

**ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.)
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ (Π.Ε.ΣΥ.Π.)**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ»



ΔΑΜΙΓΟΣ ΑΓΑΠΙΟΣ

Μηχανολόγων Μηχ/κων Τεχν/κής Εκπ/σης

Επιβλέπων Καθηγητής:

Dr. ANTZY – Μ. Π. ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ

Επίκουρη Καθηγήτρια Φ.Π.Ψ. Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Με ΒΑ, Dip, MA, Ph.D και PD στην Κλινική Ψυχολογία, Ψυχοπαθολογία και Ψυχοθεραπεία

Ιωάννινα, Ιούνιος 2016

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ	7
ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΙΑ	
1.1. Ετυμολογία	7
1.2. Ορισμός	7
1.3. Ζωή και θάνατος	8
1.4. Πένθος και θλίψη	10
1.5. Θεωρητικές προσεγγίσεις στην κατανόηση του πένθους	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ	30
Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ	
2.1. Καθοριστικοί παράγοντες στη διεργασία του πένθους	30
2.2. Σωματοποίηση της θλίψης μιας απώλειας	33
2.3. Τα στάδια του πένθους	35
2.4. Παθολογικό πένθος	38
2.5. Κατάθλιψη	41
2.5.1. Τα συμπτώματα της Κατάθλιψης	48
2.5.2. Πώς αντιμετωπίζεται η κατάθλιψη	53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ	55
ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΕΝΘΟΣ	
3.1. Χρυσοί κανόνες διαχείρισης πένθους	55
3.2. Πώς να βοηθήσεις ένα φίλο που πενθεί	58
3.3. Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις στην αντιμετώπιση του πένθους	60
3.4. Βασικές αρχές στη συμβουλευτική πένθους	61

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ	63
ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΑ ΠΕΝΘΟΥΣ	
4.1. Τελετουργία του πένθους	63
4.1.1. Κηδεία, ένα πολυφασματικό κοινωνικό φαινόμενο	64
4.1.2. Μοιρολόι	65
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ	69
ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΥΣ	
5.1. Η σχέση των παιδιών με το θάνατο	69
5.2. Η κατανόηση της έννοιας του θανάτου από τα παιδιά	69
5.2.1. Τα βρέφη	70
5.2.2. Παιδιά προσχολικής ηλικίας 2 έως 5 ετών	71
5.2.3. Παιδιά ηλικίας 6 έως 9 ετών	71
5.2.4. Προέφηβοι (10 έως 12 ετών)	72
5.2.5. Έφηβοι	72
5.3. Χαρακτηριστικά του θρήνου των παιδιών	73
5.4. Συμπτωματολογία παιδικού πένθους	74
5.4.1. Συναισθηματικά χαρακτηριστικά	74
5.4.2. Φυσιολογικά χαρακτηριστικά	74
5.4.3. Ανησυχητικές ενδείξεις	74
5.5. Διεργασίες θρήνου στα παιδιά	75
5.6. Στηρίζοντας ένα παιδί που θρηνεί	77
5.6.1. Στήριξη στη βρεφική ηλικία	79
5.6.2. Στήριξη στην προσχολική ηλικία	79
5.6.3. Στήριξη στην προεφηβεία	80
5.6.4. Στήριξη στην εφηβεία	80
5.7. Ενημέρωση παιδιού για το θάνατο αγαπημένου προσώπου	81
5.8. Συμμετοχή του παιδιού στις τελετές	82

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ	84
ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ	
6.1. Η αποστασιοποίηση δε βοηθάει	84
6.2. Ο εκπαιδευτικός δίπλα στο παιδί που πενθεί	85
6.3. Χρήση βιωματικών ασκήσεων στην εκπαιδευτική διαδικασία	87
6.3.1. Η χρησιμότητα των βιωματικών ασκήσεων	88
6.3.2. Προϋποθέσεις ορθής χρήσης των βιωματικών ασκήσεων	88
6.4. Καταιγισμός ιδεών	89
6.4.1. Διαδικασία	90
6.5. Δημιουργική αφόρμηση από εικόνα	90
6.5.1. Διαδικασία	90
6.6. Το παραμύθι στην εκπαιδευτική διαδικασία	91
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	92
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	93

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στο παρόν κείμενο παρουσιάζεται η διαδικασία του ανθρώπινου πένθους ως ένα ταξίδι με προορισμό την κατανόηση αυτής καθαυτής της ζωής των πρωταγωνιστών που το βιώνουν. Αναλύονται τα φυσιολογικά συμπτώματα του πένθους ενώ παράλληλα γίνεται αναφορά στους παράγοντες επικινδυνότητας που μπορούν να επιμηκύνουν και να αποπροσανατολίσουν το όλο ταξίδι.

Ο θάνατος αγαπημένου προσώπου μπορεί να προκαλέσει σοβαρές διαταραχές τόσο σωματικές όσο και ψυχοπνευματικές. Η εμφάνιση των διαταραχών αυτών στα παιδιά έχει σχέση με το φύλο, την ηλικία, το πρόσωπο που χάθηκε, τους δεσμούς που είχε μαζί του κλπ. Στη βρεφική και νηπιακή ηλικία το παιδί αντιδρά κυρίως με παλινδρόμηση, σωματικές διαταραχές και προσκόλληση στους μεγάλους. Στη σχολική ηλικία τα παιδιά αντιδρούν κυρίως με φόβο και αισθήματα ενοχής και στην εφηβική ηλικία μπορεί να υπάρχουν ακραίες αντιδράσεις όπως κατάθλιψη, χρήση ναρκωτικών, τάση αυτοκτονίας αλλά και πλήρης αδιαφορία. Οι μεγάλοι πρέπει να υποστηρίζουν τα παιδιά, αλλά και να χρησιμεύουν ως πρότυπα με τη στάση τους. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά βιώνουν το θάνατο ενός προσφιλούς τους προσώπου επηρεάζεται σημαντικά από τη στήριξη που τους παρέχει το κοινωνικό τους περιβάλλον. Η διαχείριση της έννοιας του θανάτου μέσα στη σχολική τάξη αποτελεί ένα από τα πιο ακανθώδη και ευαίσθητα θέματα που απασχολούν την εκπαιδευτική κοινότητα. Επομένως, είναι σημαντικό για έναν εκπαιδευτικό αφενός να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές σε ζητήματα απώλειας και πένθους πριν συμβεί κάτι τέτοιο στη ζωή τους έτσι ώστε να είναι κατάλληλα προετοιμασμένα και αφετέρου να στηρίζει ένα παιδί που αντιμετωπίζει μια μικρή ή μεγάλη απώλεια στη ζωή του

Abstract

The present chapter makes an attempt to describe the process of mourning as a exploration of life itself and its inner meaning. Normal symptomatology is analyzed with particular attention to determinants of grief which, under specific circumstances, can derail and complicate the whole process.

The death of beloved persons may cause severe disorders (organical and psychological). The presence of these disorders in children is related to factors such as sex, age and the importance of relationship the child had with the person died. During infancy and early childhood

children react to the bereavement mostly with deterioration, psychosomatic disorders and attachment to adults. During the school age, children react mostly with fear and guiltiness while in puberty overreactions such as depression, drug addiction, suicidal behaviour or even total insensibility may be present. Adults should support and become models for their children via their behaviour. Many researches suggest that the way in which children experience the death of a loved one is influenced by the support provided by the social environment. The management of the concept of death in school is one of the most thorny and sensitive issues facing the educational community. Therefore, it is important for teachers to sensitize students to issues of loss and grief so that they are adequately prepared before that happens in their lives, as well as to support a child facing a small or great loss in his/her life.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΙΑ

1.1. Ετυμολογία

Αρχική - Ριζική: πάσχω / πάσχω < αρχ. < πενθ-, παθ-σκ-ω>πάσχω |πας παθ πεν|
Ετυμολογία: [<αρχ. πένθος < παθειν του πάσχω]

Πένθος < αρχ. < πενθ- < πάθ-σκω, πβ. μέλλ. πείσομαι < πένθ-σομαι

Η λέξη πένθος έχει τις ρίζες της στον παρακείμενο χρόνο πέπονθα της αρχαίας ελληνικής του ρήματος πάσχω. Στα γαλλικά στην λέξη πένθος αντιστοιχεί η λέξη deuil. Εξετάζοντας ετυμολογικά τον όρο, βλέπουμε ότι έχει τις ρίζες του στο γαλλικό ουσιαστικό douleur (=πόνος), προερχόμενο από την λατινική λέξη dolor εκ του deleo, που σημαίνει αλγώ, δηλαδή πονώ, με ρίζα το αρχαιοελληνικό ρήμα δηλέομαι (= βλάπτω, πληγώνω). Στα γερμανικά, das trauer, προέρχεται εκ του ελληνικού τραγωδία (= πένθος - λύπη), στα αγγλικά mourning, εκ του memor (=μνήμων) εκ του ελληνικού μέμμερος, ο προξενών φροντίδα, ανησυχία. Στα ιταλικά, lutto (lugubre στα γαλλικά), εκ του λατινικού lugeo (= λυπώ, πενθώ), και αυτό εκ του ελληνικού λυγρός (= λυπηρός, πένθιμος) και λοιγός (= φθορά, θάνατος).

1.2. Ορισμός

Πένθος είναι το συναίσθημα λύπης και θλίψης που νοιώθει κάποιος όταν του συμβεί κάποια μεγάλη συμφορά, συνήθως όταν χάσει κάποιο αγαπημένο του πρόσωπο, αλλά και τα έθιμα που ακολουθούνται για χρονικό διάστημα μετά την απώλεια του προσώπου. «Πένθος» ονομάζονται και τα μαύρα ρούχα στην Ελλάδα, όταν φοριούνται ως μέρος των εθίμων μετά το θάνατο κοντινού προσώπου («φορά πένθος»), αλλά και ο χρόνος για τον οποίο τηρούνται τα έθιμα («το πένθος της κράτησε για ένα χρόνο»).

Τα έθιμα της περιόδου πένθους διαφέρουν από χώρα σε χώρα, όπως επίσης και το χρώμα που υποδηλώνει το πένθος. Στις περισσότερες χώρες (όπως στον δυτικό κόσμο π.χ. Ευρώπη, Αμερική) στις περισσότερες περιπτώσεις κύριο πένθιμο χρώμα θεωρείται το μαύρο, ενώ πένθιμα θεωρούνται επίσης το μωβ και το γκριζο. Σε κάποιες περιοχές όπως το Βιετνάμ, η Ιαπωνία και η Ινδία πένθιμο χρώμα θεωρείται το λευκό. Στην Κίνα, πένθιμο θεωρείται το κόκκινο σε συνδυασμό με το άσπρο.

Οι εκδηλώσεις πένθους είναι προσωπικές (για κάθε άνθρωπο), αλλά και συλλογικές (σε κρατικό επίπεδο - «επίσημο πένθος»).

Το πένθος, ως αντίδραση, παρατηρείται ακόμα και στα ζώα. Για παράδειγμα, τα δελφίνια κάθονται πολλές ώρες δίπλα στο νεκρό τους σύντροφο ή ένας σκύλος μπορεί να κλαίει και να περιμένει να γυρίσει το χαμένο αφεντικό του.

Ολοκληρώνοντας, πένθος λόγω απώλειας είναι η διαδικασία της λύσης του δεσμού μετά από την απώλεια μιας ελπίδας, ενός σκοπού της ζωής ή ενός αγαπημένου προσώπου. Αυτή η διαδικασία, αυτό το συμβάν, είναι φυσικό και κανονικό, παρόλο που το ζούμε σαν κάτι οδυνηρό και απειλητικό. Το πένθος περιλαμβάνει ένα μεγάλο φάσμα συναισθημάτων όπως θλίψη, δυστυχία, απελπισία, απόγνωση, μοναξιά, απόρριψη, άγχος, ενοχές, τύψεις, φόβος. Η θλίψη όμως αυτή, δεν είναι αρρώστια που μπορεί κανείς να τη θεραπεύσει, ούτε ψυχολογικό «πρόβλημα» προς επίλυση. Εκείνο που μπορεί, είναι μόνο να τη «διατρέξει» και με τον τρόπο αυτό να εξοικειωθεί μαζί της. Η θλίψη είναι μια δυναμική διεργασία στην οποία συμμετέχουμε ενεργά και μια φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Θίγει ολόκληρο τον άνθρωπο στην ψυχική, πνευματική και σωματική του υπόσταση, καθώς και στον κοινωνικό του περίγυρο. Όλα αυτά τα συναισθήματα διαγράφονται μέσα από τα διάφορα στάδια του πένθους, του τρόπου δηλαδή που αντιμετωπίζεται η θλίψη που προκαλεί ο θάνατος (ή η απώλεια).

Η θλίψη είναι ένα σημάδι που δείχνει πως η εμπειρία την οποία βιώνουμε είναι μια δοκιμασία. Αυτό το επίπονο βίωμα της δοκιμασίας προκαλεί ένα είδος αναδιοργάνωσης και αλλαγής στον άνθρωπο την οποία μπορούμε να αποκαλέσουμε ωρίμανση. Όταν εμφανίζεται σημαίνει ότι υπερπηδάμε ένα κατώφλι, περνάμε μια αποφασιστική δοκιμασία. Τη δοκιμασία της απώλειας, του αποχωρισμού από ένα αντικείμενο, το οποίο εγκαταλείποντας μας ξαφνικά και επ' αόριστον μας αναστατώνει και μας υποχρεώνει να αναδιοργανωθούμε.

«Όλες οι αλλαγές εμπεριέχουν την απώλεια, όπως και όλες οι απώλειες απαιτούν την αλλαγή»: Neimeyer Robert (2006)

1.3. Ζωή και θάνατος

Η ζωή είναι ένας κύκλος ο οποίος ξεκινάει από την -έστω φυσική- ανυπαρξία και καταλήγει και πάλι πίσω σε αυτήν. Ο θάνατος αποτελεί φυσιολογική εξέλιξη στην πορεία της ζωής. Η, για να το θέσουμε όπως το είπε και ο Καζαντζάκης στην εισαγωγή της «Ασκητικής» του, *«Ερχόμαστε από μια σκοτεινή άβυσσο. Καταλήγουμε σε μια σκοτεινή άβυσσο. Το*

μεταξύ φωτεινό διάστημα το λέμε Ζωή. Ευτύς ως γεννηθούμε, αρχίζει κι η επιστροφή. Ταυτόχρονα με το ξεκίνημα κι ο γυρισμός. Κάθε στιγμή πεθαίνουμε. Γι' αυτό πολλοί διαλάλησαν: Σκοπός της ζωής είναι ο θάνατος. Μα κι ευτύς ως γεννηθούμε, αρχίζει κι η προσπάθεια να δημιουργήσουμε, να συνθέσουμε, να κάμουμε την ύλη ζωή. Κάθε στιγμή γεννιούμαστε. Γι' αυτό πολλοί διαλάλησαν: Σκοπός της εφήμερης ζωής είναι η αθανασία. Στα πρόσκαιρα ζωντανά σώματα τα δυο τούτα ρέματα παλεύουν: α) ο ανήφορος, προς τη σύνθεση, προς τη ζωή, προς την αθανασία. β) ο κατήφορος, προς την αποσύνθεση, προς την ύλη, προς το θάνατο». Από τα πιο σημαντικά γεγονότα σε αυτόν τον κύκλο της ζωής είναι η έναρξη και το τέλος της. Η γέννηση δημιουργεί προσδοκίες για το μέλλον, ελπίδες για κάτι καλύτερο, χαρά για την «μετάβαση» στην επόμενη γενιά. Από την άλλη, το τέλος της ζωής δημιουργεί μια γκάμα ανάμεικτων συναισθημάτων τα οποία μπορεί να εκτείνονται από τη θλίψη για τον χαμό του δικού μας ανθρώπου και τον συμβολικό θάνατο των προσδοκιών μας γι' αυτόν, έως την ελπίδα για μια καλύτερη - μεταθάνατον - ζωή...

Όμως η ζωή και ο θάνατος είναι ένα και ο άνθρωπος δεν μπορεί να χαρεί ή να αγκαλιάσει το ένα από τα δύο, όταν το άλλο απουσιάζει (Henry Miller). Είναι απαραίτητο λοιπόν να δεχτούμε πως ο θάνατος δεν αποτελεί τυχαία και απροσδόκητη πληγή, αλλά είναι αναπόσπαστο μέρος της ίδιας της ζωής. Όταν λοιπόν κατανοήσουμε τη διάσταση αυτή, μπορούμε να προσεγγίσουμε καλύτερα την αντιμετώπιση της θλίψης, που προκαλεί ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, μέσω του πένθους, που είναι ο αυθεντικότερος τρόπος εκφράσεώς της.

Στην αρχαιότητα οι Έλληνες έπαιρναν στα σοβαρά την αντιπαράσταση του ανθρώπου με το θάνατο. Η σκέψη του ανεπίστρεπτου και του πεπερασμένου της ανθρώπινης ύπαρξης ρίχνει τη σκοτεινή σκιά της σε ένα μεγάλο μέρος της ελληνικής λογοτεχνίας. Μια απ' τις τρεις θεές του πεπρωμένου είναι αυτή που καθορίζει τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου, αμέσως μετά τη γέννησή του. Αυτές οι θεές που προσδιόριζαν το πεπρωμένο, ονομάζονταν «Μοίρες» (μοίρα, από το μείρομαι = παίρνω το μερίδιο που μου ανήκει, πεπρωμένο) και ήταν καθαυτό, μία και μοναδική ουσία, που εμφανιζόταν με τρεις διαφορετικές μορφές. Στη μυθολογία οι Μοίρες παριστάνονται συνήθως ως τρεις γυναικείες μορφές που γνέθουν. Το νήμα που κρατούν στα χέρια τους, συμβολίζει την ανθρώπινη ζωή, δείχνοντας πόσο μικρή και αδύναμη μπορεί αυτή να είναι και αποφάσιζαν ποιο μήκος έπρεπε να έχει κάθε νήμα ζωής. Η δύναμη αυτών των θεοτήτων ήταν αξεπέραστη και σύμφωνα με την παράδοση, ούτε ο Δίας μπορούσε να αλλάξει τίποτα στις τελικές τους αποφάσεις. Τη διάρκεια της ζωής δεν

μπορούσε κατά την αντίληψη των Ελλήνων, να τη μεταβάλει ο άνθρωπος. ανήκε στους όρους της ζωής που δίνονταν κατά τη γέννηση απ' τις Μοίρες. Η παρουσία της Μοίρας της γέννησης σήμαινε ταυτόχρονα και την παρουσία της Μοίρας του θανάτου (θεά του πεπρωμένου που προσδιορίζει το θάνατο). Έτσι δεν ήταν πια δυνατή καμιά διαπραγμάτευση. Το γεγονός ότι ο θνητός ήξερε πως υπήρχε πεπρωμένο και θάνατος, τον έκανε να φθάνει σε μια συνειδητοποίηση του δικού του πεπρωμένου. Ήταν εύκολο για τον καθένα να σκεφθεί ότι η ζωή του ήταν εναρμονισμένη με το πεπρωμένο του. Αυτές οι αμετάκλητες διανομές, που τις κρατούσε στα χέρια της η Μοίρα, εμπόδιζαν τους ανθρώπους να διαμαρτύρονται για το πεπρωμένο τους, να κλαίνε και να θλίβονται για το τελείωμα της ζωής τους.

1.4. Πένθος και θλίψη

Απώλεια, θλίψη και πένθος. Τρεις αναπόφευκτες καταστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης που συναντώνται συχνά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής κάθε ανθρώπου. Αν και τυπικά σχετίζονται με τον θάνατο και πολλά άλλα τραυματικά γεγονότα, παρ' όλα αυτά, είναι έννοιες σύμφυτες με την «αλλαγή», ανεξαρτήτως αν λαμβάνονται θετικά ή αρνητικά από το άτομο.

Η θλίψη και το πένθος από μια απώλεια, δεν είναι πάντα ίδια όπως και κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός. Έχουμε πολλές περιπτώσεις, στις οποίες θλιβόμαστε: στο θάνατο των παιδιών μας (που προκαλεί ασφαλώς στον άνθρωπο τον πιο βαρύ πόνο απώλειας), των συντρόφων, των αδελφών και γονιών, σε ανίατες αρρώστιες, όταν πονάμε για διαζύγια, σε περιπτώσεις απώλειας της εργασίας, των σκοπών και νοημάτων της ζωής, όταν γερνάμε ή όταν αποχαιρετάμε αυταπάτες. Θλιβόμαστε και πενθούμε συνειδητά ή ασυνείδητα, ακόμα και για τη ζωή που δεν ζήσαμε. Ανακαλύπτουμε τότε πως εξαπατήσαμε τον ίδιο μας τον εαυτό και τον εμποδίσαμε στη ζωή. Την ώρα αυτή βιώνουμε οι περισσότεροι άνθρωποι έναν αμέτρητο πόνο απώλειας, που ξυπνάει και ανακαλεί στην επιφάνεια τον πόνο από προηγούμενες απώλειες.

Στη βάση πολλών ενοχλημάτων και ασθενειών υπάρχει μια θλίψη από κάποια απώλεια, ένα πένθος, που δεν έχει ξεπεραστεί και που δεν το αναγνωρίζουμε σαν πένθος, γιατί πολλές καταστάσεις απώλειας δε βρίσκονται σε άμεση σχέση με το θάνατο.

Στην καθημερινή μας ζωή, οι «θλιμμένοι» άνθρωποι ενεργούν επάνω μας πιεστικά και μας ενοχλούν, επειδή έχουμε ξεμάθει να θλιβόμαστε. Η θλίψη, το πένθος μας προκαλούν φόβο. Τα αποκρούουμε. Γι αυτό το λόγο, οι «θλιμμένοι» εγκαταλείπονται συνήθως μόνοι με

τον εαυτό τους, απομονωμένοι και έρημοι· ενώ αναγκαστικά πρέπει κανείς και για το καλό του να περάσει τη θλίψη μαζί με άλλους ανθρώπους. Η θλίψη δεν μπορεί να θεραπευτεί με το πέρασμα του χρόνου και με τη λησμονιά· είναι ένα βαθύ συναίσθημα με τεράστια ενέργεια, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί δημιουργικά για μια νέα αρχή στη ζωή· όπως και μια θλίψη που καταπιέζεται, παρεμποδίζεται και δεν της παρέχεται το δικαίωμα να εκδηλωθεί μπορεί να γίνει αιτία δημιουργίας, και εκδήλωσης ασθενειών.

Η καταναλωτική μας κοινωνία, όπως έχει επισημάνει και ο ψυχολόγος Γ. Κανακάκης στο βιβλίο του «βλέπω τα δάκρυά σου», δεν εκτιμά ιδιαίτερα το συναίσθημα της θλίψης και κατά συνέπεια τους θλιμμένους ανθρώπους. Η θλίψη «επιτρέπεται» σε ορισμένες περιπτώσεις και για μικρό χρονικό διάστημα. Αυτή δεν είναι επιθυμητή και είμαστε έτσι αναθρεμμένοι, ώστε να καταπιέζουμε το συναίσθημα αυτό μπροστά στους άλλους και δημόσια. Αν όμως είναι για μας απόλυτη ανάγκη να υπάρχει, θλιβόμαστε κάπου σε ένα σιωπηλό δωμάτιο και περιμένουμε με τον καιρό, σιγά σιγά, να το ξεπεράσουμε.

Το πένθος δεν συνηθίζεται στις μέρες μας. Τα εξιδανικευμένα δημιουργήματά μας, η μηχανή και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής, δεν κλαίνε και δεν πενθούν. Αυτοί οι σύντροφοί μας από μέταλλο, γυαλί και πλαστικό επισκευάζονται, αντικαθίστανται ή διαλύονται σε παλιοσίδερα χωρίς να προκύψει κανένα πρόβλημα. Απ' τη στιγμή όμως που δε θέλουμε να βάλουμε τον εαυτό μας στο ίδιο επίπεδο με αυτά τα αντικείμενα τότε έχουμε το πρόβλημα «να τα βρούμε» με το συναίσθημα της θλίψης.

Ήδη πολύ νωρίς στη ζωή μας μαθαίνουμε ότι είναι προτέρημα να μη δείχνουμε αυτό το συναίσθημα και μάλιστα προγραμματιζόμαστε προς την κατεύθυνση να ζήσουμε μια ζωή κατά το δυνατό χωρίς θλίψη. Για να ξεπεράσουμε αυτό το πρόβλημα έχουμε στη διάθεσή μας πολλά μέσα. Καταπίνουμε χαπάκια, ασκούμε στη χαλάρωση με μοντέρνες στρατηγικές που στόχο έχουν να ξεχνούμε, βρίσκουμε διαρκώς απασχολήσεις και οργιάζουμε στα ψώνια. Αναισθητοποιούμε τις αισθήσεις μας, εξασθενίζουμε την ικανότητα της μνήμης μας με ναρκωτικά, συσκοτίζουμε το μυαλό μας με το κάπνισμα ή αποδιώχνουμε τη νηφαλιότητά μας με τα οινόπνευματώδη. Έτσι τα τελευταία χρόνια ανακαλύψαμε ότι οι καρποί της ανικανότητας να θλιβόμαστε, που αποκτούμε ύστερα από σχετική άσκηση, μας κοστίζουν πολύ ακριβά. Είναι κάτι που μας αρρωσταίνει. Έχουν γίνει πολλές έρευνες, για να βρούμε με ποιο τρόπο συμμετέχει το συναίσθημα της θλίψης στη δημιουργία παθήσεων στον άνθρωπο και πόσοι είναι οι άνθρωποι που υποφέρουν από καταθλίψεις λόγω συναισθημάτων θλίψης και πένθους, που δεν μπόρεσαν να εκφράσουν.

Πολλά είναι τα ερωτήματα που αναφέρονται στο πώς θα «κάνουμε παρέα» με τη θλίψη. Γιατί όλο αυτό το θέατρο, όταν το συναίσθημα της θλίψης ανήκει στη γενετική μας θωράκιση, στο γενετικό μας εξοπλισμό και δεν μπορείς, όπως γνωρίζουμε απ' την ίδια μας την πείρα, να κρυφτείς; Γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι δε θέλουν να ξέρουν τίποτα γι' αυτό; Τι θα συνέβαινε δηλαδή, αν επιφυλάσσαμε και στο συναίσθημα της θλίψης, που νιώθουμε από μια απώλεια, τα ίδια δικαιώματα, όπως και στα άλλα μας συναισθήματα. Τι θα γινόταν, αν μεταχειριζόμαστε και τη χαρά τόσο υποτιμητικά όπως τη θλίψη;

Το συναίσθημα παρόλο που είναι βασικό και δομικό κομμάτι της ζωής μας δεν μιλάμε ιδιαίτερα γι αυτό. Δυστυχώς δεν έχουμε καλλιεργήσει τη «συναισθηματική μας νοημοσύνη». Η συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται ως μια μορφή κοινωνικής ευφυΐας όπου επιτρέπει στο άτομο να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, να ελέγχει τις παρορμήσεις του, να διαχειρίζεται την ψυχική του διάθεση, το στρες, την κατάθλιψη, τον εκνευρισμό, να χρησιμοποιεί τη λογική, να παραμένει ήρεμο και αισιόδοξο όταν έρχεται αντιμέτωπο με τις αντιξοότητες της ζωής.

Τα συναισθήματα αποτελούν παρόρμηση – προτροπή για δράση, θέτουν το άτομο σε εγρήγορση για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και η έκφρασή τους είναι αυτή που καθορίζει το βαθμό κινητοποίησης του ατόμου. Τα συναισθήματα δε χωρίζονται το ένα από το άλλο. Είναι όλα μέρος μιας και μόνης πηγής ενέργειας. Όλα τα συναισθήματα υπάρχουν σαν σύνθεση, σαν μια αρμονική κατάσταση. Η ισορροπία αρνητικών και θετικών συναισθημάτων είναι αυτή που εξασφαλίζει την ψυχική ευεξία. Όσο κλείνουμε την στρόφιγγα των αρνητικών συναισθημάτων τόσο γινόμαστε ανενεργοί. Όσο δεν αποδεχόμαστε το πένθος μας και τα δάκρυά μας, καιγόμαστε ακόμη περισσότερο.

Για την κατανόηση της λύπης, και της ανάγκης αποδοχής των συναισθημάτων μας θα δανειστώ μια εικόνα από το βιβλίο του Γ. Κανακάκη «Βλέπω τα δάκρυά σου» και για να προϊδεάσω θα ισχυριστώ ότι αιτία της κατάθλιψης είναι η μη αποδοχή των συναισθημάτων μας, η άρνηση αναγνώρισής τους, η αναστολή έκφρασης και διαχείρισής τους, ιδιαίτερα των δυσάρεστων συναισθημάτων, ως απόρροια χαμηλής συναισθηματικής νοημοσύνης:

«Μπορούμε να φανταστούμε μια ωραία, καθαρή λίμνη μες στη μέση ενός θαυμάσιου τοπίου. Την περιτριγυρίζουν βουνά με άσπρες κορφές και καταπράσινα δάση. Το νερό της είναι δροσερό, καθαρό και μπορούμε να δούμε μέσα του το παιχνίδισμα που κάνουν τα διάφορα χρώματα. Υπάρχουν και μερικά μέρη, όπου η λίμνη δείχνει σκοτεινή. Εκεί φαίνεται πως είναι τα πιο βαθιά της σημεία. Στο νερό της καθρεφτίζονται το χιόνι, που καμιά φορά

φθάνει μέχρι την όχθη της, ο γαλάζιος ουρανός, τα σκοτεινά σύννεφα. Την άνοιξη έρχεται η εποχή των καταιγίδων και των πράσινων λιβαδιών, το καλοκαίρι ανθίζουν όλα τα λουλούδια και το φθινόπωρο επικρατεί το χρυσό χρώμα. Το νερό απ' τις βροχές και το χιόνι μαζεύεται στις κατηφόρες και ρέει μέσα στη λίμνη. Έτσι αυτή έχει πάντα φρέσκο νερό, που την αναγεννάει και δεν την αφήνει να ξεραθεί. Ο κίνδυνος να παραγεμίσει η λίμνη και να ξεχειλίσει το νερό από τις όχθες της, να πλημμυρίσει το τοπίο γύρω της, να σπάσουν τα αναχώματα και να καταστραφούν εύφορα χωράφια, αποκλείεται από την ίδια τη φύση. Η λίμνη μας ρυθμίζεται μόνη της με μια φυσική εκροή. Μερικά μικρά ρυάκια που φέρνουν αδιάκοπα το νερό από τη λίμνη στα χωράφια και που μετατρέπονται με τις βροχές σε μικρούς ορμητικούς ποταμούς, φροντίζουν ώστε να μην ανεβαίνει αισθητά η στάθμη του νερού στη επιφάνεια της λίμνης. Ιδιαίτερα θα έπρεπε να προσέξουμε τη σημασία που έχουν για τη λίμνη και για το τοπίο τα ρυάκια που χύνονται από ψηλά στη λίμνη, καθώς κι εκείνα που φεύγουν από αυτή. Την εικόνα αυτή μπορούμε με κάποια φαντασία να τη μεταφέρουμε σε μας τους ίδιους. Η λίμνη είναι ο τόπος όπου διαμένουν τα συναισθήματά μας. Συναισθήματα, όπως καταιγίδες, ηλιοχαρή συναισθήματα άνοιξης, βροντές οργής και μανίας, θλιμμένα βράδια μέσα σε ρομαντικές στιγμές των εποχών του χρόνου. Με άλλα λόγια: η λίμνη είναι γεμάτη μέχρι απάνω με τα συναισθήματά μας. Τα ρυάκια παριστάνουν στην εικόνα μας τους δρόμους, που δίνουν έκφραση στα συναισθήματά μας. Για όλα αντιστοιχεί ένα ρυάκι – για τις κινήσεις του σώματός μας, για τη φωνή μας, την αναπνοή μας, τις σκέψεις, τις παραστάσεις και τις φαντασίες μας. Τα συναισθήματά μας εκφράζονται λοιπόν μέσα από τέτοιους δρόμους. Το σώμα, σαν φορέας υγείας και αρρώστιας, καθώς και οι άνθρωποι και ο κόσμος γύρω μας, είναι τα χωράφια, που εφοδιάζονται και συντηρούνται με συναισθήματα. Τα συναισθήματα εναλλάσσονται στη ροή τους μέσα από τα ρυάκια πότε ρέει θλίψη, πότε οργή, πότε χαρά ή εκδίκηση. Πρέπει να μεριμνούμε, ώστε τα συναισθήματά μας να βρίσκουν σίγουρα το δρόμο τους προς τα έξω, διαμέσου των κατάλληλων ρυακιών. Αν για έναν οποιοδήποτε λόγο επιχειρούσαμε να αποκλείσουμε τη ροή ενός συναισθήματος, επειδή δεν είναι επιτρεπτό, τότε αποκλείουμε το δρόμο αυτόν και για άλλα συναισθήματα και έτσι διαταράσσουμε την ισορροπία και τις αυτορυθμιζόμενες ενέργειες του πολυσήμαντου Όλου. Το ανάχωμα - που δημιουργούμε – δεν αφήνει το νερό να κυλήσει προς τα έξω. Νιώθουμε τον εαυτό μας φτωχό σε συναισθήματα και τον αποξενώνουμε από αυτά. Μας πιάνει φόβος όταν τα προσεγγίζουμε...»

Τον πόνο της απώλειας πρέπει κανείς να τον περάσει πονώντας. Αν σφραγίσεις τις πηγές των δακρύων σου, τα συναισθήματά σου θα διψάσουν.

Πολλοί όμως άνθρωποι γύρω μας και μεταξύ μας νιώθουν τον εαυτό τους συναισθηματικά ανάπηρο εξαιτίας την ανικανότητάς τους να θλίβονται και να πενθούν. Είναι ακόμη πιθανόν να μην έχουν συνειδητοποιήσει το πρόβλημά τους και να μην δίνουν τα περιθώρια στους οικείους τους ή σε ειδικούς να τους βοηθήσουν, γιατί έχουν μηχανευτεί τρόπους ώστε να κρατούν κρυμμένη τη συναισθηματική τους αναπηρία, ως προς τη θλίψη. Η θλίψη όμως που οφείλεται σε μια απώλεια, βρίσκει πάντα μια έκφραση, ακόμα κι όταν την εμποδίζουμε να εκδηλωθεί. Τότε εκδηλώνεται με σιωπή, κι αυτό είναι μια ψεύτικη, πλαστή εκδήλωση, ενώ η γνήσια θλίψη μένει μέσα στο σώμα και επενεργεί στο υπόστρωμά τους καταστροφικά, χωρίς να το παίρνουν είδηση. Το μόνο που οι περισσότεροι απ' αυτούς καταλαβαίνουν από αυτή την κατάσταση, είναι μια υπερβολική ένταση και πίεση στην καθημερινή ζωή παραιτούνται και χάνουν το νόημα της ζωής νιώθουν κατάθλιψη και μια προοδευτική ελάττωση της διάθεσής τους για ζωή. Όσο αυτή η κατάσταση διαιωνίζεται παρατηρείται σωματοποίηση του ψυχικού τους πόνου.

1.5. Θεωρητικές προσεγγίσεις στην κατανόηση του πένθους

Ο θάνατος αγαπημένων προσώπων και το κενό που επιφέρει στις ζωές αυτών που μένουν πίσω πενθώντας, αποτέλεσε μια πρόκληση στις θεωρητικές προσεγγίσεις, που στόχευσαν στην ερμηνεία και κατανόηση του πένθους. Και παρά το γεγονός ότι έχουν πλέον διατυπωθεί ιδιαίτερα αξιόλογες θεωρίες σχετικά με το πένθος και τις σημαντικές πτυχές των επιπτώσεων και των αντιδράσεων που αυτό προκαλεί στην καθημερινή μας ζωή, ωστόσο ακόμα υπάρχουν αρκετά θέματα που διχάζουν, όπως η μη εύρεση ενός κοινά αποδεκτού ορισμού για την έννοια του πένθους ή μια απάντηση για το εάν υπάρχει μια τυπική και, επομένως, μια παθολογική διεργασία πένθους (Bonanno & Kaltmann, 2001).

Σημαντικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κατανόηση του πένθους, που εκπορεύονται από διαφορετικές θεωρητικές αφετηρίες και αποτελούν μέχρι και σήμερα τη βάση για πλήθος ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων είναι: οι ψυχοδυναμικές θεωρίες, με βασικούς εκπροσώπους την ψυχαναλυτική θεωρία του Sigmund Freud, τη θεωρία των δεσμών του John Bowlby, και τη θεωρητική προσέγγιση του C.M. Parkes.

Η ψυχοδυναμική προσέγγιση, με αφετηρία την ψυχαναλυτική θεωρία του Sigmund Freud, αποτελεί μέχρι και σήμερα μια από τις σπουδαιότερες προσεγγίσεις στην κατανόηση της απώλειας και των συναισθημάτων που προέρχονται από αυτή.

➤ Η ψυχαναλυτική θεωρία του Sigmund Freud

Ήδη από το 1911, ο Karl Abraham¹ κάνει λόγο για πρώτη φορά περί ομοιότητας μεταξύ πένθους και μελαγχολίας. Κατά την άποψή του, η μελαγχολία μπορεί να προσδιοριστεί ως μια «εσωτερική αιμορραγία», αληθινή κένωση του ψυχισμού, που οφείλεται στην απώλεια του εξιδανικευμένου αντικειμένου αγάπης.

Η απώλεια αυτή είναι οριστική και πολύ πιο ριζική από το θάνατο, διότι ο θάνατος του άλλου μπορεί να υποστεί έναν επαναπροσδιορισμό των συναισθηματικών επενδύσεων, ενώ η απώλεια του Εγώ δεν επιδέχεται καμία επανόρθωση. Γι' αυτό και μεταφράζεται με μια γενικευμένη απαισιοδοξία. Το αντικείμενο μπορεί να χαθεί, όμως η δυνατότητα αγάπης για ένα νέο αντικείμενο έχει διατηρηθεί. Στη μελαγχολία, η παθολογική κατάθλιψη έχει να κάνει με το ίδιο το υποκείμενο, το οποίο αισθάνεται ολόκληρο ή μέρος του Εγώ του νεκρωμένο. «Κατ' αυτόν τον τρόπο, η σκιά του αντικειμένου πέφτει πάνω στο Εγώ», θα πει χαρακτηριστικά ο Freud λίγο αργότερα.

