μας βαραίνει πια η ανάγκη να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και να κοιτάξουμε πραγματικά τους άλλους. Κι έτσι ξεκινούν το ταξίδι της υπέρβασης του εγωισμού. Αυτό είναι το βασικό μήνυμα όλων των μεγάλων θρησκειών: Μάθε να πεθαίνεις. Ξανά και ξανά μας λένε ότι ο δρόμος που απομακρύνει από το ναρκισσισμό, είναι ο δρόμος που οδηγεί στο νόημα (M. Scott Peck, 1996).

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

ΕΝΟΤΗΤΑ Ε΄

Η ΠΕΝΘΙΜΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Όπως έχει αναφερθεί, πένθος είναι μία διεργασία, η οποία αποβλέπει στην κάλυψη του χάσματος που δημιουργεί η απώλεια (Φάρος, 1981).

Με τη λέξη πένθος δεν εννοείται μόνο η θλίψη και ο πόνος που νιώθει ο πενθών, αλλά και τα μέσα που απαιτούνται για την εξωτερίκευση των συναισθημάτων αυτών.

Ο Πολίτης (1962) αναφερόμενος στα μέσα αυτά, τα οποία τα ονομάζει έθιμα, τονίζει ότι χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

α)κακομεταχειρίσεις του ίδιου του σώματος του πενθούντος,

β) αποχή από ορισμένες πράξεις, όπως κοινωνικές εκδηλώσεις και

γ) μεταβολή της μορφής ή της ενδυμασίας του πενθούντα.

Έτσι, τα έθιμα αυτά σε συνδυασμό με την εσωτερική κατάσταση του πενθούντα συνιστούν μία περίοδο, που συναισθηματικά και εξωτερικά δείχνουν ότι το άτομο πενθεί, θρηνεί το αγαπημένο πρόσωπο που έχασε.

Το παραπάνω νόημα του πένθους που λαμβάνει χώρα στην ελληνική κοινωνία έρχεται σε αντιδιαστολή με τον ορισμό που δίνεται στις δυτικές κοινωνίες και ιδιαίτερα των ΗΠΑ. Στη δύση ο όρος πένθος, όπως παρατηρεί ο Φάρος (1981), σημαίνει κυρίως μία εσωτερική διεργασία.

Όταν οι δυτικοί ειδικοί αναφέρονται στο πένθος μιλούν για μία εσωτερική διεργασία που την ονομάζουν και παθολογική.

Κατά τον Φάρο (1981), αυτή η διαφορά που υπάρχει στον ορισμό του πένθους έγκειται στην πολιτισμική διαφορά. Στη δύση έχει πολιτισμικά αποθαρρυνθεί η εξωτερίκευση του πένθους, ενώ στον ελλαδικό χώρο, αν και κινείται προς αυτή την κατεύθυνση, μέσα που χρησιμεύουν στο να ενισχύουν την εξωτερίκευση εξακολουθούν να υπάρχουν.

Έτσι λοιπόν, πένθων εννοείται το άτομο εκείνο το οποίο θρηνεί για την απώλεια ενός προσφιλούς προσώπου του και εκδηλώνει τη θλίψη του με το πένθος.

A. Γιατί οι άνθρωποι πενθούν;

Η απώλεια ενός προσώπου είναι δυνατό να προκαλέσει μεγάλη θλίψη και έντονο πόνο. Ο χωρισμός στην περίπτωση του θανάτου είναι πολύ πιο οδυνηρός από κάθε άλλη μορφή αποχωρισμού, αφού το γεγονός είναι οριστικό και αμετάκλητο.

Η έκφραση του πόνου των επιζώντων, σύμφωνα με τον ιστορικό Aries (1988), οφείλεται στην έλλειψη ανεκτικότητας απέναντι στο χωρισμό. Οι πενθούντες αισθανόμενοι αδύναμοι να ξεπεράσουν τα συναισθήματά τους και την απώλεια που δημιούργησε ο θάνατος ξεσπούν σε έντονη θλίψη και θρήνο.

Ο Παπανούτσος (1984, σελ. 180) δίνει μία άλλη εξήγηση για το θέμα «Όταν θρηνούμε ένα αγαπημένο μας πρόσωπο που έφυγε από τον κόσμο, ο θρήνος μας δεν είναι μονοσήμαντος. Κατά ένα μεγάλο μέρος δεν κλαίμε γι' αυτό που χάθηκε αλλά για τον ίδιο μας τον εαυτό που προορίζεται να τον ακολουθήσει αργά ή γρήγορα».

Ο Rogers (1963) για το ίδιο θέμα υπογραμμίζει ότι το εγώ αναπτύσσεται δια της επαφής και της αλληλοεπιδράσεως του οργανισμού με τα αντικείμενα και τα πρόσωπα του περιβάλλοντος, που γίνονται μία επέκταση της προσωπικότητας. Κάθε φορά λοιπόν που το άτομο χάνει ένα από τα πιο σημαντικά του πρόσωπα αισθάνεται αυτή την απώλεια σαν απειλή κατά του εγώ του, στο οποίο έχει ενσωματωθεί.

Έτσι η θλίψη δημιουργείται όχι για την απώλεια του αγαπημένου προσώπου αλλά για την αποκοπή ενός μέρους της ύπαρξης του θλιμμένου (Φάρος, 1981). Το ίδιο νόημα αποδίδει και ο Φάρος (1981), ο οποίος αναφέρει ότι το άτομο, εφόσον είναι μία οντότητα και το εγώ του στηρίζεται στη σχέση με άλλους ανθρώπους, αντιλαμβάνεται κάθε διακοπή ως απειλή ενάντια στο εγώ του.

Έτσι ο θρήνος έρχεται για να πενθήσει τη διακοπή αυτής της σχέσης ανάμεσα στο άτομο που χάθηκε και στο άτομο που το εγώ του ήταν συνδεδεμένο με αυτόν.

Συνοψίζοντας τα όσα αναφέρθηκαν μπορεί να αναφερθεί ότι οι άνθρωποι βασικά πενθούν γιατί η ανεκτικότητα τους απέναντι στο χωρισμό είναι ελλιπής. Δεν έχουν τη ψυχική δύναμη να αποκοπούν εύκολα από τα άτομα που σχετίζονται και έτσι τα άτομα που μένουν στη ζωή θρηνούν για τη διακοπή της σχέσης τους με τον θανόντα.

B. Χρονολογική οριοθέτηση της πένθιμης περιόδου.

Η πένθιμη περίοδος αρχίζει με την αναγγελία του θανάτου του προσώπου που χάθηκε. Τα οικεία πρόσωπα του θανόντος πικραμένα, θυμωμένα ή απλώς ναρκωμένα όταν πρόκειται για ξαφνικό θάνατο, περπατούν στους διαδρόμους του νοσοκομείου με τη θλίψη ζωγραφισμένη στο πρόσωπό τους, ανίκανα πολλές φορές να αντιμετωπίσουν την πραγματικότητα. Αυτή είναι η αρχή της πένθιμης περιόδου, όπως ονομάζεται.

Στη συνέχεια οι πενθούντες καλούνται να περάσουν μέσα από μία διαδικασία, που θα λαμβάνουν χώρα διάφορα συναισθήματα και αντιδράσεις. Στην πορεία αυτή θα περάσουν από στάδια και φάσεις και θα προκαλούνται ανάλογα συναισθήματα (ROSS 1997).

Όσον αφορά την ολοκλήρωση του πένθους δεν είναι εύκολο να προσδιοριστεί χρονικά. Σύμφωνα με τη Λεσάν (1982) μια ένδειξη ότι η πένθιμη περίοδος τελειώνει είναι όταν το άτομο που πενθεί πει ένα πραγματικό αντίο στο άτομο που χάθηκε. Όταν αρχίσει να ζει τη ζωή, να κάνει σχέδια για το μέλλον, όταν αποδεχθεί την απώλεια, τότε το άτομο που πενθεί εκφωνεί το αντίο στον άνθρωπο που πέθανε.

Η Smith (1982) αναφέρει ότι το τέλος του πένθους επέρχεται όταν ο πενθών αναπτύξει την ικανότητα να δημιουργήσει νέες σχέσεις και να ασχοληθεί με την κοινωνική σύνθεση της πραγματικότητας αναγνωρίζοντας την απουσία του χαμένου προσώπου.

Κατά τη Ross (1979β) όταν πρόκειται για ξαφνικό, απρόσμενο θάνατο ο απαιτούμενος χρόνος, για να ξεπερασθεί το πένθος, γίνεται

μεγαλύτερος, γιατί ο θάνατος βρίσκει τους πενθούντες εντελώς απροετοίμαστους.

Σύμφωνα με το Φάρο (1981) ο θλιμμένος ποτέ δεν ελευθερώνεται ολοκληρωτικά από τη θύμηση του νεκρού και γι' αυτό το πένθος δεν μπορεί ποτέ να τελειώσει ολοκληρωτικά. Όπως υποστηρίζει ο συγγραφέας μπορεί να μειωθεί ή να απαλυνθεί με τη πάροδο του χρόνου, χωρίς αυτό να μπορεί να προσδιορισθεί χρονικά.

Η διάρκεια της πένθιμης περιόδου εξαρτάται τόσο από την σχέση του πενθούντος με το θανόντα, από το είδος του θανάτου, την ψυχοσύνθεση του πενθούντος όσο και από την επιτυχία με την οποία το άτομο χειραφετείται από το δεσμό με το θανόντα.

Οι παραπάνω παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τη διάρκεια της πένθιμης περιόδου θα εξετασθούν αναλυτικά στο κεφάλαιο που αναφέρεται στην ομαλή εξέλιξη και ολοκλήρωση της πένθιμης περιόδου.

Γ. Η πένθιμη περίοδος στα δύο είδη θανάτου

Όπως έχει αναφερθεί από τον Πολίτη (1962), θάνατος είναι η τελειωτική παύση όλων των λειτουργιών και εκδηλώσεων της ζωής. Ένας θάνατος μπορεί να επέλθει φυσιολογικά, ως αποτέλεσμα της εκφύλισης και ατροφίας των διαφόρων ιστών και της εξασθένησης όλων των λειτουργιών και τυχαία και πρόωρα, όταν διακόπτεται το νήμα της ζωής πριν τη φυσική του κατάληξη. Έτσι διακρίνονται δύο είδη θανάτου: α) Ο αναμενόμενος και β) Ο απροσδόκητος θάνατος.

α) Αναμενόμενος θάνατος

Αναμενόμενος θεωρείται ο θάνατος εκείνος που επέρχεται βαθμιαία και αναμένεται απο τον πενθούντα. Τα άτομα που περιμένουν το θάνατο ενός οικείου προσώπου, όπως αναφέρει η Παπαδάτου (1986), προετοιμάζονται ψυχολογικά, για να δεχθούν το αναπόφευκτο του θανάτου που πλησιάζει. Τη χρονική αυτή περίοδο της αναμονής κατά την Παπαδάτου (1986) λαμβάνει χώρα μια ψυχολογική διεργασία που ονομάζεται προπαρασκευαστικός θρήνος.

Τα κυριότερα χαρακτηριστικά αυτής της διεργασίας είναι τα εξής τέσσερα:

- Ø Κατάθλιψη
- Ø Προβληματισμός και συνεχής απασχόληση με τον άρρωστο που πεθαίνει
- Ø Σκέψεις άγχος που αφορούν γενικότερα το θάνατο
- Ø Προβληματισμός σχετικά με τη μελλοντική πορεία της οικογένειας και προγραμματισμός για τη προσαρμογή στις αναμενόμενες συνθήκες που θα προκυψουν αφότου το άτομο πεθάνει.

Η προπαρασκευαστική αυτή διεργασία του θρήνου επιτρέπει στα μέλη της οικογένειας να αφομοιώσουν και να αποδεχθούν την πραγματικότητα, ενώ παράλληλα τους δίνεται η ευκαιρία να αποκαταστήσουν μια ουσιαστική σχέση με το άτομο πριν πεθάνει

ολοκληρώνοντας τις συναισθηματικές εκκρεμότητες που μπορεί να τις χώριζαν στο παρελθόν.

Σύμφωνα με την Παπαδάτου (1986) ερευνητικά συμπεράσματα τονίζουν ότι η διεργασία του προπαρασκευαστικού θρήνου μειώνει την ένταση των συναισθηματικών αντιδράσεων, όταν έρχεται η στιγμή που ο άρρωστος πεθαίνει. Ενώ πολλοί ερευνητές πιστεύουν ότι αυτή η ψυχολογική διεργασία συμβάλει στη μετέπειτα προσαρμογή του ατόμου.

Ο Φάρος (1981) υποστηρίζει ότι όταν ο θάνατος έρχεται βαθμιαία, τότε η διαπίστωση του θανάτου γίνεται και αυτή βαθμιαία και έτσι η αποδοχή είναι ευκολότερη και λιγότερο οδυνηρή. Ο αναμενόμενος θάνατος, με το προπαρασκευαστικό πένθος εγκυμονεί πολύ λίγους κινδύνους με την ψυχολογική και κοινωνική προσαρμογή του θλιμμένου.

Κατά τη Rando (1988), όταν ένας θάνατος αναμένεται ότι θα συμβεί, αν και μπορεί να θέσει στα άτομα υψηλές συναισθηματικές απαιτήσεις, ωστόσο οι πενθούντες θα το αντιμετωπίσουν ευκολότερα, αφού θα είναι κάπως προετοιμασμένα για το γεγονός σε σχέση με άτομα που πληροφορήθηκαν απροσδόκητα το χαμό ενός δικού τους προσώπου.

Ωστόσο η δυσκολία στην αποδοχή του θανάτου μετριάζεται αποφασιστικά όταν προηγηθεί του θανάτου και του αποχωρισμού μια σχετική προπαρασκευή. Τα άτομα που προορίζονται να περάσουν την περίοδο του πένθους έχουν την ευκαιρία να πλησιάσουν το μέλλοντα νεκρό, να του μιλήσουν, να του δώσουν κουράγιο, ενώ ταυτόχρονα να επιτύχουν μια εξοικείωση και μια προετοιμασία για το αναπόφευκτο του γεγονότος που πλησιάζει.

β) Απροσδόκητος θάνατος

Απροσδόκητος θάνατος, είναι ο θάνατος, ο οποίος επέρχεται βίαια και αιφνίδια σε χρονική στιγμή, που δεν είναι αναμενόμενο το γεγονός από το θανόντα και τους οικείους του.

Όπως τονίζει ο Φάρος (1981), όταν ο θάνατος είναι απροσδόκητος, ο πένθων διώκεται απότομα από το γνωστό του κόσμο σε ένα κόσμο χωρίς σκοπό και νόημα.

Η Παπαδάτου (1986), υπογραμμίζει ότι η έλλειψη μιας διεργασίας προπαρασκευαστικού θρήνου μπορεί να δημιουργήσει σοβαρές δυσκολίες προσαρμογής στα θρηνούμενα άτομα.

Σύμφωνα με το Φάρο (1981), υπάρχουν αρκετές ενδείξεις που θεμελιώνουν την πεποίθηση ότι το απροσδόκητο πένθος δημιουργεί σοβαρούς κινδύνους, στην ψυχολογική και κοινωνική τους προσαρμογή.

Ο Shaud (1914), παρατηρεί ότι το ξαφνικό και απροσδόκητο πένθος μπορεί να γίνει αιτία παθολογικής θλίψης. Αυτή την άποψη την πιστοποιεί και ο Volkan (1970), ο οποίος διαπίστωσε, μετά από μελέτη, ότι οι 23 ψυχικά ασθενείς που παρουσίαζαν παθολογική θλίψη είχαν υποστεί στο παρελθόν ξαφνικό πένθος (Φάρος 1981).

Η Rando (1988), αναφέρει ότι είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπίσει κανείς το θάνατο κάποιου που έχει δολοφονηθεί, από το θάνατο κάποιου, του οποίου ο θάνατος επήλθε από ασθένεια και ο άνθρωπος πέθανε ήσυχχα στο σπίτι του με την οικογένειά του και τους φίλους του.

Όταν ο χαμός επέλθει απροσδόκητα, τότε οι θλιμμένοι ξαφνιάζονται και η ικανότητά τους να αντιμετωπίσουν τον πόνο μειώνεται, με αποτέλεσμα να παρατηρούνται αρκετές δυσλειτουργίες κατά την περίοδο του πένθους.

Συμπερασματικά λοιπόν, μπορεί να ειπωθεί ότι ο απροσδόκητος θάνατος, ο οποίος φέρνει αντιμέτωπο τον πενθούντα με το γεγονός, χωρίς καμία προπαρασκευή, εντείνει τον πόνο και τη θλίψη, δυσκολεύει την προσαρμογή του πενθούντος, ενώ μπορεί να γίνει βασική αιτία παθολογικής θλίψης, αν αυξήσει τη διάρκεια του πένθους και τέλος η αντιμετώπιση του πένθους είναι πιο δύσκολη.

Δ. Στάδια – φάσεις της πένθιμης περιόδου

Είναι γνωστό ότι από την αρχή του πένθους και σε όλη τη διάρκεια της πένθιμης περιόδου ο πενθών περνά μια διαδικασία, η οποία περιλαμβάνει αρκετά στάδια – φάσεις.

Η Ross (1979) περιγράφει τα στάδια και τις αντιδράσεις των ατόμων, τα οποία έρχονται αντιμέτωπα με το θάνατο ενός αγαπημένου. Το πρώτο στάδιο του πένθους, όπως αναφέρει η συγγραφέας, είναι η κατάπληξη. Εξαιτίας αυτού του συναισθήματος κάποιος που πενθεί δεν πνίγεται από την απώλεια του αγαπημένου του προσώπου αμέσως μετά το θάνατο, αφού δεν έχει πεισθεί για το χαμό. Στη συνέχεια ο πενθών καταλαμβάνεται από νάρκη και καημό. Ακολουθούν σωματικά συμπτώματα και μεγάλη συναισθηματική ένταση. Τα άτομα που πενθούν αισθάνονται μια μόνιμη κόπωση και ανησυχία στον ύπνο τους. Νιώθουν

πανικοβλημένα ενώ κατά διαστήματα ξεπηδούν συναισθήματα ενοχής και οργής προς το νεκρό.

Ο Fulcoher (1949) διακρίνει τέσσερα στάδια, από τα οποία περνάει ο πενθών:

α) Το άμεσο στάδιο που κρατάει μερικές ώρες μετά την αναγγελία του θανάτου που περιλαμβάνει αντιδράσεις, όπως στωική συμπεριφορά, ζάλη, κατάρρευση και δάκρυα.

β) Το στάδιο που περιλαμβάνει τη συγκατάβαση, την έξαρση, τη διαμαρτυρία, την απομόνωση και τη συντριβή.

γ) Το μεταβατικό στάδιο το οποίο αρχίζει μετά την κηδεία και διαρκεί μέχρι την επάνοδο του θλιμμένου στην κανονική ζωή.

δ) Το τελικό στάδιο της ανακατάταξης της συμπεριφοράς (Φάρος, 1981).

Σύμφωνα με τον Spiegel (1971), όπως αναφέρει ο Φάρος (1981), ο πενθών περνά συνολικά κατά τη διάρκεια του πένθους του τα ακόλουθα τέσσερα στάδια:

Ø Το στάδιο του συγκλονισμού ή πανικού που κρατάει μερικές ώρες μετά την αναγγελία του θανάτου.

Ø Το στάδιο της συγκράτησης το οποίο τελειώνει μετά την κηδεία.

Ø Το στάδιο της ψυχολογικής οπισθοδρόμησης που μπορεί να διαρκέσει έως δέκα εβδομάδες και

∅ Το στάδιο της προσαρμογής που τελειώνει την περίοδο μεταξύ έξι μηνών και ενός χρόνου μετά το θάνατο.

α) Το στάδιο του συγκλονισμού ή πανικού

Το στάδιο αυτό αρχίζει με την αναγγελία του θανάτου. Οι άμεσες αντιδράσεις κυμαίνονται μεταξύ ασυγκράτητων θρήνων και συγκρατημένης σιωπηρής αποδοχής. Η πρώτη αντίδραση είναι η δυσπιστία, ενώ στη συνέχεια ακολουθούν ερωτήματα σχετικά με το γεγονός.

Στο στάδιο αυτό σύμφωνα με τον Φάρο (1981), παρατηρείται συχνά ψυχολογική κατάρρευση και ο θλιμμένος δεν έχει ξεκάθαρες ιδέες και σκέψεις. Κινείται μηχανικά και τυποποιημένα. Πολλοί θλιμμένοι περιγράφουν τον εαυτό τους σε αυτή την κατάσταση σαν «αυτόματες μηχανές» και «ρομπότ». Φοβούνται ότι έχουν χάσει το μυαλό τους, αφού δεν έχουν την ευχέρεια να σκεφθούν λογικά και καθαρά.

β) Το στάδιο της συγκρατήσεως

Στο στάδιο αυτό απαιτούνται δύο μορφές συναισθηματικής χαλιναγώγησης: το κράτημα που ο θλιμμένος επιβάλλει στον εαυτό του και η συγκράτηση που απαιτούν από αυτό το κοινωνικό και το οικογενειακό περιβάλλον.

Έτσι κατά την περίοδο αυτή συχνά χρησιμοποιούνταν ηρεμιστικά, για να κατευνάσουν την ένταση του θλιμμένου, πράγμα που ο Φάρος (1981), επικρίνει λέγοντας ότι αυτού του είδους τα φάρμακα δεν δίνουν

την ευκαιρία στο άτομο που πενθεί για την απώλειά του να εκτονωθεί ελεύθερα.

γ) Το στάδιο της οδύνης και της ψυχολογικής οπισθοδρόμησης

Το στάδιο αυτό λαμβάνει χώρα μετά την επικήδεια τελετή, καθώς συγγενείς και φίλοι επιστρέφουν στα σπίτια τους ενώ ο θλιμμένος μένει να αντιμετωπίσει το μέλλον μόνος του.

Το στάδιο της οδύνης, χαρακτηρίζεται από κύματα πόνου που συνεχώς έρχονται και φεύγουν. Πολλοί θλιμμένοι αισθάνονται βαθιά τον πόνο τους, αλλά δεν έχουν την ικανότητα να τον εκφάσουν. Άλλοι πάλι χάνουν τη λογική τους, καταλαμβάνονται από απελπισία και μόνο όταν εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους ανακουφίζονται.

Ακόμη πολλοί θλιμμένοι που βρίσκονται στο στάδιο αυτό γίνονται αντικοινωνικοί, ενώ άλλοι αναπτύσσουν υπερβολική κοινωνική δραστηριότητα (Φαρός, 1981).

δ) Το στάδιο της ανάρρωσης και προσαρμογής

Η ένδειξη για την έναρξη αυτού του σταδίου κατά τον Φάρο (1981), είναι η εμφάνιση στη σκέψη του θλιμμένου, ιδεών και σχεδίων για μελλοντική δράση.

Έτσι ο θλιμμένος αρχίζει να σκέπτεται όνειρα που μπορεί να καταφέρει μελλοντικά. Αισθάνεται ότι έχει επιστρέψει στην κανονική ζωή, ενώ καθώς αρχίζει να αποβάλλει τα σύμβολα του πένθους του,

πληροφορεί το περιβάλλον του ότι εισέρχεται στο στάδιο της αναρρώσεως και προσαρμογής.

Είναι δυνατόν όμως, όπως παρατηρεί ο συγγραφέας ,να συμβούν περιστατικά σχετικά με το νεκρό, όπως η ονομαστική του εορτή, η ημέρα του θανάτου, μια επέτειος, που θα ξαναζωντανέψουν τα συναισθήματα κενού στον θλιμμένο.

Τέλος ο Φάρος (1981), τονίζει ότι στην ελληνική κοινωνία υπάρχει μια διαφοροποίηση μεταξύ λαϊκότερων τάξεων από τη μια και των αστών από την άλλη όσον αφορά τα στάδια του πένθους. Η διαδικασία του πένθους στις λαϊκότερες τάξεις είναι φανερό ότι δεν περνάει από το στάδιο της αυτοσυγκρατήσεως, ενώ στις αστικές φαίνεται να ακολουθεί τα ίδια ακριβώς στάδια που περιγράφουν οι Δυτικοί θανατολόγοι.

Κατά το Oates W. (1955), ο πένθων περνάει από τις εξής έξι φάσεις κατά την πένθιμη περίοδο:

1. Αρχικά ο θλιμμένος δεν έχει ενεργοποιηθεί και συνεχίζει την καθιερωμένη του συμπεριφορά για μικρό χρονικό διάστημα
2. Η επίδραση του συγκλονισμού δημιουργεί συναισθηματική αναισθητοποίηση του οργανισμού και αυτό λειτουργεί προστατευτικά για το εγώ του θλιμμένου
3. Το εγώ του θλιμμένου στην προσπάθειά του να προστατευτεί αναπτύσσει την φαντασία
4. Στο στάδιο σημειώνεται ένα ξέσπασμα μιας πλημμύρας θλίψης που εκφράζεται ελεύθερα

5. Το πέμπτο στάδιο αναφέρεται στο σημείο εκείνο που σημειώνεται ένας μετριασμός της εντάσεως του άγχους, καθώς ο πενθών επανέρχεται στην κανονική ρουτίνα της ζωής του και
6. Στην τελευταία φάση ο θλιμμένος ενσωματώνει την εικόνα του αγαπημένου του προσώπου στη δική του ιδέα για τον εαυτό του (Φάρος, 1981).

Η Λεσάν (1982), περιγράφει τα στάδια και τις φάσεις που περνάει ένα παιδί που χάνει τον ένα από τους δύο γονείς του. Αρχικά, επικρατεί μια άρνηση και μια δυσπιστία για το γεγονός. Βαθμιαία, όμως, το θλιμμένο άτομο δέχεται το γεγονός της απώλειας, ενώ επικρατούν συναισθήματα φόβου, θυμού και ενοχής. Το αίσθημα ότι η αγάπη είναι επικίνδυνη, είναι μια φυσιολογική αντίδραση στον πόνο του πένθους.

Ο φόβος της μοναξιάς γίνεται έντονος, ενώ η ανάγκη για συντροφιά μεγάλη. Τέλος, μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, το θλιμμένο άτομο αρχίζει να συνέρχεται, αρχίζει να στέκεται στα πόδια του και βλέποντας το μέλλον, νιώθει ανακούφιση.

Κατά την Smith (1982), οι πενθούντες κατά τη διάρκεια της πένθιμης περιόδου ακολουθούν την εξής πορεία. Αρχικά, είναι παραγμένοι και σοκαρισμένοι από την αναγγελία του θανάτου. Τις πρώτες λίγες ημέρες ή ακόμη και εβδομάδες, μπορεί να μην έχουν συνειδητοποιήσει την απώλεια. Γι' αυτό συχνά συμπεριφέρονται σαν να είναι αισθητή η παρουσία του νεκρού. Πολλές φορές βλέπουν τη μορφή του θανόντα να βρίσκεται στο σπίτι, να κάθεται στην αγαπημένη του πολυθρόνα να κάνουν σχέδια στα οποία θεωρούν τη συμμετοχή του νεκρού δεδομένη.

Όμως, με την πάροδο του χρόνου διαβεβαιώνεται να ενισχύεται η προγνωστικότητα της απώλειας. Όταν λοιπόν οι πενθούντες αρχίζουν να νιώθουν την απώλεια, συχνά εκφράζουν συναισθήματα θυμού προς τη θεϊκή δύναμη, η οποία επέτρεψε να συμβεί αυτό το γεγονός και προς τον ίδιο τους τον εαυτό.

Τέλος, η αποδοχή της απώλειας επέρχεται όταν πλέον ο πενθών αρχίσει να μιλά για το νεκρό και για τη δική του μοναξιά.

Ο Lindermann (1966), επισημαίνει τρία στάδια που λαμβάνουν χώρα στην πένθιμη περίοδο και από τα οποία καλείται να περάσει ο πενθών:

- Σοκ, δυσπιστία και άρνηση του πενθούντα να πιστέψει ότι έχει συμβεί το γεγονός
- Οξεία θλίψη με κύριο χαρακτηριστικό της την αποδοχή της απώλειας, Έλλειψη ενδιαφερόντων, αισθήματα μοναξιάς, διαταραχές ύπνου και φαγητού, έντονη ενόχληση με τον νεκρό, είναι ορισμένες αντιδράσεις που αναπτύσσει ο πενθών όταν βρίσκεται στο στάδιο αυτό και
- Στο τρίτο στάδιο επέρχεται η επίλυση του πένθους, με επαναφορά του πενθούντος στις καθιερωμένες, καθημερινές δραστηριότητες και σταδιακή μείωση της συνεχούς σκέψης στον νεκρό.

Σύμφωνα με τον Bowlby (1961) τρεις φάσεις λαμβάνουν χώρα κατά την πένθιμη περίοδο που καλείται ο πενθών να περάσει:

- α) Προσπάθεια επαναφοράς του προσώπου που έφυγε
- β) Αποδιοργάνωση και απελπισία και

γ) Επανασυγκρότηση (Φάρος, 1981)

Η Ross (1979) παρατηρεί πέντε στάδια που περνά ο πένθων στην προσπάθεια του να αντιμετωπίσει τον ξαφνικό θάνατο του αγαπημένου προσώπου.

1. Άρνηση του γεγονότος – Απομόνωση
2. Συναισθήματα θυμού προς το θεό, το νεκρό και πρόσωπα
3. Παζάρεμα – Διαπραγμάτευση
4. Ψυχολογική κατάπτωση και καταθλιπτική συμπεριφορά
5. Αποδοχή της πραγματικότητας

Τέλος ο Worden (1982), διαπραγματεύεται τέσσερις φάσεις του πένθους:

1. Αποδοχή της πραγματικότητας για την απώλεια
2. Βίωμα του πόνου που συνεπάγεται το πένθος
3. Προσαρμογή στο καινούργιο περιβάλλον, με το αγαπημένο πρόσωπο και
4. Απόσυρση συναισθηματικής ενέργειας και επανεπένδυση σε κάποια καινούργια σχέση (Rando, 1984).

Δ.1. Τα στάδια του Φυσιολογικού Πένθους

Σύμφωνα με τον Φρόιντ, για να ξεκινήσει η διεργασία του πένθους πρέπει να έχει ολοκληρωθεί το πρώτο στάδιο που χαρακτηρίζεται από την εξέγερση και την άρνηση συνειδητοποίησης της απώλειας, όταν το υποκείμενο αναλώνεται σε μια αδιάλειπτη σύγκριση μεταξύ της αλλοτινής σχέσης και της τωρινής απουσίας.

Ο πενθών προσπαθεί να απελευθερώσει τμηματικά ολόκληρη τη Λίμπιντό του («δυναμική εκδήλωση της σεξουαλικής ενόρμησης στην ψυχική ζωή») από τους δεσμούς που τον συνέδεαν με τον νεκρό. Το δυσχερές αυτό έργο απαιτεί πολύ χρόνο και ενέργεια.

Ο άνθρωπος που πενθεί επαναστατεί ενάντια στην πραγματικότητα, ενώ η έντονη επιθυμία του να ξαναβρεί το χαμένο πρόσωπο, μπορεί, κάποιες φορές, να του προκαλέσει παραισθήσεις ωστόσο, οι επιθυμίες, οι προσδοκίες- με λίγα λόγια οι συναισθηματικές επενδύσεις μέλλουν να αποδεσμευτούν μία-μία από την μνήμη και να μετατραπούν σε λιγότερο επώδυνες αναμνήσεις. Αργότερο το Εγώ θα είναι ξανά ελεύθερο, και ο πενθών θα μπορέσει να συνάψει και πάλι σχέσεις με ένα νέο αντικείμενο. (Φρόυντ ,1978)

Για να θυμηθούμε τον Φρόιντ, «ο χρόνος είναι απαραίτητος για την ακριβή εκτέλεση της εντολής ελέγχου της πραγματικότητας μια διεργασία, μέσα από την οποία το Εγώ απελευθερώνει, την Λίμπιντό του από το χαμένο αντικείμενο».

Πολλοί αναλυτές εμπνεύστηκαν από τον φροϋδικό ορισμό για να εμβαθύνουν στο θέμα. Η Melanie Klein (1940) θεωρεί ότι μοντέλο για

την διεργασία του πένθους αποτελεί για όλους ανεξαιρέτως η «καταθλιπτική φάση» η οποία συμπίπτει, κατά την άποψή της, με την περίοδο απογαλακτισμού του παιδιού. Όταν η καννιβαλιστική σχέση (η συγχώνευση, σ.τ.επ.) με τη μητέρα αρχίσει να χαλαρώνει και ο εξωτερικός κόσμος να αποκτά μεγαλύτερη σημασία, το βρέφος βιώνει μία πρώτη απομυθοποίηση, που αποτελεί πρότυπο για όλες τις επερχόμενες απογοητεύσεις.

Η μητέρα δεν ζει πια αποκλειστικά γι' αυτό, και οι δυο τους δεν είναι μόνοι στον κόσμο. Το παιδί, σ' αυτό το στάδιο, αναπτύσσει συναισθήματα και φαντασιώσεις εχθρικής φύσεως. Γρήγορα όμως υπερτερεί η θλίψη, που συνδέεται με την αποστέρηση της μητέρας. Εσωτερικεύει, λοιπόν, τη μητέρα, την εικόνα της, τη μυρωδιά της και κυρίως την αγάπη της, ώστε να κατορθώσει να αποδεχτεί τις συχνές απουσίες τις.

Η καταθλιπτική φάση αντιμετωπίζεται με την ανάπτυξη ενός σταθερού και ισχυρού ναρκισσισμού στο παιδί. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό του, η σιγουριά ότι η μητέρα του το αγαπάει αληθινά, ακόμα κι' όταν βρίσκεται μακριά του, διαμορφώνουν την ικανότητα ολοκλήρωσης του κύκλου, του κάθε πένθους του που θα βιώσει στο μέλλον.

Στην περίπτωση του παιδιού, η απουσία της μητέρας είναι μόνο παροδική, αλλά τα μέσα νοητικής αναπαράστασης του παιδιού είναι περιορισμένα σε τόσο πρώιμη ηλικία. Σε αντιστάθμισμα τα οικεία αντικείμενα είναι αποτελεσματικά σύμβολα του καθησυχαστικού ρόλου της μητέρας.

Σταδιακά το παιδί θα αποκτήσει μία σχετική ανεξαρτησία απέναντι στη μητέρα του και θα μπορέσει να ξεπεράσει αυτό το στάδιο. Μέσω αυτής της μακροχρόνιας εκπαίδευσης το παιδί γίνεται ικανό όχι μόνο να εγκαταλείπει τα αγαπημένα αντικείμενα αλλά και να είναι συναισθηματικά αυτόνομη. Εάν αυτή η περίοδος δεν σφραγιστεί με το συγκεκριμένο επίτευγμα, θα αποτελέσει γενεσιουργό αιτία εξαρτημένων σχέσεων τόσο σε ψυχικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Οι περισσότερες διαταραχές που επιφέρει η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είναι γνωστές από παλιά. Ορισμένες μάλιστα απέκτησαν ανθρωπολογική υπόσταση και αποτελούν κοινωνικές ενδείξεις πένθους. Ενδεικτικά αναφέρουμε τη γενειάδα, το ξερίζωμα των μαλλιών ή των φρυδιών, τις θρηνωδίες. Δεν κρίνουμε σκόπιμη την κατάρτιση καταλόγου με εκδηλώσεις του πένθους, δεδομένου ότι στους περισσότερους πολιτισμούς το κλάμα είναι η πρωταρχική διέξοδος στις καταστάσεις απόγνωσης.

Τα στάδια που αναφέρονται σύμφωνα με τον Freud , 1978) είναι τα εξής :

1. Η Συνειδητοποίηση της Απώλειας

Είναι αδύνατο να συντελεστεί αμέσως. «Όχι, δεν είναι αλήθεια! Δεν το πιστεύω...». Τα πρώτα λόγια, μετά την ανακοίνωση του θανάτου, εκφράζουν αμφισβήτηση και άρνηση.

Οι παρόντες μένουν άφωνοι, αποσβολωμένοι, με ανοιχτό το στόμα, θυμίζοντας στήλες άλατος. Άλλοι καταρρέουν. Άλλοι συνεχίζουν φυσιολογικά τη δουλειά τους σαν να μην καταλαβαίνουν τι γίνεται. Αυτή η

πραγματική αδυναμία σύλληψης του γεγονότος καλείται στην ψυχολογία «αντιληπτική δυσλειτουργία». Μπλοκάρει κάθε ψυχική λειτουργία.

Πληθώρα αναπαραστάσεων κατακλύζουν τη νόηση, η οποία αδυνατεί να αντιδράσει. Πολύ συχνά, μια ακαθόριστη αίσθηση του μοιραίου κυριεύει αυτόν που πενθεί, ώστε μοιάζει να θέλει να γυρίσει πίσω το χρόνο. Το παράδοξο είναι ότι επιθυμεί να επιστρέψει στο παρελθόν, υποκρινόμενος ότι δεν έχει ακόμα πληροφορηθεί το συμβάν.

Παρατηρούνται τότε κάποιες αυθόρμητες αντιδράσεις, που ίσως να μοιάζουν ανόητες: Φυγή, αναζήτηση αντικειμένων με καθησυχαστική επίδραση ή αποδείξεων της ύπαρξης του άλλου, κ.λπ. Σε περιπτώσεις καταστροφών, οι απεγνωσμένες τάσεις φυγής και οι ηρωικές προσπάθειες είναι οι δύο όψεις της αποφυγής της πραγματικότητας.

Ορισμένοι σπεύδουν στον τόπο της τραγωδίας προς ανεύρεση αντικειμένων (σε περίπτωση δυστυχήματος, σεισμού, κ.λπ.), κάποιιοι βοηθούν απελπισμένα τους άλλους, κάποιιοι άλλοι βουβαίνονται και περιμένουν πετρωμένοι (σε περίπτωση πολέμου ή τρομοκρατικής ενέργειας). Αυτή η παθητική φάση αδυναμίας και άρνησης μπορεί να διαρκέσει ώρες ή, σπανιότερα, μέρες. Στη συνέχεια, η συνειδητοποίηση είναι αναπόφευκτη.

2. Η Άρνηση

Η «αντιληπτική δυσλειτουργία» συνοδεύεται από μια γενικότερη επιδείνωση της κατάστασης της υγείας του πενθούντος.

