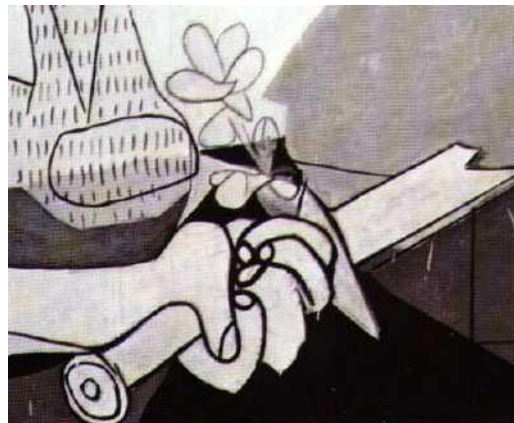


**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΙΝΘΟΥΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ»**

“THE MEANING OF LOSS AND MOURNING: THE CASE OF DEATH”



(Pablo Picasso- Detail of the flower: symbol of hope and regeneration after destruction)

ΛΥΔΙΑ ΤΣΑΠΕΚΟΥ

Πάτρα, Ιούνιος 2010

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ»**

“THE MEANING OF LOSS AND MOURNING: THE CASE OF DEATH”

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: ΛΥΔΙΑ ΤΣΑΠΕΚΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΧΑΡΑ ΓΡΟΣΔΑΝΗ

Πτυχιακή εργασία για τη λήψη πτυχίου στην Κοινωνική Εργασία από το τμήμα Κοινωνικής Εργασίας της Σχολής Επαγγελμαίων Υγείας και Πρόνοιας του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (Α.Τ.Ε.Ι.) Πάτρας.

Πάτρα, Ιούνιος 2010

✓ © 2010 – All rights reserved)

Η πτυχιακή εργασία της Λυδίας Τσαπέκου εγκρίνεται:

Υπογραφές

1. Γροσδάνη Χαρά, Κοινωνική Λειτουργός (επιβλέπουσα καθηγήτρια)

Μέλη εξεταστικής επιτροπής:

2.

3.

«Δεν υπάρχουν συγκυρίες ή συμπτώσεις στη ζωή και, τα πράγματα που θεωρούμε τραγωδίες δεν είναι στην πραγματικότητα., παρά μόνο εάν επιλέξουμε εμείς να τα ζήσουμε τραγικά» (Elizabeth Kubler-Ross). «Αυτό που έχει σημασία δεν είναι τι κάνει η ζωή σε σένα, αλλά τι κάνεις εσύ με αυτό που σου κάνει η ζωή». (Edgar Newman Jackson). Και, «αν και το πένθος είναι ένα γεγονός όπου δεν υπάρχει επιλογή, η εμπειρία του θρήνου, όταν γίνεται αντιληπτή ως ενεργή διεργασία αντιμετώπισης, βρίθει επιλογών» (Thomas Attig). Μια εκ των επιλογών είναι «δώσε στη θλίψη λόγια», γιατί, «η θλίψη δε μιλά, αλλά δουλεύει μέσα στην καρδιά και τη θρυμματίζει» (William Shakespeare). Και, στο κάτω κάτω, «δεν χρειάζεται να ντρεπόμαστε για τα δάκρυα μας, αφού τα δάκρυα είναι μάρτυρες ότι ένας άνθρωπος έχει το μεγαλύτερο θάρρος που υπάρχει: το θάρρος να υποφέρει.» (Viktor Frankl). Ενώ, «ο πόνος που νιώθουμε στην ψυχή είναι το μάθημα που μας δίνει η ζωή» (George Bernard Shaw) Και «ο μόνος τρόπος να υποφέρεις τη ζωή είναι να έχεις πάντα ένα σκοπό να εκπληρώσεις» (Harvey Cushing). Πρέπει λοιπόν να «επιχειρούμε να ξαναχτίσουμε μια ζωή, το νόημα της οποίας βαθαίνει από την αδιάλειπτη επίγνωση αυτού που δεν έχουμε πια και την ανανεωμένη εκτίμηση αυτού που έχουμε» (Robert Neimeyer). Γιατί, «ό,τι δε σε σκοτώνει, σε κάνει πιο δυνατό» (Friedrich Nietzsche).

Στον πατέρα μου

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στο πρόσωπο της καθηγήτριας και επόπτριάς μου, κυρίας Χαράς Γροσδάνη, που στάθηκε στο πλευρό μου και στήριξε εμένα και την επιλογή μου να δουλέψω το θέμα της απώλειας, του θανάτου, του πένθους.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΜΕΡΟΣ Α

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

1.1 Η έννοια της απώλειας.....	1
✓ Οι προκλήσεις του θρήνου.....	3
1.2 Η απώλεια μιας σημαντικής σχέσης λόγω θανάτου.....	6
1.3 Η απώλεια συντρόφου λόγω διαζυγίου.....	9
1.4 Η απώλεια της εργασίας.....	13
1.5 Η απώλεια της υγείας.....	17
1.6 Η συμβολική απώλεια.....	23
1.7 Παράγοντες που επηρεάζουν τη «βίωση» της απώλειας.....	25
1.8 Απώλεια: Μια κλήση αφύπνισης- μύησης στην ενήλικη ζωή.....	28

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

2.1. Η έννοια του πένθους.....	34
2.2. Η διεργασία του πένθους.....	35
✓ Καθοριστικοί παράγοντες στη διεργασία του πένθους.....	36
2.3. Η διεργασία του θρήνου και η θλίψη.....	36
2.3.1. Ο θρήνος.....	37
✓ Ο φυσιολογικός θρήνος.....	38
✓ Ο περιπεπλεγμένος θρήνος.....	38
✓ Μορφές περιπεπλεγμένου θρήνου.....	39
✓ Συνθήκες ανάπτυξης παραγνωρισμένου θρήνου.....	40
✓ Θρήνος και χρόνος.....	40
✓ Διαφυλικές διαφορές στο θρήνο.....	41
2.3.2. Η θλίψη.....	42
✓ Δείκτες διαστρεβλωμένης θλίψης.....	43
2.4. Το φυσιολογικό πένθος.....	44
✓ Τα στάδια του φυσιολογικού πένθους.....	44

✓ Εκδηλώσεις του φυσιολογικού πένθους.....	46
✓ Εκδηλώσεις βαρέου πένθους.....	47
2.5. Το παθολογικό πένθος.....	47
✓ Ψυχολογικές επιπλοκές του πένθους σε σχέση με το χρόνο.....	48
2.6. Ψυχιατρικά πένθη.....	49
2.7. Πρόληψη των επιπλοκών του πένθους.....	51
✓ Ο ρόλος του φύλου- υγείας- ηλικίας στην πορεία του πένθους.....	51
✓ Κοινωνικο- πολιτισμικές παράμετροι των επιπλοκών του πένθους...52	
✓ Ψυχολογικές παράμετροι των επιπλοκών του πένθους.....	53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

3.1. Η τραυματική εμπειρία της απώλειας και του πένθους θανάτου.....	55
✓ Οι διαστάσεις του πένθους θανάτου.....	55
✓ Η απώλεια και οι φάσεις εξέλιξης του πένθους θανάτου.....	56
✓ Παράγοντες που επηρεάζουν την εξελικτική πορεία του πένθους θανάτου	57
✓ Συνέπειες της μη εκδήλωσης του πένθους θανάτου.....	60
3.2. Ο θάνατος και το πένθος.....	61
✓ Στάσεις απέναντι στο θάνατο.....	62
3.3. Ο θάνατος του γονέα.....	69
3.4. Ο θάνατος του παιδιού.....	70
3.5. Ο θάνατος ενός προσφιλούς προσώπου.....	72
3.6. Ο θάνατος του/ της συντρόφου.....	74
3.7. Επιπτώσεις του θανάτου στον ενήλικα και τις σχέσεις του.....	78
✓ Του ενήλικα με το παιδί του.....	79
✓ Του ενήλικα με τον εναπομείναντα γονιό του.....	80
✓ Του ενήλικα με τα αδέρφια του.....	82
✓ Του ενήλικα με το/ τη σύντροφό του.....	83
3.8. Επιπτώσεις του πένθους θανάτου στην υγεία.....	84
3.9. Είναι το πένθος θανάτου ταμπού;.....	86
3.10. Οι συμπαραστάτες του πένθους.....	92

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΒΟΗΘΕΙΑ- ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΕΝΘΟΥΝΤΟΣ

4.1. Θεραπεία πενθούντος.....	95
4.1.1. Θεραπευτικές προσεγγίσεις.....	95
✓ Η Λογοθεραπεία.....	95
✓ Θεραπεία μέσα από την αφήγηση και τη συγγραφή της προσωπικής ιστορίας.....	97
✓ Συναισθηματική έκφραση.....	101
✓ Διαχείριση του στρες.....	102
✓ Δύο μοντέλα θεραπείας προς επίλυση του πένθους.....	103
4.1.2. Η συμβουλευτική του πένθους.....	105
✓ Αρχές της παρεμβατικής στρατηγικής στο πένθος.....	106
4.2. Βοήθεια πενθούντος.....	108
4.2.1. Ο ρόλος των κοινωνικών και προσωπικών τελετουργιών στην αντιμετώπιση της απώλειας.....	108
4.2.2. Βασικές ιδέες σχετικά με την απώλεια και την προσαρμογή σε αυτή....	110
✓ Προϋποθέσεις ομαλής εξέλιξης του πενθούντα.....	113
✓ Προσαρμογή στην απώλεια : δέκα πρακτικά βήματα.....	114
4.3. Στήριξη πενθούντος.....	115
4.3.1. Εκπαίδευση στην απώλεια και στο θάνατο.....	115
✓ Από τους γονείς.....	115
✓ Από το σχολείο.....	119
4.3.2. Τα ναι και τα όχι στην υποστήριξη ατόμων που θρηνούν.....	123
✓ Η συμβολή των φυσικών προσώπων στη στήριξη του πενθούντος.....	125

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

5.1. Η Κοινωνική Εργασία.....	127
5.2. Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού απέναντι στο πένθος και την απώλεια	128
5.3. Κύρια πλαίσια άσκησης Κοινωνικής Εργασίας σε θέματα απώλειας και πένθους.....	138

5.4. Ο Κοινωνικός Λειτουργός απέναντι στα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις σχετικά με την απώλεια και το πένθος.....	140
--	-----

ΜΕΡΟΣ Β

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	141
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	144

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Για να κατανοήσουμε καλύτερα την εμπειρία της απώλειας, καλό είναι να αναγνωρίσουμε την καθολικότητά της στην ανθρώπινη ζωή. Υπό μία έννοια, σε κάθε μας βήμα στο ταξίδι της ζωής χάνουμε και από κάτι: από την απτή απώλεια ανθρώπων, τόπων και αντικειμένων που είναι για μας πολύτιμα, ως την πιο άυλη, αλλά ωστόσο εξίσου σημαντική, στέρηση της νιότης, των ονείρων ή των ιδανικών μας, καθώς ερχόμαστε αντιμέτωποι με τις σκληρές «αλήθειες» της ζωής.

Επειδή οι αναπότρεπτες μεταβάσεις που βιώνουμε από την παιδική ως την γεροντική μας ηλικία μας συρρικνώνουν και ταυτόχρονα μας μεγεθύνουν, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι κάθε αλλαγή εμπεριέχει την απώλεια, όπως ακριβώς κάθε απώλεια εμπεριέχει την αλλαγή.

Ο κάθε άνθρωπος, λοιπόν, όχι μόνο πενθεί με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο, αλλά αντιμετωπίζει και την κάθε απώλεια διαφορετικά. Αυτό συμβαίνει επειδή η κάθε περίπτωση είναι μοναδική. Επιπλέον, ο άνθρωπος αλλάζει συνεχώς ως προσωπικότητα και αναπτύσσεται μόνον όταν αναγνωρίζει και βιώνει τον πόνο σε όλο του το βάθος. Κάποιοι όμως, αρκούνται απλά στην προσαρμογή, είτε μαθαίνοντας να ζουν με τη θλίψη που άφησε πίσω της η απώλεια, είτε καταφέροντας να την αφήσουν πίσω, χωρίς απαραίτητα να μάθουν κάτι από αυτήν.

Η πτυχιακή αυτή, διαπραγματεύεται, κάποιες από τις απώλειες που βιώνει ο άνθρωπος κατά την ενήλικη ζωή του καθώς και το συνακόλουθο πένθος, ενώ δίνει επιπλέον βαρύτητα στην περίπτωση της απώλειας και του πένθους λόγω θανάτου.

Έτσι λοιπόν, στο πρώτο κεφάλαιο εξετάζονται κάποιες πλευρές των παρακάτω απωλειών : της υγείας, της εργασίας και της σχέσης λόγω θανάτου και λόγω διαζυγίου. Επίσης, ένα μέρος αυτού του κεφαλαίου αφιερώνεται στους παράγοντες που επηρεάζουν τη βίωση της απώλειας και στη συμβολική απώλεια. Στο δεύτερο κεφάλαιο εξετάζεται το πένθος που ακολουθεί μια απώλεια, οι έννοιες και τα συναισθήματα της θλίψης και του θρήνου που χαρακτηρίζουν ένα πένθος καθώς και οι αντιλήψεις που επικρατούν γύρω από το θάνατο και το συνακόλουθο πένθος.

Το τρίτο κεφάλαιο επικεντρώνεται στην σημαντικότερη των απωλειών, την απώλεια κάποιου αγαπημένου λόγω θανάτου και στο πένθος που την

ακολουθεί. Επιπλέον, δίδεται η δέουσα σημασία στην ανταπόκριση του ενήλικα μετά το θάνατο σημαντικών προσώπων της ζωής του, στις επιπτώσεις της απώλειας θανάτου στις σχέσεις του, και, τελικά, στη σημαντική εισφορά των συμπαραστατών του πένθους.

Η θεραπεία, η βοήθεια και η στήριξη του πενθούντα απαρτίζουν το τέταρτο κεφάλαιο. Εδώ, έχουν επιλεγθεί να αναφερθούν κάποιες από τις θεραπευτικές προσεγγίσεις που ακολουθούνται από τους ειδικούς για την αντιμετώπιση του δυσλειτουργικού πένθους από μια απώλεια. Επίσης, κρίθηκε αναγκαίο να αναφερθεί ο ρόλος των προσωπικών και κοινωνικών τελετουργιών στην υγιή αντιμετώπιση της απώλειας, η συμβουλευτική του πένθους, καθώς, και το πώς η εκπαίδευση στην απώλεια βοηθά σε μια πιο υγιή προσαρμογή σε οποιαδήποτε απώλεια της ζωής.

Η πτυχιακή ολοκληρώνεται με την προσέγγιση της Κοινωνικής Εργασίας, το ρόλο και την εκπαίδευση του Κοινωνικού Λειτουργού σε θέματα απώλειας και πένθους και τη στάση του απέναντι στις προκαταλήψεις και στα στερεότυπα γύρω από την απώλεια και το πένθος.

ABSTRACT

If we want a better understanding upon the experience of loss, we should acknowledge her catholicity in human life. In a sense, in every step of this journey of life, we get to lose of something: from the tangible loss of people, places and objects that are valuable to us, till the very intangible, but, yet, equally significant, the loss of our youth, our dreams or our ideals as we face the hardest “truths” of life.

For, the unavoidable transitions that we experience from our childhood to our very old, shrink us and, at the same time, magnify us, it is important to acknowledge that every change contains loss, just like every loss contains change.

So, every human being is, not only grieving on his or her own way, but also, is dealing with every kind of loss differently. That happens because every case is unique. Moreover, people change constantly as personalities and grow only when they recognize and experience pain to all its profundity. Some of them, they simply adjust, whether by learning to live with grief, or by managing to let the grief behind, without, necessarily, learn something from it.

This thesis negotiates some of the losses that man experiences during his/her adulthood and the subsequent mourning, and, in particular, the case of loss and mourning due to death.

In the first chapter are being examined some aspects of the following losses: the loss of health, of work, of a relationship due to death and divorce. In addition, a part of this chapter is referring to the factors that affect the experience of loss and to the symbolic loss. The second chapter is all about mourning and the perceptions around death and the subsequent mourning.

The third chapter focuses on the most significant of all the losses, the loss due to death and in the subsequent mourning. Furthermore, what is important to pinpoint is the adult's reciprocation to the loss of someone dear in his life, as well as, in the consequences of that loss to the adult's relationships, and, finally, the significant contribution of those who stand by and support the grieving person.

The therapy, the help and the support of those who are in grief is what constitutes the fourth chapter. Here, there have been chosen to be mentioned some of the therapeutic approaches that are suitable for cases of dysfunctional mourning after a great loss. In addition, it is necessary to cite the role of personal and social

rituals to cope with loss in a healthy way, grief counseling, and, last but not least, the way education around loss issues plays an important factor to a healthier adjustment in any kind of loss in life.

Finally, this thesis is brought to completion with the approach of Social Work, the Social Workers' educational background in matters of loss and mourning and his/her role and, how a Social Worker should meet the prejudice and stereotypes around loss and mourning.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι απώλειες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ανάπτυξής μας, καθώς καλούμαστε σε κάθε εξελικτικό στάδιο, από τη βρεφική ηλικία μέχρι τα βαθιά γηρατειά, να αφήσουμε ένα γνώριμο τρόπο αντίληψης και αντιμετώπισης της ζωής, για να κατακτήσουμε με νέα εφόδια τις προκλήσεις μιας φυσιολογικής εξέλιξης. Άλλες πάλι απώλειες οφείλονται σε οδυνηρά ή τραυματικά γεγονότα που τροποποιούν, περισσότερο ή λιγότερο, τις συνθήκες ζωής μας, αλλά και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας γενικότερα. Η διάγνωση μιας αρρώστιας, ο χωρισμός ή θάνατος ενός αγαπημένου μας, η απόλυση από την εργασία, αποτελούν μερικές από τις απώλειες που περιγράφονται, ενώ ταυτόχρονα αναλύεται διεξοδικά το πένθος που εγείρουν και η διεργασία του θρήνου. Σημαντικός παράγοντας, για την ανάλυση των παραπάνω παράγοντων, αποτελεί η επίδραση και ο ρόλος της απώλειας στη διαμόρφωση της ψυχοκοινωνικής εξέλιξης του ενήλικα.

Το πένθος (bereavement) είναι η κατάσταση στην οποία βρίσκεται ένα άτομο που έχει υποστεί την απώλεια ή το θάνατο ενός σημαντικού γι' αυτό προσώπου, ή οτιδήποτε σημαντικού, ενώ ο θρήνος (grief) είναι η πρωταρχική συγκινησιακή αντίδραση στην απώλεια του αγαπημένου, μια αντίδραση που εκδηλώνεται με διάφορα ψυχολογικά και σωματικά (ακόμα και βλαβερά για την υγεία) συμπτώματα.

Ενώ ο πόνος του θρήνου για όσα αγαπήσαμε και στερηθήκαμε αποτελεί φυσική και αναπόσπαστη πτυχή στο ταξίδι της ζωής, ωστόσο, μπορεί να θέσει υπό αμφισβήτηση τον προηγούμενο τρόπο ζωής μας, αφήνοντάς μας μπερδεμένους, ανίдеους για το πώς να προχωρήσουμε σε αυτό τον άγνωστο τόπο όπου μας έριξε η απώλεια.

Η πτυχιακή αυτή αναφέρεται σε κάποιες μορφές απώλειας, στο πώς αντιδρούμε και στο πώς μπορούμε να προσαρμοστούμε σε αυτές. Αναγνωρίζει τις πολλαπλές πτυχές της απώλειας στη ζωή του ανθρώπου: μέσα από το θάνατο, την αρρώστια και την ανικανότητα, μέσα από την καταστροφή της καριέρας, μέσα από τη διάλυση του γάμου, της φιλίας και άλλων στενών σχέσεων. Ωστόσο, παρά την πολυμορφία όλων αυτών των απωλειών, υπάρχουν ορισμένες βασικές ομοιότητες στον τρόπο με τον οποίο πενθούν και θρηνούν οι άνθρωποι όταν έρχονται αντιμέτωποι με αυτές. Θα ερευνηθούν τόσο τα κοινά θέματα και οι

προκλήσεις που χαρακτηρίζουν την ανθρώπινη εμπειρία της απώλειας, όσο και τα ιδιαίτερα προβλήματα που απορρέουν από συγκεκριμένες απώλειες, ανάλογα με το πώς, πότε και πού συμβαίνουν και, εντέλει, ποιες είναι οι συνέπειες πάνω στην ψυχοσύνθεση του ενήλικα.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Ο στόχος σε αυτή την πτυχιακή είναι η αποσαφήνιση ορισμένων χαρακτηριστικών της ανθρώπινης αντίδρασης σε μείζονες απώλειες και το συνακόλουθο πένθος, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην απώλεια και το πένθος θανάτου, με την εξέταση τόσο των άμεσων όσο και των μακροπρόθεσμων προκλήσεων που αυτές θέτουν σε όσους τις βιώνουν. Ο όρος –προκλήσεις– αναφέρεται :

- ✓ στις ψυχο-σωματικές διεργασίες του πενθούντα,
- ✓ στο κοινωνικό, οικονομικό και πολιτισμικό πλαίσιο γύρω από την απώλεια και το πένθος,
- ✓ στο υποστηρικτικό πλαίσιο της κοινωνίας.

Ο σκοπός, λοιπόν, είναι :

1ο. : Η ανάδειξη και παρουσίαση του ψυχολογικού, κοινωνικού, πολιτισμικού και υποστηρικτικού πλαισίου γύρω από την απώλεια και το πένθος, ιδιαίτερα λόγω θανάτου, που βιώνει ένας/μία ενήλικος πενθών/ούσα και πώς,

2ο. : το σύνολο των πλαισίων αυτών επηρεάζουν τον τρόπο που ένας/μία ενήλικος διαχειρίζεται κάθε απώλεια και βιώνει κάθε πένθος και, ότι, κατ' επέκταση, δρουν καταλυτικά στην ψυχοκοινωνική εξέλιξή του και στη διαμόρφωση των ιδεών.

ΟΡΙΣΜΟΙ ΟΡΩΝ

Η απώλεια: η οποιαδήποτε μορφή μείωσης των αποθεμάτων ενός ανθρώπου, είτε πρόκειται για τα προσωπικά, τα υλικά είτε τα συμβολικά αποθέματα με τα οποία είναι δεμένος συναισθηματικά ο συγκεκριμένος άνθρωπος (Harvey, H., J., 2001).

Το πένθος: είναι μια περίοδος θλίψης μετά την απώλεια ενός σημαντικού «αντικειμένου» (π.χ. ενός αγαπημένου), στη διάρκεια της οποίας το άτομο βαθμιαία επεξεργάζεται την απώλεια αποσύροντας συναισθηματική ενέργεια από το αντικείμενο, έτσι ώστε αυτή η ενέργεια να επενδυθεί τελικά σε νέες σχέσεις. (Freud, S., 1990:112).

Θάνατος: η οριστική διακοπή όλων των βιολογικών λειτουργιών ενός φυτικού ή ζωϊκού οργανισμού, το τέλος της ζωής. (Μπαμπινιώτης, Γ., 1998).

Θρήνος: είναι μια δυναμική διεργασία στην οποία συμμετέχουμε ενεργά. Η διεργασία αυτή μας επιτρέπει να εντάξουμε την απώλεια που βιώνουμε στην ιστορία της ζωής μας. Μέσω του θρήνου αποδίδουμε νόημα σε όσα βιώνουμε, αναθεωρούμε τις πεποιθήσεις, τις αξίες, τις προτεραιότητες, τους στόχους μας, αλλά και τις σχέσεις μας με τους άλλους, ενώ προοδευτικά μαθαίνουμε να αντιμετωπίζουμε με μεγαλύτερη ωριμότητα και συνειδητότητα τις προκλήσεις της ζωής (Neimeyer, A. R., 2006:11).

Η θλίψη: Η βαθιά θλίψη, η οδύνη, είναι το συναίσθημα που βιώνουν όλοι οι πενθούντες. Είναι η διεργασία μέσα από την οποία το άτομο εκφράζει τις ψυχολογικές, συμπεριφορικές, κοινωνικές, και σωματικές αντιδράσεις στην αντίληψη της απώλειας (Rando, T. A., 1995: 215).

Διεργασία θρήνου: Είναι οι ατομικοί τρόποι με τους οποίους αντιδρά κάποιος που πενθεί. Αυτές οι αντιδράσεις περιλαμβάνουν συναισθηματικά, γνωστικά, σωματικά συμπτώματα θρήνου, καθώς και της συμπεριφοράς (Μιχαλέλη, 1994:3).

ΜΕΡΟΣ Α

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

1.1. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

«Πώς θα μπορούσαμε να κατανοήσουμε το νόημα της απώλειας; Στον καθημερινό μας λόγο τη συνδέουμε με τη στέρηση για κάτι που είχαμε (όπως η απώλεια φίλων), με την αποτυχία να κρατήσουμε ή να αποκτήσουμε κάτι πολύτιμο για μας (όπως η απώλεια μετά από κλοπή), με την αισθητή έκπτωση κάποιας ιδιότητας ή διαδικασίας (όπως η απώλεια μιας ικανότητας) και με την καταστροφή ή τον αφανισμό (όπως οι απώλειες που προκαλεί ο πόλεμος). Είναι σαφές ότι στην απώλεια μπορούν να αποδοθούν πολλά διαφορετικά νοήματα, που κυμαίνονται από την αποστέρηση, την αποτυχία, την έκπτωση και την καταστροφή, ως εκείνα που είναι άκρως προσωπικά, τα οποία συνδέονται με απώλειες του παρελθόντος και του παρόντος στην προσωπική μας ζωή και που ίσως είναι αδύνατο να εκφράσουμε.» (Neimeyer, R., 2006:15).

«Επειδή οι αναπότρεπτες μεταβάσεις που βιώνουμε από την παιδική ως τη γεροντική μας ηλικία μας συρρικνώνουν και ταυτόχρονα μας μεγεθύνουν, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι κάθε αλλαγή εμπεριέχει την απώλεια, όπως ακριβώς κάθε απώλεια απαιτεί την αλλαγή.» (Neimeyer, R., 2006:25).

Αν και με τον όρο «απώλεια» καταλαβαίνουμε, διαισθητικά και μόνο, ότι αφορά την απώλεια ενός αγαπημένου λόγω θανάτου, θα αρκούσε λίγη σκέψη για να πειστούμε ότι αυτή δεν είναι παρά μόνο η πιο προφανής και κοινώς αποδεκτή μορφή απώλειας και ότι η εμπειρία να χάσουμε κάτι που αγαπάμε είναι πανταχού παρούσα στην ανθρώπινη ζωή. Συνεπώς θα πρέπει να υιοθετήσουμε ένα ευρύτερο πλαίσιο αναφοράς και να ορίσουμε την απώλεια ως οποιαδήποτε μορφή μείωσης των αποθεμάτων ενός ανθρώπου, είτε πρόκειται για τα προσωπικά, τα υλικά είτε τα συμβολικά αποθέματα με τα οποία είναι δεμένος συναισθηματικά ο συγκεκριμένος άνθρωπος.

Λίγοι άνθρωποι από αυτούς που βίωσαν σημαντικές απώλειες θα επιζητούσαν αυτό που η μοίρα τους έστειλε. Υπ' αυτή την έννοια, τουλάχιστον, οι περισσότεροι, πέφτουμε θύματα της απώλειας, είμαστε οι απρόθυμοι επιζώντες

ασθενειών, τραγωδιών και άλλων ατυχιών που πολύ ευχαρίστως θα αποφεύγαμε, αρκεί μόνο να μας είχε δοθεί η ευκαιρία να επιλέξουμε.

Η ειρωνεία εδώ έγκειται ίσως στο ότι η παραδοσιακή θεώρηση του θρήνου έχει διαιωνίσει αυτή την αίσθηση της θυματοποίησης. Οι θεωρίες σταδίων για τις συναισθηματικές επιπτώσεις της απώλειας είναι πολύ πιθανό να περιγράψουν όσους πενθούν σαν κατ' ουσία παθητικά άτομα, ριγμένα σε μια εμπειρία που πρέπει να υπομείνουν, και την οποία ελέγχουν ελάχιστα ή καθόλου. Σε ένα επίπεδο, αυτό είναι αλήθεια: δεν μπορούμε έτσι απλά να «επιλέξουμε» να μη σοκαριστούμε, να μη θυμώσουμε ή να μη συντριβούμε από ένα θάνατο ή από άλλα σημαντικά τραύματα στη ζωή μας. Αλλά όπως έχει υπογραμμίσει ο φιλόσοφος Thomas Attig (1996), τα απλουστευτικά μοντέλα σταδίων θρήνου είναι παραπλανητικά όταν προτείνουν ότι υπάρχει περιορισμένη δυνατότητα επιλογής κατά την πορεία (του πένθους). Θεωρούν ότι οι πενθόντες αρχικά πλήττονται από το γεγονός της απώλειας, για να σαρωθούν στη συνέχεια από τα γεγονότα που επακολουθούν και από τις εμπειρίες που ξετυλίγονται σε μια αναπόδραστη αλληλουχία, η οποία, επίσης, δεν έχει περιθώρια επιλογής. Η διεργασία θα κάνει τον κύκλο της. Στην πορεία, όσοι έζησαν μια απώλεια, θα υποστούν ένα συνδυασμό ανεπιθύμητων, κατακλυσμαιών συναισθημάτων, σωματικής εξάντλησης, νοητικής σύγχυσης, πνευματικής κρίσης και κοινωνικής αναστάτωσης. Έχοντας επαρκή χρόνο και την ικανότητα να υπομένουν, θα βρεθούν σε κάποιο στάδιο επαναπροσανατολισμού, ανάκαμψης ή κάτι παρόμοιο.

Ανάμεσα στις ατυχείς προεκτάσεις αυτής της θεώρησης του θρήνου είναι και η αντίληψη ότι δεν υπάρχουν και πολλά που μπορούν να κάνουν με —ή για— το θρήνο τους οι άνθρωποι που πενθούν ή όσοι βρίσκονται κοντά τους. Αντίθετα, το άτομο που υφίσταται μια απώλεια θα πρέπει απλά να περιμένει, με βάση την πεποίθηση ότι «ο χρόνος γιατρεύει όλες τις πληγές». Σε άμεση αντίθεση με αυτή τη θέση, ο Attig (1996) περιγράφει το θρήνο ως διεργασία πλούσια σε επιλογές, με πολλά πιθανά μονοπάτια ή εναλλακτικές κατευθύνσεις που επιτρέπουν να τον αναγνωρίσεις ή να τον παρακάμψεις, να τον προσεγγίσεις ή να τον αποφύγεις. Κεντρικό στοιχείο αυτής της διεργασίας είναι η «εκ νέου μάθηση του κόσμου», ενός κόσμου που έχει για πάντα μεταβληθεί από την απώλεια.

✓ Οι προκλήσεις του θρήνου

Θεραπευτές θρήνου όπως ο William Worden (1996), υιοθετώντας τη θεώρηση ότι ο θρήνος είναι ενεργή διεργασία, έχει προσδιορίσει τα «έργα» που πρέπει να ολοκληρώσει το άτομο που πενθεί έτσι ώστε να αφομοιώσει και να υπερβεί την απώλεια .

Τα έργα αυτά δεν εκδηλώνονται με καθορισμένη σειρά και το άτομο κατά διαστήματα μπορεί να επανέρχεται σε καθένα από αυτά.

Τα έργα περιλαμβάνουν :

- ✓ αποδοχή της πραγματικότητας της απώλειας,
- ✓ βίωση της οδύνης της απώλειας,
- ✓ προσαρμογή σε ένα νέο εαυτό
- ✓ προσαρμογή σε ένα νέο περιβάλλον

Σύμφωνα με τον Robert Neimeyer (2006), τα έργα αυτά έχουν αναδιαμορφωθεί και διευρυνθεί ως ένα πλαίσιο «προκλήσεων» με τις οποίες θα έρθει αντιμέτωπο το άτομο που πενθεί και τις οποίες θα προσεγγίσει με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με τα μοναδικά αποθέματα και την ιδιαίτερη φύση της απώλειάς του. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι αυτά τα «έργα» δεν ολοκληρώνονται με συγκεκριμένη σειρά ούτε ποτέ «τελειώνουν» με οριστικό τρόπο. Πράγματι, καθώς προχωράμε, θα πρέπει συχνά να ξαναδιδαχθούμε τα μαθήματα που προέκυψαν από την απώλεια σε κάθε καινούργιο πλαίσιο ζωής. Έτσι, οι σημαντικές απώλειες με τις οποίες είναι γεμάτη η ζωή μας μας θέτουν συνεχείς προκλήσεις στις οποίες θα πρέπει να επανέλθουμε ξανά και ξανά, σε μετέπειτα στάδια στο ταξίδι της ζωής. Έχοντας αυτό κατά νου, θα ήταν χρήσιμο να παραθέσουμε αυτές τις προκλήσεις πιο αναλυτικά, ξεκινώντας από τα πιο εμφανή «έργα» (tasks) με τα οποία έρχεται αντιμέτωπο το άτομο τις πρώτες στιγμές του πένθους και καταλήγοντας στα πιο αφανή που παρουσιάζονται αργότερα στη διεργασία θρήνου:

I. Αναγνώριση της πραγματικότητας της απώλειας.

Παρόλο που αυτό το έργο μοιάζει αυτονόητο, η πρόκληση που θέτει μπορεί να είναι μεγάλη. Ερχόμαστε αντιμέτωποι σε βαθύ συναισθηματικό επίπεδο με την εμπειρία της απώλειας και τους φαινομενικά αμέτρητους περιορισμούς. Η αναγνώριση της πραγματικότητας της απώλειας έχει και μια

δεύτερη διάσταση, επειδή δεν θρηνούμε απλά και μόνο ως άτομα, αλλά και ως μέλη ευρύτερων οικογενειακών συστημάτων. Αυτό σημαίνει ότι η αναγνώριση και η συζήτηση γύρω από την απώλεια θα πρέπει να πραγματοποιείται μεταξύ όλων όσοι επηρεάζονται από αυτή.

II. Άνοιγμα στον πόνο

Χωρίς την προθυμία να αγκαλιάσουμε τον πόνο για όσο χρόνο χρειάζεται ώστε να δρέψουμε τους καρπούς του, πολλές φορές προχωράμε στα τυφλά μέσα από την απώλεια προσπαθώντας να προσανατολιστούμε στις απαιτήσεις της εξωτερικής πραγματικότητας χωρίς εσωτερική πυξίδα. Καθώς σταδιακά συνειδητοποιούμε τις λεπτές αποχρώσεις της συναισθηματικής μας ζωής, αναπτύσσουμε την ικανότητα να διαπραγματευθούμε τις υπόλοιπες προκλήσεις του θρήνου με μια αίσθηση προσανατολισμού και με προοδευτικά αυξανόμενο προσωπικό βάθος και σοφία.

Συνεπώς ο θρήνος αφορά χαρακτηριστικά μια διεργασία που κυμαίνεται μεταξύ του να αισθάνεται κανείς και του να δρα, σε διαφορετική αναλογία μεταξύ τους, σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του ατόμου που θρηνεί. Επομένως, το άτομο που πενθεί χρειάζεται να δώσει στον εαυτό του την άδεια τόσο να βυθιστεί στο θρήνο όσο και να αποσπαστεί από αυτόν, ανάλογα με τις πρακτικές ή τις ψυχολογικές ανάγκες που κάθε φορά προκύπτουν.

Αυτό το «διπολικό» μοντέλο θρήνου έχει αναπτυχθεί με πολύ συστηματικό τρόπο από τη Margaret Stroebe (1998) και τους συνεργάτες της και βασίζεται στις έρευνές τους όχι μόνο σε δυτικούς πολιτισμούς, αλλά και σε μη δυτικές κοινωνίες, όπου οι τυπικές εκφάνσεις του θρήνου είναι πολύ διαφορετικές. Στη θεωρία τους γίνεται διάκριση μεταξύ του «προσανατολισμού προς την απώλεια», όπου ο πενθών βιώνει το συναισθηματικά φορτισμένο «έργο τον πένθους» (work of mourning or grief work) που σχετίζεται με την προσπάθεια να αποδώσει νόημα στην απώλεια, και του «προσανατολισμού προς την αποκατάσταση», όπου το άτομο αντιμετωπίζει με πρακτικούς τρόπους τις πολλές δευτερογενείς αλλαγές που προξενεί η απώλεια στη ζωή και στους ρόλους του. Η ταλάντευση ανάμεσα σε αυτές τις δύο κατευθύνσεις είναι φυσιολογική, κατά την άποψη των ερευνητών, και δεν αντιπροσωπεύει ένα είδος εξέλιξης κατά στάδια ούτε κάποια μορφή παλινδρόμησης του πόνου μετά από «επιτυχημένη» περίοδο αντιμετώπισης των εξωτερικών απαιτήσεων.

«Οι εκδηλώσεις θρήνου σε κάθε πολιτισμό έχουν τα δικά τους χαρακτηριστικά. Το πώς αντιδρά κανείς σε μια απώλεια εξαρτάται από την πολιτισμική μήτρα όπου ζει, τους τρόπους με τους οποίους συνδέεται με τους συνανθρώπους του και τα νοήματα που δίνει στη ζωή αλλά και στο θάνατο. Η έκφραση, οι εκδηλώσεις, και η διάρκεια του πένθους, όπως και οι τρόποι αντιμετώπισής του διαμορφώνονται και από πολιτισμικούς παράγοντες..» (Stroebe, M., 1998:40)

III. Αναθεώρηση του συνόλου-πεποιθήσεων σε σχέση με τη ζωή

«Η εμπειρία μιας σημαντικής απώλειας δεν μας στερεί μόνο τα υπάρχοντα, τις ικανότητες ή τους αγαπημένους μας, αλλά, επίσης, συχνά υποσκάπτει τις άρρητες πεποιθήσεις και υποθέσεις που προηγουμένως αποτελούσαν τους θεμέλιους λίθους της φιλοσοφίας ζωής μας. Επειδή οι θεμελιώδεις αναθεωρήσεις που επιβάλλει η ανατροπή των πεποιθήσεών μας μπορεί να έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στη συμπεριφορά, στις δεσμεύσεις και στις αξίες μας, γι' αυτό συχνά απαιτούν πολύ χρόνο και προσπάθεια και διαρκούν για μεγάλο διάστημα μετά την αφομοίωση της ίδιας της πραγματικότητας του θανάτου.» (Neimeyer, R., 2006:70).

Στο πλαίσιο αυτής της αναθεώρησης, σύμφωνα με την Janoff-Bulman (1998), ίσως ανακαλύψουμε ότι κάποιες από τις πεποιθήσεις που υπέσκαψε η απώλεια ήταν τελικά ψευδαισθήσεις που λειτουργούσαν σαν ασπίδα ενάντια στα απρόοπτα και στην ευάλωτη φύση της ανθρώπινης ύπαρξης, και μας παραπλανούσαν με την ψεύτικη ιδέα ότι αργότερα θα «έχουμε πολύ χρόνο» ώστε να φροντίσουμε για τα σημαντικά, ενώ χαραμίζαμε πολύτιμες ώρες, εβδομάδες και χρόνια σε επιφανειακές σχέσεις και έγνοιες, ζώντας κατ'επέκταση πιο ρηχές και πιο αδιάφορες ζωές. Ενσωματώνοντας την τραυματική εμπειρία στον αναθεωρημένο κόσμο των πεποιθήσεών μας και δίνοντάς του ένα προσωπικό νόημα, η τραγωδία μπορεί να μας μεταμορφώσει και η εμπειρία να μας κάνει «πιο λυπημένους αλλά και πιο σοφούς».

IV. Αναδημιουργία του εαυτού

Υπό μια πραγματική έννοια, κάθε φορά που χάνουμε κάποιον που αγαπάμε ένα κομμάτι μας πεθαίνει. Είτε μας αρέσει είτε όχι, μετά από μια σημαντική απώλεια δεν θα γίνουμε ποτέ ξανά «ο παλιός μας εαυτός», ωστόσο, με

προσπάθεια μπορούμε να ξανακτίσουμε μια ταυτότητα που να ταιριάζει στον νέο μας ρόλο, καλλιεργώντας παράλληλα τη συνέχεια με τον παλιό.

Ο Tom Attig (1996) με εύγλωττο τρόπο αντιλαμβάνεται την έννοια της ταυτότητας ως περισσότερο κοινωνικό παρά ως αποκλειστικά προσωπικό φαινόμενο, παρομοιάζοντάς την με έναν ιστό, ο οποίος μας συνδέει με εκείνους τους ανθρώπους, τις δραστηριότητες και τα μέρη στα οποία επενδύουμε την αγάπη και το ενδιαφέρον μας. Σε αυτή την εικόνα ο θάνατος και η απώλεια κόβουν τις ζωτικές συνδετικές χορδές που ορίζουν ποιοι είμαστε, ενώ εμείς τις επισκευάζουμε μόνο με κόπο και σταδιακά, δημιουργώντας άλλους τρόπους σύνδεσης με αυτό που χάσαμε και με τον νέο κόσμο στον οποίο βρεθήκαμε.

Είναι αδύνατο να αναφερθούμε σε όλες τις μορφές απώλειας που περιλαμβάνει ένας τόσο ευρύς ορισμός, παρ' όλα αυτά, είναι σημαντικό να εστιάσουμε ιδιαίτερα σε τρεις μορφές, λόγω της διαδεδομένης και επαναλαμβανόμενης εμφάνισής τους στη ζωή μας και λόγω του αντίκτυπου που έχουν στον ψυχικό και κοινωνικό μας κόσμο. Η πρώτη είναι η απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, είτε λόγω θανάτου είτε διαζυγίου, η δεύτερη αφορά στην απώλεια της εργασίας και η τρίτη στην απώλεια της υγείας (σωματικής και ψυχικής).

1.2. Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΙΑΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΛΟΓΩ ΘΑΝΑΤΟΥ

Ένας αριθμός εξεχουσών ψυχολογικών αναλύσεων του τι κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους, έδειξαν, την σημαντικότητα του να έχεις στενούς, σημαντικούς άλλους. Αυτές οι μελέτες δείχνουν ότι οι στενές σχέσεις είναι πολύ βασικές για το συναίσθημα της ευτυχίας και την αίσθηση ότι η ζωή έχει προσωπικό νόημα. Άρα, όταν ένας προσφιλής μας χάνεται, η θλίψη, το πένθος και η αίσθηση της απελπισίας μπορεί να είναι βαθιά και μακροχρόνια. Και για αυτούς που είναι πιο κοντά σε εμάς, απλά, δεν υπάρχει κανένας/καμία που να τον/την αναπληρώσει.

«Το αποθανόν πρόσωπο σχετιζόταν με εμάς με ένα μοναδικό τρόπο και συνεισέφερε μεγαλειωδώς στην απόλαυση της ζωής, δίνοντάς μας ένα συναίσθημα

ότι είμαστε ευλογημένοι. Αυτό που χάνουμε σε αυτές τις περιπτώσεις είναι πολύ περισσότερο από την παρουσία του αγαπημένου προσώπου και την αλληλεπίδραση με αυτό. Πολύ συχνά, είναι η αντίληψη ότι το πρόσωπο αυτό θα είναι παρόν για πολλά χρόνια» (Janoff- Bulman, R., 1992:74).

Η Therese Rando (1993) προτείνει ότι υπάρχουν πρωτεύουσες απώλειες και δευτερεύουσες απώλειες. Σύμφωνα με την Rando, δευτερεύουσα απώλεια είναι η σωματική ή η ψυχολογική απώλεια που συμπίπτει με ή εξελίσσεται ως συνέπεια της αρχικής απώλειας. Πρωτεύουσα απώλεια είναι η απώλεια της παρουσίας κάποιου αγαπημένου, και, οι δευτερεύουσες απώλειες έχουν να κάνουν με τα πολλά πράγματα που, ο αποθανών αγαπημένος, θα μπορούσε να έχει συνεισφέρει στον πενθόντα. Ο πενθών μπορεί να έχει οικονομικές δυσκολίες που συσχετίζονται με την απώλεια και, που μπορεί επίσης, να έχουν μεταφερθεί, ως αποτέλεσμα της απώλειας του αγαπημένου. Κάθε μία από αυτές τις συνεχόμενες συνέπειες θεωρείται δευτερεύουσα απώλεια. Κάποιοι άνθρωποι κυριεύονται από μια σημαντική απώλεια σε κάποιο σημείο της ζωής τους αλλά ποτέ δεν αντιμετωπίζουν, ολοκληρωτικά, την απώλεια και μετά, υποφέρουν ακόμη περισσότερο μπροστά σε απώλειες αργότερα στη ζωή.

«Με την απώλεια λόγω θανάτου, το άτομο χάνει δύο πράγματα: Πρώτον, την πηγή μιας μοναδικής ικανοποίησης των ψυχικών αναγκών του, το νόημα της ζωής, όπως το έβλεπε μέχρι τότε, καθώς και τους πόρους από τους οποίους αντλούσε δύναμη. Πραγματικά, ο θάνατος του αγαπημένου προσώπου διαταράσσει το σχήμα που είχε διαμορφώσει το άτομο για τη ζωή του, και το οποίο περιλαμβάνει το αγαπημένο πρόσωπο, τις προσδοκίες από τη ζωή, τις πεποιθήσεις, τις επιθυμίες, τις πηγές ικανοποίησης, κ.ά. Δεύτερον, το άτομο χάνει τη φυσική παρουσία του άλλου, ιδιαιτέρως όταν ήταν πολύ συνδεδεμένοι στη ζωή τους.» (Rando, T., 1995:211).

Οι συνέπειες της απώλειας μιας στενής σχέσης στην ενήλικη ζωή μπορεί να είναι συγκλονιστική για τον επιζώντα, που μπορεί να πενθεί με ένα βαθύ τρόπο για χρόνια. Η Beverly Raphael (1984) διατείνεται ότι το έντονο και συνεχιζόμενο πένθος μπορεί να συμβάλλει σε πρόωμο θάνατο. Εκτός από το θάνατο, η σωματική και πνευματική υγεία του επιζώντα, πολύ συχνά, εξασθενεί κατά την περίοδο του πένθους που, συνήθως, διαρκεί για μήνες αλλά μπορεί να διαρκέσει και για πολύ περισσότερο χρόνο.

Ένας κοινός τόπος που επαναλαμβάνεται στους ανοιχτούς λογαριασμούς όλων των ανθρώπων με το αποθανόν πρόσωπο είναι η μετάνοια ότι δεν έχουν μοιραστεί μαζί τους περισσότερα, συναισθηματικά και γνωσιακά, όσο ήταν ακόμη στη ζωή. Είναι μεγάλη ευλογία για όλους εκείνους, τους ενήλικες ή μη, που έχουν κλείσει τις υποθέσεις τους και έχουν συμφιλιωθεί ή έχουν γίνει καλοί φίλοι και έμπιστοι.

«Ο θάνατος αναγκάζει τους επιζώντες να είναι πιο ειλικρινείς απέναντι στο πώς αντιλαμβάνονται και τι πραγματικά νιώθουν ο ένας για τον άλλο. Γενικότερα, ο θάνατος μπορεί να ταρακουνήσει τη ζωή των ανθρώπων με τέτοιο τρόπο που αισθάνονται ότι αυτός ή αυτή δεν έχουν πια μια άγκυρα. Αυτού του είδους το συναίσθημα μπορεί να είναι ιδιαίτερα δυνατό όταν οι γονείς είναι κοντά με τα παιδιά τους.» (Harvey, J. H., 2002:51).

Αυτό που είναι ξεκάθαρο για όλους όσους πρέπει να υπομείνουν τέτοιο πόνο και πένθος, είναι ότι, η αγάπη είναι η αρχική κατάσταση για την απόλυτη ύπαρξη. Όπως έχει υποστηρίξει ο Robert Weiss (1998), μόνο η απώλεια των σχέσεων που χαρακτηρίζονται από βαθιά και στενή προσκόλληση πυροδοτεί μια ισχυρή θλίψη. Εδώ υπάρχει μια ειρωνεία που πρέπει να ειπωθεί: είναι ότι μια τέτοια θλίψη μπορεί να συμβεί μόνο όταν οι άνθρωποι αγαπούσαν το αποθανόν πρόσωπο και είχαν έναν καταπληκτικό δεσμό οικειότητας με αυτό. Αυτό, λοιπόν, που εξαφανίζεται με το θάνατο είναι η συνέχεια αυτού του δεσμού, που, σε μεγάλη κλίμακα, συνθέτεται από τις αναμνήσεις των ανθρώπων. Αυτά τα αναρίθμητα αναμνηστικά ίχνη συνεχίζουν να υπάρχουν και, μερικές φορές, αναδύονται στη συνείδηση του επιζώντα. Ο «επιζών» τότε είναι, υπό μια έννοια, το «θύμα» της απώλειας καθώς αυτός ή αυτή θα συνεχίσουν να βιώνουν αυτές τις θαυμάσιες αναμνήσεις της παρελθούσας αγάπης με τη γνώση ότι δεν μπορούν να δημιουργηθούν άλλες αναμνήσεις.

Οι αποθανόντες μπορούν να συνεχίσουν να ζούνε με απροσδόκητους τρόπους για αυτούς που αφήνουν πίσω. Αυτοί με τους οποίους ήμασταν πολύ κοντά αφήνουν σε εμάς μέρη από τις προσωπικότητές τους, ιδέες και τρόπους να συνεχίσουμε τη ζωή. Μπορεί, επίσης, να αφήσουν γενετικά ίχνη σε εμάς. Στην πραγματικότητα, δεν πεθαίνουν μέχρι εμείς να πεθάνουμε και να πάρουμε μαζί μας τις εικόνες, τις επιρροές και τις προσδοκίες που εμφύτευσαν στο μυαλό μας όσο καιρό ήμασταν μαζί

1.3. Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ ΛΟΓΩ ΔΙΑΖΥΓΙΟΥ

Υπάρχουν ορισμένα χαρακτηριστικά στην απώλεια μιας σχέσης που είναι μοναδικά, κυρίως επειδή αυτή τις περισσότερες φορές εμπεριέχει την πολύπλοκη και συναισθηματικά φορτισμένη επιλογή εκ μέρους του ενός ή και των δύο συντρόφων να δοθεί τέλος στη σχέση που κάποτε από κοινού είχαν επιλέξει να αρχίσουν.

Σύμφωνα με τον John Harvey (2002), το διαζύγιο είναι τόσο καταστροφικό γιατί: Πρώτον, μας «κλέβει» την αθωότητά μας. Κάθε ένας από εμάς επιδιώκει για το γάμο του ή τη σημαντική σχέση του να συνεχίσει μέχρι «να μας χωρίσει ο θάνατος» (until death do us part). Επομένως, αυτή η προσδοκία μας εξανεμίζεται. Το αποτέλεσμα είναι ένα ισχυρό πλήγμα στον εγωισμό, στην αίσθηση του ελέγχου πάνω σε σημαντικά πράγματα και στο συναίσθημα της ικανότητας μέσα σε μια στενή σχέση. Επίσης, συνηθίζουμε να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους, τους οποίους θεωρούμε ότι βρίσκονται σε σταθερές σχέσεις. Αυτή η κοινωνική σύγκριση κάνει πιο εξέχουσα την απώλειά μας και την πιθανότητα ότι μπορεί ποτέ να μην ζήσουμε τέτοια σταθερότητα και ελπίδα. Πέρα από αυτά τα πλήγματα, το άτομο που «χάνει» κάποιον σύντροφο χάνει, επίσης, και την συναισθηματική υποστήριξη και συντροφικότητα που, συνήθως, πηγαίνουν μαζί με μια τέτοια σχέση. Ακόμη και σε λυπηρά επιδεινωμένες σχέσεις, οι σύντροφοι μπορεί να μην αναγνωρίζουν το μέγεθος της προσκόλλησής τους, επομένως, μπορεί να «τα χάσουν» από το πένθος της απώλειας αυτής της προσκόλλησης.. Εξάλλου, πολλοί σύντροφοι είναι μαζί από όταν ήταν αρκετά νεαροί. Έχουν, συχνά, περάσει μαζί από πολλές δυσκολίες. Αυτές οι εμπειρίες δημιουργούν μια προσκόλληση, ακόμη και αν η ποιότητα της γαμήλιας επικοινωνίας είναι φτωχή και γίνεται φτωχότερη.

«Πολλές διαφορές μπορούν να επισημανθούν σχετικά με τη φύση της εμπειρίας του χωρισμού για τα διάφορα ζευγάρια. () Είναι απίθανο το ότι οι άνθρωποι μπορούν με ευκολία να ξεφύγουν από κάποιο βαθμό συναισθηματικής δουλειάς για να ξεπεράσουν μια μεγάλη απώλεια. Αυτοί που το περνούν πολύ γρήγορα θα χρειαστεί να «επιστρέψουν» και να το διαχειριστούν αργότερα, διαφορετικά το «αυτό», πιθανότατα, θα τους διαχειριστεί με την μορφή των ψυχοσωματικών δυσκολιών σε κάποια άλλα σημεία της ζωής τους.» (Harvey, J. H., 2002: 64-65).

Όταν ένα ζευγάρι χωρίζει, άλλες συνέπειες είναι εμφανείς και άλλες αδιάκριτες. Βέβαια, ο θυμός και η ματαιώση του ενός ή και των δύο συντρόφων είναι συνήθως φανερή για τον καθένα τους και η επιφυλακτικότητα ή η παρορμητικότητα τους στην ανάπτυξη νέων σχέσεων μπορεί να είναι εξίσου ξεκάθαρη, τουλάχιστον στους άλλους που τους ξέρουν καλά. Κάποιες άλλες, όμως, συνέπειες μπορεί να είναι λιγότερο αναμενόμενες.

α) Η αναπόφευκτη απώλεια εισοδήματος που συνοδεύει το διαζύγιο μπορεί να έχει αντίκτυπο στις ψυχαγωγικές, προσωπικές, ίσως ακόμα και στις εκπαιδευτικές δυνατότητες όλων των μελών της οικογένειας, που θα ήταν, ίσως, εφικτές, αν η οικογένεια είχε παραμείνει όπως πριν.