Αν και δεν ήταν ουσιαστικά ο πρώτος που ασχολήθηκε με το θέμα της απώλειας, (όπως ήδη προαναφέρθηκε ο Karl Abraham ασχολήθηκε με το θέμα αυτό το 1911) παρόλα αυτά ο Sigmund Freud θεωρείται τυπικά για πολλούς συγγραφείς, που κατά καιρούς προσπαθούν να καθορίσουν το θεωρητικό υπόβαθρο των εννοιών του πένθους και της απώλειας, ως σημείο αναφοράς.

Το έργο του υπήρξε αρκετά βοηθητικό όσον αφορά στην περιγραφή των φαινομένων, των διεργασιών, των εμπειριών και των ασυνείδητων συγκρούσεων που επιτελούνται στην αρχή και κατά τη διάρκεια της διεργασίας του πένθους, καθώς επίσης και στον διαχωρισμό της θλίψης που βιώνεται από το πένθος και στην «αντιδραστική» κατάθλιψη, που το τελευταίο μπορεί να προκαλέσει.

1 Γερμανός ψυχαναλυτής και γιατρός 1877-1925, πιστός μαθητής του Φρόντ, συνεργάστηκε με τον Φρόντ στην κατανόηση της μανιοκατάθλιψης πράγμα που οδήγησε τον Φρόντ στη συγγραφή του δοκιμίου «Mourning and Melancholia» το 1917. Στοιχεία της θεωρίας του μετεξελίχθηκαν και αναπτύχθηκαν στη θεωρία της Μέλανι Κλάιν για την ψυχανάλυση των παιδιών.

Υπάρχει διαβάθμιση ανάμεσα στο φυσιολογικό πένθος και το παθολογικό (αποτυχία της εργασίας του πένθους).

Πιο συγκεκριμένα, ο Freud ασχολήθηκε με το πένθος στην προσπάθειά του να διασαφηνίσει την κλινική εικόνα της κατάθλιψης. Το 1917 δημοσιεύει ένα καθοριστικής σημασίας άρθρο, με τίτλο «Mourning and Melancholia» (Πένθος και Μελαγχολία), η σπουδαιότητα του οποίου έγκειται στη διαβεβαίωση ότι το πένθος είναι φυσιολογικό.

Ο Freud στο δοκίμιο «mourning and melancholia», ορίζει ως libido, την ενέργεια των ενστίκτων εκείνων που σχετίζονται με ότι μπορεί να συμπεριληφθεί κάτω από τον όρο: αγάπη. Πιο συγκεκριμένα ο όρος αναφέρεται πρωτίστως σε εκείνη την αγάπη που οδηγεί στη σεξουαλική ένωση χωρίς να διαχωρίζονται ωστόσο, από τη μία πλευρά η αγάπη για τον εαυτό του υποκειμένου και από την άλλη οι υπόλοιπες μορφές αγάπης, για τους γονείς, τα παιδιά, τους φίλους όπως επίσης και η αφοσίωση σε υλικά αντικείμενα και αφηρημένες ιδέες. Όλες οι παραπάνω τάσεις αποτελούν, όπως έχει δείξει η ψυχαναλυτική μελέτη, πάντα σύμφωνα με τον Freud, την έκφραση των ίδιων ενστίκτων (Freud, 1922).

Κατά τη διαδικασία του πένθους η libido καλείται να αποκοπεί από την σύνδεση που διατηρούσε με το αντικείμενο του πόθου της το οποίο δεν υπάρχει πια. Η απαίτηση για την αποδέσμευση αυτή συναντά, υποστηρίζει ο Freud, εύλογη αντίσταση καθώς όπως έχει παρατηρηθεί οι άνθρωποι δεν εγκαταλείπουν ποτέ μια λιμπιντική θέση (libidinal position) ακόμα και αν έχει βρεθεί το υποκατάστατο της. (Freud, 1917) Η αντίσταση δεν κάμπτεται αμέσως ή εύκολα καθώς απαιτείται χρόνος και ιδιαίτερη προσπάθεια για να αποκοπεί η libido από κάθε μια ανάμνηση και κάθε προσδοκία που τη συνέδεε με το αντικείμενο. Η διαδικασία δυσχεραίνεται από την τάση που παρατηρείται στις παραπάνω μνήμες να διεγείρονται και να υπερενεργοποιούνται (hyper-cathered) κατά την διάρκεια του πένθους. (ibid, σελ.244)

Θα πρέπει να διασαφηνιστεί ότι η έννοια του αντικειμένου σχετίζεται με το ενδοψυχικό και με το διαπροσωπικό. Είναι εσωτερικό αντικείμενο, δημιουργημένο μέσα στη φαντασιωσική λειτουργία του υποκειμένου, αλλά είναι και εξωτερικό, πραγματικό πρόσωπο πού στηρίζει την ενδοψυχική ανάπτυξη. Αντιπροσωπεύει οτιδήποτε με το οποίο μπορεί να συνδεθεί η libido του υποκειμένου: πρόσωπο, υλικό αντικείμενο, ή κάποια αφηρημένη ιδέα, ή ιδανικό. Ενώ με τον όρο «υποκείμενο» αναφερόμαστε σε εκείνον που βιώνει την απώλεια.

Οι ενδείξεις πως κάποιος βιώνει τη διαδικασία του πένθους είναι η βαθιά κατήφεια, η απουσία ενδιαφέροντος για τον έξω κόσμο, η άρνηση για την αντικατάσταση του «αντικειμένου του πόθου» που χάθηκε, από κάποιο άλλο και τέλος η αδιαφορία για

οποιαδήποτε δραστηριότητα δεν σχετίζεται με εκείνο και άρα με την ανάμνηση του. Είναι σαφές πως το πένθος αποτελεί μια διαδικασία που απορροφά ολοκληρωτικά το «Εγώ» και δεν αφήνει χώρο ελεύθερο για άλλα ενδιαφέροντα ή για άλλους στόχους. Αν και εξαιρετικά δυσάρεστη και οδυνηρή η κατάσταση που βιώνει ο πενθών, πρέπει να σημειωθεί πως δεν συνοδεύεται από διαταραχή του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζει εκείνος τον εαυτό του. Τα συναισθήματα του στρέφονται με λίγα λόγια αποκλειστικά προς τον χαμένο αγαπημένο και όχι προς τον ίδιο. Στο σημείο αυτό έγκειται και η βασική διαφορά την οποία εντοπίζει ο Freud ανάμεσα στο πένθος και τη μελαγχολία. Και οι δύο καταστάσεις είναι απαντήσεις του ψυχικού μηχανισμού στην οδυνηρή πραγματικότητα της απώλειας ενός αγαπημένου. Η διαφορά τους έγκειται στο ότι το πένθος μπορεί να χαρακτηριστεί αντίδραση φυσιολογική, ενώ η μελαγχολία παθολογική. Όταν η διαδικασία του πένθους δεν ολοκληρωθεί ώστε να οδηγήσει στην απελευθέρωση του «Εγώ» από την οδύνη, τότε το υποκείμενο οδηγείται στην παθολογία της μελαγχολίας. Εκεί που το «Εγώ» μένει εγκλωβισμένο στο παρελθόν και γίνεται φτωχό και άδειο (ibid, σελ. 245)

Ο Φρόντ υποστήριξε ότι το πένθος είναι μια φυσιολογική διαδικασία και ότι οι συμβολικές απώλειες μπορούν εξίσου να κινητοποιήσουν μια τέτοια διαδικασία, όπως ακριβώς και οι πραγματικές απώλειες. Σύμφωνα με τον ίδιο, η επαναλαμβανόμενη εμπειρία της ικανοποίησης δημιουργεί μια σχέση με το αντικείμενο του πόθου, το οποίο είναι έντονα επενδεδυμένο με λιμπιντική ενέργεια και κατέχεται (κάθεξις). Έτσι λοιπόν οι άνθρωποι αναπτύσσουν μεταξύ τους, συναισθηματικούς δεσμούς τους οποίους ονομάζει κάθεξη. Το πένθος που ακολουθεί ένα θάνατο χαρακτηρίζεται ως από-κάθεξη, μια διαδικασία, δηλαδή, λύσης των συναισθηματικών δεσμών με το νεκρό πρόσωπο.

Ο Freud είχε δώσει έμφαση στο ναρκισσισμό της καταθλιπτικής προσωπικότητας («Mourning and Melancholia») Η μεγαλοφυής ιδέα του Freud ήταν να παρατηρήσει τους ψυχολογικούς μηχανισμούς ανάμεσα:

- ✓ στην φυσιολογική θλίψη των μη καταθλιπτικών ανθρώπων και
- ✓ στην κατάθλιψη των καταθλιπτικών, μελαγχολικών ασθενών.

Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι υπάρχει ένας σημαντικός ναρκισσισμός στους μελαγχολικούς ασθενείς, ο οποίος δεν επιτρέπει την εκτόνωση της θλίψης με την πάροδο του χρόνου όπως συμβαίνει στους φυσιολογικούς μη μελαγχολικούς ανθρώπους.

Ο ναρκισσισμός του καταθλιπτικού ασθενούς, δεν δέχεται τις εμπειρίες απώλειας και προκαλεί αμυντικά την συμβολική στοματική ενσωμάτωση του απολεσθέντος αντικειμένου

μέσα στο Εγώ, όπου όμως αρχίζει να του επιτίθεται το Υπερεγώ. Αντίθετα, ο θλιμμένος φυσιολογικός άνθρωπος, αντιμετωπίζει την επώδυνη απώλεια του αντικειμένου, μετατοπίζοντας την λιμπιντική του επένδυση σε άλλα αντικείμενα του εξωτερικού κόσμου. Ωστόσο πρέπει να πούμε πως ο Freud δεν εξήγησε ποτέ τις παραλλαγές των ψυχολογικών μηχανισμών που προκαλούν τις διαβαθμίσεις του συναισθήματος του μελαγχολικού ασθενούς όπως τις παρατηρούμε στην καθημερινή κλινική μορφή τους.

Γενικότερα, το πένθος προσδιορίζεται ως μια προσαρμοστική αντίδραση στο θάνατο ενός οικείου, αλλά και ως μια διεργασία δύσκολη και χρονοβόρος. Ουσιαστικά, ξεκινά από την ανάγκη του Εγώ να αποσυνδεθεί από το απολεσθέν αντικείμενο και να επενδύσει σε κάτι άλλο, το οποίο θα το βοηθήσει να επαναποκτήσει την χαμένη ικανοποίησή του. Ως βασικός στόχος του πένθους περιγράφεται η αποδοχή της πραγματικότητας της απώλειας, η οποία λαμβάνει χώρα μέσω μιας μακράς σειράς «αντιπαραθέσεων» με την απώλεια. Οι πενθούντες αντιστέκονται στη λύση του δεσμού με τον νεκρό, ενώ η αποτυχία ολοκλήρωσης της διεργασίας καταλήγει σε δυστυχία και δυσλειτουργία. Στόχος της διεργασίας της θλίψης που συνοδεύει το πένθος είναι η καθιέρωση μιας νέας ταυτότητας, της οποίας δεν αποτελεί τμήμα ο νεκρός. Τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που ο ίδιος ο Freud απέδωσε στο πένθος περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, βαθιά και επώδυνη κατάθλιψη, διακοπή του ενδιαφέροντος του ατόμου για τον έξω – κόσμο, απώλεια της ικανότητας του να αγαπά και αναστολή σχεδόν κάθε δραστηριότητας. Αυτά αποτελούν και τα δύο κλινικά χαρακτηριστικά που συνδέουν το πένθος και τη μελαγχολία: η οδυνηρή διάθεση και η κατάργηση του ενδιαφέροντος για τον κόσμο. Βεβαίως, ο βαθμός του συναισθήματος της οδύνης και αυτός της έλλειψης ενδιαφέροντος για τον κόσμο ποικίλλει τόσο στην κατάσταση του πένθους όσο και στην μελαγχολία.

Ενώ ένα χαρακτηριστικό που διαφοροποιεί το πένθος από τη μελαγχολία, οδηγεί, σύμφωνα με τον Freud, σε μία κατανόηση πιο γενική και πιο ολοκληρωμένη της εικόνας της μελαγχολίας: το συναίσθημα της αυτοεκτίμησης. Στον μελαγχολικό υφίστανται μία μείωση και μία υπέρμετρη πτώχευση. *«Ο μελαγχολικός μας δείχνει ακόμα ένα πράγμα που λείπει στο πένθος, μία εκπληκτική μείωση της αίσθησης του Εγώ, μία τεράστια πτώχευση του Εγώ. Στο πένθος, ο κόσμος είναι φτωχός και άδειος, στη μελαγχολία γίνεται έτσι το ίδιο το Εγώ».* (Freud)

Ένα ενδιαφέρον κείμενο του Σάββα Μπακιρτζόγλου, (ψυχολόγος-ψυχαναλυτής) που αναφέρεται στην οικουμενικότητα των βιωμάτων απώλειας στη ζωή μας και τη διαχείρισή

τους, σηματοδοτεί την σπουδαιότητα των βιωμάτων αυτών από τη βρεφική ηλικία καθώς αλληλεπιδρούν και καθορίζουν τη μετέπειτα πορεία μας στη ζωή και τον τρόπο συμπεριφοράς μας. Τα βιώματα αυτά καθορίζουν τον τρόπο αντίδρασής μας σε μία προσεχή απώλεια και την εσωτερική διεργασία του πένθους μας ως την επαναδραστηριοποίηση μας. Το κείμενο αυτό είναι αρκετά βοηθητικό όσον αφορά στην περιγραφή των φαινομένων, των διεργασιών, των εμπειριών και των ασυνείδητων συγκρούσεων που επιτελούνται στην αρχή και κατά τη διάρκεια της διεργασίας του πένθους, καθώς επίσης και στον διαχωρισμό της θλίψης που συνεπάγεται από το πένθος και στην κατάθλιψη, που το τελευταίο μπορεί να προκαλέσει.

Τέλος φωτίζονται οι εσωτερικές διαδρομές του πένθους με κύριο άξονα την ανάδειξη του ναρκισσιστικού πλήγματος της απώλειας και την προσπάθεια του υποκειμένου να οδηγηθεί στη ναρκισσιστική του ισορροπία με καινούριους στόχους και ικανοποιήσεις.

«Από τη στιγμή της γέννησης μας υφιστάμεθα απώλειες, αποχωρισμούς, ματαιώσεις των επιθυμιών μας. Ο Otto Rank² (1884 – 1939), αυστριακός ψυχαναλυτής και ένας από τους εγγύτερους συνεργάτες του Freud, ομιλεί για τον ψυχοτραυματισμό της γέννησης, ως το πρώτο βίωμα απώλειας στη ζωή μας, το οποίο έχει να κάνει με τον αποχωρισμό του νεογνού από το σώμα της μητέρας. Ο Freud το παίρνει αυτό σοβαρά υπόψη, για να το αμφισβητήσει ταυτόχρονα, ισχυριζόμενος ότι κατά τη γέννηση το βρέφος δεν βιώνει χωρισμό αφού νιώθει «ένα»: όλο το σύμπαν είναι το παιδί το ίδιο. Μια πρώτη απώλεια (αποχωρισμός) είναι ο απογαλακτισμός δηλαδή το εναγώνιο βίωμα του βρέφους όταν θέλει τον μαστό (= το γάλα του) και δεν τον έχει: το βρέφος θέλει κάτι και δεν το έχει. Νιώθει

2 Υπήρξε ο πρώτος γραμματέας της Ψυχαναλυτικής Εταιρείας της Βιέννης, μέλος της ομάδας "Δακτύλιος των 7" του Φρόιντ και στενότερος συνεργάτης του μεταξύ των ετών 1906-1925. Επίτιμο μέλος της American Psychoanalytic Association. Ωστόσο, από τα μέσα της δεκαετίας του '20, το έργο του θεωρήθηκε ήδη ότι είχε αρχίσει να αποκλίνει από την "ορθόδοξη" φροϋδική θεωρία, με αποτέλεσμα να διαγραφεί από την Αμερικανική Ψυχαναλυτική Ένωση. Το έργο του θεωρείται προδρομικό στους τομείς της αναπτυξιακής ψυχολογίας και των θεραπευτικών τεχνικών που σχετίζονται με το Εγώ. Τέθηκε υπέρ μιας ψυχοθεραπείας βασισμένης στο «εδώ και τώρα». Εστίασε σταδιακό στο «Τραύμα κατά τη γέννηση» που είναι και ο τίτλος του ομώνυμου βιβλίου του (1924) Κυριότερα έργα του: "Das Trauma der Geburt" ["Το τραύμα της γέννησης"], 1924, "Entwicklungsziele der Psychoanalyse" (με τον Sandor Ferenczi), 1924, που οδήγησε στη ρήξη με τον Φρόιντ, "Seelenglaube und Psychologie" ["Ψυχή και ψυχολογία"], 1930, "Art and Artist and Modern Education" ["Τέχνη, καλλιτέχνης και σύγχρονη εκπαίδευση"], 1932, κ.ά.

τότε ότι χάνει τη μαμά του. Αυτή τη στιγμή συντελείται ο πρώτος διαχωρισμός στη ζωή του βρέφους, *Εγώ – Μη Εγώ*. Η μαμά του είναι κάτι πέρα και έξω απ' αυτό το ίδιο, κάτι διαφορετικό απ' αυτό το ίδιο: η μαμά του συγκροτεί μια ετερότητα ένα μη Εγώ. Πρόκειται εδώ για την αναγνώριση της ύπαρξης του άλλου (το αντί-κείμενο). Η αναγνώριση του αντικείμενου είναι μια απώλεια για το ναρκισσισμό του παιδιού και αυτή η αναγνώριση της ετερότητας είναι μια απώλεια της ψευδαίσθησης παντοδυναμίας η οποία καθιστούσε το βρέφος φαντασιακά το επίκεντρο μιας σχέσης με τη μητέρα του, κολλώδους, σύμμεικτης, συγχωνευτικής και ανοριακής.

Το πέρασμα του παιδιού από το ένα στάδιο της ψυχοσεξουαλικής εξέλιξης στο άλλο είναι επίσης μια απώλεια μιας ερωτογενούς ζώνης.

Σύμφωνα με τον Σίγκμουντ Φρόιντ:

- ♦ στο πρώτο στάδιο (γέννηση μέχρι 1 1/2 έτους), το στοματικό (*oral stage*), η σεξουαλική ευχαρίστηση επικεντρώνεται στην περιοχή του στόματος. Ο θηλασμός δεν ικανοποιεί μόνο το αίσθημα της πείνας αλλά και της ευχαρίστησης.
- ♦ Στο δεύτερο στάδιο (1 1/2 μέχρι 3 ετών), το πρωκτικό (*anal stage*), η ευχαρίστηση εστιάζεται στο σφιγκτήρα και στον έλεγχό του.
- ♦ Στο τρίτο στάδιο (3 μέχρι 6 ετών), το φαλλικό (*phallic stage*), πηγή ευχαρίστησης είναι τα γεννητικά όργανα· στην περίοδο αυτή, των οιδιπόδειων επιθυμιών, το αγόρι θέλει να πάρει τη θέση του πατέρα του για τη μητέρα και το κορίτσι τη θέση της μητέρας του για τον πατέρα. Στο πλαίσιο ενός μηχανισμού άμυνας, ο φόβος τιμωρίας για τις επιθυμίες αυτές και, πιο συγκεκριμένα, ο φόβος ευνουχισμού από τον πατέρα, για τα αγόρια, και ο φόβος απώλειας της αγάπης της μητέρας, για τα κορίτσια, που βιώνουν φθόνο του πέους, αποτελούν, για το Freud, τα ισχυρά εκείνα κίνητρα που οδηγούν το άτομο στην επιτυχή απόρριψη των σεξουαλικών αισθημάτων προς το γονέα του αντίθετου φύλου και στην ταύτιση με το γονιό του ίδιου φύλου.
- ♦ Στο τέταρτο στάδιο (6 ετών μέχρι την εφηβεία), τη λανθάνουσα περίοδο (*latency stage*), οι σεξουαλικές ορμές καταστέλλονται λόγω της κυρίαρχης ανάγκης για κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη.

- ♦ Στο πέμπτο και τελευταίο στάδιο (εφηβεία), το γενετήσιο στάδιο (*genital stage*), τα σεξουαλικά ένστικτα βρίσκονται σε παροξυσμό και η ευχαρίστηση προέρχεται από τη σεξουαλική πράξη.

Επιπλέον, μια ομαλή μετάβαση από όλα τα παραπάνω στάδια σηματοδοτεί την επιτυχία του ατόμου στους δύο μεγάλους, για το Freud, τομείς της ζωής, την αγάπη και την εργασία. Εξελικτικά μιλώντας το να περάσει το βρέφος από το ένα στάδιο στο επόμενο, δεν είναι κάτι απλό στο μέτρο κατά το οποίο θα χρειαστεί να χάσει, ν' αφήσει πίσω το «βόλεμα» του στο προηγούμενο στάδιο και να προχωρήσει προς την απαρχή μιας πιο αυτόνομης ζωής.

Συμπερασματικά, το παιδί διέρχεται, κατά την ψυχοσεξουαλική του ανάπτυξη μέσα από καταστάσεις συγκρινόμενες με τις καταστάσεις πένθους του ενήλικα: πρόκειται για δοκιμασίες ωριμάζουσες το άτομο.

Κατά την *Melanie Klein*³ (ψυχαναλύτρια 1882-1960, υπήρξε μια από τις καλύτερες και συστηματικότερες αναγνώστριες του μνημειώδους έργου του Φρόιντ. Όχι μόνο το ερμήνευσε αλλά και δημιούργησε την δική της σχολή. Συνέβαλε αποφασιστικά στην ανάπτυξη της Αγγλικής Ψυχαναλυτικής Σχολής), η ικανότητα του υποκειμένου να ξεπερνά τα πένθη με τα οποία έρχεται αντιμέτωπο στη ζωή του εξαρτάται από τον τρόπο (λιγότερο ή περισσότερο επιτυχή) με τον οποίο επεξεργάστηκε τα πρώτα πένθη (αποχαιρετισμούς) της παιδικής του ηλικίας.

Έτσι η εξέλιξη είναι απώλεια, στο μέτρο κατά το οποίο για να προχωρήσουμε μπροστά χρειάζεται πάντα κάτι ν' αφήσουμε πίσω. Γενικά η ενηλικίωση συνίσταται στην απώλεια των παιδικών θέσεων και των παιδικών αντικειμένων αγάπης, πρωτίστως των γονιών μας. Επίσης η δημιουργία είναι απώλεια: με άλλα λόγια οι δραστηριότητες, τα πρόσωπα, τα πράγματα, οι συνήθειες κ.λπ. τα οποία χρειάζεται ν' αφήσουμε για να δημιουργήσουμε.

3 Η Μέλανι Κλέιν υπήρξε Βρετανή ψυχαναλύτρια με καταγωγή από την Αυστρία, που προώθησε ψυχαναλυτικές τεχνικές ανάλυσης για τα παιδιά, μέσω παιχνιδιού, αφού το παιδί εκφράζεται μέσα από το παιχνίδι, και είχαν μεγάλη επιρροή στις μεθόδους της παιδικής φροντίδας και ανατροφής. Μεγάλη υπήρξε και η διαμάχη της με την Άννα Φρόυντ, που δίχασε σε μεγάλο βαθμό και τους βρετανούς αναλυτές. Αν και φαινόταν σαν μεθοδολογική διαφωνία στον τρόπο ψυχανάλυσης των μικρών παιδιών, στην πραγματικότητα έκρυβε πιο βαθιές διαφωνίες στο θεωρητικό επίπεδο. Πράγματι, ενώ η A. Freud, πιστή στον πατέρα της, συνέχισε τις έρευνες για τη συνέχιση του Οιδιπόδειου, η M. Klein τις επικεντρώνει σε πιο πρώιμες συγκρούσεις στα πλαίσια της σχέσης με τη μητέρα.

Κάθε φορά που χάνουμε κάτι υποφέρουμε, πονάμε και αυτό γιατί το Εγώ μας πλήττεται, υφίσταται ένα πλήγμα που ονομάζουμε *Ναρκισσιστικό πλήγμα*. Αυτό που χάνουμε έκανε μια κάποια «δουλειά» στο Εγώ μας (στο *Ναρκισσισμό μας*), το «γέμιζε» και τώρα που δεν το έχουμε πια, εκπίπτει και η ιδεώδης εικόνα ενός ακέραίου εαυτού, ενός Εγώ υπερπληρωμένου, απόλυτα ικανοποιημένου (*ναρκισσιστική πληρότης*). Το *ναρκισσιστικό πλήγμα* που είναι *συνυφασμένο με την απώλεια* είναι τόσο πιο «*αιμορραγικό*» όσο πιο *διαστρεβλωμένος* είναι ο *ναρκισσισμός*⁴ του υποκειμένου: οι *απώλειες* είναι δύσκολα αποδεκτές στις *ναρκισσιστικές διαταραχές προσωπικότητας*. Το Εγώ μας κάτω από τις *συνθήκες του ναρκισσιστικού πλήγματος μιας σοβαρής απώλειας* θα βάλει *μπροστά - καλώς εχόντων των πραγμάτων - μια διαδικασία αντιμετώπισης του πλήγματος* η οποία ονομάζεται *πένθος*. Πρόκειται δηλαδή για μια *μορφή δραστηριότητας του ψυχικού μας οργάνου προορισμένη να διεργάζεται, να «αλέθει» τη διέγερση (ένταση), που συνεπάγεται το βίωμα της απώλειας*. Το *πένθος περιγράφεται ως η αντίδρασή μας στην απώλεια ενός αντικείμενου με το οποίο διατηρούμε ένα συναισθηματικό δεσμό (λιβιδινικό αντικείμενο, αντικείμενο συναισθηματικού δεσμού)*. Η *εμπειρία της απώλειας του αντικείμενου κινητοποιεί την ανάκληση αναμνήσεων που έχουν ως στόχο να αναβιώσει το άτομο τις ικανοποιήσεις που συνδέονται με το αντικείμενο το οποίο έχει χάσει, ενώ παράλληλα και βαθμιαία λειτουργεί η διαδικασία αποεπένδυσης και επανεπένδυσης της λιβιδινικής ενέργειας σε καινούρια αντικείμενα σε ρεαλιστικούς στόχους και ικανοποιήσεις*.

Όμως η ίδια η εμπειρία της απώλειας παραμένει κάτι το πολύ οδυνηρό, που κατακλύζει τον πενθούντα με *θλίψη και άλλα επώδυνα συναισθήματα*. Το άτομο *αγωνίζεται να αντιμετωπίσει την απώλεια και αισθάνεται έντονη επιθυμία για επανένωση με το απολεσθέν αντικείμενο*. Κατά την διάρκεια της εργασίας του πένθους⁵, η *ψυχική ενέργεια (λιβιδώ⁶) μετατρέπεται προσωρινά και από αντικειμενοτρόπος γίνεται ναρκισσιστική*: αυτό

4 Ο *Ναρκισσισμός* αποτελεί μια από τις ευρύτερες, αλλά και τις πιο δυσπροσδιόριστες έννοιες στο ψυχαναλυτικό λεξιλόγιο. Αδρά θα λέγαμε ότι εισάγει το μείζον ζήτημα της σχέσης του υποκειμένου με τον εαυτό του, αλλά και μέσω αυτής, τη σχέση του με την εσωτερική παρουσία του Άλλου.

5 Η εργασία του πένθους ως έκφραση εισήχθη το 1915 από τον Freud στο δοκίμιο «πένθος και μελαγχολία».

6 Η *λίμπιντο* είναι όρος που πρωτοχρησιμοποιήθηκε από το Sigmund Freud από το 1894, για να περιγραφεί με μια λέξη η σεξουαλική επιθυμία και ότι συνεπάγεται αυτή σε ατομικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο, για τον άνθρωπο. Η λέξη *λίμπιντο* προέρχεται από μια ονομασία της θεάς Αφροδίτης την «*Λιβιδώ*» και εξ αυτού προέρχεται το λατινικό *libido* που σημαίνει *πόθος-επιθυμία*. Στα Ελληνικά ο όρος *libido* αποδόθηκε από τον ποιητή Κωστή Παλαμά με τη λέξη **λιβιδώ**. Η

σημαίνει ότι για κάποιο χρονικό διάστημα παρατηρείται στον πενθούντα μια ναρκισσιστική αναδίπλωση δηλαδή μια συγκέντρωση της ψυχικής ενέργειας στον εαυτό του. Πράγματι, αυτός που πενθεί προσωρινά παραιτείται από τα ενδιαφέροντα του εξωτερικού κόσμου, χάνει για λίγο την ικανότητα του ν' αγαπά (απουσία εκδήλωσης τρυφερών δεσμών) και επενδύει πρωτίστως στον εσωτερικό του κόσμο, κλείνεται στον εαυτό του. Βλέπουμε ότι σ' ένα μεγάλο βαθμό, κάτω από αυτές τις συνθήκες, η ενέργεια του υποκειμένου μονοπωλείται από τις αναμνήσεις του χαμένου αντικειμένου: γίνεται επίκληση των αναμνήσεων, ανάκληση εικόνων και λέξεων οι οποίες θυμίζουν τον εκλιπόντα, ενδεχομένως και παραγωγή ονείρων που τον αναπαριστούν. Το υποκείμενο απορροφάται στις αναμνήσεις οργανώνοντας έτσι μια εσωτερική (ψυχική) σχέση, μια νοσταλγική σχέση με το χαμένο αντικείμενο. Με άλλα λόγια η πραγματική, εξωτερική απώλεια του αντικειμένου αντικαθίσταται από μια υπερβολική παρουσία του χαμένου μέσα στον πενθούντα, μέσα στην ψυχική δραστηριότητα του πενθούντος (ενδοψυχικά). Καθώς η σκέψη του μονοπωλείται από την ενασχόληση με αυτό που έχασε, το υποκείμενο κατασκευάζει (χτίζει) ένα ψευδαισθητικό - ψυχικό υποκατάστατο αντικειμένου, ένα ψυχικό μόρφωμα σαν αναπαράσταση στη θέση του πραγματικού με σάρκα και οστά αντικειμένου το οποίο δεν έχει πια. Το υποκείμενο απορροφάται στις αναμνήσεις, έχει νοσταλγική σχέση με το αντικείμενο με σκοπό να διατηρήσει το δεσμό και ν' αποφύγει (αρνηθεί) την απώλεια. Επομένως βλέπουμε ότι αυτή η αναδίπλωση του πενθούντος η (ναρκισσιστική) στροφή του στον εαυτό του, είναι λειτουργική έτσι ώστε μέσα του να βρει και να κατασκευάσει (να υποκαταστήσει) με τα υλικά της ψυχής του αυτό που έχασε έξω του. Θα μπορούσαμε τώρα να ορίσουμε το πένθος ως τη ψυχική διαδικασία μέσω της οποίας υποκαθιστούμε δηλαδή αναπαριστάμε εσωτερικά, (φτιάχνουμε ψευδαισθητικά) αυτό το οποίο ποτέ πια δεν θα ξανά – παρουσιαστεί στην πραγματικότητα. «Πρωτεργάτριες» σ' αυτήν την διεργασία αναπαράστασης του χαμένου αντικειμένου είναι οι λέξεις η δυνατότητα δηλαδή να «μιλήσω το πένθος μου» να γεμίσω το στόμα μου με λέξεις ώστε να ξαναχτίσω τη σχέση μου με το χαμένο αντικείμενο μέσω λεκτικών συμβόλων. Γίνεται έτσι ένα γλωσσικό συμβολικό

λιβιδώ είναι η δυναμική ενέργεια της ζωής. Αυτή περιλαμβάνει όλες τις δημιουργικές, θετικές, παραγωγικές και εξελικτικές τάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης. Μέσω αυτών επιδιώκεται ή δημιουργία της βιολογικής ενότητας του ατόμου, η διαιώνιση του είδους, η συνειδητοποίηση και οργάνωση του ίδιου εγώ.

«γέμισμα» στη θέση του κενού, στο κενό της ναρκισσιστικής «τρύπας» την οποία δημιουργεί η απώλεια. Δεν έχω τον εκλιπόντα με σάρκα και οστά αλλά μπορώ να τον έχω συμβολικά (ψευδαισθητικά) καθώς μπορώ να μιλάω γι αυτόν. Όσο περισσότερο - καθώς περνάει ο καιρός - ο πενθών ξαναβρίσκει μέσα του το χαμένο αντικείμενο, όσο περισσότερο το κατασκευάζει ενδοψυχικά τόσο περισσότερο, προοδευτικά, το Εγώ του αρχίζει να παραιτείται από τη συνεχή ψυχική δραστηριότητα η οποία σχετίζεται με τον εκλιπόντα. Αναφερόμαστε εδώ σ' ένα προοδευτικό αποχωρισμό του Εγώ του πενθούντος από το χαμένο αντικείμενο και επομένως ένα είδος ολοκλήρωσης του πένθους. Τελικά η αρχή της πραγματικότητας επικρατεί στη λειτουργία του Εγώ και διευκολύνει βαθμιαία την αποεπένδυση του αντικειμένου και την δυνατότητα για καινούριες επενδύσεις. Η διαδικασία ολοκλήρωσης του πένθους κινητοποιείται και από τις μέλλουσες ναρκισσιστικές ικανοποιήσεις, δηλαδή τις «χαρές» που ανοίγονται μπροστά, σ' αυτές που πρόκειται να έρθουν στην υπόλοιπη ζωή του υποκειμένου. Η υπερβολική ενασχόληση με το απολεσθέν αντικείμενο θα παραχωρήσει σιγά-σιγά τη θέση της στην επιθυμία του υποκειμένου για άλλα καινούρια αντικείμενα, για καινούριες επενδύσεις για νέες αντικειμενοτρόπες σχέσεις (σχέσεις με τον εξωτερικό κόσμο, με τους άλλους)».

Η κύρια εργασία με την οποία το Εγώ βρίσκεται αντιμέτωπο στο πένθος είναι η αποσύνδεση της λίκμπιντο από το απολεσθέν αντικείμενο. Αυτή η εργασία αποσύνδεσης, η εργασία του πένθους εξαρτάται κάθε φορά από την ποιότητα της ψυχικής οργάνωσης του πενθούντος, από τη δύναμη και τη διαφοροποίηση των επενδύσεων αντικειμένου, που σκοπό έχουν τη ναρκισσιστική ικανοποίηση του Εγώ. Η εργασία του πένθους ως διεργασία είναι λειτουργική αν τελικά ο πενθών καταφέρει να αποδεχτεί ενδοψυχικά το θάνατο του άλλου, αλλά και τη δική του δυνατότητα να ζήσει. Επικρατεί η δυνατότητα του ατόμου για αυτονόμηση και ανεξαρτητοποίηση. Όταν ολοκληρώνεται η εργασία του πένθους το Εγώ γίνεται ξανά ελεύθερο, χωρίς αναστολές. Μιλάμε τότε για φυσιολογική έκβαση της διεργασίας του πένθους.

➤ **Η θεωρία των δεσμών του John Bowlby**

Η σημαντική συνεισφορά του Bowlby ξεκίνησε με την έκθεση για τα αποτελέσματα της μητρικής στέρησης που συνέταξε για την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Bowlby, 1951) τα αποτελέσματα της οποίας προξένησαν μεγάλο ενδιαφέρον. Σε αυτή ανέπτυξε με στοιχεία τις επιπτώσεις της ιδρυματοποίησης στην εξέλιξη της ζωής του ατόμου. Η έκθεση για τα

αρνητικά αποτελέσματα της μητρικής στέρησης στην ανάπτυξη του ανθρώπου, επέφερε πολλές αλλαγές στην οργάνωση της παροχής φροντίδας στο βρέφος και την μητέρα (τις πρώτες ώρες και μέρες μετά τον τοκετό και στη λειτουργία και δομή των σχετικών οργανισμών των ιδρυμάτων). Για παράδειγμα, πριν από την δημοσίευση της έκθεσης ήταν σύνηθες να μην επιτρέπεται στην μητέρα η εκτεταμένη επαφή με το βρέφος μέρες ίσως και εβδομάδες μετά τον τοκετό. Η έκθεση υποστήριξε την σημασία του ψυχολογικού δεσμού μητέρας και βρέφους και τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η απουσία επαφής τους. Η έκθεση αυτή αποτέλεσε την απαρχή της εμπειρικής προσέγγισης και ενασχόλησης με το θέμα των σχέσεων στην παιδική ηλικία που έμελλε να συνεχιστεί για πολλά χρόνια από τον ίδιο και τους μετέπειτα μαθητές του.

Ως κύριος εκπρόσωπος της θεωρίας των δεσμών, το έργο του συνέφερε τα μέγιστα στην επιστημονική βιβλιογραφία της θεωρίας της προσκόλλησης, της ανθρώπινης εξέλιξης, της ανατροφής των παιδιών, του χωρισμού, της απώλειας, του πένθους και της ψυχοπαθολογίας.

Ο Edward John Mostyn Bowlby (1907-1990) ανέπτυξε τη «θεωρία του Δεσμού» (attachment theory) κατά την οποία το βρέφος εκδηλώνει συμπεριφορά δεσμού (ισχύει σε όλο το ζωικό βασίλειο) προς ένα πρόσωπο φροντίδας κάτι που αποτελεί εξελικτική στρατηγική επιβίωσης για την προστασία του από εξωτερικές απειλές. Αναφέρεται στην αξία του δεσμού για την επιβίωση του βρέφους μέσω ενίσχυσης της αίσθησης ασφάλειας που αναπτύσσεται με την εγγύτητα ανάμεσα στο βρέφος και στο πρόσωπο αναφοράς.

Η αρχική διαπίστωση που οδήγησε τον Bowlby στην αναγνώριση της σημασίας του δεσμού είναι απλή όσο και σημαντική και έχει να κάνει με την χωρική εγγύτητα. Παρατήρησε κάτι κοινότοπο για τους ανά τον κόσμο γονείς, αλλά παραμελημένο από τους ειδικούς της ψυχικής υγείας ως τότε: ότι δηλαδή το βρέφος διαμαρτύρεται όταν οι γονείς απομακρύνονται ή όταν ξένα πρόσωπα βρίσκονται στον γύρο χώρο και αυτές οι συμπεριφορές παρατηρούνται εξαιτίας της απομάκρυνσης των γονέων. Οι οξυδερκείς παρατηρήσεις του Bowlby συνδυάστηκαν με αποτελέσματα σημαντικών ερευνών για τα επιβλαβή αποτελέσματα της έλλειψης ή του αποχωρισμού από γονικές μορφές.