Παρατηρείται μια πραγματική «κατάσταση κλονισμού» στο σώμα του, η οποία πλήττει σημαντικές οργανικές λειτουργίες. Η απώλεια ύπνου κατά

τις πρώτες νύχτες, η απώλεια όρεξης, η καθολική απώλεια ενέργειας είναι τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα.

Είναι ωστόσο, δυνατόν αυτή η ατελείωτη κόπωση να παραχωρήσει τη θέση της σε κάποια ερωτήματα, διστακτικά στην αρχή, και, ίσως, πιο επιτακτικά στη συνέχεια: Γιατί αυτός; Γιατί σ' εμένα; Γιατί τώρα; κ.λ.π. Οι ερωτήσεις αυτές αποδεικνύουν ότι η πληροφορία έχει αφομοιωθεί πλήρως. Υπάρχει ωστόσο ο κίνδυνος να υπερισχύσει τη δεδομένη στιγμή μια επιθυμία ακύρωσης.

Αυτή η εξέγερση (της ακύρωσης, σ.τ.μ.) σημειώνεται συνήθως σε όσους βρίσκονταν στο πλάι του νεκρού ως το τέλος. Αυτό αφορά κυρίως τις οικογένειες ή τους θεράποντες (ο γιατρός βρίσκεται, όχι σπάνια, στην πρώτη γραμμή), που δικαιολογημένα πιστεύουν ότι έκαναν ό,τι ήταν δυνατόν για να βοηθήσουν τον ετοιμοθάνατο.

Παρ' όλα αυτά, ο συγκεκριμένος τρόπος απόρριψης της πραγματικότητας παραμένει για τον πενθούντα το μόνο μέσο που διαθέτει για να εκφράσει κάπως την οδύνη του. Όντας σε σύγχυση, εκδηλώνει, μέσω του θυμού του, την ανάγκη του για εκτόνωση ή για προσέλκυση της προσοχής στο άτομό του.

Βέβαια, αυτή η εξέγερση παραμένει επί της ουσίας αρκετά χαοτική και-το σπουδαιότερο- είναι εξαιρετικά εξουθενωτική. Ούτως ή άλλως, το άτομο που πενθεί πρόκειται σύντομα να βυθιστεί στην κατάθλιψη. Μόλις κυλήσουν τα πρώτα δάκρυα, η διεργασία του πένθους είναι έτοιμη να ξεκινήσει.

3. Η Κατάθλιψη

Το κλάμα είναι «καλό σημάδι» στο πένθος. Ωστόσο, πολιτισμικοί συνήθως λόγοι δεν επιτρέπουν σε όλους να κλαίνει. Οι άνδρες, δυστυχώς, καταπιέζονται από τον ανδρισμό τους, ο οποίος τους υπαγορεύει να ελέγχουν τις συγκινήσεις τους.

Ευτυχώς δεν είναι λίγοι εκείνοι που παραβλέπουν τους άγραφους αυτούς κανόνες και δίνουν διέξοδο στον πόνο τους. Εκτός από τα δάκρυα, που μπορεί να κυλούν σιωπηλά, η αληθινή ανακούφιση επιτυγχάνεται με την εκφόρτιση των εντάσεων. Το κλάμα κάνει καλό.

Το σημαντικό είναι να τροποποιούμε την «πολιτισμένη» μας στάση απέναντι στους άλλους. Μόνο η επιστροφή σε μία λιγότερο «ώριμη» συμπεριφορά επιτρέπει την ύφεση. Η απελευθέρωση από το αυστηρό κοινωνικό πλαίσιο ευνοεί την ανάδυση κοινών αναμνήσεων. Η απώλεια, επιφέροντας μία αλλαγή των δεδομένων, είναι λογικό να μεταβάλλει και την προσωπικότητα.

Κάποιοι πενθούντες παραδέχονται ότι επιζητούν την ευκαιρία να κλάψουν ακούγοντας μελαγχολική μουσική ή κοιτάζοντας φωτογραφίες. Αυτό αποδεικνύει ότι έχουν ανάγκη να εκφράσουν την απόγνωσή τους, που πρέπει να «αξιοποιηθεί» στην προσπάθεια έναρξης ενός διαλόγου.

Τα δάκρυα είναι πράγματι μία ομαλή εκδήλωση της φυσιολογικής κατάθλιψης του πένθους –όμως τα εκφρασμένα με λόγια συναισθήματα επιτρέπουν μία αποτελεσματικότερη προσέγγιση των συγκρούσεων που έχουν προσωρινά απωθηθεί λόγω της εξιδανίκευσης του νεκρού. Το πένθος αποτελεί, ως εκ τούτου, μία αληθινά καταθλιπτική κατάσταση, μία

αντίδραση στην απώλεια, με αντίκτυπο στη σωματική, στη διανοητική και στη συναισθηματική σφαίρα.

Στο **σωματικό επίπεδο**, θα ανιχνεύσουμε διαταραχές στον 24ωρο βιολογικό ρυθμό (φυσιολογικός κύκλος δραστηριότητας και ανάπαυλας), που εκδηλώνονται είτε με αϋπνία είτε με ξύπνημα στη μέση της νύχτας.

Η ποιότητα του ύπνου υποβαθμίζεται, οι εφιάλτες πληθαίνουν. Μπορεί να σημειωθούν παραισθήσεις, ακόμη και εισβολές παράδοξης υπνηλίας, ενώ το άτομο είναι ξύπνιο. Όλα αυτά πρέπει να εξηγηθούν στον πένθοντα, ο οποίος ώρες- ώρες νομίζει πως τρελαίνεται. Συχνά, οι διαταραχές του ύπνου τον παρακινούν να ζητήσει ιατρική συμβουλή.

Μπορεί, όμως, ο ασθενής να μην αποκαλύπτει στο γιατρό ότι βρίσκεται σε κατάσταση πένθους, που είναι πιθανώς η αιτία αυτών των συμπτωμάτων. Όσο και αν προέχει η αποκατάσταση της ομαλής λειτουργίας του ύπνου, πρέπει να αποφευχθεί η εξάρτηση από χημικές ουσίες. (Φάρος 1981)

Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου οι ανωμαλίες στον ύπνο προκαλούνται από το άγχος-και αντιμετωπίζονται με τη χορήγηση βενζοδιαζεπινών. Η διάρκεια χορήγησης χημικών ουσιών εξαρτάται από το πόσο θα διαρκέσει το «βαρύ» πένθος.

Η συνεχής παρακολούθηση κρίνεται, λοιπόν, απαραίτητη, ως η μόνη ικανή να οδηγήσει σε συμπεράσματα για την πορεία της διεργασίας του πένθους.(Φάρος ,1981)

Άλλη μία- μακροπρόθεσμη- συνέπεια του πένθους είναι η υπεραυπνία. Πρόκειται για τον ύπνο-καταφύγιο ή την αναζήτηση μιας κατάστασης χωρίς αισθήσεις, όπου το άτομο μπορεί για λίγο να πιστέψει ότι «δεν συνέβη τίποτα». Όσο έντονη, όμως, κι αν είναι η επιθυμία του να ανακουφίσει τον ψυχικό πόνο που τον βασανίζει, πρέπει να αποφύγει τον εθισμό στα φάρμακα.

Η οικογένεια, ο γιατρός και οι νοσηλευτές είναι στο πλάι του, για να αποτρέψουν την εξάρτησή του από ένα επικίνδυνο αντίδοτο. Διαβεβαιώνοντας τον πενθούντα ότι οι αντιδράσεις του είναι φυσιολογικές, και δείχνοντάς του την πίστη τους στην ταχεία βελτίωση της κατάστασής του, συμβάλλουν στον έλεγχο των τεχνητών αυτών βοηθημάτων.

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

Η μοναξιά αποτελεί παράγοντα επιδείνωσης, ωθώντας τον πενθούντα στο αλκοόλ, το οποίο μπορεί να λειτουργήσει ως αντικαταθλιπτικό και διεγερτικό. Στη σημερινή κοινωνία, οι άντρες είναι πιο επιρρεπείς στον αλκοολισμό, ενώ οι γυναίκες καταφεύγουν συνηθέστερα στα αγχολυτικά.

Την εικόνα συμπληρώνει η εμφάνιση της ασθένειας, που οφείλεται στις ανωμαλίες του ύπνου και της όρεξης. Έχουμε να κάνουμε με μία αληθινή εξασθένηση του οργανισμού, που παρεμποδίζει τη

δραστηριότητα του ατόμου, και, κάποιες φορές, το καθιστά ανίκανο να εργαστεί. (Φάρος 1981)

Αυτός είναι ένας ακόμη λόγος που παρακινεί τον πενθούντα να επισκεφτεί ένα γιατρό. «Γιατρέ, βοηθήστε με να ξαναβρώ τη ζωντάνια μου, πρέπει οπωσδήποτε να συνέλθω». Η ψυχοκινητική αναστολή είναι εμφανής. Ακόμα και η εκφορά του λόγου επηρεάζεται. Κάθε πρωί που ξυπνάει, το άτομο έρχεται ξανά αντιμέτωπο με την κόπωση και τη σκληρή πραγματικότητα (την οποία είχε ξεχάσει όσο κοιμόταν), καθώς και με την αδυναμία, ή, σωστότερα, την άρνηση να αγωνιστεί. Ο πενθών διατηρεί, επιπλέον, ένα αίσθημα ενοχής, το οποίο δεν αργεί να μετατραπεί σε αυτοκατηγορίες.

Θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί απέναντι στα κλασικά αντικαταθλιπτικά για την καταπολέμηση της ψυχοκινητικής αναστολής ενός ατόμου που βιώνει τη χηρεία του μοναχικά, γιατί υπάρχει κίνδυνος να εκδηλώσει, αυτομάτως, αυτοκαταστροφικές τάσεις, με τον κρυφό πόθο της επανασυνάντησης με το νεκρό.

Βεβαίως, τα αντικαταθλιπτικά της τελευταίας γενιάς δρουν ευεργετικά στην κατάσταση του πένθους, ενώ, ταυτόχρονα, οι παρενέργειές τους, που προστίθενται στα σωματικά προβλήματα, περιορίζονται- τα φάρμακα αυτά συχνά ευθύνονται για την ξηρότητα του στόματος, γεγονός που δυσχεραίνει τη ροή του λόγου.

Στο διανοητικό επίπεδο , η σαφέστατη επιβράδυνση της αντίληψης συνοδεύεται από μία κάμψη της προσοχής και της ικανότητας συγκέντρωσης. Έντονα επηρεάζεται, επίσης, η βραχυπρόθεσμη μνήμη, γεγονός που ενισχύει, πολλές φορές, την απομόνωση του πενθούντος. Η

εντύπωση ότι έχει «χάσει τα λογικά του», ενισχύει ακόμα περισσότερο το αίσθημα της ενοχής και την ήδη χαμηλή του αυτοεκτίμηση.

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

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

Το καθήκον, λοιπόν, του γιατρού είναι να πληροφορήσει, όχι μόνο τον πενθούντα, αλλά και το ευρύτερο περιβάλλον του, του οποίου η έλλειψη κατανόησης πολλαπλασιάζει τις δυσκολίες. Η αποχή από την ηδονή είναι άλλη μία παράμετρος του συνδρόμου της κατάθλιψης, που αντιστοιχεί στην άρνηση κάθε μορφής ευχαρίστησης.

Πρόκειται άραγε για αυτοτιμωρία ή απλώς για αδυναμία αναγνώρισης της θετικής πλευράς της ζωής ; Το άτομο που πενθεί απαρνιέται κάθε διασκεδαστική ή έστω ευχάριστη πλευρά των δραστηριοτήτων του. Τα Σαββατοκύριακα, οι φιλικές συγκεντρώσεις, ή ακόμα και ο ήχος ενός γέλιου τον ξαναβυθίζουν στη θλίψη του. Πρόκειται για εξαιρετικά επώδυνες στιγμές, που του προκαλούν τάσεις αποφυγής ή απόρριψης του καθημερινού του περιβάλλοντος.(Φάρος,1981)

4. Προς την Αποδοχή

Όλα τα στάδια που περιγράψαμε πιο πάνω, δείχνουν τις προσπάθειες που πρέπει να καταβάλει ο πένθων, κατά τη διεργασία του πένθους.

Οι χαρακτηριστικές συναισθηματικές αντιδράσεις της φυσιολογικής κατάθλιψης του πένθους δεν μπορεί παρά να επιβραδύνουν αυτή τη διαδικασία, δεδομένου ότι η χαλάρωση της διανοητικής και σωματικής δραστηριότητας, καθώς και η κοινωνική και συναισθηματική απομόνωση εμποδίζουν την ομαλή ψυχική λειτουργία.

Το έργο είναι δύσκολο- η διεργασία του πένθους έγκειται ακριβώς στη νοερή αναβίωση όλων των κοινών δράσεων, σχεδίων και αναμνήσεων με το νεκρό, ώστε να γίνει αντιληπτό ότι έχουν παρέλθει ανεπιστρεπτί. Όσο το άτομο αρνείται αυτή τη διαδικασία, και εμμένει στις ευτυχισμένες αναμνήσεις του, που είναι ξένες προς τη σκληρή πραγματικότητα, τόσο η επιτυχία του έργου αυτού απομακρύνεται.

Η διάρκεια της διεργασίας του πένθους εξαρτάται από τον αριθμό και την ένταση αυτών των νοητικών διεργασιών. Ήδη από το 1944, ο Αμερικανός ψυχαναλυτής Erich Lindermann υποστήριξε ότι όλα τα κοινά βιώματα με το νεκρό πρέπει να «αποσυναρμολογηθούν», με τη βοήθεια της σκέψης και του πόνου («thought through and pained through»). Σιγά-σιγά, ο πένθων πρέπει να αποδεσμεύσει κάθε γλυκιά ανάμνηση από την προσδοκία να την ξαναζήσει.

Η παραίτηση από τη ζωή είναι συνέπεια της συναισθηματικής απώλειας. Το άτομο οφείλει, ωστόσο, να βρεί ένα αντιστάθμισμα στην

εσωτερίκευση των θετικών συναισθημάτων, που συνδέονται με τις ευχάριστες αναμνήσεις, και των αρνητικών στοιχείων, που θα συμβάλουν, με τη σειρά τους, στο σχηματισμό της ολοκληρωμένης εικόνας του νεκρού.(Φάρος 1981)

Ο θάνατος του άλλου δεν μπορεί, παρ' όλ' αυτά, να γίνει πλήρως αποδεκτός, διότι εξ' αρχής, θεωρήθηκε άδικος. Πολλές φορές, αρκεί μία επέτειος ή ένα δυσάρεστο γεγονός για να ξυπνήσουν και πάλι τα συναισθήματα του πένθους. Ο πενθών, έντρομος, βλέπει την κατάθλιψη να επιστρέφει.

Η γνώση όμως της συγκεκριμένης αιτίας που προκαλεί την επανεμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων, μπορεί να αποδειχθεί σωτηρία. Ο πενθών θα πρέπει να είναι ενήμερος γι' αυτή την πιθανότητα υποτροπής, ούτως ώστε να αποφευχθούν ακραίες αντιδράσεις σε περίπτωση επανόδου της κατάθλιψης.(Φάρος 1981)

Παρουσιάζουμε, στη συνέχεια, ένα συνοπτικό πίνακα, με το σύνολο των εκδηλώσεων του πένθους, που συναντάμε σε όσους πενθούν.

Εκδηλώσεις του φυσιολογικού πένθους

(μελέτη του W.M. Stroebe, 1987, μετάφραση στα γαλλικά M-F. Bacque)

α) Συναισθηματικές εκδηλώσεις του φυσιολογικού πένθους.

- ü **Κατάθλιψη:** συναισθήματα λύπης και οδύνης. Δυσφορία, που συνοδεύεται από ψυχικό πόνο. Απόγνωση, θρήνος, κλάμα. Η κατάθλιψη βαριάς μορφής επιδεινώνεται από εξωγενείς παράγοντες.
- ü **Άγχος:** φόβοι, εντάσεις, κίνδυνος «νευρικής κρίσης». Φόβος για επικείμενη τρέλα ή θάνατο, για την αδυναμία συνέχισης της ζωής χωρίς το νεκρό. Αγωνία μπροστά στη μοναξιά, στις οικονομικές ή άλλες εκκρεμότητες που άφησε πίσω του ο νεκρός.
- ü **Ενοχή:** αυτοκατηγορίες και αναθεματισμός των συνθηκών που προκάλεσαν το θάνατο (ο πενθών νιώθει υπαίτιος που δεν τον απέτρεψε). Ενοχές για τη συμπεριφορά του απέναντι στο νεκρό (δεν τον αγάπησε αρκετά, δεν τον προστάτεψε, δεν πήρε τις σωστές αποφάσεις).
- ü **Θυμός και εχθρότητα:** ευερεθιστότητα απέναντι στην οικογένεια και στους φίλους, που δεν φαίνονται ικανοί να εκτιμήσουν την αληθινή αξία του νεκρού. Θυμός απέναντι στη μοίρα, στον εκλιπόντα που εγκατέλειψε τον πενθούντα, χωρίς

να υπολογίσει τις συνέπειες της πράξης του. Θυμός απέναντι στους γιατρούς και στους νοσηλευτές.

- ü **Αποχή από την ηδονή:** απώλεια της ευχαρίστησης του φαγητού, αδυναμία απόλαυσης του ελεύθερου χρόνου και των οικογενειακών ή κοινωνικών γεγονότων, όπως και κάθε δραστηριότητας, στην οποία συμμετείχε και ο νεκρός. Τίποτα δεν μοιάζει ευχάριστο, χωρίς το αγαπημένο πρόσωπο.
- ü **Μοναξιά:** ο πενθών νιώθει μόνος, ακόμα και όταν βρίσκεται με άλλους. Το συναίσθημα αυτό γίνεται πιο έντονο, όταν ξαναζει στιγμές, ανάλογες με εκείνες, που συνήθως μοιραζόταν με το νεκρό- βραδιές, Σαββατοκύριακα, γεγονότα, που απολαμβάνουν μαζί.

β) Σωματικές εκδηλώσεις του φυσιολογικού πένθους

- ü **Αναστάτωση:** ένταση, αδυναμία εξεύρεσης ψυχικής ηρεμίας, υπερκινητικότητα. Έντονη αναζήτηση του εκλιπόντος, πράξεις χωρίς λογική συνοχή.
- ü **Κόπωση:** μείωση της φυσιολογικής ενεργητικότητας- η οποία, πολλές φορές, αντισταθμίζεται από κρίσεις κινητικότητας- δυσχέρεια στην άρθρωση και στην κριτική ικανότητα. Γενική κατάπτωση.
- ü **Κλάμα:** κλαμένα ή βουρκωμένα μάτια, γενικά θλιμμένο ύφος- ηττοπαθές βλέμμα, τραβηγμένα χαρακτηριστικά.

γ) Σωματικές διαταραχές και ενοχλήσεις.

- ü **Ύπνος:** Ολική αϋπνία, κατά τις πρώτες μέρες, και, σταδιακά, αργή βελτίωση. Κάποιες φορές, εκδήλωση χρόνιας αϋπνίας. Επαναλαμβανόμενες εικόνες, τρομακτικά όνειρα. Πιθανότητα υπεραυπνίας. Διαταραχές του 24ωρου ρυθμού δραστηριότητας, περνώντας από έναν παράδοξο ύπνο, σε κατάσταση εγρήγορσης, συνοδευόμενης από παραισθήσεις.
- ü **Όρεξη:** ολική ή μερική απώλεια όρεξης. Αισθητή μεταβολή βάρους. Κρίσεις βουλιμίας προκαλούν, όχι σπάνια, αύξηση του σωματικού βάρους.
- ü **Απώλεια ενέργειας:** γενική σωματική κατάπτωση
- ü **Σωματικοί πόνοι:** ενοχλήσεις (στην πλάτη, στο κεφάλι, στον αυχένα), μυϊκές κράμπες, ναυτίες, εμετοί, στεγνός λαιμός, πικρή γεύση από στόμα. Διαταραχές της όρασης. Ενοχλήσεις κατά την ούρηση, τυμπανισμός, αίσθηση κενού στο στομάχι. Δύσπνοια. Εξασθένηση του μυϊκού συστήματος. Τα μαλλιά πέφτουν ή ασπρίζουν. Εκδηλώνονται ταχυπαλμίες και ρίγη.

δ) Διανοητικές διαταραχές

- ÿ Νοητική επιβράδυνση:** Αποτελεί παράμετρο της ψυχοκινητικής επιβράδυνσης.
- ÿ Κάμψη της προσοχής και της ικανότητας συγκέντρωσης:** δυσκολία στην ανάγνωση και στην εκτέλεση ορισμένων εργασιών. Κίνδυνος ατυχημάτων τόσο στο σπίτι όσο και στον εργασιακό χώρο.
- ÿ Διαταραχές της μνήμης:** εξασθένηση της βραχυπρόθεσμης και μεσοπρόθεσμης μνήμης.

ε) Συμπεριφορά του πενθούντα απέναντι στον εαυτό του, στο νεκρό και στο περιβάλλον.

- ÿ Αυτοκατηγορίες:** Ακούραστα επαναλαμβανόμενο αίσθημα ενοχής, στην αρχή του πένθους.
- ÿ Χαμηλή αυτοεκτίμηση:** Ο πενθών νιώθει ότι διέπραξε κάποιο σφάλμα, ότι αποδείχθηκε ανίκανος και ανεπαρκής. Απεχθάνεται τον εαυτό του.
- ÿ Απελπισία και αδυναμία αποδοχής βοήθειας:** απαισιοδοξία για το παρόν και το μέλλον. Απουσία στόχων. Ο πενθών φλερτάρει με το θάνατο και την αυτοκτονία.

ü **Απώλεια της αίσθησης της πραγματικότητας:** ο πενθών αισθάνεται ότι “δεν είναι παρών”, ότι “βλέπει τα πράγματα απ’ έξω”, ότι τα γεγονότα αφορούν κάποιον άλλο και όχι τον ίδιο (διχασμός της προσωπικότητας).

ü **Καχυποψία:** Αμφιβολία για τα κίνητρα όσων θέλουν να τον βοηθήσουν ή να τον συμβουλέψουν.

ü **Διαπροσωπικές εντάσεις:** Δυσκολίες στη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων, απόρριψη των φίλων, απομάκρυνση από τις συνήθεις δυσκολίες.

ü **Στάση απέναντι στο νεκρό:** εξέγερση, αναζήτηση, έντονες θρηνωδίες.

1. Μίμηση της συμπεριφοράς του νεκρού, ενασχόληση με τα ενδιαφέροντά του.
2. Εξιδανίκευση του νεκρού: τάση διαγραφής των ελαττωμάτων του και υπερεκτίμησης των προσόντων του.
3. Αμφιθυμία: εναλλαγή θετικών και αρνητικών συναισθημάτων απέναντι στο νεκρό.
4. Οι εικόνες του νεκρού, εξαιρετικά “ζωντανές”, συχνά παίρνουν τη μορφή παραισθήσεων.
5. Η εμμονή με τον εκλιπόντα δεν αφήνει περιθώρια για κανένα άλλο ενδιαφέρον.

- ü **Σωματικά συμπτώματα ταύτισης:** Ο πενθών εμφανίζει τα ίδια συμπτώματα με το νεκρό (εκείνα που επέφεραν το μοιραίο, π.χ. ταχυκαρδία, αν ο θάνατος προκλήθηκε από έμφραγμα). Ο πενθών μπορεί να είναι πεπεισμένος ότι πάσχει από την ίδια ασθένεια με το νεκρό.
- ü **Νέα χρήση των ψυχοτρόπων ουσιών:** αύξηση της κατανάλωσης ψυχοτρόπων φαρμάκων (π.χ. ηρεμιστικών κ.α.), αλκοολούχων ποτών και καπνού.
- ü **Αξιοσημείωτη ευαισθησία στις ασθένειες:** πρώτες στη λίστα είναι οι μολυσματικές ασθένειες, λόγω ανοσοποιητικής ανεπάρκειας του οργανισμού του. Ο πενθών παρουσιάζει, επίσης, ευαισθησία σε ασθένειες που συνδέονται και με την παραίτησή του από τη φροντίδα του εαυτού του (όπως ο καρκίνος ή η φυματίωση), καθώς και σε ασθένειες που προκαλούνται από το άγχος, όπως είναι οι καρδιακές και οι δερματικές παθήσεις.

E. Χαρακτηριστικά αντιδράσεων των πενθούντων

Κάθε άνθρωπος αποτελεί μια ξεχωριστή οντότητα και παρουσιάζει μια ιδιομορφία σε όλες τις αντιδράσεις και δραστηριότητες στην ζωή. Έτσι για το ίδιο θέμα συζήτησης, είναι δυνατόν να ακουστούν ποικίλες ερμηνείες και απόψεις, ενώ οι συμπεριφορές και οι αντιδράσεις θα είναι και αυτές εξίσου αρκετές.

Το ίδιο συμβαίνει και στην πένθιμη περίοδο. Κάθε άνθρωπος περνώντας από τα στάδια του πένθους αναπτύσσει μια ξεχωριστή εντελώς δική του συμπεριφορά, με βάση τα δικά του προσωπικά συναισθήματα.

Έτσι όπως αναφέρει ο Φάρος (1981), μερικοί πενθούντες αισθάνονται έντονη την ανάγκη να επικοινωνήσουν με τον νεκρό τους, τον ξαναζωντανεύουν στην φαντασία τους, τον βλέπουν, μιλάνε, ενώ κάποιοι άλλοι αποκλείουν τέτοιου είδους πράξεις γιατί αισθάνονται ότι αναζωπυρώνεται το αίσθημα της μοναξιάς που αισθάνονται, πράγμα που επιδεινώνει την κατάσταση τους.

Ο συγγραφέας παρατηρεί ότι σε μια έρευνα, η οποία έγινε από μια ομάδα κληρικών, ιατρών και κοινωνιολόγων σε πενθούντες το 50% των θλιμμένων δήλωσαν ότι δεν είχαν ποτέ σκέψεις και συναισθήματα οργής προς το άτομο που έχασαν.

Η Λεσάν (1981), παρατηρεί ότι κάποιοι πενθούντες νιώθουν έντονα την ανάγκη να κάνουν μόνοι τους μακρινούς περιπάτους, ενώ κάποιοι άλλοι αισθάνονται άσχημα, όταν είναι μόνοι τους και χρειάζονται σε κάθε κίνηση να υπάρχει πολύς κόσμος γύρω τους.

Μερικοί, αναφέρει η ίδια συγγραφέας, έχουν ανάγκη από μεγάλη ησυχία, ενώ κάποιοι επιδιώκουν να ακούν μουσική πολύ δυνατά. Κάποιοι άλλοι μπορεί να θελήσουν να ξανακοιτάξουν τα άλμπουμ με τις φωτογραφίες του θανόντος, ενώ άλλοι να θελήσουν να τα τοποθετήσουν στο ψηλότερο ράφι της βιβλιοθήκης τους. Αναφέροντας ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα η Λεσάν λέει ότι η Κάρεν ένωσε σοκ, όταν άκουσε τη μητέρα της να βάζει δίσκους μουσική που άκουγαν μαζί με το σύζυγο της κι έτσι θυμόταν ευτυχισμένες στιγμές που πέρασαν μαζί.

Ωστόσο κατά τον Lindermann (1963), υπάρχει μια αξιοσημείωτη ομοιομορφία στις αντιδράσεις ατόμων που βιώνουν οξεία, αλλά ομαλή θλίψη από το θάνατο ενός αγαπημένου τους προσώπου. Κύματα σωματικής αδιαθεσίας που διαρκούν από είκοσι λεπτά μέχρι μια ώρα, και μια έντονη στενοχώρια.

Άλλη έντονη ενασχόληση με τον νεκρό είναι επίσης η νευρική κατάσταση, η αλλαγή στην καθιερωμένη συμπεριφορά και ανικανότητα ανάληψης πρωτοβουλίας (Φάρος, 1981).

Ο Freud (1917), παρατηρεί τέσσερα γενικά χαρακτηριστικά αντιδράσεων των πενθούντων:

- α) Βαθιά και οδυνηρή αποθάρρυνση.
- β) Έλλειψη ενδιαφέροντος για τον έξω κόσμο.
- γ) Απώλεια της ικανότητας για αγάπη.
- δ) Περιορισμός δραστηριοτήτων μέσω της απόσυρσης από κάθε δραστηριότητα που δεν συνδέεται με τον νεκρό (Rando, 1984)

Ο Φάρος (1981), για το ίδιο θέμα αναφέρει ότι η πένθιμη ενδυμασία, η διακοπή συμμετοχής σε εορταστικές εκδηλώσεις και απολαύσεις της ζωής είναι χαρακτηριστική σχεδόν όλων των ατόμων, τα οποία βρίσκονται στην πένθιμη περίοδο πενθώντας για την απώλεια ενός αγαπημένου τους προσώπου.

Στ. Συμπτώματα πένθους.

Η εικόνα την οποία παρουσιάζουν τα άτομα σε κατάσταση πένθους είναι ομοιόμορφη σε αξιοσημείωτο βαθμό. Το σύνδρομο αυτό είναι κοινό σε όλες τις περιπτώσεις με το αίσθημα σωματικής δυσφορίας που

παρουσιάζεται κατά κύματα διάρκειας από 20' έως και 1 ώρα, αίσθημα σφιξίματος στο λαιμό, ασφυξία και «κόψιμο της αναπνοής», έντονη τάση για αναστεναγμό, αίσθημα κενού στο στομάχι, έλλειψη μυϊκής δύναμης, και μια έντονη υποκειμενική δυσφορία που περιγράφεται από τον πενθούντα σαν υπερένταση, (TENSION), ή ψυχικός πόνος

Το άτομο αντιλαμβάνεται γρήγορα ότι αυτά τα κύματα δυσφορίας μπορεί να τα προκαλέσουν επισκέψεις φιλικών προσώπων, συλλυπητήρια και συζητήσεις που αναφέρονται στη μνήμη του νεκρού. Προσπαθεί να αποφύγει το σύνδρομο πάση θυσία και γι' αυτό αρνείται επισκέψεις από το φόβο μήπως το προκαλέσουν, και θεληματικά απομακρύνει τη σκέψη του από κάθε τι που έχει σχέση με το νεκρό.

Παρατηρείται επίσης μια κάποια αίσθηση μη πραγματικότητας. Νιώθουν πως απομακρύνονται συναισθηματικά από τους άλλους ανθρώπους-(μερικές φορές βλέπουν τους γύρω τους σαν σκιές)-και τους κατέχει η εικόνα του αποβιώσαντος με την οποία απασχολούνται διαρκώς. Το τελευταίο αυτό σύμπτωμα ανησυχεί πολύ ορισμένα άτομα γιατί το θεωρούν σαν ένδειξη σοβαρής ψυχικής αρρώστιας. Μια άλλη έμμονη ενασχόληση αφορά τα συναισθήματα ενοχής. Το άτομο που πενθεί ψάχνει να ανακαλύψει αποδείξεις της ενοχής του για το θάνατο του άλλου προσώπου. Κατηγορεί τον εαυτό του για αμέλεια, και μεγεθύνει υπέρμετρα και τις μικρότερες παραλήψεις το. Π.χ. ένας άνδρας, η γυναίκα του οποίου πέθανε κατά τη διάρκεια μίας πυρκαγιάς, κατηγορούσε αδιάκοπα τον εαυτό του γιατί λιποθύμησε πολύ νωρίς και δεν μπόρεσε να τη σώσει.

Επιπλέον παρουσιάζεται συχνά μια δυσάρεστη για το άτομο απώλεια θέρμης και οικειότητας στις σχέσεις με τους άλλους. Τείνει να αντιδρά προς τους άλλους με θυμό, γίνεται ευέξαπτος, και ενώ φίλοι και

συγγενείς καταβάλουν ιδιαίτερες προσπάθειες να του συμπαρασταθούν, το ίδιο το άτομο προτιμά να τον αφήσουν ήσυχο. Αυτά τα συναισθήματα εχθρότητας του είναι απροσδόκητα και ανεξήγητα, τον ενοχλούν και συχνά τα θεωρεί σαν ενδείξεις ψυχικής αρρώστιας. (Φάρος 1981)

Οι ασθενείς καταβάλλουν πολλές προσπάθειες να ελέγξουν αυτά τα συναισθήματα και το αποτέλεσμα είναι συχνά μια άκαμπτη και τυποποιημένη κοινωνική συμπεριφορά.

Αυτά τα πέντε σημεία λοιπόν, (1)σωματική δυσφορία, (2)υπερβολική απασχόληση με τη σκέψη του αποθανόντος, (3)ενοχή, (4)επιθετικότητα, και (5)απώλεια συνήθων τρόπων συμπεριφοράς φαίνεται πως έχουν παθογνωμονική σημασία για το πένθος.

Μπορεί να προστεθεί ένα έκτο σημείο που απαντάται σε πρόσωπα που αντιδρούν στο πένθος με παθολογικό τρόπο, και το οποίο δεν είναι τόσο φανερό όπως τα άλλα, αλλά συχνά είναι αρκετά έντονο ώστε να χρωματίσει την όλη εικόνα του πένθους.

Είναι η εμφάνιση στη συμπεριφορά του πένθους των ιδιοτήτων του αποθανόντος και, ειδικότερα συμπτωμάτων της τελευταίας αρρώστιας του, η συμπεριφορά την οποία μπορεί να είχε εκδηλώσει ο αποθανών κατά τη διάρκεια μιας κρίσεως η οποία προκάλεσε το θάνατό του (π.χ. σεισμός, πυρκαγιά κ.λ.π.). Π.χ. ο πένθων εμφανίζεται ξαφνικά να βαδίζει με τον ίδιο τρόπο που βάδιζε ο αποθανών πατέρας του. Κοιτάζει το πρόσωπό του στον καθρέφτη και πιστεύει ότι μοιάζει ακριβώς του πατέρα του. Μπορεί να αλλάξει ενδιαφέροντα και να ασχοληθεί με τα ενδιαφέροντα και τις δραστηριότητες του αποθανόντος και ακόμη μπορεί να αρχίσει ένα επάγγελμα εξ' ολοκλήρου διαφορετικό από τις μέχρι τότε επιδιώξεις του.

Η διάρκεια του πένθους φαίνεται να εξαρτάται από την επιτυχία με την οποία το άτομο χειραφετείται από το δεσμό με τον αποθανόντα, επαναπροσαρμόζεται στο περιβάλλον από το οποίο λείπει ο τελευταίος και δημιουργεί νέες σχέσεις.

Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια σ' αυτή την προσπάθεια φαίνεται να είναι το γεγονός ότι πολλά άτομα προσπαθούν να αποφύγουν και τη δυνατή λύπη που συνδέεται με την εμπειρία του πένθους, και την απαραίτητη έκφραση του συναισθήματος. Φοβούνται κατά βάθος ότι αν χαλαρώσουν και ενδώσουν στη λύπη κινδυνεύουν να καταρρεύσουν ψυχικά.

Απαιτείται συχνά αρκετή πειθώ για να αποφασίσουν να εξωτερικεύσουν τη λύπη τους, πράγμα το οποίο θα τους βοηθήσει να παραδεχθούν το βάρος του πένθους. Η έκφραση της λύπης επιφέρει άμεση ανακούφιση της ψυχικής εντάσεως και οι επακόλουθες συνεντεύξεις με τον ειδικό είναι ζωηρές συζητήσεις κατά τις οποίες ο αποθανών εξιδανικεύεται και ο πένθων ξεπερνά το άγχος και την αμφιβολία του για την προσαρμογή του στις νέες συνθήκες. (Φάρος 1981)

Έχει αποδειχθεί εκ πείρας ότι είναι συνήθως δυνατό με 8-10 συνεντεύξεις, σε διάστημα 4-6 εβδομάδων κατά το οποίο ο ειδικός μοιράζεται με τον πένθοντα το βάρος της διαδικασίας του πένθους, να εξελιχθεί ομαλά ένα ξαφνικό φυσιολογικό πένθος.

Παρά την άποψη της Λεσάν (1982), ότι δεν υπάρχει σωστός ή λανθασμένος τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων στην περίοδο του πένθους, η πείρα των ειδικών πιστοποιεί ότι κατά την πένθιμη περίοδο εκτός από τις φυσιολογικές αντιδράσεις μπορεί να αναπτυχθούν σοβαρά παθολογικά χαρακτηριστικά.

A. Φυσιολογικά συμπτώματα πένθους

Ο Lindermann (1984), παρατηρεί τέσσερις κατηγορίες ομαλών συμπτωμάτων πένθους που είναι τα εξής:

1. Σωματική δυσφορία και κόπωση

Είναι φυσιολογικό ο πενθώ, ο οποίος είναι εξασθενημένος ψυχολογικά να αισθάνεται αδύναμος και να κουράζεται εύκολα σε κάθε δραστηριότητά του. Η θλίψη που αισθάνεται για την απώλεια του προσώπου που έχασε, μπορεί να τον αποδυναμώσει σωματικά για κάποιο χρονικό διάστημα μετά το θάνατο.

2. Ενασχόληση με το νεκρό

Η σχέση νεκρού και πενθούντος δεν είναι δυνατόν να τελειώσει με το θάνατο. Είναι λογικό λοιπόν ο πενθών να νιώθει έντονα την ανάγκη να ασχολείται με το νεκρό του, φθάνει να μην του γίνει έμμονη ενασχόληση.

3. Εχθρικές αντιδράσεις

Μετά το θάνατο αρκετοί πενθούντες έρχονται αντιμέτωποι με τη μοναξιά. Για να εξισορροπήσουν λοιπόν τη δυσάρεστη αυτή αίσθηση μπορεί να αναπτύξουν εχθρική συμπεριφορά απέναντι στο νεκρό, στο Θεό, στους ανθρώπους γύρω τους, έτσι ώστε να τους θεωρήσουν υπεύθυνους για την κατάστασή τους.

4.Ενοχή

Όταν χάνεται ένα πολύ στενά συνεδεμένο πρόσωπο του πενθούντος, συχνά ο πενθών επιρρίπτει ευθύνες για το χαμό στον ίδιο του τον εαυτό θεωρώντας τον υπεύθυνος για την απώλεια.

B. Παθολογικά συμπτώματα πένθους.

Όταν η διεργασία του θρήνου δεν βαίνει ομαλά, είναι δυνατόν να δημιουργηθούν καταστάσεις που οδηγούν σε παθολογικές εκδηλώσεις θρήνου.

