

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ**  
**ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**  
**ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ**

**ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΘΕΟΛΟΓΟΥ**

421/2010018

**ΘΕΜΑ: «Η Απώλεια»**

**Η ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

**Ο/Η ΕΠΟΠΤΕΥΩΝ/ΟΥΣΑ**

Νικήτας Πολεμικός  
Καθηγητής

**ΤΑ ΜΕΛΗ**

1. Χριστίνα Παπαηλιού  
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Τ.Ε.Π.Α.Ε.Σ.

2. Μαρία Γκασούκα  
Επίκουρη Καθηγήτρια του Τ.Ε.Π.Α.Ε.Σ

**Ρόδος 2014**

Αφιερώνω τη διπλωματική μου εργασία στη μνήμη του πατέρα μου και στον Ευθύμη,  
τη Βίκυ και τη Σοφία που έχασαν τον πατέρα τους πρόσφατα.

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Οφείλω στον κ. Νικήτα Πολεμικό, τις θερμές μου ευχαριστίες για την καθοδήγηση και την υποστήριξη, που μου παρείχε καθ' όλη τη διεκπεραίωση της πτυχιακής μου εργασίας. Θα ήθελα να τον ευχαριστήσω και για τη βοήθεια που μου προσέφερε μετά την απώλεια του πατέρα μου και για την παρότρυνσή του για την επιλογή του θέματος που διαπραγματεύομαι στην εργασία που ακολουθεί.

Ευχαριστώ και όλους όσους συμμετείχαν στην εμπειρική έρευνα και χάρη στους οποίους κατάφερα να ολοκληρώσω την εργασία μου.

## **Περίληψη**

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Τι αντίκτυπο φέρει η απώλεια στη ζωή μας, πώς ορίζεται ο θρήνος, το πένθος και η θλίψη. Επικεντρώνομαι ιδιαίτερα στον τρόπο που βιώνουν τα παιδιά την απώλεια και πώς επηρεάζεται ο τρόπος ζωής τους. Παρουσιάζεται, αρχικά, μια εκτενής θεωρητική αναφορά και βιβλιογραφική ανάλυση θεμάτων που σχετίζονται με την απώλεια και ακολουθεί μια εμπειρική έρευνα η οποία έχει ως σκοπό να καταδείξει τα βιώματα των ανθρώπων που έχουν βιώσει την απώλεια κάποιου αγαπημένου τους προσώπου.

## **Summary**

This paper refers to the loss of a loved one. What impact has the loss in our lives and how to define grief, mourning and lament. I focus particularly on the way children experience loss and how the loss of a loved one affects their lives. Initially, there is an extensive presentation of theoretical references and bibliographic analysis of issues related to loss. An empirical research follows afterwards, that aims to highlight the experiences of bereaved people.

**Λέξεις- Κλειδιά: απώλεια, θρήνος, πένθος, θλίψη, παιδί.**

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

○	Περίληψη.....	4
○	Λέξεις- Κλειδιά.....	4
○	Περιεχόμενα.....	5
○	Εισαγωγή.....	6
○	Θεωρητικό Μέρος	
▪	Η απώλεια.....	8
▪	Το πένθος	
•	Ιστορική Αναδρομή.....	9
•	Το πένθος.....	10
•	Το πένθος και τα γηρατειά.....	14
▪	Χηρεία.....	15
▪	Πένθιμα έθιμα και τελετουργικά.....	16
▪	Έμφυλες διαφορές στο πένθος.....	17
▪	Ο θρήνος.....	18
▪	Η θλίψη.....	20
▪	Αιφνίδιος ή αναμενόμενος θάνατος.....	24
▪	Το παιδί μπροστά στο θάνατο, την απώλεια και το πένθος	
•	Οι αντιλήψεις των ενηλίκων.....	26
•	Η αντίδραση των παιδιών στο θάνατο.....	28
•	Με ποιους τρόπους παρέχουμε βοήθεια στο παιδί που πενθεί...30	
•	Το παιδί που χάνει το γονιό του.....	32
•	Το παιδί που χάνει το αδερφό ή την αδερφή του.....	34
▪	Ο θρήνος των παιδιών.....	34
▪	Το άρρωστο παιδί και το παιδί που πεθαίνει.....	38
○	Ερευνητικό Μέρος	
▪	Μέθοδος.....	41
•	Το δείγμα.....	41
•	Το εργαλείο.....	41
•	Η διαδικασία.....	49
▪	Παρουσίαση και Σχολιασμός Αποτελεσμάτων.....	49
▪	Συμπεράσματα.....	57
○	Βιβλιογραφία.....	59
○	Παράρτημα.....	61