Ο Bowlby καινοτόμησε υποστηρίζοντας ότι το βρέφος έρχεται στον κόσμο με την προδιάθεση να συμμετέχει σε κοινωνική αλληλεπίδραση. Επίσης η «θεωρία του Δεσμού» αναφέρεται στη φύση των πρώιμων βιωμάτων των παιδιών και στην επίδραση που έχουν αυτά τα βιώματα στην προσωπικότητά τους και στην μετέπειτα εξέλιξή τους. Ο θεωρία

δεσμού ακολουθεί μια συστημική προσέγγιση για το πώς οι σχέσεις στα πρώτα στάδια της ζωής επηρεάζουν τόσο ενδο-ατομικές (αυτοεκτίμηση, ρύθμιση συναισθήματος, κ.α.) όσο και διαπροσωπικές διαδικασίες (σχέσεις με τους άλλους και τις κοινωνικές ομάδες εν γένει). Το επιστημονικό ζήτημα που έθεσε ο Bowlby είναι πώς το πρώιμο τραύμα φτάνει να επηρεάσει, και πιθανόν να διαταράξει, την προσωπικότητα του ατόμου.

Είμαστε καταρχάς θηλαστικά, βιολογικά προγραμματισμένοι, εξαρχής από τη φύση να υπάρξουμε σε σχέσεις, και πάνω σε αυτή τη βάση οικοδομείται η ψυχική συγκρότηση. Ο Bowlby ξεκίνησε από την θεμελιώδη παρατήρηση ότι ο άνθρωπος, όπως και όλα τα θηλαστικά, διακρίνεται από το σύστημα δεσμού (attachment system), που είναι ένα συμπεριφορικό, επανατροφοδοτούμενο σύστημα για την διασφάλιση της επιβίωσης του νεογέννητου. Το σύστημα αυτό λειτουργεί ως γενετικά καθορισμένη προδιάθεση που οδηγεί τις συμπεριφορές του νηπίου, την τάση να «προσδεθούν» σε άτομα που έχουν την δυνατότητα να του παρέχουν φροντίδα. Με την ωρίμανση των γνωστικών διεργασιών στην παιδική ηλικία, το σύστημα δεσμού ενσωματώνει γνωστικές (π.χ. αναγνώριση και έλεγχος του γονέα) και συναισθηματικές (π.χ. φόβος για την εγκατάλειψη) λειτουργίες στο υπάρχον συμπεριφορικό υπόβαθρο. Ο πρώτος και διαρκέστερος δεσμός είναι συνήθως ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί.

Στην ανθρώπινη κλίμακα λοιπόν, πολλά από τα πιο έντονα ανθρώπινα συναισθήματα εμφανίζονται στη διάρκεια της μορφοποίησης, της διατήρησης, της διακοπής και της ανανέωσης συναισθηματικών δεσμών. Έτσι η δημιουργία ενός δεσμού περιγράφεται ως έρωτας, η διατήρησή του ως αγάπη, ενώ η απώλειά του ως θρήνος και πένθος. Η απειλή της απώλειας δημιουργεί άγχος και η απώλεια φέρνει λύπη, ενώ και οι δύο καταστάσεις προκαλούν θυμό. Ενώ, αντίθετα, η δίχως προκλήσεις διατήρηση ενός δεσμού βιώνεται ως πηγή ασφάλειας.

Όμως τι προκαλεί τη δημιουργία δεσμών; Για ποιο λόγο υπάρχουν; Ποιες είναι οι συνθήκες που επηρεάζουν τη μορφή που θα πάρουν; Στην αρχή οι υποθέσεις στράφηκαν στο θέμα της τροφής ή της σεξουαλικής ικανοποίησης. Γρήγορα όμως εμφανίστηκαν ενδείξεις που έκαναν τις εξηγήσεις αυτές ελλιπείς και που έδειχναν ότι τα μικρά συνδέονται με μητρικά αντικείμενα μολονότι δεν υπάρχει τροφική σχέση. Τώρα αναγνωρίζεται ότι οι συναισθηματικοί δεσμοί αναπτύσσονται γιατί ένα νεογέννητο έχει έντονη προδιάθεση να πλησιάζει κάποιες μορφές ερεθισμάτων (οικείες) και να αποφεύγει άλλες.

Η ικανότητα ενός ατόμου να δημιουργεί συναισθηματικό δεσμό είναι μια τυπική ικανότητα όπως το να ακούει, να τρώει, να αφομοιώνει και είναι υψηλής αξίας για την επιβίωσή του. Έτσι είναι ωφέλιμο διάφορες διαταραχές της προσωπικότητας ή ψυχονευρωσικές διαταραχές να αντιμετωπίζονται ως διαταραχές της ικανότητας του ατόμου να δημιουργήσει συναισθητικούς δεσμούς εξαιτίας κάποιας στρέβλωσης στην ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία. Σε πολλές περιπτώσεις η αδυναμία σύναψης συναισθηματικού δεσμού έχει προέλθει μέσα από ένα ατυχές οικογενειακό περιβάλλον. Έτσι η απουσία ευκαιρίας για τη δημιουργία συναισθηματικών δεσμών ή η μακροχρόνια και επαναλαμβανόμενη διακοπή τους δημιουργεί σημαντικές επιπτώσεις που είναι αιτίες ψυχιατρικών διαταραχών. Ευρήματα μελετών σε δείγματα ομάδων ψυχιατρικού πληθυσμού έχουν διαπιστώσει τη συνάφεια γύρω από την απώλεια στην παιδική ηλικία και την εμφάνιση δύο ψυχιατρικών συνδρόμων. Τα σύνδρομα αυτά είναι η ψυχοπαθητική προσωπικότητα και η κατάθλιψη. Τα συμπτώματά τους είναι η παιδική εγκληματικότητα και η αυτοκτονική τάση.

Ένα μεγάλο μέρος της θεωρίας δεσμού αντανακλάει ψυχαναλυτικές ιδέες (και την εκπαίδευση του ιδρυτή) για την σημασία των αρχικών εμπειριών του παιδιού στην κοινωνική και συναισθηματική εξέλιξη. Για παράδειγμα, ο Freud συνδέει συγκεκριμένα στάδια της ψυχοσεξουαλικής εξέλιξης του παιδιού με διαταραχές της προσωπικότητας ως ενήλικα. Η διαφορά της θεωρίας δεσμού από την ψυχανάλυση αφορά στην σημαντική θέση που κατέχει, η εμπειρία, στον νου του Bowlby. Αυτός άλλωστε ήταν και ένας από τους λόγους της απόστασης που κράτησαν από τον Bowlby κεντρικές φιγούρες του κινήματος, όπως η Melanie Klein και η Anna Freud (παρόλο που ήταν συνάδελφοί του στην κλινική Tavistock). Η ψυχανάλυση αναφέρεται σε προβλήματα στην ζωή του ενήλικα με όρους της παιδικής ηλικίας όμως αυτή η αναφορά σταματάει στο επίπεδο των συμβόλων και δεν προχωράει να εξηγήσει την εμπειρική βάση αυτών των συμβόλων. Ψυχοπαθολογικές συμπεριφορές προς το άλλο φύλο εξηγούνται με αναφορά σε γενικεύσεις για την σχέση με τον γονέα του ενός ή του άλλου φύλου (π.χ. οιδιπόδειο σύνδρομο ή σύνδρομο της Ηλέκτρας). Η θεωρία του δεσμού δίνει σε αυτές τις γενικεύσεις μία εμπειρική οντότητα. Η θεωρία λοιπόν διαφοροποιείται από τις ψυχαναλυτικές της ρίζες στο ότι θεωρεί τις πράξεις, εκτός από συμβολικές οντότητες, ως κάτι το πραγματικό: οι πράξεις «είναι» και έχουν συγκεκριμένα αποτελέσματα.

Οι ψυχαναλυτές χρησιμοποίησαν πολλές και διαφορετικές μεταξύ τους μεθόδους (ανάλυση ονείρων, ελεύθερο συνειρμό κλπ.) για να προσεγγίσουν τις ίδιες ψυχικές λειτουργίες: την αγάπη και το μίσος, το άγχος και τις άμυνες, τις κεντρικές διαπροσωπικές

σχέσεις. Η θεωρία του δεσμού όμως δίνει έμφαση στο πραγματικό και ως εκ τούτου ήταν αναγκαία η εξερεύνηση νέων μεθόδων. Οι μέθοδοι που χρησιμοποίησαν ο Bowlby και οι συνεργάτες του βασίζονται κυρίως στην παρατήρηση αυτού του πραγματικού στην διαπροσωπική αλληλεπίδραση. Έτσι, σύμφωνα και με τον Stern D. (1985) η διαπροσωπική αλληλεπίδραση αποτελεί το σημείο όπου το φαντασιακό συναντά το πραγματικό, η ψυχανάλυση συναντά την επιστημονική ψυχολογία.

Ο Bowlby περιγράφει τέσσερις βασικές αντιδράσεις στο πένθος:

- την αίσθηση σοκ,
- την αναζήτηση κάποιας ερμηνείας ή νοήματος,
- την εμφάνιση έντονης θλίψης ή και κατάθλιψης,
- την επανοργάνωση της ζωής και το πέρας του θρήνου.

Ο θρήνος αποτελεί μια αντίδραση στη διακοπή της προσκόλλησης των οικείων προς το νεκρό. Αυτό διαρκεί μέχρις ότου η προσκόλληση προς το νεκρό τερματίζεται.

➤ **Θεωρητική προσέγγιση του C.M. PARKES**

Φανερά επηρεασμένος από το θεωρητικό έργο του Bowlby, με τον οποίον συνεργάστηκε αργότερα, ο Colin Murray Parkes, συνέβαλε εντυπωσιακά στην σχετική με τον θάνατο βιβλιογραφία. Παλαιότερες του μελέτες υπήρξαν αρκετά βοηθητικές στον τομέα της εφαρμοσμένης ψυχολογίας, σύμφωνα με τις οποίες υποστήριξε πως δεν υπάρχουν συγκεκριμένα συμπτώματα στο αποκαλούμενο παθολογικό πένθος αυτό καθ' αυτό, αν και η ακραία ενοχική στάση των πενθούντων, τα ιατρικώς διαγνωσμένα ψυχοσωματικά συμπτώματα, και το αναβλητικό πένθος πολλές φορές υποδεικνύουν ότι το άτομο μπορεί να αναπτύξει κάποια παθολογία. Καθώς, λοιπόν, ο ίδιος δεν ήταν ικανοποιημένος με τα προβλήματα που παρουσίαζαν τα παραδοσιακά ψυχιατρικά διαγνωστικά κριτήρια για την κατανόηση της διαδικασίας του πένθους μαζί με τον R. Weiss (1983) κατηγοριοποίησε τρεις βασικές μορφές παθολογικού πένθους, οι οποίες έχουν άμεση σχέση με την αποτυχία του πενθούντα να συνέλθει από την απώλεια:

- ☒ το παρατεταμένο πένθος, το οποίο είναι πολύ διαδεδομένο και αφορά μια σημαντική παράταση των αντιδράσεων του φυσιολογικού πένθους,
- ☒ το ανεσταλμένο πένθος, που αναφέρεται στη μικρή φανερή αντίδραση των πενθούντων μπροστά στους άλλους, και
- ☒ το καθυστερημένο πένθος, το οποίο εκδηλώνεται όταν μια περίοδος τυπικού πένθους ακολουθεί μια περίοδο ανεσταλμένου πένθους.

Ο Parkes περιγράφει το θάνατο ως μια «ψυχοσυναισθηματική μετάβαση» προς μια νέα πραγματικότητα. Η μετάβαση αυτή περιλαμβάνει τρία κεντρικά δομικά στοιχεία:

- α) παρατεταμένη ενασχόληση με το νεκρό,
- β) επαναλαμβανόμενη αναβίωση της εμπειρίας της απώλειας,
- γ) προσπάθεια ερμηνείας της απώλειας και νοηματοδότησης του θανάτου.

Για τον ερευνητή, μια σειρά παραγόντων, όπως η σχέση με το νεκρό, οι πρότερες εμπειρίες θανάτου και πένθους, ο τρόπος θανάτου, το φύλο κ.α., επηρεάζουν τον τρόπο αντίδρασης του πενθούντα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

2.1. Καθοριστικοί παράγοντες στη διεργασία του πένθους

Ο θάνατος και η διαδικασία του πένθους σίγουρα δεν είναι ένα εύκολο θέμα προς ανάπτυξη, μιας και οι παράγοντες που επηρεάζουν αυτού του είδους τα βιώματα είναι πολλοί. Κάθε άτομο είναι ξεχωριστό και ο θάνατος του καθενός είναι ένα τραγικό γεγονός που άλλοι μπορεί να το περάσουν ευκολότερα και άλλοι δυσκολότερα, ή να μην το ξεπεράσουν καθόλου. Υπάρχουν όμως κάποιοι παράγοντες, που φαίνεται να παίζουν ιδιαίτερο ρόλο στην πορεία διεργασίας του πένθους:

- ☞ **Οι συνθήκες του θανάτου** παίζουν σημαντικό ρόλο στην ετοιμότητα των συγγενών και των φίλων του αποθανόντα να δεχτούν το μοιραίο γεγονός. Ο πιο «ήπιος» θάνατος, από άποψη αντιστάσεων στην αποδοχή του, είναι ο φυσιολογικός θάνατος. Ο θάνατος δηλαδή που προέρχεται από φυσιολογικά αίτια κυρίως λόγω γηρατειών. Η ηλικία του αποθανόντος είναι φυσικά εξίσου σημαντική με το αίτιο του θανάτου. Ο χαμός ενός νέου ανθρώπου είναι πάντοτε δυσκολότερος από τον χαμό ενός ηλικιωμένου, μιας και στην περίπτωση του νέου τερματίζονται και όλες οι φιλοδοξίες και τα όνειρά μας γι' αυτόν. Όλα όσα θέλαμε να ζήσουμε μαζί του και δεν προλάβουμε θα παραμείνουν ανεκπλήρωτες επιθυμίες. Το πένθος σε αυτή την περίπτωση αναμένεται να είναι δυσκολότερο και πιο μακροχρόνιο. Μια περίπτωση δύσκολη μεν, αλλά «διευκολυντική» όσον αφορά το πένθος, είναι όταν ο θάνατος επέρχεται ως αποτέλεσμα ανίατης ασθένειας. Με τον όρο «διευκολυντική» εννοούμε πως η διαδικασία του πένθους ουσιαστικά ξεκινάει από την στιγμή της διάγνωσης της μη αναστρέψιμης κατάστασης. Καθώς περνάει ο καιρός και ο ίδιος ο ασθενής, περνώντας συνήθως από μια μακροχρόνια, επίπονη και πολύ δύσκολη διαδικασία, αποδέχεται τελικά τον ίδιο τον θάνατό του, καθώς και ο κοινωνικός του περίγυρος εξοικειώνεται σταδιακά με την ιδέα του θανάτου. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει πως όταν επέλθει το μοιραίο γεγονός δεν θα αναπτυχθεί πένθος! Απλά, αναμένεται πως αυτό θα εξελιχθεί ομαλά, αφού ο πενθών θα έχει προλάβει να αποχαιρετίσει τον άνθρωπό του. Τέλος, ο πιο δύσκολος θάνατος, υπό όρους αποδοχής του πένθους, είναι ο αιφνίδιος. Τη μια

στιγμή κάποιος μπορεί να είναι καλά, και την επομένη να χαθεί ως αποτέλεσμα ξαφνικής αρρώστιας, ατυχήματος κτλ. Και πάλι η ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο, αλλά σε γενικές γραμμές ο αιφνίδιος θάνατος προκαλεί πιο δύσκολο πένθος, μιας και η διαδικασία αυτή ξεκινάει εντελώς απρόσμενα.

Ελπίζω να έγινε κατανοητό πως όταν μιλάμε για «εύκολο» και «δύσκολο» πένθος ή για «διευκολυντικές» περιπτώσεις, δεν προσπαθούμε να μειώσουμε το ψυχολογικό κόστος του θανάτου κανενός. Οι παραπάνω περιγραφές αναφέρονται αποκλειστικά και μόνο στην ευκολία με την οποία κάποιος αναμένεται να βαδίσει στην διαδικασία του πένθους, ανάλογα με τα γεγονότα που πλαισιώνουν έναν θάνατο.

- ✎ Ένας άλλος παράγοντας που σαφώς επηρεάζει την πορεία του πένθους είναι η **συναισθηματική σχέση** που είχε αναπτυχθεί ανάμεσα στον επιζώντα και στο άτομο που πέθανε. Εκτός από την ποιότητα της σχέσης, σημαντικό είναι να γνωρίζουμε πόσο στενή και έντονη υπήρξε ή, αντίθετα, πόσο τη χαρακτήριζε αβεβαιότητα ή αμφιθυμία. Κυρίαρχο στοιχείο είναι, επίσης, το μέγεθος της συναισθηματικής επένδυσης που είχε γίνει. Η απώλεια ενός παιδιού αποδεικνύεται περισσότερο οδυνηρή από την απώλεια ενός συντρόφου. Οι γονείς, κάνουν μεγάλη επένδυση στα παιδιά τους και, όταν πεθαίνει ένα απ' αυτά, βλέπουν να καταρρέουν όλες οι προσδοκίες τους για το μέλλον.
- ✎ **Χαρακτηριστικά προσωπικότητας:** Ο Parkes (1986) κάνει λόγο, για «προσωπικότητα με προδιάθεση στη θλίψη», η οποία περιλαμβάνει συνήθως το αίσθημα της ανασφάλειας, έντονο άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση, θυμό, ενοχή και δυσκολία στην εκδήλωση του πόνου. Η συναισθηματική σταθερότητα αποτελεί έναν επιπλέον παράγοντα που βοηθά στην προσαρμογή του πένθους. Έτσι τα άτομα που έχουν ασταθείς διαπροσωπικές σχέσεις είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν προβλήματα μπροστά σε μια απώλεια. Μια εύθραυστη προσωπικότητα παρουσιάζει αυξημένο κίνδυνο συναισθηματικής κατάρρευσης και χρόνιου θρήνου (Bacque, 2004, Stroebe & Schut, 2001). Επιπλέον στα άτομα που έχουν βιώσει περιόδους παρατεταμένης θλίψης, λόγω παλιότερων απωλειών ενδεχομένως προμηνύεται άσχημη αντίδραση στο θάνατο αγαπημένου προσώπου.
- ✎ **Οι διαφυλικές διαφορές:** εξαιτίας της διάκρισης των διαφορετικών τους ρόλων στην κοινωνία, οι άνδρες κι οι γυναίκες παρουσιάζουν επιπλέον διαφορές στη

διεργασία του πένθους. Έτσι, οι γυναίκες εκφράζουν τα συναισθήματά τους πιο εύκολα, παραπονούνται περισσότερο, συμβουλευούνται με μεγαλύτερη προθυμία κάποιον ειδικό και ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή, αν και υποφέρουν λιγότερο από σωματικές διαταραχές. Αντίθετα, οι άνδρες μοιάζουν να αποφεύγουν τα προβλήματα κατάθλιψης ή άγχους που αντιμετωπίζουν και πολλές φορές τροποποιούν ασυνείδητα τη συμπεριφορά τους, προσπαθώντας να δείχνουν πιο δυνατοί. Επίσης, ένας άνδρας που αντιμετωπίζει μια θανατηφόρα ασθένεια φαίνεται να ανησυχεί περισσότερο για την οικονομική εξασφάλιση της οικογένειάς του σε σύγκριση με μια γυναίκα που ανησυχεί για την οικογενειακή σταθερότητα (Samarel, 1995). Από την άλλη, οι χήροι εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό θνησιμότητας, ενώ οι χήρες υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών (Stroebe & Schut, 2001).

- ✎ **Ο ρόλος της ηλικίας:** Η διαδικασία του πένθους για έναν ώριμο ενήλικα με ένα καλά δομημένο πνευματικό υπόβαθρο και με πείρα ζωής ποικίλει και διαφέρει από αυτήν ενός μικρού παιδιού, που ενδεχομένως δεν αντιλαμβάνεται επαρκώς την έννοια του θανάτου. Οι πιο νέοι εμφανίζουν μια σειρά συμπτωμάτων και πολλών προβλημάτων υγείας, σε συνδυασμό με εκδηλώσεις ενοχής και άγχους, που φτάνει μέχρι το συναισθηματικό κλονισμό και τη διανοητική σύγχυση. Επίσης, οι μεγαλύτερης ηλικίας πενθούντες παρουσιάζουν πιο διακριτικά συμπτώματα, ενώ τα παιδιά εκδηλώνουν κυρίως προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος του αποχωρισμού και το φόβο της εγκατάλειψης από τα αγαπημένα τους πρόσωπα.
- ✎ Ένας άλλος παράγων που επηρεάζει την διεργασία του πένθους είναι ο **κοινωνικός περίγυρος**. Όσο πιο πλούσιο και διαθέσιμο είναι το περιβάλλον αυτό, τόσο ομαλότερη είναι η διαδικασία του πένθους (Bacque, 2004). Έτσι το πλαίσιο της κοινωνικής στήριξης μπορεί να εμποδίσει την κοινωνική απομόνωση του πενθούντα και να τον ωθήσει στην ενασχόλησή του με νέα ενδιαφέροντα.
- ✎ **Θρησκεία και πολιτισμικό πλαίσιο:** Η νοοτροπία και οι προσωπικές πεποιθήσεις κάθε ατόμου, η στάση του απέναντι στη ζωή και στο θάνατο, όπως αυτές διαμορφώνονται μετά από την θρησκεία και τις παραδόσεις κάθε κοινωνίας, επιδρούν άμεσα και στην διεργασία του θρήνου. Έτσι το τελετουργικό της πίστης, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και τελετουργίες αποτελούν ένα στήριγμα για τους

ανθρώπους στις δύσκολες στιγμές τους και επηρεάζει τη φύση της διεργασίας του πένθους.

2.2. Σωματοποίηση της θλίψης μιας απώλειας

Η ψυχαναλυτική εμπειρία που έχουν αποκτήσει οι ψυχαναλυτές, με τη θεραπεία σωματικά πασχόντων ασθενών, μας επιτρέπει να θεωρήσουμε εκτός από το φυσιολογικό πένθος και την κατάθλιψη, που θα εξετάσουμε στα επόμενα κεφάλαια, τη σωματοποίηση ως μια παθολογική κατάσταση στην έκφραση της απώλειας αγαπημένου προσώπου και στην πορεία της διεργασίας του πένθους. Έτσι η σωματοποίηση είναι μια αδιαμφισβήτητη ψυχοπαθολογική κατάσταση και αποτελεί τη σωματική έκφραση ψυχικών ή συναισθηματικών προβλημάτων. Και όπως έλεγε ο φιλόσοφος Πυθαγόρας «το σώμα μας δίνει πληροφορίες για τον εσωτερικό μας κόσμο». Συμβαίνει όταν αρνούμαστε να αντιμετωπίσουμε τη θλίψη μιας απώλειας, όταν απωθούμε τις σκέψεις μας, κρύβουμε τους φόβους μας και δεν εκδηλώνουμε τα συναισθήματά μας. Τότε αυτά βρίσκουν τρόπο έκφρασης μέσα από το σώμα μας και μας υπενθυμίζουν την παρουσία τους.

Στα τέλη της δεκαετίας του 1980, διεξήχθη μία έρευνα που αφορούσε στις σχέσεις ανάμεσα στην ψυχοσωματική οργάνωση και τον κίνδυνο καρκίνου του στήθους, έρευνα που διενεργήθηκε από το Ινστιτούτο Ψυχοσωματικής του Παρισιού, υπό τη διεύθυνση του Pierre Marty⁷ (1918 - 1993), σε συνεργασία με την ογκολογική κλινική του Νοσοκομείου Paul Brousse, υπό τη διεύθυνση του Claude Jasmin. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέλυσε η Monique Lee, επιδημιολόγος του INSERM, η οποία συμπέρανε: *«μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι οι νευρώσεις του χαρακτήρα με αβέβαιη ή κακή ψυχοποίηση αποτελούν έναν παράγοντα που συνδέεται με τον κίνδυνο καρκίνου του στήθους και ότι κάποια άλλα χαρακτηριστικά στοιχεία συμπληρώνουν αυτήν την πληροφορία: ένα κυρίαρχο Εγώ - Ιδεώδες, οι παλιές απώλειες αντικειμένων ή οι πρόσφατες ανεπεξέργαστες απώλειες αντικειμένων»*. Αυτή η μελέτη υπογραμμίζει τη στατιστική σημαντικότητα της συσχέτισης μεταξύ μιας παλιάς, ή και πρόσφατης, απώλειας αντικειμένου και μιας σοβαρής σωματοποίησης. Εν τέλει, αυτή η μελέτη υπογραμμίζει την κανονικότητα της σχέσης

7 Ψυχίατρος και ψυχαναλυτής. Η καινοτομία της σκέψης και της επιστημονικής του αναζήτησης έγκειται στο γεγονός ότι αντιμετώπιζε την ψυχή και το σώμα ως ένα, αδιαίρετο και αδιάσπαστο σύνολο, όπως πολύ χαρακτηριστικά έλεγε, «η ψυχοσωματική δεν έχει παύλα». Οι μελέτες του ήταν εστιασμένες στο κομμάτι της αλλεργίας, των κεφαλαλγιών και στις διαταραχές κινητικότητας. Και τις προσέγγιζε μέσα από την ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία.

ανάμεσα στην ελλιπή εργασία του πένθους, ίσως και ανύπαρκτης, και την ανάπτυξη μιας σοβαρής σωματοποίησης. Στην πραγματικότητα δεν εκπλησσόμαστε με αυτήν τη συσχέτιση μεταξύ μιας καθόλου ή πτωχά επεξεργασμένης απώλειας αντικειμένου και της εμφάνισης μιας σωματοποίησης, διότι ξαναβρίσκουμε συχνά-πυκνά την ακόλουθη σειρά διαδικασιών: ένα τραυματικό αποδιοργανωτικό γεγονός ακολουθείται από μία λανθάνουσα ασυμπτωματική περίοδο, περισσότερο ή λιγότερο μακρά, η οποία χαρακτηρίζεται από μία ψυχική σιωπή, έπειτα εμφανίζονται οι πρώτες βιολογικές ενδείξεις της αρρώστιας και τέλος η κλινική της έκφραση. (Pierre Marty, 1980).

Όπως και πολλά άλλα έντονα στρεσογόνα ερεθίσματα, η θλίψη οδηγεί συχνά σε αλλαγές στο ενδοκρινικό, στο ανοσοποιητικό, στο νευρικό και στο καρδιαγγειακό σύστημα. Υπάρχουν ενδείξεις αυξημένης δραστηριότητας των επινεφριδίων, μεγαλύτερης έκκρισης κατεχολαμινών (οι ορμόνες του στρες), αλλαγών στις αυξητικές ορμόνες και αυξημένες δραστηριότητες της προλακτίνης σε πολλούς από τους ανθρώπους που έχουν υποστεί μια απώλεια (Calabrese, 1987, Kim & Jacobs, 1993). Είναι σαφές ότι το γεγονός της απώλειας διαταράσσει την ομοιόσταση του σώματος και προκαλεί αυξημένο στρες σε σωματικό επίπεδο. Η απώλεια έχει συνδεθεί με μειωμένη δραστηριότητα των κυττάρων-φυσικών φονέων, καθώς και με αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης και μειωμένα επίπεδα λεμφοκυτταρικής διέγερσης. Κατά συνέπεια, η ανοσοποιητική λειτουργία φαίνεται ότι παρουσιάζει ιδιαίτερη μείωση. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η απώλεια συνδέεται με αυξημένα επίπεδα νευροπεπτιδίων, τα οποία ενεργοποιούν το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Κάποιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι αυτός είναι ο μηχανισμός με τον οποίο μετριάζεται η κυτταρική ανοσία έπειτα από μια απώλεια (Irwin & Pike, 1993). Οι άνθρωποι που εκδηλώνουν κατάθλιψη μετά το θάνατο ενός αγαπημένου τους προσώπου διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εξασθένησης της ανοσοποιητικής τους λειτουργίας (Zisook 1994).

Αρκετές μελέτες μεγάλης κλίμακας έχουν δείξει ότι τα ποσοστά θνησιμότητας είναι σημαντικά μεγαλύτερα μεταξύ των ατόμων που υποφέρουν από απώλειες, ιδιαίτερα κατά τον πρώτο χρόνο μετά το θάνατο του συγγενικού προσώπου τους. Διαχρονικές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι παρατηρούνται σε σταθερή βάση αιτιολογικά πρότυπα που δείχνουν ότι ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου αποτελεί πράγματι παράγοντα που επηρεάζει τον μεταγενέστερο θάνατο του πενθούντα. Ερευνητές έχουν επίσης διαπιστώσει ότι σε αυτή την περίπτωση τα υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας τείνουν να προκαλούνται από καρκίνο, ατυχήματα, αιφνίδιους θανάτους από καρδιά και αυτοκτονίες, ενώ η οδύνη συνδέεται με

μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης προβλημάτων, όπως οι καρδιακές αρρυθμίες, το έμφραγμα του μυοκαρδίου και η συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια.

2.3. Τα στάδια του πένθους

Το πένθος, είναι και μία διαφορετική εμπειρία για τον κάθε άνθρωπο, άλλος μπορεί να πενθεί ανοιχτά και να εκφράζεται, ενώ άλλος όχι. Για άλλους το πένθος είναι μία σύντομη διεργασία και για άλλους μπορεί να διαρκεί πολύ καιρό. Η ένταση και η βαρύτητα των συναισθημάτων εξαρτάται και από τις ιδιαίτερες συνθήκες της απώλειας. Το μόνο που είναι σίγουρο είναι ότι χρειάζεται χρόνος, για την επιτυχή έκβαση της διαδικασίας του πένθους και γι' αυτό το λόγο απαιτείται υπομονή. Δεν υπάρχει σωστός τρόπος να πενήσει κανείς αλλά κάποια συναισθήματα, ανεξάρτητα από τον τρόπο που εκφράζονται, είναι κοινά σε όλους που έχουν πενήσει ή ακόμα πενθούν. Αυτά τα κοινά συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές οι ειδικοί τα έχουν «οργανώσει» με τη μορφή σταδίων του πένθους. Τα στάδια του πένθους είναι μία γνωστή έκφραση σε πολλούς αλλά αυτό που είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς είναι ότι τα στάδια δεν είναι σαφή «βήματα» που πρέπει κάθε ένας να κάνει. Σε πολλές περιπτώσεις κάποια στάδια εμφανίζονται ταυτόχρονα, σε άλλους ανθρώπους αυτές οι διεργασίες διαδέχονται η μία την άλλη γρήγορα, σε άλλους ανθρώπους αυτή η διεργασία του πένθους μπορεί να γίνει αργά ενώ σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να μην προκύψει η ολοκλήρωση των σταδίων και συνεπώς να μην καταλήξει το άτομο στην αποδοχή της νέας πραγματικότητας. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις για τα στάδια του πένθους και κάθε μια περιγράφει ένα αριθμό σταδίων που ποικίλουν από 4 έως και 12.

Ο Bowlby και Parkes (1970) περιγράφουν το θρήνο σε όρους φάσεων και όχι σταδίων ενώ ο Worden αναφέρεται σε 4 βήματα που ακολουθεί ο φυσιολογικός θρήνος: την αποδοχή της πραγματικότητας της απώλειας, τη βίωση του πόνου, την προσαρμογή σε μια ζωή χωρίς το αγαπημένο άτομο και τελικά την επανεπένδυση σε μια νέα ζωή.

Όπως προαναφέρθηκε οι θεωρίες και τα στάδιά τους δεν αποτελούν παρά γενικούς χάρτες που οργανώνουν με κάποιο τρόπο την υπάρχουσα γνώση ώστε να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός από τα άτομα. Παρ' ότι η διάρκεια της διαδικασίας του θρήνου είναι ατομική και με μεγάλες διακυμάνσεις από άτομο σε άτομο, με το χρόνο τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις αμβλύνονται και κάποια βήματα όπως η αποδοχή της απώλειας και η σταδιακή έναρξη συμμετοχής σε δραστηριότητες αρχίζουν να διαφαίνονται.

Το 1969 η ψυχίατρος Elisabeth Kübler-Ross εισήγαγε για πρώτη φορά «τα 5 στάδια του πένθους». Τα στάδια αυτά αποτελούν τις υγιείς ψυχικές αντιδράσεις που έρχονται στην επιφάνεια, καθώς το άτομο προσπαθεί να νοηματοδοτήσει την απώλεια. Το σημαντικότερο μέρος όλης της θεραπευτικής διαδικασίας αποτελεί η βίωση και η αποδοχή όλων των συναισθημάτων που δημιουργεί η απώλεια. Ακολουθούν τα στάδια:

- **Άρνηση, μούδιασμα και σοκ:** «Δε μπορεί να συμβαίνει αυτό σε εμένα». Το πρώτο στάδιο του πένθους βοηθά το άτομο να μειώσει την ένταση της απώλειας. Στο στάδιο αυτό, η ζωή δεν έχει κανένα νόημα και το άτομο είναι μούδιασμένο. Αναρωτιέται αν και με ποιο τρόπο μπορεί να προχωρήσει τη ζωή του. Η άρνηση βοηθά το άτομο να διαχειριστεί μόνο τόσες πληροφορίες, όσες αντέχει. Φυσικά η άρνηση τις περισσότερες φορές δεν είναι ουσιαστική. Δηλαδή ο συγγενής δεν χάνει την επαφή με την πραγματικότητα, νομίζοντας ότι ο αποθανών είναι ζωντανός. Αντίθετα, επειδή ακριβώς έρχεται σε επαφή με την σκληρή πραγματικότητα, ενεργοποιείται αυτόματα αυτός ο μηχανισμός άμυνας, ο οποίος συνήθως (για το πένθος) κρατάει από λίγα δευτερόλεπτα έως λίγα λεπτά και σκοπό έχει να προστατεύσει το άτομο από την συναισθηματική καταρράκωση. Σε ορισμένες περιπτώσεις ισχυρού σοκ η άρνηση μπορεί να είναι βαθιά και ουσιαστική και το άτομο να χάσει την επαφή με την πραγματικότητα για μεγαλύτερο διάστημα. Για παράδειγμα κάποιος μπορεί να συνεχίσει να είναι ήρεμος, καθησυχάζοντας τον εαυτό του επαναλαμβάνοντας φράσεις όπως «Δεν συμβαίνει αυτό. Είναι ζωντανός.» Έχουν υπάρξει και ακραίες περιπτώσεις στις οποίες ολόκληρες οικογένειες συνέχισαν να ζουν κανονικά τη ζωή τους ακόμη και μετά το άκουσμα του θανάτου του δικού τους ανθρώπου έως ότου δουν το νεκρό του σώμα για να πειστούν (π.χ. οικογένειες στρατιωτών σε διεθνείς αποστολές). Καθώς το άτομο αποδέχεται την πραγματικότητα της απώλειας, αρχίζει να μπαίνει στη θεραπευτική διαδικασία. Ο άνθρωπος δυναμώνει ψυχικά και η άρνηση εξαφανίζεται.
- **Θυμός:** «Γιατί συμβαίνει αυτό σε εμένα;». Ο θυμός αποτελεί απαραίτητο στάδιο της θεραπευτικής διαδικασίας. Το άτομο νιώθει εγκαταλελειμμένο και αδύναμο. Μπορεί να στρέψει το θυμό του όχι μόνο απέναντι στην οικογένεια, τους φίλους, το γιατρό, το πρόσωπο που χάθηκε, τον ίδιο τον εαυτό του αλλά και σε ανώτερες δυνάμεις, όπως είναι ο Θεός και να παρουσιάζεται με τη μορφή αυτοκαταστροφικών πράξεων και σκέψεων. Στα παιδιά και στους εφήβους ο θυμός

μπορεί να γίνεται φανερός μέσα από προβλήματα συμπεριφοράς στο χώρο του σχολείου ή γενικότερα.

- Διαπραγματεύση με κάποιον σημαντικό άλλον, όπως ο θεός ή ο ιατρός: «Κάνε να μη συμβεί αυτό και σε αντάλλαγμα εγώ...». Το στάδιο αυτό περιλαμβάνει επίμονες σκέψεις, που κάνει το άτομο, για όλα αυτά που θα μπορούσαν να γίνουν με διαφορετικό τρόπο για να αποφευχθεί η απώλεια. Θέλει πίσω τη ζωή που είχε προτού συμβεί η απώλεια. Οι σκέψεις αυτές δημιουργούν τύψεις και ενοχές στο άτομο για αυτά που θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά στο παρελθόν και δεν έκανε.
- Κατάθλιψη: «Δεν έχω όρεξη να κάνω τίποτα». Το στάδιο αυτό επέρχεται όταν το άτομο συνειδητοποιήσει το πραγματικό μέγεθος της απώλειας. Ο πένθων νιώθει αδύναμος να επέμβει στο οτιδήποτε. Όπως και σε κάθε στιγμή κατά την οποία δεν έχουμε τον έλεγχο, έτσι και τώρα το αίσθημα του αβοήθητου αρχίζει να κάνει την εμφάνισή του. Αποσύρεται από αγαπημένες δραστηριότητες, είναι λυπημένο, έχει προβλήματα στον ύπνο (αϋπνία ή υπερυπνία), διαταραχές της όρεξης και προβλήματα συγκέντρωσης και μνήμης. Η κατάθλιψη αποτελεί φυσιολογική αντίδραση στη συνειδητοποίηση ότι το αντικείμενο της απώλειας χάθηκε οριστικά. Η φάση της κατάθλιψης μπορεί να διαρκέσει από λίγες ώρες/ημέρες, έως και μερικούς μήνες. Πρόκειται φυσικά για μια ψυχοφθόρα διαδικασία η οποία όμως είναι ιδιαίτερα σημαντική στη βίωση του πένθους. Για όσο χρονικό διάστημα κρατάει αυτό το στάδιο το άτομο βρίσκει το χρόνο να πενθήσει για το θάνατο του κοντινού του ανθρώπου και για όλα όσα δεν θα μπορέσει να μοιραστεί πλέον μαζί του. Η μορφή που μπορεί να πάρει η κατάθλιψη είναι πολλές, αλλά η πιο συνηθισμένη είναι η κατατονία, η απόσυρση από τις κοινωνικές εκδηλώσεις και το κλείσιμο στον εσωτερικό κόσμο για όσο καιρό χρειαστεί.
- Αποδοχή: «Έχω αποδεχτεί αυτό που συνέβη». Όπως στο τέλος κάθε αρχαιοελληνικής τραγωδίας υπάρχει η λύτρωση, έτσι και η διαδικασία του πένθους - όταν κινηθεί σε φυσιολογικά επίπεδα - καταλήγει στην αποδοχή του θανάτου. Φυσικά το ότι αποδέχομαι ότι κάποιος έχει φύγει από την ζωή σε καμία περίπτωση δεν σημαίνει ότι αυτόματα σβήνω κάθε συναίσθημα γι' αυτόν. Οι αναμνήσεις θα μείνουν για πάντα, όπως άλλωστε πρέπει. Το στάδιο αυτό αφορά στην αποδοχή της

νέας πραγματικότητας. Το άτομο μαθαίνει να ζει χωρίς το αγαπημένο του πρόσωπο και αντιλαμβάνεται ότι πρέπει να συνεχίσει τη ζωή του. Να φτιάξει καινούριες φιλίες και να επενδύσει σε νέες σχέσεις. Πολλές φορές νιώθει πως προδίδει το άτομο που χάθηκε απολαμβάνοντας τη ζωή. Το παρελθόν δε μπορεί να αλλάξει, μπορεί όμως να αλλάξει το μέλλον. Αρχίζει να ζει ξανά με αισιοδοξία και όρεξη για ζωή.