Μεγάλη υποστήριξη χρειάζονται οι χωρισμένες γυναίκες που δεν εργάζονται και δεν διαθέτουν μεγάλο εισόδημα. Η αναζήτηση μιας θέσης εργασίας μετά από το διαζύγιο, μπορεί να τις οδηγήσει στο περιθώριο της αγοράς εργασίας, με λίγα δικαιώματα στην απασχόληση, με χαμηλό μισθό και εισόδημα. Σύμφωνα με τον Κωνσταντίνο Κορώση (1997), οι γυναίκες θεωρείται ότι πλήττονται περισσότερο από το «χτύπημα» ενός διαζυγίου, από την πλευρά της ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης και της οικονομικής. Η ευθύνη των μητέρων για την ανάπτυξη των παιδιών, επιφέρει στις μητέρες οικονομικά και ψυχικά βάρη.

Επίσης, β) η συχνά αναγκαστική μετακόμιση του ενός ή και των συζύγων μετά το διαζύγιο μπορεί να τους στερήσει την οικειότητα και την υποστήριξη της γειτονιάς και του φιλικού κύκλου. Τα εν διαστάσει ζευγάρια αντιμετωπίζουν προβλήματα επικοινωνίας με το περιβάλλον τους. Νιώθουν παραμέληση από τον κοινωνικό τους περίγυρο. Το πλαίσιο των κοινωνικών τους σχέσεων αραιώνει και οι δυνατότητες να αποκτήσουν τη χαμένη τους αυτοπεποίθηση ελαττώνονται. Οι φιλικές και συγγενικές σχέσεις μπορούν να βοηθήσουν και να προσφέρουν υποστήριξη και συμπαράσταση.

Σε ένα λιγότερο από επίπεδο, ο χωρισμός εμπεριέχει την γ) απώλεια του αυτοπροσδιορισμού, όπως ακριβώς συμβαίνει και στη χηρεία. Σύμφωνα με τον Robert Neimeyer (2006), το άτομο δεν ορίζεται πια σαν μέρος ενός ζεύγους, σαν κάποιος που «ανήκει» σε κάποιον άλλο, αντίθετα ορίζεται σαν «ανεξάρτητο» άτομο που είναι και πάλι μόνο, μετά από πολλά ίσως χρόνια γάμου. Αυτή η μετάβαση δεν απαιτεί απλώς σημαντική αλλαγή στον τρόπο που βλέπει κανείς

τον εαυτό του, αλλά είναι και δύσκολο να αφομοιωθεί από τους ανθρώπους του κοινωνικού του περίγυρου.

«Η ανάρρωση ακολουθεί όλους τους τύπους των συνθηκών της απώλειας μόνο όταν το μυαλό και το σώμα είχαν χρόνο να ανασυνταχθούν και, διευκολύνεται σημαντικά από την φιλότιμη προσπάθεια του ατόμου να παραμείνει ενεργός και αισιόδοξος με το να ξανασκεφτεί τις λεπτομέρειες της σχέσης, τι πήγε στραβά και τι να κάνει και να περιμένει την επόμενη φορά. Σε κάποιο πρώιμο σημείο της επούλωσης, η εκμυστήρευση σε καλούς φίλους είναι ζωτική για την ανάρρωση.» (Harvey, J. H., 2002: 64).

Ο αντίκτυπος του διαζυγίου ή της διάλυσης ενισχύεται από ορισμένους παράγοντες που αφορούν την κατάσταση. Ο Colin Murray Parkes (1988) επισημαίνει ότι ένας ξαφνικός ή απροσδόκητος τερματισμός μιας σχέσης είναι ιδιαίτερος επιζήμιος. Επίσης, ο Parkes επισημαίνει ότι τα άτομα που μοιράζουν το οικιακά και άλλα μεγάλα πρακτικά πράγματα, μπορούν καλύτερα να ανταπεξέλθουν και είναι λιγότερο καταρρακωμένοι όταν η διάλυση ή το διαζύγιο προκύπτει όταν έχουν γίνει λιγότερο εξαρτημένοι ο ένας από τον άλλο. Σχεδόν το ίδιο ισχύει και για την συναισθηματική ανεξαρτησία. Εάν κάποιο άτομο είναι άκρως εξαρτημένο από τον ή την σύντροφό του για να καλύψει τις δικές του/της συναισθηματικές ανάγκες, για φίλους ή για ένα κοινωνικό δίκτυο, αυτό το άτομο είναι πιθανό να επηρεαστεί πολύ περισσότερο από τον τερματισμό της σχέσης παρά για κάποιο άτομο που είναι λιγότερο εξαρτημένο από το άλλο πρόσωπο.

Φυσικά οι επιπτώσεις ενός χωρισμού γίνονται συνήθως αισθητές πολύ πέραν των δύο συντρόφων. Όταν οι δρόμοι δύο ανθρώπων χωρίζουν, υπάρχει τάση πόλωσης και στον κοινωνικό τους κύκλο. Το τραγικό είναι ότι συχνά τα παιδιά αποτελούν τα μεγαλύτερα θύματα του διαζυγίου και συνήθως θρηνούν τη διάλυση του γάμου των γονιών τους για πολύ καιρό, ακόμα και στην ενήλικη ζωή τους.

Οι μακροχρόνιες επιζήμιες συνέπειες του διαζυγίου συμβαίνουν μόνο για μια μειοψηφία των παιδιών που αναμιγνύονται. Πολλοί νεαροί ενήλικες, πιθανόν, να διατηρούν στη μνήμη τους πονεμένες αναμνήσεις από το διαζύγιο των γονιών τους. Δεν συνεπάγεται, όμως, ότι αυτές οι αναμνήσεις θα επηρεάσουν το γάμο αυτών των ενήλικων παιδιών, ή τη ζωή τους γενικότερα.

«Πέραν αυτού του σημείου για συγκρουόμενες σχέσεις, υπάρχουν στοιχεία που, σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους από «φυσιολογικές» οικογένειες,

κάποια παιδιά δείχνουν αυξημένα επίπεδα λειτουργικότητας σε τομείς όπως ωριμότητα, αυτοεκτίμηση και συμπαράσταση (empathy) που ακολουθούν το διαζύγιο. Το διαζύγιο μπορεί να δώσει ευθύνες στα παιδιά που έχουν επαρκή εμπειρία και είναι, με άλλα λόγια, ικανά να τις αντιμετωπίσουν. Η επιτυχία του να είσαι υπεύθυνος, με τη σειρά του, μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση, όπως επίσης και την ευαισθησία στα προβλήματα των άλλων. Επιπρόσθετα, τα παιδιά που μαθαίνουν να ανταπεξέρχονται στις προκλήσεις εν μέσω του διαζυγίου, μπορεί να αναπτύξουν μια γενική δύναμη και κουράγιο που θα τους βοηθήσει αργότερα στην αντιμετώπιση των προβλημάτων της ζωής.» (Harvey, J. H., 2002:90).

Μηχευβιοριστές επιστήμονες, οι Judith Wallerstein και Julia Lewis (1998) σε μια follow-up έρευνα του προγράμματός τους για τις συνέπειες του διαζυγίου, παρακολούθησαν 130 παιδιά 60 οικογενειών μεσαίας κοινωνικής τάξεως, στις οποίες οι γονείς είχαν χωρίσει. Τα παιδιά, πλέον στην ηλικία των 26-30 ετών, ήταν μεταξύ 2 και 6 ετών τη χρονική περίοδο του διαζυγίου. Ανακάλυψαν ότι, αυτοί οι νεαροί ενήλικες επέδειξαν τα εξής χαρακτηριστικά:

- ✓ Χαμηλά αμειβόμενη εργασία και χαμηλότερη εκπαιδευτική βαθμίδα από ό,τι οι γονείς τους,
- ✓ Ασταθείς σχέσεις πατέρα- παιδιού με τα ίδια τους τα παιδιά,
- ✓ Φόβος δέσμευσης αλλά και φόβος για επικείμενο διαζύγιο στις δικές τους πρώιμες ενήλικες σχέσεις,
- ✓ Επιρρέπεια στα ναρκωτικά και το αλκοόλ κατά την εφηβεία.

Εντέλει, καταλήγει ο John Harvey (2002), υπάρχει μεγάλη απώλεια της κοινωνικής ταυτότητας με τη το διαζύγιο και τη διάλυση. Έχουμε γίνει γνωστοί με αυτές τις σχεσιακές ταυτότητες από την οικογένεια και τους φίλους μας και τώρα, με κάποιο τρόπο, ο έξω κόσμος πρέπει να μάθει ότι αυτές οι ταυτότητες, πλέον, δεν ισχύουν. Το τέλος μιας σχέσης καθιστά αναγκαία μια αλλαγή ταυτότητας στο μυαλό μας αλλά και στο μυαλό αυτών που συχνά σχετιζόμαστε. Εξαρτάται από το πόσο πολύ θέλαμε αυτό τον ρόλο και θέλαμε να συνεχίσουμε με αυτόν, η αναγκαιότητα της αλλαγής μπορεί να είναι αποθαρρυντική. Αλλά πρέπει να γίνει. Όσο το νωρίτερο το πλέον ανύπαντρο (single) άτομο μπορέσει να αναγνωρίσει την ανάγκη να αλλάξει την ζωή του/ της, με το να εμπλακεί ενεργά σε ομάδες υποστήριξης και να δουλέψει με την αυτό-βελτίωσή του/ της, τόσο το γρηγορότερο θα ολοκληρωθεί η ανάρρωσή (recovery) του.

Ο χωρισμός, σύμφωνα με τον Κωνσταντίνο Κορώση (1997), πλέον, θεωρείται ένα «φυσιολογικό φαινόμενο» στη σύγχρονη κοινωνία, λόγω του μεγάλου ποσοστού των διαζυγίων. Τα σύγχρονα ζευγάρια δεν θεωρούν ως προσωπική τους αποτυχία τη διάλυση του γάμου τους. Κρίνουν το χωρισμό σαν αναπόφευκτο «πέραςμα» από μια περίοδο παγιωμένων σχέσεων που έπρεπε να διανύσουν ως ενήλικες.

1.4. Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η εποχή της επαγγελματικής σταθερότητας έχει πλέον παρέλθει. Με τη στροφή από τη σύγχρονη βιομηχανική στη μεταμοντέρνα οικονομία που βασίζεται στην πληροφορία, πολλές από τις παραδοσιακές μεγάλες εταιρείες αποσταθεροποιούνται λόγω συγχωνεύσεων, μειώσεων προσωπικού, αναδιαρθρώσεων, ανάθεσης υπηρεσιών σε εξωτερικούς συνεργάτες με αποτέλεσμα να αποτελεί παρελθόν η έννοια της «ασφάλειας στην εργασία».

Ακόμα και όταν εμείς οι ίδιοι επιδιώκουμε παρόμοιες αλλαγές στην εργασιακή μας ζωή, αυτοί οι μήνες ή τα χρόνια της επαγγελματικής μετάβασης μπορεί να είναι αποπροσανατολιστικά, καθώς προσπαθούμε να εγκαταλείψουμε τις παλιές συνήθειες σε μια αναζήτηση νέων δυνατοτήτων.

Όμως όταν η απώλεια της εργασίας έρχεται απρόσκλητα (και συχνά απροσδόκητα) ως αποτέλεσμα τραυματισμού εν ώρα εργασίας, ή απόλυσης ή αναγκαστικής συνταξιοδότησης, μπορεί να νιώσουμε προδομένοι, γελασμένοι και μειωμένοι από μια απώλεια που δεν αντισταθμίζεται από κανένα όφελος. Έτσι, η απώλεια του επαγγελματικού ρόλου μάς φέρνει αντιμέτωπους με πληθώρα ιδιαίτερων στρεσογόνων παραγόντων.

«Όταν κάποτε ζήτησαν από τον Σίγκμουντ Φρόιντ, τον πατέρα της ψυχανάλυσης, να ορίσει τους στόχους μιας ψυχικά υγιούς ζωής, η απάντηση του ήταν απλή: «Να αγαπάς και να εργάζεσαι». Ωστόσο, αν η καιρία σημασία των σχέσεων αγάπης και της απώλειάς τους μας είναι συχνά προφανής, η σημασία της εργασίας και των απωλειών που συνδέονται με αυτή εύκολα μας διαφεύγει. Στην πραγματικότητα όμως είμαστε αυτό που κάνουμε. Δεν είναι, λοιπόν, καθόλου παράξενο το γεγονός ότι καταλήγουμε να ταυτίζουμε τόσο πολύ τον εαυτό μας με τη δουλειά μας και ότι η ερώτηση «τι δουλειά κάνεις;» είναι συνήθως η πρώτη που

κάνουμε σε μια νέα γνωριμία και η πρώτη πληροφορία που δίνουμε όταν συστηνόμαστε στους άλλους.» (Neimeyer, R. A., 2006:56).

Φυσικά η αναφορά στην εργασία μας παρέχει πολύ περισσότερα από έναν απλό τρόπο για να σπάσουμε τον πάγο στις κοινωνικές επαφές. Ορίζει πολλά από τα πιο σημαντικά σχέδια της ζωής μας, προσφέροντας την αίσθηση της κατεύθυνσης και του σκοπού, καθώς οδεύουμε εργαζόμενοι προς ένα επιθυμητό μέλλον. Ενισχύεται η αίσθηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησής μας όταν κερδίζουμε χρήματα, όταν συντηρούμε τον εαυτό μας και αυτούς που αγαπάμε, όταν μας δίνουν μια τιμητική αύξηση και όταν αναγνωρίζεται η εξαιρετική απόδοσή μας. Ακόμα και υπό μια πιο ταπεινή, καθημερινή έννοια, η δουλειά μάς προσφέρει μια δομή που οργανώνει τη ζωή μας και ένα κοινωνικό πεδίο στο οποίο αλληλεπιδρούμε με άλλους, καθώς εξασκούμε και αυξάνουμε τα προσόντα μας. Με τον τρόπο αυτό, σύμφωνα με τον Robert Neimeyer (2006), η δουλειά μας ορίζει μεγάλο μέρος του παρελθόντος (αυτά που έχουμε πετύχει), του παρόντος (αυτά που κάνουμε και στα οποία αφιερώνουμε τον περισσότερο χρόνο της ημέρας) και του μέλλοντος μας (αυτά που προσπαθούμε να πετύχουμε) και η απώλειά της ισοδυναμεί με κλονισμό των θεμελίων της ταυτότητας και του σχεδίου ζωής μας.

Όπως και άλλες απώλειες, έτσι και η απώλεια της εργασίας εγείρει τις γνώριμες διεργασίες θρήνου. Ο θυμός και μια κυνική διάθεση συνοδεύουν συχνά την απόλυση από μια θέση, ιδιαίτερα όταν η απόφαση θεωρείται καθαρά γραφειοκρατική ή άδικη σε προσωπικό επίπεδο. Επιπλέον, επειδή πολλές φορές οι αποδέκτες αυτού του θυμού βρίσκονται σε απόσταση ασφαλείας από την οργή και την αγανάκτησή μας, είναι πιθανό να πληρώσουν τα σπασμένα τα μέλη της οικογένειας και οι στενοί συνεργάτες, αφήνοντας μας ακόμα πιο μόνους μέσα στον πόνο μας. Μάλιστα, αν δεν αντιμετωπιστούν εποικοδομητικά τα ισχυρά και υπόγεια συναισθήματα που πυροδοτεί η απόλυση, είναι πιθανό να συνδυαστούν με οικονομικές δυσκολίες, υποσκάπτοντας με τον τρόπο αυτό και τις στενές σχέσεις, όπως δείχνει το υψηλότερο ποσοστό διαζυγίων και κακοποίησης συζύγων που συνδέεται με πρόσφατη ανεργία.

Όταν υποπτευόμαστε ότι η απόλυση μας ήταν «δικαιολογημένη», τα πράγματα δεν είναι καλύτερα, γιατί αρχίζουμε να κατακρίνουμε και να κατηγορούμε τον εαυτό μας που «πήγαινε γυρεύοντας». Πράγματι, στην προσπάθεια να βρεθεί μια εξήγηση για την απώλεια της δουλειάς μας, πολλές

φορές οι άλλοι, έμμεσα ή άμεσα, κατηγορούν εμάς για την «αποτυχία», επιδεινώνοντας την ντροπή και την αμηχανία μας. Επιπλέον, το στίγμα της ανεργίας αυξάνεται ανάλογα με το χρονικό διάστημα που μένει κανείς χωρίς δουλειά, κάτι που ισχύει ιδιαίτερα για τους παραδοσιακούς οικογενειάρχες. Επομένως, όπως υποστηρίζει ο Robert Neimeyer (2006), η απώλεια της εργασίας δεν πρέπει να γίνει κατανοητή σαν «στρεσογόνο ερέθισμα», αλλά ως κρίσιμη μετάβαση στην πορεία της ζωής, δηλαδή περισσότερο ως διεργασία παρά σαν μεμονωμένο γεγονός και μάλιστα ως μια διεργασία που έχει αντίκτυπο συνολικά στο κοινωνικό μας δίκτυο.

Πάνω σε αυτή προσθέτουν και οι Richard Price, Daniel Friedland και Amiram Vinokur (1998), όταν σημειώνουν τον διαφορετικό τρόπο που βιώνεται αυτή η μετάβαση ανάλογα με τα προσωπικά και κοινωνικά αποθέματα που είναι διαθέσιμα στο άνεργο άτομο, τόσο από οικονομική όσο και από ψυχοκοινωνική άποψη. Επιπλέον, δίνουν έμφαση στη διάβρωση της προσωπικής ταυτότητας και των πεποιθήσεων που την υποστηρίζουν (π.χ. η πεποίθηση του ατόμου ότι το ίδιο ελέγχει τη μοίρα του).

«Οι έρευνες έχουν αποδείξει τις διάχυτες επιπτώσεις της απώλειας της εργασίας στην ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου, όπως δείχνει η μειωμένη αίσθηση αξίας και αυτοεκτίμησης και τα αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους, θυμού και διαπροσωπικής βίας. Καθώς αυτός ο κύκλος επιδεινώνεται, είναι πιθανό να απομονωνόμαστε όλο και περισσότερο από τους άλλους και η κατάστασή μας να μας φαίνεται ολοένα και πιο απελπιστική. Σε ακραίες περιπτώσεις, ο άνεργος μπορεί να οδηγηθεί στο συμπέρασμα ότι οι άλλοι «θα ζούσαν καλύτερα χωρίς αυτόν». Όταν έχουμε επενδύσει σημαντικά κομμάτια της ταυτότητάς μας στη δουλειά για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι συνέπειες, ορισμένες φορές, μπορεί να είναι τραγικές, όπως φαίνεται από το γεγονός ότι οι άνεργοι άνδρες άνω των 60 ετών διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο αυτοκτονίας από οποιαδήποτε άλλη ομάδα του πληθυσμού.» (Neimeyer, R. A., 2006:58).

Η ανησυχητική συσχέτιση μεταξύ της απώλειας της εργασίας και της αυτοκτονικής συμπεριφοράς φαίνεται ξεκάθαρα από το εύρημα του Ronald Maris (1992), ότι το ένα τρίτο του συνόλου των αυτοκτονιών έγιναν από ανθρώπους που ήταν άνεργοι τη χρονική περίοδο που έθεσαν τέλος στη ζωή τους. Μπροστά σε αυτή τη συγκλονιστική συσχέτιση, είναι αξιοπερίεργο το γεγονός ότι η ψυχολογική σύνδεση μεταξύ της απώλειας της εργασίας και της

αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς έχει προσελκύσει σχετικά μικρό ερευνητικό ενδιαφέρον συγκριτικά με την πληθώρα των μελετών για τις ηλικιακές, διαφυλικές, οικογενειακές, φυλετικές, ψυχοδυναμικές και τις σχετικές με την υγεία παραμέτρους της αυτοκτονίας. Στις περιπτώσεις που η σχέση μεταξύ αυτοκτονίας και εργασίας μελετήθηκε συστηματικά, όπως αυτή του Ira Wasserman (1992), τις περισσότερες φορές αυτό έγινε μέσα από μια κάπως αφηρημένη κοινωνιολογική οπτική, με την καταγραφή των κυμαινόμενων ποσοστών αυτοκτονίας σε περιόδους οικονομικής ανόδου και ύφεσης ή με τη σύγκριση των ποσοστών αυτοκτονίας σε διαφορετικά επαγγέλματα. Δυστυχώς, αυτή η έλλειψη προσοχής στις επιπτώσεις της απώλειας χαρακτηρίζει σε μεγάλο βαθμό την επιστημονική βιβλιογραφία, όπου μόλις πρόσφατα η έρευνα άρχισε να αποδίδει στην απώλεια τον κεντρικό ρόλο που από παλιά κατέχει στην ανθρώπινη ζωή.

Αυτό, λοιπόν, που κάνει την απώλεια εργασίας τόσο δυσβάσταχτη είναι το γεγονός ότι, μεταξύ άλλων παραγόντων, μας φέρνει αντιμέτωπους με αλληλοσυγκρουόμενες απαιτήσεις που δεν είναι εύκολο να συμβιβαστούν. Από τη μια πλευρά, όπως και κάθε άλλη απώλεια, η απώλεια της εργασίας απαιτεί βίωση του θρήνου, αλλά και χρόνο για να αντεπεξέλθει κανείς στα δυσνόητα και συγκεχυμένα συναισθήματα που συνδέονται με αυτή την (επιθυμητή ή ανεπιθύμητη) μετάβαση. Από την άλλη πλευρά, σε αντίθεση με τις απώλειες που οφείλονται στο θάνατο, δεν υπάρχει «τελετουργία» που να αναγνωρίζει αυτή την απώλεια ή που να παρέχει μια κοινωνικά αποδεκτή περίοδο θρήνου και προσαρμογής. Και δεν είναι μόνο αυτό: οι κοινωνικές προσδοκίες κινούνται προς την εντελώς αντίθετη κατεύθυνση. Περιμένουν από μας να είμαστε αδιάκοπα κινητοποιημένοι και συνεπείς στην αναζήτηση άλλης δουλειάς, την ακριβώς στιγμή που εμείς νιώθουμε εντελώς αποθαρρυνμένοι, έχουμε αμφιβολίες για τον εαυτό μας και δεν ξέρουμε πώς να συνεχίσουμε. Καθώς είμαστε αντιμέτωποι με αυτές τις αλληλοσυγκρουόμενες συναισθηματικές και πρακτικές απαιτήσεις, είναι συχνά αναμενόμενο να κωλυσιεργούμε στις προσπάθειές μας να βρούμε δουλειά ή, αντίθετα, να αποσυρόμαστε για να αποφύγουμε τις τραυματικές απορρίψεις που συνεπάγονται αυτές οι προσπάθειες, νιώθοντας ταυτόχρονα όλο και πιο απελπισμένοι για τη μελλοντική μας «εμπορευσιμότητα».

Εκτός από αυτές τις πρωτογενείς συναισθηματικές προκλήσεις, σύμφωνα με τον Neimeyer (2006), το άτομο που έχασε τη δουλειά του αντιμετωπίζει ένα

σύνολο δευτερογενών, κοινωνικών επιπλοκών. Η οικονομική απώλεια από την έλλειψη μισθού μπορεί να ροκανίσει τις οικονομίες του και μαζί με αυτές τα αποθέματα για να κάνει διάφορα πράγματα για την οικογένειά του. Καθώς η ανεργία παρατείνεται, μπορεί να επιφέρει αλλαγές στη δυναμική της οικογένειας, υποσκάπτοντας ορισμένες φορές το κύρος και την αξία εκείνου που προηγουμένως τη στήριζε οικονομικά στα μάτια των άμεσων και των πιο μακρινών συγγενών. Έτσι, από μερικές απόψεις, η απώλεια της εργασίας αυτή καθαυτή μπορεί να είναι ακόμα πιο δύσκολο να αφομοιωθεί συγκριτικά με το πένθος, αφού η αίσθηση της προσωπικής οδύνης μπορεί να επιδεινώνεται από κατηγορίες και μειωμένη εκτίμηση εκ μέρους του εαυτού μας και των άλλων.

Αυτές οι αποσταθεροποιητικές επιπτώσεις της απώλειας του ρόλου ζωής δεν περιορίζονται στην περίπτωση της απόλυσης ή της συνταξιοδότησης από μια επικερδή εργασία. Για πολλές μεγαλύτερες ή μεσήλικες γυναίκες που μένουν χήρες ή τις εγκαταλείπουν οι σύζυγοι μετά από μακροχρόνιο, παραδοσιακό γάμο, όπου οι ίδιες εργαζόνταν στο σπίτι, η απώλεια του ρόλου της νοικοκυράς μπορεί να είναι τουλάχιστον εξίσου αποκαρδιωτική. Αντιμέτωπες -πολλές φορές απροσδόκητα- με το θρήνο για την απώλεια της σχέσης χάνουν την ίδια στιγμή τους ρόλους τους ως σύζυγοι, μαγείρισσες, οικογενειακοί λογιστές, διακοσμήτριες και οργανώτριες της κοινωνικής ζωής, ρόλους που δεν ήταν μόνο κεντρικοί για την ταυτότητα τους, αλλά και για τη λειτουργία της οικογένειας. Επιπλέον, μπορεί να νιώθουν ανήμπορες να τα καταφέρουν στο κυνήγι της εύρεσης εργασίας, μην έχοντας την εμπειρία και τις απαιτούμενες δεξιότητες για να συναγωνιστούν με επιτυχία νεότερους άνδρες και γυναίκες που έχουν πιο κατάλληλο υπόβαθρο. Έτσι, σε σύγκριση με τους άνδρες και τις γυναίκες καριέρας που χάνουν τη δουλειά τους, οι νοικοκυρές που έχουν χάσει το ρόλο τους είναι ακόμα πιο πιθανό να αφεθούν σε μια ύπαρξη οικονομικά και προσωπικά συρρικνωμένη, από την οποία δεν βλέπουν καμία ορατή διέξοδο.

1.5. Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Σύμφωνα με τη Salzberger- Wittenberg (1999), οι ασθένειες, τα δυστυχήματα και γενικώς οι ψυχολογικές κρίσεις λόγω επικινδυνότητας της υγείας, σε οποιαδήποτε ηλικία, μας δημιουργούν απότομη ή σταδιακή μείωση των ικανοτήτων μας. Η άρνηση των περιορισμών που μας θέτουν μπορεί να οδηγήσει

μόνο σε μία επιφανειακή προσαρμογή, η οποία κρύβει έντονη καταδίωξη και κατάθλιψη. Μόνο όταν η διεργασία του πένθους ολοκληρωθεί, και ο θυμός, η απόγνωση και η κατάθλιψη τελικά μετριαστούν από αγάπη και θάρρος, θα μπορέσει το άτομο να προχωρήσει.

«Όταν ο θυμός και η απόγνωση κυριαρχούν μόνιμα, τότε το άτομο παλινδρομεί σε προηγούμενα στάδια εξέλιξης γίνεται εγωκεντρικό, νιώθει οίκτο για τον εαυτό του, γίνεται ευερέθιστο, ζηλεύει τους άλλους για την ελευθερία τους ή απαιτεί συνεχώς να του αφιερώνουν οι άλλοι χρόνο και προσοχή. Αν το άτομο μπορέσει να πενήσει για την απώλεια και να την παραδεχτεί με θαρραλέα παραίτηση, τότε ενδυναμώνεται η εκτίμησή του για τα χαρίσματα και τις ευκαιρίες που του έχουν απομείνει και έτσι μπορεί να οδηγηθεί σε μία διαφορετικής κατεύθυνσης εξέλιξη.» (Salzberg- Wittenberg, I., 1999:130).

α) Απώλεια της υγείας λόγω αρρώστιας ή τραυματισμού

Είτε εξαιτίας μιας αρρώστιας είτε ενός ατυχήματος, πολλοί άνθρωποι βιώνουν χρόνιους πόνους και/ή αναπηρία. Εκατομμύρια άνθρωποι ξοδεύουν ένα μεγάλο μέρος της ζωής τους ανάπηροι ή με σημαντικές αναπηρίες οι οποίες αποτρέπουν μια φυσιολογική μετακίνηση ακόμα και μέσα στο περιβάλλον τους.

Όταν ένας ασθενής πληροφορείται για μία σοβαρή ασθένεια, στην ουσία, τον προειδοποιείται για τον επικείμενο θάνατό του, συνειδητά ή ασυνειδητά. Είναι γνωστό ότι μία διάγνωση καρκίνου επιφέρει πανικό στον ασθενή και η ψευδαίσθηση, ότι έχουμε μπροστά μας μία ζωή ολόκληρη, καταρρέει και συμπαρασύρει μαζί της, ένα μέρος των ονείρων, δηλαδή των σχεδίων για το μέλλον του ατόμου. Οι συνηθέστερες συμπεριφορές που παρουσιάζει ένας ασθενής είναι οι εξής : Άρνηση, κατάθλιψη, εξέγερση, μάχη, αποδοχή. Αντιστοιχούν στα στάδια του πένθους, που βρίσκεται, ήδη, πολύ κοντά και συνοδεύονται από διαδοχικές απώλειες, όπως αυτή της καλής υγείας, των σχεδίων για το μέλλον, καθώς και της εικόνας που έχει ο καθένας μας για τον εαυτό του.

Είτε η χρόνια ασθένεια συσχετίζεται με τον καρκίνο, ένα εγκεφαλικό, μια βλάβη στη σπονδυλική στήλη, ή οτιδήποτε άλλο, οι Renee Lyons και Michael Sullivan (1998) παρέχουν αδιαμφισβήτητα επιχειρήματα ότι, η επιτυχία κάποιου στο να προσαρμοστεί και να έχει μια ολοκληρωμένη ζωή θα εξαρτάται από την ψυχική και κοινωνική προσαρμογή. Η ψυχική προσαρμογή έχει να κάνει με τη

δουλειά πάνω στην προσωπική ταυτότητα («Ποιος είμαι τώρα;» και «Τι αξία έχω για την κοινωνία;»), τα ανανεωμένα κίνητρα, τη θέληση και την ελπίδα («Τι με κρατάει στο να συνεχίσω τώρα και μου δίνει νέο πνεύμα για επιτυχία και συμμετοχή;»). Η ανάπτυξη και αποδοχή των νέων σχεδίων που μπορεί να παραβιάσουν μακροπρόθεσμα σενάρια για το πώς η ζωή έπρεπε να είναι, είναι, επίσης, πολύ σημαντικό. Τα παλιά σχέδια μπορεί να είναι εξωπραγματικά μετά από ένα ατύχημα ή μια ασθένεια. Στα καινούργια σχέδια συμπεριλαμβάνονται και πρακτικές ιδέες Πέρα από τις πεζές δραστηριότητες, υπάρχουν πάντα και τα νέα σενάρια για δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο και για ερωτικές σχέσεις.

Οι συγγραφείς επισημαίνουν την πιθανότητα ότι, μια ασθένεια ή ένα ατύχημα που έχει προκαλέσει αναπηρία, μπορεί να οδηγήσει σε δυσλειτουργικότητα στις σχέσεις και χωρισμό.

Οι Renee Lyons και Michael Sullivan (1998) επισημαίνουν τους ακόλουθους καθοριστικούς παράγοντες στην προσαρμογή μιας σχέσης μετά από μια σοβαρή ασθένεια ή αναπηρία:

- ✓ Οι άνθρωποι πρέπει να διδαχθούν για την ασθένεια και τις αναπηρίες, καθώς και τις συνέπειές τους πάνω στην ποιότητα ζωής.
- ✓ Πρέπει να υπάρχει αυξημένη συνείδηση σχετικά με τη σύνδεση της ευημερίας μέσα σε μια σχέση και της ποιότητας ζωής των ατόμων με προβλήματα υγείας.
- ✓ Πρέπει να υπάρχει αυξημένος διάλογος για τους προσωπικούς και κοινούς ρόλους σχετικά με την παρουσία της αναπηρίας στην οικογένεια, στο εργασιακό περιβάλλον και στην κοινότητα.
- ✓ Πρέπει να υπάρχει αυξημένη λογική ικανότητα γύρω από την ασθένεια και την αναπηρία. Ο κόσμος πρέπει να γνωρίζει πώς να επικοινωνεί πιο αποτελεσματικά με άτομα με ασθένειες και αναπηρίες.
- ✓ Τα άτομα με αναπηρίες και οι οικογένειές τους πρέπει να συζητούν θέματα σχέσεων, να μοιράζονται στρατηγικές και να βρίσκουν μοντέλα επιτυχημένης προσαρμογής στις σχέσεις .

«Το συναίσθημα ντροπής σε συνδυασμό με την χαμηλή αυτοεκτίμηση, που νιώθει το κάθε άτομο που υπέστη μία τέτοιου είδους απώλεια, αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα απέναντι σε κάθε προσπάθεια που κάνει για να βρει

αποτελεσματική βοήθεια μέσα στο υπάρχον κοινωνικό πλαίσιο. Απομονώνεται και εάν δεν ξεπεράσει το ναρκισσισμό του, δεν θα μπορέσει να ζητήσει βοήθεια και να αγωνισθεί ο ίδιος για την αποδοχή της κατάστασής του, να δεχθεί την πραγματικότητα και έπειτα να φροντίσει για βελτίωση της ποιότητας της ζωής του.» (Parry, G., 1996:58 - 63).

Η Patricia Kelley (1998) έχει γράψει, επίσης, για την απώλεια που σχετίζεται με το χρόνιο πόνο και την ασθένεια. Επισημαίνει, όχι μόνο την πιθανότητα των διαπροσωπικών απωλειών, αλλά επίσης, και το ισχυρό υπαρξιακό και θέματα ταυτότητας που επηρεάζουν την προσαρμογή και την κινητοποίηση. Για παράδειγμα, μπορεί να υπάρχει απώλεια ή διακοπή μιας προσκόλλησης και προς τους στενούς άλλους και προς το σώμα όποιου/ όποιας, ή προς μέλη του σώματος κάποιου/ κάποιας και προς το προηγούμενο στυλ ζωής. Αυτή η υπαρξιακή απώλεια μπορεί να πάρει τη μορφή ενός χρόνιου συναισθήματος θλίψης.

β) Απώλεια της υγείας λόγω ατυχήματος και χρόνιας ασθένειας

Πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από τραύματα που μεταμορφώνουν τις ζωές τους και τις ζωές των αγαπημένων τους σε κάτι που είναι συναφές με συνεχή θλίψη. Ποτέ δεν θα είναι το ίδιο όπως και πριν και ποτέ δε θα γίνει. Η διαδικασία προσαρμογής για όλους όσους εμπλέκονται σε αυτές τις καταστάσεις είναι πολύ δύσκολη και το διαζύγιο είναι συνηθισμένο φαινόμενο.

Το γεγονός της ασθένειας ή του ατυχήματος ενέχει πολλές απώλειες. Πολύ συχνά, τα άτομα αντιμετωπίζουν αυτές τις απώλειες:

- ✓ Απώλεια σκοπού,
- ✓ Απώλεια προσωπικότητας,
- ✓ Απώλεια πνευματικής ικανότητας,
- ✓ Απώλεια σεξουαλικής λειτουργικότητας,
- ✓ Απώλεια της ικανότητας για αγάπη,
- ✓ Απώλεια οικογενειακών και άλλων σχέσεων

Τα ατυχήματα συχνά οδηγούν στις ίδιες συνέπειες χωρίς καμιά προετοιμασία από τον ασθενή ή την οικογένειά του. Μια από τις πιο μεγάλες απώλειες που σχετίζονται με τα ατυχήματα έχει να κάνει με την απώλεια της

αίσθησης του ελέγχου και της δικαιοσύνης. Θέλουμε να ελέγχουμε το περιβάλλον μας για να το κάνουμε πιο ασφαλές.

Πολλές μορφές τραυμάτων και ασθενειών μπορούν να «σακατέψουν» το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα. Πιθανόν, κανένα να μην είναι πιο συντριπτικό από αυτά που χτυπάνε την πνευματική λειτουργικότητα. Κάποιες ασθένειες, όπως η νόσος του Alzheimer, καταστρέφουν αυτή τη λειτουργικότητα σταδιακά.

Η Ronnie Janoff- Bulman στο βιβλίο της «Shattered Assumption» (1992) υποστηρίζει ότι τα θύματα αποτελούν απειλές για τα μη-θύματα, επειδή είναι εκδηλώσεις ενός μοχθηρού σύμπαντος παρά ενός καλοκάγαθου. Η Janoff- Bulman προτείνει ότι, οι περισσότεροι από μας μένουν προσκολλημένοι σε ένα πλήθος αντιλήψεων, όπως, «ο κόσμος είναι καλός», «άσχημα πράγματα συμβαίνουν στους άλλους ανθρώπους» και «ο κόσμος παίρνει αυτό που δικαιούνται και δικαιούνται αυτό που παίρνουν στη ζωή». Τέτοιες αντιλήψεις δεν μας βοηθούν όταν εμείς οι ίδιοι υποφέρουμε από μια σημαντική απώλεια και πρέπει να αντιμετωπίσουμε την πραγματικότητα ότι «άσχημα πράγματα συμβαίνουν και σε εμάς». Αλλά, μέχρι να έχουμε μια τέτοια εμπειρία, και να δείχνουμε συμπάρασταση (empathy) σε όσους υποφέρουν, μπορεί να τους αντιλαμβανόμαστε ως παρεκκλίνοντες που έχουν σημαδευτεί από μια κακοτυχία. Η κοινωνική τους θέση, ως θύματα, τους τοποθετεί ξέχωρα από τους συνηθισμένους ανθρώπους και μπορεί να συμπεράνουμε έμμεσα, και στην επίδρασή του είναι, ότι είναι, κατά κάποιο τρόπο, ελαττωματικοί ή με ψεγάδια. Σε μια συνολική παρατήρηση, η Janoff-Bulman διατείνεται ότι τα θύματα στιγματίζονται επειδή παραβιάζουν τις προσδοκίες που έχουν κατοχυρωθεί (established) από τις ψευδαισθήσεις του κόσμου.

γ) Απώλεια της υγείας λόγω γήρατος

Υπάρχουν πολλά είδη απώλειας που συμβαίνουν σε μια μακρά περίοδο ζωής που μας πληγώνουν με τρόπους που είναι όμοιοι με την απώλεια μιας στενής σχέσης. Μπορεί να περιλαμβάνουν τον θάνατο των γονιών και άλλων αγαπημένων, ένα διαζύγιο, οικονομικές δυσκολίες, αποξένωση από κάποια μέλη της οικογένειας, ακόμα και παιδιά, και την εμφάνιση διαφόρων προβλημάτων υγείας. Κάποιες απώλειες είναι πιο ανεπαίσθητες από κάποιες άλλες. Το γήρας

και η μείωση μερικών γνωσιακών και κινητικών ικανοτήτων, συνήθως, προκύπτουν με σταδιακούς, ανεπαίσθητους τρόπους.

Παρόλο που η αύξηση της ηλικίας μπορεί να συσχετίζεται με μια σωρεία από μεγάλες απώλειες ανά τα χρόνια, κάθε αναπτυξιακό στάδιο έχει το δικό του «τύπο» από μεγάλες απώλειες. Οι νέοι μπορεί να συντριφθούν από την απώλεια των γονιών. Τα μεσήλικα άτομα μπορεί να κατατροπωθούν από το διαζύγιο. Οι ηλικιωμένοι μπορεί να βιώσουν και την κατάρρευση των σωμάτων τους και το θάνατο άλλων αγαπημένων τους. Το γήρας, μερικές φορές μας πλησιάζει αθόρυβα, αλλά, τελικά, η δραστηκότητά του είναι αδιαμφισβήτητη. Απώλειες που μπορεί να συσχετίζονται με το γήρας περιλαμβάνουν την απώλεια της υγείας, που μπορεί να συμβεί αργά ή με ταχεία ανάπτυξη, όπως το ξεκίνημα μιας ασθένειας που απειλεί τη ζωή.

Η αντίληψή μας για τη διαδικασία της γήρανσης στους εαυτούς μας ή σε αυτούς που αγαπάμε, μπορεί να είναι μια δύσκολη εμπειρία. Μπορεί να είναι απίστευτα αποκαρδιωτικό το να αρχίζεις να ασπρίζεις ή να μαθαίνεις ότι δε μπορείς να κάνεις σωματικές εργασίες που πριν μπορούσες. Μια επιτυχημένη γήρανση απαιτεί ευελιξία όταν εξασκείς γνωσιακές στρατηγικές ελέγχου, όταν καθοδηγείς τις προκλήσεις της καθημερινότητας μέσα σε ένα σώμα που, αυξανόμενα, περιορίζεται στις δυνατότητές του.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι το γήρας δεν αφορά μόνο την απώλεια. Οι ανατολικοί πολιτισμοί έχουν αναγάγει το γήρας σε αγωγό σοφίας. Οι δυτικοί πολιτισμοί δεν είναι τόσο γενναιόδωροι, με την κυριαρχία αρνητικών στερεοτύπων για τους ηλικιωμένους ή για τα ασθενή ηλικιωμένα άτομα. Όμως, με τα χρόνια και, με την εμπειρία και την ωριμότητα, οι άνθρωποι μπορεί να αναπτυχθούν σημαντικά στη γνώση και στο τι μπορούν να προσφέρουν στους άλλους. Αυτή η πραγματικότητα μπορεί να συνεχιστεί σχεδόν μέχρι το θάνατο, στις ζωές αυτών που είναι αρκετά τυχεροί να έχουν μια καλή πνευματική υγεία μέχρι το θάνατο.

Οι Lyons και Sullivan (1998) προτείνουν ότι η κοινωνική υποστήριξη είναι κρίσιμη στην επαναδιαπραγμάτευση των νέων προσωπικών σχέσεων μεταξύ συζύγων, ερωτικών συντρόφων, οικογένειας και φίλων. Το να έχεις αυτούς τους σημαντικούς άλλους στη ζωή σου και να νοιάζονται σχετικά με σένα (και για σένα) μπορεί να κάνει όλη τη διαφορά στην μακροπρόθεσμη προσαρμογή και

επιτυχία στο να ολοκληρωθούν κάποιου οι ελπίδες για δουλειά και οικογενειακή ζωή.

1.6. Η ΣΥΜΒΟΛΙΚΗ ΑΠΩΛΕΙΑ

Ο Colin Murray Parkes (2001) σε μια εξαντλητική ανάλυση του πένθους που κάνει, χαρακτηρίζει την απώλεια σαν τη διάσπαση προσκολλήσεως. Η δύναμη της προσκολλήσεως καθορίζει την ένταση του τραύματος που προκαλεί η διάσπασή της. Η προσκόλληση του ανθρώπου στο ίδιο το εγώ, που είναι το πρώτο αντικείμενο της αγάπης του, είναι πολλαπλή και περιλαμβάνει την άνεση, την ευχαρίστηση, τη δραστηριότητα, τους ρόλους και ορισμένους τρόπους ζωής. Το σύνολο αυτών των προσκολλήσεων αποτελεί τα όρια του ναρκισσισμού ενός ατόμου. Κάθε απώλεια είναι ένα τραύμα στον ανθρώπινο ναρκισσισμό.

«Μια από τις πιο δυνατές προσκολλήσεις που αισθάνεται ο άνθρωπος είναι η προσκόλληση στη μητέρα του. Η σχέση του παιδιού με τη μητέρα του του δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας και ζεστασιάς και το ενδεχόμενο του χωρισμού του από αυτή του δημιουργεί τρομερό άγχος. Ωστόσο, η απώλεια αυτής της ασφάλειας και της ζεστασιάς είναι απαραίτητη για την ανάπτυξή του.» (Φάρος, Φ., 1981: 259)

Ο άνθρωπος είναι ένας μοναδικός συνδυασμός διαφόρων στοιχείων που παίρνει από διάφορα άτομα. Όσο περισσότερα είναι τα άτομα που τοποθετούν ένα μέρος από τον εαυτό τους σε αυτόν, τόσο πλουσιότερη η προσωπικότητα που διαμορφώνει.

Για να μπορεί όμως ο άνθρωπος να βρίσκει διαρκώς αυτή την πιο πλούσια και πιο ολοκληρωμένη προσωπικότητα και ζωή, όπως υποστηρίζει ο πάτερ Φιλότητος Φάρος (1981), πρέπει να «χάνει», επίσης, διαρκώς, τις βολικές και άνετες τακτοποιήσεις που μπορεί να του προσφέρουν ένα αίσθημα ασφάλειας και ζεστασιάς αλλά που ταυτόχρονα του κλείνουν το δρόμο που οδηγεί στην ανάπτυξη και την ολοκλήρωση.

Μερικές φορές, ο άνθρωπος, ακόμη και αν είναι προχωρημένος στην ηλικία, επιμένει να διατηρεί αυτή την παιδική ανευθυνότητα και να αιτιάζεται πάντα τους άλλους για την κακοδαιμονία του. Το πένθος μπορεί να διευκολύνει τη διαδικασία της μεταβάσεως από την παιδική ανευθυνότητα στην υπευθυνότητα του ενήλικου.

Για τον John Bowlby (1980), μια σημαντική απώλεια προκαλεί την αναζωπύρωση των προηγούμενων εμπειριών αποχωρισμού που τώρα βιώνονται σαν τωρινές απειλές. Ο θρήνος του ενήλικου είναι μια αναπαραγωγή του «νηπιακού θρήνου». Δε φαίνεται να υπάρχει καμιά διαφορά μεταξύ της εμπειρίας του χωρισμού του νηπίου από τη μητέρα του και της εμπειρίας του αποχωρισμού ενός ενήλικου, δια της απώλειας ή και του θανάτου, από ένα σημαντικό για αυτόν πρόσωπο. Απουσία και θάνατος είναι ταυτόσημες ψυχικές εμπειρίες για τον άνθρωπο.

«Ένας από τους αμυντικούς μηχανισμούς που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για να αντιμετωπίσει τη θλίψη είναι η ψυχολογική οπισθοδρόμηση που φέρνει τον ενήλικο πίσω στο νηπιακό άγχος. Ο ενήλικος δεν είναι πια παιδί αλλά ένα μέρος του παιδιού παραμένει σε κάθε ενήλικο. Το νήπιο μαθαίνει την ανημποριά του όταν η απουσία του μητρικού προσώπου του φέρνει δυσφορία. Ο ενήλικος που αντιμετωπίζει την απώλεια ενός συναισθηματικά σημαντικού για αυτόν προσώπου έχει αυτή την εμπειρία της ανημποριάς.. Έτσι, δημιουργείται το ίδιο άγχος χωρισμού, το αίσθημα της ανημποριάς στην αντιμετώπιση μιας απειλής κατά του εγώ, του οποίου το πρότυπο είναι τα πρώτα βιώματα χωρισμού του νηπίου.» (Φάρος, Φ., 1981: 103).

Σύμφωνα με τον Morris Rosenberg (1979), μια ολόκληρη ζωή διάδρασης ανάμεσα σ' ένα γονιό κι ένα παιδί, εμποτίζει τη σχέση τους με μοναδικό νόημα. Αναμφισβήτητα, οι γονείς καταβάλλουν περισσότερη προσπάθεια στον προσδιορισμό και τη διαμόρφωση της ταυτότητας ενός ατόμου από οποιονδήποτε άλλον και η αυτό-αντίληψη κάποιου διαμορφώνεται, εν μέρει, ως αντανάκλαση των θετικών και αρνητικών πλευρών αυτής της σχέσης. Οι γονείς συνεχίζουν να επηρεάζουν τον προσδιορισμό του εαυτού εκ μέρους του παιδιού σε όλη του τη ζωή- η επίδραση τους δεν σταματά ποτέ και δεν μπορεί ποτέ να σβηστεί. Οι ενήλικοι κουβαλάνε αυτή την επίδραση μέσα τους, ακόμη κι όταν θέλουν να ξεφύγουν απ' αυτήν. Ακόμη και εν τη σωματική απουσία του γονιού, εσωτερικοί διάλογοι με τους γονείς συχνά επηρεάζουν τις απόψεις του ενήλικου σχετικά με τον εαυτό του.

Πολλοί από μας έχουν βιώσει αυτές τις στιγμές της αυτό-αμφισβήτησης, όταν παλιές νουθεσίες ενός γονιού εμφανίζονται ξαφνικά στις σκέψεις μας. Αυτές οι εσωτερικές συζητήσεις με τους γονείς μπορεί να είναι πολύ ισχυρές και μπορεί να μας ρίξουν σε «κύκλους αυτό- υποτίμησης». Φυσικά, οι εσωτερικοί διάλογοι,

αν βασίζονται σε προηγούμενες θετικές αλληλεπιδράσεις με τους γονείς, μπορεί να προκαλέσουν κύκλους αυτό-επιβεβαίωσης και αξίας. Μπορεί να συνεχίσουμε να σκεφτόμαστε τη γνώμη των γονιών μας και να θεωρούμε τους γονείς ως αξιόπιστη πηγή πληροφόρησης σχετικά με τον εαυτό μας σε όλη μας τη ζωή.

Όταν πεθαίνει ένας γονιός, η απώλεια αυτής της πηγής αυτό-προσδιορισμού μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ψυχολογική ευελιξία του ενήλικου και να οδηγήσει σε επαναπροσδιορισμό του εαυτού. Οι ενήλικοι συχνά προσβλέπουν στους γονείς τους για επικύρωση του συστήματος αξιών τους, έτσι που ο θάνατος ενός γονιού μπορεί να τους κάνει να αναρωτιούνται αν αυτό που είναι και οι ιδιότητες που κατέχουν εξακολουθούν να αξίζουν.

Για την Debra Umberson (2005), οι συμβολικές μας εικόνες της μητέρας και του πατέρα έχουν τη ρίζα τους στην παιδική μας ηλικία και ισχυροποιούνται και αναδιαμορφώνονται σε όλη μας τη ζωή.. Μερικές από αυτές τις εικόνες είναι σε μεγάλο βαθμό θετικές (π.χ. ο γονιός ως φίλος), ενώ άλλες είναι αρνητικές (π.χ., ο γονιός ως κριτής). Μερικές συμβολικές εικόνες είναι πιθανότερο να συμβάλουν στην ανάπτυξη των ενήλικων ή στη μεταμόρφωση τους μετά την απώλεια· άλλες πάλι συμβάλλουν σε μια αίσθηση ψυχολογικής ανακούφισης ή συνεχιζόμενου μαρτυρίου μετά το θάνατο του γονιού. Έτσι, οι συμβολικές εικόνες ενός γονιού είναι συνδεδεμένες με το βαθμό συναισθηματικής και ψυχολογικής αναστάτωσης που βιώνεται κατά την περίοδο του πένθους και προσδιορίζουν τις συγκεκριμένες περιοχές προσωπικής αλλαγής που είναι πιθανό να βιώσει οποιοδήποτε συγκεκριμένο άτομο.

1.7. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ «ΒΙΩΣΗ» ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

Σύμφωνα με τον Robert Neimeyer (2006), τρεις είναι οι διαστάσεις που συμβάλλουν με τον δικό τους τρόπο στην ατομικότητα με την οποία οι άνθρωποι επεξεργάζονται τη σημασία της απώλειας στη ζωή τους. Αναλυτικότερα:

A) Οι πολιτισμικές διαστάσεις του θρήνου

Ανάμεσα στις ποικίλες διαστάσεις της ανθρώπινης εμπειρίας που συμβάλλουν στην πολυμορφία της ανακατασκευής νοήματος ως αντίδρασης στην

απώλεια, το πολιτισμικό πλαίσιο είναι πιθανά αυτό που μας διαποτίζει περισσότερο

Αυτές οι γλωσσικές χρήσεις, που μαθαίνονται σχεδόν ασυνείδητα από όσους μετέχουν σε μια κουλτούρα, έμμεσα συγκροτούν το νόημα του θρήνου, ακόμα και την εμπειρία του εαυτού τους ως επιζώντα, με τρόπους που σπάνια αναγνωρίζονται.

Β) Οι πνευματικές διαστάσεις του θρήνου

Όπως και το πολιτισμικό πλαίσιο, από το οποίο δεν μπορούν να διαφοροποιηθούν με ακρίβεια, έτσι και οι θρησκευτικές και κοσμολογικές πεποιθήσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στην αντίδραση μας σε μια απώλεια.

Γ) Οι ρόλοι του φύλου στο θρήνο

Οι παραδοσιακές θεωρίες θρήνου έχουν βασιστεί στις εμπειρίες γυναικών που πενθούν και ως εκ τούτου έχουν δώσει έμφαση στον «θηλυκό» τρόπο θρήνου, τον οποίο αντιλαμβάνονται ως τον «υγιή» τρόπο αντίδρασης στην απώλεια. Από αυτή τη σκοπιά, οι θεωρητικοί και οι κλινικοί έχουν τονίσει την αξία της συναισθηματικής έκφρασης και αυτοκατανόησης, ενώ, από την άλλη πλευρά, έχουν κατά κανόνα αντιμετωπίσει με δυσπιστία τη «διανοητικοποίηση» και το να προσπαθεί κανείς να αντεπεξέλθει στο θρήνο απασχολούμενος με διάφορες δραστηριότητες αντί να αναζητά κοινωνική υποστήριξη. Ωστόσο, όπως τονίζουν οι Kerry Martin και Ken Doka (1996), αυτό μπορεί να συνιστά κάτι παραπάνω από προκατάληψη απέναντι σε «αρσενικούς» τρόπους θρήνου, όπου η σκέψη συχνά κυριαρχεί έναντι του συναισθήματος και η ενεργή επίλυση προβλημάτων αντικαθιστά τη συζήτηση γύρω από συναισθήματα.

Τέλος, πρέπει να τονιστεί ότι οι πολιτισμικά καθορισμένοι ρόλοι των δύο φύλων μπορεί να βιωθούν σαν κάτι καταπιεστικό ή περιοριστικό και από τα δύο φύλα.

Κατά συνέπεια, στη συμβουλευτική σε θέματα θρήνου, είναι σημαντικό να αξιολογείται ο βαθμός που «ταιριάζουν» οι κοινωνικές προσδοκίες όσον αφορά στο φύλο και οι προσωπικές ανάγκες του ατόμου που πενθεί.

Επομένως, για να κατανοήσουν τη μοναδικότητα της κατάστασης που αντιμετωπίζει κάθε άτομο που θρηνεί, οι επαγγελματίες θα πρέπει να ξεμπλέξουν τις πολλές κλωστές των προσωπικών και κοινωνικών κατασκευών από τις οποίες αποτελείται το ξεχωριστό υφαντό της απώλειας για κάθε άνθρωπο.

Δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι στον κόσμο που να προσαρμόζονται στην απώλεια με τον ίδιο τρόπο. Τα δίδυμα αδέρφια δεν πενθούν με τον ίδιο τρόπο, επειδή ο κάθε δίδυμος είναι μοναδικός και ιδιαίτερος στον τρόπο σκέψης του, στα συναισθήματα, στις πεποιθήσεις και στην προσωπικότητα του. Ο καθένας τους μπορεί να προσπαθήσει να μάθει πώς επηρεάζεται ο άλλος, αλλά κανείς τους δεν θα το κατανοήσει πλήρως.

Ο κάθε άνθρωπος, λοιπόν, όχι μόνο πενθεί με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο, αλλά αντιμετωπίζει και την κάθε απώλεια διαφορετικά. Αυτό συμβαίνει επειδή η κάθε περίπτωση είναι μοναδική. Επιπλέον, ο άνθρωπος αλλάζει συνεχώς ως προσωπικότητα.

Σύμφωνα με τον Raymond Moody και την Dianne Arcangel (2005), υπάρχουν ευδιάκριτες διαφορές μεταξύ αυτών που πενθούν, που συχνά προκαλούν σύγχυση. Κάποιες από τις μεταβλητές τους είναι:

- ✓ Το ιστορικό της θλίψης μας, που αρχίζει τη στιγμή της γέννησης μας, καθώς από κει και πέρα η κάθε απώλεια επηρεάζει την επόμενη.
- ✓ Η δυναμική της οικογένειας,
- ✓ Οι υποστηρικτικές σχέσεις,
- ✓ Το φύλο,
- ✓ Η εύρεση νοήματος στην απώλεια,
- ✓ Η προσωπική μας ιστορία,
- ✓ Η προσωπικότητα,
- ✓ Ο υλισμός,
- ✓ Η θρησκεία,
- ✓ Η πνευματικότητα,
- ✓ Η κοινωνική υποστήριξη,
- ✓ Η επαγγελματική υποστήριξη

1.8. ΑΠΩΛΕΙΑ: ΜΙΑ ΚΛΗΣΗ ΑΦΥΠΝΙΣΗΣ- ΜΥΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΗ ΖΩΗ

Όπως τονίζει η Judith Viorst (1986) στο βιβλίο της «Necessary Losses», υπάρχουν πολλά είδη απωλειών που απλά πάνε μαζί με το φυσιολογικό πέρας του χρόνου. Τα πάντα, από την απώλεια του κατοικίδιου κάποιου μέχρι την απώλεια της σωματικής παρθενίας κάποιου, την απώλεια των φίλων όταν μετακομίζουμε από πόλη σε πόλη και, τελικά, με την απώλεια της υγείας και των αγαπημένων, μπορεί να ερμηνευθούν ως την πτώση μέσα σε ένα μεγάλο και ανομοιογενές σύμπαν. Κάποιοι βιώνουν πιο «εκτός εποχής» απώλειες, όπως αυτοί που πεθαίνουν νωρίς εξαιτίας ατυχημάτων, καρκίνου ή κάποιας άλλης καταληκτικής ασθένειας. Το κλειδί είναι η ψυχολογική έννοια της απώλειας από μέρους αυτού που βιώνει την απώλεια. Σε πολλές περιστάσεις, πιο ανεπαίσθητες μορφές απώλειας είναι εξίσου αποθαρρυντικές στο πνεύμα όσο είναι και η απώλεια μιας στενής σχέσης.

Η Judith Viorst (1986) αναφέρει για την απώλεια: *«Η απώλειες είναι φυσικές, αναπόφευκτες, ανεξερεύνητες. Και αυτές οι απώλειες είναι απαραίτητες επειδή ωριμάζουμε με το να χάνουμε, με το να αφήνουμε, με το να παραιτούμαστε. () Γιατί ο δρόμος για την ανθρώπινη εξέλιξη είναι φτιαγμένος με αυταπάρνηση. Καθόλη τη διάρκεια της ζωής μας ωριμάζουμε με το να εγκαταλείπουμε. Εγκαταλείπουμε κάποιες από τις πιο βαθιές προσκολλήσεις με τους άλλους. Εγκαταλείπουμε κάποια λατρεμένα κομμάτια του εαυτού μας. Πρέπει να αντιμετωπίσουμε, στα όνειρα που ονειρευόμαστε, όπως επίσης και στις πιο στενές μας σχέσεις, όλα όσα δε θα έχουμε ποτέ και δε θα είμαστε ποτέ. Η παθιασμένη επένδυση μας αφήνει πολύ ευάλωτους στην απώλεια. Και κάποιες φορές, όσο έξυπνοι και αν είμαστε, πρέπει να χάσουμε».*

«Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά των «συχνών απωλειών κατά τη διάρκεια της ζωής είναι ότι είναι φυσιολογικό. Μπορεί να μη μοιάζει έτσι. Μπορεί, στην πραγματικότητα, να μοιάζει κάπως με όλους τους κινδύνους και την εξάντληση. Παρόλα αυτά, εξ' ορισμού, πολλοί άνθρωποι βιώνουν απώλειες σε αρκετά σημεία της ζωής τους. Όλοι μας θα βιώσουμε κάποιες από αυτές τις απώλειες, όπως το γήρας και η εξάντληση της υγείας. Δεν είναι τόσο «συχνές» όσο «απόλυτες». Έτσι είναι. Είναι μια εξέλιξη στη διάρκεια της ζωής που μπορεί να

τραυματίσει, να ταπεινώσει, και/ ή να αντιμετωπιστεί με κουράγιο και χάρη, αλλά για αυτό χρειάζεται και το σώμα και το μυαλό.» (Harvey, J. H., 2002:154).

Όμως, αναρωτιέται κανείς αν όσοι βιώνουν αυτές τις απώλειες ωριμάζουν. Υπάρχουν πολλές αμφιβολίες για αυτό. Σύμφωνα με τον John Harvey (2002), το κλειδί για να μεταμορφώσεις τις απώλειες σε κάτι θετικό είναι να κάνεις σκληρή δουλειά με το μυαλό και το πνεύμα σου, αυτά που δίνουν στις απώλειες νόημα. Μπορούμε να φέρουμε εις πέρας αυτή την εργασία, όταν, ενεργητικά προσπαθούμε να μάθουμε και να αποκτήσουμε διορατικότητα από τις απώλειες και να γνωστοποιήσουμε στους άλλους κάτι θετικό βασιζόμενοι στις δικές μας εμπειρίες. Λίγοι από εμάς θα ψάξουν φιλότιμα για νόημα στις απώλειες. Λίγοι από εμάς θα θελήσουν να μάθουν από αυτές. Λίγοι από εμάς θα χρησιμοποιήσουν τις εμπειρίες απώλειάς τους για να παρακινήσουν προς βοήθεια κάποιων που, επίσης, παλεύουν με μειωμένες ελπίδες και πηγές βοήθειας. Κάποιοι είναι πολύ πεσμένοι για να μπορέσουν καν να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους άλλους. Όμως, οι άνθρωποι βιώνουν μια πληθώρα απωλειών στη διάρκεια της ζωής τους και, μερικές φορές, μαθαίνουν να ωριμάζουν και να επιτυγχάνουν μεγάλες ανθρωπιστικές πράξεις ακόμα και ανάμεσα στις πιο «μαύρες περιόδους» τους.

Η απώλεια που συμβαίνει κατά τη διάρκεια της μέσης ηλικίας ενός ανθρώπου, είναι ιδιαίτερα πιθανό να έχει ως αποτέλεσμα μια αναπτυξιακή αλλαγή στο άτομο. Συνήθως θεωρούμε δεδομένο πως, όταν θα έχουμε μεγαλώσει, η προσωπικότητα, η στάση, οι πεποιθήσεις και οι προτεραιότητες μας, δεν θα αλλάξουν και πολύ - ίσως και καθόλου - στο υπόλοιπο της ζωής μας- όταν είμαστε πια ενήλικοι, είμαστε «τελειωμένοι». Οι ψυχολόγοι που μελετούν τις αναπτυξιακές αλλαγές καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, ωστόσο, θεωρούν τη μέση περίοδο της ενήλικης ζωής μας ως μια περίοδο κατά την οποία οι άνθρωποι είναι πιθανόν να γίνουν πιο αυτό- στοχαστικοί.

Παρόλο που οι προσωπικοί στόχοι, οι προτεραιότητες και η αίσθηση κάποιου για τον εαυτό του είναι σχετικά σταθερά στην ενήλικη φάση, η βασική τροχιά της ζωής μπορεί να κλονιστεί από σημαντικά γεγονότα.

Πολλοί φιλόσοφοι διαπίστωσαν πως οι συμπεριφορές απέναντι στο θάνατο είναι στενά συνδεδεμένες με την αίσθησή μας της ταυτότητας, με τον τρόπο ζωής μας και με την αντίληψή μας για το νόημα της ζωής. Ο φόβος λοιπόν του θανάτου σχετίζεται με το φόβο της ζωής. Συγκεκριμένα, ο φόβος της ζωής

είναι ο απόλυτος φόβος της απουσίας νοήματος από τη ζωή. Η αποτυχία μας να αντιμετωπίσουμε το γεγονός ότι η ζωή μας σε ένα βαθμό στερείται νοήματος, αποτελεί το φόβο της ζωής.

Για την Kubler- Ross (1988), η άρνηση του θανάτου είναι ιδιαίτερα υπεύθυνη για το γεγονός ότι οι άνθρωποι ζουν άδειες και χωρίς σκοπό ζωές. Γιατί όταν ο άνθρωπος ζει σαν να πρόκειται να ζήσει για πάντα, είναι εύκολο να αναβάλλει να κάνει εκείνα που ξέρει ότι πρέπει να κάνει. Ζει τη ζωή του είτε προπαρασκευαζόμενος για την επόμενη μέρα, είτε αναπολώντας την προηγούμενη ενώ στο μεταξύ το σήμερα χάνεται. Όταν όμως καταλαβαίνει πλήρως ότι κάθε μέρα μπορεί να είναι και η τελευταία του, βρίσκει χρόνο να αναπτυχθεί σ' αυτή τη μέρα, να γίνει περισσότερο εκείνος που πραγματικά είναι και να αγγίζει άλλους συνανθρώπους του.

Σύμφωνα με την Kubler-Ross (1988), μόνο όταν καταλαβαίνει ο άνθρωπος την πραγματική έννοια που έχει ο θάνατος για την ανθρώπινη ύπαρξη θα έχει το κουράγιο να γίνει αυτό για το οποίο είναι προορισμένος. Ο θάνατος είναι το κλειδί που ανοίγει την πόρτα της ζωής. Μόνο όταν ο άνθρωπος δεχτεί το πεπερασμένο της υπάρξεώς του μπορεί να βρει το κουράγιο που χρειάζεται να απορρίψει τους εξωτερικούς ρόλους και προσδοκίες και να αφιερώσει κάθε μέρα της ζωής του στην κατά δυνατόν πλήρη ανάπτυξή του. Πρέπει να μάθει να αξιολογεί τον εαυτό του βασιζόμενος στις εσωτερικές του μαρτυρίες και στις πληροφορίες που δέχεται από το εσωτερικό του σύστημα αξιών παρά να προσπαθεί να ταιριάζει με κάποιο στερεότυπο.

Τότε ο άνθρωπος δε θα παραλύει στη θέα του θανάτου και δε θα τον ανησυχεί τόσο πολύ ο θάνατος του κορμιού του, αλλά θα προσπαθεί να σωθεί από τον πνευματικό θάνατο που είναι η ζωή πίσω από μια μάσκα σχεδιασμένη να συμφωνεί με εξωτερικούς ορισμούς για το ποιος είναι και τι είναι.

Η απώλεια οδηγεί επίσης πολλούς ανθρώπους να επανεκτιμήσουν τον εαυτό τους και τις σχέσεις τους με τους άλλους και να εξετάσουν τις προσωπικές τους προτεραιότητες και στόχους στη ζωή. Ο ανθρωπολόγος Ernest Becker (1973), κάτοχος του βραβείου Πούλιτζερ, υποστηρίζει πως η έμμονη άρνηση του θανάτου είναι ένας αμυντικός μηχανισμός που υιοθετείται από άτομα, προκειμένου να προστατευθούν από ένα έμφυτο φόβο θανάτου. Με αυτό τον τρόπο, οι περισσότεροι άνθρωποι πασχίζουν μια ολόκληρη ζωή να αποφύγουν τις σκέψεις για τη δική τους θνησιμότητα.

Η ειδική του πένθους Therese Rando (1993) υποστηρίζει ότι η αναδόμηση και ανασύνταξη του εαυτού μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μεγαλύτερη ωριμότητα ή ικανοποίηση για το άτομο απ' ό,τι βίωνε στο παρελθόν. Με αυτή την έννοια, η απώλεια παρέχει μια ευκαιρία για θετική αλλαγή.

Σε μια προσπάθεια να κατανοήσουν την απώλεια και να αντιμετωπίσουν τη συναισθηματική αναστάτωση, μερικοί ενήλικοι κάνουν μνημειώδεις αλλαγές. Σ' αυτή την καθοριστική καμπή της ενήλικης ζωής, τα σενάρια ζωής ξαναγράφονται για να αρχίσει και για να ενσωματωθεί η αλλαγή.

Μια σημαντική απώλεια, και πόσο μάλλον ένας θάνατος, αποτελεί την αρχή της μύησης σε μια νέα ενήλικη ταυτότητα. Οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν έναν τρόπο για να δουν τον εαυτό τους όχι αναγκαστικά σαν καλύτερο άνθρωπο, αλλά σαν διαφορετικό άνθρωπο - πιο υπεύθυνο, πιο εστιασμένο στη δουλειά, περισσότερο σαν το γονιό του ή διαφορετικό απ' αυτόν ή ως διαφορετικό γονιό ως προς το δικό του παιδί. Η απώλεια μπορεί να μεταμορφώσει το ενήλικο παιδί στον ενήλικο που δεν είναι πια παιδί - σε έναν ενήλικο που βλέπει φευγαλέα τη δική του αθωότητα και βρίσκει τρόπο να γίνει γονιός του εαυτού του.

Για τον Robert Neimeyer (2006), η ανάγκη να ανακαλύψουμε ξανά τον εαυτό μας είναι επίσης στενά συνυφασμένη με την αναθεώρηση του συνόλου των πεποιθήσεών μας για τη ζωή. Καθώς διδασκόμαστε από την απώλεια, μπορεί να φτάσουμε στο σημείο να προσεγγίσουμε τη ζωή με ανανεωμένες προτεραιότητες, με πιο ξεκάθαρη αίσθηση για το τι είναι σημαντικό και τι δεν αξίζει να μας απασχολεί. Καθώς αναθεωρούμε τη φιλοσοφία βάσει της οποίας ζούμε, οραματιζόμαστε επίσης εκ νέου τον εαυτό μας και ίσως ανοιγόμαστε σε δυνατότητες που κάποτε έμοιαζαν ανέφικτες, αναπτύσσουμε δεξιότητες και ενδιαφέροντα που ήταν λανθάνοντα, ή καλλιεργούμε σχέσεις με άλλους που προηγουμένως ήταν παραμελημένες ή ανεξερεύνητες. Με αυτή την έννοια, αν και η απώλεια μας συρρικνώνει, μπορεί επίσης να οδηγήσει και στην ανανέωσή μας. Παρότι η απώλεια οικείων σχημάτων ζωής, εργασιακών ρόλων και σχέσεων μπορεί να μας αναστατώνει, ακόμα και να μας απειλεί, ταυτόχρονα όμως μπορεί να γίνει και πρόκληση για να διευρύνουμε την ταυτότητά μας και να εντάξουμε σε αυτήν την με κόπο κερδισμένη σοφία που συνοδεύει την εμπειρία της απώλειας.

Τα σημαντικά γεγονότα μπορεί να φέρουν καμπές στη ζωή των ενηλίκων. Τέτοιου είδους καταλύτες μπορούν να μας παράσχουν ευκαιρίες να

«καλουπώσουμε» ξανά την αντίληψη του εαυτού μας, αξίες και πεποιθήσεις. Μερικά από τα πιο κοινά προβλέψιμα γεγονότα της ενήλικης ζωής περιλαμβάνουν το γάμο, τη γέννηση ενός παιδιού και τη χηρεία.. Τα τελευταία εκατό χρόνια, η χρονική στιγμή που θα συμβούν αυτά τα σημαντικά γεγονότα έχει γίνει πολύ λιγότερο προβλέψιμη.

Η εκδήλωση ενός σημαντικού γεγονότος της ζωής μπορεί να προκαλέσει εντυπωσιακή επανεκτίμηση του εαυτού και αλλαγή. Η ερευνήτρια του στρες Jill Kiecolt (1994) υποστηρίζει ότι αυτή η επανεκτίμηση γίνεται επειδή μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει με επιτυχία τη μεταβολή στη ζωή του και να μειώσει το στρες και τη συναισθηματική αναστάτωση που προκύπτουν. Για παράδειγμα, μετά από ένα διαζύγιο, η γυναίκα μπορεί να στραφεί περισσότερο στην καριέρα της σε μια προσπάθεια να συνδεθεί με άλλους και να παραμένει απασχολημένη προκειμένου να αποφύγει τις ενοχλητικές σκέψεις.

Ο τρόπος που αντιδρούμε σε κάθε σημαντική αλλαγή στη ζωή μας, διαμορφώνεται, εν μέρει, από τη συμβολική σημασία που αντιπροσωπεύει η μεταβολή. Για παράδειγμα, τι σημαίνει να είσαι διαζευγμένος αντί παντρεμένος; Οι απαντήσεις στα ερωτήματα «Ποιος είμαι;» και «Πώς θα λειτουργήσω μέσα στον κόσμο;» μπορεί να αλλάξουν εντυπωσιακά μετά από μια σημαντική αλλαγή στη ζωή μας. Η προσωπική επανεκτίμηση συμβαίνει εν μέρει επειδή το άτομο αναζητεί τρόπους να εναρμονιστεί με έναν κόσμο όπου οι απαιτήσεις και οι ευκαιρίες έχουν αλλάξει. Με αυτή την έννοια, το κοινωνικό πλαίσιο παίρνει νέο νόημα. Οι ψυχολόγοι Nancy Cantor και Sabrina Zirkel (1996) υποστηρίζουν ότι «ακόμη και γνωστές ασχολίες όπως το «να βρεις μια στενή σχέση» ή «να είσαι ανεξάρτητος» καταλήγουν στην πραγματικότητα να σημαίνουν κάτι εντελώς διαφορετικό σε μια νέα περίοδο ή σκηνικό ζωής» .

Η ψυχολογία και η ψυχιατρική λοιπόν, με την επιστημονική έρευνα, καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η εμπειρία της απώλειας και το πένθος είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και την ωρίμανση του ανθρώπου. Η διαδικασία του πένθους είναι συνώνυμη με την ανάπτυξη του εγώ, δηλαδή την προσωπική ανάπτυξη. Οι απώλειες που συμβάλλουν σε αυτή την ανάπτυξη προκαλούν βέβαια ναρκισσιστικούς τραυματισμούς και, για αυτό, δεν είναι εντελώς ακίνδυνες.

«Ωστόσο, για να αναπτυχθεί ο άνθρωπος πρέπει να εγκαταλείψει τις μεγαλομανείς και παιδικές απατηλές αντιλήψεις για την παντοδυναμία του, τη

μεγαλοσύνη του, την ατρωσία του. Η επιτυχή ανάπτυξη του ανθρώπου καθορίζεται από το ποσοστό στο οποίο μπορεί να αλλάζει αυτές τις απατηλές αντιλήψεις χωρίς να καταστρέψει εντελώς την αυτοεκτίμησή του.» (Cassein, N. H., 1975:9-17).

Είναι ανάγκη να πενήσουμε το παιδί μέσα μας έστω και αν αυτό δεν θέλει να πεθάνει. Πρέπει να απολέσουμε το νήπιο, αν θέλουμε να σώσουμε τον ενήλικα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

2.1. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου βύθιζε ανέκαθεν τους ανθρώπους σε θλίψη. Κάποιοι μάλιστα είδαν το πένθος σαν αφετηρία για άλλες ασθένειες, από την πιο βαριά μορφή μελαγχολίας μέχρι και την ανάπτυξη καρκίνου. Μολαταύτα, αυτές οι γνωστές παρατηρήσεις έπρεπε να περιμένουν την ψυχανάλυση για να γίνουν αντικείμενο ουσιαστικών κλινικών ερευνών.

Παρακινήμένος από τον Karl Abraham, ο Φρόιντ εγκαινιάζει έναν αληθινά επιστημονικό διάλογο σχετικά με το πένθος. Στη μελαγχολία, η παθολογική κατάθλιψη έχει να κάνει με το ίδιο το υποκείμενο, το οποίο αισθάνεται ολόκληρο, ή μέρος του Εγώ του, νεκρωμένο. «Κατ' αυτόν τον τρόπο, η σκιά του αντικειμένου πέφτει πάνω στο Εγώ», θα πει χαρακτηριστικά ο Φρόιντ λίγο αργότερα.

Ο Φρόιντ, ερευνώντας το θέμα ήδη από το 1892, θα αναπτύξει, ως γνωστόν, τον συστηματικό διαχωρισμό πένθους και μελαγχολίας. Το 1917, δημοσιεύει ένα καθοριστικής σημασίας άρθρο, με τίτλο «Πένθος και Μελαγχολία» (Φρόιντ, Σ., 1990), η σπουδαιότητα του οποίου έγκειται στη διαβεβαίωση ότι το πένθος είναι φυσιολογικό. Υποστηρίζει επίσης ότι, από πολλές απόψεις, το πένθος παρουσιάζει ομοιότητες με την ψυχωσική μελαγχολία. Η καταθλιπτική διάθεση, η έλλειψη ενδιαφέροντος για τον εξωτερικό κόσμο, η αναστολή δραστηριότητας, αποτελούν χαρακτηριστικά κοινά και στις δύο περιπτώσεις. Ποτέ, ωστόσο, το πένθος δεν φτάνει μέχρι την αυτουποτίμηση, τις αυτομομφές και τους αυτοδιασυρμούς του μελαγχολικού, οι οποίες πολλές φορές προδίδουν ένα αληθινό παραλήρημα προσμονής τιμωρίας ή αυτοκαταστροφικών τάσεων.

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

2.2. Η ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

Σύμφωνα με τον Φρόντ (Frederique- Bacque,. M., 2004), 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 προηγούμενους δεσμούς. Το δυσχερές αυτό έργο απαιτεί πολύ χρόνο και ενέργεια.

Κατά την Therese Rando (1995) υπάρχουν έξι διεργασίες μέσα από τις οποίες πρέπει να περάσει κάποιος για να ολοκληρώσει με επιτυχία τα καθήκοντα του πένθους. Αυτές είναι:

- ✓ Η αναγνώριση της απώλειας,
- ✓ Η αντίδραση στο χωρισμό (η εμπειρία του πόνου, η έκφραση των αντιδράσεων στην απώλεια, η αναγνώριση και ο θρήνος για τις δευτερογενείς απώλειες),
- ✓ Η ανασκόπηση και η ανάμνηση τόσο σε ρεαλιστικά πλαίσια όσο και σε επίπεδο αισθημάτων,
- ✓ Η επαναπροσαρμογή στη νέα πραγματικότητα χωρίς να ξεχνιέται ο παλιός κόσμος,
- ✓ Η επένδυση της συναισθηματικής ενέργειας σε νέα πλαίσια.

Ο άνθρωπος που πενθεί επαναστατεί ενάντια στην πραγματικότητα, ενώ η έντονη επιθυμία του να ξαναβρεί το χαμένο πρόσωπο, ή ιδέα ή πράγμα, μπορεί, κάποιες φορές, να του προκαλέσει παραισθήσεις. Ωστόσο με την πάροδο του χρόνου όλες αυτές οι συμπεριφορές και τα αισθήματα σιγά σιγά αρχίζουν να υποχωρούν. Η ανακούφιση εμφανίζεται περιορισμένα, σαν ένα σύντομο διάλειμμα στην αρχή, το οποίο σιγά σιγά διαρκεί όλο και περισσότερο.

Οι επιθυμίες, οι προσδοκίες - με λίγα λόγια οι συναισθηματικές επενδύσεις μέλλουν να αποδεσμευτούν μία-μία από τη μνήμη και να μετατραπούν σε λιγότερο επώδυνες αναμνήσεις. Αργότερα, το Εγώ θα είναι ξανά ελεύθερο, και ο πενθών θα μπορέσει να συνάψει και πάλι σχέσεις με ένα νέο αντικείμενο.

Τα συμπτώματα της έντονης θλίψης αρχίζουν να υποχωρούν και αρχίζει η κοινωνική και συναισθηματική επάνοδος στην καθημερινή ζωή. Αυτό συχνά απαιτεί εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και ανάληψη νέων ρόλων καθώς το άτομο που πενθεί προσαρμόζεται σε μια νέα πραγματικότητα. Η σχέση με το απολεσθέν άτομο ή αντικείμενο ή ιδέα μετασχηματίζεται σε ένα συμβολικό επίπεδο. Το ίδιο αναπροσαρμόζεται και ο κόσμος των ιδεών και πεποιθήσεων του ατόμου. Η προσαρμογή σε αυτή την περίοδο δεν είναι τίποτε άλλο από την αποδοχή του γεγονότος της απώλειας ως κάτι αναπόφευκτου στη ζωή.

«Καθοριστικοί παράγοντες στη διεργασία του πένθους»

Η ένταση και η διάρκεια της διεργασίας θρήνου καθορίζονται από προσωπικούς παράγοντες, αφού ο κάθε άνθρωπος επεξεργάζεται το πένθος του ανάλογα με τη δική του ιστορία και τη δική του προσωπικότητα.

Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που παρεμποδίζουν την ομαλή εξέλιξη της διαδικασίας του πένθους όπως;

- ✓ Η αντίσταση στο ελεύθερο ξέσπασμα του πενθούντα,
- ✓ Η μη ανάπτυξη ικανοτήτων αντιμετώπισης του πένθους,
- ✓ Ένα παλιό μη επεξεργασμένο πένθος,
- ✓ Οι αμφιβολίες για την πραγματικότητα της απώλειας,
- ✓ Συγκρουόμενα θετικά και αρνητικά συναισθήματα.

Κάποιοι κοινωνικοί και θρησκευτικοί παράγοντες που επιβάλουν την ήρεμη και ήπια αντιμετώπιση του πένθους ως ένδειξη παραδειγματικής συμπεριφοράς.

2.3. Η ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΘΡΗΝΟΥ ΚΑΙ Η ΘΛΙΨΗ

Η θλίψη είναι πάντα δίπλα μας και στη διάθεσή μας, όταν βρισκόμαστε σε γεγονότα χωρισμού, αποχαιρετισμού και απώλειας. Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι έχουν τη δυνατότητα να ξεπεράσουν τέτοιες καταστάσεις, σχετικές με τη θλίψη. Άλλοι πάλι τη φοβούνται και για τους περισσότερους το συναίσθημα

αυτό, παρά την αδιάκοπη και συνεχή παρουσία του, μένει στο «φόντο» της βιωματικής μας ζωής.

Φτάνει λοιπόν κάποτε η στιγμή που ξεπηδά μπροστά μας απροειδοποίητα και απρόσμενα για να μας υποχρεώσει να την καθησυχάσουμε και για να μας αποδώσει κατηγορίες. Ήδη, πολύ νωρίς στη ζωή μας μαθαίνουμε ότι είναι προτέρημα να μην εκδηλώνουμε αυτό το συναίσθημα και μάλιστα κινούμαστε με σκοπό να ζήσουμε μία ζωή κατά το δυνατό χωρίς θλίψη.

Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε ότι η θλίψη είναι μία αυθόρμητη, φυσική, φυσιολογική και αυτονόητη απάντηση του οργανισμού μας, ολόκληρου του ατόμου μας απέναντι στην απώλεια. Αυτή η υποχρεωτική απάντηση της θλίψης δίνεται με το σώμα, τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις ενέργειες όχι μόνο σε περίπτωση απώλειας αλλά και σε περιστάσεις χωρισμού και αποκοπής.

Η θλίψη για μία απώλεια δεν είναι κάτι στατικό αλλά μία διαδικασία όπου όταν μένει η ενέργειά της εγκλωβισμένη στην ψυχή και στο μυαλό μας μπορεί να επιδράσει καταστροφικά. Τα γεγονότα ζωής που επιφέρουν απώλειες είναι συχνά καταστάσεις κρίσεις που κρύβουν σοβαρούς κινδύνους για την υγεία μας.

«Κάθε άνθρωπος χρειάζεται για το λόγο αυτό, μία ευκαιρία να ζήσει τον πόνο του. Και για αυτό έχει ανάγκη από ανθρώπους συμπαράστασης που θα τον ενθαρρύνουν να βρει το δρόμο για να ξαναγυρίσει στη ζωή. Βασική προϋπόθεση της επανένταξης του ατόμου σε ομαλούς ρυθμούς ζωής είναι η προσπάθειά μας να κάνουμε το εσωτερικό μας δράμα να προκύψει ορατό ώστε να αναπληρώσουμε ότι προσπεράσαμε, αναστείλαμε και αποκρύψαμε.» (Κανακάκης, Γ., 1989:200).

2.3.1. Ο θρήνος

Ο θρήνος που εγείρουν παρόμοιες απώλειες μπορεί να επιδεινώνεται από την παραγνώριση, τις κατηγορίες ή απλά την αδιαφορία των άλλων μέσα στην οικογένεια, στο εργασιακό πλαίσιο ή στην κοινότητα, επιβαρύνοντας το άγχος, τη μυστικότητα ή την ντροπή εκείνων που το πένθος τους υποβαθμίζεται, παραγνωρίζεται ή δεν είναι επιτρεπτό από όσους τους περιβάλλουν.

Όσον αφορά το θρήνο που προκύπτει από το θάνατο ενός αγαπημένου, θα εξετάσουμε αρχικά μερικές από τις συνήθειες διεργασίες του και τους τρόπους προσαρμογής στο πένθος.

Ο φυσιολογικός θρήνος

«Σύμφωνα με τους Freud, Lindemann και Bowlby, για να συμφιλιωθεί κανείς με ένα πένθος, είναι απαραίτητο να επεξεργαστεί την απώλεια. Χωρίς αυτή την επεξεργασία, που αποτελεί το επίκεντρο στις θεραπείες θρήνου, δεν μπορεί να υπάρξει προσαρμογή στην πραγματικότητα, ειδικότερα δε, όταν οι θεραπευτικές παρεμβάσεις αφορούν άτομα που παρουσιάζουν περιπεπλεγμένες αντιδράσεις.» (Stroebe, M., 1998:39)

Ακόμη δυσκολότερο από το να δοθεί ένας ορισμός για τον φυσιολογικό θρήνο, είναι να προσδιοριστεί η έννοια του περιπεπλεγμένου -δηλαδή του παθολογικού- θρήνου. Ένας γενικός ορισμός από τη Margaret Stroebe (1998:37), που έχει γίνει αποδεκτός από τους περισσότερους, χαρακτηρίζει τον περιπεπλεγμένο θρήνο ως «παρέκκλιση από τον κανονικό θρήνο, με αντιδράσεις διαφορετικές, ως προς τη χρονική τους διάρκεια και τη συναισθηματική τους ένταση, από τις συνηθισμένες και αναμενόμενες φυσιολογικές αντιδράσεις.» Σ' αυτό τον ορισμό υπάγονται ο χρόνιος θρήνος, ο ετεροχρονισμένος θρήνος και ο ανεκδήλωτος (απών) θρήνος.

Το καίριο ερώτημα, φυσικά, αφορά τη σημασία που δίνουμε στην έννοια του «κανονικού» ή «φυσιολογικού» θρήνου.

Ο περιπεπλεγμένος θρήνος

Αν και είναι σημαντικό να μην «παθολογικοποιούμε» το θρήνο παρουσιάζοντάς τον σαν να είναι αρρώστια, είναι εξίσου σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η ικανοποιητική αναδιοργάνωση της ζωής του ατόμου μετά από μεγάλη απώλεια δεν αποτελεί εγγυημένο αποτέλεσμα.

Σύμφωνα με τον Robert Neimeyer (2006), υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να «κολλήσει» στον κύκλο του θρήνου, με συνέπεια ο θρήνος να μοιάζει απών, να γίνει χρόνιος ή ακόμα και απειλητικός για τη ζωή. Επίσης, τα χαρακτηριστικά εκείνου που θρηνεί μπορεί να επηρεάσουν τη διεργασία και τις επιπτώσεις του πένθους, μεταξύ των οποίων είναι η υιοθέτηση δυσπροσαρμοστικών τρόπων αντιμετώπισης, όπως η κατάχρηση αλκοόλ ή αγχολυτικών φαρμάκων. Τέλος, παράγοντες που αφορούν στο πλαίσιο είναι επίσης πιθανό να διευκολύνουν ή να δυσχεράνουν τον υγιή θρήνο.

Μορφές περιπεπλεγμένου θρήνου:

▼ Ο χρόνιος θρήνος

Ο χρόνιος θρήνος, είναι μια παρατεταμένη, ατελείωτη και αμετάβλητη απάντηση σε μια απώλεια. Ο πενθών εγκλωβίζεται και καθηλώνεται στον ίδιο του τον πόνο. Ανίκανος να αποδεχθεί την απώλεια, προβάλλει αντίσταση στην ιδέα ότι μπορεί να έχει κληρονομήσει κάτι από αυτήν.

▼ Ο ετεροχρονισμένος θρήνος

«Μια άλλη μορφή περιπεπλεγμένου θρήνου είναι ο ετεροχρονισμένος θρήνος, αυτός δηλαδή που εμφανίζεται με χρονική καθυστέρηση. Υπάρχουν άτομα που προσεγγίζουν τον πόνο τους -αλλά, τελικά, τον αποφεύγουν. Κι έτσι, δεν είναι σε θέση να εξοικειωθούν με τον πόνο τους και να τον δεχθούν, παραμένουν επομένως ανίκανοι να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν την κληρονομιά που τους άφησε ο άνθρωπος που πέθανε» (Wrenn, R. 1998:65).

▼ Ο παραγνωρισμένος θρήνος

Χαρακτηριστικό στοιχείο του παραγνωρισμένου θρήνου είναι η μη αποδοχή του από το κοινωνικό σύνολο, σε καταστάσεις όπου η απώλεια δεν μπορεί να ομολογηθεί ανοιχτά, δεν μπορεί να αποτελέσει δημόσιο γεγονός που μοιράζεται με άλλους και δεν μπορεί να γίνει κοινωνικά αποδεκτή. Τότε, όσο έντονα και να βιώνει κανείς μια απώλεια, κανείς από το περιβάλλον του δεν την αναγνωρίζει ως απώλεια και, επομένως, κανείς δεν αποδέχεται τις εκδηλώσεις θρήνου.

«Οι κανόνες θρήνου που γίνονται αποδεκτοί σε κάθε κοινωνία εξαρτώνται από φυλετικούς και πολιτισμικούς παράγοντες: διαφορετικά περιμένουμε να θρηνήσει ένας άντρας από μια γυναίκα και διαφορετικές εμφανίζονται οι εκδηλώσεις θρήνου, ανάλογα με τις πρακτικές και τις συνήθειες του κάθε πολιτισμού. Έτσι, ένας θρήνος παραγνωρισμένος σε μια κουλτούρα δεν είναι, υποχρεωτικά, παραγνωρισμένος σε μίαν άλλη.» (Doka, K., 1998:84-88)

Συνθήκες ανάπτυξης παραγνωρισμένου θρήνου

Όπως έχει υποστηριχθεί από τον Doka (1998), υπάρχουν 4 συνθήκες παραγνωρισμένου θρήνου:

Η πρώτη αφορά σχέσεις που δεν αναγνωρίζονται και δεν είναι κοινωνικά αποδεκτές (πρώην σύζυγοι, εραστές, θετοί γονείς, υιοθετημένα τέκνα, επαγγελματικές σχέσεις, δημόσια πρόσωπα, κατοικίδια. Μια δεύτερη κατηγορία παραγνωρισμένου θρήνου προκύπτει όταν οι απώλειες δεν αναγνωρίζονται ως απώλειες (περιγεννητικός θάνατος, εκτρώσεις, απόλυση, ελευθερία). Η τρίτη κατηγορία ατόμων που μπορεί να βιώσουν έναν παραγνωρισμένο θρήνο είναι αυτοί που δεν αναγνωρίζονται από το κοινωνικό σύνολο ως ικανοί να θρηνούν (ψυχικά ασθενείς, υπερήλικες, παιδιά). Η τέταρτη κατηγορία παραγνωρισμένου θρήνου αφορά άτομα που βιώνουν έναν στιγματισμένο θάνατο, δηλαδή ένα θάνατο τόσο στενά συνδεδεμένο με ντροπή, που είναι αδύνατο να μληθεί ανοιχτά. Συγγενείς ανθρώπων που πεθαίνουν από AIDS ξέρουν πόσο η κοινωνική κατάκριση που συνοδεύει αυτή την αρρώστια καθιστά το θρήνο τους σιωπηλό και κρυφό.

Όποιες όμως και να είναι οι πολιτισμικές αιτίες και συνθήκες που καθορίζουν ένα θρήνο ως παραγνωρισμένο, δεν παύουν οι άνθρωποι που βιώνουν έναν τέτοιο θρήνο να είναι ειδικά ευάλωτοι σε κάποιες περιπλοκές. Όσοι, λοιπόν, βιώνουν έναν παραγνωρισμένο θρήνο, δεν έχουν, συνήθως, από το περίγυρο τους την αντίστοιχη υποστήριξη με όσους θρηνούν μια κοινωνικά αναγνωρισμένη απώλεια -η θλίψη τους όμως μπορεί να είναι το ίδιο έντονη.

Θρήνος και χρόνος

«Υπάρχει μια ενδιαφέρουσα σχέση μεταξύ θρήνου και χρόνου. Είναι γνωστό σε όλους το ρητό που υποστηρίζει ότι «ο χρόνος γιάνει». Σύμφωνα με αυτή την άποψη, με την πάροδο του χρόνου και μόνο, ένας άνθρωπος που πενθεί είναι σε θέση να εντάξει στη ζωή του το θάνατο ενός αγαπημένου και να αναγνωρίσει την κληρονομιά που προκύπτει από αυτή την απώλεια. Τούτο όμως αποτελεί μύθο! Ο χρόνος, αυτός καθαυτός, δε γιάνει: δεν είναι το πέρασμα του το σημαντικό αλλά ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιείται αυτός ο χρόνος. Για τον άνθρωπο που

αρνείται, απωθεί ή αποφεύγει να θρηνήσει, ή για αυτόν που καθηλώνεται σε έναν χρόνιο θρήνο, λίγη σημασία έχει το πέρασμα του χρόνου.» (Fleming, S., 1998: 66)

Μια άλλη, μη ρεαλιστική και αυτή, πεποίθηση γύρω από τη χρονική διάρκεια του θρήνου είναι ότι, κάποια στιγμή στο μέλλον, κάθε θρήνος σταματά ή τελειώνει. Αυτή η προσδοκία αποτελεί και πάλι μύθο! Γιατί ποτέ δεν «ξεπερνάει» κανείς την απώλεια ενός αγαπημένου, απλώς μαθαίνει να ζει μ' αυτήν. Η κληρονομιά που αποκτούμε από το θάνατο ενός σημαντικού για μας ανθρώπου μάς αλλάζει, μας κάνει να βλέπουμε τη ζωή και τον κόσμο διαφορετικά, ενώ εξακολουθεί να μας συνδέει με αυτόν που πέθανε ένας διαρκής δεσμός.

Ο Paul Rosenblatt (1983) συνέλαβε σωστά την ουσία του θρήνου σε σχέση με τη χρονική του διάρκεια, τονίζοντας ότι υπάρχουν χρονικά διαστήματα, κατά τα οποία ο θρήνος είναι οξύς, που τα διαδέχονται περίοδοι ισορροπίας, στα πλαίσια των οποίων μπορεί να βιώσει κανείς ακόμα και στιγμές χαράς. Σ' αυτές τις περιόδους, η ισορροπία εναλλάσσεται ακόμα με εκδηλώσεις απελπισίας ή ξεσπάσματα οδύνης -αλλά η χρονική τους διάρκεια μειώνεται, ενώ αυξάνονται προοδευτικά οι περίοδοι ισορροπίας. Η ένταση των εκδηλώσεων θρήνου παραμένει όμως πάντα μεγάλη, ακόμα κι όταν εμφανίζονται αυτές οι στιγμές όλο και σπανιότερα.

Στον ελληνικό πολιτισμό, τον αρχαίο αλλά και το σύγχρονο, φαίνεται ότι οι άνθρωποι έχουν την τάση να διατηρούν για μεγάλα χρονικά διαστήματα μια έντονη αίσθηση παρουσίας του νεκρού, όπως και μια αίσθηση σταθερής και συνεχούς επαφής και πνευματικής επικοινωνίας μαζί του. Υπάρχουν ορισμένες «υποχρεώσεις» απέναντι στους νεκρούς, οι οποίες εκφράζονται μέσα από προκαθορισμένες τελετές, που τιμούν για αρκετό χρόνο και σε τακτά χρονικά διαστήματα μετά το θάνατο, τη μνήμη αυτών που έχουν πεθάνει. Είναι σημαντικό για όσους εργάζονται στον κλινικό χώρο της ψυχικής υγείας να γνωρίζουν και να λαμβάνουν υπόψη τις πολιτισμικές επιρροές που ρυθμίζουν τις εκδηλώσεις θρήνου, ώστε οι παρεμβάσεις τους να είναι πολιτισμικά σωστές και ευαίσθητες.

Διαφυλικές διαφορές στο θρήνο

Εδώ, όπως και σε πολλούς άλλους τομείς ης ζωής, οι έρευνες έχουν δείξει, ότι οι διαφυλικές διαφορές πρέπει να γίνονται κατανοητές και σεβαστές ακόμα

και όταν οι δύο σύντροφοι προσπαθούν να βρουν τρόπο επικοινωνίας, παραμερίζοντας το χάσμα που έχει δημιουργηθεί.

Γι' αυτό το λόγο, η Terry Martin και ο Kenneth Doka (1996) εστιάζουν λιγότερο στις αντιδράσεις θρήνου ανδρών και γυναικών από ό,τι στον «θηλυκό» και στον «αρσενικό» θρήνο, αναγνωρίζοντας σαφώς ότι πολλές γυναίκες μπορεί να καταφεύγουν στη διανοητικοποίηση, στο θυμό, στην ενοχή και στην επιβεβαίωση της στάσης ότι στηρίζονται μόνο στον εαυτό τους -χαρακτηριστικά που συνιστούν το στερεότυπο της αρσενικής αντιμετώπισης του θρήνου. Παρομοίως, άνδρες νιώθουν άνετα να θρηνήσουν με πιο θηλυκό τρόπο, ανταλλάσσοντας τα έντονα συναισθήματα και τις αμφιβολίες για τον εαυτό τους με τον φιλικό τους κύκλο ή αναζητώντας βοήθεια σε κάποια ομάδα υποστήριξης για τις πιο δύσκολες πτυχές της απώλειας. Επομένως, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πώς ο καθένας από εμάς, ως άτομο, θρηνεί σύμφωνα ή αντίθετα με τον «τυπικό» τρόπο του φύλου του.

Πολλές από αυτές τις διαφυλικές διαφορές θα πρέπει απλά να τις τιμάμε αντί να τις επικρίνουμε ως σημάδια «αδυναμίας» στις γυναίκες ή «αναισθησίας» στους άνδρες. Παρ' όλες τις διαφορές, είναι σαφές ότι οι άνδρες και οι γυναίκες πιο πολύ μοιάζουν παρά διαφέρουν στη διεργασία του θρήνου τους.

2.3.2. Η θλίψη

«Η βαθιά θλίψη, η οδύνη, είναι το συναίσθημα που βιώνουν όλοι οι πενθούντες. Είναι η διεργασία μέσα από την οποία το άτομο εκφράζει τις ψυχολογικές, συμπεριφορικές, κοινωνικές, και σωματικές αντιδράσεις στην αντίληψη της απώλειας.» (Rando, T. A., 1995: 215). Αυτός ο ορισμός της θλίψης, συνεπάγεται ότι η θλίψη βιώνεται ή εκδηλώνεται σε τέσσερα επίπεδα (ψυχολογικό, συμπεριφορικό, κοινωνικό, και σωματικό), ότι είναι μια συνεχής πορεία που περιλαμβάνει πολλές αλλαγές στο χρόνο, ότι είναι μια φυσική, αναμενόμενη αντίδραση, και ότι είναι μια αντίδραση σε κάθε τύπου απώλεια και όχι μόνο στο θάνατο. Ταυτοχρόνως, η εμπειρία της θλίψης εξαρτάται από το μοναδικό τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται το άτομο την απώλεια, ανεξάρτητα από το πώς τη βλέπουν οι άλλοι.

Οι αντιδράσεις της θλίψης, σύμφωνα με την Κωσταρίδου- Ευκλείδη (1999) εκφράζουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω στοιχεία:

- ✓ Τα αισθήματα του ατόμου που θρηνεί για την απώλεια (π.χ., λύπη, ενοχή, κ.λπ.),
- ✓ Τη διαμαρτυρία του πενθούντα για την απώλεια και την επιθυμία του να την αναιρέσει,
- ✓ Τα αποτελέσματα της επίθεσης που δέχθηκε το άτομο από την ίδια την απώλεια (π.χ., σύγχυση ή σωματικά συμπτώματα), και .
- ✓ Τις πράξεις που προκαλούν τα προηγούμενα στοιχεία στη συμπεριφορά του πενθούντα (π.χ., κοινωνική απόσυρση).

Ωστόσο ο υγιής θρήνος και πένθος μιας απώλειας απαιτεί πολύ περισσότερα από τις παραπάνω εκφράσεις της θλίψης. Απαιτεί μια σειρά αναπροσαρμογών που θα αντισταθμίσουν την απώλεια, έτσι που το άτομο να ξεπεράσει τη θλίψη και να συνεχίσει τη ζωή του.

Δείκτες διαστρεβλωμένης θλίψης

Σύμφωνα με την Κωσταρίδου -Ευκλείδη (1999), οι δείκτες διαστρεβλωμένης θλίψης είναι:

- ✓ Υπερδραστηριότητα χωρίς αίσθηση απώλειας,
- ✓ Εμφάνιση συμπτωμάτων που ανήκουν στην ασθένεια του/της νεκρού/ής,
- ✓ Ψυχοσωματική ασθένεια
- ✓ Εμφανής μεταβολή στις σχέσεις με φιλικά πρόσωπα και συγγενείς,
- ✓ Μανιακή επιθετικότητα προς ορισμένα πρόσωπα,
- ✓ Μια άκαμπτη και τυπική στάση, με σχιζοφρενικής μορφής συναίσθημα και επικοινωνία,
- ✓ Μια διαρκή απώλεια τρόπων κοινωνικής αλληλεπίδρασης,
- ✓ Πράξεις που βλάπτουν την κοινωνική και οικονομική ύπαρξη του ιδίου,
- ✓ Διεγερτική κατάθλιψη

Ο χειρισμός των αντιδράσεων οδύνης στον πενθούντα προϋποθέτει ανακούφιση από τη θλίψη αλλά και αποδοχή της απώλειας, αναθεώρηση των

σχέσεων, ενημερότητα για τις μεταβολές στη δική του/της συμπεριφορά, αναγνώριση της συναισθηματικής έντασης, του πόνου και της οδύνης, αλλά και διαμόρφωση μιας αποδεκτής διατύπωσης των σχέσεων με τους άλλους στο μέλλον.

Παλαιότερες συμβολές στη μελέτη των μορφών πένθους είναι αυτές του Bowlby (1980) μέσω της περιγραφής των αντιδράσεων των βρεφών στην απώλεια, και των Parkes και Weiss (1983). Οι Parkes και Weiss διέκριναν τρεις κύριους τύπους παθολογικής θλίψης που συνδέονται με την αποτυχία του ατόμου να αναρρώσει από το πένθος: Είναι α) η χωρίς προοπτικές θλίψη, β) η συγκρουσιακή θλίψη, και γ) η χρόνια θλίψη. Η Beverly Raphael (1975, 1984) επίσης περιέγραψε τρία γενικά πρότυπα παθολογικής θλίψης: α) την απούσα, την καθυστερημένη ή ανεσταλμένη θλίψη, β) τη διαστρεβλωμένη θλίψη και γ) τη χρόνια.

2.4. Το ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΕΝΘΟΣ

Παρά την άποψη της Edda Lesan (1998) 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.

Τα στάδια του φυσιολογικού πένθους

Οι περισσότερες διαταραχές που επιφέρει η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είναι γνωστές από παλιά. Ορισμένες μάλιστα απέκτησαν ανθρωπολογική υπόσταση και αποτελούν κοινωνικές ενδείξεις πένθους. Ο πένθων αδυνατεί να εκδηλώσει οποιαδήποτε αντίδραση εάν προηγουμένως δεν έχει συνειδητοποιήσει τη μεγάλη αλλαγή που του προκάλεσε η απώλεια. Γι' αυτό, άλλωστε, αναφερόμαστε σε στάδια του πένθους, τα οποία σηματοδοτούν μια εξελικτική πορεία, που δεν είναι ούτε απλή ούτε δεδομένη.

Σύμφωνα με την Δρ. Marie Frederique- Bacque (2004), τα στάδια του πένθους είναι τα εξής:

▼ Η συνειδητοποίηση της απώλειας

▼ Η άρνηση: η απόρριψη της πραγματικότητας παραμένει για τον πενθούντα το μόνο μέσο που διαθέτει για να εκφράσει κάπως την οδύνη του. Όντας σε σύγχυση, εκδηλώνει, μέσω του θυμού του, την ανάγκη του για εκτόνωση ή για προσέλκυση της προσοχής στο άτομο του. 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.

▼ Η κατάθλιψη

Το κλάμα είναι «καλό σημάδι» στο πένθος. Ωστόσο, «πολιτικοί» συνήθως λόγοι δεν επιτρέπουν σε όλους να κλαίει. Οι άντρες, δυστυχώς, καταπιέζονται από τον ανδρισμό τους, ο οποίος τους υπαγορεύει να ελέγχουν τις συγκινήσεις τους. Ευτυχώς, δεν είναι λίγοι εκείνοι που παραβλέπουν τους άγραφους αυτούς κανόνες και δίνουν διέξοδο στον πόνο τους. Εκτός από τα δάκρυα, που μπορεί να κυλούν σιωπηλά, η αληθινή ανακούφιση επιτυγχάνεται με την εκφόρτιση των εντάσεων. Μόνο η επιστροφή σε μια λιγότερο «ώριμη» συμπεριφορά επιτρέπει την ύφεση. Η απελευθέρωση από το αυστηρό κοινωνικό πλαίσιο ευνοεί την ανάδυση κοινών αναμνήσεων.

Το πένθος αποτελεί, ως εκ τούτου, μια αληθινά καταθλιπτική κατάσταση, μια αντίδραση στην απώλεια, με αντίκτυπο στη σωματική, στη διανοητική και στη συναισθηματική σφαίρα.

▼ Προς την Αποδοχή

Η διάρκεια της διεργασίας του πένθους εξαρτάται από τον αριθμό και την ένταση αυτών των νοητικών διεργασιών. Σιγά-σιγά, ο

πενθών πρέπει να αποδεσμεύσει κάθε γλυκιά ανάμνηση από την προσδοκία να την ξαναζήσει.

Εκδηλώσεις του φυσιολογικού πένθους

Οι εκδηλώσεις του φυσιολογικού πένθους, σύμφωνα με τον Wolfgang Stroebe (1987), διακρίνονται σε:

▼ Συναισθηματικές εκδηλώσεις:

Κατάθλιψη

Αγχος

Ενοχή

Θυμός και εχθρότητα:

Αποχή από την ηδονή

Μοναξιά

▼ Σωματικές εκδηλώσεις

Αναστάτωση

Κόπωση

Κλάμα

▼ Σωματικές διαταραχές και ενοχλήσεις

Αϋπνία

Ολική ή μερική απώλεια όρεξης

Απώλεια ενέργειας

▼ Διανοητικές διαταραχές

Νοητική επιβράδυνση

Κάμψη της προσοχής και της ικανότητας συγκέντρωσης: Διαταραχές της μνήμης

▼ Συμπεριφορά του πενθούντα

Αυτοκατηγορίες

Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Απελπισία και αδυναμία αποδοχής βοήθειας
Απώλεια της αίσθησης της πραγματικότητας
Καχυποψία
Διαπροσωπικές εντάσεις

Εκδηλώσεις βαρέου πένθους

«Το πένθος δεν εκδηλώνεται πάντα με τον ίδιο τρόπο. Ένα πλήθος παραγόντων, 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 διάρκειάς του έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου.» (Frederique- Bacque, M., 2004:46).

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

«Το σύνδρομο του πένθους βαριάς μορφής παρουσιάζει αξιοσημείωτη ομοιομορφία - ο πενθών περνάει από διαδοχικά κύματα σωματικής αναστάτωσης, που διαρκούν από είκοσι λεπτά έως μία ώρα, κατά τα οποία νιώθει έναν κόμπο στο λαιμό, έλλειψη οξυγόνου, καθώς και ένα κενό στο στομάχι. Η μυϊκή εξασθένηση συμπίπτει με έναν έντονο ψυχικό πόνο και μια αφόρητη ένταση και ωθούν το άτομο που πενθεί σε πλήρη απομόνωση.» (Frederique- Bacque, M., 2004:47).