## Εισαγωγή

Ο θάνατος είναι αναπόφευκτος προορισμός της ζωής κάθε ανθρώπου. Ο θάνατος δεν διακρίνει, ούτε ξεχωρίζει. Τα παλαιότερα χρόνια, ο θάνατος παρότι δυσάρεστος, γινόταν αποδεκτός ως φυσική εξέλιξη των πραγμάτων, τα τελευταία χρόνια, όμως, η κατάσταση άλλαξε ριζικά. « Η ανάγκη του ανθρώπου να αρνηθεί το θάνατο και την αρρώστια έχει ενισχυθεί τα τελευταία χρόνια από τις τεχνολογικές τελειοποιήσεις και τις εφαρμογές στην Ιατρική, που είχαν ως αποτέλεσμα τη μεγάλη μείωση της βρεφικής και παιδικής θνησιμότητας και την επιμήκυνση του χρόνου ζωής.» (Τσιάντης, 2000)<sup>1</sup>

Προωθείται, σε πολύ μεγάλο βαθμό, η συνεχής άνοδος και εξέλιξη, ενώ ο θάνατος αποτελεί ταμπού για τους περισσότερους. Όταν κάποιος γνωστός, συνάδελφος, φίλος ή συγγενής χάσει τη ζωή του, κυριαρχεί το σοκ και ο πανικός μιας και ο θάνατος είναι «ξεχασμένος» και συνήθως επικρατεί η αντίληψη ότι ο θάνατος βρίσκεται αγαπημένου άλλων ανθρώπων και όχι δικούς μας.

Το παράδοξο, ωστόσο, είναι πως αν δεν υπήρχε ο θάνατος, η ζωή μας δεν θα είχε το ίδιο νόημα. Ο Μακρής (1988) υποστηρίζει πως η συνειδητοποίηση του ζην επιτελείται διαμέσου του θνήσκειν, σε σημείο που είμαστε σε θέση να υποθέσουμε πως ζωή και θάνατος είναι συμπληρωματικές καταστάσεις. Η συμπληρωματικότητά τους συνίσταται στο ότι η μια καταφάσκει στην άλλη, εμπεριλαμβάνοντας την δυναμικά. Η ζωή ενέχει το θάνατο όχι ως απλή εναντιότητα, αλλά διαπλεκόμενη δυναμικά μαζί του, αφού κάθε στάδιο ζωϊκής ενέργειας προσεγγίζει το θάνατο.<sup>2</sup>

Παρόλη τη συμπληρωματικότητα ανάμεσα στη ζωή και στο θάνατο και μπροστά στις καθημερινές απώλειες ανθρώπων, υπάρχει μια αποφυγή συζήτησης επί του θέματος και περαιτέρω διεργασίας. Επιπλέον, συναντάμε πλήθος στερεοτύπων στον τρόπο αντίληψης επιμέρους θεμάτων σχετικά με την απώλεια και το θάνατο. Εμφανή παραδείγματα είναι οι αντιλήψεις ότι τα παιδιά θα ήταν καλύτερο να μην συμμετέχουν στα πένθιμα τελετουργικά και να μην είναι μάρτυρες της διεργασίας του πένθους των ενηλίκων, οι άντρες συνήθως να μην εκφράζουν έντονα την θλίψη τους για το χαμό του αγαπημένου τους ανθρώπου, σε αντίθεση με τις γυναίκες που αναμένεται να κλάψουν, να ουρλιάξουν και να μοιρολογήσουν και σε περίπτωση που δεν συμβεί το αναμενόμενο, να αντιμετωπίζονται διαφορετικά και επιφυλακτικά. Οι προκαταλήψεις αυτές, αδικούν τον κάθε άνθρωπο που πενθεί γιατί αντί να αντιμετωπίζεται ως ειδική περίπτωση, οι συνάνθρωποι του τον αντιμετωπίζουν σαν να έχουν συγκεκριμένο «οδηγό» ερμηνείας της συμπεριφοράς.