Σύμφωνα με τον Τσιάντη (1986), οι βασικές αιτίες εκδήλωσης παθολογικών συμπτωμάτων είναι οι εξής τρεις:

1. Ο αιφνίδιος θάνατος
2. Η κοινωνική απομόνωση. Όσο πιο απομονωμένο είναι το άτομο που πενθεί τόσο οι διαδικασίες θρήνου μπορεί να παραταθούν και να γίνουν δυσβάσταχτες για τον πενθούντα. Οι διαδικασίες του θρήνου διευκολύνουν πολύ, όταν υπάρχει υποστήριξη και συμπαράσταση από τον κοινωνικό περίγυρο του ατόμου που πενθεί.
3. Σε περίπτωση θανάτου που οφείλεται σε ιατρική συμβουλή που δεν ακολουθήθηκε από τον πενθούντα. Το αίσθημα της ενοχής είναι τόσο έντονο, ώστε ο πενθών νιώθει υπεύθυνος για το χαμό του αγαπημένου του προσώπου.

Σύμφωνα με το Μάνο (1988), η κατάθλιψη είναι μια φυσιολογική αντίδραση στο θάνατο ενός προσφιούς προσώπου, οπότε μπορεί κατά

την πένθιμη περίοδο να αναπτυχθεί πλήρες καταθλιπτικό σύνδρομο που να χαρακτηρίζεται από σωματικά συμπτώματα όπως αϋπνία, απώλεια βάρους και ανορεξία.

Εάν όμως υποστηρίζει ο συγγραφέας επικρατεί νοσηρή ενασχόληση με το νεκρό σε συνδυασμό με συναισθήματα αναξιότητας, ιδέες αυτοκτονίας, εξεζητημένη λειτουργική έκπτωση ή ψυχοκινητική επιβράδυνση, ή « μακρά διάρκεια του πένθους» , τότε πρόκειται για εμπλοκή του πένθους με Μείζον Κατάθλιψη, οπότε μιλάμε για μια παθολογική κατάσταση.

ÿ Καθυστερημένη αντίδραση

Η πιο συχνή περίπτωση καθυστερημένης αντιδράσεως είναι η αναβολή η οποία συμβαίνει όταν ο θλιμμένος έχει ορισμένες επιτακτικές ευθύνες την ώρα του θανάτου, χωρίς να του μένει χρόνος για να συνειδητοποιήσει το θάνατο και έτσι μπορεί να μην αντιδρά για βδομάδες ή ακόμη και χρόνια. Στις περιπτώσεις αυτές ένας άλλος θάνατος μπορεί να επαναδραστηριοποιήσει το παλιό αδιάλυτο πένθος ή και μερικές φορές, κάποιος να παρουσιάσει συμπτώματα πένθους, όταν ο ίδιος φθάσει στην ηλικία του προσώπου που έχει πεθάνει.

ÿ Παραμορφωμένες αντιδράσεις

Μπορεί να παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου, όπως οι ακόλουθες:

- Υπερδραστηριότητα χωρίς το συναίσθημα της απώλειας.

- Απόκτηση συμπτωμάτων της ασθένειας από την οποία έπασχε το άτομο που πέθανε .
- Παρουσίαση φυσικής ασθένειας ή μια σειρά από ψυχοσωματικές καταστάσεις, κυρίως ελκωτική κολίτιδα, ρευματική αρθρίτιδα και άσθμα.
- Αλλαγές στις σχέσεις με συγγενείς και φίλους.
- Το άτομο αποφεύγει κοινωνικές επαφές και σχέσεις με φίλους και χαρακτηρίζεται από αυξημένη κοινωνική απομόνωση.
- Παρατεταμένη εχθρότητα εναντίον κάποιου προσώπου. Αυτή η παρατεταμένη εχθρότητα μπορεί να στρέφεται εναντίον φίλων, γνωστών του ίδιου του νεκρού ή ακόμη και του Θεού.
- «Πέτρινη επισημότητα» Στην προσπάθεια του το άτομο να κρύψει τα εχθρικά συναισθήματα που νιώθει, εμφανίζει μια εικόνα «πέτρινης επισημότητας» που θυμίζει σχιζοφρένεια.
- Διακοπή όλων των καθιερωμένων τρόπων κοινωνικής επαφής. Το άτομο που παρουσιάζει αυτό το σύμπτωμα δεν κάνει καμία από τις συνηθισμένες του καθημερινές ασχολίες, δε λαμβάνει καμία πρωτοβουλία, ενώ δεν συνεργάζεται με όσους του το ζητούν.
- Δραστηριότητες που επιφέρουν ζημιά. Πολλές φορές, η αντίδραση του πένθους παίρνει τη μορφή της κατάθλιψης με μεγάλη ένταση, αισθήματα αναξιότητας, τάσεις αυτοτιμωρίας και έκδηλες ή λανθάνουσες τάσεις αυτοκτονίας.

Μερικά ακόμη συμπτώματα παθολογικού πένθους είναι τα εξής:

- Υπερβολική ευφορία, δραστηριότητα και απασχόληση που εμποδίζει τη διαδικασία του πένθους.
- Τάσεις αυτοκαταστροφής
- Ταύτιση και υιοθέτηση χαρακτηριστικών του θανόντος ή εκδήλωση των ιδίων συμπτωμάτων που είχε ο νεκρός κατά την περίοδο της ασθένειάς του.
- Υπερβολικές αντιδράσεις στο πρόβλημα κάποιου τρίτου προσώπου
- Αδικαιολόγητο προτεινόμενο πένθος το οποίο εμποδίζει τον πένθουοντα στη λειτουργία της καθημερινής του ζωής(Παπαδάτου- Χλαπανίδη-Χατήρα, 1986).

Ο Φάρος (1981), πιστοποιεί ότι η παρουσία κάποιων συμπτωμάτων είναι μια βαθιά ένδειξη ότι το άτομο χρήζει ανάγκης κάποιας ειδικής αγωγής και θα πρέπει να παραπεμφθεί σε ψυχίατρο, ψυχοθεραπευτή, κοινωνικό λειτουργό, ή κληρικό, που έχουν ειδικευτεί στη διεργασία της θλίψης και του πένθους.

Αναφερόμενος ο συγγραφέας στα παθολογικά συμπτώματα που μπορεί να αναπτυχθούν κατά την πένθιμη περίοδο συμπληρώνει τα εξής; Απάθεια, διαταραχές στην αντίληψη της πραγματικότητας, ακουστικές και οπτικές παραισθήσεις, άρνηση του γεγονότος της απώλειας, καταναγκαστική ευδιαθεσία, εμμονή στις αναμνήσεις,

επιθετικά και καταστρεπτικά όνειρα, γενική ή ειδική κατάπτωση της ψυχικής και σωματικής υγείας και της γενικής κατάστασης του θλιμμένου, αυξημένη κατανάλωση καπνού και οινοπνευματωδών ποτών και χρήση ναρκωτικών ουσιών.

Επίσης οι δραστικές αποφάσεις του θλιμμένου για οικογενειακές, κοινωνικές, οικονομικές και επαγγελματικές αλλαγές, εντελώς ασύμφωρες γι' αυτόν, το άγχος του αποχωρισμού, η οργή για εκείνους που βρίσκονται κοντά του και η ενοχή αποτελούν παθολογικά συμπτώματα πένθους.

Ακόμη εάν ένα άτομο δεν εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του και δεν αντιδράσει έντονα στο πένθος, θα πρέπει να αναζητηθούν τα κρυφά αίτια μιας και αποτελεί ένδειξη κάποιας παθολογίας.

Κατά τον Lindermann (1976), όταν ένα άτομο που πενθεί προσπαθεί μόνο του, κλεισμένο σ' ένα μοναχικό δωμάτιο να περάσει τη διαδικασία του πένθους αυτό αποτελεί μια παθολογική περίπτωση.

Τέλος, ο Τσιάντης (1980), αναφέρει ότι οι παθολογικές εκδηλώσεις θρήνου είναι περισσότερο συνηθισμένες στα παιδιά παρά στους ενήλικες κι αυτό οφείλεται στην φυσιολογική του ανωριμότητα.

Ποια άτομα απειλεί το παθολογικό πένθος;

Η τακτική της πρόληψης πρέπει να παραμένει, πάντα, πρώτη προτεραιότητα του γιατρού ή του θεραπευτή του πένθους. Εντοπίζοντας τα άτομα που διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο, ο γιατρός μπορεί να προγραμματίσει μια σειρά επισκέψεων, να προτείνει κάποια συνάντηση με εθελοντικές οργανώσεις, και, ενδεχομένως να ζητήσει τη βοήθεια κάποιου άλλου ειδικού.

Ο Beverley Raphael, είχε ήδη από το 1977, επιχειρήσει να οριοθετήσει τους παράγοντες που καθιστούν ένα πένθοντα ιδιαίτερα ευπαθή:

- Απουσία κοινωνικής υποστήριξης σε προηγούμενες κρίσεις
- Απώλεια υπό δραματικές συνθήκες
- Αμφιθυμική συζυγική σχέση
- Οξεία κρίση ή άλλη σοβαρή απώλεια λόγω του θανάτου

Στο St. Christophers Hospice, ο C. M. Parkes και οι συνάδελφοί του κατάρτισαν έναν κατάλογο για το επικίνδυνο πένθος, που περιλαμβάνει τους εξής παράγοντες:

- Ευθύνη ανατροφής παιδιών σε μικρή, ακόμα, ηλικία
- Ασταθές κοινωνικό-οικονομικό υπόβαθρο

ü Ανεργία

ü Προδιάθεση άγχους

ü Έντονη νοσταλγία που εμποδίζει την προσαρμογή στη νέα κατάσταση

ü Αυτοκατηγορίες

ü Έλλειψη φιλικών σχέσεων



Χρυσό Δισκάριο , χρονολογείται τον 4^ο αι. π.Χ.

ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤ΄ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ

1. Μηχανισμοί Άμυνας

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

Οι ψυχολογικοί μηχανισμοί άμυνας του Εγώ είναι, όπως είπαμε, ασυνείδητοι τρόποι συμπεριφοράς , τους οποίους χρησιμοποιεί το άτομο για να μειώσει το άγχος που βιώνει μετά από μια εσωτερική σύγκρουση. Είναι δηλαδή ασφαλιστικές δικλείδες που χρησιμοποιεί το Εγώ για να μειώσει το άγχος. (Παρασκευόπουλος 1988)

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

Μερικοί από αυτούς τους αμυντικούς μηχανισμούς είναι οι εξής επτά :

α) Ψυχολογική , ψυχοσωματική και οργανική ασθένεια

β) Απάθεια

γ) Υπνομανία

δ) Φαντασίωση

ε) Πολυλογία

στ) Ταύτιση

ζ) Ψυχολογική οπισθοδρόμηση

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

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

2 . Η συμπεριφορά των παιδιών, εφήβων, ενηλίκων και της τρίτης ηλικίας στο πένθος.

Όσο δύσκολο κι αν είναι, οι περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουν να συνέρχονται από έναν θάνατο πιο εύκολα αν δεν προσπαθήσουν ν' αποφύγουν τις αναμνήσεις τους. Αυτό ονομάζεται «Η Εργασία του Πένθους». Όταν μας συμβεί κάτι τρομερά οδυνηρό, έχουμε ανάγκη να νιώσουμε αυτή τη λύπη για πολύ καιρό. Αυτό που συνήθως συμβαίνει είναι ότι στη διάρκεια των πρώτων λίγων μηνών έρχονται φοβερά κύματα πόνου που μας κάνουν να κλαίμε πάρα πολύ. Ύστερα, αργά αλλά σταθερά, αυτά τα κύματα αρχίζουν να έρχονται λιγότερο συχνά. Όταν έρχονται είναι βέβαια το ίδιο έντονα και οδυνηρά, μετά όμως από λίγο καιρό μπορεί να έρχονται μια ή δύο φορές την εβδομάδα, ύστερα μια ή δυο φορές το μήνα. Ποτέ δεν φεύγουν τελείως. Το σημάδι από το τραύμα θα παραμείνει για πάντα. Η πληγή όμως θεραπεύεται. (Έντα ΛεΣαν, 1982)

Σε αυτό το σημείο θα επιχειρηθεί η ανάλυση της συμπεριφοράς και των αντιδράσεων τόσο των παιδιών και των εφήβων όσο και των ενηλίκων αλλά και της τρίτης ηλικίας στην κρίσιμη περίοδο του πένθους.

A. Το πένθος στη παιδική ηλικία.

Σύμφωνα με τον Παρασκευόπουλο (1985) η παιδική ηλικία οριοθετείται χρονολογικά από το τρίτο έτος ζωής του παιδιού έως την πρώτη εφηβεία, δηλαδή το ενδέκατο με δέκατο τρίτο έτος. Η αντίληψη του παιδιού στο διάστημα αυτό για το θάνατο ακολουθεί μια εξελικτική διαδικασία, καθώς το παιδί μεγαλώνει.

Ο θάνατος στην παιδική ηλικία είναι πολύ λιγότερο συνηθισμένος, τουλάχιστον στις δυτικές κοινωνίες.(Τσιαντής) Στην εποχή μας θεωρούμε απόλυτα φυσικό να εξηγούμε σ' ένα παιδί πως γεννιέται ο άνθρωπος, αλλά εντελώς αφύσικο να συζητάμε μαζί του για τον θάνατο. Θεωρούμε το θέμα μακάβριο, θλιβερό , αποτρόπαιο και ασυμβίβαστο με την παιδική ηλικία. Τα παιδιά βέβαια μπορεί να μη γνωρίζουν τι είναι θάνατος, κάτι όμως γνωρίζουν γι' αυτόν. Ένα «κάτι», που εξαρτάται από τη διαπλοκή πολλών παραγόντων, όπως, για παράδειγμα, την ηλικία τους, το επίπεδο της νοητικής και συναισθηματικής τους εξέλιξης, τις προσωπικές τους εμπειρίες σε σχέση με το θάνατο και τις πληροφορίες που δέχονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον.(Δανάη Παπαδάτου-σημειώσεις Κων/δη).

Η Ross (1979 α) αναφέρει ότι μέχρι την ηλικία των τριών ετών ένα παιδί ενδιαφέρεται μόνο για τον αποχωρισμό που ακολουθεί το φόβο του ακρωτηριασμού. «Είναι η ηλικία αυτή που το παιδί μπορεί να δει το πρώτο του αγαπημένο ζώακι να γίνεται θύμα ενός τροχαίου ατυχήματος»(Ross 1979 , σελ. 169).

Το παιδί λοιπόν σ' αυτή την ηλικία νοιάζεται για την ακεραιότητα του σώματος και νιώθει να απειλείται από ο,τιδήποτε μπορεί να την καταστρέψει. Από τα τρία έως τα πέντε του χρόνια το παιδί δεν αντιλαμβάνεται το θάνατο ως ένα γεγονός μόνιμο και οριστικό. Ενώ από την ηλικία των πέντε έως δέκα περίπου ετών, ο θάνατος συχνά θεωρείται σαν ένας άνδρας που έρχεται να αρπάξει τους ανθρώπους. Αποδίδεται δηλαδή ο θάνατος σε μια έξωθεν επέμβαση. Στην ηλικία των δέκα ετών παρατηρείται μια ρεαλιστική αντίληψη όπου δείχνει το θάνατο σαν μια σταθερή βιολογική πορεία.

Ο Φάρος (1981) παρατηρεί ότι ένα παιδί μέχρι την ηλικία των τριών ή τεσσάρων ετών αισθάνεται την απώλεια, χωρίς όμως να μπορεί να την συλλάβει διανοητικά. Καθώς όμως το παιδί μεγαλώνει στην ηλικία των τεσσάρων έως επτά ετών, το ενδιαφέρον του είναι κυρίως βιολογικό και χρειάζεται βιολογικές απαντήσεις. Από οχτώ έως δώδεκα ετών η έννοια του θανάτου παίρνει κοινωνικές διατάσεις, αλλά οι ιδέες του παιδιού σ' αυτή την ηλικία στρέφονται γύρω από τον εαυτό του.

Από τη στιγμή που ένα παιδί μιλάει, για να μπορέσει να κάνει τη μεταλλαγή ενός πένθους διάφοροι όροι είναι απαραίτητοι :

- μια σχέση με τον άλλον, όπου η αμφιρρέπεια δεν εξουδετερώνει την αγάπη
- μια σχέση που να μην προκαλεί μια ταύτιση με τον νεκρό, τέτοια που ο ζωντανός να γίνεται «νεκρός»
- την αποδοχή του δικού του θανάτου όπως και του άλλου,
- την απουσία αναζωπύρωσης από την τωρινή κατάσταση ενός προηγούμενου πένθους που δεν έχει γίνει ο μεταβολισμός του. (Δρ. Ράιμπο)

Το μικρά παιδιά είναι εξίσου έξυπνα με τα μεγαλύτερα, αλλά τους λείπει η πείρα και η γνώση. Θα πασχίσουν να καταλάβουν τι συμβαίνει και, στην περίπτωση που δεν θα υπάρχουν εξηγήσεις, θα φαντασιώνουν. (Τσιαντής)

Τα παιδιά που έχουν φτάσει στην ηλικία του σχολείου είναι εξίσου ικανά με τους ενήλικες να κατανοήσουν το θάνατο, να εκφράσουν τη θλίψη τους και να βιώσουν το πένθος. Οι αντιδράσεις μπορεί να μοιάζουν διαφορετικές γιατί συχνά έχουν μια ανώριμη μορφή. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την έκφραση του θρήνου και την ικανότητα πένθους των παιδιών σχετίζονται με τη νοητική, τη συναισθηματική και τη φυσική ανάπτυξη. (Τσιαντής)

Η Ross (1979) αναφερόμενη στις αντιδράσεις των παιδιών στο θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου τονίζει ότι μπορεί να είναι πολύ διαφορετικές, από την σιωπηλή απόσυρση και απομόνωση μέχρι τον άγριο ισχυρό θάνατο. Η συγγραφέας τονίζει ότι τα παιδιά στη περίοδο του πένθους μπορεί να αισθανθούν σε μεγάλο βαθμό τύψεις συνειδήσεως και έντονα συναισθήματα ενοχής, ενώ είναι πολύ πιθανό να αντιμετωπίσουν το χωρισμό σχετικά ήρεμα και αναπτύξουν ένα αίσθημα ελπίδας σχετικά με την επιστροφή του θανόντος.

Οι διαπιστώσεις της Ross πιστοποιούνται και από τον Φάρο (1981), ο οποίος επισημαίνει και αυτός τους διαφορετικούς τρόπους που αντιδρά ένα παιδί στην απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Ο συγγραφέας τονίζει ότι άλλοτε τα παιδιά δείχνουν να παραμένουν αδιάφορα, άλλοτε εκφράζουν οργή, άλλοτε αναπτύσσουν έντονη δραστηριότητα, άλλοτε γίνονται αναιδή και θορυβώδη και άλλοτε προσκολλούνται στους γονείς.

Σύμφωνα με τον Δρ. Ζινετ Ράιμπο όσο νεότερο είναι το παιδί, τόσο μεγαλύτερες θα είναι οι επιπτώσεις του τραυματισμού. Οι αντιδράσεις του παιδιού μετά το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί να είναι οι ακόλουθες: τα παιχνίδια , οι παρέες δεν τραβούν πια

την προσοχή του. Κλείνεται στον εαυτό του, ονειροπολεί και προσπαθεί να ικανοποιηθεί λικνιζόμενο, πιπιλώνοντας το δάχτυλό του, και βρέχοντας το κρεβάτι του.

Οι φυσιολογικές του δραστηριότητες συχνά διαταράσσονται. Η όρεξη παραχωρεί τη θέση της σε ανορεξία ή σε βουλιμία. Ο ύπνος, δύσκολος, είναι γεμάτος εφιάλτες. Φευγάτο στο όνειρο, κουλουριασμένο, λικνιζόμενο απαλά, πιπιλώνοντας ένα δάχτυλο τυλιγμένο σ' ένα κομμάτι κουρέλι, τα μάτια μισόκλειστα, τέτοια είναι η εικόνα του παιδιού που δεν το ενδιαφέρει πια ο κόσμος γύρω του και που ικανοποιεί έτσι όλες του τις αισθήσεις, γεύση, όσφρηση, αφή, ξαναδημιουργώντας ένα ρυθμό και μια διάρκεια που έσπασαν με την εξαφάνιση του άλλου.

Η Λεσάν (1982), περιγράφει αρκετές περιπτώσεις παιδιών που έρχονται αντιμέτωπα με το θάνατο των γονιών τους. Διαπιστώνει ότι το κάθε παιδί έχει το δικό του ξεχωριστό τρόπο να αντιδράσει σε μια απώλεια. Έτσι πολλά παιδιά νιώθουν ότι με το θάνατο του ενός από τους δύο γονείς η ζωή τους έχει τελειώσει ενώ τα άλλα παιδιά αντιμετωπίζουν το θάνατο πολύ στωικά και ψύχραιμα.

Πέρα όμως από τις διαφορετικές αντιδράσεις των παιδιών στο θάνατο ενός αγαπημένου τους προσώπου ο Φάρος (1981) αναφέρει και τα αρνητικά στοιχεία που μπορεί να προκαλέσει το πένθος, όταν βιώνεται στη παιδική ηλικία. Ο συγγραφέας επισημαίνει ότι όσο μικρότερο είναι το παιδί που βιώνει την απώλεια τόσο πιο αρνητικές θα είναι οι επιπτώσεις στον ψυχισμό του. Το παιδικό πένθος έχει συσχετισθεί πολλές φορές με διάφορες μορφές νηπιακής ψύχωσης με ανακλητική κατάθλιψη, με αυτοκτονίες, με σωματικές ασθένειες, με παιδική εγκληματικότητα και έμμεσα με τις ψυχονευρώσεις.

Ο Grochlim (1965) αναφέρει ότι η πρόωμη απώλεια ενός γονιού δημιουργεί ένα τραυματισμό στον αυτοσεβασμό του παιδιού που τον ακολουθεί σε όλη του τη ζωή.(Φάρος 1991).

Παρόλα αυτά όμως η ανάγκη συμμετοχής του παιδιού στη πένθιμη διαδικασία είναι απαραίτητη.

Κατά τη Ross (1979 β) η συμμετοχή του παιδιού στο πένθος το ετοιμάζει βαθμιαία και το βοηθά να αντικρίσει το θάνατο σαν ένα μέρος της ζωής, ενώ είναι μια εμπειρία που μπορεί να το βοηθήσει να μεγαλώσει και να ωριμάσει γρήγορα.

Ο Φάρος (1981, σελ. 271) τονίζει : «Θα ήταν τραγικό λάθος να κρατηθούν τα παιδιά μακριά από τη διαδικασία του πένθους και την πραγματικότητα του θανάτου. Είναι ανάγκη τα παιδιά να γνωρίσουν το θάνατο και να ζήσουν το πένθος ανάλογα με τις δυνατότητές τους, γιατί, όταν τα προστατεύουμε , τα ενθαρρύνουμε να αναζητήσουν αποδράσεις, αφού τα αφήνουμε έξω από τη πραγματικότητα και τους καλλιεργούμε ένα φόβο και μια τάση φυγής για το γεγονός του θανάτου.»

B. Το πένθος στην εφηβική ηλικία.

Η εφηβική ηλικία, σύμφωνα με τον Παρασκευόπουλο (1985) καλύπτει αναπτυξιακά φαινόμενα που συμβαίνουν από το ενδέκατο έτος μέχρι το δέκατο όγδοο έτος της ζωής του ανθρώπου. Εκτός από τις αναπτυξιακές αλλαγές ο έφηβος παρουσιάζει ιδιόμορφη συναισθηματική

εικόνα, η συναισθηματική ζωή του εφήβου περιγράφεται γεμάτη μεταπτώσεις και ταλαντεύσεις ανάμεσα σε αντιφατικές και συγκρουόμενες διαθέσεις.



Αρμάντο Σπαντίνι, 1920, «Εκμυστηρεύσεις»

Όμως, καθώς τα παιδιά ωριμάζουν, ωριμάζει και η κατανόηση που έχουν για το θάνατο. (Τσιαντής)

Κατά τον Φάρο (1981) ο έφηβος συνδυάζει τις κρίσεις της ζωής του με την εσωτερική του αναστάτωση κι έτσι είναι πολύ δύσκολο να ξεχωρίσει κανείς τα συναισθήματα που συνδέονται άμεσα με το περιστατικό απ' τα συναισθήματα που αυτό το περιστατικό έφερε στην επιφάνεια.

Η Ross (1979 α) επίσης τονίζει ότι η εφηβική ηλικία είναι πολύ δύσκολη περίοδος και η πρόσθετη απώλεια ενός αγαπημένου

προσώπου συχνά είναι κάτι υπερβολικό και δύσκολο να το υποστεί ο έφηβος. Αναφερόμενη στα συναισθήματα η συγγραφέας υποστηρίζει ότι οι έφηβοι συχνά όταν αντιμετωπίζουν το θάνατο κάποιου οικείου προσώπου, αισθάνονται έντονο θυμό τόσο για τους γύρω τους όσο και για το νεκρό και να αναπτύσσουν συναισθήματα ενοχής για την απώλεια.

Ο Bowlby, στο μνημειώδες έργο του Δεσμός και Απώλεια (Attachment and Loss, Bowlby, 1969, 1972, 1980) έκανε μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ενώ τα παιδιά σχεδόν οποιασδήποτε ηλικίας μπορούν να περάσουν τα στάδια του πένθους όπως εντοπίζονται στους ενήλικους, υπάρχει πολύ μεγαλύτερος κίνδυνος παθολογικών αντιδράσεων πένθους λόγω της περιορισμένης τους κατανόησης και των περιορισμένων στοιχείων που τους επιτρέπεται να γνωρίζουν. (Τσιαντής)

Κατά τη Rando (1988), αν κάποιος χάσει ένα αγαπημένο του πρόσωπο κατά τη διάρκεια της εφηβείας, είναι κάτι το ιδιαίτερα δύσκολο, γιατί αυτή η περίοδος είναι ταραχώδης και αγχώδης. Έτσι η θλίψη γίνεται περισσότερο περίπλοκη και επικίνδυνη.

Από την άλλη ο Φάρος (1981) υποστηρίζει ότι μια κόρη θα πενθήσει περισσότερο τον πατέρα της από το γιο, του οποίου η εφηβική ανταρσία τον έχει φέρει σε σύγκρουση με τον πατέρα του.

Η ζωή ενός εφήβου είναι δυνατό να αλλάξει ριζικά από κάποιο απροσδόκητο γεγονός. Ο θάνατος ενός οικείου, αγαπημένου προσώπου μπορεί να αναστατώσει τον έφηβο. Το εάν ο έφηβος θα συνέλθει ή όχι εξαρτάται από τις ήδη διαθέσιμες δυνάμεις και αδυναμίες του και από το

πόση υποστήριξη θα λάβει εντός και εκτός της οικογένειάς του.(Nicholas Tucker, 1999)

Η ικανότητα να παρατείνει κανείς τη θλίψη του αυξάνει με την ηλικία, όπως αυξάνει και η ικανότητα να την εκφράσει άμεσα και όχι μέσα από σωματικά συμπτώματα ή διαταραχές της συμπεριφοράς. Η βιολογική και ψυχολογική ενόρμηση του εφήβου προς τη μεγαλύτερη αυτονομία συγκρούεται με την τάση για μεγαλύτερη εξάρτηση όταν πενθεί, και η σύγκρουση αυτή ίσως να προκαλέσει μια φαινομενική αδιαφορία ή έλλειψη, που μπορεί να πανικοβάλλει ή να ξαφνιάσει τους ενήλικες του περιβάλλοντός του. Αυτή μπορεί να είναι και η ερμηνεία του ευρήματος ότι το μεγαλύτερο παιδί της οικογένειας του ίδιου φύλου με το νεκρό γονιό βρίσκεται σε αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσει ψυχολογικά προβλήματα (Birtchnell,1971).Η εκδήλωση του θρήνου στην εφηβεία μοιάζει πολύ περισσότερο με τις εκδηλώσεις των ενηλίκων παρά με των μικρότερων παιδιών. (Τσιαντής)

Τέλος, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι το πένθος μπορεί να διευκολύνει τη διαδικασία της μεταβίβασης από την παιδική ανευθυνότητα στην υπευθυνότητα του ενηλίκου.(σελ 260)

Γ. Οι ενήλικοι στη πένθιμη περίοδο.

Σύμφωνα με τον Tucker (1999) , η ενηλικίωση επέρχεται στο 18^ο έτος. Βέβαια το χρονικό αυτό όριο ηλικίας δεν σημαίνει πολλά πράγματα, γιατί κάθε άτομο προχωρά προς την ώριμη ηλικία με το δικό του τρόπο.

Η διαδικασία του πένθους και οι διάφοροι μηχανισμοί της είναι παρόμοιοι στο παιδί και στον ενήλικο, αλλά κατά προσέγγιση(Δρ. Ζινέτ Ράιμπο).

Ο Parkes (1986) περιέγραψε λεπτομερώς τη φαινομενολογία του θρήνου των ανηλίκων μετά το θάνατο ενός συζύγου και τα στοιχεία δείχνουν ότι αυτές οι εμπειρίες είναι οικουμενικές (Rosenblatt, Walsh και Jackson, 1976). Αμέσως μετά το θάνατο κάποιου αγαπημένου προσώπου, αντιδρούμε με δυσπιστία και άρνηση. «Δεν είναι αλήθεια!» ή «Δεν είναι δυνατόν!» είναι συχνές αντιδράσεις σ' ένα τόσο συνταρακτικό νέο. Δεν μπορούμε όμως να αρνηθούμε για πολύ αυτό που βλέπουν τα μάτια μας και, έτσι, αρχίζει το δεύτερο στάδιο («διαμαρτυρία») του θρήνου, που χαρακτηρίζεται από γοερό κλάμα (ή θρηνωδία), υπερκινητικότητα και ανησυχία. Όταν οι απεγνωσμένες προσπάθειες να ξυπνήσει τον νεκρό αποτυγχάνουν, ο ενήλικος μπαίνει στο τρίτο στάδιο του θρήνου, όπου αναγνωρίζεται ο θάνατος και αρχίζει το πένθος. Το στάδιο αυτό μοιάζει με οξεία καταθλιπτική ασθένεια. Αν δεν ξέρουμε ότι έχει προηγηθεί απώλεια, θα μπορούσαμε να διαγνώσουμε κατάθλιψη. Οι κινήσεις γίνονται αργές (ψυχοσωματική επιβράδυνση), το κλάμα είναι πιο ήρεμο και θλιμμένο (μοιρολόι), οι αυτοκατηγορίες είναι συχνές. Ο θυμός μπορεί να είναι ένα διαταρακτικό συναίσθημα στο στάδιο αυτό, αλλά δεν είναι οικουμενικός.

Τέλος, στο φυσιολογικό πένθος, ο ενήλικος προσαρμόζεται κάπως στην απώλεια και η ζωή μπορεί να συνεχιστεί. Το τελικό αυτό στάδιο μπορεί να αργήσει για αρκετούς μήνες και απαιτεί πολλή δουλειά «επεξεργασίας του θρήνου» («grief work», Freud, 1917). Οι Bowlby και Parkes (1970) υποστηρίζουν ότι τα δύο πρώτα στάδια του θρήνου έχουν προστατευτική λειτουργία, γιατί δίνουν τη δυνατότητα στην ανθρώπινη

ψυχή να απαλλαγεί από τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις της φυσιολογικής ζωής, ώστε να μπορέσει να γίνει η επεξεργασία του θρήνου η οποία βοηθάει στην προσαρμογή μετά την απώλεια.

Η άρνηση δίνει στην ψυχή τον απαραίτητο χρόνο να συλλάβει το μέγεθος του γεγονότος για το οποίο μπορεί να μην ήταν προετοιμασμένη, ενώ η υπερκινητικότητα του σταδίου της «διαμαρτυρίας» δίνει τη δυνατότητα ανεύρεσης του χαμένου προσώπου σε περίπτωση που δεν έχει πεθάνει αλλά απλώς έχει απομακρυνθεί από το πεδίο όρασης. (Τσιαντής)

Για τους ενήλικες η εμπειρία του πένθους μπορεί να είναι επαναλαμβανόμενη. Είναι πιθανό σε όλη τη διάρκεια της μέχρι τώρα ζωής του να έχει αντιμετωπίσει ξανά την εμπειρία της απώλειας ενός αγαπημένου προσώπου. Παρόλα αυτά όμως δεν είναι εύκολο να προσαρμοστεί και να αντιμετωπίσει το πένθος του πιο συγκρατημένα.

Έτσι , όπως αναφέρει η Rando (1988), ενώ ένας ενήλικας μπορεί να έχει αρκετά μεγάλη εμπειρία με θανάτους και αποστερήσεις και να είναι συναισθηματικά ώριμος, όμως δεν μπορεί να βρει προσβάσεις, για να δημιουργήσει μια νέα ταυτότητα για τον εαυτό του, μετά το θάνατο του αγαπημένου του προσώπου.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν καθόλου να δεχτούν το γεγονός ότι κάποιος που αγαπούν έχει πραγματικά πεθάνει. Όμως μερικές φορές, τα όνειρα μας βοηθάνε ν' αντέξουμε κάτι που είναι σχεδόν ανυπόφορο.(Έντα ΛεΣαν, 1982)

Ο θάνατος του άλλου είναι πάντα ένα τραύμα που αφήνει βαθιά σημάδια. Αν αποτελεί το τέλος μιας ζωής, δεν σημαίνει, για τον ζωντανό, το τέλος των σχέσεών του μ' αυτή τη ζωή. Το προοδευτικό πένθος έρχεται να τις μεταβάλλει, να τις αλλάξει. Μερικά όνειρα μαρτυρούν γι' αυτή την εξέλιξη στο τέλος του πένθους. Χάρη στο όνειρο, ο ζωντανός ξαναβρίσκει τον νεκρό. Αλλά παρά την ενοχή που ανακινείται, διαλέγει να τον εγκαταλείψει προς όφελος της ζωής και των νέων του επενδύσεων

Δ. Τρίτη ηλικία και πένθιμη περίοδος.

Η τρίτη ηλικία, σύμφωνα με τον Tucker(1999) ξεκινά από το 60^ο έτος της ηλικίας του ανθρώπου και άνω. Η τρίτη ηλικία είναι δυνατό να διαιρεθεί σε τέσσερα στάδια, που αντιστοιχούν στις τέσσερις δεκαετίες μεταξύ 60 και 100 ετών. Το πώς οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τη ζωή στο καθένα από τα στάδια αυτά είναι πάλι μια ατομική υπόθεση, καθώς πολλά εξαρτώνται από τις αλλαγές και τα γεγονότα ζωής που βιώνουν.

Ο θάνατος του/της συζύγου είναι συνήθως ένα πολύ αγχογόνο γεγονός κατά τη διάρκεια της τρίτης ηλικίας. Οι άνδρες συνήθως δείχνουν να επηρεάζονται περισσότερο από ότι οι γυναίκες, πιθανώς γιατί έχουν λιγότερους φίλους έξω από το σπίτι και επομένως καμία κοινωνική ομάδα από την οποία να μπορούν να ζητήσουν στήριξη. Οι έντονες αντιδράσεις πένθους είναι δυνατό να κρατήσουν μέχρι δύο χρόνια, παρόλο που τέτοιου είδους αντιδράσεις είναι συνήθως λιγότερες όταν ο θάνατος είναι αναμενόμενος και προκαλείται από φυσικά αίτια. (Tucker,1999) (Bahr & Peterson, 1989).

Οι πολύ ηλικιωμένοι άνθρωποι, περιβάλλονται ολοένα και περισσότερο από τους θανάτους των συνομηλίκων τους, αισθάνονται συνήθως μοναξιά και κατάθλιψη, αν και μπορεί να νιώθουν κάποια ικανοποίηση και συγχρόνως ενοχή που οι ίδιοι ζουν ακόμη, ενώ οι άλλοι όχι.

Σήμερα υπάρχουν σαφείς αποδείξεις ότι μπορεί κανείς να προλάβει ή να τροποποιήσει πολλές από τις παθολογικές αντιδράσεις του θρήνου, παρεμβαίνοντας είτε πριν από το θάνατο -εάν είναι δυνατόν- είτε στην περίοδο που ακολουθεί αμέσως μετά. (Τσιαντής)

Δε μπορούμε να κρυφτούμε από το θάνατο. Είναι ένα μέρος της ζωής. Όταν όμως αρχίσουμε ν' αντιμετωπίζουμε το νόημα του θανάτου ,μπορούμε να μάθουμε πολλά για το πώς θα αντιμετωπίσουμε και το νόημα της ζωής. Ένας διάσημος συγγραφέας , ο Μπέρναρντ Σώ , είπε «Ο πόνος που νιώθουμε στη ψυχή είναι το μάθημα που μας δίνει η ζωή». (Έντα ΛεΣάν, 1982)



Αρντένγκο Σοφίτσι, 1933, «Λιτανεία»

ΕΝΟΤΗΤΑ Ζ΄

ΟΜΑΛΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΕΝΘΙΜΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

1. Πορεία και ολοκλήρωση της πένθιμης περιόδου.

Όπως αναφέρει ο Φάρος (1981) ο πενθών στην προσπάθειά του να επικοινωνήσει με τον νεκρό, τον ξαναζωντανεύει στην φαντασία του, τον βλέπει, του μιλάει, τον αγκαλιάζει, τον χαϊδεύει, επαναλαμβάνει παλιές συζητήσεις και αυτό του προκαλεί δάκρυα, αλλά και ανακούφιση.

Το άτομο που πενθεί νιώθει την ανάγκη για συνέχιση της επαφής με τον νεκρό. Πολλές φορές χρησιμοποιεί το μοιρολόγι που παίρνει τη μορφή διαλόγου, επισκέπτεται τον τάφο όπου κάνει υπεράνθρωπες προσπάθειες για να τον περιποιηθεί και να τον φροντίσει και διοργανώνει τελετές όπου έτσι αισθάνεται έντονα την παρουσία του νεκρού.