Τα στάδια του πένθους αποτελούν κοινούς τρόπους αντίδρασης πολλών ανθρώπων, όχι όμως όλων. Ορισμένοι μπορεί να βιώσουν κάποια από αυτά, ενώ κάποιοι άλλοι να μη βιώσουν κανένα. Παρά το πλεονέκτημα της απλότητας, το μοντέλο των φάσεων έχει κάποια μειονεκτήματα. Το κυριότερο είναι ότι οι φάσεις είναι αποτέλεσμα γενικεύσεων που έγιναν από συγκεκριμένους πληθυσμούς χωρίς αυστηρά μεθοδολογικά κριτήρια με αποτέλεσμα να είναι πιθανό να μην ισχύουν σε άλλους πληθυσμούς. Το δεύτερο μειονέκτημα είναι ότι κατανέμει στα άτομα που πενθούν έναν ρόλο παθητικό σαν η διεργασία του πένθους να είναι απλώς η αντοχή που πρέπει να επιδείξει ο πενθών για να ξεπερνά τα στάδια του πένθους. Τα μοντέλα πένθους, όπως συμβαίνει με όλες τις θεωρητικές προτάσεις, εκπορεύονται από διαφορετικά ενδιαφέροντα και διαφορετικούς στόχους, γι' αυτό και θα έπρεπε το καθένα να αξιολογείται με διαφορετικό τρόπο.

2.4. Παθολογικό πένθος

Υπάρχουν διαφωνίες ως προς το τι συνιστά «φυσιολογικό» και τι «παθολογικό» πένθος. Το πένθος είναι μια διεργασία, μια δεξιότητα ζωής που πρέπει να βιωθεί και όχι μια αρρώστια που πρέπει να θεραπευτεί. Δεν είναι μια στιγμή πόνου και απελπισίας, αλλά μια πορεία μέσα στο χρόνο. Αναπτύσσεται και διαμορφώνεται μέσα από διαδικασίες που εξελίσσονται διαφορετικά για τον κάθε άνθρωπο. Γι' αυτό και κανείς δεν μπορεί να πει με βεβαιότητα πότε ένα άτομο έχει φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια. Το άτομο που μαθαίνει να αποδέχεται το πένθος του και μπορεί μέσα από τη διαδικασία του θρήνου να το εντάξει στη ζωή του μαθαίνει μια σημαντική δεξιότητα ζωής.

Όλοι οι άνθρωποι θα βιώσουμε σημαντικές απώλειες κατά τη διάρκεια της ζωής μας με ξεχωριστό τρόπο όμως ο καθένας μας. Ο τρόπος αυτός εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως είναι η προσωπικότητα του κάθε ατόμου, το είδος της απώλειας, οι ψυχικοί μηχανισμοί άμυνας που διαθέτει και οι εμπειρίες της ζωής του. Υπάρχουν άνθρωποι που πενθούν χωρίς να παραμερίσουν τις δραστηριότητες της καθημερινότητάς τους. Για τους ανθρώπους αυτούς,

η διαδικασία του πένθους αποτελεί μια περίοδο που θρηνούν για την απώλειά τους και έπειτα έρχεται η επούλωση της ψυχικής «πληγής». Υπάρχουν, όμως, και ορισμένοι άνθρωποι που δε διαθέτουν τους κατάλληλους ψυχικούς μηχανισμούς και δυσκολεύονται πολύ να διαχειριστούν την απώλεια και το πένθος. Οι άνθρωποι αυτοί εξακολουθούν να εκδηλώνουν αντιδράσεις πένθους με την ίδια ένταση ακόμα και μετά το πέρας αρκετού χρόνου. «Καθηλώνονται» στη διεργασία του θρήνου και δεν μπορούν να μειώσουν την ένταση της απώλειας. Κάποιοι βιώνουν υπερβολικό θυμό, ενοχή, αυτομομφή και κατάθλιψη για ιδιαίτερα παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Κατά την οξεία περίοδο του πένθους, οι κινήσεις του πενθούντος ατόμου συχνά επιβραδύνονται και η στάση του σώματος δείχνει ότι πρόκειται να καταρρεύσει. Κάποιες φορές, αυτή η εικόνα εναλλάσσεται με ταραχή, νευρικότητα και αυξημένη κινητική δραστηριότητα. Κατά την διάρκεια των περιόδων απόγνωσης, το άτομο μπορεί να πάψει να ασχολείται με αγαπημένες του δραστηριότητες και να αποφεύγει τις κοινωνικές συναναστροφές. Κάποιοι ενδέχεται να επιδείξουν συμπεριφορές, όπως το υπερβολικό κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και άλλες που εκθέτουν σε κίνδυνο την υγεία τους, ιδιαίτερα αν ήταν χρήστες τέτοιων ουσιών πριν από το θάνατο του προσφιλούς τους προσώπου. Αυτές και άλλες συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία πιθανώς αντιπροσωπεύουν μια απόπειρα του ανθρώπου να αμυνθεί ενάντια στα επώδυνα συναισθήματα του πένθους αντί να τα αποδεχθεί και να τα επεξεργαστεί. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι αν και η οδύνη και η κατάθλιψη μπορεί να φαίνονται παρόμοια από την άποψη της συμπεριφοράς του ατόμου, ωστόσο διαφέρουν μεταξύ τους με ποικίλους τρόπους. Και οι δύο καταστάσεις περιλαμβάνουν θλίψη και ενδείξεις «μαρασμού», όπως οι διαταραχές της όρεξης και του ύπνου, αλλά η κατάθλιψη περιλαμβάνει ταυτόχρονα αισθήματα αναξιότητας, ευτέλειας και υποβιβασμού, αρνητικές πεποιθήσεις και σκέψεις για τον εαυτό και απόσυρση από το κοινωνικό δίκτυο.

Για τον J. Bowlby (Βρετανός ψυχολόγος, ψυχίατρος και ψυχαναλυτής), το πένθος σηματοδοτεί το ξεκίνημα πολλών ψυχολογικών διεργασιών, τόσο συνειδητών όσο και ασυνειδητών, που ενεργοποιούνται αμέσως μόλις χαθεί το αγαπημένο μας πρόσωπο. Επιπλέον, ο ίδιος διατύπωσε την άποψη ότι οι αντιδράσεις των βρεφών και των μικρών παιδιών απέναντι στην απώλεια του βασικού γι' αυτά προσώπου, σε περιγραφικό επίπεδο, είναι ουσιαστικά η ίδια με αυτή των μεγαλύτερων παιδιών και των ενηλίκων. Συγχρόνως, επεσήμανε ότι η διαδικασία του πένθους των βρεφών και των παιδιών προσχολικής ηλικίας

έχει πολλά κοινά χαρακτηριστικά, σαν κι αυτά τα χαρακτηριστικά που αποτελούν σαφείς ενδείξεις παθολογικού πένθους στους ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων αμφιθυμικών συναισθημάτων για τον νεκρό, σε συνδυασμό με αυτοκατηγορίες, παθολογική προσκόλληση σε άλλα άτομα, και επίμονη πίστη στη σκέψη πως η απώλεια είναι προσωρινή. (Η διεργασία του πένθους, που ακολουθούν τα παιδιά θα αναλυθεί εκτενέστερα σε επόμενο κεφάλαιο). Για τον Bowlby, η παθολογία εμφανίζεται όχι επειδή χρησιμοποιήθηκαν κάποιοι μηχανισμοί άμυνας από το άτομο, αλλά επειδή αυτοί οι μηχανισμοί εμφανίστηκαν πρόωρα και είχαν μεγάλη χρονική διάρκεια. Επιπλέον, αναγνώρισε τρεις κατηγορίες ανθρώπων, που είναι αρκετά ευάλωτοι στην ανάπτυξη παθολογικού πένθους:

- αυτοί που έχουν την τάση να δημιουργούν αγχωτικές και αμφιθυμικές σχέσεις
- αυτοί που δείχνουν την φροντίδα τους στους άλλους με καταπιεστικό τρόπο, και
- αυτοί που απαιτούν επίμονα ανεξαρτησία από στοργικούς δεσμούς.

Ολοένα συχνότερα απαντάται ένα προβληματικό πρότυπο συμπεριφοράς του σύγχρονου ανθρώπου. Είναι ο πολύ «ψύχραιμος» άνθρωπος ο οποίος πνίγει τις συγκινήσεις του, φοβάται να αισθάνεται και να εκφράζεται. Παρουσιάζει παντελής έλλειψη συναισθηματικής εμπλοκής στο θάνατο. Το Εγώ του εύκολα τραυματίζεται, κάμπτεται κάθε φορά που συγκινείται οπότε μια αμυντική λύση του Εγώ του για να τα βγάλει πέρα είναι να καταστέλλει, να «σβήνει» ό,τι άπτεται της σφαίρας του θυμικού. Πρόκειται για τον χρηστικό άνθρωπο τον οποίο ονομάζουμε έτσι επειδή η σκέψη του αλλά και η ζωή και η συμπεριφορά του είναι «ρομποτικές»: «λειτουργεί» στη δουλειά του και «συνυπάρχει» με τους άλλους χωρίς να επενδύει, χωρίς να δένεται συναισθηματικά, δεν συγκροτεί αντικείμενα «πάθους», δεν ερωτικοποιεί. Η σκέψη και η ζωή του είναι ρηχές, φτωχές από φαντασία και περιεχόμενο αφού δεν τροφοδοτούνται λιβιδινικά: σαν τον «αγρό» που δεν αρδεύεται. Ο χρηστικός άνθρωπος είναι το κατ' εξοχήν παράδειγμα του σύγχρονου νηπενθούς ανθρώπου, του ανθρώπου δηλαδή που αρνείται να πενθεί, που δε δύναται να διεργάζεται απώλειες.

Συμπερασματικά, μπορούμε να ορίσουμε ως παθολογικό πένθος οποιοδήποτε είδους θρήνου που βρίσκεται πέραν των ορίων της «νόρμας». Αν θεωρήσουμε ότι η εκδήλωση πένθους έχει μια κανονική κατανομή, τότε οι συμπεριφορές που βρίσκονται στα άκρα μπορεί να θεωρηθούν μη φυσιολογικές (Middleton 1993). Έτσι μπορούμε να κατηγοριοποιήσουμε πέντε βασικές μορφές παθολογικού πένθους, οι οποίες έχουν άμεση σχέση με την αποτυχία του πενθούντα να συνέλθει από την απώλεια:

- Το παρατεταμένο πένθος, το οποίο είναι πολύ διαδεδομένο και αφορά μια σημαντική παράταση των αντιδράσεων του φυσιολογικού πένθους και το οποίο χαρακτηρίζεται από συναισθήματα έντονου άγχους και ενοχής. Ο πενθών εδώ βιώνει μακροχρόνια οδύνη και το πένθος του συνεχίζεται για πολλά χρόνια.
- Το ανεσταλμένο πένθος, στο οποίο το άτομο είναι πλήρως ανήμπορο να μιλήσει για την απώλεια.
- Το καθυστερημένο πένθος, στο οποίο η εμπειρία του πένθους είναι η συνήθης, αλλά απλώς παρουσιάζεται με καθυστέρηση.
- Το απόν (φαίνεται να υπάρχει άρνηση, χωρίς καμιά ανοικτή έκφραση πένθους).
- Το ανεπίλυτο (παρατεταμένο πένθος, αλλά με κάποιες ενδείξεις βελτίωσης).

Δεν είναι ο θάνατος αυτός καθαυτός που μας πληγώνει. Το πιο οδυνηρό είναι η θλίψη του χωρισμού και η διακοπή κάθε επικοινωνίας με το αγαπημένο μας πρόσωπο που πια έχει πεθάνει. Ο θάνατος είναι μια «ανατροπή», που μεταβάλλει το ρυθμό της ζωής και τις κοινωνικές ισορροπίες και απαιτεί ως αντιστάθμισμα μια ειδική μεταχείριση. Δεν είναι δυνατόν να αποφευχθεί η διαδικασία του πένθους. Ότι απωθεί ένα άτομο εμφανίζεται αργότερα μπροστά του, με την ευκαιρία ενός άλλου συμβάντος (άλλου πένθους, επετείου κλπ.). Ο δρόμος του πένθους μπορεί να είναι δύσβατος, αποτελεί ωστόσο, ενεργή διεργασία στην ψυχική ανάπτυξη του ατόμου.

2.5. Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη φέρεται ως πολύ συχνή διαταραχή περιγεγραμμένη ήδη από τον Ιπποκράτη 2500 χρόνια ενωρίτερα, υπό τον όρο «μελαγχολία» και θεωρούνταν μια αρρώστια του πνεύματος και της ψυχής. Ο Ιπποκράτης την ερμήνευε ως μια πνευματική κατάσταση μακροχρόνιων φοβιών και την απέδιδε στην υπερβολική ποσότητα μέλαινας (μαύρης) χολής. Την χαρακτήριζε ως νόσος του εγκεφάλου. Οι Ρωμαίοι εστίαζαν στα πνευματικά αίτια της ασθένειας, ενώ στο Μεσαίωνα τη θεωρούσαν επακόλουθο της δαιμονοποίησης. Η Αναγέννηση έδωσε μια ρομαντική διάσταση στην κατάθλιψη και πρόβαλε το πρότυπο του μελαγχολικού ιδιοφυούς, που η δυσθυμία του ήταν ενόραση και ο ευάλωτος ψυχισμός του ήταν το τίμημα για την καλλιτεχνική ευαισθησία και το πολυσύνθετο της ψυχής του. Η μελαγχολία στην Αναγέννηση θεωρείτο δρόμος προς την θεία έμπνευση. Μετά την Αναγέννηση και το Διαφωτισμό άρχισαν να αναπτύσσονται ορθολογικές ερμηνείες σχετικά

με την αιτιολογία της. Από το 19ο αιώνα και μετά οι ψυχίατροι χρησιμοποίησαν πρώτη φορά τον όρο «κατάθλιψη» νοώντας μια ψυχική διαταραχή. Η σύγχρονη εποχή ξεκίνησε στις αρχές του 20ου αιώνα με τον Σίγκμουντ Φρόιντ και τον Karl Abraham, των οποίων οι ψυχαναλυτικές ιδέες για το νου και τον εαυτό πρόσφεραν μεγάλο μέρος του λεξιλογίου που ακόμα χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε την κατάθλιψη και τις πηγές της και συνεχίστηκε με δημοσιεύματα του Εμίλ Κρέπελιν, (γερμανός ψυχίατρος 1856-1926) ο οποίος πρότεινε μια νέα βιολογική θεώρηση της ψυχικής αρρώστιας, εργάστηκε για πολλά χρόνια σε ότι αφορά την τυπολογία των ψυχώσεων και χώρισε τους ασθενείς σε σχιζοφρενείς και μανιοκαταθλιπτικούς ισχυριζόμενος ότι στις δύο αρρώστιες συντελούνται διαφορετικές διεργασίες σε διαφορετικά τμήματα του εγκεφάλου.

Έτσι, ως κατάθλιψη ορίζεται η δυσάρεστη συναισθηματική διάθεση του άτομου που συνοψίζεται σε μια κατάσταση παθολογικής θλίψης κατά την οποία συντελείται επιβράδυνση των νοητικών, ψυχοκινητικών και οργανικών διαδικασιών.

Η κατάθλιψη δεν είναι συνώνυμη με την κακή διάθεση, όπως λανθασμένα πιστεύουν κάποιοι. Πρόκειται για μια σοβαρή νόσο με βιολογική βάση, αλλά και σοβαρές ψυχολογικές και κοινωνικές επεκτάσεις που επηρεάζει το σώμα, το συναίσθημα και τη σκέψη.

Στη σημερινή εποχή, η αιτιοπαθογένεια της κατάθλιψης δεν έχει πλήρως κατανοηθεί. Αρχικά, λόγω της στενής σχέσης με το πένθος και το συναίσθημα της θλίψης, η κατάθλιψη θεωρήθηκε ως αντίδραση σε τραυματικά γεγονότα της ζωής.

Όμως κατά τις τελευταίες δεκαετίες, η αλματώδης ανάπτυξης της ψυχοφαρμακολογίας, της νευρογενετικής και των άλλων νευροεπιστημών έφερε στο προσκήνιο άλλους βιολογικούς - εγκεφαλικούς μηχανισμούς που ευθύνονται για την εκδήλωσή της.

Σήμερα, πιστεύεται, ότι η κατάθλιψη αποτελεί πολυπαραγοντική νόσο, που οφείλεται στην αλληλεπίδραση γενετικών, βιολογικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων που συμβάλλουν σε διαφορετικό βαθμό στην εκδήλωσή της. Συνδέεται με ενδοκρινολογικές διαφοροποιήσεις, κυρίως νευροδιαμεταβιβαστών (χημικών ουσιών στον εγκέφαλο και ειδικότερα η έλλειψη της ναραδρεναλίνης και της σεροτονίνης που χαρακτηρίζεται ως η «χημική ουσία της καλής διάθεσης», λόγω μακροχρόνιας υπερέκκρισης ορμονών άγχους), αλλά η αιτιώδης της σχέση με αυτές δεν έχει στεγανά αποδειχθεί, καθώς η προτεραιότητα των νοητικών διεργασιών στη δημιουργία ακριβώς ενδοκρινολογικών μεταβολών έχει προβληθεί από πολλούς ερευνητές με αποτέλεσμα να έχουν υπάρξει εξίσου πειστικές αλλά και πάλι όχι αδιαμφισβήτητες συνδέσεις της εμφάνισης της κατάθλιψης με τη νοητική

ακολουθία των ατόμων που την παρουσιάζουν. Το σίγουρο είναι ότι ερευνητές από διαφορετικά πανεπιστήμια του κόσμου ερευνούν για το μηχανισμό εκδήλωσης της ψυχικής αυτής νόσου. Όπως και με κάθε τι παθολογικό, έτσι και με την κατάθλιψη η αποτελεσματικότερη βοήθεια παρέχεται από ειδικά εκπαιδευμένα πρόσωπα προκειμένου για τη θεραπεία.

Στην ιστοσελίδα του Νικήτα Καυκιού www.psyche.gr/depression.htm αναφέρεται κατ' αρχή το αυτονόητο, τι αρνητικά αισθήματα θλίψης, στενοχώριας και απογοήτευσης είναι κοινά σε όλους τους ανθρώπους και ότι αισθήματα απογοήτευσης ιδίως μετά από μια αποτυχία, ή θλίψης μετά από λ.χ., ένα χωρισμό ή μια απώλεια όχι μόνον βιώνονται, αλλά βιώνονται και υπό την κοινή παραδοχή του ότι πρόκειται για την αναμενομένη απόκριση σε αντικειμενική πίεση: αυτή, της τραυματικής εμπειρίας. Εναρμονισμένο με συναφή ερευνητικά πορίσματα το κείμενο προχωρεί για να υπενθυμίσει πως τα αρνητικά αυτά αισθήματα χαρακτηρίζονται ως «φυσιολογικά» και δεν επηρεάζουν σημαντικά τη δυνατότητα ανταπόκρισης σε καθημερινές υποχρεώσεις. Θα μπορούσε μάλιστα να θεωρηθούν και χρήσιμα στο βαθμό που βοηθούν στην αποκάλυψη ακόμη και αδυναμιών του χαρακτήρα – ίσως δε, συμπληρώνω παραφράζοντας, και στην ενίσχυση της αυτογνωσίας και κατ' επέκταση της αυτοβελτίωσης. Η θλίψη γίνεται αντιληπτή ακόμη και ως παράγοντας που σκληραγωγεί και εκπαιδεύει για τη δυναμική αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων της ζωής. Η αυτογνωσία που προκύπτει μέσα από τις αρνητικές εμπειρίες συμπληρώνω πως ενδέχεται σε ορισμένες, αλλά όχι κατ' ανάγκην εγνωσμένες περιπτώσεις, να βοηθά σε προσπάθειες αλλαγής στοιχείων του εαυτού και μπορεί να συντελεί στον ωριμότερο αυτοπρογραμματισμό του μέλλοντος.

Αλλά διευκρινίζεται ότι όταν η θλίψη, αντί να μειώνεται με το πέρασμα του χρόνου, γίνεται πιο έντονη και διαρκεί περισσότερο (όχι επακριβώς από καθολικά προσδιορισμένο διάστημα δύο μόνον εβδομάδων, αλλά) από εύλογα διαστήματα, που ποικίλουν αναλόγως προς ορισμένα «αντικειμενικά» κριτήρια ποιοτικού τύπου αντιστοίχισης μεταξύ είδους απώλειας από τη μια πλευρά, και έντασης και διάρκειας πένθους για αυτήν από την άλλη, εμποδίζοντας μάλιστα τις φυσικές δραστηριότητες της ομαλής ζωής όπως η εργασία, η διατροφή, ο ύπνος, οι δραστηριότητες και οι στενές ανθρώπινες σχέσεις τότε, παραφράζοντας ξανά το σχετικό κείμενο, είναι πιθανόν να μπορεί να γίνει λόγος ακόμη και για αντιδραστική κατάθλιψη, και, πολύ σπανιότερα, ακόμη και για κλινική εικόνα της διαταραχής. Ανεξαρτήτως κάποτε της σοβαρότητας, η εμπειρία έχει δείξει πως είναι ανάλογα προς το

σκεπτικό του προσώπου που βιώνει τη σχετική ένταση και η έκφραση αιτήματος ανάγκης ενδεχομένως και για ειδική βοήθεια που θα αποσκοπεί στην αποτελεσματική αντιμετώπιση. Παραφράζοντας εκ νέου τον Καυκίό, εκείνο που διαφοροποιεί τη θλίψη από την κατάθλιψη δεν είναι η παρουσία των αρνητικών σκέψεων, αισθημάτων και συναισθημάτων, αλλά ο βαθμός, η διάρκειά τους, και το νοητικό εύρος προσέγγισης της (παρ)ερμηνείας τους. Δεδομένου ότι, οι καταθλιπτικοί ασθενείς βιώνουν συναισθήματα ενοχής, αναξιοσύνης και απελπισίας, αντιλαμβάνονται τα προβλήματά τους ως ανυπέρβλητα και γενικότερα πιστεύουν ότι βρίσκονται σε αδιέξοδο, καταφεύγοντας συχνά στην αυτοκτονία ως ένα τρόπο να σταματήσουν να υποφέρουν. Το καταθλιπτικό άτομο μοιάζει να έχει βουλιάξει στο καταθλιπτικό συναίσθημα, δηλώνει αδυναμία να προχωρήσει μπροστά και συχνά αδιαφορεί για την κατάστασή του.

Η Edith Jacobson⁸ (1897-1978) κάνει μια διάκριση ανάμεσα στη θλίψη - ως αντίδραση στην απώλεια του αντικειμένου - και την μελαγχολία. Σε αντίθεση με τη μελαγχολία, η θλίψη δε συνεπάγεται μια επιθετική σύγκρουση είτε με την εξωτερική πραγματικότητα είτε ενδοψυχικά.

Μια άλλη έννοια σχετική με την γένεση της κατάθλιψης είναι αυτή της αυτοεκτίμησης (self esteem). Ο Freud (1917) μίλησε για μείωση των αισθημάτων αυτοσεβασμού σαν ένα σημαντικό σύμπτωμα της κατάθλιψης.

Ο Rado (1928) πρώτος αναφέρει πως το προεξάρχον γνώρισμα της κατάθλιψης είναι η πτώση της αυτοεκτίμησης. Παρατήρησε πως αυτοί που ήσαν προδιατεθειμένοι στην κατάθλιψη ήταν σχεδόν απόλυτα εξαρτημένοι από άλλους στην διατήρηση της αυτοεκτίμησής τους. Κατά την γνώμη του οι καταθλιπτικοί νοιώθουν ασφάλεια μόνον όταν αισθάνονται ότι τους αγαπούν, εκτιμούν, υποστηρίζουν και ενθαρρύνουν.

Ο Fenichel (1946) επίσης αντιλαμβάνεται την κατάθλιψη σαν μια κατάρρευση της αυτοεκτίμησης. Το άτομο που είναι προδιατεθειμένο στην κατάθλιψη είναι αυτό του οποίου η αυτοεκτίμηση ρυθμίζεται από εξωτερικά ναρκισσιστικά εφόδια. «Πορεύεται δια μέσω αυτού του κόσμου σε μια κατάσταση συνεχούς απληστίας. Αν οι ναρκισσιστικές του ανάγκες δεν ικανοποιηθούν η αυτοεκτίμηση του μειώνεται σε επικίνδυνο σημείο». Περιγράφει τέτοιους

8 Ήταν Γερμανίδα ψυχαναλύτρια, με σημαντική συνεισφορά στην ψυχαναλυτική σκέψη. Το 1925, αφού ολοκλήρωσε τις σπουδές της στην παιδιατρική, ξεκίνησε την εκπαίδευσή της στο Ινστιτούτο Ψυχαναλυτικής του Βερολίνου με τον Otto Fenichel. Ασχολήθηκε με την ανάπτυξη της προσωπικότητας και της αυτοεκτίμησης και με την κατανόηση της κατάθλιψης και της ψύχωσης. Βοήθησε με την ψυχανάλυση στη θεραπεία των πιο διαταραγμένων ασθενών.

ανθρώπους σαν «τοξικομανείς της αγάπης» που απελπισμένα χρειάζονται αυτά τα εφόδια στοργής, ανεξαρτήτως από ποιον ή από πού προέρχονται. Αυτή την εξάρτηση από εξωτερικά εφόδια την ονόμασε «αρχαϊκό τύπο ρύθμισης της αυτοεκτίμησης» ανάλογη με την ανάγκη για αγάπη που παρατηρούμε στα βρέφη. Σαν κύρια αιτία μείωσης της αυτοεκτίμησης θεωρεί την προδιάθεση που δημιουργείται όταν τα ναρκισσιστικά τραύματα συμβούν σε πολύ μικρή ηλικία όταν ακόμα το εγώ του βρέφους είναι στοματικά προσανατολισμένο. Ο τραυματισμός του βρέφους σε μια περίοδο όπου η πίστη πως διαθέτει κάποια αξία και ότι αξίζει να αγαπηθεί δεν έχουν ακόμα με σιγουριά εγκαθιδρυθεί μέσα του, το αφήνει γεμάτο ανάγκες, χρόνια πεινασμένο για στοργή και απαιτήσεις για αγάπη, ζεστασιά και εκτίμηση και με μια ροπή για κατάθλιψη, όταν αυτές οι απαιτήσεις δεν ικανοποιούνται.

Ο Bibring (1953) κατ' εξοχήν θεωρεί την κατάθλιψη σαν μια συναισθηματική αντίδραση χαρακτηριζόμενη από έλλειψη αυτοεκτίμησης η οποία οφείλεται στο ότι, λόγω πραγματικής ή φαντασιακής αδυναμίας, το άτομο αισθάνεται να αδυνατεί να ανταποκριθεί στις ναρκισσιστικές του φιλοδοξίες.

Η Jacobson (1953, 1971, 1973) επίσης θεωρεί ότι στον πυρήνα της κατάθλιψης περιλαμβάνεται η πτώση της αυτοεκτίμησης. Η αυτοεκτίμηση αποτελεί την συναισθηματική έκφραση της εκτίμησης του εαυτού (self evaluation). Αναπαριστά τον βαθμό αρμονίας ή δυσαρμονίας ανάμεσα στις αναπαραστάσεις εαυτού (self representations) και την επιθυμητή ιδέα για τον εαυτό. Η μείωση της αυτοεκτίμησης, κατά την Jacobson, οφείλεται σε πρόωρες απογοητεύσεις όσον αφορά την παντοδυναμία των γονιών και έχουν σαν αποτέλεσμα την ανάλογη υποτίμηση των ειδώλων των γονέων κατά το σχηματισμό του εγώ του μικρού παιδιού. Αυτό οδηγεί αναλόγως σε υποτίμηση και καταστροφή του βρεφικού εαυτού και οδηγεί σε πρωταρχική κατάθλιψη της παιδικής ηλικίας η οποία επαναλαμβάνεται στην μετέπειτα ζωή αν συμβούν παρόμοιες απογοητεύσεις.

Βλέπουμε λοιπόν πως η απώλεια των αισθημάτων αυτοσεβασμού που ο Freud περιέγραψε μετονομάστηκαν σταδιακά σε απώλεια της αυτοεκτίμησης και απέκτησαν κεντρική σημασία όσον αφορά το δράμα της μελαγχολίας.

Η M.Klein (1934,1940) ως γνωστόν υπήρξε η ιδρύτρια της λεγόμενης «Αγγλικής σχολής» μέσα στους κόλπους της ψυχανάλυσης και οι θεωρίες της αποτέλεσαν την πρώτη συνεισφορά στην δημιουργία της θεωρίας των αντικειμενοτρόπων σχέσεων παρά το γεγονός ότι η ίδια έδινε μεγάλη έμφαση στις ενστικτώδεις ενορμήσεις και ιδιαίτερα στο ένστικτο του θανάτου σαν την κύρια αιτία επιθετικότητας. Η M. Klein τοποθέτησε την θεωρία της για

την κατάθλιψη μέσα στα πλαίσια της φυσιολογικής ανάπτυξης του βρέφους. Θεώρησε πως η προδιάθεση για μελαγχολία δεν εξαρτάται από ένα, ή περισσότερα τραυματικά γεγονότα ή απογοητεύσεις, αλλά κυρίως από την ποιότητα της σχέσης μητέρας παιδιού κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής. Εάν αυτή δεν δίνει στο παιδί το συναίσθημα ότι είναι ασφαλές, καλό και αγαπημένο τότε εκείνο δεν θα μπορέσει να ξεπεράσει την αμφιθυμία του και θα είναι προδιατεθειμένο στην κατάθλιψη. Θεωρεί ότι αναγκαία προϋπόθεση για να συμβεί κατάθλιψη στην ενήλικη ζωή είναι η αμφιθυμία προς το στήθος και καθήλωση προς αυτό καθώς και ο σοβαρός τραυματισμός της αυτοεκτίμησης αργότερα στην παιδική ζωή, σαν αποτέλεσμα του οποίου το άτομο αποτυγχάνει να φτάσει σε αυτοδυναμία και ξαναγυρνά στην εξάρτηση από το στήθος.

Είναι απαραίτητο να κατανοηθεί ότι το πένθος είναι αρχικά μια μορφή «φυσιολογικής» κατάθλιψης, που ουσιαστικά εκφράζει την αντίδρασή μας απέναντι στην απώλεια του αγαπημένου μας προσώπου. Όταν όμως, η κατάθλιψη στην οποία βυθίζεται ο πενθών παρουσιάζει σχεδόν όλα τα γνωστά συμπτώματα, χαρακτηριστικά ενός Μείζονος Καταθλιπτικού Επεισοδίου (π.χ. αισθήματα έντονης λύπης, ενοχής και αυτομεμψίας, ανορεξία, αϋπνία), συμπτώματα που αφορούν το σωματικό, διανοητικό και το συναισθηματικό πεδίο του πενθούντα, τότε τα όρια ανάμεσα στο πένθος και την κατάθλιψη μπορεί να γίνουν ασαφή.

Επίσης, όταν το πένθος εκτείνεται τόσο, ώστε το άτομο να μην μπορεί να το ελέγξει και να μην μπορεί να λειτουργήσει σε διάφορους τομείς της ζωής του και παραμένει στην ίδια κατάσταση χωρίς να φτάνει προοδευτικά στην επίλυσή του, τότε το πένθος γίνεται «περιπλεγμένο» και απαιτεί αντιμετώπιση όμοια με αυτή της κατάθλιψης. Το περιπλεγμένο πένθος είναι πολύ συχνότερο όταν το άτομο που έχει αποβιώσει είναι νέο σε ηλικία. Το ίδιο συμβαίνει όταν ο θάνατος είναι ξαφνικός, απροσδόκητος ή βίαιος. Επίσης, επιπλοκές του πένθους πιθανόν να συμβούν σε κάποιον όταν ήταν θυμωμένος με το άτομο που έχει πεθάνει ή αλλιώς όταν είχε άλυτα συναισθηματικά προβλήματα μαζί του.

Σύμφωνα με την ερευνήτρια του Dana-Farber Cancer Institute στη Βοστώνη, Holly Prigerson (1995), τα συμπτώματα της κατάθλιψης που συνδέεται με το πένθος είναι η ψυχοκινητική αναστολή, η υποχονδρία, η απάθεια, η δυσθυμία, το συναίσθημα της ενοχής, η επίμονη αϋπνία σε συνδυασμό με παθολογικό άγχος, το αίσθημα της μοναξιάς, κι ενίοτε οι αυτοκτονικές τάσεις, η αντικοινωνικότητα, η απομόνωση, και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Θα λέγαμε ότι υπάρχει μια διαβάθμιση στη δυνατότητα μας να πενθούμε επιτυχώς, παλινδρομούμε δηλαδή ανάμεσα στο φυσιολογικό και το παθολογικό πένθος. Η διεργασία του πένθους συνίσταται τελικά στο να διατηρήσουμε ζωντανό μέσα μας το απολεσθέν αντικείμενο, αναγνωρίζοντας ταυτόχρονα ότι δεν υπάρχει πια έξω από εμάς. Η διεργασία του πένθους καταλήγει στο να γνωρίζουμε και τις δύο αλήθειες.

Η παρουσία μέσα μας του απολεσθέντος αντικειμένου είναι πηγή ενέργειας (libido) και ναρκισσισμού. Όταν η διεργασία του πένθους, δηλαδή το έργο της αποεπένδυσης, δεν πραγματοποιείται, το απολεσθέν αντικείμενο παραμένει ψυχικά παρόν και το πένθος γίνεται χρόνιο και παθολογικό. Πρόκειται εδώ για την αδυναμία του Εγώ του υποκειμένου ν' αποχωριστεί το χαμένο αντικείμενο έτσι ώστε ν' απελευθερωθεί ψυχική ενέργεια (λιβιδός) η οποία θα επανεπενδύσει σε καινούρια αντικείμενα. Εδώ, στο παθολογικό πένθος, το υποκείμενο δε δέχεται την απώλεια, με άλλα λόγια παρακάμπτει (αψηφά) την πραγματικότητα, εκείνη η οποία έχει να κάνει μ' αυτό που χάθηκε.

Σ' αυτήν την περίπτωση το Εγώ του υποκειμένου ταυτίζεται με το αντικείμενο που συγκρατεί, γίνεται δηλαδή ένα μαζί του, συγχωνεύεται, κολλάει με αυτόν στον οποίο δεν επιτρέπει να φύγει, οπότε το βάρος του αντικειμένου, η σκιά του αντικειμένου πέφτει πάνω στο Εγώ του υποκειμένου: Το Εγώ αιχμαλωτίζει το αντικείμενο αλλά την ίδια στιγμή, το υποκείμενο είναι αιχμάλωτο του αντικειμένου.

Για τον Freud η εργασία της μελαγχολίας θα πρέπει να καταλήξει στην ταύτιση του Εγώ με το απολεσθέν αντικείμενο. Αυτή η κατάληξη αντιπροσωπεύει το αποτέλεσμα μιας μακριάς και επώδυνης εργασίας, κατά μεγάλο μέρος ασυνείδητης. Στο μέτρο κατά το οποίο, όπως προαναφέρθηκε το Εγώ του μελαγχολικού γίνεται ένα με το χαμένο αντικείμενο τότε το μίσος προς τον εκλιπόν (που έφυγε από τη ζωή απροειδοποίητα, ίσως και πρόωρα) γίνεται μίσος εναντίον αυτού του ιδίου του Εγώ. Έχουμε εδώ το κυρίαρχο σύμπτωμα στη μελαγχολία που είναι η αυτομομφή: κατηγορίες δηλαδή και ύβρεις τις οποίες ο μελαγχολικός απευθύνει στον εαυτό του, αφού Εγώ και αντικείμενο γίνονται ένα και δεν ξεχωρίζουν

Στη μελαγχολία ότι παθαίνει το αντικείμενο (ότι προξενώ στο αντικείμενο), το παθαίνει και το υποκείμενο. Χτυπώντας το αντικείμενο χτυπώ και τον εαυτό μου. Άλλωστε η αυτοκτονική επιθυμία του μελαγχολικού συνιστά μια διάθεση μίσους προς το αντικείμενο, που επιστρέφει στο υποκείμενο. Θα μπορούσαμε έτσι να πούμε ότι το πέρασμα του μελαγχολικού στην αυτοκτονία δεν είναι τίποτε άλλο παρά μια πράξη που αφορά στην

τελευταία απόπειρα του υποκειμένου να ξεφορτωθεί το αντικείμενο, να το πεθάνει και να ελευθερωθεί.

Χρήσιμη για τη συζήτηση που έπεται είναι η απαρίθμηση που παραθέτει ο Καυκιός καίριων σημείων ανησυχίας για καταθλιπτικές εικόνες προσώπων που βίωσαν απώλεια.