Μια άλλη ιδιότητα του θανάτου είναι ότι παρά το γεγονός ότι η έλευση του θα επιφέρει το τέλος της ζωής του εκάστοτε ανθρώπου, οι επιζήσαντες συγγενείς είναι αυτοί που θα επηρεαστούν άρδην. Οι Metcalf & Huntington (1991) εξηγούν πως η

---

<sup>1</sup> Σελ. 162

<sup>2</sup> Σελ.42

συναισθηματική επίδραση του θανάτου στους επιζώντες μπορεί να ερμηνευθεί από πλήθος λόγων. Υπάρχει ο χωρισμός από τον/ην αγαπημένο/η, η συνειδητοποίηση ότι αυτός ή αυτή δεν μπορούν να ευχαριστηθούν τη ζωή πλέον και η στεναχώρια που επικρατεί μετά από ένα θάνατο. Επίσης, μπορεί να υπάρξει φόβος και για την ίδια τη ζωή του πενθούντα, και γενικότερος φόβος για το θάνατο. Μπορεί να υπάρξει και θυμός απέναντι στο νεκρό ή και σε άλλα άτομα ή δυνάμεις που είναι υπεύθυνες. Τέλος, υπάρχει ποίκιλα έντονα συναισθήματα απέναντι στο ίδιο το πτώμα. (δική μου μετάφραση)<sup>3</sup>

Όσον αφορά το φόβο για το θάνατο και ο Yalom (2008) αναφέρει πως ο κάθε άνθρωπος φοβάται το θάνατο με τον δικό του τρόπο. Πολλοί από μας συνδέουμε το άγχος για το θάνατο με τον φόβο του κακού, της εγκατάλειψης ή του αφανισμού, Κάποιοι πτοούνται από τη γιγαντοσύνη της αιωνιότητας, από το γεγονός ότι θα είμαστε νεκροί τους αιώνες των αιώνων.

Πέρα από το φόβο για το θάνατο που συχνά προκύπτει μετά από μια απώλεια, υπάρχουν και άλλες δυσάρεστες καταστάσεις που βιώνει το άτομο που πενθεί. Η στάση, οι αντιδράσεις και οι επιλογές του κάθε ατόμου μετά το χαμό του αγαπημένου προσώπου εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες. Από το είδος της απώλειας, την ηλικία του ανθρώπου που πενθεί, την ηλικία του ανθρώπου που πέθανε, τη σχέση μεταξύ των προσώπων, κ.α.

Το πένθος, ο τρόπος έκφρασης του θρήνου και της θλίψης επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τους παράγοντες που αναφέρθηκαν παραπάνω. Στην παρούσα εργασία έχει καταβληθεί προσπάθεια παρουσίασης διάφορων επιστημονικών παρατηρήσεων σχετικά με την απώλεια, το πένθος και πιο συγκεκριμένα για μερικές μορφές πένθους, για το πένθος στους υπερήλικες, για τη χηρεία, τα πένθιμα έθιμα και τελετουργικά, τις έμφυλες διαφορές στο πένθος, το θρήνο, τη θλίψη. Επίσης παρουσιάζεται σύγκριση απόψεων για τον αιφνίδιο και τον αναμενόμενο θάνατο. Ειδικότερα, όσον αφορά το παιδί και το θάνατο, την απώλεια και το πένθος, γίνεται αναφορά στις αντιλήψεις των ενηλίκων, τις αντιδράσεις των παιδιών και πραγματοποιούνται προτάσεις όσον αφορά κάποιους τρόπους με τους οποίους μπορούμε οι ενήλικοι να παράσχουμε βοήθεια στα παιδιά που πενθούν.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις αντιδράσεις και τα συναισθήματα των παιδιών που χάνουν το γονιό τους, τον αδερφό ή την αδερφή τους. Ακολουθεί ανάλυση του τρόπου που θρηνούν τα παιδιά και τι καταστάσεις βιώνει το παιδί που είναι άρρωστο και το παιδί που πεθαίνει.