Σύμφωνα με τη Smith (1982) οι πενθούντες συχνά αισθάνονται ότι η δεδομένη πραγματικότητα έχει καταρρεύσει ένα χάος έχει επικρατήσει πια στη μονότονη ζωή και τίποτα τώρα δεν έχει νόημα για αυτούς. Αισθάνονται ανήμποροι να αντιμετωπίσουν την κρίσιμη αυτή κατάσταση, παρόλα όμως αυτά βοηθούμενοι από τον ίδιο τους τον εαυτό και τους ανθρώπους που τους περιβάλλουν θα ξεπεράσουν τα δυσάρεστα αυτά συναισθήματα.

Στο διάστημα της πένθιμης περιόδου συναισθήματα λύπης, θυμού, ενοχής, θα έρχονται και θα φεύγουν, ενώ κύματα δακρύων θα

πλημμυρίζουν τα μάτια κάθε φορά που ο πενθών θα νοσταλγεί το αγαπημένο του πρόσωπο.

Περνώντας σιγά-σιγά απ' όλα τα στάδια του πόνου, ο πενθών κάποια στιγμή θα αποδεχθεί την απώλεια και θα αποσυνδεθεί από το νεκρό πρόσωπο.

Έτσι θα κερδίσει σε εμπιστοσύνη και θα αναπτύξει σχέσεις σε μια νέα και πιο ρεαλιστική βάση. Αυτό σημαίνει, αν όχι την πλήρη αποσύνδεσή του, από τον νεκρό, την ολοκλήρωση της πένθιμης περιόδου. (Smith, 1982)

Η σύγχρονη ψυχολογία, έχει διαπιστώσει ότι είναι καθοριστικής σημασίας για την ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου, η ακολούθηση της σωστής διαδικασίας του αποχωρισμού. Για τον λόγο αυτό ο θλιμμένος θα πρέπει να ξεπεράσει την κρίσιμη αυτή κατάσταση του πένθους όσο γίνεται πιο ομαλά με τη βοήθεια κάποιων ειδικών.

2. Προϋποθέσεις για την ομαλή εξέλιξη και ολοκλήρωση της πένθιμης περιόδου.

Το πένθος ενός αντικειμένου αγάπης μπορεί να πραγματοποιηθεί αν εκπληρώνονται ορισμένοι όροι. Πρέπει να μπορεί κανείς να από-ταυτιστεί από την αιτία θανάτου, να' ναι απογυμνωμένος από κάθε σκέψη ή ασυνείδητη ευχή θανάτου του τύπου : Του έκανα κακό- δεν του έκανα το καλό που όφειλα να του κάνω- θα μπορούσα να είχα εμποδίσει το θάνατό του- δεν τον αγάπησα αρκετά. (Δρ. Ράιμπο)

Ένας άλλος απαραίτητος όρος είναι το να δεχτεί κανείς τον δικό του το μελλοντικό θάνατο σαν κάτι μοιραίο. Αυτό επιτρέπει να σκεφτεί κανείς ότι ο εκλιπών μπόρεσε, κάποτε , να δεχτεί κι αυτός τον δικό του θάνατο και αφήνει ελεύθερο, κατά κάποιον τρόπο, το πεδίο του πένθους. Ο θάνατος δεν είναι ένα τυχαίο, απρόοπτο συμβάν. Όποια κι αν είναι η άμεση αιτία του, είναι αναπόφευκτος, έπρεπε να υπάρξει, υπάρχει (Δρ. Ράιμπο).

Τέλος, σύμφωνα πάντα με τη Δρ. Ράιμπο, ένας τελευταίος όρος είναι απαραίτητος, αλλά συνήθως απουσιάζει. Ο θάνατος δεν πρέπει να αναζωπυρώνει μια προηγούμενη απώλεια απωθημένη, που δεν έχει μεταλλαγεί. Η πρόσθεση των απωλειών μπορεί τότε να' ναι υπερβολικά βαριά και να συντρίψει κάθε συναισθηματική κινητοποίηση.

Σύμφωνα με τον Spiegel (1971) για να πετύχει ο θλιμμένος την ομαλή εξέλιξη της διαδικασίας του πένθους, απαιτούνται τα εξής :

α) Εξωτερίκευση της θλίψης

β) Αποδοχή της πραγματικότητας. Η άρνηση του πένθου για το γεγονός θα πρέπει να εξαλειφθεί και να επιβεβαιωθεί η απώλεια του προσώπου.

γ) Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων.

δ) Οργάνωση, έτσι ώστε ο θλιμμένος να εκτιμήσει την απώλεια.

ε) Αξιολόγηση της απώλειας. Το πόσο δηλαδή αναντικατάστατο ή

όχι μπορεί να είναι το άτομο που χάθηκε.

στ) Θέληση του θλιμμένου για επιβίωση.

ζ) Ενσωμάτωση του νεκρού στη ζωή του πενθούντος.

η) Ευκαιρία για νέο προσανατολισμό στη ζωή του πενθούντος.

Όταν βαθμιαία επιτευχθούν οι παραπάνω προϋποθέσεις τότε η διαδικασία του πένθους θα ολοκληρωθεί ομαλά χωρίς να επιτραπεί η ανάπτυξη κάποιας παθολογίας. (Φάρος, 1981)

Ο Φάρος (1981) παρατηρεί ότι η απουσία ή η παρουσία των θλιμμένων τη στιγμή του θανάτου αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ομαλή ή όχι εξέλιξη της διαδικασίας του πένθους. Ακόμη η διάρκεια της επιθανάτιας διαδικασίας θεωρείται καθοριστικός παράγοντας της καλής ή της κακής εξέλιξης της πένθιμης περιόδου. Επιπλέον, κάνει λόγο για τον απροσδόκητο θάνατο, ο οποίος συμβάλλει στη μη εύκολη αποδοχή του γεγονότος, πράγμα που μπορεί να δημιουργήσει σοβαρές συνέπειες.

Κατά τη Ross (1988) για να περατωθεί φυσιολογικά η εξέλιξη του πόνου, οι επιζώντες θα πρέπει να ζουν έντονη τη θλίψη τους να περνούν από τη δοκιμασία της κηδείας, για να μπορούν να συνειδητοποιήσουν την απώλεια, να δώσουν διέξοδο στα πραγματικά τους συναισθήματα και να νιώσουν τη συμπαράσταση όλων όσων παραστέκονται βαθιά στη οδύνη τους. Ακόμη η θέα του νεκρού αποτελεί για τη συγγραφέα απαραίτητη προϋπόθεση για την ομαλή πορεία και ολοκλήρωση της

πένθιμης περιόδου, αφού θεωρεί ότι το σώμα του νεκρού βοηθάει ιδιαίτερα σαν όργανο σωστής απαρχής και ανέλιξης του πόνου.

Για το ίδιο θέμα ο Lindermann (1966) έχει διαπιστώσει από την κλινική του πείρα ότι οι συγγενείς εκείνων που χάθηκαν σε μάχη και που τα πτώματα τους δεν βρέθηκαν ποτέ έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν κάποια ανωμαλία στις αντιδράσεις τους κατά την περίοδο του πένθους, αφού λείπει το σώμα του νεκρού στο να συγκεντρώσουν τη θλίψη τους. (Φάρος, 1984)

Σύμφωνα με τον Lindermann (1984) για να εξελιχθεί ομαλά το πένθος, ο πενθών θα πρέπει να κατορθώσει τα εξής :

- ü Να αποδεχθεί τον πόνο που του δημιούργησε η απώλεια.
- ü Να επανεξετάσει τη σχέση του με τον νεκρό και αν εξοικειωθεί με τις εναλλαγές στη μορφή και στον τόνο των συναισθηματικών του φορτίσεων.
- ü Να εκφράσει λύπη για την απώλεια.
- ü Να εκφράσει με άλλα λόγια τα συναισθήματα ενοχής και αν βρει γύρω του πρόσωπα που θα χρησιμοποιήσει ως πρότυπα για να αποκτήσει καινούριους τρόπους συμπεριφοράς. (Rando, 1984)

Κατά τη Rando (1988) η έκφραση των συναισθημάτων θυμού και λύπης που συνοδεύουν τον θάνατο κάποιου αγαπημένου προσώπου είναι ένα σημαντικό κομμάτι για την επιτυχή αντιμετώπιση του πένθους αλλά αυτό δεν είναι αρκετό. Όπως επισημαίνει η ίδια, η διεργασία θα

είναι ατελής χωρίς τη σημασία της γνωσιακής και ενδόψυχης διεργασίας του πένθους. Ενώ λοιπόν η εξωτερίκευση των συναισθημάτων είναι σημαντική για την ομαλή πορεία του πένθους εξίσου όμως απαραίτητη είναι μια σειρά από γνωσιακές και ενδόψυχες διαδικασίες, οι οποίες κατά τη Rando είναι οι εξής :

α) Αναγνώριση και κατανόηση της απώλειας.

β) Αντίληψη του πόνου και αντίδραση στον αποχωρισμό.

γ) Προσαρμογή στο νέο τρόπο ζωής, χωρίς να ξεχνιέται ο παλιός.

α. Αναγνώριση και κατανόηση της απώλειας.

Ø Αναγνώριση του θανάτου

«Για να υπάρξει ομαλή έκβαση της θλίψης θα πρέπει να αναγνωριστεί η απώλεια» υποστηρίζει η Rando (σελ. 226). Όταν ο πένθων αρνείται ότι ο θάνατος έχει συμβεί ή όταν αρνείται να πιστέψει τη μονιμότητα του γεγονότος και ελπίζει ότι ο νεκρός θα γυρίσει στη ζωή, τότε δε μπορεί να νιώσει την απώλεια και να θρηνήσει.

Γι' αυτό το λόγο σε πολλές περιπτώσεις είναι αναγκαίο ο πένθων να έρθει σε επαφή και να δει το σώμα του νεκρού. Αυτό απελευθερώνει τη φυσική ορμή του πένθουτος να αρνηθεί ότι το αγαπημένο του πρόσωπο έχει πεθάνει.

Οι άνθρωποι συχνά απαιτούν στοιχεία του θανάτου, πριν αρχίσουν να θρηνούν. Αν δεν υπάρχουν αυτά τότε μπορεί να αναβάλλουν τη θλίψη τους με την ελπίδα ότι το πρόσωπο μπορεί να είναι ζωντανό ή μπορεί να αισθάνονται ότι δεν είναι αναγκαίος ο θρήνος, γιατί δεν υπάρχει πτώμα.

Ø Κατανόηση του θανάτου

Επιπλέον, αναφέρει η Rando (1988) «είναι απαραίτητο ο πενθών να συνειδητοποιήσει το πώς συνέβει ο θάνατος. Θα πρέπει να βρει μια εξήγηση για το γεγονός, η οποία να είναι λογική και να δίνει απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις που ίσως υπάρξουν. Χρειάζεται δηλαδή να γίνει κατανοητή η αιτία θανάτου και τα γεγονότα που οδήγησαν στο δυσάρεστο συμβάν».

Συμβαίνει συχνά, παρατηρεί η ίδια συγγραφέας (1988) οι γονείς που χάνουν τα μωρά τους ξαφνικά να αντιμετωπίζουν προβλήματα και δυσκολίες κατά την περίοδο που πενθούν , αφού δε μπορούν να δώσουν απαντήσεις για το γεγονός, εφόσον δεν υπάρχει φανερή αιτία θανάτου.

β. Αντίληψη του πόνου και αντίδραση στον αποχωρισμό

Ø Αντίληψη του πόνου

Κατά τη Rando (1988) μπορεί κάποιος που πενθεί να προσπαθεί να επιβραδύνει τον πόνο ή να τον αρνηθεί. Μπορεί να αποφύγει να σκέφτεται για την απώλεια, να απομακρύνει τον εαυτό του από τα

συναισθήματά του, μπορεί επίσης να συγκεντρώσει το ενδιαφέρον του στον πόνο των άλλων, έτσι ώστε να περνά ο δικός του απαρατήρητος ή να κρατά τον εαυτό του απασχολημένο για να μην αισθανθεί την απώλεια. Όλες αυτές οι αντιδράσεις, σύμφωνα με τη Rando (1988) μπορεί να επιφέρουν κάποιο θετικό αποτέλεσμα για κάποιο χρονικό διάστημα. Ωστόσο όμως αυτό δεν αρκεί για να διαλυθεί η θλίψη, χωρίς να δημιουργήσει προβλήματα στο μέλλον, θα πρέπει ο πενθών να νιώσει τον πόνο και τη θλίψη που δημιουργεί απώλεια.

Υπάρχουν δύο εκδοχές, όπως χαρακτηριστικά λέει η ίδια συγγραφέας : « Ή να πληρώσει τώρα, την περίοδο του πένθους του ή να πληρώσει αργότερα οπότε το τίμημα θα είναι σίγουρα μεγαλύτερο» (Rando, 1988).

Ø Αντίδραση στον αποχωρισμό

Απαραίτητο επίσης στοιχείο για την ομαλή εξέλιξη της διαδικασίας του θρήνου είναι να μάθει ο πενθών να ζει και να επιβιώνει ομαλά, χωρίς το άτομο, που χάθηκε και με το οποίο είχε μια ιδιαίτερη σχέση.

Ø Επαναπροσαρμογή στο «νέο κόσμο».

Κάθε φορά που ξεκινά ο πενθών να κάνει κάτι και βλέπει ότι το αγαπημένο του πρόσωπο δεν είναι δίπλα του, για να του πει ή για να κάνει πράγματα που θέλει, χρειάζεται τότε ο πενθών να συνειδητοποιήσει ότι πια είναι νεκρός. Έτσι αναγκάζεται να επαναπροσαρμοστεί στην ιδέα ότι έχει χαθεί το αγαπημένο του πρόσωπο και ότι θα πρέπει να βρει τρόπους για να αντιμετωπίσει αυτές

τις ανάγκες και να τις καλύψει. Θα πρέπει , αναφέρει η Rando (1988), να συνηθίσει ο πενθών στο νέο κόσμο χωρίς το αγαπημένο του πρόσωπο και να κινείται μέσα σ' αυτόν με τρόπους που θα ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα ότι πια δεν υπάρχει στη ζωή του όπως πριν.

Ø Αλλαγή της συναισθηματικής προσκόλλησης και επένδυσης

Με το πέρασμα του χρόνου μετά το θάνατο θα πρέπει ο πενθών να αλλάξει τη συναισθηματική του επένδυση σε αυτόν που χάθηκε και να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση. Αυτό που υποστηρίζει η Rando (1988) δε σημαίνει ότι ο πενθών πλέον παύει να αγαπά το νεκρό του ή ότι τον έχει ξεχάσει. Απλά, για να διαλυθεί επιτυχώς το πένθος, θα πρέπει ο πενθών να αποσύρει όλη τη συναισθηματική του ενέργεια που είχε επενδύσει στο νεκρό του, έτσι ώστε να απελευθερωθεί από τις παλιές προσκολλήσεις και να αναπτύξει καινούριες. Βέβαια, αυτό δεν είναι εύκολο να γίνει και σίγουρα απαιτεί αρκετό χρόνο και προσπάθεια να επιτευχθεί.

Υπάρχουν πολλά παραδείγματα πενθούντων που κατάφεραν με επιτυχία να διαλύσουν το πένθος τους με αυτόν τον τρόπο.

Αυτοί για παράδειγμα, είναι οι πενθούντες που μπορούν :

- Να θυμούνται το αγαπημένο τους πρόσωπο χωρίς πόνο.
- Να αναφέρουν τον νεκρό ή να εξιστορούν γεγονότα γι' αυτόν χωρίς να συντρίβονται.
- Να εκφράζουν μετάνοιες, χωρίς υπερβολικές τύψεις.

ü Να αγαπούν άλλους, χωρίς να αισθάνονται ότι με τον τρόπο αυτό προδίδουν το νεκρό τους (Rando, 1988).

γ. Προσαρμογή στο νέο τρόπο ζωής, χωρίς να ξεχνιέται ο παλιός.

Ø Ανάπτυξη μιας νέας σχέσης με το πρόσωπο που χάθηκε

Αν ο θάνατος τελειώνει τη ζωή του ατόμου, αναγνωρίζει η Rando (1988), αυτό δε σημαίνει ότι αναγκαστικά τελειώνει και η σχέση του πενθούντος με το νεκρό αγαπημένο του πρόσωπο. Μπορεί να συνεχιστεί να υπάρχει μια σχέση ταιριαστή που να θεωρείται υγιής, αφού θα υπάρχει αναγνώριση του γεγονότος, ότι το αγαπημένο πρόσωπο πλέον δε ζει.

Ø Να κρατά ο πενθών το πρόσωπο που χάθηκε «ζωντανό» κατάλληλα

«Το να ζει ο πενθών τη ζωή του χωρίς την ανάμνηση του αγαπημένου του προσώπου που χάθηκε, αυτό από τη μια δε λειτουργεί θεραπευτικά για την ομαλή πορεία του αποχωρισμού, ενώ από την άλλη θεωρείται προδοσία», αναφέρει η Rando (1988).

Θα πρέπει ο πενθών, αρχικά να αποφασίσει ποια μέρη της παλιάς του ζωής και σχέσης με τον νεκρό θα πρέπει και μπορεί να διατηρήσει και ποια θα πρέπει να εγκαταλείψει. Για παράδειγμα, μπορεί ο πενθών να αποφασίσει να διατηρεί συγκεκριμένες πράξεις που μοιράζονται με τον νεκρό ή να εμφανίζει αναμνηστικά της σχέσης, ενώ μπορεί να

σταματήσει να κάνει πράγματα που έκανε πάντα μαζί με τον νεκρό και τώρα τον στεναχωρούν ιδιαίτερα.

Έτσι λοιπόν, σύμφωνα με τη Rando (1988), υπάρχουν αναρίθμητοι τρόποι, για να κρατηθεί το άτομο που χάθηκε ζωντανό για τον πενθούντα, αλλά και για τους άλλους, αρκεί αυτό να γίνεται σωστά έτσι ώστε να μη δημιουργηθούν προβλήματα. Ακόμη επιμνημόσυνες τελετές, τονίζει η συγγραφέας και οι διάφορες τελετουργίες γενικότερα είναι ένας σημαντικός τρόπος, ο οποίος συμβάλλει στο να διατηρηθεί το αγαπημένο πρόσωπο «ζωντανό».

Επιπροσθέτως, διάφορα αντικείμενα, φωτογραφίες, ενθύμια δώρα, κοσμήματα μπορεί να είναι υπενθυμίσεις του νεκρού ατόμου και οι οποίες μπορεί να τον συμβολίζουν στον πενθούντα.

Ø Δημιουργία νέας ταυτότητας

Υπάρχουν διάφορα είδη αλλαγών που θα πρέπει να γίνουν, για να προσαρμοστεί ομαλά ο πενθών στο «νέο κόσμο», χωρίς να είναι παρών το αγαπημένο τους πρόσωπο. Αν το άτομο που χάθηκε ήταν ένα πολύ σημαντικό μέρος στη ζωή του πενθούντα, τότε ο θάνατος αναπόφευκτα θα αλλάξει και την ταυτότητα του πενθούντος. Αυτό, επισημαίνει η Rando (1988), συμβαίνει επειδή οι αλληλεπιδράσεις με το νεκρό βοήθησαν στον καθαρισμό της ταυτότητας του πενθούντος, όταν πλέον ο νεκρός βρισκόταν στη ζωή.

Έτσι όταν πεθαίνει το άτομο που καθόριζε την ταυτότητα και το ρόλο του πενθούντος, το κομμάτι που σχετίζονταν με το νεκρό πλέον δεν υπάρχει. Για παράδειγμα, όταν πεθαίνει ο σύζυγος, παύει ο πενθούντας

να έχει το ρόλο του συζύγου, αφού χάθηκε το άτομο όπου καθόριζε το ρόλο του.

Με το θάνατο λοιπόν του ατόμου που καθόριζε την ταυτότητα και το ρόλο του πενθούντος, ο πενθών θα πρέπει να καταβάλλει προσπάθεια, έτσι ώστε να δημιουργήσει μια νέα ταυτότητα και έναν καινούριο ρόλο στη ζωή του.

Ø Επανεπένδυση της συναισθηματικής ενέργειας του πενθούντος

Η Rando (1988) θεωρεί απαραίτητη προϋπόθεση για τη ομαλή εξέλιξη του πόνου την επανεπένδυση της συναισθηματικής ενέργειας του πενθούντος.

Η συναισθηματική ενέργεια του πενθούντος που αποσύρεται από την προηγούμενη σχέση με το πρόσωπο που χάθηκε, θα πρέπει οπωσδήποτε να επανεπενδυθεί κάπου αλλού , έτσι ώστε να επιφέρει στο άτομο που πενθεί ικανοποίηση και ευχαρίστηση. Αυτό δεν αποτελεί, σε καμιά περίπτωση, αντικατάσταση του προσώπου που χάθηκε, αφού κανείς δε μπορεί να το αντικαταστήσει.

Αυτή η συναισθηματική ενέργεια, τονίζει η Rando (1988) δεν είναι απαραίτητο να επανεπενδυθεί αποκλειστικά από κάποιο άλλο πρόσωπο. Μπορεί να επανεπενδυθεί σε αντικείμενα, φίλους, ελπίδες, σκοπούς, όνειρα, δραστηριότητες ή οτιδήποτε άλλο θελήσει ο πενθών.

Η Rando (1988) , παραθέτει ειδικές συμβουλές και προτάσεις, που θα βοηθήσουν τον πενθούντα να περάσει το πένθος του ομαλά, έτσι ώστε η θλίψη να ολοκληρωθεί χωρίς προβλήματα. Οι συμβουλές αυτές είναι οι εξής είκοσι τρεις (23) :

1. Αφήστε τον εαυτό σας ελεύθερο να αισθανθεί την απώλεια και να θρηνήσει γι' αυτή
2. «Εργαστείτε» έτσι ώστε να φθάσετε σε σημείο όπου να καταλάβετε το θάνατο του αγαπημένου σας προσώπου που έφυγε.
3. Να θυμάστε το νεκρό σας.
4. Να μιλάτε για το νεκρό σας.
5. Δώστε ένα τόνο έκφρασης σε όλα τα συναισθήματά σας.
6. Μην αποξενώνεστε.
7. Μην ξεχνάτε ότι ο θάνατος του αγαπημένου σας προσώπου θα επηρεάσει την οικογένεια και τους εαυτούς σας.
8. Παραδοθείτε παραγωγικά στη διαδικασία της θλίψης, φροντίζοντας παράλληλα τον εαυτό σας .
9. Δώστε στον εαυτό σας διαλείμματα από τη θλίψη.
10. Βρείτε τρόπους για να ξαναγεμίσετε τον εαυτό σας.

11. Να προσπαθήσετε να τελειώσετε τις «ασυμπλήρωτες» δουλειές σας.
12. Σκεφτείτε μικρούς στόχους και ευχαριστίες.
13. Ασχοληθείτε με φυσικές δραστηριότητες για να διώχνετε τα έντονα συναισθήματα.
14. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια καλή φυσική υγεία .
15. Μην αφήνετε τους άλλους να καθορίσουν την εμπειρία του πόνου και τη θλίψη σας.
16. Αναγνωρίστε το κέρδος που έχει επέλθει από την απώλεια.
17. Βρείτε τρόπους για αν κάνετε το θάνατο να έχει σημασία για σας.
18. Αποφασίστε ποιοι θα είναι οι κατάλληλοι τρόποι, για να κρατήσετε την ανάμνηση του νεκρού σας ζωντανή.
19. Την κατάλληλη εποχή βρείτε πράγματα, ανθρώπους, αντικείμενα, δραστηριότητες για να επενδύσετε σ' αυτά.
20. Δώστε στον εαυτό σας ήσυχες στιγμές.
21. Να αποδέχεστε τη κοινωνική βοήθεια και να ζητάτε από τους γύρω σας, ότι χρειάζεστε.
22. Ψάξτε να βρείτε άτομα που θα μπορούσαν να σας ακούσουν.

23. Πρέπει να δημιουργήσετε μια νέα ταυτότητα.

3. Παράγοντες που επηρεάζουν τη μορφή, τον τρόπο έκφρασης, την ένταση, τη διάρκεια της θλίψης καθώς και την υγιή έκβαση και ολοκλήρωση της πένθιμης περιόδου.

Στην πένθιμη περίοδο, όπως παρατηρεί η Τσαντίλη (1979) το πώς θα εκδηλωθεί ο θρήνος, ποια θα είναι η έντασή του, τι μορφές θα πάρει και το πόσο θα διαρκέσει, εξαρτάται από τα παρακάτω οκτώ(8) σημεία :

α) Από την προϋπάρχουσα σχέση του πενθούντος με το νεκρό.

β) Από το είδος του θανάτου.

γ) Από τον τρόπο και τον τόπο πληροφόρησης του θανάτου.

δ) Από τις προϋπάρχουσες εμπειρίες που έχει το άτομο.

ε) Από τη ηλικία του πενθούντος.

στ) Από το πόσο είναι δυνατόν να περάσει ο πενθών από τις διαδικασίες βαθμιαίας απόσυρσης των συναισθημάτων του.

ζ) Από το αν ο πενθών θα εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του και

η) Από τη βοήθεια και τη στήριξη του πενθούντος από φίλους.

Σύμφωνα με τον Φάρο (1981) υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες, οι οποίοι εμποδίζουν την ομαλή εξέλιξη της διαδικασίας του πένθους όπως:

- Η αντίσταση στο ελεύθερο ξέσπασμα του πενθούντος.
- Η μη ανάπτυξη των ικανοτήτων του πένθους που συμβαίνει συνήθως στα παιδιά.
- Ένα παλιό αξεδιάλυτο πένθος.
- Οι αμφιβολίες για την πραγματικότητα του θανάτου, όπως συμβαίνει στην περίπτωση αγνοουμένων που ο θάνατος δεν είναι σίγουρος.
- Όταν υπάρχουν συγκρουόμενα συναισθήματα για τον νεκρό και
- Κάποιοι κοινωνικοί και θεραπευτικοί παράγοντες που επιβάλλουν την ήρεμη αντιμετώπιση του πένθους και ένδειξη καλλιέργειας και παραδειγματικής συμπεριφοράς.

Ο ίδιος ο συγγραφέας παρατηρεί ότι η διάρκεια των συμπτωμάτων του πένθους εξαρτάται από την επιτυχία της διεργασίας της θλίψης, την απελευθέρωση του δεσμού με τον νεκρό, την επαναπροσαρμογή του πενθούντος στο περιβάλλον του και τη δημιουργία νέων σχέσεων. Ενώ η διαφορά έντασης του πένθους ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας οφείλεται στη σχέση του κάθε μέλους με το νεκρό.

Ο Jackson (1980) αναφερόμενος στην ένταση της θλίψης παρατηρεί ότι υπάρχουν τέσσερις παράγοντες που την προσδιορίζουν :

α) Η δομή της προσωπικότητας του θλιμμένου .

β) Οι κοινωνικοί παράγοντες.

γ) Ο ρόλος που ο νεκρός έπαιξε στη ζωή του πενθούντος και

δ) Το σύστημα αξιών του πενθούντος (Φάρος 1981).

Η Rando (1988) αναφέρει: «Είναι λάθος να βάζουμε θλιμμένους ανθρώπους μαζί. Δεν είναι σωστό να υποθέτουμε ότι επειδή δύο άτομα έχουν χάσει το ίδιο πρόσωπο, θα περνούν την πένθιμη διαδικασία με τον ίδιο τρόπο.

Για παράδειγμα αν ένα ζευγάρι έχει χάσει ένα παιδί, η αντίδραση του ενός συζύγου δεν είναι η ίδια με την αντίδραση του άλλου. Ο καθένας από το ζευγάρι αυτό έχει χάσει μία ειδική σχέση με το παιδί του, η οποία διαφέρει από του άλλου, αφού ο καθένας είναι ένα διαφορετικό πρόσωπο. Ενώ δηλαδή η αντικειμενική εμπειρία είναι παρόμοια και στους δύο γονείς, ωστόσο οι παράγοντες που επηρεάζουν τον κάθε θλιμμένο θα είναι διαφορετικοί».

Κατά τη Rando (1988), ενώ είναι γεγονός, σε παγκόσμια κλίμακα, ότι υπάρχουν αρκετά κοινά στοιχεία στην εμπειρία της θλίψης, έχει διαπιστωθεί ότι αυτά τα στοιχεία εκφράζονται μέσω ενός πολύ ατομικιστικού τρόπου, ο οποίος εξαρτάται από ψυχολογικούς,

κοινωνικούς και φυσικούς παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν την αντίδραση του πένθους.

Τέλος, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, το πένθος και η θλίψη του κάθε ανθρώπου βιώνονται σε συγκεκριμένα κοινωνικο-πολιτισμικά πλαίσια και επηρεάζονται από πολλαπλούς παράγοντες, έτσι που ο τρόπος έκφρασης του πένθους στον καθένα να μοιράζεται ορισμένα χαρακτηριστικά με το πένθος των άλλων αλλά και να διαφέρει, έτσι που να βιώνεται ως κάτι μοναδικό.

A. Ψυχολογικοί παράγοντες

Οι ψυχολογικοί παράγοντες, όπως σημειώνει η Rando(1995), αφορούν πρώτον, τα χαρακτηριστικά της ίδιας της απώλειας. Δεύτερον, τα χαρακτηριστικά του ατόμου που πενθεί και τρίτον , τα χαρακτηριστικά του ίδιου του θανάτου (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1999).

A.1. Τα χαρακτηριστικά και η σημασία της χαμένης σχέσης

Ø Η μοναδική φύση, η σημασία της απώλειας και η σχέση που έχει διακοπεί

Η απώλεια ενός κατοικίδιου ζώου, λέει η Rando (1988) μπορεί να είναι ένας πόνος για πολλά άτομα, αλλά ταυτόχρονα μπορεί να είναι ιδιαίτερα καταστρεπτική αυτή η εμπειρία για ένα ηλικιωμένο άτομο, για το οποίο το κατοικίδιο σήμαινε σε αυτό συντροφιά, αγάπη και ασφάλεια.

Ακόμη, συμπληρώνει η ίδια συγγραφέας, ο θάνατος ενός γονέα δεν είναι απαραίτητα σίγουρο ότι θα επιφέρει περισσότερη θλίψη από το θάνατο του παππού ή της γιαγιάς. Γιατί ο θάνατος ενός παππού ή της γιαγιάς μπορεί να έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο από αυτόν του γονέα αν ο θλιμμένος είχε μια ενδόψυχη σχέση με τον παππού ή την γιαγιά του.

Έτσι όλοι οι άνθρωποι δεν αντιδρούν με τον ίδιο τρόπο στην απώλεια κυρίως επειδή όλες οι απώλειες δεν σημαίνουν το ίδιο για όλους.

Ø Η ποιότητα της σχέσης που χάθηκε

Κατά τη Rando (1988) η φύση της σχέσης που έχει χαθεί και η δύναμη της συναισθηματικής προσκόλλησης του πενθούντος με το άτομο που έχει χαθεί επηρεάζει τη θλίψη και τη δυνατότητα να ξεπεραστεί γρήγορα. Τα άτομα τα οποία στηρίζονται πολύ σε ένα άτομο το οποίο έχει πεθάνει συνήθως αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα σε σχέση με άλλα άτομα, για τα οποία ο θανών δεν τους ήταν και τόσο απαραίτητος.

Ø Ο ρόλος και οι λειτουργίες που είχε το άτομο που χάθηκε στην οικογένεια ή το κοινωνικό σύνολο

Μετά τον θάνατο οι απώλειες που είναι αποτέλεσμα των ασυμπλήρωτων ρόλων και λειτουργιών του θανόντος, πρέπει να συνειδητοποιούν και να θρηνούν.

Ο τύπος και ο αριθμός των ρόλων και λειτουργιών που είχε το άτομο που χάθηκε θα καθορίσει πόσο απαιτείται από τον πενθούντα να θρηνήσει, πόσος επαναπροσανατολισμός θα επιτευχθεί και πόση προσαρμογή τελικά θα υπάρξει. Ακόμη θα επηρεάσουν τις συγκεκριμένες απαιτήσεις, που αναλαμβάνονται πλέον από τον πενθούντα, για οικογενειακούς ρόλους και λειτουργίες που πριν ανήκαν στο άτομο που χάθηκε.

Έτσι όσο περισσότεροι και σημαντικοί ήταν οι ρόλοι και οι λειτουργίες που είχε το άτομο που χάθηκε, σε σχέση με τον πενθούντα, τόσο οδυνηρή θα είναι η εμπειρία του χαμού και τόσο περισσότερο θα πρέπει να θρηνήσει ο πενθών και να επαναπροσαρμοστεί. «Για παράδειγμα, η γυναίκα της οποίας ο άνδρας της ήταν ο καλύτερός της φίλος, ο σύντροφος, ο εραστής, ο λογιστής, ο εξομολογητής, ο κοινωνικός σύντροφος, ο μάγειρας, ο μασέρ και συντονιστής των ταξιδιών της, αυτή θα χάσει πολλά περισσότερα όταν αυτός πεθάνει από τη γυναίκα της οποίας ο σύζυγός της ήταν γι' αυτήν μόνο εραστής και τίποτα άλλο. Έτσι η πρώτη θα θρηνήσει πολύ περισσότερο από τη δεύτερη και θα χρειαστεί να κάνει περισσότερες προσαρμογές» (Rando,1988).

Ø Τα χαρακτηριστικά του προσώπου που πέθανε

Η ηλικία του νεκρού, ο τύπος του ανθρώπου που ήταν και ο ρόλος που έπαιζε για τον πενθούντα επηρεάζουν τη θλίψη του.

Για παράδειγμα, όπως αναφέρει η Rando, (1988): «Το να χάνει κανείς κάποιον που αγαπά, με τον οποίο να βρίσκεται στην ίδια ηλικία, να είναι καλός άνθρωπος και να παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του, θα

είναι δυσκολότερο γι' αυτόν από το να χάσει κάποιον –συγγενή του μεν – ο οποίος όμως να είναι πολύ μεγάλος σε ηλικία, όχι ιδιαίτερα συμπαθής και λίγο γνωστός»(σελ. 49)

∅ Το μέγεθος των «ασυμπλήρωτων εργασιών» μεταξύ του ατόμου που χάθηκε και του πενθούντος

Με τον όρο «ασυμπλήρωτες εργασίες» η Rando (1988) ευνοεί θέματα, τα οποία δεν ειπώθηκαν ποτέ ή δεν τακτοποιήθηκαν στη σχέση του πενθούντος με τον νεκρό.

Για παράδειγμα, έκφραση συναισθημάτων αγάπης, διάλυση αντιδικιών του παρελθόντος. Έτσι όσο λιγότερες είναι αυτές οι εκκρεμότητες, τόσο λιγότερη συναισθηματική φόρτιση από την πλευρά του πενθούντος θα υπάρχει μετά το θάνατο του ατόμου. Το άγχος θα είναι μειωμένο και λιγότερη ανάγκη θα υπάρξει για ευκαιρίες που θα επιδιώκουν το «κλείσιμο» της σχέσης με τον νεκρό.

∅ Η αντίληψη του πενθούντος για την ολοκλήρωση του κύκλου ζωής του νεκρού

Όσο πιο πολύ αντιλαμβάνεται ο πενθών ότι ο νεκρός του είχε μια ολοκληρωμένη ζωή τόσο περισσότερο έτοιμος είναι να αποδεχθεί το θάνατο και να ολοκληρωθεί σύντομα η πένθιμη περίοδος. Γι' αυτό παρατηρεί η Rando (1988) είναι συγκριτικά πιο δύσκολο να αντιμετωπίσει κανείς το θάνατο ενός παιδιού, αφού το παιδί δεν είχε την ευκαιρία να ολοκληρώσει τη ζωή του, όπως ακριβώς του άξιζε. Έτσι

συχνά σε περιπτώσεις που χάνεται ένα άτομο μικρής ηλικίας το πένθος για το άτομο που ζει είναι διπλό ή πολλαπλό συγκριτικά με άλλες περιπτώσεις που ο νεκρός είχε συμπληρώσει τον κύκλο της ζωής του.

Ø Ο αριθμός, ο τύπος και η ποιότητα των δευτερευόντων απωλειών που απορρέουν από τη απώλεια του ανθρώπου

Η Rando (1988) επισημαίνει ότι όσο περισσότερες είναι οι δευτερεύουσες απώλειες ως συνέπεια του θανάτου του προσώπου, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η ένταση της θλίψης, αφού το μέγεθος των απωλειών είναι μεγαλύτερο.

A .2. Τα προσωπικά στοιχεία του πενθούντος

Ø Η ικανότητα του πενθούντος να αντιμετωπίζει καταστάσεις η προσωπικότητά του και η νοητική του υγεία

Κατά τη Rando (1988) τα παραπάνω ψυχικά γνωρίσματα θα επηρεάσουν την αντίδραση του πενθούντος. Οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να αντιμετωπίσουν την θλίψη τους χρησιμοποιώντας αντιδράσεις οι οποίες για αυτό είναι οικείες.

Για παράδειγμα, αν συνεχώς κάποιος αντιμετωπίζει τις διάφορες κρίσεις της ζωής με το να απομακρύνεται από αυτές οι πιθανότητες για μια παρόμοια συμπεριφορά στο θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου είναι μεγάλες. Ενώ αν το άτομο κάθε φορά προσεγγίζει τις κρίσεις της

ζωής με έναν υγιή, χωρίς περιστροφές τρόπο, είναι πιθανό να αναπτύξει παρόμοια θετική προσέγγιση και στη θλίψη.

Ø Το επίπεδο ωριμότητας και ευφυΐας του πενθούντος.

Η ωριμότητα και η ευφυΐα όπως αναφέρει η Rando (1988) θεωρούνται προσόντα αποτελεσματικής αντιμετώπισης του πόνου, ενώ ταυτόχρονα ευνοούν την αποφασιστικότητα του ατόμου προς τον πόνο του.

Ø Προηγούμενες εμπειρίες πένθους.

Κατά τη Rando (1988) οι προηγούμενες εμπειρίες πένθους όχι μόνο δημιουργούν προσδοκίες αλλά επηρεάζουν τις στρατηγικές που θα χρησιμοποιήσει ο πενθών, για να αντιμετωπίσει το νέο πένθος του. Η συγγραφέας τονίζει ότι αυτή η επιρροή μπορεί να είναι θετική ή αρνητική.