2.5.1. Τα συμπτώματα της Κατάθλιψης

- Αισθάνεσαι συνεχόμενη θλίψη, απώλεια ενέργειας και εξάντληση.
- Έχεις περισσότερη ή λιγότερη όρεξη για φαγητό.
- Τα πάντα σου φαίνονται λανθασμένα, μάταια ή χωρίς κανένα νόημα.
- Δεν ελπίζεις σε τίποτε και δεν σου δίνει χαρά τίποτε.
- Ακόμη και εμπειρίες που σου έδιναν πολύ χαρά στο παρελθόν τώρα σου φαίνονται αδιάφορες.
- Κλαις συχνά χωρίς σοβαρό λόγο ή με αφορμές που δεν έχουν ιδιαίτερη σημασία.
- Αισθάνεσαι ότι κινείσαι ή σκέπτεσαι πιο αργά από ότι χρειάζεται.
- Το πρωινό ξύπνημα είναι για σένα μια πολύ κουραστική εμπειρία.
- Κοιμάσαι περισσότερο ή λιγότερο από ότι συνήθιζες.
- Τάσεις απομόνωσης, κοινωνική απόσυρση. Η επικοινωνία με συγγενείς και φίλους σε εκνευρίζει. Νιώθεις αφόρητη μοναξιά ακόμη και όταν είσαι με άλλους.
- Άγχος, ανησυχία για όλα τα θέματα.
- Αναποφασιστικότητα, δυσκολεύεσαι να αποφασίσεις ακόμη και για απλά πράγματα.
- Αναστολή κάθε δραστηριότητας. Μείωση του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης σε όλες ή σχεδόν όλες τις δραστηριότητες.
- Απώλεια του ενδιαφέροντος για την αναζήτηση ερωτικού συντρόφου ή για την ερωτική επαφή.
- Αισθήματα ενοχής, αυτομεμψίας και αναξιότητας. Τύψεις (ηθικός πόνος), αυτομομφή που μπορεί να πάρει τη μορφή ενός παραληρήματος, εκδηλώσεις φόβου και αποθάρρυνσης. Πιστεύεις ότι ο ίδιος φταις για την τροπή που έχει πάρει η ζωή σου, όλα είναι δικό σου λάθος. Νιώθεις ότι η κατάσταση που περνάς

είναι σαν ένα είδος τιμωρίας για πράγματα που έκανες στο παρελθόν. Μπορεί να νιώθεις ότι δεν αξίζεις τίποτε σαν άνθρωπος, ότι είσαι ένα μηδενικό.

- Κακή διάθεση, κατά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σχεδόν κάθε ημέρα.
- Μείωση του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης σε όλες ή σχεδόν όλες τις δραστηριότητες
- Ανησυχία και απαισιοδοξία για το μέλλον. Δεν διακρίνεις καμιά ελπίδα σε κανένα τομέα.
- Οποιαδήποτε συζήτηση σε κουράζει. Δυσκολεύεσαι να εκφράσεις αυτό που αισθάνεσαι ή δεν έχεις την όρεξη να το εκφράσεις.
- Αμφιβάλλεις για το αν αγαπάς πραγματικά τα μέλη της οικογένειάς σου.
- Δυσκολεύεσαι να χαμογελάσεις. Κι αν το κάνεις αισθάνεσαι παράξενα.
- Σαν να παρακολουθείς τον κόσμο πίσω από ένα τζάμι και δεν μπορείς να τον αγγίξεις.
- Αισθάνεσαι ότι επιβιώνεις αγκομαχώντας.
- Οι αισθήσεις σου δεν απολαμβάνουν. Δεν σε ενδιαφέρει να φας ένα καλό φαγητό ή να ακούσεις ποιοτική μουσική ή να μυρίσεις ένα λουλούδι.
- Ξεχνάς εύκολα και δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς σε αυτό που κάνεις. Είσαι συνεχώς αλλού.
- Αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να κάνεις κάτι σωστό ή ωφέλιμο για σένα και για τους άλλους.
- Θεωρείς ότι κανείς δεν μπορεί να σε καταλάβει.
- Ολόκληρος ο κόσμος σου φαίνεται σκοτεινός, Ακόμη και μια ηλιόλουστη μέρα σου φαίνεται γκρίζα, βαρετή και πληκτική.
- Νιώθεις να πνίγεσαι χωρίς να μπορείς να εξηγήσεις το γιατί.
- Πιστεύεις ότι έχεις χάσει τον έλεγχο.
- Συνεχώς και χωρίς να μπορείς να το ελέγξεις έρχονται στο μυαλό σου και σε βασανίζουν άσχημες στιγμές που έχεις ζήσει στο παρελθόν.

Και θα συμπληρώσω πως στα παραπάνω συμπτώματα της κατάθλιψης επίσης παρατηρείται:

- Σβήσιμο της επιθυμίας (αρρώστια της επιθυμίας).
- Αδυναμία συγκέντρωσης, σκέψης, μνήμης. Δεν μπορείς να συγκεντρωθείς εύκολα. Το μυαλό σου φαίνεται να είναι απασχολημένο με άλλες ιδέες και σκέψεις.
- Εμφάνιση κόπωση και απώλειας ενεργητικότητας σχεδόν κάθε μέρα. Νιώθεις ότι τα αποθέματα ενέργειάς σου έχουν στερέψει σε τέτοιο βαθμό ώστε όλα μοιάζουν να κινούνται εξαιρετικά αργά. Αν κάποιος πάσχει από κατάθλιψη, εγκλωβίζεται στις αρνητικές του σκέψεις και ολόκληρη η ζωή του μοιάζει με αργό κινηματογραφικό πλάνο.
- Γενικευμένη αναστολή (ψυχική αναισθησία), απάθεια νοσηρή (τίποτα δεν σε αγγίζει), συνεχής θρήνος, επιθυμία αφανισμού εαυτού (σχετίζεται με την απώλεια ενός ιδεώδους), αναπόδραστη έλξη προς το θάνατο (επιθυμία θανάτου), έλξη προς τα ερείπια, τη νοσταλγία, το πένθος. Παραιτείσαι από το Εγώ σου. Είναι μια θέση γενικής παραίτησης, εγκατάλειψης που μπορεί να οδηγήσει σε αυτοκτονική πράξη. Μερικές φορές οδηγείσαι σε σκέψεις σχετικά με το θάνατο και την αυτοκτονία. Θεωρείς την αυτοκτονία ως ανακούφιση. Φτιάχνεις με το μυαλό σου διάφορα σενάρια για να βάλεις ένα τέρμα στη ζωή σου.
- Σωματοποίηση του πόνου. Δίοδο στο σώμα φαίνεται ότι βρίσκει η συνεχόμενη πίεση από το πένθος, μέσω σωματικών ενοχλήσεων όπως πόνος στην κοιλιά, δύσπνοια, ταχυκαρδία, πονοκέφαλοι, διάφοροι ερεθισμοί στο δέρμα. Είναι μια καθαρά ψυχιατρική κατάσταση που περιγράφεται συχνά ως η σωματική έκφραση ενός ψυχικού προβλήματος. Πολλοί ασθενείς με κατάθλιψη αναφέρουν μια ποικιλία από σωματικά συμπτώματα που τους οδηγούν σε διάφορους γιατρούς ή στα νοσοκομεία. Χαρακτηριστικό είναι ότι ύστερα από την εξέταση τα συμπτώματα δεν μπορούν να εξηγηθούν και αποδίδονται από τον γιατρό σε άγχος ή κόπωση.

Δεν είναι ανάγκη να έχει κανείς όλα τα συμπτώματα για να θεωρηθεί ότι πάσχει από κατάθλιψη. Οι ειδικοί θεωρούν ότι 5 ή περισσότερα συμπτώματα που εκδηλώνονται για

περισσότερο από 2 εβδομάδες, σχεδόν ολόκληρη τη μέρα και κάθε μέρα αρκούν για να γίνει διάγνωση.

Συμπερασματικά, σύμφωνα με τον Martin E. Keck, (ειδικός ψυχίατρος, ψυχοθεραπευτής και νευρολόγος), η κατάθλιψη εμφανίζεται με ποικίλα συμπτώματα και η βαρύτητά της διαφέρει κατά περίπτωση. Οι τυπικές ενοχλήσεις διαφοροποιούνται σημαντικά κατά άτομο. Σύμφωνα με τα κριτήρια (ICD-10⁹) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ως καταθλιπτικό επεισόδιο χαρακτηρίζεται το συναίσθημα έντονης θλίψης που διαρκεί τουλάχιστον δύο εβδομάδες. Το συναίσθημα αυτό συνοδεύεται από αδυναμία χαράς, απώλεια κινήτρων και ενδιαφερόντων, καθώς και από αδυναμία συγκέντρωσης και μειωμένη αποδοτικότητα, αίσθηση εσωτερικού κενού, αίσθηση εξάντλησης, υπερκόπωση, ελάττωση της σεξουαλικής διάθεσης, φοβικές καταστάσεις, εσωτερική ανησυχία και διαταραχές σκέψης. Επιπλέον, χαρακτηριστική είναι και η εμφάνιση σωματικών συμπτωμάτων, όπως είναι για παράδειγμα οι διαταραχές ύπνου, η απώλεια της όρεξης και η απώλεια βάρους. Η κατάσταση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε σκέψεις θανάτου οι οποίες ενδεχομένως εξελιχθούν σε σαφείς προθέσεις αυτοκτονίας. Η σκέψη του ασθενή επιβραδύνεται και επικεντρώνεται συνήθως γύρω από ένα και μοναδικό θέμα, κατά κανόνα γύρω από το πόσο άσχημα περνά, πόσο αδιέξοδη είναι η κατάσταση την οποία ζει και πόσο δυσοίωνα φαντάζει το μέλλον. Η κατάθλιψη διαστρεβλώνει τον τρόπο που βλέπει ο ασθενής τον εαυτό του, τους γύρω του, ολόκληρη τη ζωή του.

Σε ανάλογα συμπεράσματα, για το αν κάποιος πάσχει πράγματι από κατάθλιψη ή περνάει μια φυσιολογική περίοδο κατά την οποία βιώνει θλίψη, αξιολογώντας τα πάντα σε σχέση με την ένταση και τη διάρκειά των συμπτωμάτων τους, καταλήγει ο ειδικός της ψυχικής υγείας ακολουθώντας το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM-IV¹⁰) της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρίας.

-
- 9 Η Διεθνής Στατιστική Ταξινόμηση Νοσημάτων και Συναφών Προβλημάτων Υγείας (ICD) αποτελεί μία κωδικοποίηση των νοσημάτων από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας που αρχικά έχει σα σκοπό την όσο το δυνατόν καλύτερη ανάλυση και επεξεργασία των ιατρικών διαγνώσεων παγκοσμίως.
 - 10 Το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Ψυχικών Διαταραχών (DSM), εκδίδεται από τον Αμερικάνο Ψυχιατρικό Σύλλογο και είναι η τυποποιημένη ταξινόμηση των ψυχικών διαταραχών που χρησιμοποιούνται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας στις Ηνωμένες Πολιτείες. Στο χώρο της ψυχικής υγείας έχει διατυπωθεί ως η «Η Βίβλος της Ψυχαποθολογίας». Το - IV αναφέρεται στην τέταρτη έκδοση.

Η κατάθλιψη πυροδοτείται από ένα γεγονός καταστροφικής σημασίας που γίνεται αντιληπτό ως αναπόφευκτο, ως αναπότρεπτο. Προκύπτει από την ανικανότητα του Εγώ να αποκαταστήσει μια πραγματική ή φανταστική απώλεια. Το άτομο βιώνει την κατάθλιψη όταν αντιλαμβάνεται ότι ο εαυτός του είναι εντελώς αβοήθητος, όχι μόνο απειλούμενος αλλά ηττημένος, καταδικασμένος. Όσον αφορά την απώλεια ενός προσφιλούς αντικειμένου, η κατάθλιψη πηγάζει από την αξιολόγηση ενός Εγώ ως ανεπαρκούς αναφορικά με κάτι που έχει ήδη συμβεί, κάτι που ανήκει στο παρελθόν. Η αποτυχία, η ήττα, η ενασχόληση με το παρελθόν, όλα αυτά συμβαδίζουν και δημιουργούν την αίσθηση ότι έχει σταματήσει ο χρόνος. Τα παράπονα των καταθλιπτικών ασθενών εκφράζουν μια καταστροφική αίσθηση παρελθοντικότητας, το μέλλον κατακλύζεται από το παρελθόν.

Τα παράπονα καταθλιπτικών ασθενών εκφράζουν μια αίσθηση εσωτερικής ακινησίας που καθιστά αδιανόητη την αντίληψη του μέλλοντος ως ρεαλιστική πιθανότητα. Στους καταθλιπτικούς ανακαλύπτουμε ένα φόβο για δράση ο οποίος μπορεί να συμπυκνώνει μια προσδοκώμενη αντίδραση στην αποτυχία: ο καταθλιπτικός υπόκειται συνεχώς σε μια αντίδραση αποτυχίας (το μέλλον δε μπορεί παρά να φέρει συμφορές). Επιπλέον η αποτυχία αποδίδεται στον εξωτερικό κόσμο (όπως ο χρόνος): πρόκειται για κάτι που έρχεται απ' έξω, ως ανεπιθύμητο γεγονός που δε μπορεί να εμποδίσει. Εκφράζεται η αίσθηση ενός αμετάκλητου παρελθόντος κι ενός τρομακτικού μέλλοντος.

Σημαντικά γεγονότα που συμβαίνουν νωρίς στη ζωή ενός ανθρώπου παίζουν ρόλο στην εμφάνιση της κατάθλιψης. Έρευνες έχουν δείξει ότι πρώιμες απώλειες μπορούν να εκφραστούν αργότερα ως κατάθλιψη. Τέλος ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται και αντιλαμβάνονται τη ζωή τους και την πραγματικότητα μπορεί να ευνοήσει την εμφάνιση της κατάθλιψης. Έτσι άνθρωποι που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, που βλέπουν τον κόσμο με απαισιοδοξία και άγχος είναι περισσότερο επιρρεπείς στην κατάθλιψη.

Από έρευνες που έχουν γίνει υπολογίζεται ότι σε μια δεδομένη χρονική στιγμή 5% του πληθυσμού εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ κατά την διάρκεια ενός έτους 10% του πληθυσμού θα εμφανίσει συμπτώματα κατάθλιψης. Κατά τη διάρκεια της ζωής, ένα 20% των γυναικών και 12% των ανδρών εμφανίζουν συμπτώματα συμβατά με κατάθλιψη. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα ποσοστά αυτά περιλαμβάνουν όλες τις μορφές κατάθλιψης από τις ελαφριές μέχρι τις σοβαρές γι' αυτό και είναι αυξημένα (www.derpnet.org). Το ερώτημα που τίθεται λοιπόν αφορά στην πιθανή σχέση μεταξύ πένθους και κατάθλιψης. Και η απάντησή

του δεν είναι στεγανή ή καθολική. Επειδή η κατάθλιψη είναι πολυσχιδής και για κάθε άτομο που την εμφανίζει τα αίτια ενδέχεται να ποικίλουν δραματικά.

2.5.2. Πώς αντιμετωπίζεται η κατάθλιψη

Όπως τονίστηκε και πιο πάνω η κατάθλιψη ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό και ως προς την ένταση και ως προς τα αίτια που μπορούν να την προκαλέσουν. Γι' αυτό η αντιμετώπισή της δεν είναι εύκολη.

Οι κυριότερες θεραπείες για την κατάθλιψη είναι:

- φαρμακευτική αντιμετώπιση
- ψυχοθεραπεία
- ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις

Η φαρμακευτική αντιμετώπιση κρίνεται αποκλειστικά από τον θεράποντα ιατρό. Η μεγάλη προσφορά των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων είναι αναμφισβήτητη σήμερα, και η χρήση τους μπορεί να κριθεί απαραίτητη σε περιπτώσεις που οι καταθλιπτικοί ασθενείς έχουν συχνά ιδέες αυτοκαταστροφής.

Η ψυχοθεραπεία είναι ένας κλάδος της ψυχολογίας ο οποίος ασχολείται εξ' ολοκλήρου με τον άνθρωπο που έχει ψυχολογικά και συναισθηματικά προβλήματα και έχει άμεση σχέση με τον θεραπευτή του (Karel, M. J., & Hinrichsen, G. 2000). Έχει σκοπό να υποστηρίξει το άτομο στις δύσκολες στιγμές που περνά, να το βοηθήσει να επιστρέψει σε ένα πιο υγιή και ικανοποιητικό τρόπο ζωής, να ξαναβρεί ελπίδα και νόημα στη ζωή του. Υπάρχουν διάφορες σχολές ψυχοθεραπείας όπως:

1. Γνωσιακή ψυχοθεραπεία
2. Διαπροσωπική ψυχοθεραπεία
3. Ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία
4. Ομαδική ψυχοθεραπεία
5. Δημιουργικές θεραπείες μέσω τέχνης

Η γνωσιακή ψυχοθεραπεία εστιάζει στα παρόντα προβλήματα του ασθενή. Στοχεύει στην τροποποίηση βαθιά ριζωμένων αρνητικών σκέψεων και συμπεριφορών και στην αλλαγή του αρνητικού τρόπου με τον οποίο κάποιος σκέφτεται για τον εαυτό του, τον κόσμο και το μέλλον. Ζητά από τον θεραπευόμενο να κρίνει την αλήθεια των σκέψεών του και να δοκιμάσει καινούριους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων.

Η Διαπροσωπική ψυχοθεραπεία εστιάζει στις διαταραγμένες διαπροσωπικές σχέσεις, που προκαλούν ή επιδεινώνουν τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Είναι αποτελεσματική στις ήπιες μορφές κατάθλιψης.

Η Ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία επικεντρώνεται στην συνειδητοποίηση των επιθυμιών, των αναγκών και των ενδόμυχων σκέψεων του ατόμου που επηρεάζουν τις επιλογές στη ζωή του. Εστιάζει σε γεγονότα της ζωής που συνέβησαν στην παιδική ηλικία του ατόμου και στοχεύει στην επίλυση των εσωτερικών συγκρούσεων. Εφαρμόζεται σε ήπιες μορφές κατάθλιψης που χρονίζουν.

Η ομαδική ψυχοθεραπεία μπορεί να είναι βραχεία ή μακροχρόνια. Το άτομο αντλεί την υποστήριξη που χρειάζεται από την ομάδα και εξερευνά το πρόβλημά του μαζί με αυτή. Ενθαρρύνεται να μιλήσει για το πρόβλημά του, τον εαυτό του και τις σχέσεις του με τους άλλους και να εκφράσει τα συναισθήματά του. Αποκαλύπτει τα προβλήματά του σε ένα περιβάλλον ασφαλείας και εμπιστοσύνης και προσπαθεί να βρει εναλλακτικές λύσεις με τη βοήθεια της ομάδας.

Οι δημιουργικές θεραπείες μέσω τέχνης περιλαμβάνουν τη δραματοθεραπεία, τη μουσικοθεραπεία, τη χοροθεραπεία και την εικαστική ψυχοθεραπεία. Μπορούν να συνδυαστούν με κάποια άλλη μορφή ψυχοθεραπείας. Το άτομο εξετάζει το πρόβλημά του μέσα από το συμβολισμό και τη μεταφορά του σε μια καλλιτεχνική μορφή και έτσι ενθαρρύνεται να ξαναγίνει δημιουργικό και να δώσει νόημα στη ζωή του.

Οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις αποσκοπούν στο να αμβλύνουν τους παράγοντες που προκαλούν άγχος. Ασκούνται παρεμβάσεις στην οικογένεια ώστε να εξομαλυνθούν οι ενδοοικογενειακές σχέσεις και ενισχύονται οι κοινωνικοί δεσμοί του ατόμου έτσι ώστε το άτομο να υποστηριχτεί και να γίνει πιο λειτουργικό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΕΝΘΟΣ

3.1. «Χρυσοί κανόνες» διαχείρισης πένθους

Όταν το άτομο χάνει ένα αγαπημένο του πρόσωπο, το πένθος είναι η φυσιολογική απόκριση στην επώδυνη αυτή εμπειρία. Όσο μεγαλύτερη είναι η απώλεια, τόσο μεγαλύτερη είναι και η ένταση του πένθους. Το ερώτημα που τίθεται τελικά είναι με ποιους τρόπους μπορεί μια απώλεια, ένα τραυματικό γεγονός, όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου μας προσώπου, να ενταχθεί με ένα λειτουργικό τρόπο στην ιστορία της ζωής μας και πώς όλοι οι υπόλοιποι, επαγγελματίες και μη, μπορούν να βοηθήσουν το άτομο που πενθεί.

- ✎ Πάρτε στα σοβαρά τις μικρές απώλειες. Αναλογιζόμενοι τον τρόπο αντίδρασης στις μικρές απώλειες κάνουμε «πρόβα» για το πως θα αντιμετωπίσουμε τις μεγάλες απώλειες της ζωής.
- ✎ Εξέφρασε τα συναισθήματά σου ανοιχτά. Μίλησε για το πώς αισθάνεσαι σχετικά με την απώλεια. Μάλιστα η σημασία για τους συγγενείς να μιλούν για το θλιβερό γεγονός έχει αναγνωριστεί από τον Shakespeare που μέσα από τον Macbeth παρατηρεί *«Δώσε λέξεις στην λύπη, το αμίλητο πένθος βαραίνει την καρδιά και την διαλύει στο τέλος»*.
- ✎ Μην αποφεύγεις να αναγνωρίσεις και να αντιμετωπίσεις τα επώδυνα συναισθήματα που σε διακατέχουν όπως θυμό, ενοχές, άγχος, λύπη γιατί έτσι παρατείνεις τη διαδικασία του πένθους. Διαχειρίσου την απώλεια σου. Επανατοποθέτησε συναισθηματικά τη σχέση σου με το νεκρό και προχώρησε στη ζωή σου. Το τίμημα για την πολύτιμη παρουσία κάποιων ανθρώπων στη ζωή σου είναι η απώλεια που θα δοκιμάσεις όταν φύγουν. Δε γίνεται όμως αλλιώς. Θάβεςαι μαζί τους, στην προσπάθειά σου να μην τους δεις σαν νεκρούς, σαν απώλειες, σαν αποκολλήσεις απ' το σώμα σου· απωθείς εικόνες, συναισθήματα, πραγματικότητα για να αποφύγεις τον πόνο και εγκλωβίζεσαι και καθηλώνεσαι περισσότερο σ' αυτόν. Η διαδικασία του πένθους είναι μονόδρομος και θα αποδειχτεί χρήσιμη καθώς θα προσφέρει γόνιμα αποτελέσματα εάν βιωθεί με το σωστό τρόπο που δεν είναι η απόθεση αλλά η μνήμη και η κοινωνία.
- ✎ Θυμήσου πως το κλάμα βοηθά πολύ στην ανακούφιση του ψυχικού πόνου. Αμέσως μόλις τα πρώτα δάκρυα κυλήσουν, η διεργασία του πένθους ξεκινά. Η απώλεια ενός

αγαπημένου προσώπου συνεπάγεται όχι μόνο μια νέα κατάσταση στην οποία θα πρέπει να προσαρμοστεί η υπόλοιπη οικογένεια, αλλά επίσης αποτελεί μια επώδυνη υπενθύμιση της δικής της θνητότητας, με αποτέλεσμα το έντονο υπαρξιακό άγχος που θα πρέπει να αντιμετωπιστεί μέσα στο ευρύτερο πλαίσιο αναζήτησης νοήματος ύπαρξης για τον πενθούντα.

- ☒ Στήριξου στα αγαπημένα σου πρόσωπα. Η εμπειρία του πένθους είναι μία εξαιρετικά δύσκολη εμπειρία για κάθε άνθρωπο. Η στήριξη από τα αγαπημένα πρόσωπα βοηθά σε πολύ μεγάλο βαθμό. Πολλές φορές οι άνθρωποι γύρω μας δεν ξέρουν πώς να μας βοηθήσουν στις περιπτώσεις αυτές. Εξήγησέ τους τι είναι αυτό που έχεις πραγματική ανάγκη και δέξου την στήριξή τους.
- ☒ Αποδέξου την αλλαγή που ήρθε στην ζωή σου και προσαρμόσου σε μια πραγματικότητα από την οποία λείπει ο νεκρός. Ίσως χρειαστεί να επωμιστείς ευθύνες που πριν βάρυναν τον αποθανόντα. Έτσι η καθημερινότητα σου μπορεί να χρειάζεται να αλλάξει.
- ☒ Αναζήτησε βοήθεια. Μην περιμένεις πάντα από τους άλλους να κάνουν την πρώτη κίνηση. Μπορεί να θεωρούν ότι πρέπει να σου επιτρέψουν να είσαι μόνος. Ενημέρωσε τους ανθρώπους γύρω σου όταν χρειάζεσαι συντροφιά και υποστήριξη.
- ☒ Πίστη: πολλοί άνθρωποι αντλούν δύναμη από τη θρησκεία και την πίστη τους. Οι θρησκευτικές τελετουργίες όπως η προσευχή μπορούν να σου προσφέρουν την παρηγοριά και την ελπίδα που αναζητάς.
- ☒ Γράψε: πολλοί άνθρωποι βρίσκουν βοηθητικό να καταγράφουν τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους με μορφή ημερολογίου ή ακόμα και γράμματος. Η καταγραφή είναι ένας τρόπος να εκτονωθούν όλα τα συναισθήματα αλλά και να «μπουν σε μία τάξη».
- ☒ Ασκήσου: η φυσική άσκηση, ο σωματικός κάματος είναι πολύ βοηθητικός καθώς μέσα από αυτή τη διαδικασία εκφορτίζεται η ένταση που νιώθετε και μειώνεται το στρες.
- ☒ Διάβασε: πολλοί είναι αυτοί που παίρνουν υποστήριξη μέσα από την ανάγνωση βιβλίων που διαπραγματεύονται ανάλογα βιώματα.
- ☒ Φρόντισε καλά τον εαυτό σου. Η ψυχή και το σώμα συνδέονται. Κατά συνέπεια όταν είσαι καλά σωματικά βελτιώνεται και η ψυχολογία σου. Αντιμετώπισε τη θλίψη με σωστή διατροφή, καλό ύπνο και γυμναστική. Μην καταφύγεις στην κατανάλωση οινοπνεύματος γιατί θα σε βοηθήσει μόνο βραχυπρόθεσμα και όχι μακροπρόθεσμα.

- ✎ Βάλε ρεαλιστικούς στόχους στη ζωή σου. Σ' αυτή τη φάση μπορεί να έχεις λιγότερες αντοχές.
- ✎ Βάλε προτεραιότητες και μοίρασε τις εργασίες και τις αρμοδιότητές σου σε μικρότερες.
- ✎ Υποστήριξε τους άλλους που έχουν πένθος. Προσέφερε υποστήριξη στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και τους φίλους που πενθούν ακόμη και τα παιδιά. Να είσαι ειλικρινής με τα παιδιά για το τι συνέβη και για το πώς νοιώθεις. Ενθάρρυνε τους να μιλήσουν για τα συναισθήματα που νοιώθουν.
- ✎ Μείνε ενεργός. Κάνε μια νέα αρχή. Επέστρεψε στις δραστηριότητες και στα ενδιαφέροντα σου που μπορεί να διέκοψες και σκέψου να κάνεις και κάτι καινούργιο. Δημιούργησε νέες διαπροσωπικές σχέσεις.
- ✎ Ανέβαλλε μεγάλες αλλαγές της ζωής σου. Καλύτερο θα ήταν να περιμένεις ένα χρόνο ή και παραπάνω για να πάρεις σημαντικές αποφάσεις, όπως να μετακομίσεις, να ξαναπαντρευτείς ή να αποκτήσεις ένα παιδί. Η κρίση σου μπορεί να μην είναι στη καλύτερη κατάσταση ενώ πενθείς και οι αλλαγές μπορεί να σε φορτώσουν με επιπρόσθετη πίεση σε αυτή που νοιώθεις ήδη.
- ✎ Οργάνωσε τις επετειακές ημερομηνίες: Γιορτές, επέτειοι, αλλά και ημερομηνίες κλειδιά για την απώλεια είναι συχνά μέρες στις οποίες πυροδοτούνται όλα τα συναισθήματα και οι σκέψεις σου. Είναι καλό τέτοιες μέρες να έχεις προετοιμαστεί με ποιους θα είσαι και τι θα κάνεις, ώστε να έχεις την υποστήριξη που χρειάζεσαι.
- ✎ Επέτρεψε στον εαυτό σου να αλλάξει. Κάθε απώλεια (ανθρώπων ή ρόλων) μας αλλάζει. Αγωνίσου να αλλάξεις και αναγνώρισε τους τρόπους με τους οποίους η απώλεια σε άλλαξε.
- ✎ Εστίασε στις πνευματικές σου πεποιθήσεις π.χ. φιλοσοφικές, θρησκευτικές.
- ✎ Επανεξέτασε τις προτεραιότητες της ζωής σου.
- ✎ Η διαδικασία του πένθους απαιτεί χρόνο. Η ψυχική επούλωση της απώλειας γίνεται σταδιακά. Να θυμάσαι πως δεν υπάρχει σωστό ή λανθασμένο χρονικό πλαίσιο για την επίλυση του πένθους. Ορισμένοι άνθρωποι θα νιώσουν καλύτερα μέσα σε κάποιες εβδομάδες ή μήνες. Κάποιοι άλλοι θα χρειαστούν περισσότερο χρόνο. Δώσε στον εαυτό σου τον απαραίτητο χώρο και χρόνο που έχεις ανάγκη. Σε περίπτωση που αρχίσεις να νιώθεις αβοήθητος, απελπισμένος, ανάξιος και όλη σου η ζωή περιστρέφεται γύρω από

την απώλεια και το πένθος, οφείλεις να απευθυνθείς σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας για να σε βοηθήσει να το ξεπεράσεις.

Υπάρχουν διάφοροι παράμετροι που καθορίζουν το πώς θα διαχειριστεί κάποιος τη απώλεια, κάποιοι από αυτούς είναι το φύλο, η ηλικία, η κατάσταση της υγείας κάποιου, καθώς επίσης κοινωνικο-πολιτισμικοί και ψυχολογικοί παράμετροι. Όσον αφορά το φύλο, έχει παρατηρηθεί πως οι άντρες που πενθούν, αναζητούν διέξοδο στη δουλειά και είναι περισσότερο κλεισμένοι στον εαυτό τους σε σχέση με τις γυναίκες, από τις οποίες εκείνες που δεν δυσκολεύονται τόσο να εκφράσουν τον ψυχικό τους πόνο, θα χρησιμοποιήσουν όλο το φάσμα των κοινωνικών τους γνωριμιών. Η σχέση μεταξύ ηλικίας και επιπλοκών του πένθους είναι δύσκολο να διευκρινιστεί. Μπορεί στους νέους να παρατηρείται μεγαλύτερη ένταση, όμως οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι, αν και παρουσιάζουν συμπτώματα πιο διακριτικά, παραμένουν εύθραυστοι. Επίσης, το πένθος μπορεί να οδηγήσει στην παραμέληση της υγείας, αλλά και να επιδεινώσει προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας, σωματικής και ψυχικής.

3.2. Πώς να βοηθήσεις έναν φίλο που πενθεί

Είναι δύσκολο να γίνεις κομμάτι της διαδικασίας του δικού του πένθους εκτός κι αν έχεις προσκληθεί. Θα πρέπει επίσης να καταλάβεις ότι μπορεί να αισθανθείς ένοχος ή ανίσχυρος όταν βρεθείς αντιμέτωπος με το αναπόφευκτο του θανάτου ή να αισθανθείς ότι υπάρχουν λίγα πράγματα που μπορείς να κάνεις για να τον ανακουφίσεις. Είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα. Υπάρχουν παρ' όλα αυτά σίγουροι τρόποι που μπορείς να βοηθήσεις κατά τα διαφορετικά στάδια του πένθους

- ☞ Βοήθεια στο Πρώτο Στάδιο: Να είσαι υποστηρικτικός, είσαι εκεί για να στηριχτεί πάνω σου. Βοήθησε με πρακτικά πράγματα όπως η παροχή των γευμάτων, η βοήθεια με τις λεπτομέρειες της κηδείας και η βοήθεια σε όλα όσα ακολουθούν το θάνατο και φαίνονται δύσκολα ή μπερδεύουν.
- ☞ Βοήθεια στο Δεύτερο Στάδιο: Να είσαι καλός ακροατής, δέξου την ανάγκη του φίλου σου να εκφράσει τα συναισθήματα και να επαναλαμβάνει ιστορίες από την ζωή και τον θάνατο του αγαπημένου του προσώπου. Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να μιλούν για την απώλεια τους. Μικρές πράξεις αγάπης, επίσης, μπορεί να φαίνονται ασήμαντες, αλλά είναι μερικές φορές πολύ ουσιαστικές. Μια αγκαλιά, ένα φιλί είναι μια πράξη που υποδηλώνει το ενδιαφέρον, την αγάπη και την συμπαράσταση.

- ✎ Βοήθεια στο Τρίτο Στάδιο: Να είσαι φίλος, βοήθησέ τον να επανακτήσει την επαφή με τον έξω κόσμο. Ενθάρρυνε τον να εμπλακεί σε κοινωνικές δραστηριότητες, σε ομάδες με ιδιαίτερα ενδιαφέροντα και σε νέες διαπροσωπικές σχέσεις. Οι βόλτες, η συναναστροφή με φίλους, η ενασχόληση με κάποιο χόμπι, η άθληση είναι μερικές από τις ασχολίες που μπορούν να ενταχθούν στην καθημερινότητα του πενθούντος και βοηθούν στην βελτίωση της διάθεσης.

Λίγοι άνθρωποι μπορούν να διαχειριστούν τον πόνο της απώλειας μόνοι τους. Έχουν ανάγκη να μιλήσουν για αυτή και να μοιραστούν τον πόνο τους. Είναι απόλυτα φυσιολογικό κομμάτι της διαδικασίας του πένθους. Παρ' όλα αυτά, αν οι αντιδράσεις τους είναι υπερβολικές θα πρέπει να εξεταστεί σοβαρά το ενδεχόμενο να απευθυνθεί το άτομο σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας, αν παρατηρηθούν κάποια από τα παρακάτω:

- σημαντικό βαθμό ενοχής για πράγματα πέραν των ενεργειών που το άτομο έκανε ή δεν έκανε κατά τη χρονική περίοδο του θανάτου του αγαπημένου προσώπου,
- σκέψεις αυτοκτονίας που προχωρούν πέρα από το να σκέφτεται κανείς παθητικά «καλύτερα να πέθαινα» ή «να μπορούσα να είμαι μαζί με τον αγαπημένο μου»,
- ακραία απελπισία που εκδηλώνεται με μια αίσθηση ότι όσο κι αν το άτομο προσπαθεί, δεν θα μπορέσει ποτέ να αποκτήσει ξανά μια ζωή που αξίζει,
- παρατεταμένη υπερδιέγερση ή κατάθλιψη μ' ένα αίσθημα ότι το άτομο είναι σε υπερένταση ή πολύ «πεσμένο», το οποίο επιμένει για μήνες,
- σωματικά συμπτώματα, όπως οξύς πόνος στο στήθος ή σημαντική απώλεια βάρους, η οποία θα μπορούσε να απειλήσει τη σωματική υγεία,
- ανεξέλεγκτος θυμός που αποξενώνει φίλους και αγαπημένους,
- ανικανότητα του ατόμου να παραμείνει σε μια δουλειά ή να φέρει σε πέρας απλούς στόχους αναγκαίους για την καθημερινή ζωή, και
- κατάχρηση ουσιών με φάρμακα ή αλκοόλ για να διώξει τον πόνο της απώλειας.

3.3. Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις στην αντιμετώπιση του πένθους

Η συμβουλευτική πένθους απαιτεί ειδική εκπαίδευση σε θέματα που σχετίζονται με την διεργασία του θρήνου και οι αντίστοιχες παρεμβάσεις θα πρέπει να εξαρτώνται άμεσα από το αναπτυξιακό στάδιο και το φύλο του πενθούντα, από τη συναισθηματική σχέση του με το νεκρό, κι από πλείστες πολιτισμικές κι ατομικές διαφορές (Καραδήμας, 2005).

Οι κυριότερες μορφές παρέμβασης που έχουν αναπτυχθεί είναι η ατομική παρέμβαση, η οικογενειακή θεραπεία, η ομαδική παρέμβαση, οι ομάδες πενθούντων κι η γνωσιακή - συμπεριφοριστική θεραπεία. Κάποιες φορές, η ψυχοθεραπευτική διαδικασία αλληλοσυμπληρώνεται από κάποια φαρμακευτική αγωγή, που βοηθά να αποφευχθεί η εμφάνιση μιας ψυχιατρικής διαταραχής και ανακουφίζει τον πενθούντα από τον πόνο. Διαφορετικά, οι παρεμβάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν απλές τεχνικές χαλάρωσης και διαχείρισης του άγχους, βαθύτερες διαδικασίες επεξεργασίας της σημασίας της απώλειας και νοσηματοδότησης του θανάτου, ευκαιρίες για έκφραση των συναισθημάτων, αύξηση της αυτοεκτίμησης και σωστή επεξεργασία των προσωπικών στρεσογόνων βιωμάτων και, τέλος, εκμάθηση νέων ικανοτήτων σε πενθούντες για την επίλυση πρακτικών προβλημάτων που δημιουργήθηκαν μετά το θάνατο.

Από τις υπάρχουσες ψυχοθεραπευτικές μεθόδους, καλύτερα μελετημένες και αποτελεσματικές θεωρούνται σήμερα η συμπεριφοριστική θεραπεία και η διαπροσωπική ψυχοθεραπεία. Οι θεραπείες μειώνουν επιπλέον σε βάθος χρόνου τον κίνδυνο υποτροπής και χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά τόσο εντός όσο και εκτός θεραπευτικών κλινικών. Τα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι πράξεις μας βρίσκονται σε διαρκή αλληλεπίδραση και επηρεάζουν τις σωματικές μας λειτουργίες. Η πεσμένη διάθεση για παράδειγμα επιτείνεται από αρνητικές σκέψεις. Η κοινωνική απομόνωση, που αποτελεί συχνά φυσικό επακόλουθο της κακής διάθεσης, επιτείνει με τη σειρά της τις δυσάρεστες σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματα. Η δημιουργία νέου άγχους ως αποτέλεσμα των παραπάνω εγκλωβίζει τον πενθούντα σε έναν φαύλο κύκλο από τον οποίο αδυνατεί να αποδράσει. Η ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση δίνει στον ασθενή τη δυνατότητα να σπάσει αυτόν τον κύκλο. Συχνά είναι σημαντικό να ξεκινήσει το άτομο δραστηριότητες που θα βελτιώσουν τη διάθεσή του. Αυτό είναι κάτι που δύσκολα θα έκανε από μόνος του. Επιπλέον, είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσει κανείς τον τρόπο με τον οποίο στο παθολογικό πένθος συγκεκριμένες καταστάσεις δημιουργούν σχεδόν αυτόματα συγκεκριμένα αρνητικά συναισθήματα. Για παράδειγμα ο τυπικός τρόπος σκέψης ενός καταθλιπτικού ασθενή είναι μονόπλευρος και

διαστρεβλωμένος. Η κατάθλιψη τον αναγκάζει να βλέπει τα πάντα γύρω του μέσα από ένα ζευγάρι μαύρα γυαλιά. Η ψυχοθεραπεία τον βοηθά να βγάλει σιγά σιγά αυτά τα γυαλιά.