Στο ερευνητικό μέρος της εργασίας, δίνονται διευκρινήσεις και επεξηγήσεις για τη μέθοδο που ακολουθήθηκε, παρουσιάζονται και σχολιάζονται τα αποτελέσματα της εμπειρικής έρευνας και ακολουθούν τα συμπεράσματα.

---

<sup>3</sup> Σελ.43

## Η απώλεια

«Είναι σαφές ότι στην απώλεια μπορούν να αποδοθούν πολλά διαφορετικά νοήματα, που κυμαίνονται από την αποστέρηση, την αποτυχία, την έκπτωση και την καταστροφή, ως εκείνα που είναι άκρως προσωπικά, τα οποία συνδέονται με απώλειες του παρελθόντος και του παρόντος στην προσωπική μας ζωή και που ίσως είναι αδύνατο να εκφράσουμε.» (Neimeyer, 2006)<sup>4</sup>. «Ζούμε καθημερινά απώλειες · χάνουμε αγαπημένα πρόσωπα, την πατρίδα, μεγάλους στόχους και ιδέες που μας έρχονται μόνο μια φορά, την υγεία και τη σωματική ακεραιότητα, την ομορφιά και τη νεότητα, ελπίδες, καλές φιλίες, ένα αγαπημένο ζώο ή ακόμα και υλικά πράγματα. Τα γεγονότα της ζωής, που σχετίζονται με τη λύπη της απώλειας, έχουν ιδιαίτερη ένταση σε ό, τι αφορά τη συναισθηματική τους δύναμη. Είναι τα πιο οδυνηρά και τα πιο αγχωτικά στη ζωή μας και οδηγούν πάντα σε σωματικές και ψυχικές αντιδράσεις.» (Κανακάκης,1989)<sup>5</sup>. Η απώλεια είναι αναπόσπαστο στοιχείο της ζωής. Τη συναντούμε σε κάθε ηλικία και με διαφορετικές μορφές. Παραδείγματος χάριν, ένα παιδί μπορεί να χάσει ένα παιχνίδι του ή το κατοικίδιο του, μια ηλικιωμένη να χάσει την όραση της, ένα ζευγάρι να πάρει διαζύγιο, κάποιος/α εργαζόμενος/η να χάσει τη θέση εργασίας του, μια οικογένεια να χάσει ένα ή περισσότερα μέλη της, το σπίτι κάποιου να καταστραφεί, κ.α.

Υπάρχουν, ωστόσο, κάποιες απώλειες οι οποίες είναι πιο σοβαρές από τις υπόλοιπες. « Η απώλεια του συντρόφου στη ζωή θεωρείται μια απ' τις βαρύτερες κρίσεις για τους ενήλικους ανθρώπους.»( Κανακάκης,1989)<sup>6</sup>. Σοβαρές απώλειες είναι και η απώλεια ενός παιδιού ή ενός από τους γονείς. Σημαντικό ρόλο παίζει και ο τρόπος και ηλικία που θα βιώσει το κάθε άτομο την απώλεια. Οι συνθήκες είναι καθοριστικές για το υπόλοιπο της ζωής του και την ποιότητά της καθημερινότητάς του.