2.5. ΤΟ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΠΕΝΘΟΣ

Είναι δύσκολο, σήμερα, να καταλήξουμε σ' έναν ορισμό του παθολογικού πένθους, παγκοσμίως αποδεκτό. Η τέταρτη έκδοση του Εγχειριδίου Στατιστικής και Διάγνωσης (DSM-IV) (Widiger, T., American Psychiatric Association, 1995) καθορίζει ακόμα πιο σαφή κριτήρια - η θεραπεία κρίνεται επιβεβλημένη, εάν, δύο μήνες μετά την απώλεια, το άτομο εξακολουθεί να είναι βυθισμένο σε βαριά κατάθλιψη, που συνοδεύεται από χαμηλή αυτοεκτίμηση και τάσεις

αυτοκαταστροφής. Ωστόσο, αυτή η τέταρτη έκδοση του Εγχειριδίου παρατηρεί ότι τα αντικαταθλιπτικά, ενώ είναι αποτελεσματικά στην κατάθλιψη, δεν θεραπεύουν σε καμιά περίπτωση, τα συμπτώματα του πένθους. Όλοι, λοιπόν, οι ειδικοί συμφωνούν ότι υπάρχουν ριζικές διαφορές μεταξύ πένθους και κατάθλιψης.

Το παθολογικό πένθος, σύμφωνα με την Holly Prigerson και τους συνεργάτες της (1995), χαρακτηρίζεται από συμπτώματα, που ξεπερνούν, κατά πολύ, το ζήτημα της απλής προσαρμογής σε μια καινούργια κατάσταση. Η επιμονή των συμπτωμάτων αυτών για περισσότερο από έξι μήνες μετά την απώλεια, είναι ένδειξη σοβαρού κινδύνου εμφάνισης διαταραχών κοινωνικής, ψυχολογικής και ιατρικής φύσης. Το παθολογικό πένθος δεν ακολουθεί -όπως το φυσιολογικό πένθος- μια καθορισμένη πορεία. Το παθολογικό πένθος συνεπάγεται την αδυναμία του ατόμου να επανακτήσει την ψυχική του ηρεμία και να αντεπεξέλθει, όπως πρώτα, στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Σε ένα μικρό ποσοστό πενθούντων, αυτές οι διαταραχές των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς επιμένουν, εμποδίζοντας την επαναφορά του οργανισμού στη φυσιολογική του λειτουργία. Στην περίπτωση αυτή, πένθος και κατάθλιψη δεν αλληλοεξουδετερώνονται ούτε αλληλοκαλύπτονται. Το παθολογικό πένθος και η κατάθλιψη, άλλωστε, δεν είναι ισοδύναμα. Μιλάμε για παθολογικό πένθος, στην περίπτωση, όπου τα συμπτώματα του πένθους επιμένουν, και μετά την υποχώρηση της κατάθλιψης.

Ψυχολογικές Επιπλοκές του Πένθους σε σχέση με το χρόνο

▼ Αναβλητικό πένθος

Η αρχική απάρνηση της απώλειας δεν υποχωρεί με το πέρασμα του χρόνου. Αντιστοιχεί σε μια ασυνείδητη απόρριψη της πραγματικότητας. Έτσι, κατά περίεργο τρόπο, το άτομο δεν εμφανίζει καμιά ορατή αντίδραση μετά την απώλεια του αγαπημένου προσώπου, αντικειμένου κλπ.. Όσο η απουσία κατάθλιψης και η άρνηση της πραγματικότητας απομονώνουν το άτομο, τόσο η κατάστασή του γίνεται ανυπόφορη.

Στην περίπτωση του αναβλητικού πένθους, η κατάθλιψη του πένθους επέρχεται αναπόφευκτα, έστω και καθυστερημένα, μετά από μια εσωτερική επεξεργασία ή ένα αιφνίδιο γεγονός, που θα αναγκάσει απότομα το άτομο να

αντιμετωπίσει την πραγματικότητα. Αρχίζει, τότε, το στάδιο της κατάθλιψης, το οποίο όφειλε να είχε ξεκινήσει αμέσως μετά την απώλεια.

▼ Ανεσταλμένο πένθος

Κατά τον Colin Murray Parkes (1988), το ανεσταλμένο πένθος είναι μια μορφή αναβλητικού πένθους, του οποίου οι άμυνες είναι πολύ λιγότερο αποτελεσματικές, δεδομένου ότι είναι περισσότερο εμφανείς στο σώμα παρά στη συμπεριφορά. Αυτή η μορφή παθολογικού πένθους είναι συνηθέστερη στα παιδιά, αλλά και σε όσους παρουσιάζουν μειωμένες νοητικές ή λεκτικές ικανότητες.

▼ Χρόνιο πένθος

Πρόκειται για ένα πένθος, που συνεχίζεται εις το διηνεκές και αντιστοιχεί σε μια ασυνείδητη αυτοτιμωρία του ατόμου. Οφείλουμε, ωστόσο, να διευκρινίσουμε ότι, κάποιες φορές, το χρόνιο πένθος είναι αποτέλεσμα διαδοχικών απωλειών.

«Αναλύοντας όλες αυτές τις ψυχολογικές επιπλοκές, κατανοούμε ότι η διεργασία του πένθους είναι μια δυναμική διαδικασία. Κάθε φορά που η πορεία της ανακόπτεται ή παρακωλύεται, καθίσταται αδύνατος ο συναισθηματικός διαχωρισμός των αναμνήσεων από το γεγονός της απώλειας. () Στην προκειμένη περίπτωση, η επανεκκίνηση της διεργασίας του πένθους απαιτεί μια συμπληρωματική ψυχολογική επένδυση, ούτως ώστε να ξεπεραστεί το εμπόδιο, που βρίσκεται, κατά πάσα πιθανότητα, βαθιά ριζωμένο στον ψυχισμό του ατόμου.» (Frederique- Baque, M.,2004:62).

2.6. ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΑ ΠΕΝΘΗ

Το πένθος μπορεί να αποτελέσει την πύλη, που θα οδηγήσει το άτομο στην ψυχασθένεια, όντας ένα από τα συνηθέστερα αίτια εκδήλωσης αντιδραστικών καταθλίψεων ή ακόμα και κρίσεων σχιζοφρένειας.

Ο John Bowlby (1995) αναφέρει ότι, για τον Freud, τόσο η υστερία όσο και η μελαγχολία είναι εκδηλώσεις παθολογικού πένθους και ότι μεγάλο μέρος της ψυχιατρικής ασθένειας είναι εκδηλώσεις παθολογικού πένθους.

Το πένθος, λοιπόν, συνεπιφέρει μια εύθραυστη ψυχική κατάσταση, που μπορεί να προκαλέσει κάποια σοβαρή διανοητική διαταραχή, ειδικά όταν υφίσταται αντίστοιχη προδιάθεση στην προσωπικότητα του ασθενή.

«Αυτή η μορφή πένθους πλήττει τα άτομα εκείνα που δεν είχαν εκδηλώσει ποτέ, πριν την απώλεια, κάποια διανοητική διαταραχή. Τα ψυχιατρικά πένθη εξαρτώνται από τη δομή της προσωπικότητας του ατόμου. Διακρίνονται, συνήθως, σε νευρωτικά, υστερικά και ψυχαναγκαστικά.» (Frederique- Bacque, M., 2004:63).

▼ Υστερία του Πένθους

Συχνή συνέπεια μιας αιφνίδιας απώλειας. Αυτός ο αμυντικός μηχανισμός μπορεί να εμφανιστεί μετά από ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, ή όταν μια δεύτερη απώλεια επαναδραστηριοποιήσει την πρώτη

▼ Ιδεοψυχαναγκαστικό Πένθος

Σύμφωνα με την Frederique- Baque (2004), η ψυχαναγκαστική προσωπικότητα του ατόμου ευθύνεται για την κατάρρευση της συναισθηματικής ισορροπίας, που μέχρι την απώλεια διατηρούταν περίπου κανονικά. Δεν αποκλείεται, ωστόσο, η ακαμψία και η δεδομένη συμπεριφορά να προϋπήρχαν. Η επιθετικότητα και η κριτική, συνήθεις τάσεις της ψυχαναγκαστικής προσωπικότητας, είναι άλλοτε εμφανείς και άλλοτε κρυμμένες πίσω από αντιδραστικούς σχηματισμούς (ψυχικές στάσεις, με τις οποίες υιοθετούνται προσανατολισμοί που αντιτίθενται στην απωθημένη επιθυμία, σ.τ.μ.).

▼ Μανιακό Πένθος

Το πένθος αυτό είναι σπάνιο, και χαρακτηρίζεται από τη σύντομη διάρκειά του και την αντιστροφή της ψυχικής κατάστασης που συνεπιφέρει: Η μανία του πένθους καταλήγει πάντα σε μελαγχολία..

▼ Μελαγχολικό Πένθος

Πρόκειται για μια βαριά μορφή κατάθλιψης του πένθους. Το αίσθημα ενοχής και η χαμηλή αυτοεκτίμηση ξεπερνούν τη χρονική διάρκεια του φυσιολογικού πένθους, και, το σημαντικότερο, οδηγούν το άτομο σε αυτομομφές, αυτοκατηγορίες και στην προσμονή της έσχατης τιμωρίας.

2.7. ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

Σύμφωνα με τη Frederique- Baque (2004), η παθολογία του πένθους συνδέεται με μια πλειάδα παραμέτρων. Στους σωματικούς παράγοντες (φύλο, ηλικία, υγεία) προστίθενται κοινωνικο-πολιτισμικοί παράγοντες (εργασιακό προφίλ, θρησκεία, συγγενική υποστήριξη), καθώς και ψυχολογικοί παράγοντες (προσωπικότητα, πρότερη σχέση με το νεκρό)

Ο ρόλος του φύλου, της ηλικίας και της υγείας στην πορεία του πένθους

▼ Διαφορές λόγω φύλου

Το ποσοστό θνησιμότητας στους άντρες είναι μεγαλύτερο από το αντίστοιχο στις γυναίκες της ίδιας ηλικίας. Είτε πρόκειται για θάνατο που οφείλεται σε φυσικά αίτια, είτε για αυτοκτονία ή ατύχημα, οι άντρες μοιάζουν περισσότερο ευάλωτοι.

▼ Ο ρόλος της ηλικίας στο πένθος

«Οι μεγαλύτεροι παρουσιάζουν, πράγματι, συμπτώματα πιο διακριτικά και κρυμμένα πίσω από την άρνηση. Οι πιο νέοι, αντίθετα, εμφανίζουν εντυπωσιακά συμπτώματα βαρέως πένθους και καταφεύγουν μαζικά στις ψυχοτρόπες ουσίες. Παρόλα αυτά, συνήθως, επανέρχονται στην πρότερη φυσιολογική τους κατάσταση ένα έως δύο χρόνια αργότερα. Αλλά οι μεγαλύτεροι, ενώ μπορούν, αρχικά, να καταστέλλουν ευκολότερα τα συναισθήματά τους, παραμένουν εύθραυστοι, και επιρρεπείς σε σωματικές διαταραχές.» (Frederique- Bacque, M., 2004:92)

▼ Ο ρόλος της υγείας

«Η αλλαγή που επέρχεται με το πένθος μπορεί να οδηγήσει στην όξυνση των νευρωσικών συμπτωμάτων. () Μια, εκ των προτέρων, κακή υγεία ή μια αναπηρία αποτελούν από μόνες τους "απώλειες ναρκισσιστικού τύπου". Τα στοιχεία αυτά μοιάζουν, εκ πρώτης όψεως, να λειτουργούν ανασταλτικά στην αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής. Δεν λείπουν, ωστόσο, οι περιπτώσεις ανθρώπων, που μετέτρεψαν το φυσικό τους ελάττωμα σε δυναμική προσπάθεια κατάκτησης της ζωής.» (Frederique- Bacque, M., 2004:94).

Κοινωνικο-πολιτισμικές παράμετροι των επιπλοκών του πένθους

▼ Κοινωνικο-επαγγελματικό προφίλ

Ο γενικός κλάδος της επιδημιολογίας μάς ενημερώνει για τη σχέση μεταξύ κοινωνικο-οικονομικής υπόστασης και υγείας. Όσο πιο εύθραυστη είναι αυτή η υπόσταση, τόσο περισσότερο τείνουν να κλονιστούν η σωματική και πνευματική υγεία λόγω του πένθους. Ωστόσο, η Catherine Sanders (1980) δεν καταδεικνύει ουσιαστική διαφορά μεταξύ κινδύνων του πένθους και κοινωνικής τάξης. Οι πενθούντες κατώτερης οικονομικής επιφάνειας μοιάζουν να υποφέρουν περισσότερο από μοναξιά και έκπτωση των συναισθημάτων τους, σε σύγκριση με εκείνους που έχουν μεγαλύτερη οικονομική άνεση. Δεν μπορούμε, ωστόσο, να συνδέσουμε, με σιγουριά, το κοινωνικό υπόβαθρο με την υγεία ή τη θνησιμότητα.

▼ Το τελετουργικό της πίστης

«Είναι αλήθεια ότι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις αποτελούν ένα στήριγμα για τους ανθρώπους στις δύσκολες στιγμές τους. Επίσης, οι τελετές, οι ομάδες που επιτρέπουν την ταύτιση των μελών τους, οι συμβουλές των εκπροσώπων του θεού, οι κανόνες και οι ηθικοί νόμοι έχουν μια επίδραση, πέρα από τη συνειδητή κατανόησή τους, που υπερβαίνει κατά πολύ το άτομο ως μονάδα.» (Sanders, C. M., 1980:138)

▼ Το κοινωνικό περιβάλλον

Το κοινωνικό περιβάλλον περιλαμβάνει, εκτός από την οικογένεια, όλα τα κοντινά πρόσωπα, όπως είναι οι γείτονες, οι συνάδελφοι από τη δουλειά, τα μέλη μιας οργάνωσης. Όσο περισσότερο πλούσιο και διαθέσιμο είναι το περιβάλλον

αυτό, τόσο ομαλότερη θα είναι η διαδικασία του πένθους. Ιδιαίτερα σημαντική αξία, μέσα σε αυτό το περιβάλλον, έχουν τα παιδιά. Η παρουσία παιδιών μικρής ηλικίας επηρεάζει θετικά τους ενήλικες που πενθούν.

«Πολλοί συγγραφείς επιμένουν, επίσης, στην αποτελεσματικότητα της κοινωνικής μέριμνας, υποστηρίζοντας ότι οι κοινωνικές συναναστροφές και η ταχεία αντίδραση είναι καθοριστικής σημασίας για το άτομο που πενθεί. «Κατανοούμε, λοιπόν, ότι ένας άνθρωπος που βιώνει μοναχικά το πένθος του παρουσιάζει μεγαλύτερο αριθμό καταθλιπτικών φάσεων, σε σχέση μ' έναν άλλο, ο οποίος περιβάλλεται από τα μέλη της οικογένειάς του. Οι ομάδες αλληλοβοήθειας ή οι θεραπευτικές ομάδες παίζουν αυτόν ακριβώς το ρόλο της κοινωνικής υποστήριξης, δεδομένου ότι, κάποιες φορές, η οικογένεια μπορεί να είναι πολυμελής και κοντά στον πενθόντα, αλλά να μην είναι ικανή να του προσφέρει το απαραίτητο ψυχολογικό στήριγμα.» (Frederique- Bacque, M., 2004:99).

Ψυχολογικές παράμετροι των επιπλοκών του πένθους

▼ Ο ρόλος της προσωπικότητας

Υπάρχει προσωπικότητα με προδιάθεση παθολογικού πένθους; Αίσθημα ανασφάλειας, έντονο άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση, θυμός και ενοχή, δυσκολία στην εκδήλωση του πόνου θεωρούνται προάγγελοι ενός παθολογικού πένθους. Ο Parkes κάνει επίσης λόγο για «grief-prone personality», δηλαδή για «προσωπικότητα με προδιάθεση στη θλίψη». Αυτές οι προσωπικότητες έχουν βιώσει περιόδους παρατεταμένης θλίψης λόγω παλιότερων απωλειών, γεγονός που προμηγνύει άσχημη αντίδραση στο θάνατο του συντρόφου.

Η συναισθηματική σταθερότητα και το εσωτερικό κέντρο ελέγχου αποτελούν, μέχρι στιγμής, τους μόνους παράγοντες που βοηθούν, αποδεδειγμένα, στην προσαρμογή στο πένθος. Μια εύθραυστη προσωπικότητα παρουσιάζει αυξημένο κίνδυνο κατάρρευσης συναισθηματικής ισορροπίας λόγω πένθους, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι μια ισορροπημένη προσωπικότητα δεν κινδυνεύει να εμφανίσει βαριά κατάθλιψη, σε ακραίες περιστάσεις (Frederique- Bacque, M., 2004:101).

▼ Ο ρόλος της συναισθηματικής σχέσης

Η φύση της σχέσης και ο ρόλος της στο χωρισμό έγιναν αντικείμενο επισταμένης μελέτης από τον John Bowlby το 1960. Όπως το είχε, πρώτος, διατυπώσει ο Φρόιντ το 1915, η αμφιθυμία είναι, κατά πάσα πιθανότητα, η συνιστώσα της συναισθηματικής σχέσης, που ευθύνεται για τα περισσότερα παθολογικά φαινόμενα.

▼ Ένας ξαφνικός θάνατος

Οι συνθήκες ενός προβλέψιμου ή αναμενόμενου θανάτου επηρεάζουν τη φύση της διεργασίας του πένθους. Κατ' ανάλογο τρόπο, ένας αιφνίδιος και ασυνήθιστος θάνατος εκθέτει σε σοβαρό κίνδυνο τους εναπομείναντες στη ζωή. Το ξαφνικό πένθος, στο οποίο η αμφισβήτηση είναι άμεση και σφοδρή, έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ισορροπία του ατόμου που πενθεί. Ωστόσο, και το πρόωρο πένθος, που δεν γίνεται αποδεκτό, όπως και τα απρόοπτα της χρόνιας ασθένειας δεν αποτελούν λιγότερο επώδυνες καταστάσεις. Η παραμέληση των συναισθηματικών παραμέτρων αυξάνει τα ποσοστά παθογένεσης λόγω πένθους.

Η σημασία της ανθρώπινης επαφής στο πένθος (θρησκευτικό ή ομαδικό τελετουργικό ή, ακόμα πιο απλά, κοινωνικός περίγυρος, οικογένεια, συλλογικότητα) μαρτυρά την ανάγκη να αποφευχθεί, πάση θυσία, η απομόνωση, κύριο χαρακτηριστικό της ατομικιστικής κοινωνίας μας. Μόνο η συλλογική συνειδητοποίηση του προβλήματος μπορεί να επιτύχει την ανατροπή αυτής της ολέθριας τάσης, και να επαναφέρει την ποιοτική διεργασία του πένθους, η οποία ευνοεί την αφομοίωση της ανάμνησης, και όχι τη γέννηση ανεξιχνίαστων συμπτωματολογιών, των οποίων οι θεραπείες αγνοούν τα αίτια

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

3.1. Η ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

Στο αμέσως επόμενο διάστημα από τη στιγμή που μαθαίνουμε για την απώλεια ενός αγαπημένου για μας προσώπου, συνήθως βιώνουμε ακραία αποδιοργάνωση σε κάθε επίπεδο: στα συναισθήματα μας (αγωνία, πανικός), στη σκέψη μας (δυσπιστία, αδυναμία συγκέντρωσης), στη συμπεριφορά μας (νευρικότητα, ταραχή ύπνου). Ωστόσο, προστατευμένοι κάπως από το σοκ και το μούδιασμα της αρχικής φάσης αποφυγής, συχνά φαίνεται σαν να «ανασυντάσσουμε» τις δυνάμεις μας στις μέρες που ακολουθούν.

Οι διαστάσεις του πένθους θανάτου

▼ Η κοινωνική διάσταση

Το πένθος δεν συμβολίζει μόνο την αλλαγή της σχέσης μεταξύ του πενθούντα και του νεκρού, αλλά και μεταξύ του πενθούντα και του περιβάλλοντός του.

▼ Η ψυχολογική διάσταση

Πρέπει να δοθεί στον πενθούντα η δυνατότητα να αντιμετωπίσει και να ξεδιαλύνει το πένθος του για να μπορέσει να βγει από αυτό συναισθηματικά σώος. Είναι βέβαιο ότι τα συναισθήματα που δημιουργούνται, κατά τη διάρκεια της πένθιμης περιόδου, μπορούν να απωθηθούν και ακόμη να ανασταλεί η έκφραση τους για πολύ χρόνο, Όμως για να γίνει πραγματικά αποδεκτή η απώλεια, αυτά τα συναισθήματα πρέπει να έρθουν στην επιφάνεια και να αντιμετωπιστούν.

Η απώλεια και οι φάσεις εξέλιξης του πένθους θανάτου

Το πένθος και η θλίψη του κάθε ανθρώπου μετά από κάποιο θάνατο 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.

Η Sanders (1998) διακρίνει πέντε φάσεις στην εξέλιξη του πένθους. Αυτές είναι: 1) το σοκ, 2) η συνειδητοποίηση της απώλειας, 3) η διατήρηση-απόσυρση, 4) η ίαση και τέλος 5) η ανανέωση. Το σοκ τώρα προσφέρει ένα είδος προστασίας στο άτομο που πενθεί από την μέγιστη ψυχική οδύνη της απώλειας που θα επακολουθήσει. Σταδιακά το σοκ υποχωρεί και επέρχεται η συνειδητοποίηση της απώλειας με συνέπεια την τοποθέτηση του ατόμου σε κατάσταση συναγερμού. Νιώθει μόνος και πιστεύει ότι κινδυνεύει η ακεραιότητα του εαυτού του. Έντονες συναισθηματικές εκρήξεις εμφανίζονται στην τρίτη φάση της διατήρησης – απόσυρσης. Εκρήξεις οι οποίες εκφράζουν την αγωνία του ατόμου μπροστά στο φόβο του πένθους. Σ' αυτό το σημείο το άτομο οφείλει να συλλέξει όποια δύναμη του έχει απομείνει και να μεταβεί στη φάση της ίασης. Εκεί αποφασίζει το αν θα παραμείνει σε συνεχές πένθος ή θα κάνει ένα νέο ξεκίνημα στη ζωή του, μια ανανέωση, την πέμπτη και τελευταία φάση του πένθους.

Όπως έχει ήδη αναφερθεί προηγούμενα, οι άνθρωποι ανάλογα με την ψυχосύνθεσή τους, αντιδρούν διαφορετικά στα στάδια και τις φάσεις του πένθους. Έτσι υπάρχουν αντιδράσεις πένθους, οι οποίες 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 σύντομη. Υπάρχει αντίδραση που η εμφάνισή της καθυστερεί, με αποτέλεσμα όμως να είναι σφοδρότερη. Μερικοί άνθρωποι μπορούν για πολλά χρόνια να σέρνουν μαζί τους ένα αόρατο πένθος, ώστε να εκδηλωθεί αυτό κάποτε σαν σωματική και ψυχική ασθένεια.

Παράγοντες που επηρεάζουν την εξελικτική πορεία του πένθους θανάτου

Αν η εξελικτική πορεία του πένθους θα είναι χρόνια ή υπερβολικά παρατεταμένη, καθορίζεται από τους παράγοντες που την επηρεάζουν (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, Α., 1999:420):

Ψυχολογικοί παράγοντες

1. Τα χαρακτηριστικά της ίδιας της απώλειας (Η απώλεια μπορεί να αφορά το άτομο που πέθανε αλλά και οποιοδήποτε άλλο πολύ αγαπητό αντικείμενο ή ζώο):

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

2. Τα χαρακτηριστικά του ατόμου που πενθεί:

- ✓ Οι τρόποι αντιμετώπισης που χρησιμοποιεί στη ζωή του στις δύσκολες καταστάσεις, η προσωπικότητα, και η ψυχική υγεία,
- ✓ Το επίπεδο ωριμότητας και νοημοσύνης,

- ✓ Ο κόσμος του των ιδεών, πεποιθήσεων, και προσδοκιών, δηλαδή το σύστημα θανάτου που διαθέτει,
- ✓ Οι προηγούμενες εμπειρίες της ζωής του, ιδιαιτέρως οι εμπειρίες που είχε με απώλειες και θάνατο δικών του ανθρώπων,
- ✓ Οι προσδοκίες για το πένθος και τη θλίψη,
- ✓ Το κοινωνικό, πολιτισμικό, εθνικό, γενεακό, και θρησκευτικό / φιλοσοφικό / πνευματικό του υπόβαθρο,
- ✓ Η εξάρτηση από το ρόλο του φύλου,
- ✓ Η ηλικία,
- ✓ Το εξελικτικό στάδιο της ανάπτυξης του, ο τρόπος ζωής, η αίσθηση νοήματος και η πληρότητα της ζωής του,
- ✓ Η ύπαρξη παράλληλων κρίσεων ή καταστάσεων στρες.

3. Τα χαρακτηριστικά του θανάτου που προσδιορίζουν το πένθος:

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

Κοινωνικοί παράγοντες: Οι παράγοντες αυτοί αφορούν τα χαρακτηριστικά του κοινωνικού περιγύρου του ατόμου που πενθεί.

Ειδικότερα πρόκειται για τους εξής:

- ✓ Το κοινωνικό υποστηρικτικό σύστημα του ατόμου που πενθεί και η αναγνώριση, αποδοχή, κύρος, και βοήθεια που προσφέρουν τα μέλη του κοινωνικού περιγύρου σε αυτό,
- ✓ Το κοινωνικό, πολιτισμικό, εθνικό, γενεακό, και θρησκευτικό/φιλοσοφικό/ πνευματικό υπόβαθρο του ατόμου που πενθεί,
- ✓ Το μορφωτικό, οικονομικό, και επαγγελματικό επίπεδο του ατόμου που πενθεί,
- ✓ Οι μεταθανάτιες τελετές,
- ✓ Η εμπλοκή του ατόμου που πενθεί με το διοικητικό και νομικό σύστημα,
- ✓ Ο χρόνος που παρήλθε από το θάνατο.

Φυσιολογικοί Παράγοντες:

- ✓ Τα φάρμακα που λαμβάνει το άτομο που πενθεί (συμπεριλαμβανομένων του αλκοόλ, της καφεΐνης, και της νικοτίνης),
- ✓ Η διατροφή,
- ✓ Η ξεκούραση και ο ύπνος,
- ✓ Η σωματική άσκηση,
- ✓ Η φυσική του υγεία.

Αίσθηση προκαλεί η θεωρητική προσέγγιση του πένθους από την Catherine Sanders (1998). Η Sanders λοιπόν υποστηρίζει ότι τόσο οι ψυχολογικές όσο και οι βιολογικές δυνάμεις διαδραματίζουν έναν καίριο ρόλο στην καλή λειτουργία του ατόμου που θρηνεί την απώλεια ενός αγαπημένου του προσώπου. Κάθε αλλαγή που συμβαίνει αποτελεί ένα βήμα προς τη λύση και την ανάκτηση της ισορροπίας. Επομένως θεωρεί το πένθος ως ανάπτυξη και προσαρμογή και όχι ως παλινδρόμηση και εξασθένηση.

Γενικά, το πένθος ως έντονη ψυχολογική εμπειρία είναι μια στρεσογόνος κατάσταση που αυξάνει την πιθανότητα θανάτου και των πενθούντων Παρ' όλα αυτά, ο θρήνος και το πένθος είναι εμπειρίες που μαθαίνει να δέχεται και να αντιμετωπίζει ο άνθρωπος.

Συνέπειες της μη εκδήλωσης του πένθους θανάτου

Ένα μεγάλο μέρος, που απειλεί με καταστροφή τον άνθρωπο, τις πνευματικές του αξίες και την ίδια του τη φύση, οφείλεται στην ανικανότητά μας να «συναναστραφούμε» κατάλληλα με το πένθος.

Πρόκειται για ένα ατομικό στο πολλαπλάσιο του όμως κοινωνικό φαινόμενο, το οποίο κρύβει μια τεράστια κοινωνική ενέργεια. Όταν το πένθος δεν βρει ανάλογη έκφραση, μεταβάλλεται σε μια σημαντική μη αντιληπτή ενάργεια, η οποία επιδρά σιγά-σιγά και που θα έχει για το άτομο και το περιβάλλον τους δυσμενείς συνέπειες.

▼ Συνέπειες που αφορούν το άτομο από τη συγκάλυψη του πένθους:

Το άτομο που δεν εκδηλώνει το πένθος του καθίσταται ανίκανο να αντιμετωπίσει χωρισμούς και απώλειες, να αποκόψει τον εαυτό του από αυταπάτες. Γίνεται απαθές, σκληρό και ψυχρό. Τα φάρμακα, τα ναρκωτικά και το αλκοόλ, συνήθως, χρησιμοποιούνται στην προσπάθεια του ατόμου να βρει το «χαμένο παράδεισο» των συναισθημάτων του. Τέτοια τεχνητά συναισθήματα επιτείνουν την τάση για αναισθητοποίηση. Από το σημείο που δεν θέλουμε να αισθανόμαστε, φθάνουμε στο σημείο να μην μπορούμε να αισθανόμαστε.

Το να μην θέλουμε και το να μην μπορούμε να πενθούμε είναι μια διαδικασία αδιάκοπου τραυματισμού, την οποία προξενούμε οι ίδιοι στον εαυτό μας, έτσι σβήνονται τα τελευταία μικρά φυσιολογικά ίχνη μιας υπάρχουσας ακόμα ικανότητας πένθους και φυσικά επιτυγχάνεται η παραμόρφωση της προσωπικότητας.

▼ Συνέπειες που αφορούν την κοινωνία από τη συγκάλυψη του πένθους:

«Κάτω από τέτοιες συνθήκες συγκάλυψης δεν μπορεί πια το πένθος, σαν καθολικό κοινωνικό φαινόμενο με τις πολύπλευρες και πολυδιάστατες σχέσεις του, να αναπτυχθεί σε ότι αφορά την αλληλέγγυα και θεραπευτική του δύναμη. Η ενέργεια δεν μένει ανεκμετάλλευτη, αλλά γυρίζει στο αντίθετο, όπως ακριβώς οι καταστροφικές ενέργειες της κοινωνίας κατευθύνονται εναντίον του ίδιου της του εαυτού. Καμιά ευαισθησία για τους άλλους, παραλογισμός, κοινωνική ψυχρότητα, αστόχαστες καταστρεπτικές ενέργειες.». (Κανακάκης, Γ., 1989:82)

Τελικά, όπως λέει ο Philippe Aries (1997), καταλήγει κανείς να αναρωτηθεί αν ένα μεγάλο μέρος της σημερινής κοινωνικής παθολογίας δεν πηγάζει από την τοποθέτηση του θανάτου έξω από την καθημερινή ζωή, από την απαγόρευση του πένθους και του δικαιώματος να πενθούμε τους νεκρούς μας.

3.2. Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ

Ο θάνατος και το πένθος είναι κάτι που όλοι συναντούμε σε κάποια στιγμή της ζωής μας. Αφορά όχι μόνο τους ηλικιωμένους αλλά όλες τις ηλικίες, μιας 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 νόημα 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.

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 αυτόν τον τρόπο θεωρείται μέρος της ζωής και οι άνθρωποι μαθαίνουν να τον αντιμετωπίζουν με τις δεξιότητες που απαιτεί η περίσταση 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 απ' ό,τι στο παρελθόν.

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 ξεχνούμε 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.

Ο Robert Kastenbaum (2000) όρισε 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 υπόβαθρο 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.» (Morgan, J. D., 1995:25)

Σύμφωνα με την Κωσταρίδου- Ευκλείδη (1999), υπάρχουν τέσσερις παράγοντες που διαμορφώνουν ένα σύστημα θανάτου:

- ✓ Η έκθεση στο θάνατο, δηλαδή η προσωπική εμπειρία που έχουμε για το θάνατο ενός σημαντικού προσώπου, δικού μας ή του περιγύρου μας. Οι στάσεις μας και τα συναισθήματα μας συχνά

αλλάζουν όταν ζήσουμε από κοντά το θάνατο και τις τελετουργίες της ταφής και του πένθους που τον συνοδεύουν.

- ✓ Το προσδοκώμενο όριο ζωής. Καθώς το όριο ζωής μεγαλώνει, μειώνονται συνεχώς οι πιθανότητες να εκτεθούμε σε μικρή ηλικία στο θάνατο.
- ✓ 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.
- ✓ 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 Phillip Aries (1997), στηριζόμενος σε αναλύσεις των αντιλήψεων και πρακτικών που συνοδεύουν το θάνατο στην ιστορία του πολιτισμού, διέκρινε τέσσερα συστήματα θανάτου:

Ο ήμερος θάνατος. Ο ήμερος θάνατος αντανakλά την άποψη ότι είναι φυσικό οι άνθρωποι να πεθαίνουν. Αντανakλά την εξοικείωση προς την ιδέα του θανάτου. 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 ό,τι τα ίδια τα άτομα. Παράλληλα, επειδή οι θάνατοι είναι ανεξέλεγκτοι από τον άνθρωπο, επαφίενται στα χέρια του θεού.

Ο θάνατος του εαυτού. Κατά τον Aries (1997) στην περίοδο μεταξύ του 12ου και 15ου 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 (όπως στον ήμερο θάνατο), μια και το άτομο μπορεί να πάει είτε στον παράδεισο είτε στην κόλαση.

Ο θάνατος του άλλου. 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/τη σύντροφο. 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.

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 περιγύρου στο πένθος των άλλων. Με τον τρόπο αυτό μειώνεται η έκθεση στο θάνατο ενώ οι πενθούντες αποποιούνται τις αποφάσεις που αφορούν το θάνατο και βοηθούν στην αντιμετώπιση 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 αναβάλουν το θάνατο

Ο θάνατος ανάλογα με τον τρόπο που θα επέλθει μπορεί, να κατηγοριοποιηθεί σε αναμενόμενο και απροσδόκητο θάνατο, ενώ κατά την λαογραφία ο θάνατος κατηγοριοποιείται σε γυμνό-σιωπηλό, άδικο και καλό θάνατο.

Αναμενόμενος θάνατος

Αναμενόμενος, θεωρείται ο θάνατος εκείνος που επέρχεται σταδιακά και βαθμιαία, ακολουθώντας μια ομαλή εξελικτική πορεία, με αποτέλεσμα να αναμένεται ως φυσική εξέλιξη από τον πενθούντα.

Σύμφωνα με την Παπαδάτου (1986), τα άτομα που αναμένουν το θάνατο, ενός οικείου προσώπου τους και προετοιμάζονται ψυχολογικά για να δεχτούν το αναπόφευκτο του θανάτου, εισέρχονται σε μια ψυχολογική διεργασία, η οποία ονομάζεται προπαρασκευαστικός θρήνος.

Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διεργασίας είναι τα εξής:

- ✓ Προβληματισμός και συνεχής απασχόληση με τον άρρωστο που πεθαίνει,
- ✓ Σκέψεις και άγχος που αφορούν γενικότερα το θάνατο,
- ✓ Προβληματισμός σχετικά με την μελλοντική πορεία της οικογένειας,
- ✓ Προγραμματισμός για την προσαρμογή στις αναμενόμενες συνθήκες, οι οποίες θα προκύψουν και που αφορούν το άτομο που πεθαίνει.

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 τους 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 συμβάλλει 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 για την ψυχολογική και κοινωνική προσαρμογή του πενθούντα.

Κατά την Rando (1984), 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 προετοιμασμένοι, για το επερχόμενο γεγονός, σε σχέση με άτομα που πληροφορήθηκαν απροσδόκητα το χαμό ενός δικού τους προσώπου. Η δυσκολία στην αποδοχή του θανάτου, μετριάζεται αποφασιστικά όταν προηγηθεί του θανάτου και του αποχωρισμού προπαρασκευής.

Απροσδόκητος θάνατος

Απροσδόκητος θάνατος, είναι ο θάνατος, ο οποίος επέρχεται αιφνίδια και βίαια σε μια χρονική στιγμή, κατά την οποία κανείς δεν τον αναμένει.

Σε αυτήν την περίπτωση η διαδικασία του πένθους, παίρνει εντελώς διαφορετική πορεία από την περίπτωση αναμενόμενου θανάτου. Με τον απροσδόκητο θάνατο, οι πενθούντες υπόκειντο σε μεγαλύτερη συναισθηματική διαταραχή και διακατέχονται από περισσότερο άγχος, ενώ πολλοί από αυτούς εκφράζουν συναισθήματα ενοχής και αυτοκατακρίσεως, Δηλώνουν ότι δεν τους ενδιαφέρει, το αν θα πεθάνουν τώρα, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις, εκφράζουν συναισθήματα μνησικακίας για τον νεκρό («Πώς μπόρεσε να με αφήσει;»).

Η γενική εικόνα, που παρουσιάζουν οι πενθούντες, είναι έντονος συγκλονισμός, τον οποίο διαδέχεται άγχος αποχωρισμού και συγκεκριμένα συναισθήματα οργής και ενοχής, παρόμοια με εκείνα που συχνά σχετίζονται με παθολογικές αντιδράσεις στο πένθος.

Η Kubler-Ross (1988), τονίζει, ότι η μεταθανάτια θλίψη είναι συνήθως μεγαλύτερη, όταν δεν έχει, προηγηθεί προληπτική θλίψη. Έτσι το πένθος μπορεί να διαρκέσει ακόμη και χρόνια, όταν δεν έχει προηγηθεί καμιά προπαρασκευή.

Είναι φανερό ότι κάτι έχει συμβεί στις σύγχρονες κοινωνίες που έχει εμποδίσει την ομαλή εξάλειψη του ανθρώπου και έχει κάνει σχεδόν κάθε θάνατο έναν απροσδόκητο θάνατο. Μια γενική έλλειψη παρασκευής έχει εμποδίσει την πραγματοποίηση της ομαλής διαδικασίας με την οποία ο άνθρωπος ξεμαθαίνει (Φάρος, Φ., 1981:211).

Το αποτέλεσμα είναι άγνοια. Επειδή όμως δεν έχουμε γνωρίσει το θάνατο είμαστε εντελώς απροπαρασκευασι να αντιμετωπίσουμε το θάνατο το δικό μας ή το θάνατο εκείνων που αγαπούμε. Γι' αυτό όταν χτυπήσει την πόρτα μας μπορεί να είναι πολύ σκληρός.

Σιωπηλός και γυμνός θάνατος

Σιωπηλός θάνατος είναι ο κακός θάνατος, Υπονοεί ότι ο νεκρός ήταν μόνος, χωρίς γένος, χωρίς πλήθη, χωρίς «φανέρωση» ή θρήνο. Ο σιωπηλός θάνατος είναι δημόσια ντροπή. Ο σιωπηλός θάνατος θεωρείται γυμνός θάνατος. Η έννοια του γυμνού υποδηλώνει το απομονωμένο.

Η αντίληψη της κοινωνικοποιημένης και από-κοινωνικοποιημένης ύπαρξης, εκτείνεται από την κατηγορία της φύσης, στην κατηγορία του ατόμου που επιβεβαιώνεται από την παρουσία ή απουσία συγγενών και φίλων.

Σύμφωνα με την Κωνσταντίνα Σερεμετάκη (1994), ο γυμνός θάνατος, είναι επίσης σύμβολο φτώχειας. Η φτώχεια δεν είναι απλά η έλλειψη υλικών αγαθών, αλλά η απουσία μεγάλης προσέλευσης πενθούντων, «πλήθους». Η γύμνια ως αντικοινωνική και ως συνδεδεμένη με μοναχικές συνθήκες, υπονοεί το ακάλυπτο, το άστεγο, το έξω, το εγκαταλελειμμένο, το απροστάτευτο.

Άδικος θάνατος

Ως άδικος θάνατος, σύμφωνα με την Άννα Λυδάκη (2003) μπορούν να χαρακτηριστούν οι εξής περιπτώσεις απώλειας αγαπημένων προσώπων:

- ✓ ο χαμός ενός νεαρού ατόμου, που φεύγει χωρίς να έχει ολοκληρώσει τον κύκλο της ζωής του,
- ✓ ο θάνατος ενός ανθρώπου που δεν έχει ολοκληρώσει και δεν έχει πετύχει τους στόχους του ή δεν έχει προλάβει να ολοκληρώσει τα καθήκοντά του απέναντι στην οικογένεια του,
- ✓ ο θάνατος εκείνου που πεθαίνει μακριά από τους δικούς του, μόνος του, ξενοθαμμένος και οι συγγενείς δεν μπορούν να τον θρηνήσουν.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις άδικου θανάτου οι πενθούντες αντιδρούν ομοίως με τον απροσδόκητο θάνατο. Οι αντιδράσεις και τα συναισθήματα τους είναι οξεία και έχουν μεγάλη διάρκεια.

Καλός θάνατος

Για την Κωνσταντίνα Σερεμετάκη (1994), ο καλός θάνατος, είναι ο θάνατος ηλικιωμένων ανθρώπων, οι οποίοι ζουν ως τα βαθιά γεράματα τους, μαζί με την οικογένεια τους. Ο καλός θάνατος είναι η ολοκλήρωση ενός κύκλου ζωής, εμφανίζεται αναφορικά με το χώρο του θανάτου.

Ο νεκρός «τελειώνει» στο χώρο όπου έχει παντρευτεί και έχει φέρει στο κόσμο τα παιδιά του. Πεθαίνοντας στον ίδιο χώρο, ολοκληρώνει εκείνη την αλληλουχία. Η ίδια ιστορία του χώρου, γίνεται μια μεταφορά για την ολοκληρωμένη ζωή και τον καλό θάνατο.

Έτσι ο καλός θάνατος, αποτελεί συγχρόνως ένα δημόσιο γεγονός. Το σπίτι είναι γεμάτο πενθούντες, όπου στέκονται μάρτυρες του θανάτου.

Στάδια αντιμετώπισης του θανάτου

Η ψυχίατρος Elisabeth Kubler-Ross είναι από τα πρώτα και λίγα άτομα που έσκυψαν κοντά στα θνήσκοντα άτομα και μελέτησαν την εμπειρία του θανάτου. Στο βιβλίο της «On death and dying» (2008), περιέγραψε πέντε στάδια μέσα από τα οποία περνά το άτομο που αντιμετωπίζει το φάσμα του θανάτου, όπως π.χ., οι καρκινοπαθείς. Η τυπική αρχική αντίδραση του ατόμου που μαθαίνει ότι πάσχει από θανατηφόρο ασθένεια είναι το σοκ, η αδυναμία να το πιστέψει, και η άρνηση (στάδιο 1). Το άτομο κάνει διάφορες ενέργειες για να ελέγξει αν είναι ορθή η διάγνωση και πώς μπορεί να αντιμετωπισθεί. Με τον τρόπο αυτό το άτομο προοδευτικά προσαρμόζεται στην ιδέα ότι ο θάνατος επίκειται. Όταν επιβεβαιωθεί η διάγνωση, εκδηλώνεται θυμός (στάδιο 2). Το άτομο αναρωτιέται γιατί συνέβη αυτό «σε αυτόν/ήν» και αισθάνεται ότι αυτό είναι άδικο. Λόγω του θυμού, το άτομο γίνεται επιθετικό προς τους άλλους. Στο τρίτο στάδιο, το άτομο προσπαθεί να διαπραγματευθεί με το γιατρό ή με το Θεό τρόπους ώστε να μπορέσει να παρατείνει τη ζωή του όσο μπορεί. Υπόσχεται να γίνει καλύτερος άνθρωπος ή να πηγαίνει στην εκκλησία συχνά. Καθώς όμως

προχωρεί η ασθένεια, επέρχεται κατάθλιψη (τέταρτο στάδιο) καθώς το άτομο όλο και περισσότερο αποδέχεται το γεγονός του θανάτου και βλέπει με θλίψη τον εαυτό του. Σε αυτό το στάδιο το άτομο αποσύρεται και απομονώνεται από τους άλλους. Όταν οι γύρω του του προσφέρουν κατανόηση και υποστήριξη, είναι δυνατόν ο ασθενής να φθάσει να αποδεχθεί το θάνατο και να φθάσει σε αυτόν με ψυχική ηρεμία (πέμπτο στάδιο).

«Ο Yorick Spiegel, ποιμαντικός θεολόγος, υποδεικνύει τέσσερα στάδια σε μια περίοδο που ακολουθεί το θάνατο: 1) ένα στάδιο ακαριαίου σοκ, που κρατάει λίγες ώρες, 2) ένα «μετα- ακαριαίο» στάδιο τριών έως επτά ημερών με τη συμπαράσταση της τοπικής κοινωνίας, 3) ένα μεταβατικό στάδιο που κρατάει το πολύ τρεις μήνες και 4) ένα στάδιο αναπροσαρμογής στη ζωή που κρατάει ως έξι μήνες μετά την απώλεια.» (Davies, D. J., 2007: 72).

3.3. Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ

«Όταν η σχέση γονιού-παιδιού είναι θετική, ο θάνατος του γονιού μπορεί να αντιπροσωπεύει την απώλεια της μοναδικής αγάπης που μόνο ένας γονιός μπορεί να προσφέρει σ' ένα παιδί, το αίσθημα ότι ο γονιός ήταν πάντα διαθέσιμος όταν το παιδί τον χρειαζόταν. Ο θάνατος στερεί από το ενήλικο παιδί τη σύνδεση με το παρελθόν, με την παιδική ηλικία και με κάποιον που το γνώριζε από τότε που γεννήθηκε. Ο ενήλικος μπορεί επίσης να πενθεί την απώλεια μιας φιλίας, μιας αίσθησης οικογένειας, σταθερότητας, μια σύνδεση μεταξύ γενεών και μελών της οικογένειας, τη διαθεσιμότητα ενός έμπιστου μέντορα και την προσωπική επιβεβαίωση.» (Umberson, D., 2005:88).

Σύμφωνα με την Debra Umberson (2005), για τους ενήλικους που μεγάλωσαν με επικριτικούς, άστοργους και δυσλειτουργικούς γονείς, η απώλεια του γονιού μπορεί να συμβολίζει τόσο την απώλεια μιας ευκαιρίας να έχουν έναν «καλό» γονιό όσο και τη χαμένη ευκαιρία να βιώσουν μια θετική, ανταποδοτική σχέση μαζί του. Αυτές οι απώλειες μπορούν να κινητοποιήσουν τους ενήλικους να αλλάξουν με εντυπωσιακούς τρόπους, που συνδέονται άμεσα με την επίλυση παλιών προβλημάτων με το γονιό.

«Δεν αντιπροσωπεύουν όλοι οι γονείς θετικές ιδιότητες που τα παιδιά τους θυμούνται με νοσταλγία.. () Οι ενήλικοι που συνδέουν το γονιό με αρνητικά γνωρίσματα και αναμνήσεις, συχνά πρέπει να συμφιλιωθούν με την εμπειρία μιας

ολόκληρης ζωής επικρίσεων, ίσως και απουσίας αγάπης, μετά το θάνατό του.»
(Umberson, D., 2005:105).

Το φύλο του ενηλίκου που έχει υποστεί την απώλεια διαμορφώνει τις αντιδράσεις του σ' αυτήν, αλλά η προσωπική τρωτότητα στην απώλεια επηρεάζεται επίσης από το αν αφορούσε τη μητέρα ή τον πατέρα, από το είδος της πνευματικής και σωματικής, κατάστασης του γονιού πριν το θάνατο και από το αν ο γονιός επεδείκνυε δυσλειτουργικές συμπεριφορές που χρονολογούνταν από την παιδική ηλικία του ενηλίκου.

Η εικόνα σχέσεων μητέρας-παιδιού μπορεί να υποδηλώνει ότι ο θάνατος της μητέρας θα ήταν πιο οδυνηρός απ' ό,τι του πατέρα, για τα ενήλικα παιδιά. Ωστόσο, σύμφωνα με έρευνα της Debra Umberson (2005), οι ενήλικοι αναστατώνονται περισσότερο από το θάνατο του πατέρα, όμως περισσότερη συναισθηματική οδύνη εμφανίζεται ως αντίδραση στο θάνατο της μητέρας. Αυτά τα αποτελέσματα καθρεφτίζουν το είδος της σχέσης που έχουν συνήθως τα παιδιά με την μητέρα και τον πατέρα τους. Οι σχέσεις με τη μητέρα τείνουν να έχουν περισσότερες ψυχολογικές αποχρώσεις και να είναι πιο στενές συναισθηματικά απ' ό,τι οι σχέσεις με τους πατέρες, κάνοντας ίσως πιο πιθανή μια συναισθηματική αντίδραση μετά το θάνατο της μητέρας. Οι σχέσεις με τους πατέρες, από την άλλη, τείνουν να είναι πιο απόμακρες συναισθηματικά και περισσότερο εστιασμένες σε δραστηριότητες.

Ο θάνατος ενός γονιού είναι επίσης εξαιρετικά συμβολικός, επειδή προοιωνίζεται την θνητότητα του ίδιου του ενηλίκου που έχει υποστεί την απώλεια, με τρόπο που κανένας άλλος θάνατος δεν μπορεί να το κάνει. Προωθεί την κοινωνική μετάβαση από την παιδική στην ενήλικη ζωή. Αναγνωρίζουμε ξαφνικά ότι δεν μπορούμε πια να στραφούμε στο γονιό μας· ότι δεν υπάρχει πια επιλογή για το αν θα βασιζόμαστε ή όχι στον εαυτό μας. Ακόμη και ενήλικοι που δεν βασιζόνταν πολύ στο γονιό τους, μπορεί να βιώσουν το αίσθημα ότι είναι μόνοι τους, για πρώτη φορά.

3.4. Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Ο θάνατος ενός παιδιού είναι για τους γονείς ένα μοιραίο γεγονός, με εσωτερικά τραύματα που δεν τα ξεπερνούν, ίσως, σε ολόκληρη τη ζωή τους. Η απώλεια του παιδιού είναι η πιο βαριά απώλεια, που μπορεί να βρει έναν

άνθρωπο. Είναι τόσο αφύσικο να πεθαίνει ένα μικρό, αγαπημένο, αθώο πλάσμα. Γιατί, βέβαια, ζούμε μόνιμα με σκέψεις και παραστάσεις για το μέλλον του παιδιού μας, που επιδιώκουμε να είναι όσο το δυνατό καλύτερο και ευτυχέστερο. Είναι τρομερό να μην έχουμε πια προσδοκίες, ούτε όνειρα, ούτε τη χαρά να παίζουμε μαζί του. Είναι μια βίαιη τομή στον κύκλο και της δικής μας ζωής. Το παιδί σημαίνει προσδοκία, χαρά· συμβολίζει το σκοπό όλης μας της αγάπης, είναι δείκτης της τρυφερότητας και αντικείμενο του θαυμασμού μας.

Η απώλεια ενός παιδιού αποδεικνύεται, στις μέρες μας, καταστροφική. Άλλοτε, η περιγεννητική και παιδική θνησιμότητα θεωρούνταν σαν ένα κακό της μοίρας, ενώ οι πολυάριθμες εγκυμοσύνες μόλις που κάλυπταν τα κενά που άφηναν τα νεκρά παιδιά. Σήμερα, το παιδί είναι σπάνιο και πολύτιμο δώρο. Οι γονείς δεν ποθούν, απλώς, τον ερχομό του - σχεδιάζουν, ουσιαστικά, το μέλλον του, πριν καν αυτό γεννηθεί. Αν τύχει και πεθάνει, μαζί του πεθαίνουν και όλα τα όνειρα μιας οικογένειας που καταρρέει.

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

Ο θάνατος του παιδιού γεμίζει με ενοχές τους γονείς, αφού αυτοί συνεχίζουν να ζουν την ίδια στιγμή που το παιδί τους έχει πεθάνει. Όλα αυτά τα συναισθήματα γίνονται πιο έντονα σε περίπτωση αιφνίδιου θανάτου του παιδιού, διότι οι γονείς δεν έχουν πραγματοποιήσει καμία είδους προετοιμασία σχετικά με την απώλεια του παιδιού τους. Αντίθετα βρίσκονται αντιμέτωποι με ένα αναπάντεχο γεγονός.

Μια συνηθισμένη αντίδραση των γονέων στην απώλεια του παιδιού είναι αυτή των ενοχών του επιζώντα («δεν είναι δίκαιο να πεθάνει πριν από μένα»). Όπως έχει συζητηθεί από τους Corr, Nabe και Corr (1994), άλλες μορφές τύψεων περιλαμβάνουν τα εξής:

- ▼ Τύψεις για την αιτία του θανάτου (ότι κάποιος εκ των δύο έπαιξε κάποιο ρόλο στο θάνατο),

- ▼ Τύψεις που αφορούν την ασθένεια (ότι η αμέλεια των γονέων οδήγησε στη θανατηφόρα ασθένεια του παιδιού),
- ▼ Τύψεις συνειδήσεως (ότι η απώλεια του παιδιού είναι η τιμωρία για την ηθική κατάπτωση των γονέων).

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

Η αντίδραση των γονέων στο θάνατο του παιδιού τους είναι μοναδική και διαφέρει από άτομο σε άτομο. Παρόλα αυτά εξαρτάται από ορισμένους ψυχολογικούς, προσωπικούς κοινωνικούς, βιολογικούς και άλλους παράγοντες.

Δεν θα πρέπει ακόμη να λησμονούμε ότι το πένθος των γονέων είναι μακροχρόνιο, έντονο και διαφέρει από το πένθος της απώλειας οποιασδήποτε άλλης σχέσης. Εξάλλου διαφορετικές συναισθηματικές σχέσεις οδηγούν σε διαφορετική διεργασία πένθους ύστερα από τη διακοπή τους. Η εμπειρία του θρήνου των γονέων είναι η πιο οδυνηρή και συνεπάγεται ποικίλες επιπτώσεις τόσο στους ίδιους τους γονείς, στα αδέλφια, όσο και στα άλλα σημαντικά πρόσωπα της οικογένειας όπως γιαγιάδες, παππούδες, φίλοι, δάσκαλοι, γείτονες και στο επαγγελματικό προσωπικό που ήταν δίπλα στο παιδί μέχρι τις τελευταίες του στιγμές (Frederique- Baque, M.,2004:149). .

Ωφέλιμο για τους ίδιους είναι να θεωρηθεί η κρίση αυτή ως μια ευκαιρία ωρίμανσης της μεταξύ τους σχέσης, δεδομένου ότι για να την αντιμετωπίσουν θα πρέπει να αναπτύξουν πιο αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας. Θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η διεργασία του πένθους θα τους αλλάξει και ότι δεν θα είναι όπως παλιά.