Στις ψυχοδυναμικές προσεγγίσεις, όπως είναι η Φροϋδική και η ανάλυση του Jung, εξέχουσα θέση έχει η ερμηνεία των σκέψεων, των ονείρων και των συναισθημάτων του ατόμου για μία συγκεκριμένη εμπειρία, αποσκοπώντας πάντα στην επίλυση των εσωτερικών συγκρούσεων. Η σχέση θεραπευτή – θεραπευόμενου είναι καθοριστική για τη θεραπευτική διαδικασία.

Σε κάποιες περιπτώσεις ενδείκνυται επίσης η ψυχαναλυτική θεραπεία ή ψυχοθεραπεία βάθους. Σε αυτήν δίνεται μεγάλη σημασία στην ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία: αφετηρία της ψυχανάλυσης είναι η παραδοχή ότι κυρίως οι επιρροές που δέχεται κανείς τα πρώτα χρόνια της ζωής του είναι αυτές που αφήνουν τα ίχνη τους στον ψυχισμό του. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας στόχος είναι να έλθουν στην επιφάνεια κρυφές ή απωθημένες συγκρούσεις του ασθενή προκειμένου να τις επεξεργαστεί.

Αν και η αίσθηση της απώλειας είναι πιθανό να μην υπερνικηθεί και να μην ξεπεραστεί ποτέ πλήρως, το άτομο που την έχει βιώσει μπορεί να ανακτήσει μια αίσθηση αισιοδοξίας και την ικανότητα να αισθάνεται ευχαρίστηση ενώ μπορεί πλέον να προσαρμοστεί και σε νέους ρόλους. Η ολοκλήρωση του θρήνου ενδέχεται να έχει ακόμα και θετικά αποτελέσματα και να βοηθήσει το άτομο να εξελιχθεί περαιτέρω, καθιστώντας το, για παράδειγμα, πιο δημιουργικό και παραγωγικό (Pollock, 1982).

3.4. Βασικές αρχές στη συμβουλευτική πένθους

Σκοπός της ψυχολογικής στήριξης είναι να διευκολυνθεί η κανονική πορεία και έκβαση της θλίψης και να αποφευχθεί η παθολογική της εξέλιξη, εάν υπάρχουν ενδείξεις για κάτι τέτοιο. Η προσωπική ιστορία του κάθε ατόμου ασκεί μεγάλη επίδραση πάνω στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει και αντεπεξέρχεται σοβαρές καταστάσεις στο συγκεκριμένο στάδιο της ζωής του. Πολλές από τις αντιδράσεις του ενεργοποιούνται αυτόματα και σε μεγάλο βαθμό επικρατούν πάνω στις σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές του. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να βιώσει το πένθος του, έτσι ώστε να μπορέσει μετά να το ξεπεράσει.

Για να υποβληθεί ο πένθων σε ψυχοθεραπεία σε πρώτη φάση θα πρέπει να αποδεχτεί ότι δε νιώθει καλά ψυχολογικά, σε δεύτερη φάση να ζητήσει τη βοήθεια ενός ειδικού και σε τρίτη φάση να συζητήσει με τον ψυχοθεραπευτή και να καταλάβει πως σκοπός του

ψυχοθεραπευτή είναι να τον βοηθήσει να απαλλαγεί από τα συναισθήματα έντονης θλίψης και ανασφάλειας που τον ταλαιπωρούν, καθώς επίσης να τον βοηθήσει να πιστέψει ξανά στον εαυτό του ώστε να νιώσει δυνατός και ανεξάρτητος. Όλα αυτά προϋποθέτουν έναν θεραπευτή που ενδιαφέρεται για τον ασθενή, δέχεται και σέβεται τον ασθενή σαν ανθρώπινη ύπαρξη.

Το άτομο καλείται να μοιραστεί με τον θεραπευτή ωραίες και άσχημες στιγμές που είχε με τον θανόντα και να περιγράψει τον χαρακτήρα του, με όλες τις θετικές και αρνητικές του πλευρές. Για να περιγράψει τη διεργασία του πένθους, ο Thomas Attig (1996) χρησιμοποιεί τη μεταφορά «ξαναμαθαίνοντας τον κόσμο». Γράφει ότι στον θάνατο ενός προσώπου κοντινού και αγαπημένου η αυτοβιογραφία μας φτάνει σε αδιέξοδο, καθώς «αγωνιζόμαστε να δώσουμε νέο νόημα και νέα κατεύθυνση στην ιστορία της ζωής μας που συνεχίζεται». Επίσης, ο Neimeyer (2001) αναφέρει ότι, όπως ένα μυθιστόρημα που χάνει έναν κεντρικό του χαρακτήρα στα μεσαία κεφάλαια, η ιστορία της ζωής που διαταράσσεται από μια απώλεια πρέπει να αναδιοργανωθεί, να ξαναγραφτεί, να ανακαλύψει ένα νέο νήμα συνέχειας που θα γεφυρώνει το παρελθόν με το μέλλον με τρόπο ευανάγνωστο. Το έργο του θεραπευτή είναι να λειτουργήσει ως συνταξιδιώτης στη διαδρομή του πένθους, περπατώντας στο πλάι του ατόμου που πενθεί και όχι καθοδηγώντας το, στον απρόβλεπτο δρόμο προς μια νέα προσαρμογή (Neimeyer, 1998).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

4.1. Τελετουργία του πένθους

Όταν κάποιοι αρχαιολόγοι μελέτησαν έναν τάφο της εποχής των Νεάντερταλ, ανακάλυψαν ίχνη παλαιάς γύρης από υάκινθους, προφανώς τα υπολείμματα ενός ανθοστεφάνου που είχε αφήσει εκεί κάποιος που πενθούσε. Ήταν μια υπενθύμιση ότι η θλίψη, η απώλεια και το πένθος ήταν ανέκαθεν αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας.

Ανέκαθεν και σε όλους τους πολιτισμούς το πένθος τείναμε να το διαχειριζόμαστε μέσα από την τέλεση θρησκευτικών τελετουργικών και καθηκόντων, και το εκφράζαμε μέσα από τη θλίψη, τα «μοιρολόγια» και τα συναισθηματικά ξεσπάσματα. Ο δρόμος του πένθους είναι μοναχικός και επίπονος, ιδιαίτερα στις σύγχρονες κοινωνίες όπου οι παραδοσιακές τελετουργίες τείνουν να εξαλειφθούν και τα συναισθηματικά ξεσπάσματα τείνουν να θεωρηθούν ακατάλληλα και παλεύουμε να τα καταπνίξουμε.

Το πένθος ως επώδυνη εσωτερική διεργασία αλλά και ως εξωτερικευμένη τελετουργία μπορεί να συμβάλλει στον κατευνασμό της ψυχικής έντασης και στην προφύλαξη από την κατάθλιψη. Οι τελετουργίες πένθους οι οποίες έχουν χαρακτήρα εθιμικό, συναντούνται σχεδόν σε όλες τις γνωστές κοινωνίες. Στις παραδοσιακές κοινωνίες το πένθος εξωτερικεύεται με έντονο, δραματικό τρόπο, ενώ στις νεωτερικές, οι τελετουργίες είναι περισσότερο τυποποιημένες και οι πενθούντες πρέπει να ελέγχουν την έκφραση των συναισθημάτων τους.

Ας δούμε, ακόμα και στις μέρες μας, την αξία των τελετουργικών του πένθους όπως τα νεκρικά γεύματα, τα νεκρόδειπνα στα οποία καθόμαστε να φάμε με τον άλλον προς τιμήν και μνήμη του πεθαμένου, μιλάμε γι αυτόν, «μιλάμε την απώλεια» ο χαμός του άλλου γίνεται λέξη δηλαδή μεταφορά: βάζω φαγητό στο στομάχι μου, αντί για το νεκρό, το νεκρό τον αφήνω να φύγει (λεκτική διαδικασία που παίρνει μέρος στο συνειδητό κομμάτι μας).

Τα συμβολικά τελετουργικά επιτρέπουν στον εκλιπόντα να φύγει. Στις πρωτόγονες φυλετικές κοινωνίες η ομάδα έχει την πρωτοκαθεδρία αντί για το άτομο. Εκεί τα τελετουργικά του πένθους ήταν πραγματικά τελετουργικά μνήσεως. Στο τελετουργικό υπήρχε

είσοδος-έξοδος του πένθους με προεξάρχοντα το συμβολισμό: ο θάνατος έμπαινε σε διαδικασία συμβολοποίησης από την κοινωνική ομάδα. Στη δύση το κάθε άτομο οφείλει να βρει το δικό του δρόμο να τα βγάλει πέρα με το πένθος αφού υπάρχει περιορισμός των τελετουργικών του πένθους, μια υπεξαίρεση, μια άρνηση του πένθους η οποία έχει να κάνει με την άρνηση μιας τραυματικής αντίληψης. Πρόκειται για την αποδοκιμασία του θανάτου υπερεκτιμώντας ολοένα περισσότερο την παντοδυναμία της επιστήμης και της τεχνολογίας. Αυτό μπορεί να έχει συνέπειες (παθολογικό πένθος).

4.1.1. Κηδεΐα, ένα πολυφασματικό κοινωνικό φαινόμενο

Σε όλες τις κοινωνίες του κόσμου, από τις πιο «πρωτόγονες» έως τις πιο «ανεπτυγμένες», ο θάνατος είναι ένα σημαντικό γεγονός στο οποίο καλείται να συμμετέχει ολόκληρο το κοινωνικό περιβάλλον της οικογένειας που έχασε τον άνθρωπό της. Ιδιαίτερα δε στις μη αστικές περιοχές, όπου οι σχέσεις μεταξύ των κατοίκων είναι πιο στενές σε σύγκριση με αυτές των κατοίκων αστικών κέντρων, η κηδεΐα αποτελεί μια μεγάλη και ιδιαίτερης βαρύτητας είδηση. Όλοι σπεύδουν να σταθούν στο πλευρό της οικογένειας για συμπαράσταση, βοηθώντας έτσι στην συναισθηματική αποφόρτιση που είναι απαραίτητη. Από την μία πλευρά, σαφώς η οικογένεια βιώνει το δικό της πένθος και κανείς δεν μπορεί να το βιώσει με τον ίδιο τρόπο, αλλά η κοινωνική υποστήριξη είναι μείζονος σημασίας, καθώς και μόνο το γεγονός ότι δεν είσαι μόνος σε αυτόν τον δύσκολο αγώνα που έχεις να κάνεις λειτουργεί ως ηθικό στήριγμα.

Στις κηδεΐες επίσης εκφράζεται έντονα το θρησκευτικό συναίσθημα και οι εκπρόσωποι των θρησκειών καλούνται να απαντήσουν για τα υπαρξιακά ερωτήματα των πενθούντων. Η ανάδειξη του θρησκευτικού στοιχείου μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα καταπραϋντική για την ομάδα των πενθούντων, καθώς η θρησκεία δίνει μια πρώτη απάντηση στα ερωτήματα περί υπαιτιότητας, αναγκαιότητας και νοήματος του θανάτου, ερωτήματα που πάντα είναι αλληλένδετα με αυτά περί του νοήματος της ζωής. Η συνειδητοποίηση του κύκλου της ζωής και η αλληλένδετη σχέση της με τον κύκλο του θανάτου είναι μια πρώτη σημαντική διαπίστωση που κάνουν οι πενθούντες, στην οποία η θρησκεία αναμένεται να βοηθήσει ιδιαίτερα. Φυσικά, όλα τα παραπάνω ισχύουν αποκλειστικά και μόνο για τις θρήσκες ομάδες, καθώς διαφορετικά οι ετοιμοπαράδοτες απαντήσεις των θρησκειών στα υπαρξιακά ερωτήματα μπορεί να μην έχουν κανένα αποτέλεσμα.

Αυτό το οποίο πρέπει να κρατήσουμε από το τεράστιο κεφάλαιο που λέγεται κοινωνική συμμετοχή είναι πως η έκφραση των συναισθημάτων είναι σημαντική, όπως επίσης και ο υποστηρικτικός ρόλος των φίλων και συγγενών των πενθούντων.

4.1.2. Μοιρολόι

Στην αρχαία Ελλάδα ήταν γνωστό ότι η ζωή γεννιέται από το θάνατο. Από αυτή την αντίληψη πηγάζει η θέση και η σημασία που έχουν οι κηδείες στα ομηρικά έπη. Η ψυχή του νεκρού βρίσκει ανάπαυση στον Άδη μόνο όταν οι ζωντανοί τελέσουν τον ενταφιασμό του σώματός του. Αλλιώς η ψυχή του είναι καταδικασμένη να περιπλανιέται αδιάκοπα χωρίς να βρίσκει ποτέ ανάπαυση.

Στα ποιητικά έργα του Ομήρου την Οδύσσεια και την Ιλιάδα βρίσκουμε θρήνους για τους νεκρούς δηλαδή θρηνητικά τραγούδια τα οποία αποτελούν απαραίτητο συστατικό στοιχείο των τελετουργικών του θανάτου και του πένθους. Οι θρήνοι αυτοί ονομάζονταν «γός», «κομμός», «εγκώμιο», «επιτάφιος». Έχουμε έτσι τις ομηρικές σκηνές θλίψης όπου ο πόνος μπορούσε να έχει ελεύθερη ροή μέσα από τους ήχους των φωνών και τις εκφραστικές χειρονομίες γυναικών που ονομάζονταν θρηνούσες ή «ολοφυρόμεναι». Σε απεικονίσεις ανασκαφικών ευρημάτων του 12^{ου} π.χ. αιώνα μια ομάδα γυναικών που θρηνούν είναι σα να χορεύουν. Εδώ παρουσιάζονται ισότιμα τα θλιβοτράγουδα και ο χορός ως πένθιμα τελετουργικά. Το πιο σύντομο πένθος είχαν οι Σπαρτιάτες λόγω της στρατιωτικής τους οργάνωσης: οι Αθηναίοι τους χαρακτήριζαν γι αυτό «βαρβάρους».

Επειδή οι αντιδράσεις στη θλίψη ήταν συχνά υπερβολικές (γυναίκες που γύμωναν τους μαστούς τους, έπεφταν καταγής, πασπαλίζονταν με σκόνη κ.λπ.) σπουδαίοι νομοθέτες εξέδωσαν νόμους για την παύση τέτοιων εθίμων. Πρωτίστως ο Σόλων, ο Λυκούργος, ο Πλάτων. Αργότερα και ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος, ο Βασίλειος ο Μέγας αλλά και ο Λουκιανός (εποχή των Αντωνίων γύρω στο 150 μΧ.).

Στην Ιλιάδα έχουμε θρηνητικά άσματα για τρεις σημαντικούς ήρωες: τον Έκτορα, τον Αχιλλέα και τον Πάτροκλο. Πένθιμους θρήνους βρίσκουμε επίσης στα γραπτά του Θουκυδίδη για τον Πελοποννησιακό πόλεμο αλλά και τους ποιητές Σοφοκλή και Ευριπίδη και στο εθνικό έπος του αρχαίου Ρωμαϊκού κράτους την «Αινειάδα» του Βιργιλίου. Αργότερα, στο χριστιανικό κόσμο τον Εσταυρωμένο έκλαψαν και θρήνησαν η μητέρα του Μαρία, η Μάρθα, η Μαρία η Μαγδαληνή, η μητέρα του Λάζαρου και άλλες γυναίκες. Διάσημοι ποιητές, σαν τον Πίνδαρο και το Σιμωνίδη, έγραψαν επικήδεια τραγούδια για τους νεκρούς πλούσιων οικογενειών. Το έθιμο αυτό συνεχίστηκε και μετά την επικράτηση του

Χριστιανισμού, περνά μέσα από τη Βυζαντινή εποχή, ακμάζει στη μεταβυζαντινή και φτάνει στη νεότερη εποχή με την πλούσια, σε λυρικήτητα, ποικιλία.

Σε περιοχές της Ελλάδας όπως στα νησιά και στη Μάνη ακούμε τα μοιρολόγια ως μέρος της πένθιμης τελετουργίας. Πρόκειται για επιτάφιους ύμνους. Στη Μέσα Μάνη γίνονται μνημόσυνα την τρίτη, ένατη και τεσσαρακοστή μέρα μετά το θάνατο και γύρω στον έκτο μήνα, τον πρώτο, δεύτερο και τρίτο χρόνο. Η λέξη μοιρολόι μπορεί να προέρχεται από το ουσιαστικό μοίρα (= πεπρωμένο), ίσως όμως και από το ρήμα μύρομαι (= κλαίω, θρηνώ, διαμαρτύρομαι). Αυτή η δεύτερη εκδοχή είναι μάλλον η επικρατέστερη.

Το μοιρολόι, έτσι όπως έχει διαμορφωθεί στα ελληνικά δεδομένα, παίζει έναν διττό ρόλο: αυτόν της συναισθηματικής εκτόνωσης, αλλά και αυτόν της πνευματικής εμβάθυνσης. Για την ακρίβεια, θα μπορούσαμε να πούμε πως είναι ένας συνδετικός κρίκος μεταξύ του θρησκευτικού και του λαϊκού στοιχείου των κοινωνιών. Η ομάδα πενθεί το μέλος που χάθηκε, προσφέρει υποστήριξη στην οικογένεια, προετοιμάζει το έδαφος για την κηδεία.

Τα μοιρολόγια είναι ποιήματα με σταθερό στιχουργικό μέτρο. Είναι αυτοσχέδια πένθιμα ποιήματα χωρίς προπαρασκευή όπου το μόνο το οποίο μένει ακλόνητο είναι η οκτασύλλαβη δομή του στίχου που τα κάνει να ηχούν αυστηρότερα και ηρωικότερα με περιεχόμενο ταυτόχρονα δραματικό, επικό και λυρικό. Στα νησιά της Ελλάδας τα μοιρολόγια είναι σε δεκαπεντασύλλαβο και ακούγονται μαλακότερα και τρυφερότερα. Αυτά τα θλιβοτραγούδα έχουν μια παράδοση χιλιάδων ετών, διατηρούν δηλαδή στοιχεία από τα τελετουργικά πένθους που ανέπτυξαν οι πρόγονοι μας σε περιόδους κρίσης. Η μορφή τους περιλαμβάνει τρία μέρη: πρώτα ένα πρόλογο, μετά το μεσαίο μέρος, δηλαδή την ανάπτυξη της επίκαιρης περίπτωσης (συνθήκες θανάτου, λύση διαφορών με τον εκλιπόντα κ.λπ.) και τέλος τον επίλογο (ο νεκρός εγκωμιάζεται, επαινείται αλλά και επικρίνεται). Η θρηνητική ποίηση, τα θρηνητικά τραγούδια κάποτε κυριαρχούσαν στο σύνολο της λαϊκής δημοτικής ποίησης.

Ειδικά στη Μάνη (στην οροσειρά του Ταυγέτου, νότια της Σπάρτης) δεν βρίσκουμε στο παρελθόν πληροφορίες για την ενασχόληση των κατοίκων με τη μουσική ή τη ζωγραφική, το θέατρο ή την ποίηση (οι Αθηναίοι τους χαρακτήριζαν και γι αυτό «βαρβάρους»). Στη Μάνη, τα μοιρολόγια έχουν σχεδόν υποκαταστήσει τα άλλα τραγούδια, είναι η μόνη μορφή λαϊκής ποίησης και μεταφέρονται από γενιά σε γενιά, ενώ και σήμερα ακόμα αυτοσχεδιάζουν και δημιουργούν οι Μανιάτισσες. Τα μοιρολόγια στη Μάνη τραγουδούσαν (ακόμα και σήμερα όπου διασώζονται) οι «μοιρολογίστρες» ας πούμε οι «ερωμένες του πένθους» οι οποίες

κατείχαν την τέχνη του μοιρολογιού δημιουργώντας οι ίδιες κάθε φορά νέα αυτοσχέδια τραγούδια. Ο ρυθμός και η μελωδία τους συνοδεύεται από κινήσεις των χεριών και όλα δίνουν την εντύπωση μιας ατμόσφαιρας που θυμίζει υπνωτική καταληψία (trance) και έκσταση. Στη Μάνη επικρατεί ολόκληρη εθιμοτυπία για τα μοιρολόγια. Όταν πεθάνει κάποιος οι γυναίκες του χωριού πηγαίνουν στο «κάθισμα», κάθονται γύρω-γύρω από το νεκρό και αρχίζουν ένα διάλογο με μοιρολόγια. Οι γυναίκες μοιρολογούν το νεκρό ιεραρχικά, που, όταν πρόκειται για άνδρα, ξεκινά από τη μάνα και συνεχίζεται από την αδελφή, την κόρη και, τέλος καταλήγει στη γυναίκα του. Αποτελεί τιμή για την οικογένεια του νεκρού να μοιρολογηθεί από άτομο εκτός της οικογένειας. Τη γυναίκα που λέει ένα μοιρολόι δεν πρέπει να τη διακόψει κανένας και αυτή που θέλει να συνεχίσει ζητά την άδειά της. Το μοιρολόι αρχίζει με το ξενύχτισμα του νεκρού, συνεχίζεται όταν το φέρετρο μεταφέρεται στην εκκλησία και αλλάζει μ' ένα σπασμωδικό κλάμα μέσα στην εκκλησία την ώρα της ακολουθίας. Γίνεται εντονότερο στο δρόμο προς το νεκροταφείο, όπου ενώνεται με τις φωνές των συγγενών του νεκρού, και αποκορυφώνεται μπροστά στον τάφο. Οι μοιρολογήτρες, μερικές από τις οποίες κάνουν μεγάλα ταξίδια για να θρηνήσουν ένα μακρινό συγγενή τους ή κάποτε και ανθρώπους που δε συνάντησαν ποτέ, αυτοσχεδιάζουν βασικά τα μοιρολόγια τους δίπλα στο νεκρό, με βάση ορισμένες τυπικές φράσεις που επαναλαμβάνονται σταθερά. Τα μανιάτικα μοιρολόγια είναι μεγάλοι επικήδειοι έμμετροι ύμνοι, στους οποίους ο κλασικός δεκαπεντασύλλαβος του δημοτικού τραγουδιού έχει αντικατασταθεί με δεκαεξασύλλαβο στίχο. Αναφέρονται στη ζωή του νεκρού, στον τρόπο του θανάτου του, στην κοινωνική σταδιοδρομία και δράση του ή στην πολεμική και στρατιωτική σταδιοδρομία του.

Ο δόκτωρ Γιώργος Κανακάκης ψυχολόγος καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Essen ασχολήθηκε στη διδακτορική του διατριβή με το θέμα της «επεξεργασίας του πένθους με πένθιμα τελετουργικά». Στη διατριβή του αυτή βοήθησε και το υπόβαθρο της μουσικής του παιδείας καθώς είναι απόφοιτος, μεταξύ άλλων, της Ανωτάτης Μουσικής Σχολής του Μονάχου. Βρήκε μελετώντας τα μοιρολόγια στη Μάνη (είναι άλλωστε η καταγωγή του από εκεί) ότι αυτή η συλλογική επεξεργασία της θλίψης προξενεί βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες θετικές μεταβολές τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής κατάστασης αυτών οι οποίοι λαμβάνουν μέρος στο τελετουργικό. Ο ερευνητής αναρωτήθηκε αν θα υπήρχαν – ίσως – κάποια στοιχεία αυτών των πένθιμων εκφραστικών διαδικασιών τα οποία θα μπορούσε κάπως να εντάξει και ο σύγχρονος άνθρωπος της πόλης ώστε το Εγώ του να διευκολυνθεί στην εργασία του πένθους. Μπορούμε να καταλάβουμε το ερώτημά του στο

μέτρο κατά το οποίο τα κάποια πένθιμα τελετουργικά μπορούν να έχουν ένα αποφορτιστικό χαρακτήρα των συγκινήσεων και δίνουν εκφραστικές – ποιητικές δυνατότητες (π.χ. συλλογικό τραγούδι) ώστε το Εγώ να μην καθλωθεί, στο γεγονός της απώλειας οπότε αυτή καταστεί τραυματική. Γνωρίζουμε άλλωστε σε ποιο βαθμό η τέχνη, η κάθε μορφή τέχνης επενεργεί επουλωτικά, στο τραύμα της απώλειας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΣ

5.1. Η σχέση των παιδιών με τον θάνατο

Η ύπαρξη του θανάτου στη ζωή ενός παιδιού είναι μια εξαιρετικά επώδυνη, τραυματική εμπειρία, που επηρεάζει το αίσθημα ασφάλειας που νοιώθει ένα παιδί, την οποία όμως, με τις κατάλληλες συμπεριφορές διαχείρισης, οι ενήλικες μπορούν να συμβάλλουν ώστε να μην έχει σημαντικές επιπτώσεις στην μετέπειτα ζωή του παιδιού.

Είναι σχεδόν αντανακλαστική η τάση των ενηλίκων για την προστασία των παιδιών από την έννοια του θανάτου. Ωστόσο, συνήθως τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη εξοικείωση από όσο νομίζουμε. Τα παιδιά ήδη από μικρή ηλικία γίνονται παρατηρητές της θνητότητας του κόσμου που τα περιβάλλει: ξερά φύλλα, ψόφια έντομα, νεκρά κατοικίδια (Yalom, 2008). Ακόμη εκτίθενται καθημερινά στο θάνατο είτε εικονικά μέσα από τα κινούμενα σχέδια, τις κινηματογραφικές ταινίες, τις τηλεοπτικές σειρές, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια ή τα βιβλία, είτε πραγματικά, αλλά απρόσωπα, μέσα από τα δελτία ειδήσεων. Επομένως, οποιαδήποτε προσπάθεια εκ μέρους των ενηλίκων να προστατέψουν τα παιδιά από το θάνατο είναι μάταιη (Kroen, 2007). Έχει υποστηριχθεί ότι ώσπου να ενηλικιωθεί ένα παιδί, έχει συναντήσει με κάποιον τρόπο (τηλεόραση, βιβλία, προσωπικές εμπειρίες κτλ.) την έννοια του θανάτου λίγο περισσότερο από 18.000 φορές. Άρα, είναι σχεδόν ανόητο να προσπαθούμε να κρύψουμε αυτήν την φυσιολογική πτυχή της ζωής από τα παιδιά. Αντίθετα, οι γονείς πρέπει να εκμεταλλεύονται τις ευκαιρίες που δίνει η καθημερινή ζωή για να μιλήσουν για την απώλεια και το πένθος στα παιδιά, αλλά και να δώσουν την δυνατότητα στα παιδιά να εκφράσουν τα διάφορα συναισθήματα που μπορεί να τους δημιουργούνται.

5.2. Η κατανόηση της έννοιας του θανάτου από τα παιδιά

Είναι κοινά αποδεκτό πια ότι τα παιδιά αντιλαμβάνονται την έννοια του θανάτου, εμφανίζοντας μια ποικιλία αντιδράσεων. Η πιο συχνή περιγραφή σχετικά με το πώς αντιλαμβάνονται, αλλά και αντιδρούν τα παιδιά στο θάνατο, είναι βάσει της ηλικίας τους. Π.χ. τα παιδιά προσχολικής ηλικίας βλέπουν τον θάνατο ως ένα προσωρινό φαινόμενο, ενώ στην ηλικία των 6 έως 12 χρόνων κατανοούν σε μεγαλύτερο βαθμό τη μονιμότητα του

θανάτου. Συνήθως στην εφηβεία, τα παιδιά είναι ικανά να κατανοήσουν, όπως και οι μεγάλοι, την έννοια του θανάτου σαν ένα οικουμενικό, μη αντιστρεπτό και αναπόφευκτο γεγονός.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η κατανόηση της έννοιας του θανάτου συναποτελείται από πέντε επιμέρους στοιχεία: την παγκοσμιότητα (που σχετίζεται με την καθολική φύση του θανάτου), τη μη αναστρεψιμότητα (η θεώρηση ότι ο θάνατος είναι ένα γεγονός το οποίο δεν δύναται να επανέλθει ή να ανατραπεί), την παύση των ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού, την αιτιότητα (οι συνθήκες υπό τις οποίες μπορεί να συμβεί) και τις υπάρχουσες αντιλήψεις για τη μετά θάνατο ζωή (Coff 1995, Delvin 1996, Lee, Lee & Moon 2009, Spence & Brent 1996). Είναι γενικώς αποδεκτό ότι τα περισσότερα παιδιά αποκτούν μια κατανόηση των τεσσάρων πρώτων εννοιών, σε βασικό τουλάχιστον επίπεδο, ανάμεσα στις ηλικίες των πέντε και επτά χρόνων, καθώς και ότι, με τη συμπλήρωση των δέκα χρόνων, διαθέτουν μια σχετικά ολοκληρωμένη αντίληψη για την έννοια του θανάτου (Lazar & Torney-Purta, 1991). Ενώ κατά τον Jean Piaget (1959), το παιδί, για να αφομοιώσει πλήρως την έννοια του θανάτου, πρέπει να φτάσει στην ηλικία των 7 έως 8 ετών, όταν δηλαδή, θα έχει συνειδητοποιήσει τις δύο απαραίτητες έννοιες, της ολότητας και της μη αντιστρεψιμότητας. Καθώς το παιδί που πενθεί περνάει στα επόμενα αναπτυξιακά στάδια, κατανοεί με διαφορετικό τρόπο την απώλεια και την επίδραση που αυτή έχει στη ζωή του. Ωστόσο, θα πρέπει να τονίσουμε, ότι εκτός από την ηλικία, σημαντικό ρόλο στην κατανόηση της έννοιας του θανάτου παίζουν η νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, η προσωπικότητά του, το περιβάλλον όπου ζει, οι πολιτισμικές διαφορές, καθώς και οι προσωπικές του εμπειρίες σε σχέση με το θάνατο. Οι ηλικιακές ομάδες που έχουν δημιουργηθεί από τους ερευνητές οι οποίοι έχουν εξετάσει το θέμα είναι παρόμοιες.

5.2.1. Τα βρέφη

Τα βρέφη, αν και δεν αντιλαμβάνονται την έννοια του θανάτου, ωστόσο είναι ικανά να διαπιστώσουν την απουσία και να διαισθανθούν τη θλίψη των γύρω τους από τη διαφοροποίηση στον τόνο της φωνής τους, τις πιο αργές κινήσεις κ.ά.. Η θλίψη που έχουν τα κοντινά του πρόσωπα μεταδίδεται στο βρέφος και εκείνο αντιδράει είτε με διαταραχές στον ύπνο και μεταβολές στις διατροφικές του συνήθειες, είτε με ευερεθιστότητα (Bacque, 2001).

Σύμφωνα με την Kubler-Ross, «ως την ηλικία των τριών ετών, η μόνη ανησυχία του παιδιού είναι ο αποχωρισμός». Αν το βρέφος χάσει τη μητέρα του, χάνει το άτομο που του προσφέρει αγάπη και στοργή, ενώ ταυτόχρονα αντιλαμβάνεται την κατάθλιψη των γύρω του. Αν πάλι χάσει τον πατέρα του, δεν χάνει απλώς ένα σημαντικό και αναντικατάστατο

πρόσωπο του περιβάλλοντός του, αλλά προσωρινά χάνει και τη μητέρα του, η συμπεριφορά της οποίας αλλάζει λόγω του πένθους. Το παιδί θα ξαναβρεί τους φυσιολογικούς ρυθμούς του μόνο όταν αποκατασταθούν η ασφάλεια και η σταθερότητα γύρω του.

Όμως πέραν από το τι αντιλαμβάνεται, δεν είναι εφικτή η γνώση του πως αισθάνεται ένα βρέφος.

5.2.2. Παιδιά προσχολικής ηλικίας (2 έως 5 ετών)

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας αντιλαμβάνονται πολύ διαφορετικά τον θάνατο ως έννοια από ότι τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας ή οι ενήλικοι. Για τα νήπια η έννοια του θανάτου δεν είναι αφομοιώσιμη. Δεν έχουν αναπτύξει επαρκώς την ικανότητα αντίληψης της έννοιας του θανάτου και των συνεπειών του για τον εαυτό τους και τους γύρω τους, αν και έχουν σχηματίσει κάποιες αόριστες εικόνες, όπως του παρατεταμένου ύπνου και της ακινησίας ή της καταστροφής (λουλούδια ή έντομα σε αποσύνθεση) (Bacque, 2001). Για αυτό το λόγο, αδυνατούν να το αντιληφθούν ως ένα γεγονός οριστικό και αμετάκλητο. Αν και τα νήπια αντιλαμβάνονται την απουσία ενός σημαντικού προσώπου στο περιβάλλον τους, δεν κατανοούν τον οριστικό χαρακτήρα του θανάτου. Πιστεύουν ότι αυτός που πέθανε μπορεί να γυρίσει ή ότι εξακολουθεί να ζει, να σκέπτεται και να αισθάνεται εκεί που βρίσκεται.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι το γεγονός ότι σε αυτή την ηλικία ο θάνατος δεν εκλαμβάνεται ως τελεσίδικος δεν σημαίνει ότι ο αποχωρισμός δεν είναι εξίσου οδυνηρός και οι επιπτώσεις του αποχωρισμού εξίσου σοβαρές. Επίσης, επειδή τα παιδιά σε αυτό το στάδιο θεωρούν ότι η ζωή συνεχίζεται, κάνουν ερωτήσεις οι οποίες αφορούν τη ζωή μέσα στον τάφο και οι απαντήσεις των ενηλίκων πρέπει να είναι πολύ προσεκτικές, καθώς μπορεί να προκαλέσουν αγωνίες και φόβους για το τι συμβαίνει. Στην προσχολική ηλικία τα παιδιά εκλαμβάνουν τις πληροφορίες ως ακραία αληθινές.

5.2.3. Παιδιά ηλικίας 6 έως 9 ετών

Σε αυτή την ηλικία, τα παιδιά αντιλαμβάνονται τη μονιμότητα της απουσίας που συνεπάγεται ο θάνατος. Εξοικειωμένα με το θάνατο από την τηλεόραση, δεν φτάνουν στο σημείο να συνειδητοποιήσουν ότι μπορεί να συμβεί και στη δική τους οικογένεια. Κατανοούν ότι ο θάνατος είναι ένα μη αναστρέψιμο γεγονός, αλλά πιστεύουν ότι συμβαίνει μόνο στους άλλους. Το γεγονός ότι συχνά προσωποποιούν το θάνατο (π.χ. σκελετός, φάντασμα, άγγελος) σημαίνει ότι έχουν αποδεχθεί την οριστικότητά του, επειδή όμως η σκέψη αυτή τους δημιουργεί απέχθεια, αναπαριστάται ο θάνατος ως μια πραγματικότητα μακριά από τα ίδια.

Επίσης, χαρακτηριστικό αυτού του σταδίου είναι και ο έντονος φόβος θανάτου από το παιδί για το ίδιο ή για άλλα κοντινά και αγαπημένα του πρόσωπα, καθώς και ένα αίσθημα ενοχής για αυτό που συνέβη. Βέβαια, το ότι μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα την έννοια ενός τέτοιου γεγονότος, δεν σημαίνει ότι μπορούν να το αποδεχτούν ή να επιστρατεύσουν την λογική για να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους.

5.2.4 Προέφηβοι (10 έως 12 ετών)

Οι προέφηβοι φαίνεται να αντιλαμβάνονται το θάνατο όπως και οι ενήλικες. Κατανοούν την μονιμότητα του και καταλαβαίνουν τόσο την φύση του, όσο και τις συνέπειες του. Εμφανίζουν δείγματα εκλογίκευσης, πολλές φορές ανησυχητικά: «Ο άνθρωπος γερνάει και πεθαίνει, αυτός είναι ο κύκλος της ζωής. Το σώμα σαπίζει και επιστρέφει στη γη...». Τα περισσότερα παιδιά σ' αυτή την ηλικία παρουσιάζουν ξεκάθαρους μηχανισμούς άμυνας απέναντι στο θάνατο. Οι προσπάθειες που καταβάλλουν στο σχολείο να κρύψουν τα συναισθήματά τους τα οδηγούν στο να «μετουσιώνουν» τις συγκινήσεις τους για να δείχνουν δυνατά, με αποτέλεσμα να κινδυνεύουν να θεωρηθούν αναισθητα.

5.2.5 Έφηβοι

Οι έφηβοι αντιλαμβάνονται το θάνατο ως τελεσίδικο, οικουμενικό γεγονός, ως μια πλευρά της ζωής που είναι αναπόφευκτη και συνειδητοποιούν ότι όλοι οι άνθρωποι, όπως και οι ίδιοι, είναι θνητοί. Επιπλέον, μπορούν να δώσουν μεταφυσικές και συμβολικές ερμηνείες στο θάνατο. Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου προκαλεί αληθινή εξέγερση, η οποία αποκαλύπτεται με την κλασική ερώτηση: «Γιατί;». Κάποιοι έφηβοι εκφράζουν τα συναισθήματά τους και κάποιοι τα καταπνίγουν. Σε κάθε περίπτωση, η προσγείωση στην πραγματικότητα δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση. Οι έφηβοι λόγω της ανάγκης τους για ανεξαρτητοποίηση, αντιδρούν στην απώλεια με ανάμικτα συναισθήματα. Μπορεί να εμφανίσουν μεγάλη θλίψη, άγχος, έντονο θυμό και απελπισία. Το φλερτ με εθιστικές ουσίες ή η αυτοκτονία αποτελούν ενδεχόμενα που απαιτούν άγρυπνη παρακολούθηση από τους οικείους. Πολλές φορές ο φόβος και η λύπη που νιώθουν οι έφηβοι λόγω απώλειας καλύπτονται από την ατίθαση συμπεριφορά τους.

Οι έφηβοι καταφεύγουν στην άρνηση με συνέπεια να μπλοκάρεται η διεργασία του πένθους. Την τάση να αρνούνται τη θλίψη τους διαδέχονται η παρορμητική έκρηξη του συναισθήματος και οι παράλογες πράξεις τους. Γι' αυτό το λόγο χρειάζεται να έχουμε μια καλή επικοινωνία μαζί τους και ο μόνος τρόπος να ανοίξουμε διάλογο είναι να μη

στεκόμαστε στις συνηθισμένες προκλήσεις τους, αλλά να τις προσπερνάμε. Είναι απαραίτητο να επιμείνουμε στον αμοιβαίο σεβασμό και όχι να επιχειρήσουμε να επιβάλουμε στον έφηβο τη «φιλία» μας. Η ομάδα ή τα αδέρφια μπορούν να παίξουν θετικό ρόλο στην έναρξη της διεργασίας του πένθους του εφήβου, αλλά και στον περιορισμό των επιζήμιων συνεπειών που συνεπάγεται η απότομη αλλαγή της συμπεριφοράς. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να νοιώσει ότι υπάρχει ένα μέρος όπου μπορεί να εκφράσει ελεύθερα τα συναισθήματά του είτε αυτό λέγεται φίλοι είτε οικογένεια.