Για παράδειγμα αν ο πενθών έχει μάθει μέσω της εμπειρίας του από προηγούμενους θανάτους οικείων προσώπων ότι η έντονη θλίψη θα εκλείψει γρήγορα, τότε θα αφεθεί στη διαδικασία της θλίψης. Έτσι με τις πολλαπλές εμπειρίες πένθους το άτομο αποκτά μια εξοικείωση απέναντι στο γεγονός με αποτέλεσμα να το αντιμετωπίζει ίσως περισσότερο ψύχραιμα.

Ø Το κοινωνικό, πολιτιστικό, εθνικό, θρησκευτικό και φιλοσοφικό παρελθόν των πενθούντων

Η Rando (1988) υποστηρίζει ότι οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν τον τρόπο, με τον οποίο ο πενθών καταλαβαίνει τη θλίψη

του, την έκφραση του πόνου και τον τρόπο αντιμετώπισης της κρίσιμης κατάστασης. Αυτοί οι παράγοντες, διαμορφώνουν την πίστη, τα νοήματα και τις αξίες της ζωής, την ιδέα της ζωής μετά το θάνατο. Χρησιμοποιώντας ένα παράδειγμα η συγγραφέας λέει ότι ένα άτομο το οποίο έχει μεγαλώσει στην Ιταλία, όπου οι αξίες της κοινωνίας εκεί ευνοούν έκφραση των συναισθημάτων, θα διαφέρει από έναν Άγγλο, αφού στην Αγγλία τα συναισθήματα δεν εξωτερικεύονται.

∅ Το φύλλο του πενθούντος

Στις δυτικές κοινωνίες οι άνδρες - παραδοσιακά – θεωρούνται ότι ελέγχουν τα συναισθήματά τους και αποφεύγουν να τα εξωτερικεύσουν. Αυτό συνήθως τους δυσκολεύει να αντιμετωπίζουν τη στεναχώρια, το χαμό, την απογοήτευση και τη μοναξιά. Τα συναισθήματα και η συμπεριφορά των γυναικών, προσθέτει η Rando (1988), στο χαμό κάποιου είναι πιο άμεσα.

∅ Η ηλικία του πενθούντος

Η ηλικία του πενθούντος όπως είναι φανερό, σχετίζεται και με άλλους παράγοντες όπως οι προηγούμενες εμπειρίες πένθους και το επίπεδο ωριμότητας και ευφυΐας. Όταν ένα παιδί αναφέρει η Rando (1988), είναι θλιμμένο για το ίδιο πρόσωπο, για το οποίο πενθεί και ένας ενήλικας, θα υπάρξουν διαφορές μεταξύ των δύο, όσον αφορά το επίπεδο της κατανόησης και της ωριμότητας, με την οποία θα επιλέξουν μηχανισμούς για την αντιμετώπιση της θλίψης.

Ø Η παρουσία άγχους ή κρίσεων ήδη στη ζωή του πενθούντος

Αν ο πενθών κατά τη χρονική στιγμή του χαμού του αγαπημένου του προσώπου έχει να αντιμετωπίσει και άλλες κρίσεις, τότε η θλίψη του θα είναι αρκετά πιο πολύπλοκη.

Για παράδειγμα αν ο πενθών την περίοδο της θλίψης του είναι άνεργος, άρρωστος, αν έχει περάσει πρόσφατα διαζύγιο και γενικά αν «παλεύει» με μια δυσκολία τότε θα είναι σχετικά πιο δύσκολο να αντιμετωπίσει τον πόνο του για το πρόσωπο που χάθηκε. Έτσι οι επιπρόσθετες δυσκολίες μπορεί να μειώσουν την ενέργεια, να τον αποδυναμώσουν ψυχικά και σωματικά και να επιβαρύνουν τον πενθούντα με μεγαλύτερες απαιτήσεις σε μια περίοδο της ζωής του που είναι ήδη πολύ εξαντλημένος (Rando,1988).

A .3. Οι συγκεκριμένες συνθήκες θανάτου

Ø Οι «γύρω» συνθήκες θανάτου, τα περιβαλλοντικά στοιχεία

Με τον όρο «γύρω» συνθήκες θανάτου η Rando (1988) ευνοεί τις μέσες συνθήκες θανάτου, όπως η τοποθεσία, ο τόπος του θανάτου η αιτία θανάτου και το πόσο ο πενθών ήταν έτοιμος ή όχι για το θάνατο. Έτσι είναι σχετικά πιο δύσκολο να αντιμετωπιστεί ο θάνατος κάποιου που έχει δολοφονηθεί από το θάνατο κάποιου ο οποίος απήλθε από ασθένεια και το άτομο πέθανε στο σπίτι του με την οικογένειά του και τους φίλους του παρόντες.

Ø Ο «συγχρονισμός» του θανάτου

Αυτό αναφέρεται στα συναισθήματα του πενθούντος για το πόσο αποδεκτός ήταν ο θάνατος του συγκεκριμένου προσώπου εκείνη τη χρονική στιγμή που επήλθε.

Στο βαθμό που ο πενθών θεωρεί ότι ο θάνατος δεν επήλθε τη χρονική στιγμή που έπρεπε, θα υπάρχει περισσότερη δυσκολία στο να αντιμετωπίσει τον πόνο του.

Ø Η αντίληψη του πενθούντος όσον αφορά την αποφυγή του θανάτου

Όπως παρατηρεί η Rando (1988) εάν θεωρηθεί από τον πενθούντα ότι ο θάνατος θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί και θεωρεί τον εαυτό του υπεύθυνο για το γεγονός τότε η θλίψη του θα είναι μεγαλύτερη και οι τύψεις ίσως κάνουν τη διαδικασία του πένθους πιο περίπλοκη και αρκετά χρονοβόρα.

Ø Η χρονική διάρκεια της ασθένειας πριν τον θάνατο

Μιας μικρής διάρκειας ασθένεια, καθώς και μια μεγάλης διάρκειας μπορεί να κάνουν τη θλίψη περισσότερο δύσκολη. Από τη μια στην ασθένεια μικρής διάρκειας, υπάρχει μια σχετική έλλειψη προετοιμασίας του πενθούντος για το γεγονός και αυτό ίσως αποβεί αρνητικό στην ομαλή έκβαση της πένθιμης περιόδου.

Από την άλλη ασθένεια συνεχίζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα, η φροντίδα για το άτομο που πεθαίνει απαιτεί μεγάλη επένδυση χρόνου,

προσπάθειας και συναισθηματικής ενέργειας, που θα οδηγήσουν σε σταδιακή συναισθηματική αποξένωση, φυσική αδυναμία, συναισθηματική εξασθένιση, φυσικές αντιδράσεις και οικογενειακά προβλήματα. Έτσι γίνεται φανερό ότι η διάρκεια της ασθένειας πριν το θάνατο καθορίζει τον τύπο των προβλημάτων και των δυσκολιών κατά την περίοδο του πένθους (Rando,1988)

B. Κοινωνικοί παράγοντες

B 1.Το κοινωνικό σύστημα υποστήριξης του πενθούντος

Κατά τη Rando (1988) αν το κοινωνικό σύστημα που υποστηρίζει τον πενθούντα είναι καλό και η αποδοχή, το κύρος και η βοήθεια των μελών του προς τον πενθούντα είναι εξίσου καλές, τότε ο πενθών θα αντιμετωπίσει τη θλίψη του ευκολότερα και ίσως πιο γρήγορα.

B2. Το κοινωνικό παραδοσιακό, εθνικό και θρησκευτικό παρελθόν του πενθούντος.

Οι παραπάνω παράγοντες, που αναφέρει η Rando (1988) μπορεί να βοηθήσουν ή να εμποδίσουν τη διαδικασία της θλίψης και ακόμη να καθορίσουν το μέγεθος της στήριξης που θα χρειαστεί ο πενθών. Έτσι για μερικές θρησκείες η θλίψη που αισθάνεται κάποιος για το θάνατο ενός προσώπου είναι κατανοητή, ενώ σε κάποιες άλλες λαμβάνεται σαν έλλειψη αρκετής πίστης στο θεό.

Επομένως στην πρώτη περίπτωση ενθαρρύνεται η ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων του πενθούντος, πράγμα που σημαίνει και την υγιή έκβαση της διαδικασίας της θλίψης, ενώ στην δεύτερη συμβαίνει το αντίθετο.

B3. Η εκπαιδευτική, οικονομική και επαγγελματική θέση του πενθούντος.

Την περίοδο του πένθους, η έλλειψη εκπαίδευσης, τα χρήματα ή η επαγγελματική κατάσταση του πενθούντος μπορούν να μεγεθύνουν το άγχος και να εκτείνουν την κρίσιμη κατάσταση.

Για παράδειγμα λέει η Rando (1988,σελ.55): «Αν μια γυναίκα είναι αναγκασμένη να συνεχίσει τη δουλειά της αμέσως μετά το θάνατο του συζύγου της, θα είναι καλύτερα προετοιμασμένη, αν έχει ένα καλό μορφωτικό επίπεδο. Ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που υπάρχουν υψηλοί λογαριασμοί εξαιτίας νοσοκομειακής περίθαλψης ή εξόδων της επικήδειας διαδικασίας αυτοί οι κοινωνικοί παράγοντες όχι μόνο θα παίξουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία του πένθους, αλλά θα καθορίσουν το ποσό θα αντεπεξέλθει στις δευτερεύουσες κρίσεις».

B4. Η κηδεία ως λειτουργία

Ο θεραπευτικός χαρακτήρας της κηδείας όχι μόνο προάγει την συνειδητοποίηση και επιβεβαίωση της απώλειας, αλλά βοηθά την έκφραση των συναισθημάτων, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει κοινωνική υποστήριξη.

Έτσι η συγγραφέας θεωρεί ότι η απουσία της επικήδειας διαδικασίας ή η λανθασμένη χρήση της μπορεί να φανεί επιζήμια όσον αφορά την ομαλή διαδικασία του πένθους (Rando, 1988).

B5. Κοινωνική αναγνώριση του θανάτου .

Όταν ο χαμός ενός ατόμου δεν έχει κοινωνική ισχύ, δηλαδή δεν αναγνωρίζεται από την κοινωνία σαν άτομο σημαντικό για να θρηνηθεί, τότε ο πενθών βρίσκεται σε πολύ δύσκολη θέση.

Έτσι από τη στιγμή που η απώλεια δεν θεωρείται σημαντική από την κοινωνία, τότε ο πενθών δεν λαμβάνει κοινωνική υποστήριξη, η οποία είναι αναγκαία, για να αντιμετωπίσει τον πόνο και να ολοκληρώσει την περίοδο του πένθους του για το άτομο που έχασε.

Επιπροσθέτως, η Rando αναφέρει ότι, εάν η σχέση πενθούντος και νεκρού δεν ήταν ανοικτά αναγνωρισμένη, πιθανόν ο πενθών να μην έπαιρνε μέρος σε τελετές όπου θα τον βοηθούσαν να εκφράσει τα συναισθήματά του την κατάλληλη στιγμή, πράγμα αναγκαίο για την ομαλή διεργασία του αποχωρισμού.

Γ. Φυσικοί Παράγοντες

Γ .1. Ναρκωτικά και ηρεμιστικά

Αναφέρεται στα φάρμακα που λαμβάνει το άτομο που πενθεί, συμπεριλαμβανομένων του αλκοόλ, της καφεΐνης και της νικοτίνης (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1999).

Αν χρησιμοποιούνται ναρκωτικές ουσίες για να εμποδίσουν τον πενθούντα να βιώσει τον πόνο του και να συνειδητοποιήσει την απώλεια που είναι φυσικό να νιώσει μετά το θάνατο του αγαπημένου του προσώπου, αυτό είναι μη θεραπευτικό για τον πενθούντα.

Παρόλα αυτά όμως προσθέτει η Rando (1988), υπάρχουν περιπτώσεις όπου οι ναρκωτικές ουσίες αποτελούν χρήσιμο εργαλείο, όπως όταν τα ηρεμιστικά προτείνονται για τη αποφυγή εξάντλησης και αϋπνίας. Ωστόσο όμως τα ναρκωτικά χορηγούνται ανεξαιρέτως, σε μια προσπάθεια για την αποφυγή του πόνου και αυτό τελικά πληγώνει περισσότερο.

Γ.2. Διατροφή του πενθούντος.

Η ανεπαρκής διατροφή εξασθενίζει τον οργανισμό και μειώνει την ικανότητα του πενθούντος να αντιμετωπίσει επιτυχώς την απώλεια.

Γ.3. Ξεκούραση και ύπνος.

Είναι φανερό υποστηρίζει η Rando (1988) ότι η έλλειψη επαρκούς ύπνου και ξεκούρασης μπορεί να δημιουργήσει ψυχική και σωματική

εξάντληση, θα συνεισφέρει σε μια σταδιακή αναπτυσσόμενη πιθανή ασθένεια και θα προδιαθέσει τον πενθούντα για συνεχή πόνο. Με τον ίδιο τρόπο ο υπερβολικός ύπνος μειώνει το οξυγόνο που χρειάζεται ο εγκέφαλος κι αυτό έχει αντίκτυπο στον τρόπο που θα αντιμετωπιστεί η θλίψη.

Γ.4. Φυσική υγεία του πενθούντος

Η φυσική κατάσταση και η αντανάκλαση του νευρικού συστήματος επηρεάζουν το πως το σώμα θα αντιμετωπίσει τον πόνο και τη θλίψη του πενθούντος. Τα τσιγάρα, η καφεΐνη, το αλκοόλ, τα ποτά και τα φάρμακα που δυσμενώς επηρεάζουν το νευρικό σύστημα, εξασθενούν τον οργανισμό κι έτσι δεν έχει δυνάμεις να αντιμετωπίσει τη θλίψη. (Rando, 1988).

Γ.5. Φυσική κατάσταση

«Επαρκείς σωματικές ασκήσεις όχι μόνο κρατούν το σώμα σε καλή φυσική κατάσταση αλλά παρέχουν και μια διέξοδο για τα αγχώδη αισθήματα του πόνου. Μειώνουν τα επιθετικά αισθήματα, απαλλάσσουν από την ένταση και το άγχος, ενώ ανακουφίζουν τα μελαγχολικά συναισθήματα» (Rando, 1988, σελ.56).

4. Διαφορές ηλικίας και φύλου στην προσαρμογή .

Η κλινική και θεωρητική βιβλιογραφία με θέμα το πένθος υποδηλώνει ότι υπάρχουν διαφορές στην προσαρμογή που έχουν να κάνουν με την ηλικία και το φύλο. Οι αντιδράσεις απέναντι στο πένθος διαφέρουν. Οι Fleming και Adolph (1986), υποστηρίζοντας την άποψη της Raphael ότι δηλαδή οι διαφορές φύλου παίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο θα εκφράσει τα συναισθήματά του, παρατήρησαν ότι «οι άντρες, με πιθανή εξαίρεση την περίπτωση θυμού, αντιμετωπίζουν περισσότερους περιορισμούς από τις γυναίκες ως προς την συναισθηματική έκφραση». Επομένως, οι άντρες μπορεί να έχουν λιγότερες διεξόδους από τις γυναίκες προκειμένου να εκφράσουν τον θρήνο τους.

Ηλικία. Η Balmer (1992), αναφέρει ότι η ηλικία αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόγνωσης της προσαρμογής, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι βιώνουν μεγαλύτερο ψυχικό πόνο , ενώ οι νεότεροι ανέφεραν εντονότερα σωματικά προβλήματα μετά το θάνατο κάποιου αγαπημένου συγγενικού προσώπου.

Όπως αναφέρθηκε από τον Deveau (1990), αν τα συναισθήματα ενός ανθρώπου δεν μπορούν να εκφραστούν ή να επιλυθούν, το άγχος που προκύπτει μπορεί να εσωτερικευτεί και τελικά να εκφραστεί μέσα από σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλο, πόνο στο στομάχι, αϋπνία. Ενώ αντίθετα, οι μεγαλύτεροι άνθρωποι μπορεί να έχουν περισσότερες επιλογές για να συζητήσουν την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου τους με άλλα άτομα με αποτέλεσμα την ανακούφιση και την έκφραση του πόνου που βιώσαν.

Φύλο. Η Balmer (1992), αναφέρει ότι και το φύλο αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόγνωσης της προσαρμογής στο πένθος. Οι γυναίκες εκδηλώνουν τις περισσότερες φορές χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και υψηλότερα επίπεδα άγχους ,στρες και αϋπνίας από τους άνδρες τις ίδιας ηλικίας.

Αυτό υποδηλώνει ότι οι γυναίκες μπορεί να έχουν μεγαλύτερη ροπή από τους άνδρες σε προβλήματα προσαρμογής μετά το θάνατο ενός συγγενικού προσώπου. Βέβαια δεν αποκλείουμε και το ενδεχόμενο και οι άνδρες να βιώνουν παρόμοια ελάττωση της αυτοεκτίμησής τους με αυξημένα προβλήματα άγχους, στρες, και αϋπνίας, αλλά είναι λιγότερο πρόθυμοι να τα παραδεχτούν εξαιτίας των στερεότυπων που επικρατούν, κάτι που τείνει να περιορίζει την έκφραση του θρήνου.

Συμπερασματικά λοιπόν, θα λέγαμε ότι το φύλο παίζει σημαντικό ρόλο στον προσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο ένα άτομο θα εκφράσει τα συναισθήματα του σχετικά με το θρήνο.

5. Οικογενειακό περιβάλλον και προσαρμογή

Το οικογενειακό περιβάλλον μπορεί τόσο να δημιουργήσει στρες όσο και να το μειώσει , ανάλογα με διάφορους παράγοντες σύμφωνα με τον Bell,(1978).

Συγκεκριμένα , στη βιβλιογραφία για το πένθος έχει αναφερθεί ο ρόλος της οικογένειας ως προς τη διευκόλυνση ή την παρακώλυση της προσαρμογής στο θάνατο ενός μέλους . Θα φαινόταν ότι είναι επιτακτική ανάγκη κάθε έρευνα σχετική με την προσαρμογή στο πένθος

να συμπεριλαμβάνει διερεύνηση των διαμεσολαβητικών παραγόντων που αφορούν το οικογενειακό περιβάλλον . Δυστυχώς , όμως ελάχιστες εμπειρικές μελέτες έχουν ασχοληθεί με το θέμα αυτό .

Ο Balk (1981), αναφέρει ότι η συνοχή σε μερικές οικογένειες βοηθά στην επίλυση προβλημάτων , ενώ η κατάθλιψη μπορεί να είναι το τίμημα που πληρώνουν όταν ο θάνατος κόβει στενούς δεσμούς .

Σχετικά με τα σημάδια της κατάθλιψης , η Balmer (1992), ανακάλυψε ότι το οικογενειακό κλίμα και ειδικότερα ο βαθμός συνοχής, συγκρούσεων και εκφραστικότητας λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες έναντι της κατάθλιψης για τα άτομα που πενθούν. Ακόμα, η συγγραφέας υποστηρίζει ότι όταν ένα άτομο πενθεί και στην οικογένεια υπάρχει συνοχή, τα μέλη έχουν τη δυνατότητα να εκφράζουν τη γνώμη τους και αν υπάρχουν λίγες συγκρούσεις, τότε το οικογενειακό περιβάλλον βοηθά το άτομο αυτό να προσαρμοστεί στην απώλεια. Όταν όμως, δεν υπάρχει συνοχή, επικρατούν συχνές ρίξεις και συγκρούσεις και γενικότερα το κλίμα είναι μιας συμβατικής συμβίωσης τότε τα άτομα που πενθούν έχουν την τάση να απομονώνονται, να βιώνουν μόνα τους το πένθος ,να γίνονται εσωστρεφείς και να δημιουργείται πρόβλημα στη ψυχική τους υγεία .

Επιπρόσθετα, η Balmer (1992), έκανε μια από τις λίγες αξιολογήσεις για τη σχετική ικανότητα των μελών της οικογένειας και σημαντικών άλλων ατόμων να προσφέρουν βοήθεια μετά το θάνατο ενός μέλους της οικογένειας . Σύμφωνα με την μελέτη της συγγραφέας, οι μητέρες θεωρούνται οι πιο βοηθητικές επειδή, εκφράζοντας λεκτικά το δικό τους πόνο και αγωνία ,νομιμοποιούσαν και έκαναν να φαίνεται φυσιολογικός ο θρήνος των παιδιών τους. Βρέθηκε ότι οι πατέρες ήταν

λιγότερο βοηθητικοί , επειδή θεωρούνταν πιο δυσπρόσιτοι και λόγω της περιορισμένης έκφρασης του θρήνου μέσα στην οικογένεια.

Εδώ, ο Cook (1984), αναφέρει, ότι οι πατέρες έχουν την τάση να μοιράζονται λιγότερο το θρήνο τους γιατί αισθάνονται την ευθύνη της υποστήριξης των άλλων μελών της οικογένειας. Έτσι, μπορεί να παίζουν έμμεσα σημαντικό ρόλο διατηρώντας την οικονομική σταθερότητα και παρέχοντας την αίσθηση της συνέχισης της καθημερινότητας και της συναισθηματικής ασφάλειας. Υπάρχουν επίσης στοιχεία ότι οι πατέρες μπορεί να είναι πιο αντικειμενικοί από τις μητέρες ως προς την αντίληψη τους για την προσαρμογή των παιδιών στο θάνατο άλλων μελών.

Έκπληξη, προκαλεί το γεγονός, ότι τα μέλη του ευρέως οικογενειακού περιβάλλοντος είναι εξίσου βοηθητικά με τις μητέρες και κατά πολύ βοηθητικά από τους πατέρες. Συχνά, είναι πιο εύκολο να συζητήσουν με τα μέλη του ευρέως οικογενειακού περιβάλλοντος γιατί μοιράζονται μ' αυτά ένα κοινό δεσμό, γνώριζαν το νεκρό μέλος της οικογένειας και θεωρούνταν ότι είναι σε κατάσταση λιγότερου ορατού πόνου από ότι τα άτομα που βιώνουν το θάνατο μέσα στην οικογένεια .

Συνοπτικά λοιπόν, θα λέγαμε, ότι το οικογενειακό κλίμα και πιο συγκεκριμένα ο βαθμός συνοχής, ο βαθμός συγκρούσεων και εκφραστικότητας, ασκούν αρκετή επιρροή στην προσαρμογή των ατόμων που πενθούν .

6. Ο ρόλος των καταπραϋντικών φαρμάκων στην περίοδο του πένθους.

Σύμφωνα με τον Μάνο (1988) τα καταπραϋντικά είναι φάρμακα τα οποία χορηγούνται, για να ανακουφίσουν το άγχος, την ανησυχία, τον εκνευρισμό, την ένταση και την αϋπνία.

Έτσι, σε πολλές περιπτώσεις κατά τη πένθιμη περίοδο χορηγούνται τέτοιου είδους φαρμακευτικές ουσίες, για να κατευνάσουν τη μεγάλη συναισθηματική ένταση που νιώθουν οι θλιμμένοι. Όταν το άγχος του πένθους είναι τόσο έντονο που φτάνει τα όρια του πανικού με καταστροφέπτική επίδραση στο εγώ του ατόμου, αφού αναζητεί δραστικά μέτρα στη προσπάθεια του να αποφύγει μια ολοκληρωτική κατάρρευση, τότε τα καταπραϋντικά φάρμακα μπορεί να αποτελέσουν ένα θετικό βήμα στη συνολική διαδικασία του πένθους.

Η Ross (1979β), η οποία έχει ίσως τη πιο αυθεντική επιστημονική γνώμη σε ότι σχετίζεται με το γεγονός του θανάτου και τη περίοδο του πένθους, δηλώνει απερίφραστα ότι οι θλιμμένοι δε θα πρέπει να παίρνουν καταπραϋντικά φάρμακα, αλλά θα πρέπει να αφήνονται ελεύθεροι να εκτονώνουν τα συναισθήματά τους με τον τρόπο που αυτοί θέλουν.

Σύμφωνα με την Elizabeth-Kubler-Ross (Φάρος), πολλοί γιατροί δίνουν καταπραϋντικά στους θλιμμένους αμέσως μόλις δουν τα πρώτα σημάδια ανησυχίας. Πολύ συχνά έχει παρατηρηθεί ότι οι θλιμμένοι κάτω από την επίδραση των φαρμάκων ούτε να σκεφτούν καθαρά μπορούν ούτε να αισθανθούν.

Αλλά, η ανησυχία και ο πόνος που δοκιμάζει ο θλιμμένος δεν τον βλάπτουν. Αντίθετα, είναι η βίωση του πόνου που οδηγεί σε ορισμένες ενέργειες που θα περιορίσουν αυτή την ίδια την αιτία του πόνου, και σαν συνέπεια αυτό τον ίδιο πόνο που είναι το αποτέλεσμα, ενώ το φάρμακο περιορίζει μόνο την αίσθηση του πόνου (Elizabeth-Kubler-Ross). (Φάρος)

Για το ίδιο θέμα ο Φάρος (1981) υποστηρίζει ότι η χωρίς διάκριση χρήση ηρεμιστικών, καταπραϋντικών ή άλλων φαρμάκων σαν καθιερωμένη ιατρική πράξη σε κάθε περίπτωση πένθους μπορεί να αμβλύνει την αιχμή της θλίψης και να εμποδίσει τον πενθούντα να κάνει τα πρώτα βήματα στη διαδικασία της θεραπείας.

Γενικά, η Rando (1988) αναφέρει ότι αν χρησιμοποιούνται φαρμακευτικές ουσίες για να εμποδίσουν τη συνειδητοποίηση του πόνου και της απώλειας, που αμέσως μετά τον θάνατο ενός προσώπου είναι φυσικό να νιώσει ο πενθών, αυτό θεωρείται μη θεραπευτικό.

Είναι ανάγκη, υποστηρίζει η ίδια συγγραφέας, να νιώσει ο πενθών τον πόνο για τη απώλεια και να εκφράσει τα συναισθήματα του σε μια χρονική στιγμή, που η κοινωνική υποστήριξη είναι διαθέσιμη. Γιατί αν μετατεθεί ο πόνος για αργότερα, ίσως ο πενθών να αφεθεί να θρηνησει πλέον μόνος του, χωρίς τη κοινωνική υποστήριξη που θα είχε την αρχική περίοδο, κατά τη έναρξη του πένθους.

Παρόλα αυτά, συμπληρώνει η συγγραφέας, σε κάποιες περιπτώσεις η χρήση φαρμάκων είναι αναγκαία για την επανάκτηση ενέργειας που θα είναι απαραίτητη, για αντιμετωπιστεί επιτυχώς η θλίψη και ο πόνος.

Ωστόσο πολύ συχνά, παρατηρεί η συγγραφέας, τα φάρμακα αυτά δίδονται ανεξαιρέτως σε μια προσπάθεια βοήθειας για τη αποφυγή του πόνου, ενώ τελικά αυτό είναι επιζήμιο και πληγώνει τον πενθούντα.

ΕΝΟΤΗΤΑ Η΄

«Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΘΛΙΨΗΣ »

Η θλίψη είναι μια φυσική και παγκόσμια αντίδραση σε μια δραστική διακοπή του κανονικού τρόπου ζωής του ανθρώπου που έχει σαν χαρακτηριστικά στοιχεία ορισμένων παθολογικών καταστάσεων όπως η μελαγχολία, δηλαδή μια κατάσταση οδύνης, απώλεια κάθε ενδιαφέροντος του θλιμμένου για τον εξωτερικό κόσμο και για τις συνηθισμένες του δραστηριότητες και συγκέντρωση όλης της προσοχής του στην ανταπόκριση του στην απώλεια του αγαπημένου προσώπου.

Αυτό γίνεται απαραίτητο από το γεγονός ότι η libido, που ήταν στραμμένη προς το αγαπημένο αντικείμενο, τώρα πρέπει να αποσυρθεί και να στραφεί σε άλλο αντικείμενο. Αυτό εγείρει μια φυσική αντίσταση, γιατί το χαμένο αντικείμενο έχει κατά κάποιο τρόπο συστατικό αυτού τούτου του εγώ.(Φάρος, 1981)

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

κοινωνικός χαρακτηρισμός ορισμένων προσώπων ως απόλυτα αναντικατάστατων.

Εκεί, ο θάνατος ενός προσώπου είναι μια τρομερή απώλεια και το πένθος μια προσπάθεια υποκαταστάσεως εκείνου που χάθηκε. Οι αντιδράσεις του πένθους περιπλέκονται από τις κοινωνικές απαιτήσεις για ένα ορισμένο είδος συμπεριφοράς. Η κοινωνία απαιτεί από τον πένθοντα να αισθανθεί την απώλεια, να εκφράσει τη θλίψη και να παίξει το ρόλο του θλιμμένου. Αλλά συχνά οι εμπειρίες στη σχέση του πένθους με το νεκρό βρίσκονται σε αντίφαση με αυτό το ρόλο και τα συναισθήματα του θλιμμένου που δεν συναρμονίζονται μ' αυτόν, όπως η εχθρότητα, η οργή και η ενοχή, απωθούνται.

Ένα από τα σοβαρά προβλήματα της θλίψης, είναι η παρουσία έντονων και πολύπλοκων συναισθημάτων, όπως το συναίσθημα της απώλειας, της εχθρότητας, της οργής και της ενοχής. (Φάρος, 1981)

Ψυχολογικά το πένθος είναι ένας σημαντικός τύπος της γενικής κατηγορίας των τραυματικών αποστερητικών καταστάσεων. Συγκρατημένη, ορμή ή ματαιωμένη συνήθεια είναι η ρίζα της θλίψης.

Πένθος είναι η ανεκπλήρωτη επιθυμία ενός ανθρώπου για ανταπόκριση από το αντικείμενο της αγάπης του, που ακολουθεί το θάνατο. Η ανταπόκριση αυτή όμως δεν θα πρέπει να νοείται πάντοτε ως κάτι θετικό. Στις στενές σχέσεις η στοργή είναι αναμειγμένη με αδιαφορία και άλλα αρνητικά συναισθήματα. Για τους ανθρώπους που έχουν αναπτύξει μια υπέρμετρη εξάρτηση μεταξύ τους η θλίψη εντείνεται από ένα συναίσθημα κενού και φόβου.

Ένας υπερβολικός εγωκεντρισμός κυριαρχεί στο πένθος, όχι επειδή κανονικά ο θλιμμένος είναι εγωιστής, αλλά σαν μια απαραίτητη αυτοάμυνα της προσωπικότητας από τη θανάσιμη επίθεση που υφίσταται η εσωτερική της ακεραιότητα. Με το πένθος η προσκόλληση στο νεκρό διαχέεται, περιορίζεται και μεταφέρεται σε άλλα αντικείμενα. (Λεσάν ,182)

1. Η χρησιμότητα και η αναγκαιότητα του πένθους ως μέσο έκφρασης της θλίψης.

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

Ο θλιμμένος μπορεί να ξεχάσει μόνο απωθώντας τα συναισθήματα του και υπάρχει κίνδυνος αν απωθήσει τα συναισθήματα του και αρνείται την πραγματικότητα του θανάτου να συνεχίσει να σχετίζεται με το νεκρό στη φαντασία του.(Φάρος,1981)

Αν και η κοινωνία προσπαθεί να κρύψει από το θλιμμένο τη σκληρή πραγματικότητα του θανάτου, δεν υπάρχει τρόπος να προστατευθούμε από τον αφόρητο πόνο που προκαλεί η απώλεια ενός αγαπημένου μας προσώπου. Πρέπει να παραμερίσουμε τα κενά συνθήματα με τα οποία προσπαθούμε να καλύψουμε οι πιο πολλοί το

βαθύ μας πόνο. Μόνο με μια πλήρη βίωση της θλίψης μπορεί ο θλιμμένος να επιστρέψει σε μια χρήσιμη ζωή.

Κάθε θλιμμένος έχει ανάγκη μιας ευκαιρίας για να εκφράσει τη θλίψη του με τρόπους που είναι μοναδικοί για τη σχέση που είχε με το νεκρό. Κάθε εκδήλωση που αντανακλά κάποιο στοιχείο της χαμένης σχέσης έχει τη θέση της στη διαδικασία του πένθους. Η ωφέλεια έρχεται από τις ευκαιρίες που δίνουν στο θλιμμένο τέτοιες εκδηλώσεις να διαπιστώσει, ότι και άλλοι έχουν παρόμοια συναισθήματα .(Φάρος,1981)

2. Κάθε άνθρωπος θλίβεται διαφορετικά.

Η θλίψη είναι μια αντίδραση στην απώλεια, πολύπλοκη και δυσκολονόητη. Έχει πάρα πολλές – άπειρες – δυνατότητες έκφρασης :κλάμα, λυγμούς, θρήνους, εξάντληση, απάθεια, σιωπή, αναστεναγμούς, κραυγές πόνου, φόβο, οργή, μίσος, καβγάδες, λύσσα, βρισιές, εξαπάτηση, αγανάκτηση, κατάρες, βλαστήμιες, έμμονες ιδέες, μνησικακία, παραίτηση, την αίσθηση ότι είμαστε αβοήθητοι, απώλεια της ελπίδας, εγκατάλειψη του εαυτού μας, ζωή χωρίς σκοπό, απογοήτευση, αναισθησία, μίσος, τρυφερότητα, συγχώρεση, εξιλέωση, φυγή, θρίαμβο κ.α. Όλα αυτά δε σταθεροποιούνται, βρίσκονται σε αδιάκοπο μετασχηματισμό, το ένα αντικαθιστά το άλλο.(Ross,1979)

Η θλίψη δεν είναι κάτι στατικό, αλλά μια διαδικασία. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι, που δεν είναι ικανοί να καταφύγουν στη φυσική και φυσιολογική απάντηση του οργανισμού τους, σε περίπτωση απώλειας, δηλαδή στη θλίψη. Υπάρχουν πολλοί που μένουν μόνοι με τη θλίψη ή με το πένθος τους, ζουν απομονωμένοι και έρημοι, και γι' αυτό είναι

υποχρεωμένοι να δέχονται συχνά σαν κάτι αναπόφευκτο τους κινδύνους που η αντιμετώπιση αυτή εγκυμονεί για την υγεία τους.

Από το χαμό ενός ανθρώπου υποφέρουν και πολλοί από το στενό ή όχι συγγενικό περιβάλλον του. Επιπλέον, καθημερινά δημιουργείται ένα μεγάλο πλήθος θλιμμένων ατόμων και από πολλές άλλες περιπτώσεις στη ζωή, όπως χωρισμού, αποκοπής, αποχαιρετισμού κ.λ.π. Τα περισσότερα από τα άτομα αυτά αρνούνται, καταπιέζουν, αποφεύγουν τη θλίψη τους. Η κοινωνία μέσα στην οποία ζούμε, ιδιαίτερα στις βιομηχανικές περιοχές, έχει το θέμα θλίψη, πένθος σαν ταμπού. Η θλίψη δεν είναι πάντα όμοια. Ένας έφηβος του οποίου οι γονείς έχουν χωρίσει μπορεί συχνά να υποφέρει περισσότερο από ένα άλλο έφηβο ο οποίος θρηνεί για μια απώλεια λόγω θανάτου. Οι αιτίες που μας αφαιρούν την ικανότητα να θλιβόμαστε είναι πολλαπλές. Από τους γονείς μας μάθαμε ότι οι «άντρες δεν κλαίνε». Κοπέλες που κλαίνε συχνά τις χαρακτηρίζουμε σαν «κλασιάρικα μωρά».(Ross,1979)

Η θλίψη από μια απώλεια δεν είναι ίδια σε όλους τους ανθρώπους. Καθένας αντιδρά στην απώλεια ή το χωρισμό διαφορετικά, ανάλογα με την καταγωγή του, την ανατροφή του, την εμπειρία που έχει από τη ζωή και την κατάσταση του. Η έκφραση των προσωπικών μας θλίψεων παρεμποδίζεται συχνά εξαιτίας κοινωνικών κανόνων «κλισέ» και ρόλων, που πρέπει να παίζουμε.

Ούτε η κοινωνία ούτε η Εκκλησία μπόρεσαν μέχρι τώρα να υποστηρίξουν ή να συμβουλευσουν σε ευρεία κλίμακα θλιμμένους ανθρώπους. Η μοντέρνα κοινωνία μας συμπεριφέρεται προς τη θλίψη «υπομένοντας ανυπόμονα». Στις πιο πολλές περιπτώσεις, θλίψη θεωρείται σαν κάτι άτοπο και υπερβολικά μακροχρόνιο, σαν κάτι που δεν

εξασθενεί, δε σβήνει αρκετά γρήγορα. Δημοσίως την κρύβουμε. Πολύ συχνά η θλίψη, που φέρνει μια απώλεια εκλαμβάνεται σαν αρρώστια, συνεπώς σαν κάτι όχι φυσικό, όχι υγιές.

Αντίθετα μάλιστα σαν παθολογικό, που το καταπολεμούσαμε σε ευρύ μέτωπο με όλα τα πιθανά φάρμακα και χαπάκια μέχρι την πλήρη του εξαφάνιση. Το γεγονός ότι με φάρμακα ,ναρκωτικά ,οινοπνευματώδη και πολλά πονηρά τεχνάσματα στερούμε τον εαυτό μας από το αναγκαίο, υγιές συναίσθημα της θλίψης, που το δικαιούμαστε και το χρειαζόμαστε απαραίτητα, για να πραγματοποιήσουμε τον αποχαιρετισμό, την αποκοπή και το χωρισμό, αυτό λίγοι μόνο το συνειδητοποιούν.

Όταν μας βρει ξαφνικά η θλίψη της απώλειας δεν ξέρουμε τι να κάνουμε. Μας λείπει ένα κατάλληλο πλαίσιο. Δεν ξέρουμε πότε να την αφήσουμε να εκδηλωθεί, με ποιον μαζί και κάτω από ποιες συνθήκες. Τόσο η κοινωνία όσο και η επιστήμη έχουν χειριστεί μέχρι τώρα το θέμα από μεγάλη απόσταση. Ακόμα και οι περισσότερες θρησκείες είτε αφήνουν τον άνθρωπο μόνο του, είτε περιπλέκουν ή παρεμποδίζουν τη φυσική πορεία της θλίψης.(Ross,1979)

3. Η θλίψη δεν είναι αρρώστια αλλά μπορεί να μας αρρωστήσει.