3.5. Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΦΙΛΟΥΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Όλοι μας οφείλουμε να παραδεχτούμε ότι ο θάνατος των ανθρώπων που αγαπάμε είναι ένα σημαντικό γεγονός. Θα μας λείψουν πολύ, κι επειδή ακριβώς μας λείπουν τόσο πολύ, μπορεί κάλλιστα να βιώσουμε μια αναστάτωση σε

επίπεδο σωματικής και πνευματικής υγείας, που εντείνει στην αίσθηση που έχουμε ότι είμαστε ευάλωτοι.

Βεβαίως, υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν την αντίδρασή μας στο πένθος, όπως η ηλικία μας, η κοινωνικο-οικονομική μας θέση και το φύλο, καθώς και οι θρησκευτικές μας πεποιθήσεις, ο χαρακτήρας μας, και τα γεγονότα της ζωής μας πριν γνωρίσουμε το πένθος. Επιπλέον, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πώς πέθανε ο άνθρωπος που αγαπούσαμε. Αναμφισβήτητα, ένας ξαφνικός, απρόσμενος και πρόωρος θάνατος μάς πληγώνει πολύ περισσότερο από ένα θάνατο που τον περιμέναμε από καιρό. Είναι αυτονόητο ότι ένας βίαιος θάνατος μάς αναγκάζει να συμβιβαστούμε όχι μόνο με την απώλεια, αλλά συχνά και με το γεγονός ότι ο θάνατος προκλήθηκε από τις πράξεις ή την αμέλεια κάποιων άλλων. Αυτό μεγαλώνει τον πόνο μας.

«Κάθε οικογένεια αποτελεί ένα «σύνολο». Ως εκ τούτου, κάθε γεγονός που επηρεάζει ένα ή περισσότερα μέλη του συνόλου αυτού έχει αντίκτυπο σε ολόκληρη την οικογένεια. Και αντίστροφα, όταν ένα γεγονός επιδρά στο σύνολο της οικογένειας, όλα τα μέλη της επηρεάζονται από αυτό. Όταν ένα μέλος της πεθαίνει, μαζί του πεθαίνει συμβολικά και η οικογένεια, όπως την ήξεραν τα μέλη στο σύνολο της. Το πένθος είναι διπλό. Απαιτείται επομένως μια νέα ανακατανομή ρόλων και ευθυνών στα πλαίσια της «νέας» οικογένειας που διαμορφώνεται και η οποία δεν είναι όμοια με αυτήν που προϋπήρξε.» (Παπαδάτου, Δ., 1995:160).

Αρχίζουμε πια να κατανοούμε το βαθμό στον οποίο ο θάνατος των αγαπημένων μας, ακόμη και όταν συμβαίνει κατά την ενήλικη ζωή μας, επηρεάζει την ψυχολογική μας υγεία. Είναι μια εμπειρία που επιβάλλει μια απροσδόκητη κρίση στους περισσότερους υγιείς, λειτουργικούς ενήλικες. Αυτή η κρίση μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα υψηλά επίπεδα ψυχολογικής καταπόνησης, αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης, προβλήματα σωματικής υγείας ή αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ. Αυτά τα φαινόμενα, τις περισσότερες φορές δεν αναγνωρίζονται από τους άλλους, εκτός από εκείνους που υφίστανται την απώλεια, οι οποίοι συχνά υποθέτουν ότι η έντονη αντίδραση τους στην απώλεια δεν είναι συνηθισμένη. Οι περισσότεροι ενήλικοι εκπλήσσονται από την ένταση και την επιμονή των αντιδράσεων τους και χάνουν την ισορροπία τους όταν η οδύνη τους πυροδοτεί αλλαγές στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, τις συμπεριφορές και τους κοινωνικούς τους ρόλους, ακόμη και στον τρόπο που βλέπουν τον εαυτό τους.

«Ο αποχωρισμός από το νεκρό αποτελεί ένα κοινωνικό, μαζί και ψυχολογικό, εγχείρημα, του οποίου η «τόση γλύκα» βρίσκεται και στις κοινωνικές προκλήσεις που παρουσιάζονται και στην αντοχή της τόσο μεγάλης θλίψης. Η ηλικία του νεκρού και του επιζήσαντος, η φύση της κοινωνίας τους και οι απόψεις για τη μεταθανάτια ζωή επηρεάζουν τον πενθούντα, όπως επίσης και οι προσωπικές επιθυμίες και οι φόβοι που βασίζονται στην προσαρμοστικότητά του, την κατάσταση της υγείας του και τη δύναμη της ελπίδας.» (Davies, D. J., 2007: 87).

Οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν θεμελιώδεις αλλαγές με το θάνατο ενός αδερφού, ενός παππού, κάποιου αγαπημένου άλλου,. Η αλλαγή μπορεί να είναι θετική, αρνητική ή ουδέτερη από την άποψη του ενηλίκου και εκείνων που έχουν σημαντική σχέση μαζί του. Όμως, ακόμη κι εκείνοι που είναι καταρρακωμένοι συναισθηματικά από την απώλεια, μπορεί να αντιληφθούν κάποιες θετικές συνέπειες, που ίσως να μην προκύπτουν απαραίτητα από την ίδια την απώλεια αλλά από τη διαδικασία αντιμετώπισης της. Οι σχέσεις του παρελθόντος με το αγαπημένο μας πρόσωπο καθορίζουν τις κυρίαρχες στρατηγικές - τόσο συνειδητές όσο και ασυνείδητες - για την αλλαγή του εαυτού.

3.6. Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ

▼ Συναισθηματική διάσταση απώλειας

Η απώλεια του συντρόφου, ενώ είναι ένα συνηθισμένο, ίσως και κοινότυπο συμβάν από μια ορισμένη ηλικία και πέρα, παραμένει το πιο επώδυνο αγχογόνο γεγονός. Είτε πρόκειται για ένα νέο ζευγάρι, όπου οι σύντροφοι εξακολουθούν να εξιδανικεύουν ο ένας τον άλλο, είτε για ένα παλαιότερο ζευγάρι που έχει αναπτύξει έναν καλύτερο κώδικα επικοινωνίας ή αντίθετα μια σχέση αντιπαλότητας, ή ακόμα και μίσους, η κατάρρευση αυτού του ερωτικού, οικονομικού, και/ή κοινωνικού δεσμού δεν στερείται συνεπειών. Ο θάνατος του συντρόφου συνεπάγεται την κατάλυση μιας ολότητας, μιας σχέσης αλληλοσυμπλήρωσης, πλούσιας σε σχέδια για το μέλλον, η οποία αντλεί τη δύναμή της από τη στενή σχέση μεταξύ των μελών της.

Οι σύζυγοι, για παράδειγμα, σύμφωνα με την Κωσταρίδου- Ευκλείδη (1999), παίζουν πολλούς ρόλους ο ένας στη ζωή του άλλου: είναι οι αγαπημένοι,

οι καλύτεροι φίλοι, ο βοηθός, ο συν-γονέας, ο κοινωνικός σύντροφος, ο συνταξιδιώτης, ο υποστηρικτής της επαγγελματικής του σταδιοδρομίας, το άλλο «μισό». Με την απώλεια του/της συζύγου, το άτομο που πενθεί πρέπει να γεμίσει όλα αυτά τα κενά που άφησε πίσω του ο άλλος και να ανασυγκροτήσει τον κόσμο του/της σε μια νέα βάση.

«Η απώλεια του συντρόφου στη ζωή θεωρείται μια απ' τις βαρύτερες κρίσεις για τους ενήλικους ανθρώπους. Λόγω της διαφοράς στα όρια επιβίωσης, πρέπει σχεδόν κάθε γυναίκα να υπολογίζει ότι θα χάσει το σύντροφο της. Αυτή η «τύχη» δε σημαίνει μόνο μοναξιά και βαθύ πόνο για την απώλεια, αλλά και οξύ κίνδυνο για τη σωματική και ψυχική υγεία και, ενδεχόμενα, έλλειψη βοήθειας και καταθλιπτική διάθεση για χρόνια. Δεν είναι μόνο το καθήκον να αποδεχτούμε την απώλεια, που μας δυσκολεύει να ξαναβρούμε το χαμένο δρόμο της ζωής. Καινούριοι ρόλοι, καινούρια ταυτότητα, καινούρια καθήκοντα, καινούριες κοινωνικές επαφές, δυσχεραίνονται ιδιαίτερα από το στίγμα της χηρείας.» (Κανακάκης, Γ., 1989:205).

«Ένα πολύ σημαντικό εύρημα που προέκυψε τις τελευταίες δύο δεκαετίες είναι, ότι, το ανοσοποιητικό σύστημα των χήρων επηρεάζεται από την απώλεια και τη θλίψη. Πιθανότατα, υπάρχουν πολλοί λόγοι αλλά η κατάθλιψη, η μοναξιά και η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να περιλαμβάνονται. Η κατάθλιψη και η μοναξιά είναι κοινές εμπειρίες για τον επιζώντα, όταν αυτός ή χάσει το/τη σύζυγο. Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να προστατέψει, κατά κάποιο τρόπο, τον επιζώντα ενάντια στην πιθανότητα κάποιας σωματικής ασθένειας. Ένα έμπιστο πρόσωπο, κάποιος με τον οποίο κάποιος είναι πολύ κοντά και μπορεί να εκφράσει τον πόνο του- συχνά, είναι κρίσιμο απόθεμα, πόσο μάλλον σε περιόδους στρες και μεγάλης αγωνίας.» (Harvey, J. H., 2002:48)

Οι ερευνητές του στρες τοποθετούν το θάνατο του/της συζύγου στην κορυφή της λίστας, όταν βαθμολογούν τη σοβαρότητα των στρεσογόνων περιστατικών της ζωής. Η χηρεία μπορεί να υπονομεύσει την ψυχική και σωματική υγεία, ακόμη και να συμβάλει στη θνησιμότητα. Οι χήρες έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα κατά 27% να πεθάνουν απ' ό,τι οι παντρεμένες γυναίκες της ίδιας ηλικίας, ενώ οι χήροι έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα κατά 47% να πεθάνουν απ' ό,τι οι παντρεμένοι της ίδιας ηλικίας (Stroebe, W., Stroebe, M. S., 1987). Εκτός από την ψυχολογική καταπόνηση που μπορεί να προκαλέσει ο θάνατος της/του συζύγου, η/ο σύζυγος που πέθανε μπορεί επίσης να έπαιξε ρόλο

στην παρακολούθηση της υγείας του άλλου και στην παροχή ιατρικής φροντίδας και βοήθειας. Αυτοί οι παράγοντες συμβάλλουν στα υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας των ανθρώπων που έχουν χάσει το σύντροφο τους σε σύγκριση με τους παντρεμένους.

«Πολύ συχνά, εκείνοι που έχουν χάσει τον/ την σύζυγό τους και φίλους, υποφέρουν από μοναξιά, άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και πεσμένο ηθικό. Συχνά, έχουν μικρή θέληση να συνεχίσουν να ζουν. Είναι πάρα πολύ δύσκολο για αυτούς να κατασκευάσουν νέα νοήματα για τις ζωές τους. Μπορεί να αδειάσει το ηθικό κάποιου, τόσο που να μειωθούν οι ικανότητες των ατόμων να βρουν νόημα στις ζωές τους. Κάποιες είναι ατομικές, ενώ, κάποιες άλλες, είναι κοινωνικές.» (Harvey, J.H.,2002:173).

«Οι γυναίκες είναι πολύ πιο πιθανό να χηρέψουν απ' ό,τι οι άντρες. Μεταξύ των ανθρώπων ηλικίας εξήντα πέντε έως εβδομήντα τεσσάρων ετών, το 39% των γυναικών και το 9% των αντρών χηρεύουν στις ηλικίες από εβδομήντα πέντε και πάνω, χηρεύει το 67% των γυναικών και το 23% των αντρών. Τόσο οι χήροι όσο και οι χήρες έχουν συχνά νέες ανάγκες μετά το θάνατο του συντρόφου τους και τα ενήλικα παιδιά μπορεί να κληθούν να αναλάβουν την ευθύνη της ικανοποίησης αυτών των αναγκών.» (Umberson, D., 2005:218).

▼ Οικονομική διάσταση απώλειας

«Ο θάνατος του ενός από τους δύο συντρόφους δεν χωρίζει απλώς, δυο εραστές. Θέτει τέλος σε μια δυνατή φιλία, και, συχνά, σε μια πραγματική οικονομική σύμπραξη. Η κατάρρευση δεν έχει μόνο συναισθηματικό χαρακτήρα, φέρνει επίσης, όχι σπάνια, τις γυναίκες αντιμέτωπες με μια δυσάρεστη οικονομική κατάσταση. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις των γυναικών που υποβάλλονται σε διπλή δοκιμασία, χάνοντας τον άντρα τους, δεδομένου ότι υποχρεώνονται να βρουν μια εργασία για να αντεπεξέλθουν στις άμεσες οικονομικές δυσκολίες. Αντί για τον όρο χήρα, που μοιάζει στις μέρες μας ξεπερασμένος, προτιμάται η χρήση του όρου μονογονική, όταν πρόκειται για μητέρα ανύπαντρη, διαζευγμένη ή χήρα. Αυτή η απουσία κοινωνικής ορολογίας συμβάλλει στη διατήρηση της άγνοιας σχετικά με τα ιδιαίτερα προβλήματα της χηρείας. Ένας κοινωνικός απολογισμός θα μπορούσε, ωστόσο, να αποδειχτεί εξαιρετικά χρήσιμος, για τις χήρες.» (Frederique- Baque, M., 2004:111).

▼ Κοινωνική διάσταση απώλειας

Στο ψυχολογικό επίπεδο, έχουμε, πρωτίστως, να αντιμετωπίσουμε την απομόνωση που προκαλείται λόγω της απώλειας του συντρόφου. Η φυσιολογική επανένταξη στη ζωή επιτυγχάνεται αργότερα, και διαφέρει, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, και την παρουσία παιδιών. Μια σχετικά νεαρή ηλικία επιτρέπει τη διεκδίκηση νέων συναισθηματικών επενδύσεων, και, ταυτόχρονα, εγγυάται μια καλύτερη νοητική ευελιξία, η οποία καθιστά ευκολότερη την προσαρμογή στα νέα δεδομένα. Παρ' όλα αυτά, η κοινωνία δεν βλέπει με το ίδιο μάτι τον άντρα και τη γυναίκα που ξαναπαντρεύονται. Οι χήροι ξαναπαντρεύονται πολύ ευκολότερα από τις χήρες, και είναι, άλλωστε, πολύ λιγότεροι αριθμητικά, γεγονός που διευκολύνει τους άντρες να επιλέξουν σύντροφο. Η παρουσία των παιδιών επηρεάζει με εντελώς διαφορετικό τρόπο τους άντρες και τις γυναίκες. Οι άντρες σπεύδουν να ξαναπαντρευτούν, ενώ οι γυναίκες «αφιερώνονται στα παιδιά τους» δικαιολογώντας, έτσι, την απουσία ενός καινούργιου συντρόφου.

Ας σταθούμε, τέλος, στις δυσκολίες που προκαλούνται λόγω σχέσεων συναισθηματικής ή οικονομικής εξάρτησης. Αναφερθήκαμε προηγουμένως, στα ζευγάρια που παντρεύονται από έρωτα. Παλιότερα, ωστόσο, ο γάμος ήταν ένα μέσο συνένωσης οικογενειών, με στόχο τη διατήρηση ή την αύξηση των περιουσιακών στοιχείων. Σ' αυτή την περίπτωση, η υπόλοιπη οικογένεια όχι μόνο δεν στηρίζει, αλλά εγκαταλείπει τελείως το άτομο που πενθεί για το σύντροφο του. Όσο για τις οικογένειες με γονείς διαφορετικής κουλτούρας ή φανατικά θρησκόληπτους, τα παιδιά μπορεί να είναι ένας ακόμα αποσταθεροποιητικός παράγοντας. Άλλωστε, οι κοινωνικοί κανόνες δεν είναι οι μόνοι υπαίτιοι, δεδομένου ότι κάποιοι πολιτισμικοί θύλακες μπορούν άνετα να επιβάλουν τους δικούς τους κανονισμούς μέσα σε μια ελεύθερη χώρα (αναφερόμαστε, βέβαια, στις καλά οργανωμένες εθνικές μειονότητες που πολλές φορές μετατρέπονται σε κράτος εν κράτει). Η συναισθηματική και η οικονομική εξάρτηση είναι, λοιπόν, πάντοτε αλληλένδετες, γεγονός που μεταφράζεται με την εμφάνιση δυσκολιών, που γεννούν σειρά προβλημάτων.

3.7. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ ΣΤΟΝ ΕΝΗΛΙΚΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΟΥ

Η Δανάη 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 πενθών μπορεί να αναλάβει το ρόλο του θανόντος, πράγμα ίσως αναγκαίο για την ισορροπία του οικογενειακού συστήματος, ενώ παράλληλα να διατηρεί και το δικό του ρόλο.

Με την απώλεια λοιπόν ενός μέλους δημιουργούνται σοβαρές ανακατατάξεις και ανακατανομές ρόλων μέσα στην οικογένεια και αλλαγές στον τρόπο ζωής τους που συχνά μπορεί να οδηγήσουν στην ανισορροπία και δυσλειτουργία της.

Η Carole Smith (1982) υποστηρίζει, ότι η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου έχει τις εξής επιπτώσεις πάνω στον πενθόντα:

▼ Ελάττωση του νοήματος της ζωής του πενθόντος.

Με την απώλεια του αγαπημένου προσώπου η πραγματικότητα και η ζωή του πενθόντος παύει να έχει νόημα χωρίς το αγαπημένο πρόσωπο.

▼ Διακοπή της δεδομένης πραγματικότητας.

Η ζωή του πενθόντος καλείται να αλλάξει, εφόσον η δεδομένη πραγματικότητα με το θάνατο του νεκρού πλέον δεν υπάρχει.

▼ Απειλή στην ταυτότητα του πενθόντος

Με το θάνατο ενός κοντινού προσώπου ο πενθών αισθάνεται απειλή της ταυτότητάς του, αφού χάθηκε ένα κομμάτι του εαυτού του.

Ο πάτερ Φιλόθεος Φάρος (1981), αναφερόμενος στο θέμα αυτό, υποστηρίζει, ότι η θλίψη και το πένθος που προκαλεί ο θάνατος αλλάζουν και το δίκτυο των κοινωνικών και των φιλικών σχέσεων του πενθόντα. Δημιουργούνται νέοι κοινωνικοί κύκλοι, φιλικοί δεσμοί, ενώ διακόπτονται ίσως κάποιοι προηγούμενοι. Ο τρόπος ζωής των πενθόντων παίρνει μια διαφορετική τροπή και μαθαίνουν να ζουν με την απώλεια

Επίπτωση στη σχέση του ενήλικα με το παιδί του

Ο θάνατος ενός γονιού τονίζει την πραγματικότητα της δικής μας θνητότητας, ιδιαίτερα αφού το πιθανότερο είναι να συμβεί στα μεσαία χρόνια της ενήλικης ζωής μας, όταν οι ανησυχίες μας για το θάνατο έχουν ήδη αρχίσει να αυξάνονται. Ο θάνατος ενός γονιού σημαίνει το τέλος μια γενιάς και το πέρασμα της σκυτάλης στην επόμενη. Καθώς δεχόμαστε τη σκυτάλη, εστιαζόμαστε περισσότερο στα δικά μας παιδιά. Εξετάζουμε το νόημα της σχέσης μας με τους γιους και τις κόρες μας και το είδος του προσωπικού κληροδοτήματος που θα περάσει στο μέλλον μέσω των παιδιών μας.

Η απώλεια ενός γονιού, ιδιαίτερα ενός σχετικά νέου, μπορεί να κάνει το ενήλικο παιδί του να νιώσει πιο τρωτό. Ως αποτέλεσμα, πολλοί αρχίζουν να ανησυχούν περισσότερο για τα παιδιά τους. Μια αίσθηση τρωτότητας σε συνδυασμό με την αυξανόμενη αναγνώριση της προσωπικής θνητότητας κάνει τους περισσότερους ενήλικους να ανησυχούν περισσότερο για το πώς ο δικός τους θάνατος θα επηρεάσει κάποια μέρα τα παιδιά τους.

«Ο θάνατος του γονιού, είναι μια συμβολική απώλεια που επηρεάζει τις απόψεις σχετικά με τον εαυτό μας, τη φιλοσοφία μας. Έχει ως αποτέλεσμα αλλαγές στον τρόπο που πιστεύει κανείς ότι μπορεί να μεταβάλει τις δυναμικές, και την ποιότητα των σχέσεων με τους κοντινούς άλλους. Ο θάνατος είναι επίσης ένα στρεσογόνο γεγονός της ζωής. Σε μια εποχή που ο ενήλικος μπορεί ήδη να βιώνει ψυχολογική αναστάτωση ως αποτέλεσμα της απώλειας του, η σχέση με τα παιδιά του μπορεί να ανακουφίσει ένα μέρος της οδύνης του ενήλικου, ενώ οι δυσκολίες με τα παιδιά μπορούν να επιδεινώσουν την ψυχολογική ταραχή που συνδέεται με την απώλεια». (Umberson, D., 2005:193).

Οι περισσότεροι ενήλικοι λένε ότι αισθάνονται πιο κοντά στα παιδιά τους μετά το θάνατο ενός γονιού τους. Αυτό συμβαίνει συχνά επειδή γονείς και παιδιά μοιράζονται το πένθος και την αίσθηση απώλειας.

Αν και οι περισσότεροι γονείς έχουν καλύτερες σχέσεις με τα παιδιά τους μετά το θάνατο του δικού τους γονιού, μερικοί έχουν προβλήματα με ορισμένα παιδιά που το κάνουν πιο δύσκολο γι' αυτούς να συνέλθουν από την απώλεια του.

Πολλοί γονείς έχουν τουλάχιστον ένα παιδί με το οποίο έχουν προβληματική σχέση. Μερικές φορές το παιδί αυτό έχει συναισθηματικά και

προσωπικά προβλήματα που είναι άσχετο με το θάνατο του παππού ή της γιαγιάς, κι αυτού του είδους οι προβληματικές σχέσεις με τα παιδιά μειώνουν τη δύναμη του γονιού που πενθεί να αντιμετωπίσει την απώλεια.

Ο θάνατος ενός γονιού οδηγεί μερικές φορές τους ανθρώπους να αλλάξουν τις στρατηγικές τους ως γονείς. Τα άτομα που είχαν θετική σχέση με το γονιό τους θέλουν συχνά να γίνουν περισσότερο σαν αυτόν στον τρόπο που συμπεριφέρονται στα παιδιά. Όσοι είχαν μια προβληματική σχέση με το γονιό τους, θέλουν να αποφύγουν να γίνουν σαν κι αυτόν.

Σίγουρα, μερικοί άνθρωποι στοχάζονται το παρελθόν τους και χρησιμοποιούν αυτές τις πληροφορίες για να επανεκτιμήσουν το ρόλο τους ως γονείς και να κατευθύνουν συνειδητά τις αλλαγές στις σχέσεις με τα δικά τους παιδιά,, βάζοντας τα σε υψηλότερη προτεραιότητα, αυτά και τις οικογενειακές σχέσεις.

Επίπτωση στη σχέση του ενήλικα με τον εναπομείναντα γονιό του

Οι άνθρωποι γενικά αντιλαμβάνονται την απώλεια του συντρόφου τους ως πολύ πιο σημαντική από την απώλεια του γονιού ενός ενήλικου. Έτσι, ο ενήλικος μπορεί να αισθάνεται ότι οι ανάγκες και τα συναισθήματα του είναι δευτερεύουσας σημασίας σε σχέση με εκείνα του γονιού που μένει πίσω. Επιπλέον, ο γονιός που απεβίωσε μπορεί να έπαιζε προηγουμένως σημαντικό ρόλο στη φροντίδα του γονιού που έμεινε πίσω. Αυτό το καθήκον είναι πιθανό να πέσει τώρα σε ένα από τα ενήλικα παιδιά. Γενικά, οι σχέσεις γονιού-ενήλικου παιδιού χαρακτηρίζονται από αμοιβαία υποστήριξη και υποχρεώσεις, αλλά ο θάνατος ενός γονιού είναι μια καθοριστική στιγμή στη σχέση με το γονιό που έμεινε πίσω, μια στιγμή όπου η ισορροπία, σε ό,τι αφορά τη στήριξη, μεταξύ γονιού και ενήλικου παιδιού είναι πολύ πιθανό να αλλάξει.

«Ίσως η μεγαλύτερη αλλαγή στις σχέσεις με τους γονείς που μένουν πίσω να επικεντρώνεται γύρω από την εξάρτηση και την παροχή φροντίδας. Οι περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουν να ανησυχούν για τον εν ζωή γονιό τους περισσότερο και να αισθάνονται ότι έχει γίνει πιο εξαρτημένος συναισθηματικά. Έτσι, το ενήλικο παιδί μπορεί να διαπιστώσει ότι περνάει περισσότερο χρόνο φροντίζοντας το γονιό απ' ό,τι πριν την απώλεια. Αυτή η φροντίδα δεν περιλαμβάνει απαραίτητα έντονη παροχή περιποίησης σε έναν εξαρτημένο γονιό αλλά, πιο συχνά, είναι απλώς μια

μεγαλύτερη συμμετοχή στη ζωή του και παρακολούθηση των αναγκών του. Αυτές οι αλλαγές προκύπτουν από την ανησυχία του ενήλικου παιδιού για το πένθος του γονιού και επειδή η περίοδος που ακολουθεί το θάνατο του ενός γονιού είναι μια πιθανή εποχή για να αρχίσει ή να επιταχυνθεί η αντιστροφή ρόλων.» (Umberson, D., 2005:237).

Ακόμη κι όταν η σχέση με το γονιό ήταν στενή στο παρελθόν, η παροχή φροντίδας μπορεί να είναι στρεσογόνος. Η ευθύνη για την ευημερία ενός γονιού συχνά παρακωλύει άλλους ρόλους του ενήλικου παιδιού, ακόμη κι όταν δε χρειάζεται πρακτική φροντίδα.

Η θετική αλλαγή στις διαγενεακές σχέσεις εμφανίζεται μερικές φορές όταν ένας ενήλικος καταβάλλει μεγαλύτερη προσπάθεια στη σχέση με τον εν ζωή γονιό. Ή ο γονιός που μένει πίσω μπορεί επίσης να αλλάξει με τρόπους που διευκολύνουν το ενήλικο παιδί να τον αποδεχτεί και να τον υποστηρίξει περισσότερο. Αυτού του είδους οι προσπάθειες μπορεί να αντανακλούν μια νέα συναισθηματική ωριμότητα που εμπνέεται από το θάνατο του γονιού από τη μία και συντρόφου από την άλλη, και από τις ανάγκες αμοτέρων.

Οι περισσότεροι άνθρωποι αναφέρουν ότι η σχέση τους με τον εν ζωή γονιό άλλαξε προς το καλύτερο μετά το θάνατο του άλλου γονιού. Φυσικά, όμως, μερικοί άλλοι αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες εντάσεις και συγκρούσεις με το γονιό που μένει πίσω. Η εμπλοκή του εν ζωή γονιού σε πιθανές νέες συναισθηματικές σχέσεις και τα μακροχρόνια προβλήματα μεταξύ των γενεών μπορούν να αυξήσουν τις εντάσεις στις σχέσεις των ενήλικων παιδιών μαζί τους.

Συγκεκριμένα, καταστάσεις στις οποίες το παιδί αισθάνεται ότι ο γονιός δείχνει ασέβεια απέναντι στο/στη σύντροφο του που πέθανε, συντείνουν στον κατακερματισμό των διαγενεακών σχέσεων. Σε όλες σχεδόν τις περιπτώσεις, η αίσθηση έλλειψης σεβασμού χρωματίζεται από το παρελθόν του ενήλικου και με τους δυο γονείς.

Μακροχρόνια προβλήματα μεταξύ των γονιών μπορούν να προκαλέσουν έλλειψη ευαισθησίας στο γονιό που μένει πίσω για τον πόνο και την αίσθηση απώλειας του παιδιού. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, η απόσταση, ίσως ακόμη και η εχθρότητα μεταξύ των γονιών, σημαίνει ότι, αν και το ενήλικο παιδί μπορεί να βιώνει την απώλεια ενός αγαπημένου και πολύτιμου προσώπου, ο εν ζωή γονιός δε μοιράζεται αυτή την απώλεια. Όταν ένα παιδί πενθεί για ένα γονιό που έχει χαθεί, το να πρέπει να αντιμετωπίσει και ένα γονιό που δε μοιράζεται τα

αισθήματα του και ίσως ακόμη και να συνεχίζει να κατακρίνει και να παραπονιέται τον πεθαμένο του σύντροφο, συμβάλλει ισχυρά στην αποξένωση του παιδιού από τον εν ζωή γονιό του και στη δυσκολία του δικού του πένθους.

Επίπτωση στη σχέση του ενήλικα με τα αδέρφια του

Τα αδέρφια είναι ιδιαίτερα σημαντικές πηγές στήριξης για τους ενήλικους που χάνουν ένα μέλος της οικογένειάς τους. Ο θάνατος μπορεί να προσφέρει στα αδέρφια την ευκαιρία να έρθουν πιο κοντά, να μοιραστούν την απώλεια τους με κάποιους άλλους, που είναι οι μόνοι που μπορούν να καταλάβουν τη φύση της απώλειας, και να δώσουν και να πάρουν στήριξη που μπορεί να την απαλύνει. Από την άλλη, ο θάνατος είναι ένα στρεσογόνο γεγονός και μπορεί να βγουν στην επιφάνεια ανταγωνισμοί και ανισότητες ανάμεσα στα αδέρφια.

Οι ατομικές σχέσεις ανάμεσα στα αδέρφια είναι μοναδικές. Δεν είναι καθόλου ασυνήθιστο για ενήλικους να αναφέρουν μια στενή σχέση με ένα από τα αδέρφια τους, στο οποίο μπορούν να εμπιστευθούν τα πάντα, και μια απόμακρη σχέση, όλο συγκρούσεις με κάποιο άλλο. Επιπλέον, το κάθε παιδί στην οικογένεια είχε μια μοναδική σχέση με το πρόσωπο που χάθηκε. Με αυτή την έννοια, το καθένα από τα αδέρφια βιώνει ένα διαφορετικό είδος απώλειας, κι αυτό μπορεί να προκαλέσει συγκρούσεις μεταξύ τους.

Μια αίσθηση κοινού πένθους και απώλειας εκδηλώνεται συχνά στις σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας, ιδιαίτερα τα αδέρφια, που γνώριζαν και αγαπούσαν το άτομο που πέθανε. Αυτή η αίσθηση συχνά διευκολύνει την κατανόηση και τη συμπόνια και βοηθάει τα αδέρφια να καταλάβουν το ένα το βάθος του πόνου του άλλου.

Ακόμη κι όταν τα αδέρφια έχουν διαφορετικές απόψεις για το εκλιπόν πρόσωπο, η ευκαιρία για κοινό πένθος υπάρχει. Από την άλλη, εκτός από το ότι αισθάνεται ένα διαφορετικό είδος απώλειας, το κάθε παιδί μπορεί να εκφράζει αυτή την αίσθηση απώλειας με διαφορετικό τρόπο. Αυτή η δυσαρμονία στην έκφραση του συναισθήματος μπορεί να ενοχλεί ένα από τα αδέρφια που μπορεί να αισθάνεται ότι κάποιο άλλο αντιδρά παραπάνω ή λιγότερο απ' όσο πρέπει στο θάνατο του γονιού. Μερικοί άνθρωποι τα βγάζουν πέρα καλύτερα απωθώντας τα συναισθήματα τους ή εστιάζοντας στο μέλλον αντί στην παρούσα απώλεια. Τα αδέρφια που εκφράζουν την απώλεια τους με διαφορετικούς τρόπους μπορεί να

εκνευριστούν το ένα με το άλλο. Για παράδειγμα, ένα από τα αδέλφια μπορεί να εκφράζεται πιο ανοιχτά, ενώ ένα άλλο αισθάνεται ότι η υπερβολική ταραχή κάνει την απώλεια πιο δύσκολη για όλους. Από την άλλη, ένα από τα αδέλφια μπορεί να βλέπει την απουσία ταραχής σε ένα άλλο σαν αναισθησία. Η διαφορά των συναισθημάτων συχνά σχετίζεται με το φύλο και οι αδελφές μπορεί να θεωρούν ότι οι αδελφοί είναι αναισθητοι και δε νοιάζονται.

Σε πολλές οικογένειες, ένα από τα αδέλφια μπορεί να έχει ιδιαίτερες ανάγκες ή προβλήματα, πέρα από την απώλεια. Αυτά τα προβλήματα, σε συνδυασμό με το θάνατο, μπορεί να προκαλούν ανησυχία και έγνοια στα άλλα αδέλφια. Παρόλο που το πιο δυνατό από τα αδέλφια μπορεί να φροντίζει εκείνο που έχει ανάγκη, η ανησυχία και η έγνοια είναι συχνά στρεσογόνες γι' αυτόν που έχει αναλάβει αυτή την ευθύνη. Και πάλι, διακρίνει κανείς μια διαφορά φύλων, όπου μια αδελφή είναι πολύ πιο πιθανό να εκφράζει ανησυχία για έναν αδελφό.

Αν και μερικά αδέλφια έρχονται πιο κοντά μετά το θάνατο, οι σχέσεις άλλων μπορεί να χειροτερέψουν. Διαφορετικό βίωμα του πένθους και διαφωνίες σχετικά με τις λεπτομέρειες που περιβάλλουν την αντιμετώπιση του θανάτου μπορεί να αυξήσουν τις δυσκολίες στις σχέσεις των αδελφών.

Σε κάθε οικογένεια, το κάθε παιδί γνωρίζει το εκλιπόν πρόσωπο με διαφορετικό τρόπο και, ως αποτέλεσμα, το καθένα από τα αδέλφια βιώνει ένα διαφορετικό είδος απώλειας.

Επίπτωση στη σχέση του ενήλικα με το/τη σύντροφό του

Οι συναισθηματικές ανάγκες γίνονται έντονες μετά από κάποιο θάνατο. Αν και πολλοί σύντροφοι προσπαθούν να στηρίξουν το σύντροφό τους, πολλοί είναι εκείνοι που επιθυμούν μεγαλύτερη προσοχή και στήριξη απ' όση παίρνουν. Σ' αυτό το πλαίσιο της ανάγκης, διάφορα κοινά προβλήματα φαίνεται να συμβάλλουν σε μια μείωση της ποιότητας του γάμου. Υπάρχουν διαφορές φύλου στην ανάγκη για στήριξη και στην ικανότητα ικανοποίησης αυτών των αναγκών, κι αυτές οι διαφορές μπορούν να δημιουργήσουν μνησικακία ανάμεσα στα ζευγάρια. Μερικοί σύζυγοι δεν είναι συμπονετικοί, είτε επειδή δεν έχουν τις απαιτούμενες ικανότητες ή επειδή δε συμπαθούσαν το εκλιπόν πρόσωπο. Και, τέλος, η συνεχής ψυχολογική κατάπτωση του ατόμου που πενθεί, σε συνδυασμό με υψηλά επίπεδα αναγκών, μπορούν να δημιουργήσουν ένταση σε μια σχέση.

3.8. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Σύμφωνα με την Debra Umberson (2005), το στρες επηρεάζει ψυχολογικά και σωματικά όλους τους ανθρώπους, αλλά όλοι αντιδρούν στο στρες με διαφορετικό τρόπο.

▼ Η σχέση της θνησιμότητας με την οικογενειακή κατάσταση

Οι διαφορές στη μακροζωία, ανάλογα με το φύλο, μεταβάλλονταν σύμφωνα με τη συζυγική ζωή. Αυτή η τελευταία αποκαλύπτει μια διπλή σχέση: Συναισθηματική και κοινωνική. Οι παντρεμένοι παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από τους ανύπαντρους της ίδιας ηλικίας, και αυτοί, με τη σειρά τους, ακόμα χαμηλότερα ποσοστά από τους χήρους ή τις χήρες.

Μια πρώτη, πασιφανής διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών είναι η εξής: λόγω των δυσδιάκριτων ρόλων μεταξύ των δύο φύλων, ο κίνδυνος θνησιμότητας είναι αυξημένος στους νέους άντρες που έχουν χάσει τη σύντροφό τους - και συγκεκριμένα, περισσότερο κινδυνεύουν οι νεαροί χήροι παρά οι νεαρές χήρες.

▼ Αύξηση των καρδιαγγειακών παθήσεων μετά το πένθος

Εάν το περίφημο σύνδρομο της «ραγισμένης καρδιάς» (Broken Heart Syndrome) εκφράζει μια πραγματικότητα και δεν είναι απλώς μια όμορφη μεταφορά, τότε δεν είναι τυχαίο που οι καρδιαγγειακές παθήσεις είναι μία από τις αιτίες της αυξημένης θνησιμότητας που παρατηρείται στους χήρους

▼ Κατανάλωση αλκοόλ και κίρρωση του ήπατος

Η κατανάλωση αλκοόλ οφείλεται σε ποικίλα αίτια. Όταν γίνεται υπερβολική, δημιουργεί προβλήματα συμπεριφοράς, δεν παύει, ωστόσο, να αποτελεί το πρώτο «φυσικό» αγχολυτικό, στο οποίο καταφεύγουν όσα άτομα αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα. Τέλος, δεν πρέπει να αγνοήσουμε την

κοινωνική διάσταση της κατανάλωσης οινοπνεύματος, που «εμπλέκεται» στις σχέσεις των δύο φύλων

▼ Πένθος και μορφές καρκίνου

Ακόμα και αν δεχτούμε ότι οι αγχογόνες καταστάσεις, όπως και οι συναισθηματικές απώλειες επιβαρύνουν το ανοσοποιητικό σύστημα, καμιά σαφής ένδειξη δεν μας επιτρέπει να τις συνδέσουμε άμεσα με τη διαδικασία της καρκινογένεσης. Η εκδήλωση της κατάθλιψης και του άγχους περνάει από τη λεκτική έκφραση των συγκινησιακών καταστάσεων, ενώ η άρνηση των συναισθημάτων, δηλαδή η προσπάθεια ακύρωσής τους, γεννά κρυφές ασθένειες.

▼ Σωματικές διαταραχές που οφείλονται στο πένθος ή σε άλλο σοβαρό αγχογόνο γεγονός

Πολλοί συγγραφείς αποδίδουν την εμφάνιση πολλών ασθενειών σε ένα βιολογικό μοντέλο πένθους, το οποίο προκαλεί μια αγχωτική αντίδραση στο σύνολο του οργανισμού. Ως εκ τούτου, δύο είναι οι μηχανισμοί που ενεργοποιούνται μετά την απώλεια. Η αγχογόνος εμπειρία μεταβάλλει τη συμπεριφορά και οδηγεί σε "αποκλίνουσες" αντιδράσεις, όπως είναι η αναζήτηση διεγερτικών (κάπνισμα αλκοόλ, ταχύτητα), ή καταπραϋντικών ουσιών (αγχολυτικά, ήπια ναρκωτικά). Δεύτερον, οι οργανικές συνέπειες της κατάλυσης του συναισθηματικού δεσμού προκαλούν αλλαγές στο νευρο- ψυχο - ενδοκρινολογικό σύστημα, με δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία.

Παρόλα αυτά, αξίζει να σημειώσουμε ότι αρκετά θύματα του άγχους δεν ασθενούν, ενώ όλες οι ασθένειες δεν οφείλονται στο άγχος. Υπάρχουν πολλά ακόμα αίτια, μεταξύ των οποίων συγκαταλέγονται οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες. Πολλές μελέτες, βεβαίως αναδρομικές, αποδεικνύουν ότι τα άτομα που προσβάλλονται από μολυσματικές ασθένειες έχουν προηγουμένως βιώσει αγχογόνα περιστατικά.

Το βίωμα της απώλειας, πέρα από την επίδρασή της στο ανοσοποιητικό σύστημα, προκαλεί, επιπρόσθετα, την κατάρρευση του κοινωνικού, ψυχικού και οικονομικού οικοδομήματος, γεγονός που έχει αντίκτυπο στην ισορροπία του

ατόμου. Η σχέση, λοιπόν, ανάμεσα στο πένθος (μείζον αγχογόνο βίωμα) και τη σωματική νόσο, αν και ομολογουμένως περίπλοκη, είναι σαφώς υπαρκτή.

3.9. ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΤΑΜΠΟΥ;

Ως προς την αντιμετώπιση και την αντίληψη για το θάνατο, σύμφωνα με τον πάτερ Φιλόθεο Φάρο (1981), οι σύγχρονοι Έλληνες μπορούν να καταταγούν σε τρεις κατηγορίες:

Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν οι λαϊκότεροι άνθρωποι που σπάνια είναι αστοί. Οι άνθρωποι αυτοί συνήθως μιλούν ανοιχτά για το θάνατο γενικότερα, και για το δικό τους θάνατο πιο συγκεκριμένα. Αντιμετωπίζουν τον θάνατό τους με κάποια θλίψη αλλά χωρίς τρόμο και χωρίς να τον περιβάλλουν με μυστήριο. Δεν τον βλέπουν το θάνατο σαν μια δραματική αλλαγή αλλά σαν ένα στάδιο το οποίο πρέπει να περάσουν. Δεν περιμένουν από το θάνατο να αλλάξει δραματικά την προσωπικότητά τους. Εκφράζουν, ίσως όχι με συγκεκριμένα λόγια, αλλά με τη γενική στάση τους την πεποίθηση για τη συνέχιση της υπάρξεώς τους.

Οι άλλες δύο κατηγορίες παρουσιάζονται σχεδόν πανομοιότυπα και στη Δύση, όπως βλέπουμε από σχετικές έρευνες του Herman Feifel (1977). Η δεύτερη λοιπόν, αντιμετωπίζει το θάνατο φιλοσοφικά σαν το φυσικό τέλος της ζωής. Εκείνοι που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία ενοχλούνται πάρα πολύ από τη σκέψη του θανάτου και για αυτό αποφεύγουν να τον σκέπτονται. Ο φόβος αυτών των ανθρώπων αναφέρεται στη διακοπή της ζωής και στο τι θα αφήσουν πίσω μάλλον, παρά στο τι θα συμβεί μετά το θάνατο. Οι άνθρωποι αυτοί, όταν πεθαίνει ένας συγγενής τους, δεν του λένε ποτέ ποια είναι η πραγματική κατάστασή του και δημιουργούν γύρω του μια ατμόσφαιρα μυστηρίου, συνωμοσίας, νευμάτων, ψιθυρισμών και άλλων περιέργων εκδηλώσεων. Η δικαιολογία που δίνουν για όλα αυτά είναι ότι η αλήθεια θα στενοχωρούσε ή θα τρόμαζε τον ασθενή και θα επιτάχυνε το θάνατο. Προτιμούν λοιπόν να γεμίζουν με ψέματα και μοναξιά τις τελευταίες του στιγμές γιατί, όπως έχει αποδείξει περίτρανα η επιστημονική έρευνα (Kubler- Ross, E., 2008), ο ασθενής αισθάνεται την αλλαγή στη συμπεριφορά των ανθρώπων του περιβάλλοντός του, υποπτεύεται τη συνωμοσία και νιώθει πως βρίσκεται εντελώς μόνος του.

Στην τρίτη κατηγορία ανήκουν άνθρωποι που έχουν ένα ευσεβιστικό θρησκευτικό προσανατολισμό. Αυτοί αρνούνται το θάνατο με διαφορετικό τρόπο.

Ή αποφεύγουν κάθε απευθείας συνάντηση με το θάνατο ή όταν αναγκάζονται να τον αντιμετωπίσουν βάζουν ένα χαμόγελο στο πρόσωπό τους και επαναλαμβάνουν φράσεις όπως: «πήγε κοντά στον Κύριο», «βρίσκεται με τον Κύριο στους ουρανούς». Οι άνθρωποι αυτής της κατηγορίας βλέπουν τη συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας σαν ένα μαγικό εισιτήριο στη βασιλεία των ουρανών, την οποία φαντάζονται σαν τον ιδανικό εκείνο κόσμο για τον οποίο μιλάει πολύ συχνά η δυτική θεολογία του θανάτου.

Στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες, το θέμα του θανάτου είναι το σημαντικότερο ταμπού, και επικρατεί μια τεράστια συνωμοσία που προσπαθεί να μην επιτρέψει την προφορά αυτής της πορνογραφικής λέξης: θάνατος (Grollman, E., 1974). Ο θάνατος έχει γίνει ένα θέμα απαγορευμένο, μια βωμολοχία που προκαλεί περισσότερη αμηχανία από το σεξ. Η βωμολοχία του θανάτου αποφεύγεται επιμελημένα από τις συζητήσεις των καθωσπρέπει ανθρώπων και επικρατεί ευρύτατα η δεισιδαίμων πεποίθηση ότι όταν δεν αναφέρεται ο θάνατος θα εξαφανισθεί και τελικά...θα πεθάνει. Πρόκειται για αυτό που οι κοινωνιολόγοι αποκαλούν «θάνατο του θανάτου» (Shneidman, E. S., 1976). Κάθε ιδέα θανάτου είναι μια απειλή. Το ταμπού κάνει τον επικείμενο θάνατο έναν εφιάλτη που παραφυλάει.

«Η θέα του θανάτου απομακρύνεται. Οι νεκροί εξορίζονται, γίνονται λιγότερο πραγματικοί και χάνουν εντελώς τη δύναμή τους. Ο θάνατος και η αρρώστια έχουν απομακρυνθεί από το σπίτι και την οικογένεια.. Οι άνθρωποι των δυτικών κοινωνιών δοκιμάζουν μεγάλη δυσφορία και καταλαμβάνονται από ασυγκράτητη οργή όταν ο άρρωστος πεθαίνει σε «ακατάλληλη στιγμή και σε ακατάλληλο τόπο.» (Kastenbaum, R., 2000:69).

«Παρ' όλα αυτά, οι άνθρωποι πρέπει να συμβιβαστούν με τα βασικά πραγματικά γεγονότα της γέννησης, της συνουσίας και του θανάτου, και με κάποιον τρόπο να αποδεχτούν τις επιπτώσεις τους· αν η κοινωνική σεμνοτυφία εμποδίζει να γίνει κάτι τέτοιο με τρόπο ανοιχτό και αξιοπρεπή, τότε θα γίνει κρυφά. Αν δεν μας αρέσει η σύγχρονη πορνογραφία του θανάτου, τότε πρέπει να ξαναδώσουμε στο θάνατο, τον φυσικό θάνατο, προβολή και δημοσιότητα, να αποδεχτούμε ξανά τη θλίψη και το πένθος. Αν κάνουμε το θάνατο ακατονόμαστο στην πολιτισμένη κοινωνία -«όχι μπροστά στα παιδιά»-, σχεδόν εξασφαλίζουμε τη διαιώνιση της «κωμωδίας του τρόμου». Καμία λογοκρισία δεν έχει αποδειχτεί ποτέ πραγματικά αποτελεσματική.» (Gorer, G., 2008:81)

Με αυτές τις προϋποθέσεις, όταν πρέπει να αντιμετωπισθούν στις δυτικές κοινωνίες τα προβλήματα που δημιουργεί ο θάνατος, κάθε άνθρωπος βρίσκεται εγκαταλελειμμένος στα δικά του τεχνάσματα, γιατί εξαιτίας της γενικής αρνήσεως του θανάτου, ο θάνατος έρχεται σχεδόν πάντοτε σαν έκπληξη στους επιζώντες ακόμη και όταν πρόκειται για έναν ηλικιωμένο και ετοιμοθάνατο άρρωστο. Η διαπαιδαγώγηση σχετικά με το θάνατο είναι πιο πολύ ταμπού απ' ό,τι είναι η διαπαιδαγώγηση για το σεξ ή τα ναρκωτικά.

Οι νεκρώσιμες τελετουργίες έπαυσαν, ειδικά στον αστικό χώρο, να αποτελούν δημόσιο γεγονός και μετατρέπονται σε ιδιωτικό ζήτημα για την οικογένεια και τους φίλους του νεκρού. Και μάλιστα με το χαρακτηριστικό ότι κανένας δεν ξέρει να φερθεί, αφού σε όλη μας τη ζωή ο θάνατος αποτελούσε ταμπού και οι συμβολικές εικόνες και οι κανόνες που προσδιόριζαν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά μας κατά το παρελθόν έχουν πια ξεχαστεί. Έτσι στην εποχή μας πολλοί άνθρωποι εγκαταλείπονται αβοήθητοι, κοινωνικά αστήρικτοι και τρωτοί, ίσως γιατί όπως σημειώνει ο Norbert Elias «ο θάνατος στις σύγχρονες κοινωνίες που ζούμε χαρακτηρίζεται «ως η μαύρη περιοχή στον κοινωνικό χάρτη», στο βαθμό που δίνεται η αίσθηση, εκτός από κάποιες περιπτώσεις διασήμων, «ότι κανείς πλέον δεν πεθαίνει».». *«Ο θάνατος στη σημερινή Ελλάδα αλλά και γενικότερα στον ευρωπαϊκό χώρο αποκτά νόημα μόνον όταν πρόκειται για κάποιους επώνυμους και μάλιστα γι' αυτούς που και εν ζωή αποτελούσαν εμπόρευμα κερδοφόρο τα Μ. Μ. Ε. Τότε η τελετή παίρνει χαρακτήρα πανηγυρικό αποδεικνύοντας την ανισότητα και απέναντι στον θάνατο σε μια εμπορευματική κοινωνία που τα πάντα αποκτούν αξία εφόσον και ενόσω πουλούν ή έστω σημαίνουν την υποψία κέρδους ή κάποιου οφέλους .» (Μαγριπλής, Δ. Γ., 2008: 35).*

«Όσο όμως κι αν οι δυτικές κοινωνίες αρνούνται τη φθορά και πολεμούν το θάνατο, στην Ελλάδα πεθαίνουμε (εκτός από περιπτώσεις ατυχημάτων ή αιφνίδιου θανάτου) σε ειδικά διαμορφωμένα για αυτό το σκοπό ιδρύματα (νοσοκομεία - Μονάδες Εντατικής Θεραπείας), απομονωμένοι από τον κοινωνικό μας περίγυρο και αφημένοι στον επιστημονικό έλεγχο μιας ιατρικής ορολογίας και πρακτικής εμπειρογνωμοσύνης. Εξάιρεση αποτελούν οι ισχυροί, όπου ο πλούτος ή η κοινωνική τους δύναμη επιτρέπει την παραμονή τους μέχρι την τελευταία τους στον ειδικά διαμορφωμένο, λόγω των ειδικών συνθηκών, οικείο τους χώρο. Για τους πολλούς ο κοινωνικός θάνατος προηγείται του βιολογικού. Υπό το φως του

ορθολογισμού, απαλλαγμένος από συναισθηματισμούς, ο βιολογικός μας θάνατος θα προσδιοριστεί από τους εξειδικευμένους διαχειριστές του (τους ιατρούς), σαν μια τεχνική έννοια. Μετά, τα γραφεία τελετών θα αναλάβουν την τυπική διαδικασία της αποκομιδής και εναποθέσεως της νεκρής μας υπόστασης. Στην συνέχεια ένα είδος ντροπής ή και υπερβολής θα αποτρέψει να εκφραστεί δημόσια το πένθος (π.χ. με την χρωματική αποχή ή το μαύρο περιβραχιόνιο), οι λόγοι περί θανάτου θα διακοπούν γρήγορα και μία τάση εξορκισμού θα ζητήσει να λησμονηθεί το γεγονός με την αποφυγή κάθε σκέψης ή συζήτησης σχετικά με την έννοια του θανάτου ή τις αιτίες του. Μόνοι τους οι πενθούντες ή στην καλύτερη περίπτωση ο επιστημονικός λόγος και οι εκπρόσωποι του (συνήθως γενικοί ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές ή και απλοί ιατροί) ως νέοι εξορκιστές, θα βοηθήσουν να ξεπεραστεί η μνήμη και να ισορροπήσουν εκ νέου σε μια κοινωνία που όχι μόνο αρνείται τον θάνατο, αλλά και αποστρέφεται το αναπόφευκτο τέλος της.» (Μαγριπλής, Δ. Γ., 2008:36).

Μετά την τελετή της ταφής, ακολουθούν τα συλλυπητήρια. Περιστοιχισμένοι από πλήθος κόσμος, κατά την υπερδραστήρια περίοδο των προετοιμασιών που απαιτεί το τυπικό της κηδείας, νιώθουν, κατά τη διάρκεια της τελετής του ενταφιασμού, τις πρώτες ενοχλήσεις, τις πρώτες τάσεις φυγής από την πραγματικότητα. «Δεν ξέρουμε πώς να του φερθούμε...», εξομολογούνται οι κοντινοί του άνθρωποι. Στην προκειμένη περίπτωση, τα ειλικρινή συλλυπητήρια έχουν ευεργετική δράση. Δεν πρέπει να ξεχνάμε την αρχική έννοια της λέξης συλλυπούμαι - cum dolere, στα λατινικά, σήμαινε "συμπάσχω". Αυτή η ταύτιση με τον πόνο του άλλου αποτελεί ουσιαστική παροχή βοήθειας. Η κοινωνική απομόνωση γίνεται αισθητή μετά το πέρας της κηδείας, και οφείλεται σε δύο παράγοντες.

«Είναι καθήκον επίσης να προστατεύονται οι θλιμμένοι από την άμεση αντιμετώπιση της πραγματικότητας του θανάτου του προσφιλούς των. Οι άλλοι παίρνουν την πρωτοβουλία και τους προσκαλούν μόνο σαν παρατηρητές και έτσι τους αναγκάζουν να καταπιέσουν τη θλίψη τους μεγαλώνοντας τον πόνο τους και κάνοντας προοδευτικά όλο και πιο δύσκολη την αποδοχή του θανάτου. Η έκφραση της θλίψης αποκλείεται εντελώς και για αυτό η θλίψη αναζητά παθολογικές διεξόδους.» (Φάρος, Φ., 1981:62).