5.3 Χαρακτηριστικά του θρήνου των παιδιών

Ο θρήνος των παιδιών, εμφανίζει κάποιες ιδιαιτερότητες σε σχέση με αυτόν των ενηλίκων, με αποτέλεσμα αρκετές φορές να μην γίνεται αντιληπτός. Τα βασικά του χαρακτηριστικά μπορούν να συνοψιστούν στα εξής:

- ✎ Τα παιδιά θρηγούν κατά διαστήματα («με δόσεις»), καθώς δεν μπορούν να αντέξουν για μεγάλο χρονικό διάστημα τα οδυνηρά συναισθήματα. Έτσι, ενώ τη μια στιγμή μπορεί να κλαίνει, την άλλη μπορεί να γελούν ή να παίζουν. Αυτή η αντίδραση δε σημαίνει ότι αδιαφορούν ή ότι έχουν «ξεπεράσει» τη θλίψη τους.
- ✎ Ο θρήνος είναι μια μακρόχρονη διεργασία. Δεν έχει καθορισμένο χρονικό τέλος και αναβιώνει σε επόμενα στάδια ανάπτυξης του παιδιού. Σημαντικές αλλαγές στη νοητική του ανάπτυξη, στη συναισθηματική και κοινωνική του ζωή, ξαναφέρνουν στην επιφάνεια το θρήνο δίνοντας στο παιδί την ευκαιρία να βρει νέο νόημα στην απώλεια που έζησε.
- ✎ Τα παιδιά εκφράζουν το θρήνο τους με έργα και σπανιότερα με λόγια. Στα παιδιά η ικανότητα του λόγου δεν είναι τόσο ανεπτυγμένη. Γι' αυτό εκφράζουν το θρήνο τους έμμεσα στο παιχνίδι, στις ζωγραφιές τους και μέσα από τις αλλαγές στη συμπεριφορά τους στον ύπνο, στο φαγητό, στο σπίτι ή στο σχολείο.
- ✎ Τα παιδιά δυσκολεύονται να ζητήσουν στήριξη. Συνήθως οι στενοί συγγενείς είναι απορροφημένοι από το δικό τους πόνο και, κατά συνέπεια, λιγότερο διαθέσιμοι. Επίσης, τα παιδιά σπάνια αναζητούν στήριξη από τους συνομηλίκους τους, καθώς φοβούνται μήπως απομονωθούν επειδή διαφέρουν.

5.4. Συμπτωματολογία παιδικού πένθους

5.4.1. Συναισθηματικά χαρακτηριστικά

Συχνά παρατηρείται έντονη συναισθηματική φόρτιση με αποτέλεσμα κάποια παιδιά να παρουσιάζουν απότομες αλλαγές στη συμπεριφορά. Η έντονη θλίψη, η απομόνωση, το κλείσιμο στον εαυτό του, το ξέσπασμα με κλάματα ή με θυμό, διάφοροι φόβοι, όπως φόβος αποχωρισμού από αγαπημένα πρόσωπα, ενοχές για το θάνατο του αγαπημένου προσώπου, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η έλλειψη συγκέντρωσης, μείωση της απόδοσης στο σχολείο, είναι συμπεριφορές που παρουσιάζονται στο σχολικό περιβάλλον και μπορεί να γίνουν εύκολα αντιληπτές και από τον εκπαιδευτικό. Παράλληλα κάποια παιδιά μπορούν να παρουσιάσουν προβλήματα συμπεριφοράς που να χαρακτηρίζονται από επικινδυνότητα προς τον εαυτό τους ή προς τους άλλους, καθώς και βίαιες αντιδράσεις.

5.4.2. Φυσιολογικά χαρακτηριστικά

Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί μπορεί να παρατηρήσουν απότομες αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου και του φαγητού, στην εξωτερική εμφάνιση ενός παιδιού, ανορεξία, απώλεια βάρους, ή βουλιμία, αύξηση βάρους, συχνά παράπονα για σωματικούς πόνους, όπως κεφαλαλγίες, στομαχικές διαταραχές, πόνους στην κοιλιά, αδυναμίες, έξαρση αλλεργιών.

5.4.3. Ανησυχητικές ενδείξεις

Η περίοδος του πένθους ξεπερνιέται σχετικά καλά για τα περισσότερα παιδιά. Παρόλα αυτά, ένα ποσοστό παιδιών φαίνεται ότι δυσκολεύεται περισσότερο και μπορεί να χρειάζεται πιο ειδική βοήθεια. Μερικές ανησυχητικές αντιδράσεις σε ένα παιδί που θρηνεί είναι:

- η παρατεταμένη απουσία οποιασδήποτε εκδήλωσης θρήνου,
- η παρατεταμένη αποχή από το παιχνίδι και από τις σχέσεις με τους συνομηλίκους του,
- οι επίμονες κατηγορίες του παιδιού που απευθύνονται προς τον εαυτό του ή άλλους τους οποίους θεωρεί υπεύθυνους για το θάνατο,
- η αυτοκαταστροφική συμπεριφορά (χρήση ουσιών, βουλιμία, ροπή για ατυχήματα) και οι επίμονες σκέψεις αυτοκτονίας,
- τα παρατεταμένα, σοβαρά προβλήματα στη σχολική απόδοση ή στη σχέση με τους συμμαθητές και τους δασκάλους,
- η πλήρης ταύτιση με το άτομο που πέθανε και η συστηματική προσπάθεια του παιδιού να καλύψει το κενό που δημιούργησε ο θάνατος στην οικογένεια,

- οι παρατεταμένες διαταραχές στη διατροφή ή/και στον ύπνο (επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες),
- οι έντονες και παρατεταμένες σωματικές ενοχλήσεις ή συμπτώματα παρόμοια με αυτά που παρουσίαζε στο παρελθόν το άτομο που πέθανε και
- σοβαρά προβλήματα στη σχέση με τους συμμαθητές και τους δασκάλους (Worden 1996).

Αν παρατηρηθούν τέτοιες συμπεριφορές ή διαθέσεις στα παιδιά, ίσως να υποδηλώνουν σημεία κατάθλιψης, οπότε χρειάζεται να αναζητηθεί κατάλληλη ψυχολογική βοήθεια.

5.5. Διεργασίες θρήνου στα παιδιά

Ο θρήνος στα παιδιά ακολουθεί διεργασίες παρόμοιες με αυτές των ενηλίκων, οι οποίες, όμως, απαιτούν ειδικούς χειρισμούς, ανάλογα με την ηλικία τους, ώστε να οδηγήσουν στην τελική προσαρμογή των παιδιών στην απώλεια. Οι διεργασίες αυτές αφορούν:

- ✓ την αποδοχή της πραγματικότητας της απώλειας,
- ✓ τη βίωση του πόνου και των υπολοίπων συναισθημάτων,
- ✓ την προσαρμογή στο νέο περιβάλλον,
- ✓ την επανατοποθέτηση του νεκρού στη ζωή του παιδιού και την εξεύρεση τρόπων μνημόνευσης.

Οι διεργασίες αυτές δεν είναι απαραίτητο να περατωθούν με συγκεκριμένη σειρά και το άτομο που θρηνεί μπορεί να επανέλθει σε αυτές και να τις επεξεργαστεί ξανά στην πορεία του χρόνου.

Για να ασχοληθούν με την πρώτη διεργασία θρήνου, τα παιδιά πρέπει να ενημερωθούν για το θάνατο με τρόπους σαφείς, επανειλημμένα και σε γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία τους. Όταν τα παιδιά δεν παίρνουν ακριβείς πληροφορίες, κατασκευάζουν από μόνα τους μια ιστορία για να καλύψουν τα κενά. Μερικές φορές αυτή μπορεί να είναι πιο ακραία και πιο τρομακτική για το παιδί από το πραγματικό γεγονός. Η δυσκολία στην πρώτη διεργασία θρήνου έγκειται στο ότι τα μικρά παιδιά δεν μπορούν ακόμη να κατανοήσουν τις αφηρημένες έννοιες του αμετάκλητου και της οριστικότητας του γεγονότος του θανάτου. Καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται γνωστικά, κατανοούν την οριστικότητα της απώλειας.

Τα παιδιά των 5 έως 7 ετών ανήκουν σε μια ιδιαίτερα ευάλωτη ομάδα. Η γνωστική τους ανάπτυξη τους παρέχει τη δυνατότητα να κατανοούν κάτι από τη μονιμότητα του θανάτου, αλλά δεν διαθέτουν ακόμη εκείνες τις κοινωνικές δεξιότητες και τις ικανότητες του Εγώ που

απαιτούνται για να αντεπεξέλθουν στην ένταση των συναισθημάτων που προκαλεί η απώλεια.

Επίσης, η ικανότητα ενός παιδιού να επεξεργάζεται τον πόνο της απώλειας επηρεάζεται από την παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο βιώνει ο ενήλικος την ίδια διεργασία. Αν το παιδί δει έναν ενήλικο να εκφράζει το θρήνο του χωρίς ωστόσο να καταρρέει εντελώς, αυτό μπορεί να αποτελέσει ένα θετικό πρότυπο για το παιδιά. Από την άλλη πλευρά, αν τα παιδιά βλέπουν ότι οι μεγάλοι έχουν δυσκολία στο θρήνο, μπορεί να νιώσουν συναισθήματα εγκατάλειψης ή και να αισθανθούν υπεύθυνα για το θάνατο εξαιτίας κάποιου πράγματος που έκαναν ή δεν έκαναν, φόβο για τα συναισθήματα γενικά, αλλά και για τα δικά τους συναισθήματα ειδικότερα. Αφήνουμε το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του όποια και αν είναι. Ιδιαίτερη προσοχή δίνουμε σε συναισθήματα αμφιθυμίας και ευθύνης που μπορεί να εκφράσει ένα παιδί. Είναι επίσης σημαντικό να το ενθαρρύνουμε να μιλήσει γι' αυτό που αισθάνεται. Όμως, σεβόμαστε και τη σιωπή του, όταν επιλέγει να μη μοιραστεί αυτό που νιώθει. Του δίνουμε χώρο και χρόνο να εκφραστεί, προσπαθώντας πάντα να του δείχνουμε την αγάπη μας.

Δεν αποφεύγουμε, να αναφέρουμε τον άνθρωπο που πέθανε με το όνομά του, όχι με εκφράσεις όπως «συγχωρεμένος» ή «μακαρίτης», μιλάμε γι' αυτόν και μοιραζόμαστε τις αναμνήσεις που μας συνδέουν με αυτόν. Τα παιδιά με την πάροδο του χρόνου επαναδιαπραγματεύονται τη σχέση με το αγαπημένο τους πρόσωπο που είναι νεκρό, καθώς περνούν από τα διάφορα στάδια ανάπτυξης (Silverman, 2000). Συνειδητοποιούν με νέους τρόπους τι έχει χαθεί με το θάνατο του αγαπημένου τους προσώπου.

Αν και η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είναι γεγονός μόνιμο και αμετάβλητο, η σχέση με το νεκρό πρέπει να επαναπροσδιορίζεται σε μια νέα και κατάλληλη θέση στη συναισθηματική ζωή του παιδιού, μια θέση που θα του δίνει την ευκαιρία να συνεχίσει να ζει αποτελεσματικά μέσα στον κόσμο, κρατώντας στη μνήμη του το αγαπημένο πρόσωπο που πια έχει πεθάνει.

Αν και είναι δεδομένο ότι το κάθε παιδί θα βιώσει και θα θρηγήσει με ένα διαφορετικό και ξεχωριστό τρόπο, ωστόσο σε γενικές γραμμές, τα παιδιά αντιλαμβάνονται το θάνατο και αντιδρούν στην απώλεια συγγενικών τους προσώπων ανάλογα με το πώς έχουν μάθει να αντιδρούν μέσα από τις εμπειρίες τους μέσα στην οικογένεια. Οι κυριότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την πορεία και το αποτέλεσμα της προσαρμογής ενός παιδιού στην απώλεια είναι:

- ο τρόπος θανάτου και η τελετουργία γύρω από αυτόν,
- ο τρόπος που το παιδί πληροφορήθηκε για τον θάνατο,
- η σχέση του παιδιού με το νεκρό,
- η αποτελεσματικότητα του περιβάλλοντός του και κυρίως των αγαπημένων προσώπων να αναπληρώσουν το ρόλο που είχε ο νεκρός στις ανάγκες του παιδιού και να το βοηθήσουν να εκφράσει συναισθήματα σχετικά με την απώλεια,
- οικογενειακές μεταβλητές όπως το μέγεθος, η δομή, οι στρατηγικές αντιμετώπισης των προβλημάτων, η υποστήριξη και η επικοινωνία, καθώς και άλλες κρίσεις, αλλαγές και προβλήματα στην καθημερινή ζωή του παιδιού,
- η υποστήριξη από άτομα της ίδιας ηλικιακής ομάδας και άλλους εκτός της οικογένειας,
- τα χαρακτηριστικά του παιδιού μεταξύ των οποίων είναι η ηλικία, η προσωπικότητα, η ευαισθησία, η συναισθηματική του νοημοσύνη (ωριμότητα), το αναπτυξιακό του επίπεδο και η κατανόηση του θανάτου.
- Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τον Τσιάντη (1988) το φύλο του παιδιού, και το φύλο του γονέα που χάθηκε, είναι δύο μεταβλητές που καθορίζουν την διαδικασία του θρήνου στα παιδιά.

5.6. Στηρίζοντας ένα παιδί που θρηνεί

Αρχικά όπως υποστηρίζει ο Kroen (2007), εκείνο που σίγουρα γνωρίζουμε είναι ότι ο θρήνος μπορεί να αντιμετωπιστεί καλύτερα όταν εξωτερικεύεται καθώς και ότι τα παιδιά ανταπεξέρχονται καλύτερα όταν ζουν σε ένα ζεστό και στοργικό περιβάλλον, που θα τα βοηθήσει να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους. Ο κύριος παράγοντας που επηρεάζει ένα παιδί ώστε να ξεπεράσει τη θλίψη του, είναι η υποστήριξη από τους ενήλικες του περιβάλλοντός του. Σε δεύτερο ρόλο, οι κοινωνικές συναναστροφές του παιδιού μπορούν να το βοηθήσουν να διαχειριστεί τα συναισθήματά του και σταδιακά να προχωρήσει μπροστά και να συνεχίσει τη ζωή του. Σημαντικός επίσης είναι και ο ρόλος του σχολείου και των εκπαιδευτικών που είναι κοντά του, ώστε να είναι έτοιμοι να το στηρίξουν και να ανταποκριθούν στις ανάγκες του. Γι' αυτό χρειάζεται οι εκπαιδευτικοί να έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση και να γνωρίζουν τις συνέπειες του θρήνου, ώστε να μπορούν να

αναγνωρίσουν την προβληματική συμπεριφορά ενός μαθητή, που απορρέει από την απώλεια. Με αυτό τον τρόπο το σχολείο θα γίνει μέρος της λύσης του προβλήματος και όχι η αιτία επιδείνωσής του (Νίλσεν, Παπαδάτου, 1998). Όταν η οικογένεια και το σχολείο συνεργάζονται με στόχο την καλύτερη υποστήριξη ενός παιδιού που θρηνεί, τότε διαμορφώνονται οι καλύτερες δυνατές συνθήκες έτσι ώστε το παιδί να εξελιχθεί και να αναπτυχθεί φυσιολογικά παρά τις οδυνηρές αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή του (Μεταλληνού, Παπάζογλου, Ράλλη, Νίλσεν, Παπαδάτου, 2004)

Επειδή το κάθε παιδί θα αντιμετωπίσει το τραυματικό γεγονός με ένα δικό του προσωπικό και μοναδικό τρόπο, χρειάζεται να μπορούμε να διακρίνουμε και να ανταποκριθούμε στις δικές του ξεχωριστές ανάγκες. Είναι δεδομένο, δηλαδή, ότι δεν μπορεί να υπάρχει ένας συγκεκριμένος τρόπος για να καθοδηγήσει κάποιος ένα παιδί και να το βοηθήσει να ξεπεράσει τη θλίψη του. Ωστόσο, έχει αποδειχθεί ότι μια ειλικρινή και τρυφερή προσέγγιση βοηθάει σημαντικά τα παιδιά να προσαρμοστούν ξανά στην νέα πραγματικότητα. Οι βασικές ανάγκες ενός παιδιού που θρηνεί, ανεξαρτήτου ηλικίας, τις οποίες θα πρέπει οι σημαντικοί ενήλικες να καλύψουν, είναι:

- ☞ να κατανοήσει ακριβώς τι συνέβη στο αγαπημένο του πρόσωπο και γιατί,
- ☞ να έρθει σε επαφή και να εκφράσει τα συναισθήματα που προκαλεί η απώλεια,
- ☞ να διατηρήσει ζωντανή την ανάμνηση του αγαπημένου προσώπου,
- ☞ να αισθάνεται ότι μπορεί να συνεχίσει τη ζωή του και να επενδύσει σε άλλες σχέσεις, και
- ☞ να δέχεται συνεχή στήριξη από το περιβάλλον του.

Για να στηρίξουμε μακροχρόνια ένα παιδί που πενθεί αρκεί να είμαστε στοργικοί, καθησυχαστικοί, υπομονετικοί και σταθεροί μαζί του. Να ενθαρρύνουμε την αυτοεκτίμησή του, επαινώντας το και εγκωμιάζοντας την πρόοδό του στο σχολείο ή στις εξωσχολικές δραστηριότητες. Να το κάνουμε να νοιώθει ασφαλή δίνοντάς του κουράγιο και αγάπη, δίνοντας του την ευκαιρία να γίνει και πάλι ευτυχισμένο μέσα από τη δική μας θετική αντιμετώπιση του πένθους.

5.6.1. Στήριξη στη βρεφική ηλικία

Στην ηλικία αυτή το μικρό παιδί δεν αντιλαμβάνεται την έννοια του θανάτου, είναι όμως ικανό να διαπιστώσει την απουσία και τη θλίψη των ενηλίκων, η οποία αντικατοπτρίζεται στη συμπεριφορά τους απέναντί του. Καθώς δεν υπάρχει ανεπτυγμένος προφορικός λόγος για να μπορέσει λεκτικά να εκφράσει τι μπορεί να αισθάνεται, το βρέφος μπορεί να αντιδράσει με διαταραχές ύπνου, αλλαγές στο προσωπικό πρόγραμμα διατροφής, αδικαιολόγητο κλάμα και επίμονες συμπεριφορές ευερεθιστότητας, αλλά και παλινδρομήσεις σε προηγούμενες συμπεριφορές. Η στήριξη βρεφών και μικρών παιδιών που βιώνουν ένα τέτοιο τραυματικό γεγονός απαιτεί σταθερή έκφραση αγάπης και φροντίδας από τους σημαντικούς ενήλικες. Είναι σημαντικό να διατηρηθεί μια σταθερότητα του προγράμματος φροντίδας του μωρού, ώστε να νιώσει ξανά ασφάλεια και σιγουριά.

5.6.2 Στήριξη στην προσχολική ηλικία

Αν και συχνά πιστεύεται λανθασμένα ότι τα παιδιά νηπιακής ηλικίας δεν καταλαβαίνουν τι συμβαίνει, στην πραγματικότητα είναι σε θέση και έχουν την ανάγκη να εκφράσουν τη θλίψη τους, εφόσον τους το επιτρέψουν οι ενήλικες, απλά αρκετές φορές αντιδρούν με περίεργους τρόπους. Η θλίψη, δηλαδή, δεν τους αποτρέπει από το να παίζουν και να γελάσουν. Οι ψυχολογικές μεταπτώσεις είναι ξαφνικές και απρόβλεπτες· το γέλιο διαδέχεται το κλάμα και ο θρήνος τη χαρά. Η διάρκεια του θρήνου είναι μικρή, καθώς η αντοχή των παιδιών στον ψυχικό πόνο είναι περιορισμένη. Επίσης, τα παιδιά χρησιμοποιούν συχνά τον μηχανισμό της άρνησης, η οποία συνυπάρχει με αντιστροφή του συναισθήματος, δηλαδή αντί για θλίψη εμφανίζουν χαρά. Κάποιες χαρακτηριστικές αντιδράσεις των παιδιών αυτής της ηλικίας κατά τη διάρκεια του πένθους είναι: η τάση να επιστρέφουν σε συμπεριφορές που αντιστοιχούν σε προηγούμενες ηλικίες, επιζητώντας την αγάπη και την φροντίδα που ο θάνατος του γονιού τους έχει στερήσει, η ταύτιση της συμπεριφοράς τους με αυτή των ενηλίκων (λόγω της δικής τους δυσκολίας να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, μιμούνται τον τρόπο έκφρασης πένθους των μεγάλων), και η προσκόλληση σε ενήλικους που, είτε μοιάζουν στο γονιό που έφυγε, είτε έχουν κάποιες κοινές ιδιότητες με αυτόν. Πρόκειται ουσιαστικά για την ευκολία, αλλά και την ανάγκη, των παιδιών να αναζητούν υποκατάστατα. Η προσπάθεια των ενηλίκων να μιλήσουν στα παιδιά για το θάνατο με το λιγότερο οδυνηρό τρόπο είναι συχνά λανθασμένη. Είναι πολύ πιθανό να δημιουργηθούν διαφορούμενες εντυπώσεις στο ήδη μπερδεμένο μυαλό τους, οι οποίες επιφέρουν περαιτέρω σύγχυση (Baum,

2003), καθώς πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει πως η αντίληψη των παιδιών για το θάνατο είναι κυριολεκτική και παίρνουν τα πάντα τους μετρητοίς. Αυτό σημαίνει ότι μεταφορικές εκφράσεις του τύπου «ο μπαμπάς κοιμήθηκε για πάντα» ή «χάσαμε το μπαμπά» ή «ο Θεός πήρε κοντά του τον μπαμπά» παραπλανούν και δημιουργούν φοβίες και αγωνίες. Τα παιδιά δεν θέλουν να κοιμηθούν γιατί φοβούνται πως μπορεί να μην ξυπνήσουν ξανά. Επίσης, τείνουν να προσκολλώνται στους ενήλικες που τους περιβάλλουν, διότι υπάρχει η αγωνία πως με την οποιαδήποτε απομάκρυνση από κοντά τους θα χαθούν και τα ίδια. Με άλλα λόγια, οποιαδήποτε μεταφορική αναφορά γύρω από το συγκεκριμένο θέμα ενδέχεται να εκληφθεί ως ακραία αληθινή και κυριολεκτική. Άρα ο ενήλικας πρέπει να μιλήσει στο παιδί με τρόπο ξεκάθαρο και τρυφερό, εξηγώντας την οριστικότητα της κατάστασης και περιγράφοντας το τι πρόκειται να συμβεί, ώστε το παιδί να αρχίσει να νιώθει ασφάλεια ξανά. Χρειάζεται ιδιαίτερη υπομονή στα διάφορα ξεσπάσματα του παιδιού, ενώ πρέπει να του δοθούν και ευκαιρίες να εκφράσει αυτά που αισθάνεται, είτε λεκτικά, είτε συμβολικά μέσω του παιχνιδιού ή της ζωγραφικής. Επίσης, ο γονιός ή κάποιος άλλος σημαντικός ενήλικας πρέπει να απαντάει στις ερωτήσεις του παιδιού. Τέλος, η άποψη ότι το παιδί πρέπει να απομακρύνεται από το σπίτι και να μένει κάπου αλλού για ένα διάστημα, δεν έχει φανεί ότι βοηθάει αφού η απομάκρυνση του αυτή μπορεί να εντείνει την αγωνία και το άγχος του.

5.6.3. Στήριξη στη προεφηβεία

Τα παιδιά στην προεφηβεία μπορούν να κατανοήσουν την έννοια του θανάτου, αλλά μπορεί να δυσκολεύονται, ειδικά τα μικρότερα (6-9 ετών), να καταλάβουν το εύρος των συνεπειών του, για αυτό και οι αντιδράσεις τους είναι ποικίλες. Οι ενήλικοι πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να μιλούν για τον εκλιπόντα και να εκφράζουν τα συναισθήματα τους για την απώλεια του, ενώ, παράλληλα, να εκδηλώνουν και οι ίδιοι τα συναισθήματα τους και τη θλίψη τους. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται να δείξουν οι γονείς όταν τα παιδιά τους εμφανίσουν συμπτώματα ενοχής για το θάνατο του αγαπημένου τους προσώπου, ακόμη και με παρέμβαση ειδικού.

5.6.4 Στήριξη στην εφηβεία

Ο εφηβικός θρήνος εμφανίζει κάποιες ιδιαιτερότητες λόγω ακριβώς της έντασης που βιώνουν οι έφηβοι. Άλλοτε μπορεί να αντιδρούν με οργή και επιθετικότητα και άλλοτε με ένα μεγάλο αίσθημα ευθύνης για αυτούς που έμειναν πίσω. Μπορεί αρχικά να αναζητήσουν στήριξη και ανακούφιση στους φίλους τους, μιας και μιλάμε για την ηλικία εκείνη που οι

συνομήλικοι αποτελούν κομβικά πρόσωπα στη ζωή του εφήβου, ενώ συχνά δοκιμάζουν και προκαλούν τους κοντινούς τους ενήλικες, οι οποίοι και θα πρέπει να δείξουν υπομονή και σταθερότητα.

5.7. Ενημέρωση του παιδιού για το θάνατο αγαπημένου προσώπου

Η ενημέρωση ενός παιδιού για το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την μετέπειτα προσαρμογή του παιδιού στην τραυματική αυτή απώλεια. Συνοψίζοντας, οι βασικές παράμετροι σχετικά με μια τέτοιου τύπου ενημέρωση αφορούν τα εξής:

- Δεν αποκρύπτουμε το γεγονός: Η απόκρυψη της πραγματικότητας ή η παροχή ψεύτικων πληροφοριών, αντί να προστατεύει τα παιδιά, τους δημιουργεί πρόσθετα προβλήματα. Η σιωπή τα κάνει να αισθάνονται μόνα και αποκομμένα από την υπόλοιπη οικογένεια, τα αναγκάζει να κλειστούν στον εαυτό τους και να δώσουν τις δικές τους ερμηνείες που, συχνά, είναι πιο τρομακτικές από την ίδια την πραγματικότητα.
- Ενημερώνουμε όσο το δυνατόν πιο έγκαιρα: Η καθυστέρηση δημιουργεί σύγχυση, παρερμηνείες, ανασφάλεια και φόβο. Εξηγούμε με ακρίβεια και ειλικρίνεια τι συνέβη, πώς συνέβη και προσαρμόζουμε το λεξιλόγιό μας στο επίπεδο κατανόησης του παιδιού. Ενημερώνουμε όλα τα παιδιά της οικογένειας ανεξάρτητα από τις όποιες διαφορές στην ηλικία, χωρίς να αποκλείουμε κανένα παιδί, όσο μικρό κι αν είναι.
- Διαλέγουμε με προσοχή τις λέξεις που χρησιμοποιούμε: Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν μπορούν να κατανοήσουν τις μεταφορικές ή μεταφυσικές ερμηνείες, ούτε να ξεχωρίσουν τη διαφορά μεταξύ ψυχής και σώματος. Το αποτέλεσμα είναι να μπερδεύονται περισσότερο, γεγονός που γεννά διάφορους παράλογους φόβους και συμπεράσματα.
- Λέμε στο παιδί ότι δεν φταίει γι' αυτό που συνέβη: Διαβεβαιώνουμε ότι τίποτα απ' όσα έκανε, σκέφτηκε ή είπε (αταξίες, απαγορευμένες πράξεις ή σκέψεις) δεν προκάλεσαν το θάνατο του αγαπημένου του ανθρώπου. Επίσης, τονίζουμε ότι δεν υπάρχει τίποτα που θα μπορούσε να κάνει για να αποτρέψει αυτόν το θάνατο.

- Ακούμε προσεκτικά και απαντάμε στις ερωτήσεις: Δεν βομβαρδίζουμε το παιδί με πληροφορίες. Του δίνουμε χρόνο να εκφράσει τα συναισθήματά του.
- Καθησυχάζουμε το παιδί για το τι θα συμβεί από δω και πέρα: Τα παιδιά ανησυχούν για το μέλλον (ποιος θα τα φροντίσει, θα τα διαβάσει, κ.τ.λ.). Ενημερώνουμε για τις αλλαγές που πρόκειται να συμβούν στη ζωή της οικογένειας όπως και για τις συνήθειες που θα παραμείνουν σταθερές.

Δε μπορούμε πάντα να προστατεύουμε το παιδί μας από τα λυπηρά γεγονότα της ζωής. Βοηθώντας το όμως να αντιμετωπίσει την απώλεια το εφοδιάζουμε με συναισθηματικούς πόρους, οι οποίοι θα του φανούν ιδιαίτερα χρήσιμοι σε δύσκολες στιγμές κατά τη διάρκεια της ζωής του.

5.8. Συμμετοχή του παιδιού στις τελετές

Πολλοί γονείς αναρωτιούνται αν το παιδί πρέπει να παρακολουθήσει την κηδεία ενός δικού του ανθρώπου ή αν αυτό θα επηρεάσει αρνητικά τη μετέπειτα προσαρμογή του παιδιού. Δυστυχώς δεν υπάρχει σαφής απάντηση στο κρίσιμο αυτό ερώτημα. Είναι ένα θέμα για το οποίο οι γονείς θα πάρουν την απόφαση, αφού λάβουν υπόψη την ηλικία του παιδιού, τη σχέση που είχε το παιδί με τον θανόντα, το τι πρόκειται να διαδραματισθεί ενώπιον του παιδιού, καθώς και πόσο έντονη πρόκειται να είναι η συναισθηματική φόρτιση στην εκάστοτε τελετή.

Γενικά, όμως μπορούμε να πούμε ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τους γονείς και τους γνωστούς τους σ' αυτούς τους ανθρώπους που κλαίνε, θρηνούν και συχνά εκδηλώνουν πολύ έντονα τον πόνο τους στον αποχωρισμό από τον άνθρωπό τους. Πιο ήρεμη και σημαντική γι αυτά τα παιδιά είναι μια επίσκεψη στο νεκροταφείο, λίγες μέρες μετά την κηδεία, μαζί με την οικογένειά τους, για να μιλήσουν και να θυμηθούν αυτόν που πέθανε, και ν' αφήσουν λίγα λουλούδια στον τάφο του.

Η γενική οδηγία των ειδικών αναφέρει ότι τα παιδιά άνω των 6 έως 7 ετών θα πρέπει να αποφασίζουν τα ίδια αν θα παρακολουθήσουν την τελετή ή όχι και οι γονείς να σεβαστούν την απόφαση τους. Ενώ, δηλαδή, είναι κοινά αποδεκτό ότι η παρουσία του παιδιού στις τελετές είναι βοηθητικές, ωστόσο δεν πρέπει ποτέ ένα παιδί να υποχρεωθεί να παρευρίσκεται αν δεν το θέλει. Ειδικά αν το παιδί είναι σωματικά ή συναισθηματικά εξασθενημένο ή σε κατάσταση σοκ ή αν εκφράσει φόβους και αμφιβολίες σχετικά με την παρουσία του στην κηδεία, είναι προτιμότερο να μην την παρακολουθήσει. Τέλος, έχει τονιστεί (Monroe B.

1995) ότι αν οι γονείς είναι ιδιαίτερα ταραγμένοι και νιώθουν ότι δεν μπορούν να φροντίσουν το παιδί τους κατά τη διάρκεια της κηδείας, τότε θα βοηθούσε να μην παραστεί. Αν τελικά αποφασιστεί να παραστεί στην κηδεία, θα πρέπει να είναι ενημερωμένο για το τι πρόκειται να συμβεί, δίνοντας του την ευκαιρία να διατυπώσει όσες απορίες έχει. Επίσης, χρειάζεται να καθοριστεί ένα οικείο άτομο που θα αναλάβει τη φροντίδα του παιδιού, σε περίπτωση που οι γονείς δεν είναι σε θέση. Το άτομο θα πρέπει να είναι προετοιμασμένο να αποχωρήσει από την τελετή μαζί με το παιδί αν η κατάσταση γίνει αβάσταχτη για αυτό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

6.1. Η αποστασιοποίηση δε βοηθάει

Συχνά οι εκπαιδευτικοί διστάζουν να αναφερθούν σε θέματα απώλειας που αντιμετωπίζει ένα παιδί στην τάξη τους, από τον φόβο μήπως το πληγώσουν ή το αναστατώσουν περισσότερο. Συχνά, επίσης, ένα παιδί φαίνεται να μην έχει τραυματιστεί από το συμβάν συνεχίζοντας τη ζωή του όπως και πριν. Αυτό εφησυχάζει τόσο τους εκπαιδευτικούς όσο και την οικογένεια του παιδιού που πιστεύουν ότι «είναι μικρό και θα ξεχάσει». Η πραγματικότητα, όμως, είναι τελείως διαφορετική. Η κλινική εμπειρία δείχνει ότι αυτό το παιδί, σαν ενήλικας πια, θα αντιμετωπίσει πολλά προβλήματα με άγχος, ίσως και κατάθλιψη. Όταν πλέον θα αναζητήσει βοήθεια, θα χρειαστούν πολλά χρόνια δουλειάς και μεγάλη προσπάθεια για να βρει την συναισθηματική ισορροπία που χρειάζεται. Όμως, θα ήταν τόσο πιο εύκολο, αν το παιδί, την εποχή που η απώλεια ήταν νωπή, μπορούσε να μιλήσει, απλά και καθημερινά στον δάσκαλο ή την δασκάλα του. Ο εκπαιδευτικός έχει μεγάλη συναισθηματική αξία στα μάτια του παιδιού. Δεν χρειάζεται να είναι κανείς «ειδικός» για να κουβεντιάσει με ένα παιδί και αυτή η ολιγόλεπτη συζήτηση μπορεί να το βοηθήσει περισσότερο από 10 χρόνια ψυχοθεραπείας στην ενήλικη ζωή του. Τόσο ο εκπαιδευτικός όσο και οι υπόλοιποι συμμαθητές μπορούν να προσφέρουν την καλύτερη στήριξη στο παιδί που αντιμετωπίζει μια σημαντική απώλεια στη ζωή του.

Οι εκπαιδευτικοί συνήθως, έρχονται σε αμηχανία κάθε φορά που το γεγονός του θανάτου επηρεάζει άμεσα (θάνατος αγαπημένου προσώπου) ή έμμεσα (φυσικές καταστροφές /δυστυχήματα) τη ζωή ενός μαθητή. Δεν αισθάνονται έτοιμοι να αναλάβουν μια τέτοια ευθύνη γιατί οι στάσεις τους απέναντι στο ζήτημα της περιθανάτιας αγωγής συχνά χαρακτηρίζονται από το φόβο για τον προσωπικό τους θάνατο ή από τα δικά τους ανεπίλυτα πένθη που έχουν βιώσει (Cullinan, 1990). Επιπλέον, φαίνεται πως οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί δεν διδάχθηκαν τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να χειρίζονται τα παιδιά που βιώνουν μία σημαντική απώλεια στη ζωή τους καθώς και ποιες είναι οι αντιδράσεις των παιδιών απέναντι στο θάνατο και την απώλεια (Hockey, Katz & Small, 2001).

Τα παιδιά ρωτούν να μάθουν πληροφορίες σχετικά με το θάνατο όπως: «Πού πας όταν είσαι πεθαμένος», «Γιατί πεθαίνουμε» και οι εκπαιδευτικοί δεν γνωρίζουν τι να απαντήσουν. Ταυτόχρονα, πολλά παιδιά που είναι πιο ευαίσθητα στην απώλεια παρουσιάζουν ψυχικές διαταραχές που φέρνουν σε δύσκολη θέση τους εκπαιδευτικούς καθώς δεν γνωρίζουν πώς να τα αντιμετωπίσουν. Επιπλέον οι συμμαθητές τους μπορεί να αντιδράσουν με ευαισθησία, συμπάσχοντας μαζί τους ή με σκληρή αποδοκιμασία, κοροϊδεύοντάς τα. Σε κάθε περίπτωση, εκείνοι οι εκπαιδευτικοί που παραμένουν σιωπηλοί μπροστά σ' ένα παιδί που πενθεί, σίγουρα του μαθαίνουν να νιώθει αβοήθητο και ανάξιο της προσοχής των άλλων. Η σιωπή, απέναντι σ' ένα παιδί που συγκλονίζεται από ένα θάνατο, είναι πάντα μία λανθασμένη στάση.

6.2. Ο εκπαιδευτικός δίπλα στο παιδί που πενθεί

Είναι έκδηλη η απαίτηση, να είναι σε θέση οι εκπαιδευτικοί, να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν ζητήματα ψυχικής υγείας των μαθητών και μέσα από διαφορετικά είδη σχολικών δραστηριοτήτων, να συμβάλλουν στην αποδοχή, εκ μέρους των παιδιών, όλων των συναισθημάτων που προκαλεί η απώλεια, η θλίψη και το πένθος, για την ομαλή μετάβασή τους στη φυσιολογική ζωή.

Ως προς την συμπεριφορά του εκπαιδευτικού προς το παιδί που πενθεί, πρέπει να επιτρέψει στο παιδί να θρηνησει. Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζει την ψυχική δύναμη που βλέπουν να χαρακτηρίζει τον τρόπο αντιμετώπισης του γεγονότος από το ίδιο και να το επαινεί. Δεν μπορεί να το απαλλάξει από τον πόνο, μπορεί όμως να το στηρίξει και να το εμψυχώσει, ώστε να περάσει με επιτυχία το κάθε στάδιο του πένθους.

Θα φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο για τον εκπαιδευτικό να έχει φροντίσει να αναφερθεί στο θέμα του θανάτου, πολύ πριν προκύψει ένα τέτοιο γεγονός στην τάξη, και να έχει δώσει την ευκαιρία στα παιδιά να συζητήσουν για αυτό το μέρος του κύκλου της ζωής. Αφορμές για αυτή τη συζήτηση μπορεί να αποτελέσουν η επικαιρότητα και η ύλη των σχολικών βιβλίων.