Παρ' όλες τις αναμενόμενες διαταραχές και βλάβες της ισορροπίας του ανθρώπου εξαιτίας γεγονότων, που επιφέρουν θλίψη πολλοί δεν κάνουν παρά ελάχιστα μόνο στο ψυχικό, το σωματικό και το κοινωνικό πεδίο, την ώρα που συμβαίνει το γεγονός της απώλειας και μετά από αυτό. Η απώλεια, ο χωρισμός, η αποκοπή και η λύπη που τα ακολουθεί, είναι συχνά καταστάσεις κρίσης, που πρέπει να τις παίρνουμε στα

σοβαρά, που κρύβουν κινδύνους για την υγεία και που απαιτούν την έγκαιρη και άμεση λήψη μέτρων.(Κανακάκης, 1989)

Παντός είδους παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τόσο άσχημα την πορεία της θλίψης ενός ατόμου, ώστε να φτάνουμε στο σημείο να λέμε, ότι η θλίψη για μια απώλεια μας αρρωσταίνει.

Έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο δείχνουν ότι ο παράγοντας θλίψη που καταπιέζεται, παρεμποδίζεται, δεν του παρέχεται η δυνατότητα να εκδηλωθεί, μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία, την εκδήλωση και την πορεία ασθενειών. Ανεβάζει τον κίνδυνο που έχει ένας υγιής άνθρωπος να αρρωστήσει. Όταν δε κάποιος είναι ήδη άρρωστος, τότε μια θλίψη που δεν τελειώνει μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση της υγείας του. Η κατάθλιψη είναι σήμερα η πιο συχνή ψυχική ασθένεια. Μελέτες υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχει κανένας μεταξύ μας, που να μη γίνει κάποτε, έστω και για περιορισμένο χρόνο, καταθλιπτικός. Δυστυχώς όμως δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που εμφανίζουν συχνότατα συμπτώματα κατάθλιψης.

Τότε μιλάμε για μια χρόνια κατάθλιψη, που είναι πολύ δύσκολο να θεραπευτεί. Όταν βλέπουμε το πλήθος των θλιμμένων ανθρώπων και αντιλαμβανόμαστε την οργανωμένη παρακώλυση της εκδήλωσης της θλίψης, δεν πρέπει να μας εκπλήσσει πάρα πολύ το γεγονός ότι οι περισσότεροι από μας διατρέχουν κίνδυνο να πάθουν κατάθλιψη.(Κανακάκης, 1989)

Όταν δεν επιτραπεί να εκδηλωθεί η θλίψη μπορεί να μας επιφέρει διαταραχές, όχι μόνο ψυχικές αλλά και σωματικές. Γνωρίζουμε ένα πλήθος συνέπειες που μπορούν να παρατηρηθούν, όταν μια αντίδραση θλίψης από απώλεια δεν την περνούμε φυσιολογικά. Σε άντρες και

γυναίκες παρουσιάζονται σωματικές αντιδράσεις, όπως πόνοι σε ολόκληρο το σώμα, δυσκολίες στην αναπνοή, διαταραχές στη λειτουργία της καρδιάς, στο πεπτικό σύστημα, στην όρεξη, αδυναμία των μυών, δυσκολίες στον ύπνο και αϋπνία τη νύχτα, διακυμάνσεις στο βάρος, λοιμώδεις παθήσεις σε αυξημένη συχνότητα, κίρρωση του ήπατος.

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

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

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

Μια θλίψη, που δεν βρήκε διέξοδο, μπορεί να επηρεάσει έντονα και μόνιμα την υγεία. Μπροστά σε τέτοιους κινδύνους, αξίζει πράγματι τον

κόπο να πάρουμε στα σοβαρά τη θλίψη στην οποία μας βυθίζει μια απώλεια και να χαράξουμε ένα δρόμο για την εκδήλωση της.

4. Η δυναμική των αντιδράσεων της θλίψης .

Η αντίδραση της θλίψης παρουσιάζει τεράστιες διαφορές, ανάλογα με την προσωπικότητα του ατόμου. Υπάρχουν τόσες πολλές μορφές αντιδράσεων της θλίψης, όσοι είναι και οι θλιμμένοι άνθρωποι. Κάθε απώλεια συμβαίνει διαφορετικά, έχει για τον καθένα μια υποκειμενική σημασία, και κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά .(Ross,1979)

Υπάρχουν αντιδράσεις θλίψης, που εγκαθίστανται με ένταση αμέσως μετά την απώλεια και εξασθενούν μετά από πολλούς μήνες. Σε άλλους πάλι ανθρώπους η πορεία της αντίδρασης είναι εύκολη και ήπια και χρονικά πολύ σύντομη. Υπάρχει αντίδραση, που η εμφάνιση της καθυστερεί, σε αντιστάθμισμα όμως είναι σφοδρότερη. Μερικοί άνθρωποι μπορούν, για πολλά χρόνια, να “σέρνουν” μαζί τους ασυνείδητα μια «αόρατη» θλίψη, ώσπου να εκδηλωθεί αυτή κάποτε σαν σωματική και ψυχική ασθένεια. Σύμφωνα , με τον Φάρο ,1981, αν η πορεία μιας θλίψης είναι χρόνια ή υπερβολικά παρατεταμένη, αποφασίζεται από τους παράγοντες που την επηρεάζουν:

- Ο πολιτιστικός κύκλος, από τον οποίο προέρχεται ο θλιμμένος και μέσα στον οποίο ζει, είναι ένας τέτοιος παράγοντας με πολλές επιδράσεις.

Υπάρχουν πολιτισμοί που όχι μόνο επιτρέπουν στο θλιμμένο την εκδήλωση σφοδρών συναισθημάτων απώλειας, αλλά και του την

υπαγορεύουν μάλιστα, και τον υποστηρίζουν κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης αυτών.

- Η εθνικότητα είναι συνυπεύθυνη, στην περίπτωση που οι άνθρωποι οφείλουν να αυτοκυριαρχούνται και να συγκρατούν τα δικαιολογημένα τους συναισθήματα θλίψης.

Πρόκειται εδώ για τις λεγόμενες «αρσενικές» κοινωνίες, αυτές που είναι διαμορφωμένες με πρότυπο τον άντρα.

- Η θρησκεία είναι ένας ιδιαίτερα περίπλοκος παράγοντας, ο οποίος μπορεί να επηρεάσει την όλη διαδικασία της θλίψης θετικά αλλά και αρνητικά.

Συχνά οι προσδοκίες της θρησκείας για τη συμπεριφορά του θλιμμένου ανθρώπου δεν επιτρέπουν εκδήλωση οργής, θυμού και λύπη. Στην αντίθετη περίπτωση, ο θλιμμένος δίνει την εντύπωση ότι δεν είναι όσο πρέπει πιστός, γι' αυτό και οι θλιμμένοι – πιστοί αποφεύγουν να εκδηλώσουν τη θλίψη τους, έτσι όπως θα ήθελαν. Οι ιερείς έχουν συχνά και οι ίδιοι δυσκολίες με τη δική τους συγκινησιακή κατάσταση, και τότε συνήθως δεν επιτρέπουν και στους πιστούς εκδηλώσεις συναισθημάτων, φυσικά χωρίς να το εκφράζουν αυτό ανοιχτά.

Πολλά μένουν, λοιπόν, σχετικά με τη θλίψη ανεκδήλωτα, εξαιτίας θρησκευτικών απόψεων. Το αποτέλεσμα είναι μια αποτυχημένη πορεία της θλίψης, ένας πόνος χωρίς τέλος . Από μια τέτοια τοποθέτηση αναπτύσσεται, σε ορισμένες περιπτώσεις, ένα ακαθόριστο συναίσθημα δυσαρέσκειας, καθώς νιώθει κανείς τον εαυτό του αδιάκοπα «αμαρτωλό». Η σχέση προς το Θεό χειροτερεύει όλο και πιο πολύ.

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

- ü Η ποιότητα της σχέσης που επικρατούσε μεταξύ του θλιμμένου και του ατόμου που χάθηκε είναι καθοριστική για την εκδήλωση της θλίψης. Αν ήταν μια σχέση ισχυρής εξάρτησης, ή μια αμφιταλαντευόμενη σχέση και συνεπώς συνδεδεμένη με συναισθήματα ενοχής, τότε η θλίψη δεν αντιμετωπίζεται ούτε εύκολα ούτε σύντομα. Βασικό επίσης είναι αν ο άνθρωπος που χάθηκε ήταν ένα μέρος της οικογένειας, ένας συγγενής, ένας φίλος, γείτονας, κ.λ.π. Αποφασιστικό είναι ακόμα, ποιο ρόλο είχε παίξει αυτό το άτομο στη ζωή του θλιμμένου, αν ήταν δηλαδή ένας αναντικατάστατος σύντροφος σε θέματα σεξουαλικότητας, θρησκείας, εργασίας, διαμόρφωσης του ελεύθερου χρόνου, τέχνης και πνευματικής συγγενείας, αν είχε παίξει δηλαδή ένα ρόλο, που είχε δώσει στο θλιμμένο την αίσθηση της σιγουριάς.

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

οικονομικές όσο και οργανωτικές, που δεν είναι εύκολο να ξεπεραστούν.

- ü Σημασία έχει ακόμα αν ο θάνατος επήλθε στο εξωτερικό, κάπου μακριά, έτσι που να μην μπόρεσε κανείς να δει από κοντά το νεκρό. Αν ήταν ένας βίαιος θάνατος, αν βρέθηκε ή όχι το σώμα, αν οφειλόταν σε αυτοκτονία ή σε κάποια καταστροφή. Προγενέστερες απώλειες, που δεν έχει γίνει η επεξεργασία τους, κατά τις οποίες το άτομο έχει αποκτήσει κακές εμπειρίες με τη θλίψη, αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν πολύ ένα τωρινό πένθος. Αθροίζουν μαζί όλες τις ενέργειες της θλίψης – παλιές και καινούργιες – έτσι που ο θλιμμένος είτε αισθάνεται να απειλείται από την υπερπλημμύρα, που ξεσπάει ξαφνικά επάνω του, είτε, εξαιτίας προγενέστερων αρνητικών εμπειριών, δε δέχεται καθόλου τη θλίψη.
- ü Η κατάσταση της υγείας του θλιμμένου ατόμου κατά την ώρα της απώλειας παίζει έναν ιδιαίτερο ρόλο για την επιτυχία της πορείας της θλίψης. Ένα άτομο εξασθενημένο, άρρωστο ή ηλικιωμένο, μπορεί πολύ δύσκολα να εκτεθεί στις σφοδρές συγκινησιακές καταστάσεις, που προϋποθέτει η θλίψη. Αλλά και άλλες σωματικές βλάβες, που προέρχονται απ' το οινόπνευμα, τα ψυχοφάρμακα και τα ναρκωτικά, δυσκολεύουν τη διαδρομή της θλίψης. Έτσι η χρονική της διάρκεια παρατείνεται για ακαθόριστο διάστημα και η θλίψη χρονίζει. Την πρόσφατη θλίψη μπορεί το άτομο να την επεξεργαστεί με μεγαλύτερη επιτυχία, από όσο μία που βρίσκεται χρόνια πίσω.

- ü Το κοινωνικό περιβάλλον, που αποτελείται από συγγενείς, φίλους και ειδικές υπηρεσίες, που έχουν έργο τους να προσφέρουν βοήθεια, αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη «συνοδεία» του θλιμμένου στη σκοτεινή του πορεία. Όταν κανείς νιώθει να του δίνουν την έγκριση, την υποστήριξη και την ενίσχυση τους, όταν δηλαδή βρίσκει κατανόηση για την απελπισία, που του φέρνει η θλίψη της απώλειας, βιώνει τη δοκιμασία ευκολότερα και καλύτερα, παρά χωρίς τέτοιες εκδηλώσεις αλληλεγγύης προς τη θλίψη του. Όμως αρκετοί άνθρωποι μένουν απομονωμένοι και αβοήθητοι γιατί έτυχε να ζούν και δεν έχουν γύρω τους ανθρώπους που να μπορούν να τους συμπαρασταθούν τον πρώτο καιρό. Άλλες παράλληλες κρίσεις, όπως οικονομικές δυσκολίες που προκύπτουν απότομα, ανάληψη υποχρεώσεων, για τις οποίες δεν είναι το άτομο ικανό, και που αποτελούν γι' αυτό υπερβολικές απαιτήσεις, συντελούν στη δύσκολη αντιμετώπιση της θλίψης. Ιδιαίτερα, οι γραφειοκρατικές διαδικασίες παρεμποδίζουν συχνά το άτομο απ' το να αφοσιωθεί στην παρούσα κατάσταση. Οι γύρω «εφοδιάζουν» τότε τους θλιμμένους συγγενείς με ψυχοφάρμακα και τους ηρεμούν ώστε να υπομείνουν την κηδεία, λειτουργώντας καλά. Η θλίψη, όμως που «μεταφέρεται προς τα πίσω» δεν είναι δυνατό πια να αναπληρωθεί αργότερα, σε κάποιο άλλο χρονικό σημείο, χωρίς συνέπειες. Η ηλικία και το φύλο μπορούν να έχουν επίδραση μόνο σε σχέση με άλλους παράγοντες. Νεότερα άτομα, γυναικείου φύλου, έχουν κατά κανόνα τις μεγαλύτερες πιθανότητες να υπερικήσουν τη θλίψη.
- ü Η επαγγελματική θέση και η οικονομική κατάσταση επηρεάζουν επίσης αισθητά την έκβαση της επεξεργασίας της θλίψης. Καλή

επαγγελματική θέση και οικονομική ανεξαρτησία διευκολύνουν τη διαδικασία της θλίψης.(Φάρος ,1981)

5. Το άγχος του αποχωρισμού βασικό στοιχείο της θλίψης.

Εφόσον το άγχος και ο φόβος είναι αντίδραση στον αποχωρισμό από έναν σημαντικό άλλο και εφόσον η θλίψη είναι το αποτέλεσμα της δραματικής και μόνιμης διακοπής μιας σχέσης που προκαλεί ο θάνατος ή ο αποχωρισμός, έπεται ότι στο κέντρο της θλίψης βρίσκεται το άγχος του αποχωρισμού. Η θλίψη είναι μια από τις πολλές εμπειρίες αποχωρισμού που δοκιμάζει ένας άνθρωπος στη ζωή του και που κάθε μια απ' αυτές προκαλεί ορισμένες αντιδράσεις που διαφέρουν σε ένταση εξαιτίας διαφόρων παραγόντων, αλλά που βασικά όλες έχουν την ίδια ανάπτυξη.

Εφόσον η ανθρώπινη προσωπικότητα είναι το αποτέλεσμα μιας σειράς ταυτίσεων με τους άλλους και συναισθηματικών επενδύσεων που άλλοι κάνουν σ' αυτή, η καταστροφή κάθε εξωτερικής αναφοράς νοείται και βιώνεται σαν καταστροφή μιας σημαντικής απόψεως αυτής της ίδιας της προσωπικότητας και δεν υπάρχει πιο συγκλονιστικό δείγμα χωρισμού ή απουσίας ενός συναισθηματικά σημαντικού άλλου, από το γεγονός του θανάτου.(Φάρος,1981)

Ψυχολογικοί αμυντικοί μηχανισμοί λειτουργούν στον αποχωρισμό. Ένας από τους αμυντικούς μηχανισμούς που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για να αντιμετωπίσει την θλίψη είναι η **ψυχολογική οπισθοδρόμηση** που φέρνει τον άνθρωπο πίσω στο νηπιακό άγχος. Ίσως αυτός να είναι

πρώτος από τους αμυντικούς μηχανισμούς που λειτουργούν στην θλίψη, ενώ οι αμυντικοί μηχανισμοί της **απάθειας**, της **αποχωρήσεως**, της **ταυτίσεως** και της **φαντασιώσεως**, που αποτελούν αντανάκλαση πρωϊμότερων προτύπων ασφαλιστικών μέτρων, ακολουθούν.

Είναι κοινή η διαπίστωση ότι οι θλιμμένοι όταν μιλούν αισθάνονται κάποια ανακούφιση από τον πόνο που τους βασανίζει, αλλά οι ερμηνείες αυτού του φαινομένου ποικίλλουν. Γι' άλλους, αυτός είναι ένας τρόπος μείωσεως της φυσικής εντάσεως, γι' άλλους η πολυλογία των θλιμμένων έχει μια κοινωνική σημασία, δηλαδή είναι ένας τρόπος ικανοποιήσεως της ανάγκης της κοινωνικής επαφής και επικοινωνίας που είναι πολύ έντονη στο θλιμμένο, ενώ για άλλους είναι επανάληψη της προσπάθειας του νηπίου να κρατήσει κοντά του τον σημαντικό άλλο όταν λαμβάνει χώρα αποχωρισμός ή όταν υπάρχει απειλή ότι θα λάβει χώρα.

Υπνομανία ψυχολογική, ψυχοσωματική και οργανική αρρώστια, είναι άλλοι αμυντικοί μηχανισμοί που χρησιμοποιεί ο θλιμμένος για να αποδράσει από τον πόνο της θλίψης και που ακολουθούν πρότυπα αποφυγής πόνου, που αναπτύχθηκαν σε πολύ πρώιμα στάδια αναπτύξεως του ατόμου, και προστασίας του εγώ από τον κίνδυνο του εκμηδενισμού που αποτελεί για το νήπιο ο αποχωρισμός. (Φάρος,1981)

6. Η θλίψη σαν σημαντική μεταβατική περίοδος για τη συνέχιση της ζωής.

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

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

Αντίθετα, η αποφυγή της θλίψης είναι μια σπασμωδική προσπάθεια να αποφύγουμε τον ίδιο το θάνατο και να τον διώξουμε απ' τη ζωή μας. Όποιος μαθαίνει το σωστό τρόπο θλίψης, ξανακερδίζει αυτό που παρέλειψε, και γίνεται ικανός να αποδεχτεί το θάνατο σαν ένα αδιάσπαστο μέρος της ζωής του. Οι μεταβάσεις από το ένα στάδιο προσαρμογής στο άλλο βρίσκουν την έκφραση τους στις παραδόσεις, τα τελετουργικά και τις τελετές του αποχαιρετισμού, και στηρίζουν τα «πληγωμένα» άτομα στην αλλαγή των ρόλων τους.

Ουσιαστικά η επεξεργασία της θλίψης οδηγεί σε μια ανανέωση της ταυτότητας μας. Με τον αποχαιρετισμό του αγαπημένου προσώπου φτάνουμε σε μια νέα αναφορά προς τον κόσμο, από ένα παλιό σύνδεσμο, περνούμε απ' το στάδιο της αποκοπής και γινόμαστε «ανοιχτοί», για να συνάψουμε νέους δεσμούς: περνούμε απ' το στάδιο που μας φρόντιζαν άλλοι, στο στάδιο της αυτό – συντήρησης, της αυτό – μέριμνας. Η θλίψη μετατρέπεται σε μεταβατική εποχή, που ευνοεί και προάγει τη μεταβολή και την αλλαγή, και ανοίγει δρόμους για μια καινούρια ζωή. (Ross, 1989)

7. Ενοχή και θλίψη.

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

Όλοι όσοι έχουν κάποια ποιμαντική πείρα με θλιμμένους στη χώρα μας θα πρέπει να έχουν διαπιστώσει επανειλημμένα ότι το συναίσθημα της ενοχής είναι ένα βασικό στοιχείο της θλίψης, γιατί πολύ συχνά άνθρωποι που θρηνούν ένα χαμό το εκφράζουν. Μερικές φορές λένε πως ο άνθρωπος τους πέθανε γιατί δεν του εξασφάλισαν την κατάλληλη ιατρική περίθαλψη, ενώ άλλοτε λένε πως ο άνθρωπος έχασε τη ζωή του από κάποια στεναχώρια που αυτοί του προκάλεσαν. (Φάρος ,1981)

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

Σαν συνέπεια αυτής της οπισθοδρόμησης δημιουργούνται επίσης πρόσθετα συναισθήματα εχθρότητας για το νεκρό, γιατί ο θάνατος του ερμηνεύεται σαν εγκατάλειψη. Τα συναισθήματα αυτά που δεν τολμά να

τα κατευθύνει προς τον ίδιο τον νεκρό ένεκα των κοινωνικών απαγορεύσεων, τα κατευθύνει προς οποιουσδήποτε άλλους βρίσκονται γύρω του.

Στα πρώιμα στάδια ανάπτυξης ταυτίζεται η επιθυμία με την πράξη, ο θλιμμένος με την ψυχολογική οπισθοδρόμηση αισθάνεται πως τα αρνητικά του συναισθήματα για το νεκρό προκάλεσαν το θάνατο του και θεωρεί τον εαυτό του υπεύθυνο για τη διακοπή της σχέσης. Το συναίσθημα της ενοχής που γεννιέται μ' αυτή τη διαδικασία είναι τόσο οδυνηρό, ώστε ο θλιμμένος το απωθεί ή το αντιμετωπίζει με κάποιον άλλον μηχανισμό.(Φάρος ,1981)

Υπάρχουν πραγματικοί λόγοι όμως, που εντείνουν το συναίσθημα της ενοχής στη θλίψη, γιατί όλες οι ανθρώπινες σχέσεις είναι ατελείς και όλοι οι άνθρωποι στις σχέσεις τους με τους συνανθρώπους τους προβαίνουν κάποτε σε ενέργειες που βλάπτουν τη σχέση. Τα συναισθήματα της ενοχής γι' αυτές τις ενέργειες έρχονται στην επιφάνεια και εκτείνονται με το θάνατο, γιατί ο θάνατος ματαιώνει κάθε δυνατότητα συγνώμης και συμφιλίωσης. Ο θλιμμένος αισθάνεται πως θα πρέπει να ζήσει όλη την υπόλοιπη ζωή με αυτά τα αξεδιάλυτα συναισθήματα ενοχής.

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

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

- ü Εχθρότητα προς διάφορα πρόσωπα του περιβάλλοντος, πολύ σπάνια προς τον ίδιο τον νεκρό. Συμπεριφορά που κυμαίνεται από οξυθυμία μέχρι γενική και ανοικτή επιθετικότητα προς ορισμένα πρόσωπα, είναι κοινή παρατήρηση στο πένθος. Η υπομανία χαρακτηρίζεται από ξεσπάσματα θυμού, οξυθυμία και επιθετικότητα.
- ü Αυτοτιμωρία που σχετίζεται με κατάθλιψη, αυτοκατηγορία, άρνηση λήψης τροφής, απόρριψη της βοήθειας που προσφέρουν οι άλλοι και απομόνωση. Η αρρώστια, που συχνά ακολουθεί το πένθος ίσως να είναι επίσης μια μορφή αυτοτιμωρίας.
- ü Αυτοδικαιωτική συμπεριφορά. Όταν υπάρχουν υπερβολικές συναισθηματικές εκδηλώσεις ή υπερβολική εξιδανίκευση του νεκρού ή της σχέσης μ' αυτόν ή όταν η περίοδος του πένθους και του θρήνου παρατείνονται πέραν του συνήθους, τότε μια έντονη εσωτερική σύγκρουση και το άγχος της ενοχής ίσως βρίσκονται σε λειτουργία.(Φάρος ,1981)

8. Αναστολές στην έκφραση της θλίψης.

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

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

- ü Αντίσταση στο ελεύθερο ξέσπασμα που προέρχεται από έναν υποσυνείδητο κυρίως φόβο για τις συνέπειες.
- ü Η μη ανάπτυξη της ικανότητας του πένθους. Αυτό συμβαίνει συνήθως στα παιδιά, που πολλές φορές φαίνονται να αντιδρούν με αδιαφορία στην αναγγελία ενός θανάτου και που οφείλεται κατά την Helene Deutsch σ' ένα μηχανισμό ναρκισσιστικής αυτοπροστασίας.
- ü Ένα παλαιότερο αξεδιάλυτο πένθος.
- ü Ορισμένες εξωτερικές περιστάσεις, όπως ο πόλεμος ή μια μεγάλη καταστροφή.
- ü Αμφιβολίες για την πραγματικότητα του θανάτου όπως στην περίπτωση των αγνοουμένων.

ü Συγκρουόμενα συναισθήματα για το νεκρό.

ü Κοινωνικοί και θρησκευτικοί κανόνες που θεωρούν την αυτοσυγκράτηση και την ήρεμη αντιμετώπιση σαν παραδειγματική συμπεριφορά και σαν ένδειξη πολιτιστικής καλλιέργειας.(Φάρος ,1981)

9. Η σημασία της εξωτερίκευσης της θλίψης.

Οι εξωτερικές εκδηλώσεις του πένθους όπως το μαύρο χρώμα της εξωτερικής περιβολής των θλιμμένων και η ετήσια διάρκεια του πένθους, έχουν επίσης καθιερωθεί από τους αρχαίους χρόνους. Εκτός από το μαύρο χρώμα της περιβολής, στις εξωτερικές εκδηλώσεις του πένθους περιλαμβάνονται η διακοπή των εορταστικών επισκέψεων και των εορταστικών εκδηλώσεων, η μη συμμετοχή σε διασκεδάσεις κ.α.(Φάρος,1981).

Οι εξωτερικές εκδηλώσεις του πένθους, σύμφωνα πάντα με τον Φάρο, που αναπτύχθηκαν δια μέσου των αιώνων είναι μια πολύτιμη έκφραση συσσωρευμένης σοφίας και πείρας και επιτυγχάνουν τα εξής :

1. Πρώτα, με την εξωτερική εκδήλωση το πένθος δε μένει μέσα αλλά βγαίνει έξω. Αντί να είναι εσωτερική η μαυρίλα (κατάθλιψη) εξωτερικεύεται.
2. Δεύτερο, οι εξωτερικές εκδηλώσεις του πένθους πληροφορούν τους άλλους για την ψυχολογική κατάσταση του θλιμμένου, που έτσι

έχουν τη δυνατότητα να αισθανθούν και να εκφράσουν τη συμπάθειά τους γι' αυτή.

3. Τρίτο, οι εξωτερικές εκδηλώσεις του πένθους εξυπηρετούν ένα πολύ υψηλό γενικό κοινωνικό σκοπό, γιατί κάνουν το θάνατο ορατό και έτσι βοηθάνε τον άνθρωπο να μην αποβάλλει την ανθρωπιά και να τον συγκρατούν από μια ψυχολογική οπισθοδρόμηση στο χώρο της νηπιακής φαντασίας.

Σύμφωνα με τον Φάρο (1981) η έκφραση της θλίψης είναι αναγκαία, ενώ η μη εξωτερίκευση του πόνου δημιουργεί σοβαρότατη ψυχοπαθολογία για το άτομο και για το κοινωνικό σύνολο.

Η Ross(1979β) δίνει μεγάλη έμφαση στην εξωτερίκευση των συναισθημάτων θλίψης τονίζοντας ότι οι θλιμμένοι που πενθούν για κάποιο δικό τους πρόσωπο που έχασαν, έχουν μέσα τους μια ζούγκλα συναισθημάτων που αν δεν τα εκφράσουν, αυτό θα είναι αρκετά επιζήμιο.

Έτσι λοιπόν, οι πενθούντες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να μιλούν, να εκφράζονται ελεύθερα με λόγια, κλάματα, καθώς να ενθαρρύνονται και για τη συμμετοχή σε τελετουργικές εκδηλώσεις που βοηθούν στην αποβολή των δυσάρεστων συναισθημάτων που νοιώθουν. Η συγγραφέας καταλήγει ότι η έκφραση της θλίψης εκτονώνει τα συναισθήματα των θλιμμένων και τους προφυλάσσει από μια καθυστερημένη αντίδραση στην περίπτωση που δεν εξέφραζαν ελεύθερα τη συναισθηματική του κατάσταση.

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

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

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

Ο Φάρος συμπληρώνοντας, πιστεύει ότι η εξωτερίκευση της θλίψης και του πόνου προλαμβάνει τη κατάθλιψη που θα επέρχονταν στην περίπτωση εσωτερίκευσης των συναισθημάτων. Ακόμη η εξωτερίκευση του πόνου πληροφορεί τον περίγυρο του πενθούντος για τη κατάστασή του κι έτσι δίνεται η ευκαιρία να αισθανθούν και να εκφράσουν τη συμπάθεια και τη συμπάραστασή τους. Η εξωτερίκευση της θλίψης, κατά τον ίδιο συγγραφέα, μπορεί να εξυπηρετήσει ακόμα και ένα κοινωνικό σκοπό, αφού κάνει το γεγονός του θανάτου ορατό και προπαρασκευάζει τους ανθρώπους για την αντιμετώπιση του θανάτου και του πένθους.

Επίσης, ο Φάρος (1981) αναφέρει ότι οι χήρες που δεν εξωτερίκευσαν τη θλίψη τους έχει βρεθεί ότι στη μετέπειτα πορεία της ζωής τους υπέφεραν από σωματικές δυσκολίες, από αστάθεια και από ψυχικές διαταραχές. Ισχυρίζεται ότι οι επιζώντες θα πρέπει να ζουν έντονα τον πόνο τους και να εκφράζουν με πράξεις τα συναισθήματά

τους, έτσι ώστε να συνειδητοποιήσουν την απώλεια, να απαλλαχθούν από τα δύσκολα συναισθήματά τους και να νιώσουν τη συμπαράσταση των οικείων προσώπων που συμμετέχουν στην οδύνη τους. Η συγγραφέας λοιπόν, εκφράζει ανησυχία όταν η θλίψη δεν εξωτερικεύεται ελεύθερα από τον πενθούντα.

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

ΕΝΟΤΗΤΑ Θ'

«ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΠΕΝΘΟΥΝΤΕΣ»

Ο θάνατός, ως γεγονός οριστικό και αμετάκλητο ,περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία του αποχωρισμού από την πλευρά των ατόμων που πενθούν το αγαπημένο τους πρόσωπο που έφυγε. Προκαλεί πολλές και δύσκολες καταστάσεις, οι οποίες επηρεάζουν τόσο την ψυχολογία όσο και τον τρόπο ζωής των πενθούντων. Είναι ένα γεγονός όπου τα άτομα που το αντιμετωπίζουν πενθώντας έρχονται αντιμέτωπα με μια δύσκολη κατάσταση , η οποία προκαλεί έντονη θλίψη και πόνο.

Ο θάνατος είτε έρχεται ως ένα ξαφνικό και απρόβλεπτο γεγονός είτε σαν πιθανή έκβαση μιας σοβαρής ασθένειας δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα γι' αυτούς που χάνουν ένα αγαπημένο πρόσωπο και πενθούν για την απώλεια ,(Παπαδοπούλου, 1991).

Το πένθος δεν εκδηλώνεται πάντα με τον ίδιο τρόπο. Ένα πλήθος παραγόντων, όπως η ηλικία του νεκρού, ο ρόλος του, η βιαιότητα του θανάτου, η άδικη πλευρά του χαμού του, καθιστούν τη διεργασία του πένθους λιγότερο ή περισσότερο δύσκολη. Το βαρύ πένθος, ωστόσο αποτελεί στάδιο του φυσιολογικού πένθους, ιδιαίτερα όταν αυτό προκαλείται από ένα αιφνίδιο γεγονός – είναι όμως παροδικό. Ενώ η παράταση της διάρκειας του έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου.

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

Η απώλεια ενός οικείου προσώπου, είναι υπεύθυνη για την αλλαγή της πραγματικότητας που ζούσε ο πενθών , κατά τους Lindemann(1984), Παπαδάτου (1986), Φάρο (1981), Smith (1982), Παπαδοπούλου (1991) , η απώλεια δημιουργεί :

- ü Κρίσιμη κατάσταση
- ü Διαμόρφωση νέων ρόλων και
- ü Αλλαγή του τρόπου ζωής του πενθούντα .

1. Κρίσιμη κατάσταση

Η απώλεια είναι μια από τις πιο τραυματικές εμπειρίες που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος στη ζωή του . Είναι η πιο οδυνηρή , γιατί το γεγονός του θανάτου είναι οριστικό, η κατάσταση πάγια, αφού το άτομο που χάθηκε είναι αδύνατο να γυρίσει ξανά .

Σε μια έρευνα που πραγματοποίησε ο Αυστραλός Bathrop (1977) , βρέθηκε ότι οι χήρες την εποχή που θρηνούσαν το χαμό του άνδρα τους

βρίσκονταν σε μεγαλύτερη υπερένταση από τα άτομα που γνώριζαν ότι πάσχουν από καρκίνο . (Φάρος , 1981).

Η Παπαδάτου(1986), αναφέρει ότι τα άτομα που αντιμετωπίζουν το θάνατο οικείου προσώπου την περίοδο του πένθους βρίσκονται σε μια κατάσταση κρίσης πολύ δύσκολη και επικίνδυνη για τη σωματική και ψυχική τους υγείας.

Ο Carlan (1984), υποστηρίζει ότι σε μια περίοδο κρίσης το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με το πρόβλημα και η κρίση που αντιμετωπίζει προκαλεί βαθιά αναστάτωση στην ομοιόσταση του. (Φάρος , 1981).

Όπως παρατηρεί η Smith (1982), η απώλεια προκαλεί έντονη θλίψη κοινωνική και συναισθηματική αποδιοργάνωση και η πιθανότητα μιας παρατεταμένης εξασθένησης είναι μεγάλη.

Ακόμη ο Lindemann (1984), ο οποίος θεωρήθηκε και ο πατέρας της παρέμβασης σε περιόδους κρίσης, αναφέρει ότι τα άτομα που έρχονται αντιμέτωπα με το θάνατο ενός προσφιούς προσώπου και ο οποίος προκαλεί οξεία θλίψη αναπτύσσουν τις ακόλουθες χαρακτηριστικές αντιδράσεις :

- ü Σωματικές ενοχλήσεις
- ü Διαρκή ενασχόληση με το πρόσωπο που χάθηκε
- ü Ενοχή
- ü Εχθρότητα

ü Έλλειψη ικανότητας να χρησιμοποιήσουν καθιερωμένους τρόπους συμπεριφοράς .

Ο Φάρος (1981),για το ίδιο θέμα παρατηρεί ότι ο θάνατος ενός προσφιλούς προσώπου κάνει τους πενθούντες πιο ευάλωτους, αφού οι ψυχικές, κοινωνικές αλλά και οικονομικές πηγές σχεδόν αποδυναμώνονται, ενώ η ικανότητα να στηρίξουν τους εαυτούς τους είναι πολύ περιορισμένη. Ακόμη ο θάνατος ενός οικείου προσώπου προκαλεί αναζωπύρωση προηγούμενων εμπειριών αποχωρισμού, που με τον παρόντα θάνατο βιώνονται σαν τωρινές απειλές .

Ο Μάνος (1988), υποστηρίζει, ότι μερικοί άνθρωποι πέφτουν σε βαθιά θλίψη που παίρνει τη μορφή κατάθλιψης, όταν έρχονται αντιμέτωποι με τραυματικά γεγονότα, γεγονότα που το κόστος γι' αυτούς είναι μεγάλο. Έτσι παρατηρείται πολλές φορές οι πενθούντες, να διαμαρτύρονται για διαταραχές στο συναίσθημα με συμπτώματα ανηδονίας και άγχους, διαταραχές στο νευρικό σύστημα με δυσκολίες στον ύπνο, στην όρεξη, απώλεια ενδιαφέροντος για συνηθισμένες δραστηριότητες, δυσκολία στη συγκέντρωση της σκέψης, ακόμη και σωματικά ενοχλήματα, όπως ναυτία, εμετό, δυσκολία στην αναπνοή ,πόνο στο στήθος και άλλα.

Επίσης αναφέρει ότι η κατάθλιψη είναι μια φυσιολογική αντίδραση στο θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου, οπότε μπορεί να αναπτυχθεί κατά τη περίοδο του πένθους πλήρες καταθλιπτικό σύνδρομο που να χαρακτηρίζεται και από σωματικά συμπτώματα όπως αϋπνία, απώλεια βάρους αλλά και από ανορεξία. Εάν όμως, συμπληρώνει ο συγγραφέας, επικρατεί νοσηρή ενασχόληση με το νεκρό σε συνδυασμό με

συναισθήματα αναξιοτήτας, ιδέες αυτοκτονίας, εξεζητημένη λειτουργική έκπτωση ή ψυχοκινητική επιβράδυνση ή μακρά διάρκεια, τότε πρόκειται για εμπλοκή του πένθους με Μείζον κατάθλιψη.

Τέλος η Ross (1979), αναφέρει ότι ο πένθων από τη στιγμή που πληροφορείται το θάνατο ενός δικού του προσώπου περνά μια δύσκολη περίοδο και έχει να αντιμετωπίσει όλες τις φάσεις και τα στάδια της θλίψης του.

2. Διαμόρφωση ρόλων

Κατά τη Smith(1982) ,η απώλεια που δημιουργείται με το θάνατο επιβάλλει μια διακοπή της δεδομένης κατάστασης, η οποία επικρατούσε πριν το θάνατο .

Η Παπαδάτου(1986), υποστηρίζει ότι, όταν κάποιος πεθαίνει, το πένθος είναι διπλό. Μαζί με το άτομο που πεθαίνει διασπάται και η δομή της οικογένειας. Η συγγραφέας παρατηρεί ότι με την απώλεια δημιουργείται μια νέα κατάσταση, μια νέα οικογένεια, η οποία διαφέρει από την αρχική όσον αφορά την κατανομή ρόλων και ευθυνών. Έτσι πιθανόν ο πένθων μπορεί να αναλάβει το ρόλο του εκλιπόντος, πράγμα ίσως αναγκαίο για την ισορροπία του οικογενειακού συστήματος, ενώ παράλληλα να διατηρεί και το δικό του ρόλο.

Με το θάνατο λοιπόν, ενός μέλους δημιουργούνται σοβαρές ανακατατάξεις και ανακατανομές ρόλων μέσα στην οικογένεια, που συχνά μπορεί να οδηγήσουν στην ανισορροπία και στη δυσλειτουργία της.

Ακόμη όπως αναφέρει η Smith(1982),με το θάνατο ενός προσώπου από την οικογένεια επιβάλλεται ανανέωση της οργάνωσης των καθηκόντων. Θεωρεί ότι αυτό είναι μια τάση για διατήρηση της πραγματικότητας, του νοήματος και της ταυτότητας, η οποία μπορεί να επιβάλλει εντάσεις στον πενθούντα, όπως για παράδειγμα οι πενθούντες γονείς να πιέσουν τα παιδιά να αναλάβουν τις στοργικές λειτουργίες του νεκρού τους αδελφού.