«Απόρροια των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών αλλά και της υποχώρησης των παραδοσιακών ιδεών σε σχέση με την διαχείριση του θανάτου είναι το σύγχρονο νεοελληνικό (αστικό κυρίως) φαινόμενο, που οι άνθρωποι δεν

ξέρουν πώς να φερθούν ενώπιον του θανάτου. Στην Ελλάδα λ.χ. θα μπορούσε κανείς να παρατηρήσει τέσσερα κυρίαρχα συναισθήματα που συνοδεύουν συνήθως το περιβάλλον του ετοιμοθάνατου, ιδιαίτερα όταν ο θάνατος προέρχεται από καρκίνο. Το ψέμα, η αποστροφή, η ντροπή και κατόπιν η αποσιώπηση. Το ψέμα είναι μια προσπάθεια για να μην αντιληφθεί ο ασθενής τον θάνατο που πλησιάζει και στοιχειοθετείται τόσο από την οικογένεια και τους φίλους όσο και από το νοσηλευτικό προσωπικό. Βεβαίως αυτό διακόπτεται προσωρινά όταν ο ασθενής έχει κάποιες κληρονομικές εκκρεμότητες αλλά πάντα αντιμετωπιζόμενος σαν να συνέβαιναν όλα όπως παλιά, δηλαδή πριν το καθεστώς της αρρώστιας. Έτσι τα πάντα τερματίζουν ή καταλήγουν, σύμφωνα με την τρέχουσα νοσοκομειακή ορολογία, μέσα στην αίσθηση άρνησης του θανάτου, αφού στο σκηνικό της τεχνολογίας ακόμη και η παρουσία ή η εξουσία της εκκλησίας επί των νεκρών καταρρέει, μια και ο ιερέας στις περισσότερες των περιπτώσεων αποτελεί ανεπιθύμητο πρόσωπο ή γρουσουζιά για τον ίδιο ή άλλους ασθενείς. Έτσι είναι λιγότερες οι φορές, (άλλωστε προϋποθέτουν αποδοχή θρησκευτικής ομολογίας), που η μετάληψη από κάποιον ιερέα προετοιμάζει τη μετάβαση στην άλλη ζωή και που βέβαια, έστω και εν κατακλείδι, καταρρίπτει το ψέμα και συντροφεύει τον βαριά ασθενή σε αυτήν την πιο προσωπική του στιγμή, τη στιγμή του θανάτου. Ο θάνατος δημιουργεί επομένως ένα είδος αποστροφής σαν να είναι μολυσματική νόσος, ίσως γι' αυτό και οι επισκέψεις στον ετοιμοθάνατο ενόσω αυτός πλησιάζει το πέρας της δοκιμασίας του πόνου, (που είναι και η μόνη ένδειξη του θανάτου με βάση το παραπάνω σκηνικό), ατονούν ή σταματούν. Εκτός από τα συναισθήματα προβληματική είναι και η γενικότερη πρακτική αντιμετώπιση του θανάτου. Είναι δύσκολο να υποστηρίξει κανείς, όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά γενικά σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, ότι έξω από στενά εκκλησιαστικούς κύκλους οι άνθρωποι ξέρουν να συμπεριφέρονται ξεκάθαρα και καθορισμένα σε αναφορά με τις τελετές του πένθους. Επομένως στις σύγχρονες κοινωνίες δημιουργείται η ανάγκη εμφάνισης νέων μηχανισμών διαμέσου των οποίων η συνειδητοποίηση του θανάτου να αναβάλλεται. Και αφού ο άνθρωπος έχασε το στήριγμα που του προσέφερε η θρησκεία ως αντίδοτο στο θάνατο, εναπόθεσε στην επιστημονική ιατρική τις ελπίδες του.» (Μαγριπλής, Δ. Γ., 2008:31-32).

Υπάρχει, κατ' αρχήν, η βαθιά ριζωμένη προκατάληψη ότι ο θάνατος είναι μεταδοτικός. Ας πάρουμε, για παράδειγμα, την περίπτωση μιας χήρας, η οποία παραπονιέται ότι δεν την καλούν σε φιλικές συγκεντρώσεις, προφανώς γιατί ένα

πρόσωπο, που δεν συνοδεύεται, ανατρέπει την ισορροπία ενός δείπνου, αλλά, κυρίως, γιατί είναι η απειλή της χηρείας προσωποποιημένη. Οι γονείς, που έχουν χάσει ένα παιδί, αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις- οι άλλοι γονείς δεν θέλουν ούτε να τους πλησιάσουν. Το φαινόμενο αυτό επιδέχεται πολλαπλές εξηγήσεις: Φόβος εγγύτητας του θανάτου, ταύτιση με τους πενθούντες εξαιρετικά δύσκολη, επιθυμία προφύλαξης του δικού τους παιδιού από την πραγματικότητα του θανάτου.

Ο δεύτερος παράγοντας της κοινωνικής απομόνωσης των πενθούντων έχει να κάνει με το ίδιο το πένθος. Ο πενθών είναι απομονωμένος με όλο τον κόσμο: Με το αγαπημένο πρόσωπο επειδή τον εγκατέλειψε, με τον ίδιο του τον εαυτό επειδή δεν μπόρεσε να σώσει τον άνθρωπό του, με το περιβάλλον του, που δεν μπορεί να τον καταλάβει. Αυτή η εχθρότητα του πενθούντα συμβαδίζει με το φόβο συγγενών και φίλων, και δικαιολογεί την απομάκρυνσή τους. Πρέπει να επισημάνουμε ότι η απότομη έκλυση των εντάσεων του ατόμου που πενθεί, το καθιστά πολλές φορές απροκάλυπτα επιθετικό προς το περιβάλλον του.

«Ο O' Gorman αναφέρει ότι τις περισσότερες φορές ο κοινωνικός θάνατος προηγείται του βιολογικού και σχετίζεται περισσότερο με ένα ιατρικό γεγονός, μια ασθένεια, ενώ ελάχιστα αντιμετωπίζεται σαν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής. Η αλλαγή του τρόπου με τον οποίο οι σύγχρονοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν το θάνατο ενισχύει τον πόνο των πενθούντων οι οποίοι αισθάνονται εγκαταλελειμμένοι από την κοινωνία η οποία μοιάζει να «αρνείται» το θάνατο.» (Πανταζή, Β. Α., 2008:301).

Όπως παρατηρεί ο Φάρος (1981), ο διαρκώς αυξανόμενος αγνωστικισμός, η αθεΐα, η έμφαση στον ηδονισμό, η θεοποίηση της νεότητας, η απόδοση ιδιαίτερης αξίας στην κατανάλωση, έχουν αποδυναμώσει την ικανότητα της οργανωμένης χριστιανικής θρησκείας να 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 στη σημερινή Ελληνική κοινωνία παρατηρείται μία τάση εσωτερίκευσης των συναισθημάτων θλίψης που δημιουργεί η απώλεια ενός προσφιλούς προσώπου στον πενθούντα. Στην Ελλάδα σήμερα διακρίνεται μια αποφυγή των δυσάρεστων συναισθημάτων που προκαλεί

η απώλεια ως ένδειξη ανάπτυξης, εξέλιξης και καλλιέργειας, πράγμα που κάνει το άτομο που πενθεί να πνίγει τα δυσβάσταχτα συναισθήματα θλίψης και θρήνου στο βωμό της κοινωνικής αναγνώρισης και αποδοχής. Ωστόσο όμως κατά τον Φάρο (1981) στη σημερινή ελληνική κοινωνία παρατηρείται μια διαφοροποίηση μεταξύ των λαϊκότερων τάξεων και των ανθρώπων της υπαίθρου από τη μία 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 ανεπτυγμένες, με χαρακτηριστικό γνώρισμα τη μη εξωτερίκευση των συναισθημάτων θλίψης, πράγμα που από τα σύγχρονα θανατολογικά συμπεράσματα θεωρείται επικίνδυνο για την ψυχική και σωματική υγεία του πενθούντος.

Ο πενθών είναι ανεπιθύμητος γιατί στις αστικές κοινωνίες ο θάνατος έχει γίνει taboo και έτσι επειδή το πένθος και η θλίψη του πενθούντα θυμίζει το θάνατο, γίνεται και αυτός μέρος του «taboo». Έτσι οι άνθρωποι κάτω από την πίεση των δικών τους φόβων απομακρύνονται, από τον πενθούντα την ώρα ακριβώς που τους χρειάζεται πιο πολύ.

3.10. ΟΙ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΤΕΣ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

«Από τις στατιστικές πληροφορούμαστε ότι κάθε θάνατος αγγίζει τη ζωή 128 ανθρώπων. Με αυτό κατά νου, είναι πιο σωστό να βλέπουμε τον εαυτό μας ως μέλος ενός συστήματος θρήνου παρά ως απομονωμένο άτομο ή ως μεμονωμένη οικογένεια που επηρεάζεται από την απώλεια. Κατά πάσα πιθανότητα, αυτή τη στιγμή κάποιος που γνωρίζουμε θρηνεί μια σημαντική απώλεια, η οποία οφείλεται είτε σε θάνατο είτε στη διάλυση μιας σχέσης είτε σε κάποια άλλη μετάβαση της ζωής. Ακόμα και αν αυτή ή κάποια άλλη απώλεια έχει αγγίξει και εμάς τους ίδιους, έχουμε τη δυνατότητα να πλησιάσουμε τον άλλο για να τον στηρίξουμε και να τον καταλάβουμε σε αυτές τις στιγμές της προσωπικής του ανάγκης.» (Neimeyer, R., 2006:89).

Πρόκειται για ζήτημα θεμελιώδους σημασίας, δεδομένου ότι, πολύ συχνά, οι πενθούντες νιώθουν αφόρητη μοναξιά, για την οποία, βεβαίως, είναι, εν μέρει, υπεύθυνοι. Είναι δύσκολο, κάτω από αυτές τις συνθήκες, να κρατήσει κάποιος την ψυχραιμία του απέναντι στον πενθούντα, και να μην τον εγκαταλείψει. Χρειάζεται, ωστόσο, επιμονή. Η συμπαράσταση στον πενθούντα μπορεί να είναι δύσκολη υπόθεση, όμως, οι καρποί της δεν θ' αργήσουν να φάνουν.

Είναι σαφές πλέον ότι το άμεσο οικογενειακό και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον του πενθούντα, έχει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην ομαλή εξέλιξη και έκβαση της πένθιμης περιόδου. Οι χειρισμοί που απαιτούνται είναι ιδιαίτεροι και κρίσιμοι για την μελλοντική εξέλιξη και πορεία του ατόμου, τόσο σε σχέση με τον ίδιο του τον εαυτό, όσο και σε σχέση με το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο.

Σύμφωνα με τον πάτερ Φιλόθεο Φάρο (1981), όσο υπερβολικές και αν είναι οι διατυπώσεις του πενθούντα, θα πρέπει να αποφευχθεί από οποιονδήποτε που συμπαραστέκεται στον πενθούντα κάθε κρίση για αυτές. Αντίθετα θα πρέπει το περιβάλλον του πενθούντα με συγκατάβαση να ανεχθεί την οργή του, είτε στρέφεται προς τους συγγενείς, είτε προς τον νεκρό, είτε προς τον θεό γιατί έτσι βοηθείται ο πενθών να δεχθεί τα συναισθήματα του χωρίς ενοχή. Αν όμως κατακριθεί για την έκφραση τέτοιων κοινωνικά 'απαράδεκτων' συναισθημάτων θα προκληθεί παράταση του πένθους, της οργής και της ενοχής, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε ψυχική ή και σωματική ασθένεια.

Το περιβάλλον του πενθούντα δεν θα βοηθήσει καθόλου αν δει αυτές τις εκφράσεις σαν άμεση επίθεση και αντιδράσει λέγοντας, «δεν πρέπει να μιλάς έτσι, δεν είναι σωστό να έχεις τέτοιες σκέψεις». Αυτή η αντεπίθεση θα δημιουργήσει φραγμούς ανάμεσα στον πενθούντα και στο περιβάλλον του γιατί εκείνος θα αισθάνεται ότι κανείς κατανοεί και έτσι θα απομονωθεί.

Ο Φάρος (1981) τονίζει, ότι το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον του πενθούντα δεν θα πρέπει ούτε να κατακρίνει, ούτε να δείχνει κατάπληξη για τις αντιδράσεις του πενθούντα, αντίθετα να αποδέχεται τα συναισθήματά του, χωρίς απαραίτητα να συμφωνεί με αυτά, στο σημείο που να τα υιοθετεί σαν τρόπους συμπεριφοράς.

Και σε αυτό το σημείο ακριβώς, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Για τους συμπαραστάτες του πένθους θα πρέπει να είναι ξεκάθαρο, ότι αυτό που έχει μεγαλύτερη ανάγκη ο πενθών είναι η συναισθηματική ανταπόκριση από το περιβάλλον του και όχι μια άκρως επιθετική ή μια άκρως συγκαταβατική στάση

απέναντί του. Η ειλικρινής κατανόηση των συναισθημάτων του πενθούντα από την πλευρά του περιβάλλοντος του και η ελεύθερη έκφραση όλων των συναισθημάτων του θα τερματίσουν ομαλά την πένθιμη περίοδο τόσο για τον πενθούντα, όσο και για το οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΘΕΡΑΠΕΙΑ- ΒΟΗΘΕΙΑ- ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΕΝΘΟΥΝΤΟΣ

4.1. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΕΝΘΟΥΝΤΟΣ

4.1.1. Θεραπευτικές προσεγγίσεις

Η αντιμετώπιση μιας σημαντικής απώλειας δεν μπορεί να είναι εύκολη, ούτε απλή. Σε πρακτικό επίπεδο, η απώλεια μας απομυζά τα αποθέματα. Σε συναισθηματικό επίπεδο, η απώλεια μπορεί ακόμη και να μας αφαιρέσει τη θέληση για ζωή και, πιθανόν, είναι υπεύθυνη για τις πιο αποθαρρυντικές ψυχολογικές διαταραχές και δυσκολίες.

Παρόλα αυτά, υπάρχουν πολλές χρήσιμες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση μιας σημαντικής απώλειας:

▼ Λογοθεραπεία

Σύμφωνα με τον Viktor Frankl (1987), η λογοθεραπεία :

- ∅ ασχολείται όχι μόνο με το «είναι» αλλά και με το νόημα, όχι μόνο με το «ον», αλλά και με την ιδέα (logos).
- ∅ είναι βασισμένη σε μια σαφή φιλοσοφία της ζωής. Ειδικότερα βασίζεται σε βασικές προϋποθέσεις, που σχηματίζουν μια αλυσίδα από συνδετικούς κρίκους: την ελευθερία θέλησης (βούληση), τη θέληση για νόημα και το νόημα ζωής.

Η ζωή μπορεί να αποκτήσει νόημα με τρεις τρόπους:

- A. μέσα από αυτό που δίνουμε στη ζωή (σε σχέση με τα δημιουργικά μας έργα),
- B. με ό,τι παίρνουμε από τον κόσμο (σε σχέση με τις εμπειρικές μας αξίες),
- Γ. μέσα από τη στάση που παίρνουμε σε μια μοιραία κατάσταση που δε μπορούμε πια να την αλλάξουμε (π.χ. μια αθεράπευτη νόσο).

- ∅ πρεσβεύει ότι ο άνθρωπος έρχεται συνεχώς αντιμέτωπος με την ανθρωπινή του μοίρα, που περιλαμβάνει (ό,τι ο Frankl

ονομάζει «τραγική τριάδα της ανθρώπινης ύπαρξης») τον πόνο, το θάνατο και την ενοχή.

Αυτά τα τρία υπαρξιακά γεγονότα της ζωής α) είναι όψεις της ζωής του ανθρώπου, β) πρέπει ο άνθρωπος να τα αντιμετωπίσει και γ) δεν αποφεύγονται.

Ø διδάσκει ότι, η στοιχειώδης προσωρινότητα της ανθρώπινης ύπαρξης προσθέτει στο νόημα της ζωής. Αν ο άνθρωπος ήταν αθάνατος, θα ήταν δικαιολογημένος να καθυστερεί κάθε πράγμα γιατί δε θα υπήρχε λόγος να γίνονται όλα εγκαίρως. Μόνο κάτω από την ώθηση και την πίεση της παροδικότητας της ζωής υπάρχει λόγος να κάνουμε καλή χρήση του χρόνου που κυλάει. Πραγματικά, οι μόνες περαστικές όψεις της ζωής είναι οι δυνατότητες. Μόλις πετύχουμε να πραγματοποιήσουμε μια δυνατότητα, τη μετατρέπουμε σε πραγματικότητα και έτσι τη διασώζουμε στο παρελθόν. Κάποτε μια πράξη διαρκεί για πάντα. Κάθε τι που συμβαίνει στο παρελθόν, διασώζεται για να γίνει αιώνιο. Εκεί μέσα βρίσκεται αμετάκλητα φυλαγμένο μάλλον παρά αμετάκλητα χαμένο.

«Η λογοθεραπεία είναι η θεραπεία μέσω του λόγου, του σκοπού. Ο λογοθεραπευτής δεν συντάσσει σκοπούς. Αλλά μπορεί να δείξει στον πελάτη ότι ο σκοπός, πραγματικά, υπάρχει. Όλοι μας έχουμε εκατομμύρια στιγμές σκοπού, είτε ηρωικές (π.χ. το να σώσουμε τη ζωή κάποιου), είτε πεζές (π.χ. να κάνουμε έναν ωραίο περίπατο στην εξοχή). Η λογοθεραπεία βοηθάει το άτομο να αναγνωρίσει τη μοναδικότητα αυτών των σκοπών. Μια τέτοια αναγνώριση παρέχει, γενικά, μια ζωή γεμάτη νόημα. Η λογοθεραπεία δεν στέκεται στους περιορισμούς των ανθρώπων, αν και πρέπει να τους παραδεχτούν. Ο Σωκράτης απαιτούσε από το άτομο να γνωρίζει τον εαυτό του, ο Freud έδινε έμφαση στο να γνωρίζει το άτομο το υποσυνείδητό του και ο Frankl πίστευε στο να γνωρίζει το άτομο τις δυνατότητές του. Η μεγαλύτερη πρόκληση, επομένως, για τον άνθρωπο αφορά το να πραγματοποιήσει τις ανθρώπινες δυνατότητές του.» (Harvey, J. H., 2002:258)

Το μεγαλύτερο κίνητρο του ατόμου, σε αυτό το σύστημα, είναι η θέληση να βρούνε νόημα. Ο Frankl (1987) πίστευε ότι καμία ενέργεια δεν ικανοποιεί εκτός και αν ικανοποιεί την πνευματική πείνα για νόημα. Αυτή η πνευματική

πείνα δεν έχει να κάνει με το θρησκευτικό νόημα, παρά με το βασικό ανθρωπιστικό νόημα.

✓ Θεραπεία μέσα από την αφήγηση και τη συγγραφή της προσωπικής ιστορίας

«Κάθε ιστορία θανάτου είναι, ταυτόχρονα, και μια ιστορία της ελπίδας. Αν η υπέρβαση του θανάτου είναι ένα χαρακτηριστικό του ανθρώπινου πολιτισμού, αυτό συμβαίνει λόγω της φύσης και της επίδρασης της ελπίδας ως στοιχείου της ανθρώπινης ζωής, της ατομικής και της κοινωνικής. Αυτό που κάνουν η τέχνη, η λογοτεχνία και η μουσική, η καθεμιά με τον τρόπο της, είναι να δίνουν έκφραση στην ελπίδα. Μετατρέπουν την αφηρημένη ιδέα της ελπίδας σε ένα συμπαγές συναίσθημα. Κάθε μέσο τραβάει τα άτομα έξω από τον εαυτό τους και, δείχνοντας πώς ένιωσαν ή πώς νιώθουν οι άλλοι, επιτρέπει στην ελπίδα να τους διαποτίσει με τα αντίστοιχα «λόγια εναντίον του θανάτου», λόγια που, με τον καιρό, κάνουν τον πενθούντα να προχωρήσει μπροστά.» (Davies, D. J., 2007: 152).

Όταν είμαστε ακόμα δεμένοι κόμπο μέσα μας, όταν έχουμε εμμονές για τα λόγια που ειπώθηκαν και για τα πράγματα που έγιναν, ή για τα λόγια που δεν ειπώθηκαν και για τα πράγματα που δεν έγιναν, μπορούμε επιτέλους να ζητήσουμε βοήθεια ή μπορεί να μας προσφερθεί βοήθεια.

Τότε φτάνει η ώρα που μας ενθαρρύνουν να διηγηθούμε την πονεμένη ιστορία μας στους ανθρώπους που μπορούν να μας ακούσουν, να διηγηθούμε ιστορίες που περιλαμβάνουν την πείρα της ζωής μας και ιστορίες που μεταβιβάζουν την πείρα αυτή. Και ο σκοπός της αφήγησης αυτής, σύμφωνα με την Alida Gersie (2002), είναι:

- ∅ να εκφράσουμε τα αισθήματα και τα συναισθήματά μας,
- ∅ να ζήσουμε την εμπειρία του «να μας ακούσουν»,
- ∅ να αναγνωριστεί η θλίψη μας και να τη μοιραστούμε,
- ∅ να λάβουμε υποστήριξη,
- ∅ να εγκαταλείψουμε την άσκοπη και μακροχρόνια εμμονή μας, η οποία μας δημιουργεί υπερβολικό άγχος,
- ∅ να επιτρέψουμε την επιστροφή της φυσιολογικής κατάστασης.

Ορισμένες ομάδες συμβουλευτικής του πένθους λειτουργούν με βάση τη δικαιολογημένη άποψη ότι «το να μιλάς και το να ακούς» είναι αρκετά για να βοηθήσουν κάποιους, ενώ κάποιες άλλες συμβουλευτικές ομάδες εξερευνούν επιπλέον τρόπους για να αναζητήσουν ανακούφιση. Οι εναλλακτικοί αυτοί τρόποι μπορούν να συνοψιστούν κάτω από τον τίτλο «δημιουργικές-εκφραστικές δραστηριότητες». Σύμφωνα με την Alida Gersie (2002), υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι δημιουργικές εκφραστικές δραστηριότητες είναι ιδιαίτερες ωφέλιμες για τα άτομα που αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες:

Ορισμένοι από αυτούς είναι οι εξής:

1. Η συμβολική έκφραση μέσα από τη ζωγραφική, τη δημιουργία ήχων, την κίνηση, το θέατρο ή την αφήγηση ιστοριών, μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε τη δύσκολη θέση στην οποία βρισκόμαστε με έμμεσο τρόπο, διευκολύνοντας έτσι τις προσπάθειές μας να ελέγξουμε τη διαδικασία της θεραπείας.
2. Επειδή προσωρινά συγκεντρωνόμαστε στο να δημιουργήσουμε κάτι καινούργιο, απελευθερωνόμαστε από την έμμονη ενασχόλησή μας με τον εαυτό μας και μπορούμε να εξερευνήσουμε εναλλακτικές λύσεις για την καθημερινή μας κατάσταση. Επίσης, το γεγονός ότι δημιουργούμε κάτι μεγαλώνει την αίσθηση υπεροχής που έχουμε, και παραδόξως μας βοηθάει να δώσουμε τη συγκατάθεσή μας σε «κάτι καινούργιο».
3. Η άδεια να εκφραστούμε συμβολικά αυξάνει την αίσθηση που έχουμε ότι μπορούμε να εκφραστούμε ευθέως. Αυτό έχει σημασία όταν κρατάμε μέσα μας πολλά συναισθήματα.
4. Δίνοντας συμβολικό σχήμα στα «αδιανόητα», αυξάνεται η ικανότητά μας να ανεχόμαστε τα «πραγματικά». Αυτό μας βοηθάει να λύσουμε τις συγκινησιακές συγκρούσεις.
5. Η διαδικασία του συμβολισμού και τα αποτελέσματά της αυξάνουν το βαθμό επίγνωσης που έχουμε για τον εαυτό μας και για τους άλλους. Μαθαίνουμε να βλέπουμε και να ακούμε με άλλο τρόπο.

6. Είναι απαραίτητο για τη συγκινησιακή και πνευματική μας ισορροπία να έχουμε πρόσβαση σε μια περιοχή δράσης όπου δεν απαιτείται να προσαρμοστούμε στην πραγματικότητα, αλλά όπου μας βοηθούν να προσαρμόσουμε την πραγματικότητα στον εαυτό μας.
7. Η δραστηριότητα επιβάλλει μια δομημένη προσέγγιση του χρόνου, κι αυτό μας βοηθάει να έχουμε κάποια αίσθηση ελέγχου.
8. Όταν ασχολούμαστε με συμβολικές- εκφραστικές δραστηριότητες δε χρειάζεται να προσαρμοζόμαστε σε εξωγενείς απαιτήσεις ή μοντέλα, δεν υπάρχουν ούτε εξαναγκασμοί ούτε κυρώσεις, κι αυτό επιτρέπει την αφομοίωση, άρα και τη μετατροπή της πραγματικότητας που έχουμε βιώσει. Όταν η πραγματικότητα αυτή είναι δυσάρεστη, είναι ακόμα πιο σημαντικό να εφαρμοστεί η διαδικασία αυτή.

Η αφήγηση της ιστορίας μας

Ζούμε τη ζωή μας σαν μια ιστορία. Όπως και στα μυθιστορήματα, οι ζωές μας έχουν πρωτότυπη αρχή, μέση και τέλος. Έχουν χαρακτηριστική δομή στην «πλοκή» τους, μια λογική αλληλουχία γεγονότων που αποκαλύπτει ποιοι είμαστε και πλάθει αυτό που γινόμαστε. Περιλαμβάνουν ποικιλία χαρακτήρων που αλληλεπιδρούν στο πέρασμα του χρόνου, σε σκηνές τόσο τραγικές όσο και κωμικές.

Σύμφωνα με τον Robert Neimeyer (2006), όταν βιώνουμε μια σημαντική απώλεια, η αναμενόμενη εξέλιξη αυτής της ιστορίας ζωής διαταράσσεται.

«Η προσέγγιση της θεραπείας μέσω της αφήγησης ιστοριών για την αντιμετώπιση μεγάλων απωλειών, τονίζει την ιδέα ότι «η απώλεια γίνεται κέρδος» καθώς επουλώνονται οι πληγές, και συγκεκριμένα, καθώς χρησιμοποιούμε τις απώλειές μας και μαθαίνουμε από αυτές, συνεισφέρουμε στους άλλους που, επίσης, υποφέρουν. Αυτό που είναι σημαντικό είναι το πώς χειριζόμαστε την απώλεια. Αυτό που είναι σημαντικό είναι, το πώς βλέπουμε τις ζωές μας και τις απώλειές μας ως αδιάλυτα σχετιζόμενες με αυτές των άλλων από το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον και πώς επιλέγουμε να χρησιμοποιήσουμε αυτό που διαδραματίζεται στη ζωή μας προς όφελος της ανθρωπότητας σαν σύνολο.» (Harvey, J.H., 2002:260)

«Γιατί κάποιες απώλειες επουλώνουν και γίνονται «γενεολογικές» (generative); Υπάρχει μια βασική σειρά από βήματα που χρειάζεται να συμβούν. Το γενικό κοινωνικό ψυχολογικό μοντέλο (το *story-action model*, το μοντέλο ενέργειας της ιστορίας) περιλαμβάνει την ακόλουθη σειρά από γεγονότα: Μια σημαντική απώλεια οδηγεί στην ανάπτυξη μιας ιστορίας σχετικά με ή για την κατανόηση της απώλειας, που οδηγεί στην αφήγηση της ιστορίας (*storytelling*) ή στην εκμυστήρευση της απώλειας, που οδηγεί στην διάκριση των δυνατοτήτων για αλλαγή, που οδηγεί σε κάποιου είδους ενέργεια που απευθύνεται στην απώλεια με κάποιο επικοινωνιακό τρόπο.» (Harvey, J.H., 2002:260)

Η «ενέργεια», ορίζεται ως η συμπεριφορά που αντανακλά τα πιστεύω κάποιου ατόμου και τις αξίες του, όπως αυτά αντανακλώνται στις ιστορίες απώλειας και θλίψης του ατόμου. Η αλλαγή της ταυτότητας αναφέρεται στην ιδέα ότι, αυτό που νομίζουμε ότι είμαστε με την πιο θεμελιώδη έννοια, αλλάζει δραστικά την περίοδο μιας σημαντικής απώλειας.

Στις ιστορίες απώλειας, θλίψης και επούλωσης, πολλοί άνθρωποι έχουν παράσχει πολύ δυνατά παραδείγματα μεταμόρφωσης, ακόμη και τις πιο συντριπτικές μορφές απώλειας σε αχτίδες ελπίδας και νοήματος για τους εαυτούς τους και τους άλλους.

Ένας τρόπος για να επαναπροσδιορίσουμε το σενάριο μιας ζωής που διακόπηκε από ένα τραύμα ή μια απώλεια, είναι και με το να αφηγούμαστε ξανά και ξανά την ιστορία μας σε ένα πλαίσιο ακροατών που δείχνουν ενδιαφέρον, καθένας από τους οποίους έχει τη δική του μοναδική συμβολή στην εξέλιξη της αφήγησης. Όπως αναφέρει ο ψυχολόγος John Harvey (2002), «καθώς οι άνθρωποι μοιράζονται τις ιστορίες τους με τους άλλους, δίνουν όνομα και σχήμα στα νοήματα αυτής της μοναδικής εμπειρίας ζωής». Οι ιστορίες μας είναι ένας τρόπος για να βάλουμε σε τάξη μια μπερδεμένη σειρά γεγονότων, ανακαλύπτοντας τα βαθύτερα θέματα που τα συνδέουν μεταξύ τους και τα κάνουν αν όχι αποδεκτά, τουλάχιστον κατανοητά. Όταν ιδιωτικά κατασκευάζουμε την ιστορία των δυσκολιών που αντιμετωπίζουμε, επιχειρούμε να απαντήσουμε στα ερωτήματα «γιατί συνέβη αυτό;» και «τι μπορεί να σημαίνει;». Όταν αφηγούμαστε δημόσια την ιστορία μας, ζητάμε βοήθεια για να βρούμε απαντήσεις ή τουλάχιστον ζητάμε την άδεια για να μοιραστούμε με τους άλλους τα ερωτήματα που μας καίνε. Αν και κανείς δεν μπορεί να μας προσφέρει ένα προκατασκευασμένο σενάριο που να απαντά σε αυτά τα ερωτήματα και να

σκιαγραφεί το προσωπικό μας μέλλον, είναι, ωστόσο, δυνατό να μας προτείνει θέματα κοσμικά ή πνευματικά τα οποία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να φωτίσουμε τα γεγονότα που θέλουμε να κατανοήσουμε και αφηγούμενοι να προχωρήσουμε ψηλαφητά προς μια νέα αίσθηση συνοχής.

Σύμφωνα με τον Robert Neimeyer (2006), η δυνατότητα να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα και τις ιστορίες της απώλειας με τους άλλους είναι πράγματι θεραπευτική. Άτομα που έχουν βιώσει μια τραυματική εμπειρία και μπορούν να μιλήσουν στους άλλους γι' αυτή έχουν καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία, κάνουν λιγότερες επισκέψεις σε γιατρούς, έχουν λιγότερα συμπτώματα στρες και αναφέρουν ότι νιώθουν λιγότερο θλιμμένοι και συντετριμμένοι από το τραυματικό γεγονός. Παρ' όλα αυτά, μπορεί να δυσκολεύονται οι ακροατές να ακούσουν τη δική μας ιστορία για την απώλεια και την οδύνη που βιώνουμε, γεγονός που μας επιβάλλει να τους κατανοήσουμε ως πρόσωπα με τις δικές τους μοναδικές δυνάμεις, περιορισμούς και ευαισθησίες. Για να αντιληφθούμε καλύτερα τη διαφορετική οπτική των άλλων, είναι χρήσιμο να τοποθετήσουμε την εμπειρία του θρήνου στο οικογενειακό πλαίσιο και να εμβαθύνουμε στις επιπτώσεις που έχει στα μέλη του οικογενειακού συστήματος.

Τελικά, επιτυγχάνουμε τη συμφιλίωση με τη μη αναστρέψιμη απώλεια και, συνεπώς, και με τη ζωή που είναι ολοκληρωμένη μόνο εφόσον είναι ανολοκλήρωτη.

▼ Συναισθηματική έκφραση

«Η σημαντική έρευνα του James Pennebaker το 1990 για την αξία της εκμυστήρευσης έδειξε ότι η καταπίεση, μακροπρόθεσμα, μπορεί να είναι επιζήμια για την ψυχολογική και σωματική υγεία του ατόμου. Συγχρόνως, μπορεί να υπάρχει και κάποιο όριο όσον αφορά το –πόσο- μπορεί κάποιος να ανοιχτεί σε συγκεκριμένους φίλους ή συνεργάτες. Τα άτομα με τα οποία κάποιος είναι φιλικός αλλά που δεν τα αντιλαμβάνεται ως έμπιστες «αδελφές ψυχές», μπορεί να εγκαταλείψουν τον πενθούντα όταν πιστέψουν ότι το άτομο αυτό είτε τους εκμυστηρέυτηκε πολύ λίγα ή πάρα πολλά σε σχέση με τις λεπτομέρειες της απώλειας.» (Harvey, J. H., 2002: 64)

Η συναισθηματική έκφραση του James Pennebaker (1990) επιχειρηματολογεί πάνω στην αξία του «ανοίγματος» (opening up) και της

έκφρασης των συναισθημάτων σχετικά με τις σημαντικές απώλειες. Αυτή η προσέγγιση δίνει έμφαση στην σπουδαιότητα της αφηγηματικής εργασίας, είτε είναι γραπτή είτε προφορική. Ο Pennebaker και οι συνεργάτες του (1990) έχουν υποστηρίξει ότι το γράψιμο μειώνει το σωματικό και ψυχικό στρες που σχετίζεται με τις ανασταλτικές σκέψεις (π.χ. σκέψεις που έχουν σχεδιαστεί να αποφεύγει ή να αποσπάται κάποιος από το να σκέφτεται πάνω σε προσωπικά τραύματα). Επιπλέον, διατείνονται ότι το γράψιμο είναι ένα πανίσχυρο εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να οργανώσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του/της σχετικά με γεγονότα που τον/την κυριεύουν και να τα κάνει διαχειρίσιμα. Το γράψιμο παίρνει αυτές τις χαοτικές σκέψεις και αυτά τα χαοτικά συναισθήματα και βοηθά το άτομο να ανακτήσει μια αίσθηση ελέγχου πάνω σε αυτά και ότι μπορεί να τα αντιμετωπίσει.

Ο Pennebaker (1990) παραδέχεται ότι η συναισθηματική έκφραση, συνήθως, προκαλεί τα «θύματα» να αναφέρουν ότι αισθάνονται καλύτερα, αλλά προτείνει ότι μπορεί να γίνονται λίγα όσον αφορά την βοήθεια να αναπτυχθεί μια προσαρμοστική συμπεριφορά (ή ακόμη, ότι μπορεί να μειώσει μια τέτοια συμπεριφορά). Προβλέπει ότι, τα άτομα που υποφέρουν από κάποιο τραύμα, πιθανόν, θα ωφεληθούν περισσότερο από την αποκάλυψη παρά τα άτομα εκείνα που υποφέρουν από μια αναμενόμενη/προβλεπόμενη απώλεια. Επιπρόσθετα, προβλέπει ότι τα άτομα που δεν είναι εκ του φυσικού τους ικανοί να μιλούν για την απώλεια, μπορεί να ωφεληθούν περισσότερο από την αποκάλυψη. Πιστεύει ότι χρειάζεται περισσότερη έρευνα, που να συγκρίνει την αφήγηση και τη συγγραφή για διαφορετικούς τύπους απώλειας.

▼ Διαχείριση του στρες

Ο Donald Meichenbaum (1985), ένας γνωσιακός- συμπεριφορικός θεωρητικός και θεραπευτής, έχει αναπτύξει, αυτό που ο ίδιος αποκαλεί ως, την εκπαίδευση στον εμβολιασμό του στρες (stress inoculation training) (SIT) για να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει το επιβλητικό στρες στη ζωή του.

Αρχικά, είναι βασικό για το θεραπευτή ή τον εκπαιδευτή να εγκαθιδρύσει ένα καλλιεργητικό, συμπνευτικό, μη κριτικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο, τα άτομα που βρίσκονται σε στρες να μπορούν να πουν τις ιστορίες τους στο δικό τους ρυθμό. Ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει ανανακλαστική (reflective)

ακρόαση, σωματικούς διαλόγους, λεπτό έλεγχο, ανακατασκευή εικόνων της στρεσογόνου εμπειρίας και άλλες τεχνικές για να βοηθήσει το άτομο να σχετιστεί με το τι συνέβη και το πώς συνέβη από τη δική του/της οπτική. Οι ανταλλαγές μεταξύ του θεραπευτή και του πελάτη βοηθούν τον πελάτη να βγάλει νόημα από τις δύσκολες εμπειρίες και να δώσει νόημα σε αυτές. Ο θεραπευτής μπορεί να ρωτήσει: «Έχει βγει κάτι θετικό για σένα από αυτή την εμπειρία;». Επειδή το νόημα μπορεί να καθορίσει την έκταση του -πότε μια συγκεκριμένη συνθήκη αποτελεί ένα στρεσογόνο παράγοντα- και, επειδή, το νόημα ποικίλει ανάμεσα στους ανθρώπους και ανά μέσα στο χρόνο, αυτοί κάτω από τις ίδιες συνθήκες μπορεί να αντιμετωπίζουν, ποιοτικώς, διαφορετικούς στρεσογόνους παράγοντες. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε αυτό το νόημα ώστε να αντιμετωπιστεί και να ληφθούν υπόψη οι επιπτώσεις του. Με λίγα λόγια, οι πελάτες διδάσκονται τη διαφορά μεταξύ μεταβλητής και μη μεταβλητής στρεσογόνου κατάστασης.

▼ Δύο μοντέλα θεραπείας προς επίλυση του πένθους

Ο Γεώργιος Κανακάκης (1989), καταγράφει δύο μοντέλα θεραπείας που οδηγούν στην επίλυση του πένθους:

1. Το μοντέλο αντιμετώπισης του πένθους.
2. Το διορθωμένο μοντέλο επεμβάσεων και θεραπείας.

Αναλυτικά:

1. Το μοντέλο αντιμετώπισης του πένθους στοχεύει:

- Ø Στην «ελάφρυνση» της πορείας του πένθους από τα λεγόμενα αδιεκπεραίωτα ή «μπλοκαρισμένα» στοιχεία του πένθους,
- Ø Στην καλή αποτελεσματικότητα σε βαριές και οξείες κρίσεις πένθους,
- Ø Στην αργή βαθμιαία επαναφορά στο φυσιολογικό ρυθμό ζωής μετά από χρόνιο ή παθολογικό πένθος.

2. Το διορθωμένο μοντέλο επεμβάσεων και θεραπείας είναι δομημένο σε έξι στάδια:

Πρώτο στάδιο: Βαθμίδα έναρξης και προπαρασκευής.

Η προπαρασκευή και η παροχή πληροφοριών πάνω σε γενικά συστήματα και σε παραδοσιακές μορφές επεξεργασίας του πένθους, είναι τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα αυτού του σταδίου. Ο πενθών αναφέρεται στην κατάστασή του, κάνει ένα «απολογισμό» του πένθους του. Σε αυτό το πρώτο στάδιο θεραπείας ο πενθών εξασκείται σε ότι αφορά την αναγνώριση της ταυτότητάς του και με τελετουργικά μέσα βιώνει τον σύνδεσμο, την από κοινού ζωή με τους άλλους, την αλληλεγγύη και την γνωριμία.

Δεύτερο στάδιο: Βαθμίδα της άσκησης και του πειραματισμού

Σε αυτό το στάδιο γίνεται προσπάθεια να κινητοποιηθούν οι αισθήσεις και να εξασκηθεί το σώμα, δηλαδή η αναπνοή, η φωνή, η κίνηση. Ο πενθών συνειδητοποιεί την πολυπλοκότητα του συναισθήματος του, τις ανάγκες του και τις ελλείψεις του. Αρχίζει η αναζήτηση δυνάμεων που όλοι οι άνθρωποι διαθέτουμε και ενός κοινωνικού πλέγματος στήριξης του πενθούντα. Ασκήσεις για χαλάρωση, για έκφραση της επιθετικότητας και γενικά εκφραστικότητα, αποδεικνύονται αποτελεσματικές.

Τρίτο στάδιο: Βαθμίδα της δημιουργικής έκφρασης και της δραματοποίησης της θλίψης

Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες μέσω των οποίων μπορεί η δημιουργική δράση να βρει το δρόμο της. Το εσωτερικό δράμα του πένθους οδηγείται προς τα έξω. Αυτό επιτυγχάνεται με την επιστράτευση πολλών μέσων έκφρασης όπως, μουσική, ζωγραφική, πηλός, στιχουργία, παραμύθια, δραματικές παραστάσεις, παιγνίδι ρόλων και θέατρο σκιών. Έτσι η αρνητική ενέργεια του πένθους μεταβάλλεται σε θετική ενέργεια. Το χάος του πόνου, της απώλειας, μπορεί κάτω από την προστασία της τέχνης να φθάσει στην μεταμόρφωση.

Τέταρτο στάδιο: Βαθμίδα της αντιμετώπισης καταστάσεων και της λήψης των αποφάσεων

Ο πόνος της απώλειας και του χωρισμού γίνεται αποδεκτός, του ανοίγεται ο δρόμος και οδηγείται στην έκφραση. Ο πένθων στέκεται απέναντι στην απόφαση του αποχαιρετισμού και της απελευθέρωσης. Όταν αποφασιστεί από τον πενθούντα η αποκοπή και ο αποχαιρετισμός τότε έχουμε μία διακήρυξη, ένα «μανιφέστο του πένθους».

Πέμπτο στάδιο: Τελική φάση θεραπείας

Η έναρξη αυτής της βαθμίδας, γίνεται με μια φάση στοχασμού, την οποία ακολουθούν συσχετισμοί. Επίσης εκδηλώνονται επιθυμίες και ανάγκες. Σε μια συμβολική δράση μοιράζεται η ενέργεια και μαθαίνει κανείς, πως η από κοινού αντιμετώπιση και γενικότερα η από κοινού ζωή είναι πηγή δύναμης. Το τελετουργικό του χορού συμβολίζει το χορό προς τη ζωή.

Έκτο στάδιο: Βαθμίδα της λήξης του πένθους

Επιβεβαιώνεται η πρόοδος που τα άτομα σημείωσαν, ενώ βιώνονται συμπληρωματικά τα «υπολείμματα» του πένθους, για να συνειδητοποιήσουν οι πενθούντες σε ποια κατάσταση βρίσκονται και για να διαπιστώσουν αν χρειάζονται ακόμα υποστήριξη.

4.1.2. Η συμβουλευτική του πένθους

Αναμφίβολα, η συμβουλευτική υποστήριξη καταπραΰνει ορισμένες από τις γνωστές παρενέργειες που προκαλεί το τραύμα του πένθους στη σωματική και ψυχική υγεία.

Σύμφωνα με τον Martin Herbert (2004), οι στόχοι για την ενδυνάμωση του συμβουλευόμενου είναι: α) η διευκόλυνση της έκφρασης του πένθους και η προσαρμογή των πενθούντων στην καθημερινή ζωή, σε ψυχολογικό, κοινωνικό και σωματικό επίπεδο, β) η ενδυνάμωση του υποστηρικτικού πλαισίου του πενθούντα ώστε να ανταποκριθούν, όσο καλύτερα μπορούν, στις ανάγκες του πενθούντα χωρίς, ωστόσο, να αγνοούν και τις δικές τους ανάγκες, γ) η

εξασφάλιση της καλύτερης δυνατής ποιότητας ζωής για τον πενθούντα στο επίπεδο των καθημερινών επιδιώξεων.

Αρχές της παρεμβατικής στρατηγικής στο πένθος

Σύμφωνα με την Therese Rando (1993), η παρεμβατική στρατηγική στο πένθος, θα πρέπει να περιλαμβάνει τις ακόλουθες αρχές:

1. Δημιουργία θετικής σχέσης και αξιολόγησης του πενθούντος, με σκοπό το σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων για τη συγκεκριμένη περίπτωση.
2. Προσέγγιση του πενθούντος. Η προσέγγιση και παρουσία του θεραπευτή γίνεται αισθητή με συγκεκριμένους πρακτικούς τρόπους παροχής βοήθειας.
3. Ηθική και πρακτική υποστήριξη του πενθούντα.
4. Προτροπή στον πενθούντα να θρηνήσει για την απώλειά του.
5. Αποθάρρυνση του πενθούντα να μείνει μόνος του για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τίποτα δεν είναι πιο θεραπευτικό στη διεργασία του πένθους από την υποστήριξη, την αποδοχή και την χωρίς κριτική φροντίδα του πενθούντος.
6. Διατήρηση ενός οικογενειακού συστήματος στήριξης για τον πενθούντα.
7. Πριν από κάθε παρεμβατικό σχεδιασμό, απαιτείται μια ακριβής αξιολόγηση της κατάστασης στην οποία βρίσκεται ο πενθών καθώς και των παραγόντων που τον επηρεάζουν.
8. Αξιολόγηση των ημιτελών φάσεων του πένθους.
9. Διατήρηση ρεαλιστικής θεραπευτικής προοπτικής.
10. Ενθάρρυνση της λεκτικοποίησης των συναισθημάτων και της ανάμνησης του αποθανόντος
11. Παροχή βοήθειας προς τον πενθούντα να αναγνωρίσει και να επιλύσει «δευτερογενείς απώλειες» και «εκκρεμότητες», που έχει αφήσει στη ζωή του.

12. Παροχή βοήθειας προς τον πενθούντα για να αντιμετωπίσει τη διαδικασία του πένθους και να επεξεργαστεί επίσης την έννοια της απώλειας.
13. Επανεπένδυση του πενθούντα σε μια καινούργια ζωή, και σε καινούργιες σχέσεις.

Ο γενικότερος σκοπός της Συμβουλευτικής Πένθους και οι ειδικότεροι στόχοι της, σύμφωνα με τον Ιωάννη Δρίτσα (2008), είναι να υποστηρίξει τον πενθούντα να αποδεχθεί νοητικά και συναισθηματικά την απώλεια και να αναπροσαρμόσει την ζωή του στα νέα δεδομένα.

Οι ειδικότεροι στόχοι είναι:

- ✓ Να μπορέσει ο πενθών να κατανοήσει την πραγματικότητα της απώλειας και να εκφράσει επώδυνα συναισθήματα.
- ✓ Να διαπραγματευτεί ο πενθών μαζί με την υπόλοιπη οικογένεια σταδιακά τα όσα αυτή η απώλεια συνεπάγεται σε καθημερινή βάση.
- ✓ Να βοηθηθεί η οικογένεια που πενθεί να αποχαιρετήσει κατάλληλα τον ασθενή όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν και να αναπροσαρμόσει την συμπεριφορά της.

«Διαφορετικές κατηγορίες Συμβούλων ψυχικής υγείας παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες σε κίνδυνο θανάτου και πένθους. Σε ένα πρώτο επίπεδο, παρηγορητικές υπηρεσίες προσφέρονται από ομάδες αυτό-βοήθειας στις οποίες μέλη με παρόμοιες εμπειρίες βοηθούν τα νεότερα μέλη. Σε ένα δεύτερο επίπεδο, εθελοντές με εξειδικευμένη εκπαίδευση και εποπτευόμενοι από επαγγελματίες παρέχουν παρηγορητικές υπηρεσίες. Τέλος εξειδικευμένες Υπηρεσίες επαγγελματιών όπως Ψυχίατροι, Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί και Νοσηλευτές προσφέρουν τέτοιες υπηρεσίες σε ατομικό και ομαδικό πλαίσιο.» (Δρίτσας, Ι.Χ. 2008: 130-131).

4.2. ΒΟΗΘΕΙΑ ΠΙΝΘΟΥΝΤΟΣ

4.2.1. Ο ρόλος των κοινωνικών και προσωπικών τελετουργιών στην αντιμετώπιση της απώλειας

Οι τελετουργίες λειτουργούν στη ζωή σαν «σημεία στίξης», σηματοδοτώντας σε δημόσιο επίπεδο τα σημαντικά σημεία μετάβασης για τα μέλη μιας κοινότητας. Οι τελετές μπορεί να έχουν κοσμική και πνευματική διάσταση και βασίζονται σε διάφορους συνδυασμούς θρησκευτικών πρωτοκόλλων και λαϊκών παραδόσεων που μοιράζονται από κοινού τα μέλη μιας κοινότητας.

Η Bronna Romanoff και η Marion Terenzio (1998) έκαναν πρόσφατα μια πειστική ανάλυση των τελετών που σχετίζονται με τη διεργασία θρήνου, ορίζοντάς τις ως πολιτισμικές επινοήσεις που συντηρούν την κοινωνική τάξη και παρέχουν τρόπους για να κατανοηθούν ορισμένες από τις πιο σύνθετες πτυχές της ανθρώπινης ύπαρξης. Οι τελετές, σύμφωνα με τις συγγραφείς, δίνουν ένα σχήμα στον κύκλο της ζωής μας, μια δομή στο συναισθηματικό μας χάος, μια συμβολική τάξη στα γεγονότα και μια κοινωνική κατασκευή κοινών νοημάτων

Όπως όλες οι κοινωνικές πρακτικές όμως, σύμφωνα με τον Robert Neimeyer (2006), οι τελετουργίες που αφορούν στο θάνατο εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου και οι ρυθμοί με τους οποίους μεταβάλλεται η σύγχρονη κοινωνία έχουν επιφέρει ραγδαίες και σημαντικές αλλαγές στις καθιερωμένες μας τελετές για την απώλεια. Ακόμα και για άτομα που βρίσκουν παρηγοριά και νόημα σε παραδοσιακές τελετές, ο χαρακτήρας πολλών απωλειών αντιτίθεται στην καθιερωμένη τελετουργία. Επιπλέον, ενώ η απώλεια που οφείλεται στο θάνατο, στις περισσότερες τουλάχιστον περιπτώσεις, τιμάται ανοιχτά με κάποιου είδους τελετουργία, άλλες απώλειες (π.χ. η απώλεια της εργασίας) περνούν εντελώς απαρατήρητες σε δημόσιο επίπεδο. Σε μερικές περιπτώσεις, αυτό ενέχει μια λεπτή ειρωνεία: ενώ υπάρχουν εκτενείς τελετουργίες για να σηματοδοτηθεί η έναρξη ενός γάμου, δεν υπάρχει καμία τελετή για να σηματοδοτηθεί το τέλος του. Με αυτό τον τρόπο, οι δημόσιες τελετές μπορεί να μην πετυχαίνουν το στόχο τους, ακριβώς επειδή έχουν σχεδιαστεί για να επικυρώσουν κοινωνικές αξίες σε βάρος, μερικές φορές, των ατομικών αναγκών.

Προσωπικές τελετουργίες

Αν και η τελετή της κηδείας αντιπροσωπεύει την πιο ξεκάθαρη μορφή τελετουργίας που αποδέχεται η κοινωνία μας και μπορεί να διευκολύνει τον υγιή θρήνο. Σημαντικό είναι επίσης το γεγονός ότι δεν υπάρχουν κανενός είδους συλλογικές τελετές για άλλα είδη απωλειών (αυτοκτονίες, αποβολές, διαζύγια, απώλειες περιουσίας, βιαιοπραγίες, αρρώστιες), αφήνοντας όσους τις υφίστανται χωρίς την υποστήριξη της τελετουργίας που δίνει μορφή και νομιμότητα στο θρήνο τους και διευκολύνει την ολοκλήρωσή του.

Γι' αυτούς τους λόγους, άλλες μορφές τελετουργίας μπορούν να βοηθήσουν να τιμηθεί περαιτέρω η συνεχιζόμενη σημασία αγαπημένων που έχουν πεθάνει ή να αναγνωριστεί η σημασία απωλειών που δεν οφείλονται στο θάνατο. Φυσικά, η ατομική συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες μπορεί, επίσης, να συμβάλλει στην προσωπική και πνευματική αφύπνιση, ακόμα και για εκείνους που έχουν μόνο μια γενική ιδέα για τις θυσίες των προηγούμενων γενεών, ανεξάρτητα από το αν αυτοί που έχασαν τη ζωή τους ανήκαν στη δική τους οικογένεια, πολιτισμική ομάδα ή όχι.

Σε μικρότερη κλίμακα, αλλά όχι σε λιγότερο σημαντικό επίπεδο, οι οικογένειες και τα άτομα μπορούν να δημιουργήσουν τρόπους με νόημα για να διατηρήσουν την ανάμνηση ή να τιμήσουν τις δικές τους απώλειες. Η αναγνώριση μιας απώλειας μπορεί να γίνει και με λιγότερο συμβατικούς τρόπους, που θα επουλώσουν ανοιχτές πληγές, θα αρθρώσουν αποχαιρετισμούς, θα ανανεώσουν συμβολικές σχέσεις, θα διευκολύνουν την επικοινωνία.

Τέλος, και οι μη παραδοσιακές απώλειες αξίζει να τύχουν ανάλογης τελετουργικής αναγνώρισης. Οι συμβολικές διαβατήριες τελετές μπορούν επίσης να δημιουργηθούν για να σηματοδοτήσουν θλιβερές μεταβάσεις που μερικές φορές μας διαμορφώνουν και μας κάνουν αυτό που είμαστε. Με αυτούς και χιλιάδες άλλους τρόπους τα άτομα και οι οικογένειες μπορούν να δημιουργήσουν τελετουργίες που τους συνδέουν με αυτό που έχασαν και με αυτούς με τους οποίους μοιράζονται την ίδια απώλεια. Έτσι ανοίγονται στην παράδοξη δύναμη που έχει η απώλεια να κάνει τη ζωή μας ταυτόχρονα πιο φτωχή και πιο πλούσια.