Για το λόγο αυτό επισημαίνεται η ανάγκη για μια σταδιακή ενσωμάτωση προγραμμάτων Περιθανάτιας αγωγής στα σχολεία με σκοπό την εξοικείωση των παιδιών με το θάνατο, την ανταπόκρισή τους στις πιθανές απώλειες που μπορεί να αντιμετωπίσουν στο μέλλον και την παροχή βοήθειας σε περίπτωση ανάγκης.

Οι εκπαιδευτικοί για να μπορέσουν να βοηθήσουν τους μαθητές που πενθούν είναι απαραίτητο να εξασφαλιστούν τα ακόλουθα:

- Κατάλληλη εκπαίδευση των δασκάλων και καθηγητών. Η άγνοια δε δικαιολογείται με τίποτα. Ολόκληρο το εκπαιδευτικό προσωπικό πρέπει να είναι ενήμερο για τις επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει ο θρήνος στους μαθητές και να είναι σε θέση να αναγνωρίσει την προβληματική εκείνη συμπεριφορά που απορρέει από την εμπειρία της απώλειας και του πένθους. Έτσι ώστε το σχολείο, να αποτελεί μέρος της λύσης και όχι της αιτίας του προβλήματος.
- Να ενημερωθούν για τις διαθέσιμες υπηρεσίες της περιοχής, οι οποίες παρέχουν προγράμματα υποστήριξης σε περιπτώσεις απώλειας. Είναι σημαντικό να εντοπιστούν στην κοινότητα, άτομα, που είναι ικανά να βοηθήσουν όταν προκύψει ένας θάνατος και να αποσαφηνισθεί ο ρόλος που θα μπορούσαν να αναλάβουν σε μία τέτοια περίπτωση. Τα σχολεία δεν μπορούν να υπάρχουν σε πλήρη απομόνωση (Stevenson, 1998). Για την Ελλάδα, λειτουργεί η «Μέριμνα», η οποία είναι μια μη κερδοσκοπική εταιρία με κύριο σκοπό τη φροντίδα παιδιών και οικογενειών που αντιμετωπίζουν μια σοβαρή αρρώστια, μια απώλεια ή το θάνατο. <http://www.merimna.org.gr/>
- Το ίδιο το σχολείο πρέπει να επιλέξει τα κανάλια επικοινωνίας που θα χρησιμοποιήσει, όταν προκύπτει ένας θάνατος.
- Να αποτελέσουν οι εκπαιδευτικοί, εκείνο το πρότυπο συμπεριφοράς ως προς την αντιμετώπιση της θλίψης, το οποίο προβάλλει ότι ο θρήνος φέρνει πόνο, το κλάμα είναι φυσιολογική έκφραση αυτού του πόνου και ότι δεν υπάρχει λόγος να αγνοούμε τα συναισθήματα μας.
- Να αποφεύγετε η σιωπή. Έχει αποδειχθεί (Stevenson) ότι η σιωπή γύρω από το άτομο που πενθεί μπορεί να μεγεθύνει τα συναισθήματα αδυναμίας, απελπισίας και μοναξιάς -όλα τους μέρος των αντιδράσεων θρήνου - και ότι μπορεί ακόμα να προκαλέσει στο άτομο την αίσθηση ότι δεν είναι άξιο ενδιαφέροντος και συμπόνιας. Τότε είναι που η σιωπή μπορεί να ενισχύει και τα τέσσερα συναισθήματα που μόλις αναφέρθηκαν και που ενυπάρχουν σε πολλές απόπειρες αυτοκτονίας.
- Η μη λεκτική επικοινωνία είναι πολύ σημαντική. Πολλοί είναι οι τρόποι με τους οποίους μπορεί ένας εκπαιδευτικός να επικοινωνήσει με το μαθητή που πενθεί. Οι προσπάθειές του μπορεί να επηρεαστούν από τον τόπο όπου θα μιλήσει, το χρόνο που θα διαλέξει, αλλά και από το χώρο, δηλαδή την μεταξύ τους απόσταση καθώς

μιλάνε. Πρέπει, λοιπόν, να επιλέξει έναν χώρο όπου το παιδί θα αισθάνεται όσο το δυνατόν μεγαλύτερη άνεση και όσο το δυνατόν λιγότερη απειλή. Στο σχολείο, αυτός ο χώρος είναι κατά κανόνα η τάξη του παιδιού και όχι μια αίθουσα για παραστάσεις, μια καφετερία ή μια αίθουσα συμβουλίου. Η καλύτερη στιγμή για να μιλήσει ο εκπαιδευτικός για ένα θάνατο είναι μόλις έχει ενημερωθεί όλο το προσωπικό, οπότε και γνωρίζει τι να πει στους μαθητές γι' αυτό που συνέβη. Καλό είναι να μην αναβληθεί η ανακοίνωση αυτή, πολλές φορές όμως μια πρόωρη ανακοίνωση μπορεί να προκαλέσει φήμες ή παρεξηγήσεις.

- Οι εκπαιδευτικοί να αναλάβουν ρόλο συμπαραστάτη Η συμπαράσταση μεταξύ γονέων και δασκάλων και άλλων μελών της ευρείας κοινότητας είναι σημαντική για την εξασφάλιση μιας ζεστής ατμόσφαιρας για τους μαθητές, μέσα στην οποία μπορεί να ανθίσει η μάθηση.
- Το σχολείο θα πρέπει να διδάσκει ολόκληρο τον κύκλο της ζωής. Είναι βοηθητικό οι εκπαιδευτικοί να σχεδιάσουν, στο πλαίσιο της πρόληψης, μια διαδικασία ενημέρωσης της τάξης ή του σχολείου, για τον τρόπο αντιμετώπισης μιας πιθανής απώλειας. Ακόμη περισσότερο να ενταχθούν δραστηριότητες αγωγής για την απώλεια στο πρόγραμμα, είτε ως συγκεκριμένο μάθημα, είτε στα πλαίσια άλλων μαθημάτων.
- Να βοηθήσουν τα παιδιά να εξωτερικεύουν σκέψεις και συναισθήματα μέσα από βιωματικές δραστηριότητες στο σχολείο.

6.3. Χρήση βιωματικών ασκήσεων στην εκπαιδευτική διαδικασία

Για την υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στην εκπαίδευση χρησιμοποιείται η βιωματική - ενεργητική μάθηση, που έχει ως κέντρο το μαθητή και τις ανάγκες του, δίνει έμφαση στην πρωτοβουλία, προϋποθέτει το σεβασμό στη διαφορετικότητα και προωθεί ομαδικά σχήματα συνεργασίας κατά την εκπαιδευτική διαδικασία. Βασικό μέσο για την εφαρμογή αυτού του είδους μάθησης είναι η βιωματική άσκηση και αποτελεί μια δομημένη πρόταση που κάνει ο εκπαιδευτικός προς τους μαθητές για ομαδική ή ατομική δράση. Είναι δομημένη γιατί είναι μια δράση που εξελίσσεται σε συγκεκριμένο τόπο και χρόνο και έχει συγκεκριμένες οδηγίες (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003). Γι' αυτό το λόγο μπορεί να φαίνεται σαν μια τεχνητή κατάσταση, αποτελεί όμως μια άμεση εμπειρία, που φέρνει σε επαφή το παιδί με τον εαυτό του και τους άλλους. Το βίωμα, αν συμβεί, είναι αυθεντικό, γιατί ο

καθένας μέσα σε αυτή τη δράση είναι ο εαυτός του. Τα συναισθήματά του, οι αντιδράσεις του και η γνώση που παίρνει είναι γνήσια γιατί προέρχονται από την προσωπική του εμπλοκή.

6.3.1. Η χρησιμότητα των βιωματικών ασκήσεων

Στο ερώτημα γιατί προτείνουμε βιωματικές ασκήσεις, έχουν αναφερθεί οι παρακάτω λόγοι (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003):

- ✎ Κάθε άσκηση μπορεί να κινητοποιεί διαφορετικά το παιδί: σωματικά, νοητικά, συναισθηματικά.
- ✎ Οι βιωματικές ασκήσεις εμπλέκουν τη θεωρία μέσα από την ενεργητική συμμετοχή των παιδιών έχοντας τη μορφή παιχνιδιού. Τα μέλη της τάξης μπορούν να εκφραστούν και να αλληλεπιδράσουν πιο εύκολα με τους άλλους.
- ✎ Μέσα από μία βιωματική άσκηση με τη μορφή παιχνιδιού, το άτομο δεν εκτίθεται αφηγούμενο μία δική του προσωπική εμπειρία, αλλά αναλαμβάνει κάποιο ρόλο. Μέσα από το ρόλο που επιλέγει επεξεργάζεται τις πληροφορίες που του δίνονται.
- ✎ Τα παιδιά δοκιμάζουν εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας και νέες συμπεριφορές.
- ✎ Μέσα από τις βιωματικές ασκήσεις το παιδί μπορεί να αξιοποιήσει τη δημιουργικότητα και τη φαντασία του.
- ✎ Οι βιωματικές ασκήσεις φέρνουν τα παιδιά σε επαφή με τον εαυτό τους και τα βαθύτερα συναισθήματα και σκέψεις τους.
- ✎ Οι βιωματικές ασκήσεις δένουν τους μαθητές μιας τάξης μεταξύ τους.
- ✎ Τα παιδιά μαθαίνουν γρήγορα και ευχάριστα νέες κοινωνικές δεξιότητες.

6.3.2. Προϋποθέσεις ορθής χρήσης των βιωματικών ασκήσεων

Κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να εμπλουτίσει τον τρόπο εργασίας του με βιωματικές ασκήσεις που πηγάζουν από το δικό του επιστημονικό υπόβαθρο. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι κάθε εκπαιδευτικός που χρησιμοποιεί μια άσκηση βιωματικού περιεχομένου, πρέπει να νιώθει ο ίδιος έτοιμος να την προτείνει και να την αναλύσει. Η κάθε δραστηριότητα έχει τη δική της δομή και αναπτύσσεται σε τέσσερα διαδοχικά στάδια, σε κάθε ένα από τα οποία πρέπει να πληρούνται συγκεκριμένες προϋποθέσεις, ώστε να επιτευχθεί η ορθή και αποτελεσματική χρήση της:

- **Επιλογή:** Η σωστή δραστηριότητα, τη σωστή στιγμή! Η επιλογή της κατάλληλης δραστηριότητας είναι η πρώτη και ίσως η πιο κρίσιμη απόφαση που πρέπει να ληφθεί, όσον αφορά την επιτυχία της.
- **Προετοιμασία:** Ο εκπαιδευτικός κρίνεται απαραίτητο να πραγματοποιήσει μια προσεκτική μελέτη κάθε πιθανής τροπής που θα μπορούσε να λάβει η εργασία, να προετοιμάσει κατάλληλα την αντίδραση του, να βρει εναλλακτικές λύσεις σε πιθανές απρόοπτες καταστάσεις και να προετοιμαστεί για τη συζήτηση που θα ακολουθήσει. Ακόμα, να εξετάσει τις πτυχές της δραστηριότητας όπως είναι ο χώρος, τα υλικά, το μέγεθος της ομάδας και ο χρόνος.
- **Εφαρμογή:** Η σωστή εφαρμογή μιας άσκησης απαιτεί συγκεκριμένα βήματα:
 - ✓ **Παρουσίαση:** Ο εκπαιδευτικός περιγράφει και εξηγεί στην τάξη τα επιμέρους στοιχεία της δραστηριότητας που πρόκειται να υλοποιηθεί. Διευκρινίζει τις οδηγίες και προσδιορίζει τη μέθοδο και τις τεχνικές που θα εφαρμοστούν. Τελευταία φροντίδα προτού ξεκινήσει η δραστηριότητα είναι να έχουν απαντηθεί τυχόν απορίες και να έχουν όλοι κατανοήσει τις οδηγίες και τον τρόπο εργασίας.
 - ✓ **Σχηματισμός υποομάδων:** Προκειμένου να διευκολυνθεί η επικοινωνία των παιδιών, είναι σημαντικό να υπάρχει εναλλαγή του αριθμού των ατόμων που παίρνουν μέρος σε μία βιωματική άσκηση, δηλαδή κάποιες ασκήσεις να γίνονται ατομικά, άλλες σε ζευγάρια, άλλες σε μικρές ομάδες, ή σε όλη την ομάδα.
 - ✓ **Συμμετοχή των παιδιών:** Βασική αρχή για την αποτελεσματικότητα μιας άσκησης είναι να λαμβάνουν μέρος όλα τα παιδιά.
 - ✓ **Καθοδήγηση:** Ο εκπαιδευτικός μεριμνά για την ομαλή διεξαγωγή της δραστηριότητας.
- **Επεξεργασία:** Στο τέλος κάθε βιωματικής άσκησης πρέπει να ακολουθεί συζήτηση και επεξεργασία, ώστε τα παιδιά να εκφράσουν αυθόρμητα τα συναισθήματά τους για ότι έχει προηγηθεί. Στη συνέχεια τους ζητείται να συζητήσουν για την διεξαγωγή της δραστηριότητας, ενώ παράλληλα αξιολογούν την απόδοσή τους.

6.4. Καταιγισμός ιδεών

Ο καταιγισμός ιδεών αποτελεί μια ακόμη συμμετοχική διαδικασία στην εκπαίδευση, κατά τη διάρκεια της οποίας τα παιδιά ανακαλούν συνειρμικά προϋπάρχουσες αντιλήψεις και προβαίνουν σε ελεύθερη και αυθόρμητη έκφραση ιδεών για ένα θέμα διερευνώντας με αυτόν

τον τρόπο τις ποικίλες διαστάσεις και τις πολλαπλές πτυχές του. Δεν προαπαιτεί ειδικές γνώσεις και χρησιμοποιείται συνήθως κατά το αρχικό στάδιο αναφοράς μιας θεματικής. Οι στόχοι της δραστηριότητας είναι να μπορέσουν τα παιδιά να εκθέσουν και να μοιραστούν σε ένα πρωτογενές επίπεδο τις σκέψεις, τις ιδέες και τα συναισθήματα που τους φέρνει στο μυαλό μια έννοια π.χ. η λέξη απώλεια, αλλά και να διερευνήσουν τις ήδη προϋπάρχουσες γνώσεις που έχουν για τα θέματα της λέξης αυτής. Έτσι, τα παιδιά εισάγονται στο θέμα, ενώ δίνεται η ευκαιρία τόσο σε αυτά όσο και στον εκπαιδευτικό να ακούσουν και να μοιραστούν ένα μεγάλο αριθμό σκέψεων σε σύντομο χρονικό διάστημα.

6.4.1. Διαδικασία

Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν τη λέξη ΑΠΩΛΕΙΑ, την οποία γράφει στον πίνακα. Και ρωτάει: «Τι σας έρχεται στο μυαλό;» (χωρίς να μπουν στη διαδικασία να επεξεργαστούν τις ιδέες τους παραπάνω). Τα παιδιά λένε οποιαδήποτε λέξη ή φράση και ο εκπαιδευτικός τα καταγράφει στον πίνακα. Αναφέρει στα παιδιά πως δεν υπάρχει σωστό ή λάθος και όλες οι σκέψεις, οι ιδέες και οι απόψεις είναι σεβαστές. Στη συνέχεια, κάθονται στο μαγικό κύκλο και επεξεργάζονται όλα αυτά που έγραψαν ή είπαν στον καταιγισμό. Μέσα από την κουβέντα, οι αρχικές σκέψεις επεκτείνονται και αναλύονται.

6.5. Δημιουργική αφόρμηση από εικόνα

Σε παιδιά ηλικίας από 8 ετών και πάνω, μια βιωματική δραστηριότητα που σχετίζεται με τα συναισθήματα που απορρέουν από μια απώλεια είναι η διακίνηση σκέψεων με αφορμή έναν πίνακα ζωγραφικής, όπως είναι η «Κραυγή» του Edvard Munch ή οποιαδήποτε άλλη εικόνα με θέμα την απώλεια. Το παιδί, μέσω της εικαστικής τέχνης, παρακινείται να παρατηρήσει, να ερμηνεύσει, να φανταστεί και τέλος να εκφράσει σκέψεις και συναισθήματα που του προκαλεί η εικόνα που βλέπει.

6.5.1 Διαδικασία

Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να παρατηρήσουν προσεκτικά την εικόνα και απαντούν στις ακόλουθες ερωτήσεις που τους θέτει:

- ✓ Περιγράψτε τον πίνακα.
- ✓ Δηλώστε το χρόνο και τον τόπο.
- ✓ Περιγράψτε το πρόσωπο (εξωτερική εμφάνιση - εσωτερική κατάσταση).
- ✓ Τι μπορούμε να μάθουμε για αυτό το πρόσωπο; (ανάγκες, σκέψεις, φόβους)

- ✓ Ποιες είναι οι εμπειρίες του άραγε;
- ✓ Πιστεύει στον εαυτό του;
- ✓ Οι σχέσεις του με τους άλλους(υπάρχουν φίλοι ή άλλου είδους σχέσεις);
- ✓ Σε ποιους στηρίζεται;
- ✓ Ποια συναισθήματα βιώνει; Τι νοιώθει;
- ✓ Τι περιμένει;

6.6. Το παραμύθι στην εκπαιδευτική διαδικασία

Η χρήση του παραμυθιού στην τάξη προκαλεί σχεδόν αυτόματα την ενεργητική ανταπόκριση όλων των παιδιών και ευνοεί την γλωσσική ανάπτυξη και τη φαντασία τους. Το κείμενο της ιστορίας δημιουργεί ένα οικείο πλαίσιο που τα παιδιά μπορούν να χειριστούν και να μοιραστούν με κάποιον έμπειρο ενήλικα. Ο εκπαιδευτικός αποφεύγει τις ερμηνείες και τα ηθικά διδάγματα και καθοδηγεί την ομάδα των παιδιών να βρει τη δική της αλήθεια μέσα από τα διαδραματιζόμενα. Το βαθύτερο νόημα του παραμυθιού γίνεται με διαφορετικό τρόπο αντιληπτό από το κάθε άτομο, καθώς και διαφορετικά σε διαφορετικές στιγμές από το ίδιο το άτομο. Ο εκπαιδευτικός όταν αφηγείται ένα παραμύθι θα πρέπει να διαβάσει την ιστορία έχοντας καθαρό και αργό λόγο για να γίνει κατανοητός, να χρωματίζει τη φωνή του αποδίδοντας σωστά τα πρόσωπα της ιστορίας, και να είναι παραστατικός ώστε τα παιδιά να δημιουργούν εικόνες με τη φαντασία τους.

Η χρήση των παραμυθιών στα μικρά παιδιά, για την διαχείριση μιας δύσκολης θεματικής, όπως είναι ο θάνατος και η απώλεια, δεν πρέπει να περιορίζεται στην απλή ανάγνωση της ιστορίας, αλλά να εμπλουτίζεται με διάφορες βιοματικές δραστηριότητες, που θα δώσουν στα παιδιά την ευκαιρία να επεξεργαστούν τις πληροφορίες και τα συναισθήματα που προβάλλονται.

Γενικότερα, πρέπει να μπορούν οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, μέσα από τα ερεθίσματα που δίνονται σε ένα βιβλίο και τις διερευνητικές ερωτήσεις και οδηγίες κατά την επεξεργασία του, να φέρουν το παιδί σε επαφή με το τελευταίο στάδιο του βιολογικού κύκλου, καθώς είναι γνωστό ότι το ζήτημα του θανάτου θεωρείται εξαιρετικά ευαίσθητο και δεν προσεγγίζεται εύκολα. Ακόμη, να συμβάλλουν στην αποδοχή, εκ μέρους του παιδιού, όλων των συναισθημάτων που προκαλούν, όσο και στις μακρόχρονες επιπτώσεις που έχουν οι σημαντικές απώλειες στη ζωή και στην εξέλιξή του.

Επίλογος

Ο μόνος δρόμος για να ζήσει κανείς μια πιο αυθεντική και πλήρη ζωή περνάει μέσα από την συνειδητοποίηση και συνειδητότητα του αναπόφευκτου του θανάτου μας, την αντιμετώπιση της ευθύνης και της ελευθερίας που κουβαλάμε και συνάμα την αποδοχή της υπαρξιακής μοναξιάς μας και της απουσίας ενός ευρύτερου νοήματος στη ζωή.

Όσο πιο πλήρως αναγνωρίζουμε την ύπαρξη του θανάτου, τόσο πιο πλήρως ζούμε την ζωή και αντίστροφα, όσο πιο πλήρως ζούμε την ζωή τόσο λιγότερο φοβόμαστε το θάνατο. Η άρνηση του ενός συνεπάγεται και την άρνηση του άλλου. Όπως έλεγαν και οι Στωικοί, ο θάνατος είναι το πιο σημαντικό γεγονός της ζωής. Το να μάθουμε να ζούμε καλά σημαίνει το να μάθουμε πώς να πεθάνουμε καλά και αντίστροφα. Η ζωή περνά συνεχώς, γλιστράει μέσα από τα χέρια μας. Έπειτα ξαφνικά μια μέρα αρχίζουμε να φοβόμαστε το θάνατο. Όταν ένας άνθρωπος φοβάται τον θάνατο, σημαίνει ότι του ξέφυγε η ζωή. Αν έχει ζήσει κάποιος τη ζωή, θα είναι έτοιμος να ζήσει και τον θάνατο.

Χρειάζεται θάρρος για να είσαι αληθινός, χρειάζεται θάρρος για να πας με τη ζωή όπου κι αν σε οδηγή, διότι τα μονοπάτια είναι αχαρτογράφητα, δεν υπάρχει κανείς χάρτης. Χρειάζεται να πάει κανείς στο άγνωστο. Ο πόνος που βιώνουμε όταν χάνουμε ένα αγαπημένο μας πρόσωπο είναι το τίμημα που πληρώνουμε επειδή έχουμε αγαπήσει. Αλλά μόνο όταν αγαπάμε, είναι η ζωή μας πλούσια και γεμάτη. Ίσως έτσι το ταξίδι της ζωής μας να έχει κάποιο νόημα.

«...Το μεγαλύτερο μυστήριο στη ζωή δεν είναι η ίδια η ζωή αλλά ο θάνατος. Ο θάνατος αποτελεί την κορύφωση της ζωής, το υπέρτατο άνθισμα της ζωής. Με τον θάνατο συνοψίζεται όλη η ζωή, με το θάνατο έχεις αφιχθεί. Η ζωή αποτελεί ένα προσκυνηματικό ταξίδι προς το θάνατο. Ήδη από την πρώτη αρχή ο θάνατος έρχεται. Από τη στιγμή της γέννησης, ο θάνατος άρχισε να έρχεται προς εσένα, έχεις αρχίσει να κινείσαι προς τον θάνατο...» (Osho)

«...Να θυμάσαι πως είσαι μόνο καθαρή συνειδητότητα. Δεν είσαι ούτε το σώμα ούτε ο νους ούτε η καρδιά ούτε τα χρήματα ούτε το κύρος σου ούτε η δύναμή σου ούτε το σπίτι σου, αλλά μόνο καθαρή συνειδητότητα. Μόνο τότε μπορείς να περάσεις από το φράγμα του θανάτου χωρίς να πάθεις ούτε μία γρατσουνιά. Τότε ο θάνατος δεν μπορεί να σε αγγίξει...» (Osho)

Βιβλιογραφία

- Abraham, Karl (1911/1927). Notes on the psycho-analytic investigation and treatment of manic-depressive insanity and allied conditions, *In Selected papers on Psychoanalysis, London: Hogarth Press*
- Αρχοντάκη, Ζ. & Φιλίππου, Δ., (2003), 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση, Καστανιώτης, Αθήνα.
- Attig, Thomas (1996). How we Grieve, Relearning the World, *New York, Oxford University Press.*
- Bacque, M.F. (2001, 2004). Πένθος και υγεία: Άλλοτε και σήμερα. *Αθήνα Εκδόσεις Θυμάρι*
- Bawm, H. (2007). Η γιαγιά πήγε στον ουρανό; Το παιδί και ο θάνατος. Διαχείριση του πένθους (μετάφραση Σαλβάνου Α.), *Αθήνα Εκδόσεις θυμάρι, (αρχική έκδοση 2003).*
- Bibring, E. (1953). The Mechanism of Depression. In: *Affective Disorders*, ed. Phyllis Greenacre. *New York: International University Press.*
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review.*
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Attachment, *N.Y: Basic Books.*
- Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger, *NY Basic Books.*
- Bowlby, J. (1977). The making and braking of affectional bonds, *British Journal of Psychiatry.*
- Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-child attachment and healthy human development, *N.Y: Basic Books.*
- Bowlby, J., & Parkes, C. M. (1970). Separation and loss within the family. In E. J. Anthony (ed.), *The Child in his family. New York: J. Wiley.*
- Bowlby J. «Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών», *Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1995.*

- Calabrese, JR. (1987). Alterations in immunocompetence during stress, bereavement, and depression: focus on neuroendocrine regulation, *American Journal of Psychiatry*.
- Corr, C. A. (1995). Children's understanding of death: striving to understand death. In: K. J. Doca (Ed.), *Children mourning, mourning children*. Washington, DC: Hospice Foundation of America.
- Cullinan, A. L. (1990). Teacher's death anxiety, ability to cope with death, and perceived ability to aid bereaved students. *Death Studies*, 14, 147-160.
- Delvin, B. (1996). Helping children to grieve. *International journal of palliative*, 2(2), 63-70. Department for Education and Skills. (2007). Primary national strategy: Social and emotional aspects of learning. Nottingham: Department for Education and Skills.
- Fenichel, O. (1946). *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. Routledge and Kegan Paul. London and Henley.
- Freud, S. (1917/1957). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete works of Sigmund Freud (Vol. XIV)*. London: Hogarth Press.
- Freud, S (1923). The ego and the Id. *S.E.19:3-66*.
- Hockey, J., Katz, J., & Small, N. (2001). *Facing Death: Grief, Mourning and Death Ritual*. Buckingham - Philadelphia: Open University Press.
- Holmes, J., (2009). Ο John Bowlby και η Θεωρία του Δεσμού, *Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα*.
- Irwin, M. & Pike, J. (1993). Bereavement, depressive symptoms and immune function. In M.S. Stroebe, W. Stroebe and R.O.Hansson (eds) *Handbook of Bereavement: Theory Research and Intervention*, New York: Cambridge University Press.
- Jacobs, S. (1993). Pathological grief: Maladaptation to loss. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Jacobson, E. (1953) Contribution to the metapsychology of cyclothymic depression. In: *Affective Disorders*, ed. Phyllis Greenacre. New York: International University Press.
- Jacobson, E. (1971) Depression: comparative studies of normal, neurotic, and psychotic conditions, New York: International University Press.

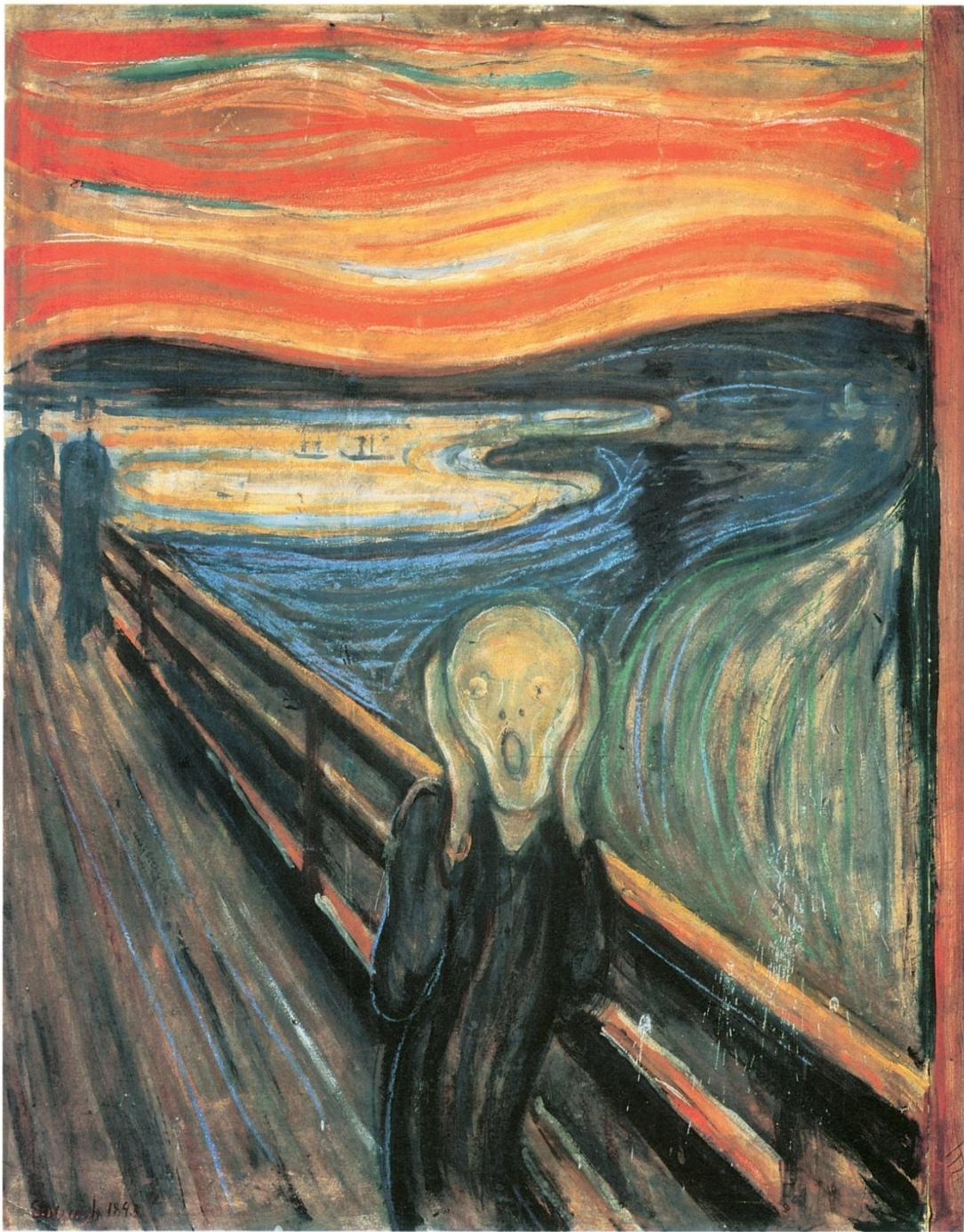
- Jacobson, E. (1973) The Depressive Personality, *International Journal of Psychoanalysis*.
- Καζαντζάκης Ν.: Ασκητική, Εκδόσεις Καζαντζάκη.
- Κανακάκης Γ. (1989). Βλέπω τα δάκρυά σου, *Αθήνα, εκδόσεις Libro*.
- Καραδήμας, Ε., (2005) Ψυχολογία της Υγείας: Θεωρία και κλινική πράξη, *Αθήνα, εκδόσεις τυπωθήτω*.
- Karel, M. J., & Hinrichsen, G. (2000). Treatment of depression in late life: psychotherapeutic interventions, *Clinical Psychology Review, vol 20*.
- Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic- depressive states. In: Contribution to Psychoanalysis, 1921-1945. London Hogarth Press,
- Klein, M. Love, Guilt and Reparation: And Other Works 1921–1945, *London: Hogarth Press, Volume 1*.
- Klein, M. The Psychoanalysis of Children, *London: Hogarth Press, Volume 2*.
- Klein, M. Envy and Gratitude, *London: Hogarth Press, Volume 3*.
- Klein, M. Narrative of a Child Analysis, *London: Hogarth Press, Volume 4*.
- Kroen, W.C. (2007). Πώς να βοηθήσετε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν ένα θάνατο. (μετάφραση Παπαγιαννοπούλου Μ.), *Αθήνα Εκδόσεις Φυτράκη (αρχική έκδοση 1996)*.
- Kubler-Ross, E. (1973) On Death and Dying, *Routledge*.
- Kubler-Ross, E. (1991). The dying child. Στο D. Papadatou & C. Papadatos (Eds.). Children and Death. *Washington DC. Hemisphere Publishing Co* ,
- Lazar, Alice, & Torney-Purta, Judith (1991). The Development of the Subconcepts of Death in Young Children: A Short-Term Longitudinal Study, *Child development, 62(6), 1321-1333*.
- Lee, J. O., Lee, J., & Moon, S. S. (2009). Exploring children's understanding of death concepts. *Asia Pacific Journal of Education, Volume 29, Issue 2, pages 251-264*.
- Marty Pierre, (1980). L'Ordre psychosomatique, *Paris, Payot*.
- Μεταλληνού, Ο., Παπάζογλου, Ε., Ράλλη, Ε., Νίλσεν, Μ. & Παπαδάτου, Δ. (2004). Στήριξη του παιδιού

- Middleton, W., Moylan, A., Raphael, B., Burnett, P., & Martinek, N. (1993). An international perspective on bereavement related concepts. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 27, 457–463.
- Monroe, B., (1995). Helping the Grieving Family, In, S.C. Smith & M.Pennels, (eds), Intervention with bereaved children, *Bristol, PA: Jessica Kingsley*.
- Μπακιρτζόγλου Σ.: Σημειώσεις ψυχαναλυτικής θεωρίας και πρακτικής (Πρόγραμμα Εκπαιδευτικών Σεμιναρίων Ψυχανάλυσης «Επέκεινα-Ψυχαναλυτική Πράξη», Αθήνα 2003).
- Neimeyer, R., (1998). Lessons of loss: A guide to coping, *New York: Mc Graw Hill*.
- Neimeyer, R. A. (2001). Meaning, reconstruction and the experience of loss. *Washington, DC: American Psychological Association*.
- Neimeyer, R., (2006). Ν᾽ αγαπάς και να χάνεις: Αντιμετωπίζοντας την απώλεια, *Εκδόσεις Κριτική*.
- Νίλσεν, Μ., Παπαδάτου, Δ. (1998). Το πένθος στη ζωή μας, *Αθήνα: Μέριμνα*.
- Νίλσεν Μ. - Παπαδάτου Δ. (1998). Όταν η αρρώστια και ο θάνατος αγγίζουν την σχολική ζωή. *Αθήνα: Πρακτικά συμποσίου*.
- Parkes, C.M., (1972). Bereavement: Studies of Grief in Adult Life, *New York: Intl. U. Press*,
- Parkes, C.M. & Weiss, R., (1983), Recovery from Bereavement, *New York: Basic Books*.
- Parkes, C.M. (1986). Bereavement: studies of Grief in Adult Life, *Tavistock Publications*.
- Piaget, Jean (1959). The role of the concept of equilibrium in psychology explication. In A. Tenzer (Trans.), Six psychological studies, New York: Random House, 1967 [Six études de psychologie (1964)].
- Prigerson, H.G. (1995). Complicated grief and bereavement –related depression as distinct disorders: Preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *American Journal of Psychiatry*.
- Rado, S. (1928). The problem of melancholia. *The International Journal of Psychoanalysis*. 9:420-438
- Rank Otto, (1924): (German: «Das Trauma der Geburt»), first published in English translation in 1929: «The Trauma of Birth».

- Samarel, N., (1995). The Dying Process, In, Wass, H. & Neimeyer, R., Dying: Facing the Facts, *Washington, DC: Taylor & Francis.*
- Silverman, P. (2000). Never too young to know: Death in children's lives. *NY: Oxford University Press.*
- Speece, M. W., & Brent, S. B. (1996). The development of children's understanding of death. In C. A. Corr & D. M. Corr (Eds.), *Handbook of childhood death and bereavement* (pp. 29-50). *New York: Springer*
- Stern, Daniel N. (1985) *The Interpersonal World Of The Infant: A View From Psychoanalysis And Developmental Psychology*, *Publisher: Karnac Books Illustration.*
- Stevenson, R. G. (2001). What we will do? Preparing a School Community to Cope with Crises (2nd, ed). *Amityville, NY Baywood.*
- Stevenson, R. (1998). Θάνατος και σχολικό περιβάλλον. Στο Νίλσεν, & Δ. Παπαδάτου (Επιμ.). *Το πένθος στη ζωή μας* (σ.97-106). *Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμνα.*
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (2001). Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*. *Washington, DC: American Psychological Association.*
- Τσιάντης Γ. (1988). Το παιδί και ο θάνατος – Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας (τεύχος Α). *Αθήνα, Εκδόσεις: Καστανιώτη.*
- Weiss, R. S. (1993). Loss and recovery. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention*, *New York: Cambridge University Press.*
- Weiss, R., (2001). Grief, Bonds and Relationships, In, Stroebe et al. (Eds.), *Handbook of Bereavement Research*, *Washington, DC.*
- Worden, J.W. (1996). *Children and grief: When a parent dies*, *New York: Guilford Press.*
- Worden, J.W., (1982). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*, *New York: Springer*
- Worden, J.W., (1996). *Children and grief: When a parent dies*, *New York: Guilford.*
- Yalom, I. (2008). *Στον κήπο του Επίκουρου. Αφήνοντας πίσω τον τρόπο του θανάτου.* (μετ.). *Ε. Ανδριτσάνου-Γ. Ζέρβας. Αθήνα: Εκδόσεις Άγρα.*
- Zisook, S. (1994). Bereavement, depression, and immune function, *Psychiatry Research.*

Πηγές από το Διαδίκτυο

- *Keck Martin E.* <http://www.depression.ch/documents//griechisch.pdf>.
- <http://www.psyche.gr/>.
- <http://www.depnet.org>.
- <http://www.merimna.org.gr> : Οργανισμός Μέριμνα, Εταιρεία για τη φροντίδα παιδιών και οικογενειών στην Αρρώστια και το Θάνατο
- <http://eclass.uoa.gr/modules/document/>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3384445/>: Άρθρο για τη διαταραχή Παρατεταμένου Πένθους
- <http://www.dougy.org/grief-resources/death-impacts-your-school/>: Πληροφορίες για την διαχείριση της απώλειας στο σχολείο
- <http://www.ekrfoundation.org/> : Elisabeth Kübler-Ross Foundation
- <http://grief.com/> : Grief.com – Because Love Never Dies



«Η κραυγή» του Edvard Munch, 1893

«Περπατούσα στο δρόμο με δύο φίλους. Ο ήλιος έδυσε. Ξαφνικά ο ουρανός έγινε αίμα κι ένιωσα την πνοή της θλίψης. Σταμάτησα, ακούμπησα στο φράχτη, πτώμα στην κούραση. Τα σύννεφα πάνω από το φιόρντ έσταζαν άφθονο αίμα. Οι φίλοι μου συνέχισαν, αλλά εγώ έμεινα να τρέμω με μία ανοιχτή πληγή στο στήθος μου. Άκουσα μια τεράστια, απίστευτη κραυγή να διαπερνά τη φύση...», Edvard Munch.