Μπορεί λοιπόν να αναφερθεί ότι η απώλεια ωθεί του πενθούντες να αλλάξουν ή να διαμορφώσουν τους ρόλους τους, έτσι ώστε να αναπληρωθεί το κενό που έχει δημιουργηθεί. Οι ανακατατάξεις ρόλων σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι εμφανείς, αφού πολλά μέλη αφήνουν το ρόλο τους ή προσθέτουν στο δικό τους το ρόλο το θανόντος, αν θεωρείται σημαντικός για τη σωστή πορεία της οικογένειας.

3. Αλλαγή τρόπου ζωής

Μια άλλη αλλαγή που μπορεί να επιφέρει η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου στους οικείους του είναι η αλλαγή στον τρόπο ζωής τους.

Ο Φάρος(1981), αναφερόμενος στο θέμα αυτό, υποστηρίζει ότι η θλίψη και το πένθος που προκαλεί ο θάνατος αλλάζουν το δίκτυο των κοινωνικών και φιλικών σχέσεων του πενθούντα. Δημιουργούνται νέοι κοινωνικοί κύκλοι, φιλικοί δεσμοί, ενώ διακόπτονται ίσως κάποιοι προηγούμενοι. Ο τρόπος ζωής των πενθούντων παίρνει μια διαφορετική τροπή και μαθαίνουν να ζουν με την απώλεια.

Η Smith(1982), υποστηρίζει ότι η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου έχει τις εξής επιπτώσεις πάνω στον πενθούντα :

α) Ελάττωση του νοήματος της ζωής του πενθούντος .

Με την απώλεια του αγαπημένου προσώπου η πραγματικότητα και η ζωή του πενθούντος παύει να έχει νόημα χωρίς το αγαπημένο πρόσωπο.

β) Διακοπή της δεδομένης πραγματικότητας .

Η ζωή του πενθούντος καλείται να αλλάξει, εφόσον η δεδομένη πραγματικότητα με το θάνατο του νεκρού πλέον δεν υπάρχει.

γ) Απειλή στην ταυτότητα του πενθούντα.

Με το θάνατο ενός κοντινού προσώπου ο πενθών αισθάνεται απειλή της ταυτότητας του, αφού χάθηκε ένα κομμάτι του εαυτού του.

Τελειώνοντας θα μπορούσε να αναφερθεί ότι ο θάνατος και η περίοδος του πένθους, φέρνουν αντιμέτωπο τον πενθούντα με πολλές και δύσκολες καταστάσεις, τις οποίες και θα πρέπει να αντιμετωπίσει με επιτυχία για να επιβιώσει.

Ιδιαίτερα σήμερα, όπου το πένθος κινδυνεύει να μετατραπεί σε μια εσωτερική κατάσταση με πολλά παθολογικά συμπτώματα, αφού αποθαρρύνεται ή σχεδόν αποκλείεται η εξωτερική του, όπου τα μέσα που βοηθούν στην εκτόνωση των συναισθημάτων του πενθούντα

τήνουν να εκλείψουν, ο πενθών, καλείται να ξεπεράσει την τραγική αυτή κατάσταση, πολύ πιο δύσκολά απ' ότι σε προηγούμενες εποχές, πράγμα που σημαίνει ότι κινδυνεύει να αντιμετωπίσει μια παθολογική ίσως κατάσταση που μπορεί να του δημιουργηθεί.

τον 4^ο c



Επιτύμβια Στήλη,
Χρονολογείται

ΕΝΟΤΗΤΑ Ι΄

«ΒΟΗΘΕΙΑ –ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΕΝΘΟΥΝΤΑ»

Ο κατάλληλος χειρισμός του πένθους μπορεί να παρεμποδίσει μακροχρόνιες και σοβαρές αλλαγές στην κοινωνική προσαρμογή του ατόμου καθώς και πιθανές ασθένειες .

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι, όχι μόνο η υπερβολή αλλά και η μειωμένη αντίδραση στο θάνατο πρέπει να τύχουν προσοχής, επειδή καθυστερημένες αντιδράσεις ενδέχεται να εκδηλωθούν σε απροσδόκητο χρόνο καθώς και οι επικίνδυνες διαστρεβλώσεις οι οποίες αν και δεν είναι έκδηλες αρχικά, μπορεί να είναι πολύ καταστρεπτικές αργότερα.

Έχει παρατηρηθεί ότι και οι θρησκευτικές οργανώσεις έχουν βρει ένα τρόπο να ανακουφίζουν τον πενθούντα, με την πίστη στη μεταθάνατον ζωή, ενισχύοντας έτσι την επιθυμία του πενθούντα να συνεχίσει την επικοινωνία με τον αποθανόντα, με την καθιέρωση τελετών και εθίμων διατηρώντας την επικοινωνία του με το περιβάλλον, αυτό που καταφέρνουν είναι μόνο να αμβλύνουν τα συναισθήματα ενοχής.

Μόνο, όμως, η ανακούφιση δεν είναι αρκετή βοήθεια στο πένθος. Έτσι λοιπόν σύμφωνα με τον **Lindemann** (1984) κάθε άνθρωπος που περνά μία κρίση λόγω πένθους θα πρέπει να κατορθώσει τα εξής :

ü Να παραδεχθεί το πόνο που του δημιούργησε η απώλεια .

- ÿ Να επανεξετάσει τη σχέση του με το πρόσωπο που έχασε .
- ÿ Να εξοικειωθεί με τις εναλλαγές στη μορφή και στον τόνο των συναισθηματικών του εκφράσεων .
- ÿ Να βρεί ένα παραδεκτό σχήμα της σχέσης που θα έχει στο μέλλον με το πρόσωπο που έχασε.
- ÿ Να εκφράσει τη λύπη του για την απώλεια .
- ÿ Να εκφράσει με λόγια τα συναισθήματα ενοχής και
- ÿ Να βρει πρόσωπα γύρω του που θα τα χρησιμοποιήσει σαν πρότυπα , για να αποκτήσει καινούργιους τρόπους συμπεριφοράς .

Κατά τη *Smith*(1982), επίσης οι πενθούντες θα πρέπει μετά την απώλεια:

- ÿ Να αναγνωρίσουν τη πραγματικότητα της απώλειας.
- ÿ Να αποδεχτούν τη πραγματικότητα .
- ÿ Να απομακρυνθούν από το νεκρό .
- ÿ Να αντιμετωπίσουν την αναστάτωση και
- ÿ Να αναπτύξουν νέες σχέσεις ή να δημιουργήσουν νέα νοήματα .

Από την ανάλυση του θέματος του πένθους, φαίνεται ότι η κατάσταση είναι πολύ κρίσιμη για όσους την αντιμετωπίζουν, αφού περνούν μια περίοδο όπου είναι εκτεθειμένοι συναισθηματικά σε πολλούς επηρεασμούς της ψυχολογίας τους. Έτσι η κρίσιμη περίοδος του πένθους μπορεί, σύμφωνα με όσα αναφέραμε να προκαλέσει μεγάλη υπερένταση, συναισθηματική κατάθλιψη και απόγνωση με σοβαρές συνέπειες στην ομαλή διεργασία του Αποχωρισμού.

Για την ομαλή έκβαση της διεργασίας του πένθους απαραίτητη είναι η στήριξη και η βοήθεια του πενθούντος από κάποια πρόσωπα. Ακόμη, κατά τη διάρκεια της πένθιμης περιόδου μπορεί να παρουσιασθούν κάποια παθολογικά συμπτώματα, τα οποία απαιτούν την άμεση παρέμβαση ειδικών επαγγελματιών.

Κρίνεται λοιπόν αναγκαίο στο σημείο αυτό, να γίνει αναφορά στη βοήθεια που προσφέρεται στον πενθούντα. Αρχικά θα γίνει μια σχετική αναφορά στους φυσικούς συμπαραστάτες του πενθούντα, που μπορεί να είναι συγγενείς ή φίλοι, ενώ στη συνέχεια θα αναφερθεί η βοήθεια των ειδικών επαγγελματιών, οι οποίοι ασχολούνται με τη θλίψη και το πένθος στην περίπτωση θανάτου. *Smith(1982)*

1. Η συμβολή των φυσικών προσώπων στη στήριξη του πενθούντα .

Είναι φανερό ότι οι θλιμμένοι τη περίοδο του πένθους νιώθουν έντονα την ανάγκη της φυσικής παρουσίας κάποιων οικείων προσώπων τους. Στη δύσκολη αυτή στιγμή της ζωής τους χρειάζονται κάποιον να

τους σταθεί, να τους παρηγορήσει και να τους κάνει να αισθανθούν ότι έχουν μια θέση στη ζωή του, να τους βοηθήσει να το αντιμετωπίσουν το μέλλον και να τους παροτρύνει να εκφράσουν ανεμπόδιστα τα συναισθήματα τους.

Συχνά οι φυσικοί συμπαραστάτες, συγγενείς και φίλοι του πενθούντος, είναι τα πρόσωπα εκείνα που βρίσκονται παρόντα από την αρχή του πένθους, με την αναγγελία του θανάτου μέχρι την ολοκλήρωσή του.

Σύμφωνα με τη *Smith*(1982), είναι μεγάλη η ικανοποίηση που νιώθουν οι πενθούντες, όταν έχουν υποστήριξη από συγγενείς και στενούς φίλους, όταν τους βοηθούν να διεκπεραιώσουν πρακτικές συμφωνίες και όταν αγκαλιάζονται συναισθηματικά από αυτούς. Πρόσωπα του οικογενειακού ή φιλικού περιβάλλοντος του πενθούντα, τα οποία είχαν τουλάχιστον μια εμπειρία πένθους έχει βρεθεί ότι είναι ικανά στο να δώσουν κουράγιο και ελπίδα στον πενθούντα.

Ο *Silverman*(1970), κάνει αναφορά σε ένα πρόγραμμα από γυναίκες οι οποίες είχαν χάσει το σύζυγό τους τρία χρόνια νωρίτερα, στρατολογήθηκαν να δουλέψουν με γυναίκες που πρόσφατα έμειναν χήρες. Στη θεραπευτική ομάδα αυτού του προγράμματος γινόταν συζήτηση για τα προβλήματα που αντιμετώπιζαν οι πρόσφατες χήρες από τις γυναίκες εκείνες που είχαν μια προηγούμενη εμπειρία. Τα αποτελέσματα από το πρόγραμμα αυτό ήταν πολύ θετικά για τις πρόσφατα πενθούσες. Βοηθήθηκαν να αποδεχθούν την απώλεια πολύ νωρίς, ενώ ανέπτυξαν νέες σχέσεις εύκολα και χωρίς να νιώθουν τύψεις ή συναισθήματα ενοχής.

Είναι απαραίτητο, υποστηρίζει ο Φάρος(1981), να υπάρχουν άνθρωποι , φίλοι ή στενοί συγγενείς που θα συμμετέχουν στη θλίψη του πενθούντα. Είναι βασικό να υπάρξει κάποιος που θα τον εμπυχώσει και θα τον βοηθήσει να αντιμετωπίσει το μέλλον με αισιοδοξία. Σε σχετικές έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι τα άτομα που το πένθος τους είχε κακή έκβαση αισθάνθηκαν κάποια στιγμή ότι τους έλειψε η συναισθηματική συμπαράσταση από κάποιο κοντινό πρόσωπο.

Παρόλα αυτά αναφέρει ο συγγραφέας ένας λανθασμένος χειρισμός, που μπορεί προφανώς να γίνει λόγω έλλειψης στοιχειωδών ειδικών γνώσεων, μπορεί να προκαλέσει ανυπολόγιστη ψυχολογική πνευματική ζημιά στο άτομο που πενθεί ή μπορεί να ενθαρρύνει, με την άγνοια του, τη δημιουργία παθολογικών συμπτωμάτων.

Οι κυρίαρχοι σκοποί εκείνων που θέλουν να βοηθήσουν τον πενθούντα συμφωνά με τον *Raphael* (1980), πρέπει να είναι οι εξής :

- Να προσφέρεται ανθρώπινη άνεση .
- Να ενθαρρύνεται η εξωτερίκευση των συναισθημάτων της θλίψης και τέλος
- Να προάγεται η διαδικασία του θρήνου .

2. Η βοήθεια των ειδικών στον πένθοντα .

Ορισμένοι επαγγελματίες από το αντικείμενο του επαγγέλματος τους , έχουν την ιδιαίτερη ευθύνη για τη συμπαράσταση του θλιμμένου.

Οι επαγγελματίες αυτοί βασικά είναι ο ιερέας, ο γιατρός, ο ψυχίατρος, ο ψυχολόγος, ο κοινωνικός λειτουργός, ο νοσηλευτής και ο εργολάβος κηδειών. Όλοι αυτοί οι επαγγελματίες θα πρέπει οπωσδήποτε να έχουν γνώση των όσων αναφέρθηκαν για την κατάσταση της θλίψης και για τη διαδικασία του πένθους. .(Φάρος ,1981)

Οι γενικές αρχές αντιμετώπισης των θλιμμένων ισχύουν για όλους τους επαγγελματίες που έχουν την ευθύνη, στις οποιεσδήποτε επαφές τους με τους θλιμμένους, να ανιχνεύσουν την παρουσία των παθολογικών συμπτωμάτων που αναφέρθηκαν παραπάνω και να κάνουν τις απαραίτητες παραπομπές όταν διαπιστώσουν τέτοια συμπτώματα.(Φάρος ,1981)

Οι Ocho, Richard και Shwaster (1988), κοινωνικοί λειτουργοί στη μελέτη τους «Social work and bereved» (Κοινωνική Εργασία και πένθος) υποστηρίζουν πως οι πολύπλοκες προσαρμογές, που χρειάζεται να γίνουν σε μία οικογένεια και τα μέσα που πρέπει να παρθούν για την επιστροφή στη κανονική ζωή, απαιτούν παρέμβαση από επαγγελματίες που είναι ειδικά εκπαιδευμένοι, να βοηθούν οικογένειες και άτομα να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής. (Φάρος, 1981)

Το ίδιο υποστηρίζει και ο Φάρος (1981), ο οποίος αναφέρει ότι οι πολύπλοκες προσαρμογές που χρειάζεται να γίνουν σε μια οικογένεια, μετά το θάνατό, όπως οι αλλαγές στους ρόλους, οι ανακατατάξεις των

ευθυνών, η συναισθηματική αποδιοργάνωση του πενθούντα και η επιστροφή στη κανονική ζωή, απαιτούν παρέμβαση από επαγγελματίες που είναι ειδικά εκπαιδευμένοι γι' αυτό το σκοπό .

Η Λεσάν (1982), θεωρεί αναγκαία τη βοήθεια του πενθούντος από ειδικά εκπαιδευμένους σε θέματα πένθους επαγγελματίες για την ανακάλυψη υποσυνείδητων συναισθημάτων, πράγμα που βοηθά την ομαλή έκβαση της διεργασίας του πένθους και την ανίχνευση και θεραπεία παθολογικών συμπτωμάτων που μπορεί να αναπτυχθούν.

Η εργασία από τους Gerberet και Raphael, έχει δείξει ότι η αρμόζουσα βοήθεια από ειδικούς, που δίνεται την ώρα της απώλειας και για όσο χρονικό διάστημα ακολουθεί διευκολύνει την καλύτερη κατάληξη του πένθους. Ακόμη ο Parkes (1977), αναφέρει ενθαρρυντικά αποτελέσματα από τη μελέτη του, που πραγματοποιήθηκε σε μια υπηρεσία φροντίδας που δημιουργήθηκε για πενθούντες και αναπτύσσεται από το (Άσυλο του Αγίου Χριστοφόρου) στο Λονδίνο, όπου οι άνθρωποι που πενθούσαν κατάφεραν, με τη βοήθεια ειδικών επαγγελματιών, να έχουν μια επιτυχημένη προσαρμογή στην απώλεια. (Φάρος 1981)

Συμπερασματικά, λοιπόν, συμφωνά με τις απόψεις των συγγραφέων θα λέγαμε ότι είναι χρήσιμη η βοήθεια που προσφέρουν οι ειδικοί επαγγελματίες στους πενθούντες γιατί τους βοηθούν να εκφράσουν την θλίψη τους, να ανακουφιστούν από τον πόνο της απώλειας και φροντίζουν ώστε να επανέλθουν ομαλά στην νέα τους καθημερινότητα .

2. Α. Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού και η βοήθεια του στα διάφορα στάδια του πένθους .

Η αντίληψη ότι οι κοινωνικοί λειτουργοί είναι από τους επαγγελματίες εκείνους, οι οποίοι μπορούν να βοηθήσουν τους πενθούντες να αντιμετωπίσουν τη θλίψη τους, κατά την πένθιμη περίοδο, είναι κοινά αποδεκτή.

Σήμερα, στην προαστιακή απρόσωπη και ασύνδετη κοινωνία μας, όπως υποστηρίζει ο (Φάρος,1981), ένα μεγάλο μέρος εκείνων που έκανε ο φίλος, ο συγγενής ή ο γείτονας για το θλιμμένο θα πρέπει να το κάνει ο Κοινωνικός Λειτουργός.

Συνεχίζοντας, αναφέρει ότι σε διάφορες χώρες, όπως στην Αγγλία και στη Αμερική, η κοινωνική εργασία προσανατολίζεται προς την κατεύθυνση της συμπαραστάσεως του πενθούντα δίνοντας σ' αυτό πολύ μεγάλη σημασία. Στην Ελλάδα όμως η παρηγορητική αγωγή των πενθούντων γίνεται σε περιορισμένη κλίμακα. Ειδικά κέντρα παρηγορητικής αγωγής δεν υπάρχουν. Μόνο ο Κοινωνικός λειτουργός του νοσοκομείου, της πρόνοιας ή διάφορων ψυχιατρικών κέντρων αναλαμβάνει συχνά περιπτώσεις πενθούντων που χρειάζονται βοήθεια και στήριξη στην κρίσιμη περίοδο της θλίψης τους.

Ο Φάρος(1981), ακόμα παρατηρεί ότι από την αρχή της θλίψης, με την αναγγελία της απώλειας μέχρι την ολοκλήρωση της, ο πενθών, περνώντας από όλα τα στάδια –φάσεις του πένθους του θα πρέπει να έχει την αμέριστη βοήθεια του Κοινωνικού Λειτουργού, για να μπορέσει να ξεπεράσει τη δύσκολη αυτή περίοδο ομαλά χωρίς να του δημιουργηθούν ιδιαίτερα προβλήματα. Σε περίπτωση που τα

προβλήματα αυτά δεν ανακαλύπτουν και δεν αντιμετωπισθούν έγκαιρα, μπορεί να περιπλέκουν και να καταλήξουν σε σοβαρές σωματικές και συναισθηματικές δυσκολίες που αναπόφευκτα επηρεάζουν κι τη ζωή άλλων προσώπων είτε του άμεσου οικογενειακού περιβάλλοντος είτε του γενικότερου κοινωνικού.

Στη σημερινή εποχή η αναγγελία του θανάτου κάποιου προσώπου γίνεται συνήθως στο χώρο ενός θαλάμου μιας νοσοκομειακής μονάδας. Ο Κοινωνικός Λειτουργός του νοσοκομείου την κρίσιμη αυτή στιγμή θα πρέπει να μείνει πλάι στο θλιμμένο άτομο, να του επιτρέψει να κλάψει, να φωνάξει και να το αφήσει ελεύθερο να εκφράσει το πόνο του με οποιοδήποτε τρόπο αυτό θελήσει. Πρέπει να γνωρίζει ότι ο άνθρωπος που βρίσκεται κάτω από το συντριπτικό βάρος μιας συμφοράς, δεν θέλει υποσχέσεις κοινωνικής αλλαγής εκείνη τη στιγμή όσο μεγαλόπνοες και αν είναι αυτές οι υποσχέσεις, αλλά αναζητά μια άμεση ανακούφιση όσο μικρή και αν είναι αυτή. (Φάρος, 1981)

Κατά τη Smith (1982), ο Κοινωνικός Λειτουργός τη χρονική στιγμή αυτή μπορεί να βοηθήσει τον πενθούντα σε πρακτικά θέματα και να τον ενθαρρύνει στην αναγνώριση του γεγονότος. Καθώς όμως ο πενθών αρχίζει να συνειδητοποιεί την απώλεια ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να βοηθήσει με πολλούς τρόπους.

Ο πενθών μπορεί να είναι θυμωμένος με τον νεκρό, που τον άφησε πίσω, με το θεό που επέτρεψε να συμβεί το γεγονός αυτό ή ακόμη και με τον ίδιο του τον εαυτό. Ο κοινωνικός λειτουργός στο στάδιο αυτό θα πρέπει να υπομένει το θυμό του πενθούντα και να δείξει μέσω της στάσης του και των λεγόμενων του ότι τα συναισθήματα που νιώθει

είναι φυσιολογικά και αποδεκτά και θα τον βοηθήσει να τα εξωτερικεύσει.

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

Στη περίπτωση αυτή ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να βοηθήσει ως εξής :

- Υποφέροντας τον πόνο και τη θλίψη του πενθούντα διατηρώντας μια στάση προθυμίας και ενδιαφέροντος .
- Ενθαρρύνοντας την αναγνώριση και την αποδοχή ότι ο θανών πράγματι έχει πεθάνει .
- Παροτρύνοντας τον πενθούντα να εξωτερικεύσει τα συναισθήματα θυμού, θλίψης, ενοχής και άρνησης που ίσως να έχει τη στιγμή αυτή.
- Τέλος διευκολύνοντας τον να μιλήσει για τη ζωή του με τον θανόντα διαβεβαιώνεται ότι αυτές οι εμπειρίες συνέβησαν στο παρελθόν, τότε που το αγαπημένο πρόσωπο ήταν υπαρκτό, και έτσι βοηθιέται ο πενθών να αναγνωρίσει ότι πλέον το γεγονός είναι οριστικό και αμετάκλητο και το άτομο δε ζει.

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

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

Όταν ο πενθών αρχίσει να δέχεται τη πραγματικότητα της απώλειας η δεδομένη πραγματικότητα έχει κομματιαστεί, ο κόσμος γίνεται ένας τόπος ανάξιας εμπιστοσύνης, η διαβεβαίωση της προσωπικής ταυτότητας συντρίβεται και οι σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους θα πρέπει τώρα να ξαναδημιουργηθούν σε μια διαφορετική βάση.

Στο στάδιο αυτό ο κοινωνικός λειτουργός δε πρέπει να θεωρηθεί από τον πενθούντα ότι είναι το μόνο πρόσωπο, στο οποίο θα μπορούσε να στηριχθεί. Κατ' αυτόν τον τρόπο αναπτύσσεται μια ψυχολογική εξάρτηση με πολλές επιπλοκές. Γι' αυτό τον λόγο λοιπόν, θα πρέπει να ενθαρρύνει τον πενθούντα να αρχίσει σκέφτεται την ανανέωση των παλαιών σχέσεων ή τη δημιουργία νέων.

Στο σημείο αυτό, αναγκαίο είναι να δουλευτεί ένα σχέδιο δράσης με τον πενθούντα, όπου θα ενισχύει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του, ενώ ταυτόχρονα θα υπάρχει διαβεβαίωση από τον κοινωνικό λειτουργό ότι η αίσθηση της προσωπικής ταυτότητας επανακτείτε βαθμιαία και η

εκμάθηση του νέου ρόλου γίνεται καταβάλλοντας προσπάθεια κι έχοντας δύναμη, αντοχή και ενέργεια.

Κατά τη Ross (1979 β), ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σε περιπτώσεις απροσδόκητου θανάτου είναι αρκετά δύσκολος. Ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να αφήσει ελεύθερο τον πενθούντα και να του δώσει χρόνο να βγει από το σοκ, ενώ μπορεί να παράσχει τη βοήθεια του σε πρακτικά θέματα, όπως ειδοποίηση συγγενών και φίλων, διεκπεραίωση των τελευταίων εγγράφων με το νοσοκομείο και άλλες επείγουσες δουλειές .

Σύμφωνα με τη Λάγου –Παπαδοπούλου (1991), η παρέμβαση του κοινωνικού λειτουργού θα πρέπει να στοχεύει στα εξής :

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

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

1. Αξιολόγηση της κρίσης .

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

2. Υποστηρικτική παρέμβαση στο παρόν .

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

Ο κοινωνικός λειτουργός προχωρά σε μια «από κοινού διάγνωση», προκειμένου να βοηθήσει τον πενθούντα να αυτοκαθορίσει την απόφαση του και να προσδιορίσουν, από κοινού συγκεκριμένους στόχους δράσης. Παράλληλα, όμως, κινητοποιείται και το ευρύτερο υποστηρικτικό σύστημα που περιλαμβάνει μέλη της εκτεταμένης οικογένειας ή και τα άτομα από την κοινότητα που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή του θλιμμένου .

3. Προγραμματισμός και προσαρμογή στο μέλλον .

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

Ο κοινωνικός λειτουργός σε όλο το φάσμα της εργασίας με τον πενθούντα ή και με την οικογένεια του χρησιμοποιεί, σύμφωνα με την Λάγου – Παπαδοπούλου ,1991, την παράλληλη πολλαπλή συνέντευξη, για να βοηθήσει την αλληλεπίδραση, αλληλοενημέρωση και συναισθηματική επικοινωνία των μελών. Εκτός όμως από αυτό, εργάζεται συμβουλευτικά, υποστηρικτικά. Βοηθητικός ακόμη παράγοντας είναι η δημιουργία συμβουλευτικών ομάδων που σχηματίζονται με κριτήρια τους ρόλους, τις ηλικίες ή τη φύση της σοβαρότητας του γεγονότος. Σκοπός είναι η έκφραση συναισθημάτων και ανησυχιών και το «μοίρασμα των εμπειριών».

Ο κοινωνικός λειτουργός πριν ακόμη δουλέψει με τους πενθούντες όπως τονίζει η Παπαδοπούλου (1991), θα πρέπει να δουλέψει με τον ίδιο του τον εαυτό , τα δικά του συναισθήματα απέναντι στο θάνατο , έτσι ώστε να τον αποδεχθεί. Ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να γνωρίζει και να έχει μελετήσει το θέμα του θανάτου και το πένθος, τις ανάγκες κάθε ηλικίας και τα στάδια ανάπτυξης, για να μπορέσει πραγματικά να βοηθήσει ένα άτομο που πενθεί ένα αγαπημένο πρόσωπο που χάθηκε.

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

1. Προσέγγιση του πενθούντα κάνοντας αισθητή ο κοινωνικός λειτουργός την παρουσία του με συγκεκριμένους πρακτικούς τρόπους παροχής βοήθεια.
2. Δημιουργία θετικής σχέσης και αξιολόγηση του πενθούντα με σκοπό τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων για την συγκεκριμένη περίπτωση.
3. Θα πρέπει να δίνεται στον πενθούντα το περιθώριο να θρηνήσει την απώλεια.
4. Ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να στέκεται δίπλα στον πενθούντα όχι μόνο με την παρουσία του, αλλά και με την υποστήριξη του.
5. Ο πενθών δεν θα πρέπει να παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα απομονωμένος.
6. Είναι αναγκαίο ο κοινωνικός λειτουργός να βοηθήσει στη διατήρηση ενός οικογενειακού συστήματος στήριξης για τον πενθούντα.
7. Ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να εξετάζει συνεχώς ποιές από τις φάσεις του πένθους είναι ημιτελείς.

8. Θα πρέπει να υποστηρίζεται η επανεπένδυση σε μια καινούργια ζωή.
9. Οι τελετουργικές εκδηλώσεις έχουν θεραπευτικό χαρακτήρα στη ζωή του πενθούντα.
10. Πριν από κάθε παρεμβατικό σχεδιασμό ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να αξιολογήσει την ακριβή θλίψη του πενθούντα και τους παράγοντες που την επηρεάζουν.
11. Θα πρέπει να ενθαρρύνεται η λεκτικοποίηση των συναισθημάτων και η ανάμνηση του θανόντος.
12. Τέλος θα πρέπει ο κοινωνικός λειτουργός να υποστηρίζει τον πενθούντα να αντιμετωπίσει τη διαδικασία του πένθους και να επεξεργάζεται την έννοια της απώλειας.

2.B. Ο ρόλος του ψυχολόγου.

Ο ψυχολόγος είναι ένας ακόμη ειδικός επαγγελματίας συμπαραστάτης του ατόμου που πενθεί .

Η Λεσάν(1982), θεωρεί τη βοήθεια του ψυχολόγου πολύ σημαντική. Συχνά, τα άτομα που πενθούν νιώθουν συναισθηματικά μπλεγμένα. Τα υποσυνείδητα συναισθήματα συχνά επηρεάζουν την κατάσταση του πενθούντα κάνοντάς τον να νιώθει μεγάλη δυσφορία.

Η βοήθεια του ψυχολόγου, ενός εκπαιδευόμενου επαγγελματία, ο οποίος έχει γνώση των ψυχοδυναμικών της θλίψης, είναι αμέριστη, αφού διευκολύνει τα άτομα που βρίσκονται σε ψυχολογική αναστάτωση λόγω πένθους να ανακαλύψουν και να ξεκαθαρίσουν τα συναισθήματα τους έτσι ώστε να μπορέσουν να σκεφθούν πιο ρεαλιστικά.

2. Γ. Ο ρόλος του ψυχιάτρου.

Ο ψυχίατρος θεωρείται ο κατεξοχήν ειδικός σε ότι αφορά τα ψυχοδυναμικά της θλίψης και του πένθους. Είναι ο ειδικός εκείνος στον οποίο συνήθως παραπέμπονται οι περιπτώσεις εκείνες των θλιμμένων που παρουσιάζουν παθολογικά συμπτώματα πένθους (Φάρος , 1981).

Η Elizabeth Ross και ο Erich Lindemann , ψυχίατροι στο επάγγελμα τους, γνώστες των ψυχοδυναμικών της θλίψης και του πένθους, αρκετά έμπειροι με περιπτώσεις πένθους και πολύ ευαισθητοποιημένοι με το θέμα, άρχισαν μια εκστρατεία ενημέρωσης θανατολογικού περιεχομένου στη Δύση, αφού θεωρούν την πένθιμη περίοδο ως την πιο επιρρεπή εμπειρία για ψυχιατρικά προβλήματα. (Ross, 1988).

Κατά τον Μάνο(1988), οι ψυχίατροι αναλαμβάνουν αρκετές περιπτώσεις πένθουτων, οι οποίοι παρουσιάζουν παθολογικά συμπτώματα, τα οποία πρέπει να λυθούν ή να περιοριστούν για την προάσπιση της ψυχικής υγείας του ατόμου.

Τέλος ο Φάρος (1981), αναγνωρίζοντας τον θεραπευτικό ρόλο του ψυχιάτρου αναφέρει «Όποιός επαγγελματίας ή μη, συμπαραστάτης του θλιμμένου διαπιστώσει παθολογικά συμπτώματα, θα πρέπει να παραπέμψει τον πενθούντα σε ένα ψυχίατρο, έτσι ώστε να αντιμετωπισθεί η παθολογική έκφραση » .

2. Δ. Ο ρόλος του ιερέα.

Ο ιερέας, ως εκπρόσωπος ενός ανθρωπιστικού επαγγέλματος, είναι το πρόσωπο εκείνο, το οποίο συμμετέχει σε όλη τη διαδικασία της πένθιμης περιόδου, συνήθως πριν και μετά το θάνατο και έτσι του δίνεται η ευκαιρία να δημιουργήσει έναν στενό δεσμό με το άτομο που πενθεί. Παλαιότερα, που ο δεσμός ανάμεσα στην εκκλησία και στους ανθρώπους ήταν πιο στενός, ο ιερέας διατηρούσε άμεση σχέση με τον πενθούντα.

Σύμφωνα με το Φάρο(1981), σήμερα μόνο στην επαρχία συνεχίζεται αυτή η παράδοση, που ο ιερέας βρίσκεται στο πλευρό του πενθούντος. Ο ιερέας, ως εκπρόσωπος της χριστιανικής πίστης, επισκέπτεται συχνά το περιβάλλον του πενθούντα εκφράζοντας τη συμπάθεια του και βοηθώντας στην αποδοχή της διαδικασίας του πένθους. Ζώντας από κοντά την κατάσταση του πενθούντος είναι εύκολο να διαπιστώσει ενδεχόμενες επιπλοκές στη διαδικασία του πένθους και παθολογικά συμπτώματα, οπότε να παραπέμψει άμεσα τον θλιμμένο σε κάποιον ειδικό.

Οι επισκέψεις και το ενδιαφέρον του ιερέα δίνουν την ευκαιρία στον πενθούντα να εξωτερικεύσει τη βαθιά του θλίψη μιλώντας για την

απώλεια, συμβάλλοντας με αυτό τον τρόπο στη θεραπευτική ενέργεια της διαδικασίας του πένθους. Αν ο ιερέας είναι πραγματικά ευαίσθητος στις ανάγκες των άλλων, θα μπορέσει να βρει τον τρόπο με τον οποίο θα συμπαρασταθεί καλύτερα στο θλιμμένο.

Επειδή συνήθως μπορεί να είναι πιο αντικειμενικός από τους συγγενείς και τους φίλους των θλιμμένων, μπορεί να μεταφέρει σ' αυτούς την αγάπη του Θεού τον οποίο υπηρετεί, της Εκκλησίας που αντιπροσωπεύει και της ενορίας την οποία διακονεί. Με την παρουσία του μπορεί να συμβολίζει τη βαθιά ελπίδα που δεν εκφράζεται πάντοτε με λόγια, ότι ο Θεός δεν εγκαταλείπει τα παιδιά του στις κρίσιμες στιγμές της ζωής τους.

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

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

Ο ιερέας έχει την ανάγκη να γνωρίζει τον τρόπο με τον οποίο ενεργεί στις διάφορες περιστάσεις, πριν δοκιμάσει να βοηθήσει άλλους. Το «γνώθι σ' αυτόν» είναι βασικό σε κάθε σχέση ή σε οποιοδήποτε άτομο που συμμετέχει σε μια βοηθητική προσπάθεια και απαιτεί έρευνα

στις κρυμμένες πτυχές της ύπαρξης, σημαίνει αυτοσπουδή, αυτοεκτίμηση, αυτοανάλυση και αυτοκατανόηση.

Τελειώνοντας το κεφάλαιο αυτό, κρίναμε σκόπιμο να αναφέρουμε και την άποψη του Φάρου (1981), ο οποίος υποστηρίζει ότι όλοι οι εκπρόσωποι των ανθρωπιστικών επαγγελμάτων θα πρέπει να ενημερωθούν από τα σύγχρονα θανατολογικά συμπεράσματα και να εξασκηθούν στη σωστή θεραπευτική αντιμετώπιση του πένθοντα. Ακόμη, μπορούν να εφαρμοσθούν προγράμματα ειδικά για τους πένθοντες, έτσι ώστε να αποτραπεί η παθολογική εξέλιξη της πένθιμης διαδικασίας.

Τέλος, υποστηρίζει ότι θα πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή στη πρόληψη κυρίως, παρά στην καταστολή των παθολογικών εκδηλώσεων κατά την περίοδο του πένθους.(Φάρου, 1981)

3. Θεραπευτικές παρεμβάσεις με τους πένθοντες .

Η έκφραση των συναισθημάτων απώλειας, θυμού και λύπης που συνοδεύουν τον θάνατο κάποιου αγαπημένου προσώπου είναι ένα σημαντικό κομμάτι για την αντιμετώπιση του πένθους, αλλά αυτό δεν είναι αρκετό.

Η διεργασία θα είναι ατελής χωρίς τη σημασία της γνωσιακής και ενδοψυχικής πλευράς της διεργασίας του πένθους. Πολλοί άνθρωποι διερωτώνται γιατί δεν μπορούν να ξεπεράσουν την απώλεια που τους συνέβη παρά το γεγονός ότι έχουν εκφράσει εκτεταμένα τα συναισθήματά τους. Ενώ λοιπόν, η έκφραση των συναισθημάτων είναι

πολύ σημαντική για την επίλυση του πένθους εξίσου απαραίτητες είναι μια σειρά από γνωσιακές και ενδοψυχικές διαδικασίες. Οι οποίες θα αναλυθούν στη συνέχεια.

3. A. Συναισθηματική από-επένδυση (De- Cathexis).

Η συναισθηματική από-επένδυση είναι μια βασική ενδοψυχική διεργασία, που πρέπει να ολοκληρωθεί για να μπορέσει ο πένθων να ξεπεράσει την απώλεια με επιτυχία και να διατηρήσει ανέπαφη την συναισθηματική ενέργεια για να την επενδύσει σε μεταγενέστερες σχέσεις.

3 .B . Δημιουργία μιας νέας σχέσης με τον αποθανόντα .

Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου χωρίζει τον πενθούντα από τον πεθαμένο. Αυτό όμως δεν σημαίνει και το τέλος της σχέσης τους. Καθώς η ζωή του πενθούντα επανασυγκροτείται μετά την απουσία του αποθανόντος, δημιουργείται μια καινούργια σχέση βασισμένη κυρίως στην εμπειρία του παρελθόντος , σε μνήμες και αναμνήσεις. Ο πένθων θα πρέπει να αποφασίσει πως θα είναι αυτή η σχέση με το πρόσωπο που έφυγε. Ο αποθανών θα πρέπει να μείνει στη μνήμη σαν κάποιος που υπήρξε, έζησε και πέθανε.(Ross,1979)

Μια ξεκάθαρη ρεαλιστική εικόνα του πεθαμένου χρειάζεται να σχηματιστεί συμφιλιώνοντας όλες τις διαφορετικές πλευρές της προσωπικότητας του ατόμου που έφυγε, καθώς και όλες τις εμπειρίες που είχε ο πένθων με το άτομο που έφυγε.

Είναι πολύ σημαντικό για τον πενθούντα να αποφασίσει συνειδητά, ποια κομμάτια της παλαιάς ζωής και σχέσης του θα πρέπει να διατηρήσει και ποια να εγκαταλείψει.

3. Γ. Δημιουργία μιας νέας ταυτότητας .