4.2.2. Βασικές ιδέες σχετικά με την απώλεια και την προσαρμογή σε αυτή

- ▼ Ο έλεγχος και η προβλεψιμότητα: Η αίσθηση του να έχεις τον έλεγχο και να μπορείς να προβλέψεις τα γεγονότα είναι σημαντική για τα συναισθήματα της ευημερίας και της ελπίδας και την ικανότητα να τα αντιμετωπίζεις και να λειτουργείς.
- ▼ Η αναζήτηση του νοήματος: Βοηθάει στην καλύτερη εκτίμηση της σημαντικότητας των νοημάτων που αποδίδουμε στα γεγονότα της ζωής μας. Ο Viktor Frankl πίστευε ότι, αν μπορούμε να αποδώσουμε νόημα με εποικοδομητικούς τρόπους, μπορούμε να υπομείνουμε πολλές συνθήκες που, διαφορετικά, μπορεί να ήμασταν πολύ αποθαρρυσμένοι. Πίστευε, επίσης, ότι, θα μπορούσαμε να βρούμε νόημα στις ζωές μας με το να δημιουργούμε έργο, κάνοντας κάτι με τα χέρια και το μυαλό μας, με το να επεκτείνουμε τον εαυτό μας στους άλλους κάνοντας θετικές πράξεις και υιοθετώντας μια θετική συμπεριφορά απέναντι στο μαρτύριο που πρέπει να υπομείνουμε.
- ▼ Οι συντετριμμένες αντιλήψεις: Έχουν προέλθει από τη σημαντική δουλειά της Ronnie Janoff- Bulman (1992) πάνω στις αντιλήψεις των ανθρώπων και τις ψευδαισθήσεις σχετικά με τον κόσμο και στο πώς μπορεί να εξανεμιστούν όταν συμβεί μια τραγωδία. Διατείνεται, επίσης, ότι, είμαστε έτσι κοινωνικοποιημένοι που πιστεύουμε ότι ο κόσμος είναι ένας καλός τόπος, ότι είναι ένας τόπος όλο νόημα και ότι είμαστε άξιοι. Κάθε μία από αυτές τις αντιλήψεις είναι ευπαθείς στο να συντριφθούν, όταν, γεγονότα όπως πράξεις παράλογης βίας συμβούν στη ζωή μας. Από αυτές τις απώλειες μπορεί να αναπτύξουμε νέες και πιο ρεαλιστικές αντιλήψεις. Ουσιαστικά, μπορεί να μάθουμε να είμαστε πιο σκληροί με τη φύση της ζωής και πώς, πολύ συχνά, εμπεριέχει απώλειες για εμάς και τους άλλους. Για να προσαρμοστούμε επιτυχώς πρέπει να μάθουμε να το εκμεταλλευόμαστε στο έπακρο.

- ▼ Η δικαιοσύνη: Μερικές φορές, η διαισθητική μας ψυχολογία της δικαιοσύνης δεν συμμορφώνεται με τα γεγονότα. Πρέπει να προσαρμοστούμε στην πραγματικότητα ότι ο κόσμος δεν είναι ιδανικός τόπος και ότι καλοί άνθρωποι μπορεί να βιώσουν τρομερά και άδικα γεγονότα στη ζωή τους. Η προσαρμογή σε αυτό το γεγονός της ζωής είναι ένα από τα πιο προκλητικά και, όμως, αναπτυξιακά βήματα που, οι περισσότεροι από εμάς, θα κάνουν .
- ▼ Η εργασία πάνω στη θλίψη: Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να συμμετέχουν στη διεργασία του να δουλέψουν μέσα από τη θλίψη τους και, αυτή η προσαρμογή, δε συμβαίνει εύκολα παρά μόνο με την πραγμάτωση αυτής της εργασίας. Γιατί, είναι αυτό που κάνουμε μέσα στο χρόνο, και όχι ο χρόνος αυτός καθαυτός, που μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε σημαντικές απώλειες.
- ▼ Η προσαρμογή: Είναι μια κατάσταση αντιμετώπισης που μπορεί να επιτύχουμε με εργασία μετά από μια μεγάλη απώλεια. Μέσα από την διαδικασία προσαρμογής, κάνουμε την απώλεια μέρος του ποιοι είμαστε. Σύμφωνα με τη γενική άποψη περί της προσαρμογής, δεν αποφεύγουμε να δουλέψουμε πάνω στις σκέψεις και τα συναισθήματα για την απώλεια. Συγχρόνως, συνεχίζουμε με ό,τι έχουμε να κάνουμε στη ζωή. Τελικά, διαμέσω αυτής της εργασίας, είμαστε περισσότερο σε ειρήνη με τον εαυτό μας. Αλλά η απώλεια παραμένει μαζί μας. Το να προσαρμοστούμε μετά από μια μεγάλη απώλεια περιλαμβάνει τα ακόλουθα σημαντικά στοιχεία και διαδικασίες: α) γνωσιακή και συναισθηματική εργασία, β) το «άνοιγμα» σε στενούς άλλους και, γ) την ψυχολογική εμπειρία της ειρήνης. Θεωρητικά, η εναλλακτική της προσαρμογής είναι σωματικές και ψυχολογικές διαταραχές.
- ▼ Η αλλαγή της ταυτότητας: Καθόλη τη διάρκεια της ζωής, κάθε ένας από εμάς παίρνει καινούργιες ταυτότητες. Όμως, κανένα διεγερτικό της αλλαγής ταυτότητας δεν είναι τόσο ισχυρό όσο αυτό της μεγάλης απώλειας. Όταν οι άνθρωποι χάνουν σημαντικούς άλλους εξαιτίας ενός διαζυγίου ή ενός θανάτου, ένα μεγάλο κομμάτι από το ποιοι είναι, χάνεται.

Τότε, πρέπει να γίνουν «νέοι άνθρωποι». Μια τέτοια πραγματικότητα μπορεί να είναι μια συντετριμμένη αντίληψη, αλλά μπορεί, επίσης, να είναι το ερέθισμα για σημαντική και πολύτιμη ωριμότητα και αλλαγή.

- ▼ «Γενεολογικότητα»: [Αναφέρεται σε μια έννοια του Erickson, ότι, οι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις εμπειρίες τους, συμπεριλαμβανομένου και τις απώλειες και τα άγχη τους, για να δώσουν κάτι στις μελλοντικές γενιές, όπως κατανόηση, προοπτική, διορθωτικές πράξεις και αποθέματα]. Μετά από μια μεγάλη απώλεια, και ανάμεσα σε συνεχόμενο πόνο, πολλοί έχουν δείξει «γενεολογικότητα» με το να αφιερώνουν τη ζωή τους για να δώσουν κάτι πίσω στους άλλους, βασιζόμενοι στις εμπειρίες τους και στο τι έχουν μάθει από τις απώλειές τους.
- ▼ Η μη αναγνωρισμένη θλίψη: Η μη αναγνώριση ενέχεται στην ιδέα ότι, η αντίδραση στο πένθος κάποιων ανθρώπων δεν βλέπεται σαν κάτι αποδεκτό επειδή η εμπειρία απώλειάς τους έχει στιγματιστεί από τον κόσμο. Οποιοδήποτε άτομο ή ομάδα που βιώνει την απώλεια με την μορφή της διάκρισης και της προκατάληψης και που δεν μπορεί να βρει αμέσως υποστήριξη για την εμπειρία της απώλειάς τους, μπορεί να ειπωθεί ότι βιώνει «μη αναγνωρισμένη θλίψη». Μια ομάδα που, πιθανότατα, βιώνει σημαντική μη αναγνωρισμένη θλίψη είναι τα παιδιά, που δε μπορούν να εκφράσουν τον πόνο τους ή να ζητήσουν βοήθεια και που δεν παίρνουν σημαντική υποστήριξη από τους ενήλικους φροντιστές.
- ▼ Διεισδυτική εικόνα: είναι μέρος των σχημάτων που αναπτύσσονται μετά από μεγάλες απώλειες. Τα σχήματα αναφέρονται στα πνευματικά τοπία ή πνευματικούς χάρτες του τι μας έχει συμβεί. Οι μεγάλες απώλειες μένουν στο μυαλό μας και έχουν μια επίδραση στις διαθέσεις και στη γενική ψυχολογική κατάσταση. Μέρος αυτού που συμβάλλει σε αυτά τα πνευματικά τοπία είναι το γεγονός ότι αρκετά συχνά συναντάμε περιβαλλοντικά ερεθίσματα που μας θυμίζουν την απώλειά μας. Η αναπόφευκτη υπενθύμιση της απώλειάς μας διεγείρει εικόνες από αυτόν που έχει χαθεί ή το γεγονός της απώλειας. Είναι αδύνατο να μην

συναντήσουμε αυτά τα ερεθίσματα. Είναι οι στίχοι από μια μουσική. Είναι σε κοινή θέα, όπως το πρώτο χιόνι ή ένα ζευγάρι που είναι ενθουσιασμένοι ο ένας με τον άλλο. Είναι ενδημικά στο φυσικό μας κόσμο και έχουν τη δύναμη να προκαλέσουν σκέψεις, συναισθήματα και εικόνες.

Προϋποθέσεις ομαλής εξέλιξης του πένθοντα

Για να πετύχει ο πενθών την ομαλή εξέλιξη της διαδικασίας του πένθους, σύμφωνα με τον Φάρο (1981), απαιτούνται τα εξής:

1. Έκφραση της θλίψης

Είναι πολύ σημαντικό, να τεθεί σε κίνηση η διαδικασία του πένθους.

2. Οργάνωση

Ο πενθών βρίσκεται σε ένα συναισθηματικό χάος. Δεν είναι σε θέση να εκτιμήσει την απώλεια και έχει βιώματα, τα οποία δεν ξέρει πώς να τα αντιμετωπίσει. Η απώλεια τον έχει επηρεάσει σε διαφορετικά επίπεδα και χρειάζεται ένα επαναπροσδιορισμό.

3. Αποδοχή της πραγματικότητας.

Ο πενθών περνά από στάδια αντιμετώπισης και αρνήσεως της απώλειας. Και αυτό γιατί μόνο σταδιακά και προοδευτικά μπορεί να την δεχτεί. Πάντα το κοινωνικό περιβάλλον, μπορεί να προσφέρει στον πενθούντα την επιβεβαίωση της απώλειας.

4. Η απόφαση του πενθούντα για επιβίωση

Όσο περισσότερο συνειδητοποιεί ο πενθών την απώλεια, τόσο περισσότερο διερωτάται αν αξίζει να ζει. Στο στάδιο της οδύνης δεν είναι ξεκάθαρο αν επικρατεί το ένστικτο της ζωής ή το ένστικτο του θανάτου, Μερικές φορές αυτή η σύγχυση μονιμοποιείται και οδηγεί τον πενθούντα σε παθολογική αντιμετώπιση της απώλειας, αλλά τις περισσότερες φορές με την βοήθεια του κοινωνικού περιβάλλοντος επικρατεί η θέληση της επιβίωσης.

5. Έκφραση μη αποδεκτών συναισθημάτων και επιθυμιών.

Ο πενθών έχει ορισμένα αρνητικά συναισθήματα, τα οποία πρέπει να εκφράσει σε ένα ουδέτερο τρίτο πρόσωπο, γιατί αλλιώς ή θα τα απωθήσει ή θα τα στρέψει ενάντια στον ίδιο του τον εαυτό με διάφορες μορφές αυτοτιμωρίας.

6. Αξιολόγηση της απώλειας.

7. Ενσωμάτωση της απώλειας.

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

8. Ευκαιρία νέου προσανατολισμού.

Προσαρμογή στην απώλεια: δέκα πρακτικά βήματα

Αν και υπάρχουν ελάχιστες απαραίτητες αρχές για το πώς να αντιμετωπίσει κανείς την απώλεια, ο Robert Neimeyer (2006) προτείνει δέκα πρακτικές προτάσεις για το χειρισμό των απωλειών με τις οποίες η ζωή μάς φέρνει αντιμέτωπους. Μερικές από αυτές τις στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν πολύ πριν από μια σημαντική απώλεια, ενώ άλλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν κυρίως όταν προκύπτουν δυσκολίες.

1. Πάρτε στα σοβαρά τις μικρές απώλειες.
2. Βρείτε χρόνο για να έρθετε σ' επαφή με τα συναισθήματα σας.
3. Βρείτε υγιείς τρόπους για να μειώσετε το στρες.
4. Αποδώστε νόημα στην απώλεια.
5. Μιλήστε σε κάποιον.
6. Παραιτηθείτε από την ανάγκη να ελέγχετε τους άλλους.
7. Βρείτε μια τελετουργία για την απώλεια που να έχει νόημα για σας.
8. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αλλάξει.
9. Δρέψτε τους καρπούς από την κληρονομιά που σας αφήνει η απώλεια.

10. Εστιάστε στις πνευματικές σας πεποιθήσεις.

Η απώλεια και η τρωτότητα φαίνεται να απορρέουν από το ότι είμαστε σώματα κοινωνικά συγκροτημένα, προσκολλημένα σε άλλους, απειλούμενα από την απώλεια αυτών των προσκολλήσεων, εκτεθειμένα στους άλλους, απειλούμενα από βία εξαιτίας αυτής της έκθεσης.

«Δεν είμαι βέβαιη ότι ξέρω πότε το πένθος είναι επιτυχές ή πότε κανείς έχει πενήσει ολοκληρωμένα ένα άλλο ανθρώπινο ον. Ο Φρόνιτ άλλαξε γνώμη ως προς αυτό το θέμα: ισχυρίστηκε ότι επιτυχές πένθος σήμαινε να είναι κάποιος ικανός να ανταλλάξει ένα αντικείμενο με άλλο αργότερα. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να ισχύει, δεν νομίζω όμως ότι η επιτυχής οδύνη υπονοεί πως κάποιος έχει λησμονήσει ένα άλλο πρόσωπο ή πως κάτι άλλο έχει καταφθάσει για να πάρει τη θέση του, λες και αυτό που πρέπει να επιδιώκουμε είναι η επίτευξη της απόλυτης υποκατάστασης.» (Butler, J., 2008:381).

Ίσως, αντίθετα, κάποιος πενθεί όταν αποδέχεται ότι μέσω της απώλειας που βιώνει θα αλλάξει, πιθανόν για πάντα. Ίσως το πένθος σχετίζεται με τη συμφωνία ενός προσώπου να υποστεί μια μεταμόρφωση (ίσως κάποιος θα έλεγε να υποκύψει σε μια μεταμόρφωση), το πλήρες αποτέλεσμα της οποίας δεν είναι δυνατόν να γνωρίζει εξαρχής. Υπάρχει η απώλεια, όπως ξέρουμε, αλλά υπάρχει και το μεταμορφωτικό αποτέλεσμα της απώλειας, και αυτό δεν μπορεί ούτε να χαρτογραφηθεί ούτε να σχεδιαστεί. Μπορεί κανείς να προσπαθήσει να το επιλέξει, ίσως όμως αυτή η εμπειρία της μεταμόρφωσης αποσυγκροτεί σε κάποιο επίπεδο την επιλογή.

4.3. ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΕΝΘΟΥΝΤΟΣ

4.3.1. Εκπαίδευση στην απώλεια και στο θάνατο

▼ Από τους γονείς

Η ζωή και ο θάνατος του ανθρώπου θεωρούνται ως κοσμογονικά γεγονότα. Η άγνοια του παιδιού σχετικά μ' αυτά τα γεγονότα είναι δεδομένη. Οι γονείς όμως με μεγαλύτερη ευκολία σπεύδουν να απαντήσουν στα ερωτήματα

του παιδιού τους που αναφέρονται στη ζωή απ' ότι στο θάνατο. Νιώθουν περισσότερη άνεση όταν προετοιμάζουν το παιδί τους για να δεχτεί τον ερχομό μιας νέας ζωής μέσα στο σπίτι, απ' ότι να αποχαιρετήσει κάποιον αγαπημένο συγγενικό πρόσωπο που πέθανε, και αυτό οφείλεται στο ότι και οι γονείς συχνά φοβούνται την ιδέα του θανάτου

Η εκπαίδευση στην απώλεια γίνεται στην παιδική ηλικία

Τίποτα δεν είναι πιο χαρακτηριστικό για τη σημερινή στάση προς το θάνατο από την ατολμία των ενηλίκων να γνωρίσουν στα παιδιά τα πράγματα γύρω από το θάνατο. Αυτό είναι ιδιαίτερα άξιο παρατήρησης ως σύμπτωμα για το μέγεθος και τη μορφή της απόθησης του θανάτου σε ατομικό καθώς και σε κοινωνικό επίπεδο. Ξεκινώντας από ένα σκοτεινό συναίσθημα, ότι θα μπορούσε κανείς να βλάψει τα παιδιά, τους αποκρύπτει τα απλά γεγονότα της ζωής, τα οποία όμως πρέπει αυτά αναντίρρητα να γνωρίσουν και να κατανοήσουν. Εδώ ο κίνδυνος για τα παιδιά δεν βρίσκεται στο γεγονός ότι θα γνωρίσουν το απλό γεγονός πως κάθε ανθρώπινη ζωή, όπως βέβαια και η ζωή των γονιών και δική τους, έχει ένα τέλος- οι παιδικές φαντασίες στρέφονται ούτως ή αλλιώς γύρω απ' αυτό το πρόβλημα και το μεγαλοποιούν αρκετά συχνά με τρόπο και φόβο λόγω της εμπειρίας εντονότητας της δύναμης της φαντασίας.

«Η γνωριμία με το γεγονός ότι κανονικά έχουν μια μεγάλη ζωή μπροστά τους μπορεί, σε σύγκριση με τις εκφοβιστικές φαντασίες, να είναι μια ευεργετική πράξη. Η δυσκολία ευρίσκεται περισσότερο στο Πώς απ' ό,τι στο Τι της γνωστοποίησης του θανάτου. Οι ενήλικοι που δεν τολμούν να μιλήσουν με τα παιδιά τους για το θάνατο, αισθάνονται, ίσως χωρίς άδικο, ότι θα μπορούσαν με τη συζήτηση να τους μεταδώσουν τους προσωπικούς τους φόβους και τον δικό τους τρόπο για το θάνατο.» (Norbert, E., 2008: 88-89)

Σύμφωνα με τον Norbert Elias (2008), η ατολμία των ενηλίκων στις μέρες μας να διδάξουν στα παιδιά τα βιολογικά γεγονότα του θανάτου είναι βέβαια ιδιομορφία χαρακτηριστική της βαθμίδας του κυρίαρχου πολιτισμικού. Παλαιότερα ήταν και τα παιδιά παρόντα όταν πέθαιναν οι άνθρωποι. Όπου όλα γίνονται σε μεγαλύτερο βαθμό μπροστά στα μάτια των συνανθρώπων, διαδραματίζεται και ο θάνατος των ανθρώπων μπροστά στα μάτια των παιδιών.

Η αντιμετώπιση των απωλειών μπορεί να γίνει αντικείμενο εκμάθησης από πολύ νεαρή ηλικία. Όχι βέβαια φέρνοντας το παιδί αντιμετώπιση με σοβαρές απώλειες, αλλά μαθαίνοντάς του να επεξεργάζεται ψυχολογικά τα μικρά καθημερινά πένθη που βιώνει

Κάθε παιδί οικειοποιείται τα αντικείμενα εκείνα που συμβολίζουν τη μητρική σχέση. Το πρώτο μεταβατικό αντικείμενο (όρος που εισήγαγε ο Donald Winnicott για να προσδιορίσει ένα υλικό αντικείμενο ιδιαίτερης αξίας για το βρέφος ή το μικρό παιδί, που το πιπιλίζει ή το σφίγγει επάνω του, κυρίως τη στιγμή που έρχεται ο ύπνος, σ.τ.μ.), το οποίο μπορεί να είναι ένα κουβάρι μαλλί, ένα γούνινο αρκουδάκι ή οτιδήποτε άλλο επιλέξει, και στο οποίο το παιδί φαίνεται να είναι παθολογικά προσκολλημένο και το παίρνει μαζί του, οπουδήποτε πηγαίνει, αποτελεί το μοντέλο για την προσπάθεια της σταδιακής αποκόλλησης. Μπορεί να πρόκειται για ένα αντικείμενο που συμβολίζει τη μητέρα, διαποτισμένο με το άρωμά της ή για ένα εξωτερικό, ίσως εντελώς ανεξάρτητο αντικείμενο, με το οποίο το παιδί μπορεί να παίζει. *«Η απώλεια του μεταβατικού αντικειμένου εξελίσσεται, πολλές φορές, σε δράμα. Αυτή η σοβαρή εμπειρία της απώλειας επιτρέπει στο παιδί να δοκιμάσει τη θλίψη, την ενοχή και την μη αντιστρεψιμότητα (της κατάστασης, σ.τ.μ.) - συναισθήματα ακόμα ακατέργαστα σε τόσο νεαρή ηλικία. Ωστόσο, αργότερα, το παιδί πρόκειται να χάσει και άλλα αντικείμενα αγάπης: Κάποιο κατοικίδιο, τον παππού, τη γιαγιά.» (Frederique-Baquet, M., 2004:136).*

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

Ο θάνατος, όπως έχει υποστηρίξει ο Γιάννης Τζαβάρας (1992), βεβαίως και δεν μπορεί να περιοριστεί σε μια συγκεκριμένη χρονολογία. Είναι φύση αδύνατον. Αυτό όμως που μπορεί να πραγματοποιηθεί είναι μια στοιχειώδης προετοιμασία, προκειμένου να γίνει αποδεκτό από το άτομο που νοσεί και από το συγγενικό του περιβάλλον και να εκδηλώσουν φυσιολογικές αντιδράσεις θρήνου μετά την εμφάνιση του μοιραίου γεγονότος. Σημασία δεν έχει το πότε θα επέλθει ο θάνατος, αλλά το πώς θα συναντήσει το άτομο, γεγονός που θα πρέπει να συνειδητοποιηθεί από τους γονείς και να γίνει πράξη.

Απαραίτητη προϋπόθεση ασφαλώς της διαδικασίας αυτής είναι η ετοιμότητα των γονέων στο να απαντήσουν σε τυχόν ερωτήματα του παιδιού σχετικά με το θάνατο. Οι απαντήσεις αυτές συνδυασμένες με την πνευματική και συναισθηματική ωριμότητα του παιδιού και των κοινωνικών βιωμάτων του, θα καταστούν ικανές στο να αφομοιώσει την έννοια του θανάτου.

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

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

Η σημασία της μη επιπόλαιης αντιμετώπισης των απωλειών έγκειται στη διαμόρφωση του ψυχολογικού τοπίου που επιφέρουν οι λύπες, εφόσον έχουν κατευναστεί. Ένα διαζύγιο ή, ακόμα χειρότερα, η απώλεια ενός γονέα, σε πολύ μικρή ηλικία, βραχυκυκλώνουν την επεξεργασία των μικρών απωλειών του παιδιού. Όταν το έργο της μύησης στην απώλεια δεν ολοκληρώνεται, παρατηρείται υπερβολική συσσώρευση ψυχικού δυναμικού. Πρέπει, τότε, να ενθαρρυνθεί η λεκτική έκφραση, και, ει δυνατόν, η ταύτιση με τα άλλα αδέρφια ή τους συμμαθητές που αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις.

Όπως έχει υποστηριχθεί από τη Frederique- Baque (2004), τελικά, για να μιλήσουμε με το παιδί και τον έφηβο για το θάνατο ενός κοντινού του προσώπου, πρέπει εμείς οι ίδιοι να έχουμε ξεπεράσει τις απώλειες της δικής μας παιδικής ηλικίας. Η δεύτερη προϋπόθεση είναι να γνωρίζουμε ότι τα παιδιά είναι ψυχικά εύθραυστα, όσο και αν προσπαθούν να το κρύψουν πίσω από μια προκλητική ή

ανάρμοστη συμπεριφορά. Βλέποντας ένα παιδί ή έναν έφηβο να αρνείται την όποια συγκίνηση, δεν πρέπει να συμπεραίνουμε ότι δεν νιώθει τίποτα - κι ότι η εκδήλωση αυτή της («σκληρής») συμπεριφοράς του μπορεί να το εμποδίσει να αγαπήσει σωστά. ο φυσιολογικός εγωκεντρισμός της ηλικίας αυτής το οδηγεί σε αυτοκατηγορίες για το θάνατο του αγαπημένου του προσώπου. Κανένα λογικό επιχείρημα δεν μπορεί να νικήσει αυτό το αίσθημα, ενώ, αντίθετα, τα ερωτηματικά που γεννιούνται στο παιδί θα το βοηθήσουν να ανακαλύψει πόσο σημαντικός τού ήταν ο νεκρός και ποιες προσδοκίες είχε γι' αυτό.

▼ Από το σχολείο

«Γιατί το σχολείο να μην προετοιμάζει τα παιδιά μέσα από κατάλληλους διδακτικούς χειρισμούς, ώστε να μπορούν σύμφωνα με τη νοητική τους ανάπτυξη οι μαθητές να αντιμετωπίσουν το γεγονός της απώλειας; () Δεν θα πρέπει ο μικρός μαθητής να «γνωρίσει και να διαπραγματευτεί» ένα τέτοιο γεγονός μέσα από τα σχολικά κείμενα στο σταθερό σχολικό του περιβάλλον, σ' ένα χώρο που είναι γι' αυτόν τόσο οικείος, με κατάλληλα κείμενα παιδαγωγικού χαρακτήρα;» (Γκιουλής, Α. Θ., 2008:264)

Στο σχολείο οι εκπαιδευτικοί, καθώς ενήλικες, προσπαθούν να προστατεύσουν τα παιδιά από θέματα που οι ίδιοι πιστεύουν ότι μπορούν να προξενήσουν πόνο και οδύνη. Ένα τέτοιο θέμα είναι και ο θάνατος. Πιστεύουν ότι μία τέτοια συζήτηση μπορεί να κάνει κακό, να αναστατώσει και να φορτίσει την ατμόσφαιρα, ενώ μονάχα θλίψη και στενοχώρια προκαλεί. Έτσι, προτιμούν να αποφεύγουν αυτές τις κουβέντες. Αυτός είναι ένας μύθος που ενισχύεται από το εκπαιδευτικό μας σύστημα και το εκπαιδευτικό υλικό που χρησιμοποιούμε.

«Το παιδί άλλωστε, καταλαβαίνει την απώλεια με διαφορετικούς τρόπους είτε ως χωρισμός των γονιών του, είτε ως απώλεια ενός αγαπημένου του παιχνιδιού είτε ως το θάνατο ενός αγαπημένου του ζώου. Το σχολείο, μέσα από τους δικούς του μηχανισμούς και τις κατάλληλες μεθόδους μπορεί να στηρίξει ένα παιδί που βιώνει μια απώλεια, γιατί είναι ο χώρος εκείνος που το παιδί βρίσκεται κάποια σημαντικά χρόνια της ζωής του. Πρέπει να δείξουμε στους μαθητές ότι η μεγαλύτερη πηγή ασφάλειας σε δύσκολες στιγμές είναι η σταθερότητα του περιβάλλοντος τους. Ο δάσκαλος οπωσδήποτε ενθαρρύνει και ελέγχει τις

αντιδράσεις ενός μαθητή ως προς τον φυσιολογικό τρόπο ζωής του, μετά από ένα γεγονός θανάτου;» (Μαλακούδης, Μ., 2007:15)

«Η πρόκληση, λοιπόν, για τους εκπαιδευτικούς είναι τεράστια και ο ρόλος τους καίριος, ειδικά στα δύο παρακάτω σημεία : α) στην άμεση και κατάλληλη στήριξη που μπορούν να παράσχουν στο μαθητή και στην οικογένειά του, όπως και σ' ολόκληρη την τάξη, όταν ο θάνατος παρεμβαίνει στη ζωή του σχολείου και β) στη γενικότερη αγωγή των παιδιών σε θέματα που αφορούν το θάνατο και το θρήνο.» (Stevenson, R.G., 1998:98)

Σύμφωνα με τον Robert Stevenson (1998), μπορούν να γίνουν πολλές συζητήσεις σχετικά με το θάνατο μεταξύ των παιδιών-μαθητών και των (ενήλικων) εκπαιδευτικών, με αφορμή ένα καθημερινό γεγονός. Αρκεί, βέβαια, πάντα να το θέλει ο εκπαιδευτικός. Αφορμή μπορεί να γίνουν γεγονότα όπως ένα νεκρό πουλάκι που βρέθηκε στο προαύλιο του σχολείου, ένα κείμενο από τη διδακτική ύλη που αναφέρεται στην αρρώστια ή στο θάνατο ενός ήρωα. Σαφώς, όμως η αγωγή γύρω από το θάνατο και το πένθος μπορεί να γίνει πιο οργανωμένη και να πάρει τη μορφή σχολικού μαθήματος, έτσι ώστε να αποτελέσει μέρος της διδακτικής ύλης των μαθητών. Η διδασκαλία σχετικά με το θάνατο και το πένθος θα ήταν χρήσιμο να γίνει μέσα σε πλαίσια κατά τα οποία ο εκπαιδευτικός να μπορεί να ενθαρρύνει τα παιδιά και τους εφήβους να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να συνειδητοποιήσουν ότι μιλώντας για αυτά και το θάνατο, μιλούν για ένα γεγονός που περικλείεται στα χιλιάδες γεγονότα της καθημερινότητάς μας , μιλούν για την ίδια τη ζωή.

Το παιδί που πενθεί έχει βιώσει μία σημαντική αλλαγή και είναι πολύ φυσικό, ο μαθητής, ο οποίος συναναστρέφεται με άλλα παιδιά-συμμαθητές, να βιώσει και μία γενικότερη αλλαγή στον κόσμο του· αφού οι γύρω (συμμαθητές) συνειδητοποιούν πόσο ο θάνατος ο συγκεκριμένος έχει επηρεάσει τη ζωή του παιδιού. Όταν ο εκπαιδευτικός , έρθει αντιμέτωπος με ένα τέτοιο γεγονός και παραμένει σιωπηλός στην όλη διάρκειά του, τα παιδιά-μαθητές μπορεί να πιστέψουν ότι είναι πάνω από τις δυνάμεις του -άρα και πάνω από τις δυνάμεις όλων των ενήλικων - το γεγονός του θανάτου. Έτσι, νιώθουν ότι μένουν αβοήθητα σε μία ανάλογη περίπτωση. Άλλα πάλι παιδιά μπορεί να πιστέψουν ότι ο δάσκαλος δεν αναφέρεται στο πρόβλημά τους, διότι δεν αξίζουν άμεση προσοχή ή δεν είναι τόσο σημαντικό αυτό που βιώνουν. Έτσι, τα παιδιά συγχύζονται. Μπροστά στη σιωπή του ενήλικα, ο οποίος στα μάτια των παιδιών

μπορεί τα πάντα να αντιμετωπίσει και να λύσει όλα τα προβλήματα, πώς να μη βιώσει το παιδί το πένθος του σαν μία κατάσταση χωρίς ελπίδα; Κατανοούμε, σαφώς, ότι οι δάσκαλοι φοβούνται ότι μπορούν να κάνουν κάποιο λανθασμένο χειρισμό και αυτό είναι που τους οδηγεί πολλές φορές στη συμπεριφορά αυτή. Φοβούνται μην πουν κάτι «λάθος». Όμως, εκείνοι που παραμένουν σιωπηλοί μπροστά σε ένα παιδί που πενθεί, το κάνουν δυστυχώς να νιώθει αβοήθητο και όπως προαναφέραμε, ανάξιο της προσοχής των άλλων. Συμπεραίνουμε, λοιπόν, ότι η σιωπή μπροστά σε ένα παιδί που πενθεί, ιδίως όταν αυτή προέρχεται από ενήλικες του περιβάλλοντος στο οποίο αυτό εκτίθεται καθημερινά, είναι πάντα μία λανθασμένη στάση.

Για να μπορέσει ένα σχολείο να παίξει σημαντικό ρόλο σε αυτό το θέμα, είναι απαραίτητο οι εκπαιδευτικοί του να είναι ικανοί να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν το θάνατο και τις επιπτώσεις του. Αυτό μπορεί να υλοποιηθεί:

A) είτε μέσα από προγράμματα και μαθήματα που απευθύνονται στους εκπαιδευτικούς και στους μαθητές,

B) είτε μέσω οργανωμένων παρεμβάσεων του σχολείου για την ορθή αντιμετώπιση του θανάτου.

«Ωφέλιμο είναι να διδάσκουν στα παιδιά την πανταχού παρουσία του θανάτου με απλά παραδείγματα καθώς και τους τρόπους με τους οποίους τα παιδιά μπορούν να συμπαρασταθούν σε κάποιον συμμαθητή τους που ενδεχομένως να θρηνεί την απώλεια ενός αγαπητού προσώπου. Οι δάσκαλοι θα πρέπει επιπλέον να συστήνουν κάποια μυθιστορήματα που αναφέρονται στο θέμα της απώλειας, προκειμένου τα παιδιά να αποκομίσουν πράγματα, τα οποία θα μπορέσουν να τα εφαρμόσουν στο μέλλον.» (Τσιάντης Ι, 1991).

«Στόχος, λοιπόν, της παιδαγωγικής παρέμβασης είναι η διευκόλυνση της κατανόησης της έννοιας του θανάτου, η έκφραση συναισθημάτων και, γενικότερα, η εξοικείωση του συνόλου των παιδιών της τάξης με διάφορες μορφές απώλειας, που αποτελούν μέρος της ζωής. Η αναφορά στην έννοια του θανάτου μπορεί να γίνει με αφορμή τις εμπειρίες των ίδιων των παιδιών. Τεχνικές που προσφέρονται είναι η ζωγραφική, το παιχνίδι, το παραμύθι, η μυθοπλασία και η θεατρική έκφραση. Ο εκπαιδευτικός, άλλοτε ενισχύει την ελεύθερη έκφραση και άλλοτε παίρνει πιο ενεργό ρόλο, σχεδιάζοντας δραστηριότητες με συγκεκριμένο στόχο.» (Καμπέρη, Ε., 2005:110)

Χρειάζεται, ως εκ τούτου, να ληφθούν μέτρα, ώστε να βρεθούν τρόποι που να καλλιεργούν τη μνήμη στους νεότερους. Το σχολείο είναι ένα μέσο ικανό να εγείρει έναν προβληματισμό για το θάνατο, το τέλος της ανθρώπινης ζωής, και τη φυλογενετική εξέλιξη του ανθρώπινου είδους.

Δεν πρέπει λοιπόν να «απομακρύνονται» κείμενα που να διαπραγματεύονται τέτοια φαινόμενα σε ένα σχολικό βιβλίο. Σίγουρα όμως, πρέπει να δίνονται με τον σωστό διδακτικό τρόπο και την κατάλληλη μεθοδολογία. Οι ίδιοι οι δάσκαλοι, πρέπει να μεταφέρουν στα μέτρα του δυνατού όλες τους τις δυνάμεις, ώστε να διδάξουν με τον σωστό χειρισμό αυτό που πρέπει να κάνουν, να διαχειριστούν και να απελευθερώσουν κατάλληλα τα συναισθήματα και τις σκέψεις του μαθητή. Ο χρόνος καθώς και ο τρόπος που πρέπει να αντιμετωπίζονται ζητήματα τέτοιου μεγέθους, είναι σημαντικά. Η συζήτηση ή η διαπραγμάτευση αυτών των γεγονότων στα πλαίσια του σχολικού μαθήματος, μπορεί να προετοιμάσει οπωσδήποτε τα παιδιά με περισσότερη αυτοπεποίθηση και σιγουριά.

«Η ζωή και ο θάνατος προχωρούν μαζί, ως δίδυμα αδέρφια, ασταμάτητα στο ιστορικό γίνεσθαι. Το γεγονός του θανάτου, προκαλούσε πάντα κλονισμό και ταραχή. Το πρόβλημα είναι πως οι άνθρωποι, αλλά και ολόκληρη η κοινότητα θα αντιμετωπίσουν αυτό το γεγονός. Η εκπαίδευση θα μπορούσε να στοχεύσει στην καλύτερη αντιμετώπιση τον, απ' τα πρώτα σχολικά χρόνια των μαθητών. Οι μαθητές θα μπορούσαν σταδιακά μέσα από κατάλληλα κείμενα να «διδασχθούν» και να «κατανοήσουν» αυτό που συμβαίνει σ' όλους τους ανθρώπους ως φυσικό φαινόμενο στη ζωή τους. Μεγαλώνοντας θα αποκτήσουν περισσότερη γνώση και έτσι θα εκπαιδευτούν συλλογικά. Ολόκληρη η εκπαιδευτική κοινότητα, με τον κατάλληλο διδακτικό χειρισμό, έχει επομένως χρέος, να βοηθήσει τα νεαρά της μέλη στη διαχείριση αυτού του αναπόφευκτου γεγονότος.» (Γκιουλής, Α. Θ., 2008:261)

Θα κατορθώσουμε, κατ' αυτόν τον τρόπο, να βοηθήσουμε το παιδί να διαφυλάξει τις πιο γλυκές αναμνήσεις, και να συνειδητοποιήσει ότι αυτές αποτελούν τον προσωπικό του θησαυρό. Η αναγωγή του νεκρού σε σύμβολο είναι θεμελιώδους σημασίας, αλλά και τόσο πιο δύσκολη όσο μικρότερο είναι το παιδί. Η ψυχολογική διεργασία μπορεί, ωστόσο, να στηριχθεί σε φωτογραφίες ή αντικείμενα που ανήκαν στο νεκρό. Ακολουθούν η λεκτική έκφραση, και, κατόπιν, η εσωτερίκευση του εκλιπόντος.

Το παιδί θα πρέπει να εξοικειώνεται με την ιδέα του θανάτου σε μικρή ηλικία. Του δίνεται συνεπώς να κατανοήσει μ' αυτόν τον τρόπο πιο ανώδυνα την έννοια του θανάτου, της οριστικής απώλειας, απομυθοποιώντας παράλληλα την παντοδυναμία των μεγάλων που είχε πλάσει στο μυαλό του.

4.3.2. Τα ναι και τα όχι στην υποστήριξη ατόμων που θρηνούν

OXI	ΝΑΙ
<p>Μην πιέζετε το άτομο που θρηνεί να παίξει κάποιο συγκεκριμένο ρόλο λέγοντας «Τα πας μια χαρά». Επιτρέψτε του να έχει συναισθήματα που το δυσκολεύουν, χωρίς να αισθάνεται ότι σας απογοητεύει.</p>	<p>Ανοίξτε την πόρτα της επικοινωνίας. Αν δεν ξέρετε τι να πείτε, ρωτήστε «Πώς αισθάνεσαι σήμερα;» ή «Σε σκεπτόμουν. Πώς είναι τα πράγματα;».</p>
<p>Μη λέτε στο άτομο που θρηνεί τι «πρέπει» ή «δεν πρέπει» να κάνει. Στην καλύτερη περίπτωση, αυτό ενισχύει την αίσθηση της αδυναμίας που αισθάνεται και στη χειρότερη, η συμβουλή σας μπορεί να είναι εντελώς άστοχη.</p>	<p>Κατά 80% να ακούτε και κατά 20% να μιλάτε. Πολύ λίγοι άνθρωποι αφιερώνουν χρόνο για να ακούσουν τους βαθύτερους προβληματισμούς του άλλου. Γίνετε ένας από αυτούς τους λίγους. Είναι πιθανό κι εσείς και ο άλλος να διδαχτείτε πολλά μέσα από αυτό.</p>
<p>Μη λέτε «Πάρτε με άμα χρειαστείς κάτι». Οι αόριστες προτάσεις δεν μπορεί παρά να απορριφθούν και το άτομο που θρηνεί θα συμπεράνει ότι κατά βάθος ελπίζετε ότι δεν θα επικοινωνήσει μαζί σας.</p>	<p>Δώστε συγκεκριμένη βοήθεια και πάρτε εσείς την πρωτοβουλία να τηλεφωνήσετε στο άτομο που θρηνεί. Αν ταυτόχρονα δείξετε σεβασμό απέναντι στην ιδιωτική του ζωή, ο άλλος θα εκτιμήσει τη χειροπιαστή σας βοήθεια σε καθημερινές του ανάγκες.</p>
<p>Μην αναθέτετε την παροχή βοήθειας σε άλλους. Η δική σας παρουσία και το δικό σας ενδιαφέρον</p>	<p>Να είστε στο πλευρό του ατόμου που θρηνεί. Υπάρχουν ελάχιστοι κανόνες στην προσφορά υποστήριξης πέρα από</p>

σημαίνουν πολλά.	το να είστε ανοιχτοί και να νοιάζεστε.
Μη λέτε «ξέρω πώς νιώθεις». Η εμπειρία θρήνου κάθε ατόμου είναι μοναδική, γι' αυτό το λόγο καλέστε τον άλλο να μοιραστεί μαζί σας τα συναισθήματά του αντί να θεωρείτε ότι ξέρετε ποια είναι τα θέματα που τον απασχολούν.	Μιλήστε για τις δικές σας απώλειες και για το πώς προσαρμοστήκατε σε αυτές. Αν και οι μηχανισμοί αντιμετώπισης που χρησιμοποιεί το άτομο που θρηνεί μπορεί να διαφέρουν από τους δικούς σας, η αποκάλυψη προσωπικών πτυχών θα βοηθήσει.
Μη χρησιμοποιείτε τετριμμένες εκφράσεις παρηγοριάς, όπως «υπάρχουν κι αλλού πορτοκαλιές» ή «άγνωστες οι βουλές του Κυρίου». Το μόνο που κάνουν είναι να αποδείξουν στο άτομο που θρηνεί ότι δεν νοιάζεστε αρκετά για να προσπαθήσετε να καταλάβετε.	Χρησιμοποιήστε τη σωστή σωματική επαφή- βάζοντας το χέρι στους ώμους του άλλου ή με μια αγκαλιά- όταν τα λόγια είναι πολύ φτωχά. Μάθετε να νιώθετε άνετα με τις στιγμές σιωπής αντί να φλυαρείτε άσκοπα προσπαθώντας να «φτιάξετε το κέφι του άλλου».
Μην πιέζετε το άτομο που θρηνεί να βιαστεί, λέγοντας του ότι πρέπει γρήγορα να βρει κάτι να ασχοληθεί, ή να δώσει τα πράγματα του θανόντα κ.λπ. Ο θρήνος χρειάζεται χρόνο και υπομονή και δεν γίνεται βάσει προγράμματος.	Να είστε υπομονετικοί με την ιστορία του ατόμου που θρηνεί και να του επιτρέπετε να μοιραστεί τις αναμνήσεις του από το άτομο που πέθανε. Αυτό καλλιεργεί την υγιή συνέχεια, καθώς το άτομο προσανατολίζεται σ' ένα διαφορετικό μέλλον.
Μη λέτε ότι «ο χρόνος τα γιατρεύει όλα. Τα τραύματα της απώλειας δεν επουλώνονται ποτέ εντελώς και το έργο του θρήνου είναι πιο ενεργό από ό,τι υπονοεί αυτή η έκφραση.	Περιμένετε ότι στο μέλλον θα υπάρξουν δύσκολες περιόδους, κατά τις οποίες το άτομο θα κληθεί να αντιμετωπίσει οδυνηρά συναισθήματα και να πάρει αποφάσεις ακόμα και μήνες μετά την απώλεια.

Από την ανάλυση του θέματος του πένθους, φαίνεται ότι η κατάσταση του πένθους 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 μελετήθηκαν 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.

Η συμβολή των φυσικών προσώπων στη στήριξη του πενθούντος και στη χάραξη νέας πορείας στη ζωή του.

Είναι φανερό ότι οι θλιμμένοι την 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 κρατήσει το χέρι., να τους κάνει να αισθανθούν ότι έχουν μια θέση στη ζωή του, να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν το μέλλον και να τους παροτρύνει να εκφράσουν ανεμπόδιστα τα συναισθήματά 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 και την ολοκλήρωσή του.

Σύμφωνα με την Carole 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 κι όταν αγκαλιάζονται συναισθηματικά απ' αυτούς. Πρόσωπα του οικογενειακού ή φιλικού περιβάλλοντος του πενθούντος, τα οποία είχαν τουλάχιστον μια εμπειρία πένθους έχει βρεθεί ότι είναι πολύ ικανά στο να δώσουν κουράγιο κι ελπίδα στον πενθούντα.

Είναι απαραίτητο, υποστηρίζει ο Φάρος (1981), να υπάρξουν άνθρωποι, φίλοι ή στενοί συγγενείς που θα συμμετέχουν στη θλίψη του πενθούντος. Είναι βασικό να υπάρξει κάποιος που θα τον εμπνεύσει 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 χρονική στιγμή ότι τους έλειψε η συμπαράσταση από κάποιο κοντινό πρόσωπο. Παρ' όλα αυτά όμως, αναφέρει ο Φάρος (1981) ένας λανθασμένος χειρισμός, που μπορεί πιθανόν να γίνει λόγω έλλειψης στοιχειωδών ειδικών γνώσεων, μπορεί να προκαλέσει ανυπολόγιστη ψυχολογική πνευματική ζημιά στο άτομο που πενθεί ή μπορεί να ενθαρρύνει, με την άγνοιά του, τη δημιουργία παθολογικών συμπτωμάτων.

Τέλος, η Beverly Raphael (1977) προτείνει ότι οι κυρίαρχοι σκοποί εκείνων που θέλουν να βοηθήσουν τον πενθούντα πρέπει να είναι οι εξής:

- α) Να προσφέρεται ανθρώπινη άνεση.
- β) Να ενθαρρύνεται η εξωτερίκευση των συναισθημάτων της θλίψης και
- γ) Να προάγεται η διαδικασία του θρήνου

«Το ποιοι είμαστε και το ποιοι γινόμαστε είναι μια λειτουργία των κοινωνικών μας σχέσεων. Όταν βιώνουμε τις μεγαλύτερες απώλειες, είναι κοινωνικές απώλειες-αλληλεπίδρασης, συντροφικότητας, αγάπης, συμπάθειας, και του ανθρώπινου αγγίγματος. Όταν συμβαίνει μια μεγάλη απώλεια, το να εκμυστηρευτούμε τα συναισθήματά μας σε άτομα του στενού μας κύκλου γίνεται μια σημαντική πράξη αντιμετώπισης και προσαρμογής. Είναι, συχνά, αλήθεια, ότι, και τα δύο άτομα σε μια εμπιστευτική κατάσταση μπορεί να πούνε ιστορίες απώλειας και να παρηγορήσουν το ένα το άλλο. Είναι η αμοιβαία επικοινωνιακή πράξη που κάνει αυτή την εμπειρία ένα πολύ δυνατό κοινωνικό γεγονός. Το να κατασκευάζουμε ιστορίες και να τις εμπιστευόμαστε στους άλλους σχετικά με τη θλίψη μας, είναι μεταξύ των πιο σημαντικών εργαλείων για την αντιμετώπιση, κατανόηση και χειρισμό της απώλειάς μας.» (Harvey, J.H., 2002:4)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

5.1. Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η εφαρμοσμένη κοινωνική επιστήμη της κοινωνικής εργασίας ασχολήθηκε από τα πρώτα βήματα της με τη διαχείριση του θανάτου, της θλίψης και του πένθους, δεδομένης της κινητοποίησης της σε καταστάσεις ανάγκης, κρίσης και καταστροφής. Οι δράσεις και παρεμβάσεις των κοινωνικών λειτουργών καθορίζονταν σε μεγάλο βαθμό από την έκταση και την ένταση των γεγονότων απώλειας και αποστέρησης.» (Μπουρικός Δ. Η. - Σταθόπουλος Π. Α. 2008: 101).

Σύμφωνα με τους Μπουρικό και Σταθόπουλο (2008), η κοινωνική εργασία συμβάλει στην αναγνώριση και το σεβασμό της προσωπικότητας του ασθενούς καθώς και στη στήριξη των ανθρώπων που νιώθουν πένθος και θλίψη μέσα από τη σύγχρονη ολιστική προσέγγιση, τη διεπιστημονική εργασία, την προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και της ανάδειξης των ηθικών και φιλοσοφικών ζητημάτων.

Το έργο και η ευθύνη της Κοινωνικής Εργασίας είναι η άμεση συμπαράσταση του ανθρώπου που υποφέρει, έτσι που να μπορέσει να αισθανθεί κάποια άμεση ανακούφιση, όσο μικρή κι αν είναι, μέσα στην υπάρχουσα κοινωνική πραγματικότητα. Είναι ανάγκη να γνωρίζουν οι Κ.Λ. τα σχετικά με τη διαδικασία του πένθους, να εκπαιδεύονται πάνω σε θέματα απώλειας και πένθους, αναγνωρίζοντας κατ' αυτόν τον τρόπο την ιδιαίτερη ευθύνη που έχουν απέναντι στο θλιμμένο.

Ο Δημήτριος Μαγριπλής (2008) αναφέρει ότι, στην Ελλάδα, σε καμιά βαθμίδα της εκπαίδευσης δεν γίνεται λόγος περί θανάτου. Έτσι, ενώ με απόλυτη βεβαιότητα όλοι μας θα βρεθούμε αντιμέτωποι με την παρουσία του θανάτου, κανένα μάθημα στην υποχρεωτική εκπαίδευση δεν κεφαλαιοποιεί την ανθρώπινη γνώση και τον πολιτιστικό πλούτο σχετικά με την αντιμετώπιση του.

«Επιπλέον, και στην τριτοβάθμια εκπαίδευση ελάχιστα μαθήματα σε σχέση με τη σπουδή του θανάτου (εξαιρέση αποτελούν ίσως τα μαθήματα της Κοινωνιολογίας της Υγείας και της Ασθένειας, καθώς και κάποια μαθήματα φιλοσοφίας εμπεριέχονται στα προπτυχιακά προγράμματα σπουδών). Και βέβαια δεν παρέχονται οργανωμένα προγράμματα σπουδών σε μεταπτυχιακό επίπεδο για

την επιστημονική εξειδίκευση του Συμβούλου Θανάτου, σε αποφοίτους σχετικής συνάφειας τμημάτων, Κοινωνιολογίας, Ψυχολογίας, Κοινωνική Εργασίας, Νοσηλευτικής κλπ..» (Μαγριπλής, Δ. Γ., 2008: 39-40)

5.2. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ

«Οι άνθρωποι, ιδιαίτερα στη Δύση, άρχισαν να «απωθούν» την ύπαρξη του θανάτου, αποφεύγοντας κάθε σχετική συζήτηση. Όπως χαρακτηριστικά επισημαίνεται από τον Πάτερ Φιλόθεο Φάρο (1981) «...ο θάνατος και η αρρώστια έχουν απομακρυνθεί από το σπίτι και την οικογένεια. Οι άνθρωποι των δυτικών κοινωνιών δοκιμάζουν μεγάλη δυσφορία και καταλαμβάνονται από ασυγκράτητη οργή όταν ο άρρωστος πεθάνει σε ...ακατάλληλη στιγμή και σε λάθος τόπο». Οι ιατροί εκπαιδεύονται για τη θεραπεία του ασθενούς, ελάχιστοι όμως είναι σε θέση να παρηγορήσουν τους συγγενείς για το θάνατο του προσφιλούς τους προσώπου. Το ρόλο αυτό κατά κανόνα αναλαμβάνουν κοινωνικοί λειτουργοί, κοινωνιολόγοι, ψυχολόγοι, νοσηλευτές και ιερείς..» (Μπουρίκος Δ. Η. - Σταθόπουλος Π. Α. 2008: 102)

Αρκετά μεγάλο ποσοστό ανθρώπων που έχουν βιώσει την απώλεια έχουν την ψυχική δύναμη να ξεπεράσουν αυτή την δύσκολη κατάσταση στην ζωή τους , εξίσου μεγάλο ποσοστό επίσης ατόμων όμως χρειάζονται την βοήθεια κάποιου ειδικού ανθρωπιστικών επαγγελμάτων. Το κυριότερο έργο που καλείται να φέρει εις πέρας ο επαγγελματίας είναι να καταφέρει να κάνει δυνατό τον πενθούντα ώστε να αντιμετωπίσει τη ζωή του και τις καταστάσεις που βιώνει. Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού έχει υποστηρικτικό χαρακτήρα. Κύριος στόχος του, είναι να κατανοήσει τον κόσμο του ατόμου που πενθεί ώστε να βοηθήσει τον ίδιο να τον αντιληφθεί καλύτερα. Βασικό μέλημά του είναι να ενδυναμώσει τον πενθούντα και να τον αποκολλήσει από τα τραύματα που του δημιούργησε η κατάσταση αυτή. Αυτός ο χειρισμός είναι περισσότερο συναισθηματική διεργασία. «Κρίνεται δηλαδή η διαδικασία επεξεργασίας και κατανόησης των πραγματικών συναισθημάτων, τα οποία πιθανότατα να είναι συγκεχυμένα και συγκαλυμμένα» (Lindemann, 1966:144) . Κρίνεται απαραίτητο για το άτομο που βιώνει το πένθος να εκφράσει τα συναισθήματά του. Ο πενθών, τις περισσότερες φορές προσπαθεί να γυρίσει το χρόνο πίσω για να ζήσει στιγμές, που ξαφνικά

έχασε. Εξαιτίας αυτής της διεργασίας, δείχνει αδυναμία να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα και προσκολλάται συναισθηματικά με το παρελθόν. Αυτό που πρέπει να πετύχει ο Κοινωνικός Λειτουργός είναι να κάνει αισθητή την κατανόηση ως προς τον πενθόντα.

Σημαντικό για έναν Κοινωνικό Λειτουργό, είναι να δει τον κόσμο μέσα από τα μάτια του πενθόντα, αλλά και παράλληλα με μία αντικειμενική και ουδέτερη τοποθέτηση. Πρέπει να γίνει ένα σταθερό πλαίσιο αναφοράς για τον πενθόντα που ζητάει υποστήριξη για να αντιμετωπίσει την απώλεια που βιώνει.

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 τον θλιμμένο θα πρέπει να το κάνει ο κοινωνικός λειτουργός. Συνεχίζοντας, αναφέρει ότι σε διάφορες χώρες, όπως στην Αγγλία και στην Αμερική, η κοινωνική εργασία προσανατολίζεται προς την κατεύθυνση της συμπαράστασής του πενθόντος δίνοντας σ' αυτό πολύ μεγάλη σημασία. Στην Ελλάδα όμως η παρηγορητική αγωγή των πενθόντων γίνεται σε περιορισμένη κλίμακα. Ειδικά, κέντρα παρηγορητικής αγωγής δεν υπάρχουν. Μόνο ο κοινωνικός λειτουργός του νοσοκομείου, της πρόνοιας ή διαφόρων ψυχιατρικών κέντρων αναλαμβάνει συχνά περιπτώσεις πενθόντων που χρειάζονται βοήθεια και στήριξη στην κρίσιμη περίοδο της θλίψης τους.