Ο πενθών πρέπει απαραίτητα να καταλάβει ότι η μεγάλη αυτή απώλεια του αγαπημένου προσώπου του, του έχει αλλάξει την προσωπικότητα. Ένα κομμάτι του πενθούντα χάνεται μαζί με το άτομο που έφυγε και ήταν συναισθηματικά δεμένο μαζί του .Με το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου χάνεται και ο ρόλος που υπήρχε σε σχέση με αυτό το πρόσωπο ή μπορεί να συνεχίσει να υφίσταται εσωτερικά. Το σωστό όμως είναι ο πενθών να ανακαλύψει καινούργιους ρόλους, δεξιότητες, συμπεριφορές και σχέσεις.

Τέλος θα λέγαμε, ότι είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσει ότι διέρχεται ένα μεταβατικό στάδιο καθώς σχηματίζει την νέα του ταυτότητα μετατρέποντας το «εμείς» σε «εγώ» . (Ross,1979)

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΑ΄

«ΘΑΝΑΤΟΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΞΙΑΣ ΣΤΗ ΖΩΗ »

Η ψυχολογική ωριμότητα και γενικότερα η ωρίμανση που αναμένουμε να έχει κάθε υγιής άνθρωπος, θα λέγαμε ότι είναι συνυφασμένη με τη νοοτροπία της οικογένειας και κατ' επέκταση της κοινωνίας, του έθνους, με την πολιτιστική και οικονομική δραστηριότητα την κουλτούρα της εκάστοτε χώρας και δε μπορεί κανείς να τη δει ξεχωριστά.

Όλη αυτή η νοοτροπία επηρεάζει κάθε σημαντική απόφαση στη ζωή ενός ατόμου από την πιο μικρή έως και την πιο μεγάλη. Πόσο μάλλον τη στάση του άτομο απέναντι σε ένα τόσο συγκλονιστικό γεγονός όπως είναι ο θάνατος.(Ross,1988)

Εύλογο είναι να περιμένει κανείς, ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να βγουν αλώβητοι, αν τους συμβεί ένα τόσο δύσκολο γεγονός στη ζωή τους, όμως δε συμβαίνει πάντα και στον ίδιο βαθμό σε όλους. Μερικοί άνθρωποι είναι αρκετά ώριμοι να δεχτούν μια σημαντική απώλεια που θα σημαδέψει τη ζωή τους και μέσα από αυτή τη διαδικασία να γίνουν καλύτεροι και να προσπαθήσουν να βελτιώσουν τη ζωή τους. Άλλοι, πάλι ενώ δεν έδειχναν ή δεν ήταν ώριμοι αποδεικνύονται ώριμοι περνώντας μέσα από αυτή τη διαδικασία ή καλύτερα θα λέγαμε ότι όλη η διαδικασία και η κατάσταση του πένθους τους οδήγησαν στο να ωριμάσουν και να αναλάβουν δράση.

Τέλος, υπάρχουν και κάποιοι άνθρωποι που δεν μπορούν να ξεπεράσουν την κατάσταση πένθους και αναγκάζονται να μένουν εγκλωβισμένοι σε διάφορες εξιδανικευμένες καταστάσεις που τους συντηρούν και τους κάνουν να νιώθουν ασφαλείς και προστατευμένοι. Αυτοί οι άνθρωποι ενδεχομένως να κρύβονται πίσω από την ανασφάλεια τους με αποτέλεσμα να παρακωλύεται η ωρίμανσή τους ή ο βαθμός ωρίμανσης τους να είναι συγκριτικά με άλλους πολύ πιο χαμηλός.

Όπως, υποστηρίζει η E.Kubler-Ross(1988), ο θάνατος αποτελεί το μέσο που θα οδηγήσει είτε αυτόν που πεθαίνει είτε αυτόν που χάνει κάποιο πρόσωπο στην εξέλιξη . Οι συμβατικές απόψεις για τον θάνατο φέρνουν στο νου πολλές σκέψεις και αισθήματα , σπάνια όμως , εμπεριέχουν την προοπτική της εξέλιξης .Ωστόσο αν κοιτάξουμε τον θάνατο από μια διαφορετική γωνία , θα μπορέσουμε να δούμε πως η υπόσχεση του θανάτου και η εμπειρία του θνήσκουν προάγουν τον άνθρωπο περισσότερο από κάθε τι στην ωρίμανση .

Στη συνέχεια αναφέρει η συγγραφέας , ότι όσο και αν φαίνεται παράξενο ,ένας από τους παραγωγικότερους τρόπους εξέλιξης περνάει μεσ' από τη μελέτη και την εμπειρία του θανάτου. Μπορεί ο θάνατος να θυμίζει στους περισσότερους ότι ο χρόνος μας είναι περιορισμένος πάνω στη γη και για αυτό είναι καλύτερα να πραγματοποιούμε τους σκοπούς μας , όμως παρόλα αυτά, αν κάποιος βρεθεί κοντά σε κάποιον ετοιμοθάνατο που έχει νιώσει το νόημα του επικείμενου θανάτου του, ωριμάζει καλύτερα και γίνεται πιο ανθρώπινος . Σημασία έχει όπως υποστηρίζει η E.Kubler-Ross(1988), να δεις το θάνατο ρεαλιστικά και να μην επιτρέψεις στις αισθήσεις και στα αισθήματά σου να ναρκωθούν και να μείνουν «κολλημένα» σε εκείνο το θλιβερό γεγονός αλλά να τους

δώσει τη δυνατότητα να ενισχυθούν και να προχωρήσουν μετά από αυτό .

Κρίνεται σκόπιμο στο σημείο αυτό να καθορισθεί ο όρος «ωρίμανση» ή αλλιώς «ψυχολογική ωριμότητα» , όπως αναφέρεται επιστημονικώς .

Όπως αναφέρει η Αμαλία Ιωαννίδου - Johnson βιολογικά η ωρίμανση ορίζεται ως :« Η διεργασία μέσα από την οποία αναπτύσσεται και εξελίσσεται ο ζωντανός οργανισμός». Ψυχολογικά, η ωρίμανση ή αλλιώς ψυχολογική ωριμότητα μπορεί να οριστεί ως μια εξελικτική διεργασία μέσα από την οποία τα άτομα διαφοροποιούνται, αποχωρίζονται συναισθηματικά από τις οικογένειες καταγωγής τους ενώ συνεχίζουν να διατηρούν κάποια συναισθηματική επαφή μαζί τους . Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνουν μια σχετική διαφοροποίηση, αυτονομία ή εξατομίκευση .

Έτσι η ψυχολογική ωριμότητα αναφέρεται στην προσπάθεια να πραγματοποιηθεί κάποια ισορροπία μεταξύ σύνδεσης και εξάρτησης και κάποια ισορροπία του εαυτού ή εξατομίκευση. Εάν αυτή η προσπάθεια επιτευχθεί από το άτομο, τότε αυτό αποτελεί ενδεικτικό στοιχείο της ψυχολογικής του ωριμότητας. Έχει διαπιστωθεί επιπλέον, ότι η εμπειρία θανάτου και πένθους συνδέεται με την ωριμότητα του ατόμου και με την αποδοχή της ιδέας του θανάτου αναγνωρίζεται η αξία και το νόημα της ζωής .

1 . Η συμβολή της εμπειρίας του πένθους στην ωρίμανση του ατόμου.

Μετά από μια δύσκολή κατάσταση έχει παρατηρηθεί , ότι οι άνθρωποι νιώθουν ψυχολογικά πιο ώριμοι και πιο δυνατοί , αφού κατόρθωσαν να ξεπεράσουν την κρίση με επιτυχία .

Ο Φάρος (1981) αναφερόμενος στα συμπεράσματα της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής υποστηρίζει ότι η εμπειρία της απώλειας και το πένθος είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και ωρίμανση του ανθρώπου . Υποστηρίζει πως « η διαδικασία του πένθους είναι συνώνυμη με την ανάπτυξη του εγώ , δηλαδή την προσωπική ανάπτυξη .

Για να αναπτυχθεί ο άνθρωπος θα πρέπει να εγκαταλείψει τις μεγαλομανείς και παιδικές απατηλές αντιλήψεις για τη παντοδυναμία του , τη μεγαλοσύνη του και την ατρωσία του». (σελ. 265) Οι απώλειές , συμπληρώνει ο συγγραφέας που συμβάλλουν σε αυτή την ανάπτυξη προκαλούν και κάποιους τραυματισμούς και για αυτό δεν μπορούν να θεωρηθούν εντελώς ακίνδυνές .

Τέλος, ο συγγραφέας πιστεύει πως η εμπειρία του πένθους βοηθάει το άτομο να αναγνωρίσει και να δεχθεί το αναπότρεπτο του προσωπικού του θανάτου , πράγμα το οποίο βαθαίνει το νόημα της ζωής του και οξύνει την αντίληψή του .

Συμφωνά με την E.Kubler-Ross(1988, σελ 145), «οι πιο ώριμοι άνθρωποι είναι αυτοί που έζησαν την ήττα , τη δοκιμασία , την πάλη , την απώλεια δικών τους προσώπων και βρήκαν διέξοδο από το χάος» .

Αναφέρει ακόμα, ότι τα άτομα που είχαν να αντιμετωπίσουν την απώλεια ενός αγαπημένου τους προσώπου , συγκριτικά με άλλους έχουν την ικανότητα να ζούν και να ωριμάζουν καλύτερα και αυτό χάρη στην εμπειρία που αποκόμισαν .

Όπως υποστηρίζει η E.Lesan (1982), οι οικογένειές που αντιμετωπίζουν τον θάνατο οικείων τους προσώπων γίνονται πιο δυνατές , ωριμάζουν καλύτερα , ενώ ζουν με τρόπο ολοκληρωμένο και πιο ικανοποιητικό .

Τέλος, όπως υποστηρίζει ο L. Smith (1984 , σελ .147), « παρόλη τη σοβαρότητα που μπορεί να παρουσιάζει για το άτομο μια περίοδο κρίσης αυτή μπορεί να συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη και ωρίμανση της ανθρώπινης προσωπικότητας » .

2. Η συμβολή της συνειδητοποίησης της ιδέας του θανάτου στην απόδοση αξίας της ζωής».

Είναι αυτονόητο ότι , όταν υπάρχει η αίσθηση της προσωρινότητας , πράγμα που επιτυγχάνεται με την αποδοχή της ιδέας του θανάτου , τότε οι προσπάθειες στοχεύουν στην αξιοποίηση της κάθε στιγμής της ζωής . Με την ιδέα του θανάτου αναγνωρίζεται η αξία και έτσι όλες οι προσπάθειες γίνονται με σκοπό να γίνει η ζωή μοναδική και πολύτιμη.

Όπως υποστηρίζει και ο Φάρος (1981, σελ. 16) « θα πρέπει να γνωρίσουμε το θάνατο , για να δώσουμε αξία και νόημα στη ζωή » . Η αποδοχή της ιδέας του θανάτου δίνει νόημα στη ζωή του ανθρώπου και

οξύνει την αντίληψή του . Όταν ο άνθρωπος αποδέχεται γεγονός του θανάτου , τότε ελευθερώνεται και μπορεί να ζει και να χαρεί την κάθε στιγμή της ζωής του . Η ζωή αποκτά νόημα , η κάθε στιγμή είναι μια δυνατότητα για αγάπη , φροντίδα και ενδιαφέρον για τους άλλους αλλά και για τον ίδιο τον εαυτό .

Στη συνέχεια η E.Kubler-Ross (1988, σελ 11) , χαρακτηριστικά αναφέρει ότι « Αν δεχθείς το θάνατο σαν φιλικό σύντροφο στο δρόμο της ζωής σου , θα μπορέσεις να μάθεις να ζεις τη ζωή σου και όχι απλώς να την περνάς σαν διαβάτης». Ακόμα πιστεύει ότι πρέπει οι άνθρωποι να σκέφτονται τον θάνατο τους γιατί με αυτόν τον τρόπο αποδίδουν νόημα στη ζωή τους και θα μπορέσουν να την αξιοποιήσουν καλύτερα . Έχοντας αποδεχθεί την πραγματικότητα του θανάτου το άτομο μαθαίνει να χρησιμοποιεί το δώρο της ζωής όσο πιο ευτυχισμένα και δημιουργικά μπορεί . Έτσι η « κυρία του θανάτου » όπως χαρακτηριστικά την αποκαλούν την E.Kubler-Ross , υποστηρίζει ότι η εμπειρία του πένθους και η αποδοχή της ιδέας του θανάτου βοηθούν στον εμπλουτισμό της γήινης ύπαρξης του ανθρώπου δίνοντας κάποιο νόημα και αξία στη ζωή .

Συμπερασματικά λοιπόν, θα λέγαμε πώς ο θάνατος και η εμπειρία πένθους συμβάλλουν τόσο στην ψυχολογική ωρίμανση του ατόμου, όσο και στην απόδοση αξίας και νοήματος της ζωής . Έτσι, ενώ ο θάνατος είναι ένα δυσάρεστο γεγονός για τους ανθρώπους, πέρα από τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει σε αυτούς, είναι κοινά διαπιστωμένο, ότι μπορεί να συμβάλλει θετικά τόσο στην ωρίμανση του ατόμου όσο και στην απόδοση νοήματος στη ζωή.



Αργυρό Δεκάδραχμο, Αθηνών , 467 π.Χ.

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΒ΄

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ –ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Συμπεράσματα:

Μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση και μελέτη του πένθους και της θλίψης τα συμπεράσματα είναι :

- ü Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου αποτελεί περίοδο κρίσης στα πρόσωπα του οικογενειακού και ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος του εκλιπόντος.
- ü Ο τρόπος, ο βαθμός και η ένταση με την οποία βιώνετε το πένθος εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τη σχέση του πενθούντος με το νεκρό.
- ü Η έκφραση της θλίψης και του πόνου είναι αναγκαία γιατί εκτονώνει τα συναισθήματα των θλιμμένων και τους προφυλάσσει από μια καθυστερημένη αντίδραση.
- ü Η εξωτερίκευση της θλίψης μπορεί να εξυπηρετήσει ακόμα και ένα κοινωνικό σκοπό αφού κάνει το γεγονός του θανάτου ορατό και ετοιμάζει τους ανθρώπους για την αντιμετώπιση του θανάτου και του πένθους.

- ü Η πένθιμη περίοδος που βιώνει το άτομο που πενθεί είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για την σωματική και ψυχική του υγεία και είναι σχετικά δύσκολο να ξεπεραστεί.
- ü Ο ξαφνικός και απροσδόκητος θάνατος, η μεγάλη εξάρτηση του πενθούντος με τον νεκρό, ο ευαίσθητος χαρακτήρας του πενθούντος, καθώς και η μη εξωτερίκευση της θλίψης, συμβάλλουν πολύ στην ανάπτυξη παθολογικών συμπτωμάτων κατά την πένθιμη περίοδο.
- ü Ο τελετουργικός χαρακτήρας της πένθιμης διαδικασίας παροτρύνει την έκφραση των συναισθημάτων του πενθούντος, πιστοποιεί την απώλεια του προσώπου και έτσι βοηθιέται το άτομο που πενθεί να αποδεχθεί το γεγονός του θανάτου. Απαλύνει τον πόνο των λοιπών μελών της οικογένειας και καταπραΰνει τη θλίψη των προσφιλών προς την οικογένεια προσώπων .
- ü Όσο περισσότερο σφυρηλατημένες είναι οι σχέσεις των ατόμων που πενθούν με τα δικά τους πρόσωπα τόσο πετυχημένα αντιμετωπίζεται το πλήγμα του αποπροσανατολισμού της ζωής προς ένα τελετουργικό τρόπο ζωής. Γι' αυτό λοιπόν το στενό οικογενειακό περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο για το ομαλό ξεπέρασμα των δυσκολιών της πένθιμης διαδικασίας.
- ü Ο άτομο που πενθεί περνώντας από όλα τα στάδια – φάσεις του πένθους του θα πρέπει να έχει την αμέριστη βοήθεια του κοινωνικού λειτουργού, για να μπορέσει να ξεπεράσει τη δύσκολη

αυτή περίοδο ομαλά χωρίς να του δημιουργηθούν, ιδιαίτερα προβλήματα.

ÿ Μετά από μια δύσκολη κατάσταση έχει παρατηρηθεί, ότι οι άνθρωποι νιώθουν ψυχολογικά πιο ώριμοι και πιο δυνατοί , αφού κατόρθωσαν να ξεπεράσουν την κρίση με επιτυχία . Η εμπειρία της απώλειας και του πένθους είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και την ωρίμανση του ανθρώπου.

Προτάσεις :

Για την καλύτερη αγωγή επί του συγκεκριμένου θέματος έχουμε να προτείνουμε τα εξής:

ÿ Εκπαίδευση και ενημέρωση των κοινωνικών λειτουργών για τα ψυχοδυναμικά του αποχωρισμού σε περίπτωση θανάτου.

ÿ Εξειδίκευση των κοινωνικών λειτουργών για την αντιμετώπιση περιπτώσεων πένθους.

ÿ Ανάληψη ενεργά παρεμβατικού ρόλου από πλευράς κοινωνικού λειτουργού για την αντιμετώπιση αυτής της περιόδου κρίσης.

ÿ Διοργάνωση σεμιναρίου θλίψης για τους κοινωνικούς λειτουργούς. Προγραμματισμός συνεδρίων με επιστημονικές ανακοινώσεις και πρακτικές εμπειρίες.

- Διοργάνωση επιμορφωτικών σεμιναρίων στα σχολεία γύρω από το θέμα της αντιμετώπισης «δύσκολων περιόδων κρίσεων στη ζωή μας».
- Δημιουργία εξειδικευμένων προγραμμάτων στήριξης για άτομα που πενθούν στα οποία ομάδα ειδικών θα παρέχουν τις υπηρεσίες τους για την αποκατάσταση της Κοινωνικής Λειτουργικότητας των ατόμων αυτών.
- Δημιουργία ομάδας αυτοβοήθειας πενθούντων όπου θα βοηθούν την ελεύθερη εξωτερίκευση των συναισθημάτων θλίψης, πράγμα που ανακουφίζει των πενθούντα.
- Μετεκπαίδευση γιατρών, νοσηλευτών, θεραπευτών, ιερέων, δασκάλων και όσων ασχολούνται στον κοινωνικό τομέα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Άριες Φ. , «Ο άνθρωπος μπροστά στο θάνατο», Μετάφ. Λάμψα-Καρίνα , εκδόσεις Γλάρος , Αθήνα 1988.
- Βασιλειάδης Ν.Π. , «Το μυστήριο του θανάτου», εκδόσεις αδελφότητας θεολόγων ο Σωτήρ, Αθήνα 1986.
- Black Dora , «Το Πένθος», Ερευνητικά και κλινικά κείμενα, Τσιαντής, Τόμος Α΄.
- Δρ, Ράιμπο Ζινέτ, «Το παιδί και ο θάνατος», Εκδόσεις Κέδρος
- Ιωαννίδου –Johnson Αμαλία , «Προκατάληψη ποιός εγώ;», εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα , Αθήνα 1998
- Κωσταρίδου –Ευκλείδη Α ., «Θέματα Γηροψυχολογίας και Γεροντολογίας», εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1999.
- Kubler – Ross Elizabeth. , «Γι' αυτόν που πεθαίνει», Μεταφ. Βράχα, εκδόσεις Τάμασος, Αθήνα 1979
- Kubler- Ross E. : «Θάνατος, το τελικό στάδιο εξέλιξης», Μεταφ. Βράχας Φ., εκδόσεις Τάμασος, Αθήνα 1988
- Λέσαν Ε. , «Μαθαίνοντας να λέμε αντίο», Μετ. Νάντσιου, εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 1982.

- Λουκάτος Δ. , «Εισαγωγή στην Ελληνική Λαογραφία»,
Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης , Β έκδοση, Αθήνα 1978
- Μάνος Ν. , «Βασικά στοιχεία ψυχιατρικής», εκδόσεις University
Studio Press, Θεσ/νίκη 1988.
- Μερακλής Γ. Μιχάλης , «Ελληνική λαογραφία», εκδόσεις
Οδυσσεάς, Αθήνα 1984.
- Παπαδάτου Δ. , «Το πένθος στη ζωή μας», εκδόσεις Μέριμνα,
Αθήνα 1998.
- Παπανούτσου Π.Ε. , «Πρακτική Φιλοσοφία» εκδόσεις Δωδώνη,
2^η έκδοση Αθήνα.
- Παρασκευόπουλος Ι. , «Εξελικτική Ψυχολογία», τόμος 4ος,
εκδόσεις Ι.Ν. Παρασκευόπουλος, Αθήνα 1985.
- Πιντέρης Γ., «Αντιμετωπίζοντας των χωρισμό», εκδόσεις Θυμάρι,
Αθήνα 1982.
- Πολίτου Ν.Γ. , «Λαογραφικά σύμμεικτα», Αθήνα 1931.
- Πολίτου Ν.Γ , «Παραδόσεις», Αθήνα 1904.
- Ποταμιανός Γ. , «Δοκίμια στη ψυχολογία της υγείας», εκδόσεις
Ελληνικά Γράμματα , Αθήνα 1995

- Σαλτζμπεργκερ Ουίτενπεργκ Ίσκα : «Η αυτογνωσία από ψυχαναλυτική θεώρηση και οι ανθρώπινες σχέσεις. Μια κλινική προσέγγιση», μεταφ. Βάσω Τσιαντή εκδόσεις Καστανιώτη.
- Τσιαντής Ι., Ερευνητικά και Κλινικά Κείμενα – Το πένθος, τόμος Α.
- Tucker Nicholas, «Εξελικτική Ψυχολογία – Εφηβεία, Ωριμότητα και Τρίτη ηλικία» τόμος 4^{ος} , Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1999.
- Φάρος Φ. : «Το πένθος», εκδόσεις Ακρίτας, Αθήνα 1988
- 49) Φάρος Φ. : «Το πένθος», Ορθόδοξη Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση, εκδόσεις Ακρίτας, Αθήνα 1981.
- M. Scott , Peck, M.D. , « Ευθανασία και θνητότητα - Η άρνηση της ψυχής» μετάφ. Α.Παπασταύρου, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα , Αθήνα 1997
- Stephen Fleming & Leslie Balmer “Bereavement in adolescence” Μετάφ. Φωτεινή Μεγαλούδη , «Το πένθος στην Εφηβεία», Νέα Υόρκη, Springer Publishing Co. 1996 , Επιμέλεια Ειρήνη Παπάζογλου.
- Freud A. «Το εγώ και οι μηχανισμοί άμυνας», εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1978.

- Rando Therese : «Gleiving, How to go on Living when Someone you love dies», εκδόσεις Lexington Books, Η.Π.Α 1988.
- Rando Therese : «Dying and Death», εκδόσεις Lexington Books, Η.Π.Α. 1984.

Περιοδικά :

- Lindemann G.:«Συμπτωματολογία και χειρισμός απροσδόκητου του πένθους», περ. Εκλογή, 1996, τευχ. 11, σελ.2
- Smith L.:«Αναδρομή στη θεωρία της παρέμβασης σε περιόδους κρίσης», περ. Εκλογή αρ.65 Δεκέμβριος 1984, σελ. 145-156.
- Λάγου–Παπαδοπούλου Ι., «Κοινωνική Εργασία με περιπτώσεις θανάτου», Εκλογή , τεύχος 90, Αθήνα 1991.

Εγκυκλοπαίδειες :

- Κολτσίδας Δ. , «Θάνατος », λήμμα στην εγκυκλοπαίδεια Υδρία , τόμος 21, σελ. 51 , εταιρεία Ελληνικών εκδόσεων , Αθήνα 1978.
- Πολίτης Ν.,«Πένθος»,λήμμα στην εγκυκλοπαίδεια Ελευθερουδάκη ,τόμος 10, σελ. 576, εκδόσεις Νίκας και Σία , Αθήνα 1964

Σημειώσεις :

- Σημειώσεις μαθήματος ΚΕΑ ΙΙΙ,(για το Ε' εξάμηνο) της κα Αλεξοπούλου Ο. , καθηγήτριας εφαρμογών στο ΑΤΕΙ Πάτρας , «Χειρισμός του Πένθους» σελ. ,Πάτρα
- Σημειώσεις μαθήματος Προγράμματα Κοινωνικής Εργασίας (για το Β' εξάμηνο) του κου Κωνσταντινίδη από το βιβλίο της Δανάη Παπαδάτου, «Το παιδί μπροστά στην αρρώστια και στο θάνατο»

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Α' : Μοιρολόγια

Παράρτημα Β' : Καταγραφή Μαρτυρίας

Παράρτημα Γ' : Υπηρεσίες που παρέχουν στήριξη στον πένθοντα .

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄

Μοιρολόγια από διάφορες περιοχές της Ελλάδας

- Δέντρο είχα στην αυλή μου, κυπαρίσσι στον οντά μου, και στη μέση της αυλή μου, φύτευσε ένα δεντράκι, φύσηξε βορριάς κι αέρας, έπεσε και το δεντράκι, που να πάω να ακουμπήσω ,να ακουμπήσω η καημένη.

(Μοιρολόι, από το Ρίζωμα Τρικάλων)

- Εγώ στολίστηκα κι άλλαξα , κάπου κίνησα να πάω , το σεργιάνι στα κυπαρίσσια , τα παιδιά μου δεν μ' αφήναν . Κάτσε μάνα ακόμα, απόψε , να χορτάσουμε κουβέντα . Κι' αν καθίσω και νυχτώσω, πάλι το πρωί θα φύγω

(Μοιρολόι, από το Ρίζωμα Τρικάλων)

- Μωρέ, κακές γειτόνισσες , κακές γειτονοπούλες , τι κακό σας έκαμα,τι κακό σας κάμω . Μαζέψτε τα περιστέρια σας , μέσα απ' την αυλή μου, μου' φαγάν τα βασιλικά, μου πήραν και το χώμα . Εγώ το χώμα το 'θελα , εγώ το χώμα θέλω , θέλω να φτιάξω πέλαργο*, να φτιάξω μοναστήρι , και από τη δεξιά μου τη μεριά να φτιάξω παραθύρι , να μπαινοβγαίνει ο άντρας μου , να φεύγει ο πόνος απ' τη καρδιά μου.

*Πέλαργο = μεγάλο οίκημα

(Μοιρολόι, από το Ρίζωμα Τρικάλων)

- Εγώι μου, πώς απέθανες χρυσέ μου;
Και δίχως σου δεν κάμω ακριβέ μου.
Τσι πέντε δρόμους μ'αφηκες χαδιάρη μου ,
και δίχως σου δεν κάμω παλικάρι μου.
Πάντα μου , ήμουν έρημη κανάρι μου,
και πάντα μονάχη μου κοπελλίαρη μου.
Και τώρα που σε παντρεύτηκα χρυσέ μου,
Αχ! δεν είχα τύχη, άτυχέ μου.
Και τώρα που σε θάφτουνε , λεβέντη μου γιατί δεν μου μιλείς ;
Γιατί δεν μου μιλείς γλυκέ μου!

(Από τα Σφακιά Κρήτης)

- Θέλετε δέντρα ανθίσετε , θέλετε μαραθείτε ,
στον ίσκιο σας δεν κάθομαι , μήτε και στη δροσιά σας .
Γιατί θα πάω στη λησμονιά , π' αλησμονιέται ο κόσμος ,
που λησμονούν οι μάνες τα παιδιά κι αδερφοί τα αδέρφια...!

(Ρουμελιώτικο μοιρολόι)

- Πουλάκι είχα στο κλουβί , και τό'χα ημερεμένο
το τάιζα τη ζάχαρη , το τάιζα το μόσκο,
κι απ' τη πολλή τη ζάχαρη κι απ' το πολύ το μόσκο,

εσκανταλίστη το πουλί κι μο' φυγε το αηδόνι .

-Μην είδατε κανά πουλί που λάλαε στα κλαδάκια;

-Ο χάροντας το άρπαξε κόρη μου , το πήρε από κοντά μας .

(Ρουμελιώτικο μοιρολόι)

- Ανοίξετε τον τάφο μου , και σχίστε την καρδιά μου ,
Και δείτε φίδια και θεριά που τρων' τα σωθικά μου.

(Θράκης μοιρολόι)

- Κλάψτε βουνά και πέρδικες ,λαγκάδια κι βρυσούλες
το νιό τον αγγελόμορφο δεν θα τον ξαναδείτε ,
που 'χε τις χάρες του ντουινιά με γράμματα και γνώση,
αφήστε τον τόπο του αδειανό και το σπίτι του μαύρο,
νύχτα μέρα να τον μοιρολογούν , νύχτα μέρα να τον εκλαΐνε.

(Θράκης μοιρολόι)

- Στο παρεθύρι έκατσα , το πέλαγο αγναντεύω ,
βλέπω τους κάμπους πράσινους και τα βουνά γεράνια ,
βλέπω το χάρο κι έρχεται στους κάμπους καβαλάρης ,
μαύρος είναι , μαύρα φορεί, μαύρο είναι και το άλογό του,
μαύρο 'ν' και το ζαγάρι του , που έρχεται κοντά μας .

(Αρκαδίας μοιρολόι)

- Εχάραξ η ανατολή , ξημέρωσεν η δύση,
πάν τα πουλάκια στα κλαδιά κι οι λυγερές στη βρύση,
κι εσένα κόρη το κορμάκι σου δεν λέει να ξυπνήσει,
ξύπνα παιδί μου δύστυχο , να σε αποχαιρετήσω,
να πάμε σινάμα μέχρι εκεί τον χάρο να προϋπαντήσω...
- Εδώ σε τούτη την αυλή , εδώ σε τούτο το σπίτι
ήτανε δέντρος φουντωτός που 'χε στη ρίζα βρύση,
που γίσκιωνε τη γειτονιά , που φούμιζε* το σπίτι.
Αχ στέρεψε η βρύση απ' το νερό κι εξεριζώθει ο δέντρος ,
Ξεγίσκιωσε κι' η γειτονιά ξεφούμισε το σπίτι .

*φουμίζω = παινεύω

(Μοιρολόγια Αιτωλίας)

- Τριαντάφυλλο 'χα στην αυλή μου, και ρόδο στο ποτήρι,
μαλαματένιο σταυρό είχα στο πανεθύρι.
Μάρεψε το τριαντάφυλλο ,έσπασε το ποτήρι,
Κι εχάθη ο χρυσός σταυρός που χα στο πανεθύρι.

(Μανιάτικο μοιρολόι)

- Να 'χεν ο χάρος δυο παιδιά,
να σκότωνα το ένα,

να του κάψω την καρδιά,
ως έκαψεν κι 'μένα.
(Ροδίτικο μοιρολόι)

- Ν' άνοιγαν τα τριαντάφυλλα, ν' άνοιγαν οι γοντζέδες ,
ν' άνοιγαν και τα μνήματα να 'βγαίνουν οι λεβέντες .

(Μοιρολόι από το Άργος)

- Ξύπνα κι αυγερινός περνά κι η πούλια χαιρετά σε
ξύπνα κι αγρύπνα , κόρη μου και μη βαρικοιμάσαι.
ξύπνα της κάτω γης παιδί, του χάρου συντεκνάδι
Οπ'άγουρα κατέβηκες στον μαυρισμένο Άδη.

(Στ. Ραζέλου)

- Για ιδές καιρό που διάλεξες Χάρε μου , να τον πάρεις
στα έβγα του καλοκαιριού , στα έμπα του χειμώνα
να πάρεις τ'άνθη απ' τα βουνά , λελούδια από τους κάμπους
να πάρεις τον αμάραντο, να τον μαράνει η πλάκα .

(Ν. Πολίτη)

- Όλα σου τα φιλήματα γλυκά ήτανε σα μέλι,
μα το στερνό σου φίλημα , πικρό είναι σα φαρμάκι.
Πικρό ήταν και το φίλημα , πικρός κι ο χωρισμός σου
έσκυφα να σ' ασπαστώ και πήρα τον καημό σου.

(Κ. Πασαγιάνης)

Καταγραφή Μαρτυρίας

Το Case Study που ακολουθεί προέρχεται από τη συνεργασία με την οικογένεια Κ. , η οποία ήταν περίπτωση στο Ο.Κ.Π Δήμου Λαρισαίων, όπου έκανα την πρακτική μου άσκηση. Πραγματοποιήθηκε σε τρεις ωριαίες συναντήσεις , στο σπίτι της οικογένειας στα πλαίσια της κοινωνικής εργασίας με οικογένεια.

Ο Θοδωρής είναι 12 ετών, μαθητής Στ' Δημοτικού και ζει στη Λάρισα. Είναι το μοναδικό παιδί της οικογένειάς του η οποία αντιμετωπίζει οικονομικά προβλήματα. Ο πατέρας του Θοδωρή, Κώστας Κ. , πέθανε αιφνίδια από ανακοπή καρδιάς ενώ κοιμόταν έξι μήνες πριν από τη συνεργασία μας χωρίς προηγούμενα να αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας. Ήταν 45 ετών και εργαζόταν σε εργοστάσιο επεξεργασίας φρούτων. Η μητέρα του Θοδωρή, Βασιλική Κ. , ασχολείτο με τα οικιακά. Γενικά ήταν μια δεμένη και συγκροτημένη οικογένεια, με τον πατέρα να προσπαθεί το κατά δύναμη για την κάλυψη των βιοποριστικών αναγκών. Τα μέλη της οικογένειας στηριζόταν πολύ ο ένας στον άλλο δεδομένου ότι δεν υπήρχε ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον στη Λάρισα.

Ο αιφνίδιος θάνατος του Κώστα Κ. , πατέρα του Θοδωρή, έφερε τη μεγάλη ανατροπή. Το ότι πέθανε ενώ κοιμόταν είχε ως αποτέλεσμα η σύζυγός του και ο γιος του να είναι οι πρώτοι που ήρθαν αντιμέτωποι μ' αυτό το τραγικό γεγονός. Ο Θοδωρής που μόλις είχε κλείσει τα 11, δε

μπορούσε να συνειδητοποιήσει τι γίνεται. Η μητέρα του κινητοποιήθηκε να ειδοποιήσει ασθενοφόρο, ενημέρωσε συγγενείς και φίλους, που ήρθαν στο σπίτι να κάνουν συντροφιά στο Θοδωρή, ενώ η ίδια συνόδευσε το ασθενοφόρο στο Νοσοκομείο όπου διεγνώσθη ο θάνατος.

Για τη διαδικασία που ακολούθησε (εξόδιος ακολουθία, ενταφιασμός) « ήταν σαν να έβλεπα ταινία στη τηλεόραση», λέει ο Θοδωρής, « δεν καταλάβαινα τι γινόταν, λυπόμουν περισσότερο για τη μητέρα μου που έκλαιγε πολύ ».

« Άρχισα να καταλαβαίνω από την επόμενη μέρα που η ζωή μας άλλαξε τελείως. Έμπαινα στο σπίτι και φώναζα “μπαμπά” όπως έκανα πάντα. Η μητέρα μου συνεχώς έκλαιγε και γινόταν μαζί μου πιο καλή, με φιλούσε, με αγκάλιαζε » .

Στις συναντήσεις που είχαμε, περιέγραψε την κατάσταση που βίωνε στο σχολείο. Παρουσίασε να επικρατεί ένα κλίμα αμηχανίας από τους συμμαθητές του που τον έκανε να νοιώθει ότι τον λυτούνται.

« Γιατί σε μένα; » αναρωτιόταν ο Θοδωρής, « Δεν ήθελα να με λυτούνται. Έβλεπα τους συμμαθητές μου και...ζήλευα ...θύμωνα... Γιατί σε μένα και όχι σ' αυτούς..; »

Παρόλα αυτά, οι ρυθμοί της οικογένειας «επανήλθαν» σε κανονικούς ρυθμούς όσο αυτό ήταν εφικτό βέβαια., Ο Θοδωρής συνέχισε κανονικά το σχολείο, η μητέρα βρήκε δουλειά για να ανταποκριθεί στις ανάγκες τους. Αυτό ήταν ακόμη μία αλλαγή για τον Θοδωρή, που συνδεόταν άμεσα με το θάνατο του πατέρα του. « Όταν άρχισε η μητέρα μου να εργάζεται, κατάλαβα ότι έπρεπε και εγώ να βοηθήσω ».

Η οικογένεια συνεχίζει μ' αυτό τον τρόπο και μπορεί να φαίνεται ότι προσαρμόζεται στην απουσία του πατέρα. Η πραγματικότητα όμως είναι διαφορετική. «Τα βράδια πεταγόμενα στον ύπνο μου, και νόμιζα ότι φωνάζει η μαμά μου, όπως εκείνο το βράδυ, “Θοδωρή σήκω, ο μπαμπάς!” »

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ'

Υπηρεσίες που παρέχουν στήριξη στους πενθούντες.

Ο χειρισμός του πένθους είναι μια φυσιολογική λειτουργία που βέβαια διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο ανάλογα με την προσωπικότητα και τις επιρροές που έχει ο καθένας. Μερικές φορές ο πενθών μπαίνει αυτόματα σε αυτή τη διαδικασία και άλλες πάλι χρειάζεται να καταφύγει σε κάποιες υπηρεσίες ή φορείς που θα τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει αυτή τη δύσκολη κατάσταση και να επανέλθει φυσιολογικά στις ανάγκες της καθημερινότητας του. Παραθέτουμε λοιπόν αυτές τις Υπηρεσίες παρακάτω :

Γενικά στην Ελλάδα :

- Κέντρα Ψυχικής Υγείας (Κ.Ψ.Υ)
- Διευθύνσεις Πρόνοιας Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης
- Κοινωνικές Υπηρεσίες Δήμων
- Κοινωνικές Υπηρεσίες Γενικών και Πανεπιστημιακών Νοσοκομείων
- Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός
- Ιδιωτικά Συμβουλευτικά Κέντρα

(Βέβαια απαραίτητη προϋπόθεση είναι οι φορείς αυτοί να παρέχουν την κατάλληλη διεπιστημονική ομάδα)

Ειδικότερα στην Αθήνα :

ü Μέριμνα – Εταιρία για τη φροντίδα παιδιών και οικογενειών στη Αρρώστια και στο Θάνατο.

ü Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρία (Συμβουλευτική σχετικά με τον επικείμενο θάνατο)

ü Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής Αθηνών υπηρεσίες που παρέχονται

1) Συμβουλευτικό Τμήμα Ενηλίκων και

2) Μονάδα Θεραπείας Συμπεριφοράς.

ü Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής Πειραιά υπηρεσίες που παρέχονται :

1) Συμβουλευτικό Τμήμα Ενηλίκων

2) Συμβουλευτικό Ψυχιατρικό Τμήμα.