Ο Φάρος (1981) παρατηρεί ότι από την αρχή της θλίψης, με την αναγγελία της απώλειας μέχρι την ολοκλήρωσή 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.

Ο κοινωνικός λειτουργός, ως μέλος της διεπιστημονικής ομάδας, συμμετέχει στη συνολική ψυχοκοινωνική στήριξη του ασθενούς και της οικογένειας. Οι ρόλοι που αναλαμβάνει ο κοινωνικός λειτουργός σε ένα τέτοιο έργο (θάνατος, θλίψη, πένθος) αναφέρονται στα εξής :

- ✓ υποστήριξη, συμβουλευτική, προετοιμασία για το θάνατο (αποδοχή), ενδυνάμωση («διευκόλυνση» της αξιοπρέπειας),
- ✓ διασύνδεση με πηγές της κοινότητας, διευκόλυνση της επικοινωνίας και πνευματική φροντίδα.

Κατά την Carole Smith (1982) ο κοινωνικός λειτουργός τη χρονική αυτή στιγμή μπορεί ακόμη να βοηθήσει τον πενθούντα σε πρακτικά θέματα και να τον ενθαρρύνει στην αναγνώριση του γεγονότος. Καθώς όμως ο πενθών αρχίζει να συνειδητοποιεί την απώλεια ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να βοηθήσει με πολλούς τρόπους. Ο πενθών μπορεί να είναι θυμωμένος με τον νεκρό, που τον άφησε πίσω, με το θεό που επέτρεψε να συμβεί το γεγονός ή ακόμη και με τον ίδιο του τον εαυτό. Ο κοινωνικός λειτουργός στο στάδιο αυτό θα πρέπει να υπομένει το θυμό του πενθούντος και να του δείξει μέσω της στάσης του και των λεγομένων του ότι τα συναισθήματα που νιώθει είναι φυσιολογικά και αποδεκτά και να τον βοηθήσει να τα εσωτερικεύσει. 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 πενθούντος και ότι θα τον βοηθήσει σε κάθε δύσκολη στιγμή. Συχνά ο πενθών ενώ αναγνωρίζει ότι ο θάνατος έχει επέλθει, αποφεύγει να δεχθεί ότι το αγαπημένο του πρόσωπο πλέον δεν ζει.

Επιπλέον, ο Κ.Λ. κατευθύνεται μέσω της συνεργασίας ιδιαίτερα σε καθήκοντα, τα οποία εστιάζονται στην εύρεση κοινωνικών οργανώσεων εθελοντικού χαρακτήρα ή μη που απευθύνονται στους πενθούντες που έχουν υποστεί την απώλεια του αγαπημένου προσώπου. Επίσης, προσπαθεί να διερευνήσει την ύπαρξη συγγενικού και φιλικού περιβάλλοντος, το οποίο θα λειτουργήσει θεραπευτικά και υποστηρικτικά στον πενθούντα. Έτσι λοιπόν ο Κ.Λ. κινητοποιεί τον πενθούντα να δραστηριοποιηθεί και να συμμετέχει στις θεραπευτικές συνεδρίες, οι οποίες έχουν βασικό στόχο την μείωση παθολογικών συμπτωμάτων πένθους που διευθύνονται από την διεπιστημονική ομάδα της κοινωνικής υπηρεσίας, όπου έχει παραπεμφθεί το άτομο.

Η επιτυχημένη άσκηση των παραπάνω ρόλων απαιτεί συγκεκριμένες δεξιότητες. Ως τέτοιες, οι ίδιοι οι κοινωνικοί λειτουργοί, αναγνωρίζουν την προσεκτική ακρόαση, τη συμβουλευτική, την παροχή πρακτικής βοήθειας, την εμπειρία, την εφαρμογή θεωρητικών γνώσεων, την εκτίμηση και το σχεδιασμό τη χρήση πνευματικών πηγών.

Ειδικότερα ο κοινωνικός λειτουργός φέρνει σε πέρας την διαγνωστική εκτίμηση κοινωνικών αναγκών του ασθενούς και της οικογένειας που περιλαμβάνει : δομή οικογένειας, τόπος διαβίωσης, σχέσεις, κοινωνικά και

πολιτισμικά δίκτυα, λαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη, εργασία και σχολείο, υλικοί πόροι συνθήκες διαβίωσης, διαθεσιμότητα οικογενειακών φροντιστών, πρόσβαση σε φαρμακευτικές και διατροφικές απαιτήσεις, νομικά ζητήματα.

Στην περίπτωση αυτή ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να βοηθήσει:

- ✓ Ενθαρρύνοντας την αναγνώριση και την αποδοχή ότι ο θανών πράγματι έχει πεθάνει.
- ✓ Υποφέροντας τον πόνο και τη θλίψη του πενθούντος διατηρώντας μια στάση προθυμίας και ενδιαφέροντος και
- ✓ Παροτρύνοντας τον πενθούντα να εξωτερικεύσει τα συναισθήματα θυμού, θλίψης, ενοχή και άρνησης που ίσως να έχει τη στιγμή αυτή. Ακόμη διευκολύνοντάς 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, κι έτσι βοηθιέται ο πενθών να αναγνωρίσει ότι πλέον το γεγονός είναι οριστικό και αμετάκλητο και το άτομο δεν ζει.

Ο John Corazzini (1980) προτείνει να ενθαρρύνεται ο πενθών να μιλήσει για τη ζωή του με τον νεκρό με διάφορα μέσα, όπως φωτογραφίες, εικόνες ή κειμήλια και σ' 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 τη απώλεια και να ορίσει το όριο μεταξύ αυτής και της νέας διαφορετικής κατάστασης που τώρα αντιμετωπίζει.

Όταν ο πενθών αρχίσει να δέχεται την πραγματικότητα της απώλειας η δεδομένη πραγματικότητα έχει κομματιαστεί, ο κόσμος γίνεται ένας τόπος ανάξιας εμπιστοσύνης, η διαβεβαίωση της προσωπικής ταυτότητας συντριβεται και οι σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους θα πρέπει τώρα να ξαναδημιουργηθούν σε μια διαφορετική βάση. Στο στάδιο αυτό ο κοινωνικός λειτουργός δεν πρέπει να θεωρηθεί από τον πενθούντα ότι είναι το μόνο πρόσωπο, στο οποίο θα μπορούσε να στηριχτεί. Κατ' αυτό τον τρόπο αναπτύσσεται μια ψυχολογική εξάρτηση με πολλές επιπλοκές. Γι' αυτόν το λόγο λοιπόν ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να ενθαρρύνει τον πενθούντα να αρχίσει να σκέπτεται την ανανέωση των παλαιών

σχέσεων ή τη δημιουργία νέων. Στο σημείο αυτό, αναγκαίο είναι να δουλευτεί ένα σχέδιο δράσης με τον πενθούντα, όπου θα ενισχύει την εμπιστοσύνη του εαυτού του, ενώ ταυτόχρονα θα υπάρχει διαβεβαίωση από τον κοινωνικό λειτουργό ότι η αίσθηση της προσωπικής ταυτότητας επανακτάται βαθμιαία και η εκμάθηση του νέου ρόλου γίνεται καταβάλλοντας προσπάθεια κι έχοντας δύναμη, αντοχή και ενέργεια.

Κατά την Kubler- Ross (2008), 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 απ' το σοκ, ενώ μπορεί να παράσχει τη βοήθειά του σε πρακτικά θέματα, όπως ειδοποίηση συγγενών και φίλων, διεκπεραίωση των τελευταίων εγγράφων με το νοσοκομείο και άλλες επείγουσες δουλειές.

Η παρέμβαση, γενικά, του Κοινωνικού Λειτουργού θα πρέπει να στοχεύει:

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

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 στην κρίση. Σημαντική είναι η διερεύνηση της υποκειμενικής αντίληψης και ερμηνείας που δίνει κάθε μέλος στα γεγονότα και η αξιολόγηση των ικανοτήτων σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο για την επίλυση της κρίσης. Ενώ πολύ χρήσιμη είναι η διαμόρφωση σαφούς αντίληψης της εργατικότητας 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 απόφασή 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 οικογένειά του χρησιμοποιεί 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".

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

1. Δημιουργία θετικής σχέσης κι αξιολόγηση του πενθούντος με σκοπό τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων για την συγκεκριμένη περίπτωση.
2. Προσέγγιση του πενθούντος κάνοντας ο κοινωνικός λειτουργός αισθητή την παρουσία του με συγκεκριμένους πρακτικούς τρόπους παροχής βοήθειας.
3. Θα πρέπει ο κοινωνικός λειτουργός να στέκεται δίπλα στον πενθούντα όχι μόνο με την παρουσία του, αλλά και με την υποστήριξή του.
4. Θα πρέπει να δίνεται στον πενθούντα το περιθώριο να θρηνήσει την απώλεια.
5. Δεν θα πρέπει να ενθαρρύνεται ο πενθών να παραμένει απομονωμένος για μεγάλο χρονικό διάστημα.
6. Είναι αναγκαίο ο κοινωνικός λειτουργός να βοηθήσει στη διατήρηση ενός οικογενειακού συστήματος στήριξης για τον πενθούντα.
7. Πριν από κάθε παρεμβατικό σχεδιασμό θα πρέπει να αξιολογηθεί η ακριβής θλίψη του πενθούντος και οι σημαντικοί παράγοντες που την επηρεάζουν.
8. Είναι αναγκαίο συνεχώς να εξετάζεται ποιες από τις φάσεις του πένθους είναι ημιτελείς.
9. Θα πρέπει να ενθαρρύνεται η λεκτικοποίηση των συναισθημάτων και η ανάμνηση του θανόντος.
10. Θα πρέπει ο κοινωνικός λειτουργός να υποστηρίζει τον πενθούντα να αντιμετωπίσει τη διαδικασία του πένθους και να επεξεργάζεται την έννοια της απώλειας.
11. Η επανεπένδυση σε μια καινούργια ζωή θα πρέπει να υποστηρίζεται.
12. Θα πρέπει να αναγνωρίζεται ότι οι τελετουργικές εκδηλώσεις, έχουν θεραπευτικό χαρακτήρα.

Ο κοινωνικός λειτουργός στην εργασία του με τους πενθούντες, θα πρέπει να εργαστεί ως εξής:

- ✓ Να έχει ξεκάθαρο, ότι ο άνθρωπος που θρηνεί για μια απώλεια δεν είναι κάτι περίεργο και παθολογικό, θα πρέπει έτσι να δίνει στον πενθούντα την αίσθηση ότι είναι παρών και ότι είναι πρόθυμος να βοηθήσει.
- ✓ Να βοηθήσει τον πενθούντα να εκφράσει τα συναισθήματα του.
- ✓ Να δώσει στον πενθούντα να καταλάβει, ότι είναι εκεί με σκοπό να τον βοηθήσει και μόνο και για αυτό χρειάζεται την προσοχή και τη συνεργασία του.
- ✓ Να είναι αντικειμενικός και ανεπηρέαστος, όταν πρόκειται να εκτιμήσει και να διαγνώσει την κατάσταση του πενθούντα.
- ✓ Να ενεργεί έτσι ώστε ο πενθών να διαπιστώνει, ότι αποδέχεται τη θλίψη του χωρίς όρους.
- ✓ Να βοηθά στη διεκπεραίωση διαφόρων δευτερογενών ζητημάτων, έτσι ώστε ο πενθών να βρει χρόνο να αφηθεί και να εκφράσει τα συναισθήματά του.
- ✓ Να μην πλησιάζει τον πενθούντα με βιαστικό και πρόχειρο τρόπο, αλλά αφού τον αφήσει πρώτα να ξεσπάσει στο άκουσμα της αναγγελίας του θανάτου.
- ✓ Να μην αναλάβει όλες τις ευθύνες και υποχρεώσεις του πενθούντα, να μην μειώσει δηλαδή την λειτουργικότητά του κάνοντάς τον να νοιώθει σαν μικρό παιδί.
- ✓ Να τονίζει ότι δεν αποτελεί βάρος, αλλά αντίθετα ότι υπάρχει μια αμφίδρομη σχέση εμπιστοσύνης και εκτίμησης.
- ✓ Να δώσει στον πενθούντα να κατανοήσει ότι δεν τον παρηγορεί απλά για να αντιμετωπίσει τη θλίψη του, αλλά αντίθετα ότι τον ενισχύει στον πόνο και την κρίση που περνά.

«Η φροντίδα των ετοιμοθάνατων ατόμων είναι ιδιαίτερα απαιτητική και στρεσογόνα όταν ο/η Κ.Α. δεν έχει διδαχθεί πώς να τη φέρνει σε πέρας. Όταν υπάρχει αυτή η προετοιμασία, όταν οι Κ.Α. έχουν αναπτύξει μια προσωπική φιλοσοφία για τη ζωή και το θάνατο, και όταν υπάρχει αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ

αυτών και του περιγύρου τους, τότε μπορούν να φέρουν σε πέρας αυτό το καθήκον προς τον ετοιμοθάνατο χωρίς στρες και με προσωπική ηρεμία και ικανοποίηση.» (Samarel, N., 1995:89).

Η Martha Ochoa και οι συνεργάτες της (1988), κοινωνικοί λειτουργοί, στην μελέτη τους « Social Work and the Bereaved» («Κοινωνική εργασία, και οι πενθούντες») υποστηρίζουν πως οι πολύπλοκες προσαρμογές, που χρειάζεται να γίνουν σε μια οικογένεια και τα μέσα που πρέπει να παρθούν για την επιστροφή στην κανονική ζωή, απαιτούν παρέμβαση από επαγγελματίες που είναι ειδικά εκπαιδευμένοι, να βοηθούν οικογένειες και άτομα, να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής.

«Τα μέλη της οικογένειας του ετοιμοθάνατου ατόμου, καθώς έρχονται αντιμέτωπα με την πραγματικότητα αυτή, έχουν ένα διπλό καθήκον να φέρουν σε πέρας: να αντιμετωπίσουν την προοπτική του θανάτου σε προσωπικό επίπεδο (τι σημαίνει ο θάνατος του αγαπημένου προσώπου για τους ίδιους) και στο επίπεδο του ετοιμοθάνατου ατόμου (τι ανάγκες έχει ο/η ετοιμοθάνατος/η). Έχουν, με άλλα λόγια, διπλή πηγή στρες, με αποτέλεσμα να μην μπορούν συχνά να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις φυσιολογικές, συναισθηματικές, και πνευματικές ανάγκες του φροντιζόμενου ατόμου.» (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, Α., 1999:416).

Ο πάτερ Φιλόθεος Φάρος (1981), αναφέρει ότι οι πολύπλοκες προσαρμογές που χρειάζεται να γίνουν σε μια οικογένεια, μετά το θάνατο, όπως οι αλλαγές στους ρόλους, οι ανακατατάξεις των ευθυνών, η συναισθηματική αποδιοργάνωση του πενθόντος και η επιστροφή στην κοινωνική ζωή, απαιτούν παρέμβαση από επαγγελματίες που είναι ειδικά εκπαιδευμένοι γι' αυτό το σκοπό.

Η Edda Lesan (2003) θεωρεί αναγκαία τη βοήθεια του πενθόντος από ειδικά εκπαιδευμένους σε θέματα πένθους επαγγελματίες για την ανακάλυψη υποσυνείδητων συναισθημάτων, πράγμα που βοηθά την ομαλή έκβαση της διεργασίας του πένθους.

Η εργασία από τον Gerber και τους συνεργάτες του και την Beverly Raphael (1977) 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 Colin Murray Parkes (1983) αναφέρει ενθαρρυντικά αποτελέσματα από τη μελέτη του που πραγματοποιήθηκε σε μια υπηρεσία φροντίδας που δημιουργήθηκε για πενθούντες και αναπτύσσεται από το Saint Christopher' s Hospice (Άσυλο του Αγίου Χριστόφορου) στο Λονδίνο,

όπου οι άνθρωποι που πενθούσαν κατάφεραν, με τη βοήθεια ειδικών επαγγελματιών, να έχουν μια επιτυχημένη προσαρμογή στην απώλεια.

Τόσο οι συγγενείς, όσο και ο/η Κ.Λ., πρέπει να ξεπεράσουν το δικό τους φόβο για το θάνατο, να αναλογισθούν πάνω στις δικές τους εμπειρίες από θανάτους που συνάντησαν στη ζωή τους και τι σήμαινε αυτό για αυτούς, και να σκεφθούν τι θα σήμαινε και ο δικός τους θάνατος. Όταν συνειδητοποιήσουν την προσωπική τους στάση, συναισθήματα, ιδέες και επιθυμίες και όταν ξεπεράσουν τους φόβους τους, τόσο οι Κ.Λ., οι φροντιστές όσο και οι συγγενείς, μπορούν πλέον να αφήσουν στην άκρη τη δική τους άποψη και να αναγνωρίσουν τις ανάγκες, ιδέες και συναισθήματα του ετοιμοθάνατου ατόμου. Η ιδέα που έχουμε εμείς για τον «καλό» θάνατο δε σημαίνει ότι ταυτίζεται με τις ιδέες του άλλου. Ο ίδιος ο/η ετοιμοθάνατος/η ορίζει τι είναι ο «καλός» θάνατος γι' αυτόν/ήν.

Παρεμβάσεις. Σύμφωνα με τη Nelda Samarel (1995), οι παρεμβάσεις για την ανακούφιση του ετοιμοθάνατου ατόμου έχουν πέντε στόχους:

α) Τη συντήρηση της ζωής με τρόπο που να προσφέρει σωματική και συναισθηματική ανακούφιση.

β) Την αντιμετώπιση της επιδεινούμενης σωματικής κατάστασης.

γ) Την αντιμετώπιση ζητημάτων υπαρξιακών και πνευματικών, τα οποία περιλαμβάνουν, πρώτον, την υποστήριξη και συντήρηση της αυτο-αξίας και αυτοεκτίμησης του ατόμου, της ασφάλειας, της αξιοπρέπειας, και της αυτο-εμπιστοσύνης- και δεύτερον, την αποδοχή των απωλειών και την ελπίδα.

δ) Το σχεδιασμό για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, και

ε) Την προετοιμασία για το θάνατο.

Αν και όλοι συμφωνούμε ότι κάποιος που δεν μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του πρέπει να βοηθηθεί από κάποιον άλλον, τα ερωτήματα παραμένουν: Πώς θα εκφράσουμε τη λύπη με λέξεις; Ποια συναισθήματα πρέπει να εκφραστούν; Τι τα εμποδίζει να εκφραστούν;

Σήμερα γνωρίζουμε ότι τα πιο έντονα και διαταρακτικά συναισθήματα που δημιουργεί η απώλεια είναι ο φόβος εγκατάλειψης, η επιθυμία για το χαμένο πρόσωπο και ο θυμός για το ότι αυτό δεν μπορεί να βρεθεί. Τα συναισθήματα αυτά συνδέονται αφενός με την επιτακτική ανάγκη να βρεθεί το χαμένο πρόσωπο και αφετέρου με μια τάση απόδοσης μομφής σε οποιονδήποτε φαίνεται στον

πενθούντα ότι προκάλεσε την απώλεια ή ότι παρεμποδίζει την επανασύνδεση με το χαμένο πρόσωπο. Με όλη τη συναισθηματική του ύπαρξη ο πενθών δείχνει να μάχεται ενάντια στη μοίρα του, προσπαθώντας απεγνωσμένα να γυρίσει πίσω το χρόνο και να ανακτήσει τις ευτυχισμένες μέρες που ξαφνικά του πήραν. Έτσι, αντί να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα και να συμβιβαστεί με αυτήν, το άτομο που πενθεί καθλώνεται στη μάχη με το παρελθόν.

Αν λοιπόν θέλουμε να προσφέρουμε στον πενθούντα τη βοήθεια που επιθυμούμε, σύμφωνα με την Αναστασία Κωσταρίδου- Ευκλείδη (1999) θα πρέπει να δούμε τα πράγματα από τη δική του σκοπιά και να σεβαστούμε τα συναισθήματά του — έστω και αν τα θεωρούμε εξωπραγματικά. Μόνο όταν ο πενθών νιώσει ότι τον κατανοούμε και συμπαραστεκόμαστε στον αγώνα του, υπάρχουν πιθανότητες να εκφράσει τα συναισθήματα που ξεχειλίζουν μέσα του — τη λαχτάρα για επιστροφή του χαμένου προσώπου, την ελπίδα του ότι όλα θα ξαναγίνουν όπως πριν, την οργή του για την εγκατάλειψη, τις άδικες, θυμωμένες μομφές εναντίον «εκείνων των ανεπαρκών γιατρών», «των άχρηστων νοσοκόμων» και εναντίον του ένοχου εαυτού του. Αν είχε κάνει τούτο ή το άλλο, η συμφορά ίσως είχε αποφευχθεί.

Ανεξάρτητα από το αν είμαστε φίλοι του πενθούντα ή θεραπευτές κάποιου που υπέφερε από το πένθος πριν πολλά χρόνια και απέτυχε να το ξεπεράσει, δεν είναι απαραίτητο ούτε βοηθά το να παίζουμε το ρόλο του «εκφραστή της πραγματικότητας». Δεν είναι απαραίτητο, διότι ο πενθών έχει στο βάθος επίγνωση ότι ο κόσμος άλλαξε. Δε βοηθά, διότι από τη στιγμή που παραβλέπουμε τον τρόπο με τον οποίο ένα κομμάτι του εαυτού του βλέπει τον κόσμο, απλώς αποξενωνόμαστε από αυτόν. Ο ρόλος μας θα πρέπει να είναι ρόλος συντρόφου και υποστηρικτή. Θα πρέπει να είμαστε πρόθυμοι να εξερευνήσουμε μέσα από συζητήσεις μαζί του όλες τις επιθυμίες, τις ελπίδες, τις συγκεχυμένες εξωπραγματικές πιθανότητες που εξακολουθεί να πιστεύει, καθώς επίσης τη μεταμέλεια, τις μομφές και τις απογοητεύσεις που τον βασανίζουν.

5.3. ΚΥΡΙΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΥΣ

«Τα οργανωμένα πλαίσια (υπηρεσίες, οργανισμοί) εντός των οποίων ασκείται κοινωνική εργασία και στα οποία εμφανίζονται αυξημένες πιθανότητες

αντιμετώπισης καταστάσεων πένθους, θλίψης και πόνου: Τα νοσοκομεία, τα γηροκομεία, τα ειδικά ιδρύματα χρόνιων παθήσεων και γενικά ο χώρος της υγειονομικής φροντίδας αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα. Η περίπτωση των ογκολογικών νοσοκομείων και αντιστοίχων τμημάτων σε γενικά νοσοκομεία, καθώς και η ανάγκη παροχής υπηρεσιών σε ανθρώπους κοντά στο θάνατο (πάσχοντες σε τελικό στάδιο) και των οικείων τους, αναδεικνύουν τη σημασία της κοινωνικής εργασίας στο πλαίσιο της ομάδας υγείας. Το κύριο μέλημα του κοινωνικού λειτουργού και των άλλων επαγγελματιών υγείας είναι η παροχή συμπαράστασης, κάλυψη ψυχοκοινωνικών αναγκών (π.χ. πένθος, θρήνος) και αντιμετώπιση πρακτικών θεμάτων.» (Μπουρικός Δ. Η. - Σταθόπουλος Π. Α. 2008: 108-109)

Επίσης, εξειδικευμένες μονάδες κοινωνικής φροντίδας, όπως τα Κέντρα Χρόνιων Παθήσεων, αντιμετωπίζουν στον πυρήνα των δραστηριοτήτων τους θέματα σχετικά με τον πόνο, την θλίψη και το θάνατο. Η διαδικασία παροχής φροντίδας και βελτίωσης της ποιότητας ζωής των χρονίως πασχόντων απαιτεί επίσης ολιστική προσέγγιση. Η μέριμνα για την κοινωνική όψη της χρόνιας ασθένειας (πχ. προκαταλήψεις περιβάλλοντος, απόσυρση και περιθωριοποίηση ασθενών) αποτελεί *sine qua non* προϋπόθεση για τη λειτουργική και αποτελεσματική διαχείριση φόβων (για το θάνατο) και διαπροσωπικών σχέσεων. Οι ανάγκες για συστημική διαχείριση του φόβου του θανάτου εμφανίζεται έντονα και σε οργανωμένα πλαίσια για την εξωιδρυματική φροντίδα ηλικιωμένων, όπως τα ΚΑΠΗ, τα Κέντρα Φιλίας, οι Μονάδες Κοινωνικής Μέριμνας και το Πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι.

Οι κοινωνικές υπηρεσίες στους χώρους της ποινικής δικαιοσύνης και των σωμάτων ασφαλείας έρχονται επίσης αντιμέτωπες με τη διαχείριση του θανάτου, κατά τρόπο ιδιαίτερο. Η στέρηση βασικών ανθρωπίνων δικαιωμάτων (ελευθερία), ή η απειλή της στέρησης (κατά τη διαδικασία εκδίκασης) αποτελούν πεδία ανάδειξης υπαρξιακών προβλημάτων / αναζητήσεων των κατηγορούμενων ή καταδίκων και επανακαθορισμού των σχέσεων με τον ίδιο τον εαυτό τους και τον περιβάλλοντα χώρο. Οι κοινωνικές υπηρεσίες των σωφρονιστικών καταστημάτων έρχονται αντιμέτωπες με τη χρόνια κατάθλιψη και το «πένθος» των κρατούμενων. Η κατάσταση αυτή είναι ακόμα πιο έκδηλη σε χώρες όπου εφαρμόζεται ακόμη η θανατική ποινή και αρκετοί άνθρωποι βιώνουν μια προκαθορισμένη πορεία προς το βέβαιο θάνατο (που πολλές φορές διαρκεί και χρόνια).

5.4. Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ

«Έτσι, εκτός αν η εκπαίδευση μας μας έχει κάνει διορατικά ενήμερους, οι κοινωνικές προκαταλήψεις διέπουν βαθιά την όλη διαδικασία της νοητικότητας μας. Με βάση τα παραπάνω η έννοια του θανάτου υποδηλώνει μια κοινωνική πρακτική, η οποία έχει στέρεα ερείσματα στον ιδιαίτερο πολιτισμό και την ιστορία και συναντάται σε όλες τις κοινωνίες. Ένα πανανθρώπινο βιολογικό φαινόμενο που αποτελεί ταυτόχρονα κοινωνικό φαινόμενο ή με άλλα λόγια ένα διατεταγμένο σύστημα συμβόλων, δια του οποίου προσλαμβάνουμε την έννοια και την εντάσσουμε λειτουργικά στον κόσμο που ζούμε.» (Μαργριπλής, Δ. Γ., 2008: 20).

Οι Μπουρίκος και Σταθόπουλος (2008) αναφέρουν ότι ένα μεγάλο τμήμα της εργασίας των κοινωνικών λειτουργών αναφέρεται στον «κοινωνικό θάνατο» των προσώπων. Ο κοινωνικός θάνατος ουσιαστικά πιστοποιεί τη μη αποδοχή του προσώπου σε σειρά κοινωνικών διεργασιών και αλληλεπιδράσεων λόγω της ταύτισης του με κοινωνικά και ηθικά απαράδεκτες ιδιότητες και πράξεις. Όροι, όπως «κοινωνικά απόκληροι», «περιθώριο», «αποκλεισμένοι» χρησιμοποιούνται συχνά και ως εργαλείο «κατασκευής και νομιμοποίησης» κοινωνικών προβλημάτων. Ο ρόλος των στερεοτύπων αναδεικνύεται ως κυρίαρχος.() Η κοινωνική εργασία χρησιμοποιεί μεθόδους και πρακτικές ενάντια στις διακρίσεις για να «αποδημήσει» τα στερεότυπα και να υποστηρίξει τη συμμετοχή όλων στο χώρο των δικαιωμάτων και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας

Ο κοινωνικός λειτουργός όμως, πριν ακόμη δουλέψει με πενθούντες, θα πρέπει να δουλέψει με τον ίδιο του τον εαυτό, τα δικά του συναισθήματα απέναντι στο θάνατο, έτσι ώστε να τον αποδεχθεί. Ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να γνωρίζει, να έχει μελετήσει γύρω από το θέμα του θανάτου και το πένθος, τις ανάγκες κάθε ηλικίας και τα στάδια ανάπτυξης, για να μπορέσει πραγματικά να βοηθήσει ένα άτομο που πενθεί ένα αγαπημένο του πρόσωπο που χάθηκε.

ΜΕΡΟΣ Β

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στον πολιτισμό μας, που μας προετοιμάζει για τόσα πολλά πράγματα, δεν έχουμε σχεδόν καμία προετοιμασία -μέχρι πια να είναι αργά- για το μόνο πράγμα που, όλοι μας, κάποια στιγμή θα αντιμετωπίσουμε: το θάνατο. Είναι πολύ χαρακτηριστική η στάση του σημερινού ανθρώπου απέναντι στην εμπειρία του θανάτου, αλλά και οποιασδήποτε απώλειας. Συνήθως, αποφεύγουμε να το συζητήσουμε, είτε με τον εαυτό μας είτε και με τους άλλους. Αισθανόμαστε άβολα, απέναντι στα συναισθήματά μας και απέναντι στους άλλους, σε αυτούς που γνωρίζουν.

Με αποφασιστικό τρόπο, αν και σπάνια το συνειδητοποιούμε, η ζωή θα απαιτήσει από εμάς να αποχαιρετίσουμε πολύτιμες σχέσεις και συνάψεις, είτε λόγω της απόστασης που φέρνει ο χρόνος ή ο τόπος ή η ίδια η ανθρώπινη φύση, είτε λόγω του θανάτου. Κάθε μια από αυτές τις αναγκαίες απώλειες προκαλεί τον δικό της μοναδικό θρήνο και έχει τη δική της ξεχωριστή ένταση.

Στη βάση της απώλειας και του θρήνου, η θλίψη, ως μία από τις έξι καταγεγραμμένες θεμελιώδεις και οικουμενικές ανθρώπινες συγκινήσεις, αποτελεί τον πυρήνα για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, του σύνθετου συναισθήματος που αναδύεται μέσω της ταύτισης με την οδύνη του άλλου και από το οποίο πηγάζει η συμπόνια και η αλληλεγγύη, καθώς και τα κίνητρα προς δραστηριοποίηση για την προσφορά βοήθειας και την αποκατάσταση της ευεξίας του άλλου. Η πιο μεγάλη «αναπηρία» που μπορεί να δημιουργηθεί από την άρνηση των εγγενών στον θρήνο συναισθημάτων, είναι η αποδυνάμωση της ενσυναίσθησης, της συμπόνιας και της αλληλεγγύης, και κατ' επέκτασιν, η αποθάρρυνση της δραστήριας εμπλοκής με τα σημαντικά προβλήματα του κόσμου και των ανθρώπων, και της συλλογικής δράσης.

Το πένθος που ακολουθεί μια απώλεια, δεν είναι ούτε «ασθένεια» που απαιτεί θεραπεία, ούτε «ψυχολογικό πρόβλημα» προς επίλυση. Δεν αφορά μια οδυνηρή ψυχική κατάσταση την οποία πρέπει να υπομείνουμε παθητικά αφήνοντας το χρόνο να επουλώσει τις πληγές μας, αλλά ούτε και μια κατάσταση από την οποία πρέπει να αναρρώσουμε το συντομότερο δυνατό. Το πένθος είναι

μια δυναμική διεργασία στην οποία συμμετέχουμε ενεργά. Η διεργασία αυτή μας επιτρέπει να εντάξουμε την απώλεια που βιώνουμε στην ιστορία της ζωής μας. Μέσω του πένθους αποδίδουμε νόημα σε όσα βιώνουμε, αναθεωρούμε τις πεποιθήσεις, τις αξίες, τις προτεραιότητες, τους στόχους μας, αλλά και τις σχέσεις μας με τους άλλους, ενώ προοδευτικά μαθαίνουμε να αντιμετωπίζουμε με μεγαλύτερη ωριμότητα και συνειδητότητα τις προκλήσεις της ζωής.

Σε έναν όμως πολιτισμό, όπως και ο δικός μας, που λογοκρίνει το κλάμα, ή οποιεσδήποτε έντονες εκδηλώσεις πόνου, είναι πιθανόν τα αισθήματα θλίψης, που όντως υπάρχουν, να ελέγχονται και να καταπιέζονται πολύ περισσότερο απ' ό,τι θα συνέβαινε σε έναν πολιτισμό που, απεναντίας, δέχεται ή και ενθαρρύνει το κλάμα και τους θρήνους. Η βιαστική διαχείριση της απώλειας και του πένθους και η θόλωση της σημασίας της, υπό το πέπλο της «θετικής σκέψης», οδηγούν όλο και περισσότερο στον ανεπεξέργαστο θρήνο, ή σε ένα περιπλεγμένο ή ετεροχρονισμένο θρήνο με όλες τις ψυχολογικές συνέπειες.

Η μελέτη του πολιτισμού μας σχετικά με τις αντιδράσεις των ανθρώπων απέναντι στο θάνατο, δείχνει ότι υπάρχει μια γενική συναισθηματική αντίδραση θρήνου μπροστά στην απώλεια ενός σημαντικού προσώπου. Αλλά οι συμπεριφορές που εκδηλώνουν το θρήνο επηρεάζονται από το πολιτισμικό νόημα που αποδίδεται κάθε φορά στο θάνατο και την απώλεια. Και, επιπλέον, ποικίλουν σε διάρκεια ανάλογα με τις προδιαγραφές κάθε πολιτισμού. Στη χώρα μας, είναι γνωστό πως υπάρχει ένα γενικό τελετουργικό θρησκευτικής προέλευσης, που συνοδεύει την ψυχολογική διεργασία του θρήνου (μνημόσυνα κλπ). Ωστόσο, οι γενικότερες επιδράσεις κυρίως των δυτικών πολιτισμικών αξιών έχουν μετατοπίσει τη σημασία αυτών των τελετουργιών από την ψυχολογική τους πτυχή σε μια πτυχή περισσότερο κοινωνική. Συνήθως ο πενθών, υποχρεώνεται να επιστρέψει στους ρυθμούς της καθημερινότητας του και να ξανακοιτάξει τη ζωή με μια «θετική» ματιά, πολύ πριν να έχει επεξεργαστεί συναισθηματικά την απώλεια.

Επομένως, ίσως επαναπροσδιορίζοντας σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο την απώλεια δώσουμε μίαν απάντηση στην ίδια τη ζωή. Γιατί όπως η δική μας απώλεια σηματοδοτεί και την απώλεια του συνανθρώπου, της ιδέας, της φύσης, του χώρου και του χρόνου, έτσι και η άρνηση ή η αδυναμία της απαντήσεως οδηγεί στην άρνηση και αδυναμία σεβασμού, συμπάθειας και κατανόησης όλων αυτών που μας περιβάλλουν. Έτσι κατακρεουργούμε το περιβάλλον και

καταστρέφουμε αλόγιστα την ίδια την φύση. Καταστρέφουμε τον ίδιο τον εαυτό μας, αφού η αδυναμία μας δεν οδηγεί στην απάντηση της απώλειας, δηλαδή τη νοηματική φωταγώγηση της ίδιας της ζωής.

Ίσως δεν είμαστε κατάλληλα ακόμα καταρτισμένοι ως κοινωνία, δεν έχουμε τα απαραίτητα εκείνα στοιχεία και γνώσεις που για αιώνες τώρα οδηγούν τις κοινότητες των ανθρώπων να αντιμετωπίσουν ένα δυσάρεστο γεγονός. Η ζωή, όμως, είναι γεμάτη από δυσάρεστα γεγονότα, από απώλειες που αφορούν αγαπημένους ανθρώπους, που αφορούν την υγεία, την εργασία, την ομορφιά, τα όνειρα. Όλα αυτά, μπορεί να μην είναι πάντα αποτέλεσμα μιας μακρόσυρτης διαδικασίας φθοράς, αλλά να επέλθουν ξαφνικά άγνωστο πού και πότε. Όλοι θέλουν τότε να απαντήσουν σε ερωτήματα όπως «τι είναι τελικά θάνατος;», «γιατί συνέβηκε αυτό σε εμένα;», «πώς θα ανταπεξέλθω;», «πού να απευθυνθώ για βοήθεια;».

Οφείλουμε να μην αγνοήσουμε αυτό το θέμα της περί απώλειας και θανάτου αγωγής. Μια τέτοια αγωγή μπορεί, πρώτα από όλα, να υλοποιείται μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον, και κατ' επέκταση μέσα στην εκπαιδευτική διαδικασία και μέσα από κάποια προγράμματα υγείας. Έτσι και αλλιώς είναι το μόνο σίγουρο γεγονός μετά τη γέννηση και δεν πρέπει να αποσιωπάται καθώς η έγκαιρη εξοικείωση με το φθαρτό της ζωής προλαμβάνει πολλές επώδυνες προσεγγίσεις της ζωής που γίνονται πλέον ορατές από μια άλλη σκοπιά.

Η ιστορία της/μιας απώλειας είναι η ιστορία ενός καλειδοσκοπίου των συναισθημάτων: η ελπίδα, ο φόβος, η προσμονή και η ευγνωμοσύνη για την αγάπη, η απόγνωση, η έγνοια για τους αγαπημένους, οι ψίθυροι μιας υπερβατικής έννοιας. Αυτά σχηματίζουν εναλλασσόμενους συνδυασμούς, σε κάθε πολιτισμό, σε κάθε ηλικία. Στη διάρκεια μίας και μόνο ζωής, η θέα σε αυτό το καλειδοσκόπιο αλλάζει. Πότε σκοτάδι και προμήνυμα δεινών. Πότε μαγεία και φως.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική βιβλιογραφία

- Aries, P. (1997). Ο άνθρωπος ενώπιον του θανάτου: Η εποχή των κοιμωμένων. τόμ.1. Αθήνα: Βιβλιοπωλείον της Εστίας.
- Bowlby, J., (1995). Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Butler, J. Βία, πένθος, πολιτική. Στο Μακρυνιώτη, Δ. (2008). Η πολιτική διαχείριση της θνητότητας. Αθήνα: Νήσος.
- Γκιουλής, Α. Θ., Παιδαγωγικές προσεγγίσεις της έννοιας του θανάτου. Στο Μαγριπλής, Δ. Γ., (επιμ). Όψεις του πολιτιστικού Φαινομένου: Επιστημολογικές Προσεγγίσεις του Θανάτου και της Ζωής. 2008. Θεσσαλονίκη: Αντ. Σάκκουλας.
- Dastur, F. (1994). Ο θάνατος: δοκίμιο για το πεπερασμένο. Αθήνα: Scripta.
- Davies, D. J. (2007). Θάνατος: μια σύντομη ιστορία. Αθήνα: Πολύτροπον.
- Doka, K. (1998:84-88). Ο παραγνωρισμένος θρήνος. Στο Νίλσεν. Μ. και Παπαδάτου, Δ. (Επ.). Το πένθος στη ζωή μας. Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμνα.
- Δρίτσας. Ι. Χ. Συμβουλευτική Παρηγορητική Πένθους: Μένοντας μαζί μέχρι το τέλος. 2008. Στο Μαγριπλής, Δ. Γ., (επιμ). Όψεις του πολιτιστικού Φαινομένου: Επιστημολογικές Προσεγγίσεις του Θανάτου και της Ζωής. 2008. Θεσσαλονίκη: Αντ. Σάκκουλας.
- Elias, N. Για τη μοναξιά των θνησκόντων. Στο Μακρυνιώτη, Δ. (2008). Η πολιτική διαχείριση της θνητότητας. Αθήνα: Νήσος.
- Fleming, S. (1998:63-69). Ο περιπεπλεγμένος θρήνος. Στο Νίλσεν. Μ. και Παπαδάτου. Δ. (Επ.). Το πένθος στη ζωή μας. Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμνα.
- Frankl, V. (1987). Ψυχοθεραπεία και Υπαρξισμός: Η λογοθεραπεία στην πράξη. Αθήνα: Ταμασός.
- Frederique- Bacque, M. (2004). Πένθος και υγεία : Άλλοτε και σήμερα..(β' εκδ) Αθήνα: Θυμάρι.
- Freud, S., (1990). Δοκίμια Μεταψυχολογίας. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Gersie, A. (2002). Και η ζωή συνεχίζεται: Πώς θα συμφιλιωθείτε με την απώλεια. Αθήνα: Κέδρος.

- Gorer, G. (2008:81). Η πορνογραφία του θανάτου. Στο Μακρυνιώτη, Δ. (2008). Η πολιτική διαχείριση της θνητότητας. Αθήνα: Νήσος.
- Καμπέρη, Ε. (2005:109-116). Η συμβολή του εκπαιδευτικού στην εξοικείωση των παιδιών με την απώλεια. Στο Νίλσεν, Μ. (Επ.) (2005). Απώλειες στη ζωή του παιδιού. Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμμα.
- Κανακάκης, Γ. (1989). Βλέπω τα δάκρυά σου. Αθήνα: Libro.
- Κορώσης, Κ. (1997). Έφηβοι και οικογένεια. Αθήνα: Gutenberg.
- Kubler- Ross, E. (1988). Θάνατος: το τελευταίο στάδιο της εξέλιξης. Αθήνα: Δίοδος.
- Κωσταρίδου Ευκλείδη, Α. (1999). Θάνατος και πένθος. Στο Α. Κωσταρίδου-Ευκλείδη (Επιμ. Έκδ.), Θέματα Γηροψυχολογίας και Γεροντολογίας (σ. 405-432). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Lesan, E. (2003). Μαθαίνοντας να λέμε αντίο στο γονιό που χάνεται. 4η έκδ. Αθήνα: Θυμάρι.
- Lindemann, E. (1966). Συμπτωματολογία και Χειρισμός Απροσδόκητου Πένθους. Εκλογή, 1966, τ.11, σ. 2.
- Λυδάκη, Α. (2003). Ίσκιοι και αλαφροϊσκιωτοι: λαϊκός λόγος και πολιτισμικές σημασίες. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μαγριπλής, Δ. Γ., (επιμ). Όψεις του πολιτιστικού φαινομένου: επιστημολογικές προσεγγίσεις του θανάτου και της ζωής. (2008) Θεσσαλονίκη: Αντ. Σταμούλης.
- Μαγριπλής, Δ. Γ., (2008: 19-47). Κοινωνικές καταγραφές του θανάτου από το Βυζάντιο έως σήμερα στην Ελληνική πραγματικότητα. Στο Μαγριπλής, Δ. Γ., (επιμ). Όψεις του πολιτιστικού φαινομένου: Επιστημολογικές προσεγγίσεις του θανάτου και της ζωής. 2008. Θεσσαλονίκη: Αντ Σάκκουλας.
- Μακρυνιώτη, Δ. (2008). Η πολιτική διαχείριση της θνητότητας. Αθήνα: Νήσος.
- Μιχαλέλη, Μ.(1994). Μελέτη των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων του συνδρόμου αιφνίδιου βρεφικού θανάτου σε 10 ελληνικές οικογένειες. Διδακτορική Διατριβή.
- Moody, R. and Arcangel, D. (2005). Η ζωή μετά την απώλεια: ξεπεράστε τη θλίψη και αποκτήστε αυτοπεποίθηση και εσωτερική γαλήνη. Αθήνα: Διόπτρα.

- Μπαμπινιώτης, Γ (1998). Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας Ε.Π.Ε.
- Μπουρίκος, Δ. Η., Σταθόπουλος, Π. Α. Πόνος- Θλίψη- Θάνατος: Η προσέγγιση της Κοινωνικής Εργασίας. Στο Μαγριπλής, Δ. Γ., (επιμ). Όψεις του πολιτιστικού Φαινομένου: Επιστημολογικές Προσεγγίσεις του Θανάτου και της Ζωής. 2008. Θεσσαλονίκη: Αντ. Σάκκουλας.
- Neimeyer, A. R.. (2006). Ν' αγαπάς και να χάνεις : Αντιμετωπίζοντας την απώλεια. Αθήνα: Κριτική.
- Νίλσεν, Μ. (Επ.) (2005). Απώλειες στη ζωή του παιδιού. Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμνα.
- Πανταζή, Β. Α., Διαπολιτισμική προσέγγιση του πένθους: Η διαπολιτισμική διαχείριση του πένθους στη σχολική κοινότητα, μια ειδική περίπτωση. Στο Μαγριπλής, Δ. Γ., (επιμ). Όψεις του πολιτιστικού Φαινομένου: Επιστημολογικές Προσεγγίσεις του Θανάτου και της Ζωής. 2008. Θεσσαλονίκη: Αντ. Σάκκουλας.
- Παπαδάτου, Δ. Αναγνωστόπουλος Φ. (1986). Ψυχολογική προσέγγιση ατόμων με καρκίνο. Αθήνα: Φλόγα.
- Παπαδάτου. Δ., Αναγνωστόπουλος. Φ. (1995). Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαδάτου, Δ. Ο άρρωστος που πεθαίνει και το άμεσο περιβάλλον του. Στο Παπαδάτου. Δ., Αναγνωστόπουλος. Φ. (1995). Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαδάτου, Δ. (1998). Το πένθος στη ζωή μας. Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμνα.
- Parry, G., (1996). Ψυχολογικές κρίσεις και η αντιμετώπισή τους. Μτφ. Ρώντα. Ν., Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σερεμετάκη, Ν. (1994). Η τελευταία λέξη στις Ευρώπης τα άκρα. Αθήνα: Λιβάνης.
- Stevenson, R. G. (1998:97-106). Θάνατος και σχολικό περιβάλλον. Στο Νίλσεν, Μ., Παπαδάτου, Δ.. (Επ.), Το πένθος στη ζωή μας. Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμνα.
- Stroebe, M. (1998). Πένθος και πολιτισμός. Στο Νίλσεν. Μ., Παπαδάτου. Δ.(Επ) Το πένθος στη ζωή μας. Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμνα.
- Τζαβάρας, Γ. (1992). Το βέβαιο του θανάτου. Αθήνα: Δωδώνη.

- Τσιάντης, Ι. (1991). Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Umberson, D. (2005). Ο θάνατος ενός γονιού. Αθήνα: Μακρή.
- Wrenn, R. (1998:56). Η διεργασία του φυσιολογικού θρήνου. Στο Νίλσεν. Μ., Παπαδάτου. Δ. (Επ.) Το πένθος στη ζωή μας. Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμνα.
- Φάρος, Φ., (1981). Πένθος: Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική θεώρηση. Αθήνα: Ακρίτας.

ΑΡΘΡΑ

- Μαλακούδης, Μ. (2007:14-19). Το παιδί μπροστά στην απώλεια και το θάνατο: Ο ρόλος του εκπαιδευτικού. Θέματα Ειδικής Αγωγής. Τχ.36.

Ξένη βιβλιογραφία

- Attig, T., (1996.). How we grieve: Relearning the world. New York: Oxford University Press.
- Becker, E. (1973). The denial of death, New York: Free Press.
- Cassem, N. H. (1975:9-17). Bereavement as indispensable for growth. In Schoenberg, B. et al (ed.). Bereavement: its psychosocial aspects. New York: Columbia University Press.
- Corazzini, J. (1980). The theory and practice of loss therapy. In. Schoenberg, B., (ed.). Bereavement Counselling: A multi-disciplinary handbook. Westport, CT:Greenwood.
- Corr, C. A., Nabe. C. M., Corr, D. M. (1994). Death and dying: Life and living. In. Harvey, J. A. (2002:42). Perspectives on Loss and Trauma: Assaults on the self. London: Sage Publications Ltd.
- Doka, K. (2002). Disenfranchised grief. In Harvey, J. H. (2002). Perspectives on Loss and Trauma: Assaults on the self. London: Sage Publications Ltd.
- Feifel, H. (1977:117). New meanings of death. New York: McGraw-Hill

- Grollman, E. A. (1974). Concerning death: A practical guide for the living. Beacon Press: Boston
- Harvey, J. H. (2002). Perspectives on Loss and Trauma: Assaults on the self. London: Sage Publications Ltd.
- Janoff-Bulman, R., Berg, M. στο κεφάλαιο (1998:35) «Disillusionment and the creation of value», στο Harvey, J. H. (1998.), Perspectives on loss: A sourcebook, Philadelphia: Taylor and Francis.
- Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered Assumptions: towards a new psychology of trauma New York: Free Press.
- Kastenbaum, R., (2000). The psychology of death. 3rd ed. London: Free Association Books
- Kelley, P. (1998). Loss experienced in chronic pain and illness. In Harvey, J. H (Ed.), Perspectives on Loss: A sourcebook (pp. 201-220). Philadelphia: Bruner/Mazel.
- Kubler- Ross, E. (2008). On death and dying. Taylor&Francis.
- Lyons, R. F., & Sullivan, M. J. L. (1998). Curbing loss in illness and disability: A relationship perspective. In Harvey, J. H. (ed). Perspectives on loss: A sourcebook (137-152). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Maris, R. (1992). Assessment and prediction of suicide. New York: Guilford.
- Martin, T., Doka, K. (1996). Masculine grief, at K. Doka (επιμ.), Living with grief after sudden loss, Washington: Hospice Foundation of America.
- Meichenbaum, D. (1985). Stress inoculation training. New York: Pergamon. In Harvey, J. H. (2002). Perspectives on Loss and Trauma: Assaults on the self. London: Sage Publications Ltd.
- Morgan, J. D. (1995:25). Living our dying and our grieving: Historical and cultural attitudes. In Hannelore W., Neimeyer, R. A. Dying: Facing the facts. Washington, DC: Taylor& Francis.
- Ochoa, M., et al . Social Work and the Bereaved. in Schoenberg. B. et all. Bereavement. 1988. New York: Columbia University Press (243-255).
- Parkes. C. M., Weiss. R. (1983). Recovery from Bereavement. New York: USA: Basic Books.

- Peenebaker, J. (1990). *Opening up*. New York: Morrow. In Harvey, J. H. (2002). *Perspectives on Loss and Trauma: Assaults on the self*. London: Sage Publications Ltd.
- Rando, T. (1984). *Grief, Dying, Death*. Lexington Books.
- Rando, T. (1993). *Treatment of complicated mourning*, Champaign, IL: Research Press.
- Rando, T. (1995) *Grief and mourning: Accommodating to loss in Wass, H.and. Neimeyer R.A (επιμ.), Dying: Facing the facts, (3rd ed, σελ. 211-241)*. Washington DC: Taylor & Francis.
- Raphael, B. (1984). *The anatomy of bereavement: A handbook for the Caring Professions*. London. UK: Hutchinson.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Rosenblatt. P. C. (1983: 102). *Grief: the Social Context of Private Feelings*. In Stroebe. W., Hansson. R. O. (1993). *Handbook of bereavement: theory, research, and intervention*. New York. UK: Cambridge University Press.
- Salzberger- Wittenberg, I. (1999). *Psychoanalytic insights and relationships: A Kleinian approach*. Tavistock: Routledge.
- Samarel, N. (1995:89) *The dying process*. In Hannelore W., Neimeyer, R. A. *Dying: Facing the facts*. Washington, DC: Taylor& Francis.
- Sanders, C. M. (1998). *Grief: the mourning after: dealing with adult bereavement*, 2nd ed. University of Michigan : J. Wiley.
- Shneidman. E. S. (1976). *Death: Current Perspectives*. Palo Alto in Fruehling A. J. (1982). *Sourcebook on death and dying*. University of Michigan: Marquis Professional Publications.
- Smith. C. R. (1982). *Social Work with the Dying and Bereaved*. London: Macmillan Press.
- Stroebe, M., Shut, H., Stroebe, W. (1998). *Trauma and grief: A comparative analysis*. In Harvey, H. J., (1998). *Perspectives on loss: A sourcebook*. Philadelphia: Taylor and Francis.
- Stroebe,W., Stroebe, M.S. (1987). *Bereavement and health: The psychological and physical consequences of partner loss*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Viorst, J. (1986). *Necessary Losses*. New York: Fawcett.

- Wallerstein, J., Lewis, J. (1998). The long-term impact of divorce in children: A first report from a 25 year study. In Harvey, J. H. (2002). Perspectives on Loss and Trauma: Assaults on the self. London: Sage Publications Ltd.
- Wasserman, I. M. (1992:520). Economy, work, occupation, and suicide. In Maris, R. (1992). Assessment and prediction of suicide. New York: Guilford.
- Weiss, R. S. (1998). Issues in the Study of Loss and Grief. In John H. Harvey (ed). Perspectives on loss: A sourcebook (pp. 343-352). New York: Brunner/Mazel.
- Widiger, A.,T., American Psychiatric Association (1995) DSM-IV : Sourcebook. American Psychiatric Pub.
- Worden, J. W. (1996). Children and grief. New York: Guilford.

APOPA

- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss. vol.3. Loss: Sadness and depression. London: UK Hogarth.
- Cantor, N., Zirkel, S. (1996). Personality, cognition and purposive behavior. Handbook of Personality: Theory and Research, L.A. Pervin, ed. New York: The Guilford Press. pp135-164.
- Kiecolt, J. K. (1994). Stress and the decision to change oneself: a theoretical model. Social Psychology Quarterly 57, pp 49-63.
- Parkes, C. M. (2001). Bereavement: studies of grief in adult life. (3rd ed). Psychology Press.
- Parkes C.M. (1988). Bereavement as a psychosocial transition: Processes of adaptation to change. Journal of Social Issues, 44, p53-65.
- Price, R., Friedland, D., Vinokur, A. (1998:303). «Job loss: Hard times and reordered identity», In. Harvey, J. (επιμ.), Perspectives on loss: A sourcebook, Philadelphia: Taylor & Francis.
- Prigerson, H. G., et al. (1995). Complicated grief and bereavement- related depression as distinct disorders: Preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. American Journal of Psychiatry. vol 152. pp 22- 30.

- Raphael, B. (1975). The management of pathological grief. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 9: 173-180.
- Raphael, B. (1977). Preventive intervention with the recently bereaved. *Archives of General Psychiatry*. 34. 1450- 1454
- Romanoff, B., Terenzio, M. (1998). Rituals and the grieving process, *Death Studies*, 22, 697-711.
- Sanders, C. M. (1980). Comparison of adult bereavement in the death of a spouse, child and parent. *Omega* . vol 10. pp 303- 322