Όμως, «υπάρχουν απώλειες που δεν θεωρούνται κοινωνικά άξιες ιδιαίτερης προσοχής, που μάλλον θα περίμενε κανείς να τις ξεπεράσουμε εύκολα, γρήγορα, χωρίς ιδιαίτερη φασαρία και κόπο. Τέτοιες είναι για παράδειγμα: μια αποβολή, ο θάνατος του κατοικίδιου, μια έκτρωση, ο θάνατος του πρώην συζύγου, ο θάνατος του ναρκομανή φίλου μας κ.α.» (<http://e-psychology.gr/grief-depression/377-grief-depression-loss>). Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο περίγυρος παρουσιάζει μικρή ανοχή στη θλίψη και το πένθος του προσώπου που βιώνει την απώλεια. Η μικρή ανοχή, όμως, οδηγεί αρκετά συχνά στην καταπίεση των συναισθημάτων του πενθούντος για να μην λάβει αρνητικά σχόλια ή για να μη φανεί αδύναμος εφόσον η απώλειά του δεν είναι ιδιαίτερα σημαντική. Για τις απώλειες που δεν τυγχάνουν κοινωνικής αναγνώρισης, κάνει λόγο και ο Neimeyer (2006), αναφερόμενος σε αυτές τις απώλειες ως «παραγνωρισμένες», στο βαθμό που όσοι θρηνούν γι' αυτές στερούνται της

---

<sup>4</sup> Σελ.15

<sup>5</sup> Σελ.31-32

<sup>6</sup> Σελ.205



υποστήριξης και της κοινωνικής θέσης που συνήθως δίνεται σε όσους πενθούν για το θάνατο ενός στενού συγγενή. Κάποιες φορές, ακόμα και εκείνοι που έχουν υποστεί συμβατικά αναγνωρισμένες απώλειες παραγνωρίζονται, όπως όταν παιδιά, άτομα με νοητική υστέρηση ή εύθραυστοι ηλικιωμένοι θεωρούνται ότι δεν έχουν τις γνωστικές ικανότητες για να βιώσουν το «θρήνο» έτσι όπως συνήθως τον εννοούμε.<sup>7</sup>

## Το πένθος

### Ιστορική Αναδρομή

« Όλοι οι άνθρωποι ξέρουν πως θα πεθάνουν και πως ο θάνατος είναι κάτι γενικό αλλά για το οποίο μοχθούν κατά το πλείστο, είναι η αποφυγή του θανάτου, η επίτευξη διάρκειας, το κυνήγημα πολυποίκιλων σκοπών, η λησμονιά του επερχόμενου τέλους.» (Τζαβάρας, 1982)<sup>8</sup>. «Μπροστά στο θάνατο των δικών του, ο άνθρωπος κατέφευγε ανέκαθεν σε τελετουργίες μαγικού και κατόπιν θρησκευτικού χαρακτήρα.» (Bacque, 2007)<sup>9</sup>. «Είναι χαρακτηριστικό ότι ο ενταφιασμός γίνεται στα σπήλαια και στις βραχοσκεπές, τα βασικά καταφύγια του παλαιολιθικού ανθρώπου, σε λάκκους που ανοίγονται για να δεχθούν αδιακρίτως άνδρες, γυναίκες και παιδιά. Οι ταφές συνοδεύονται από ταφικές προσφορές (κτερίσματα) της κοινωνικής ομάδας, όπως εργαλεία, κέρατα ζώων, ή άνθη. Σε πολλές περιπτώσεις, το πρόσωπο ή το σώμα του νεκρού στολίζεται με ώχρα, το λεγόμενο «χρυσό» της Παλαιολιθικής. Αντίστοιχα έθιμα διαπιστώνονται και στις πολυάριθμες ταφές ανθρώπων του Homo sapiens sapiens ( σύγχρονου ανθρώπου), που χρονολογούνται στην Ανώτερη Παλαιολιθική.»

(<http://www.ime.gr/chronos/01/gr/pl/society/index.html>)

«Η ταυτόχρονη εμφάνιση των νεκρικών τελετών και των μουσικών τεχνών, σε συνδυασμό με γραφικές και ζωγραφικές αναπαραστάσεις, αποκαλύπτει ότι η έννοια του συμβολισμού δεν τους ήταν άγνωστη. Η τελετή της ταφής είναι από μόνη της μια συμβολική γλώσσα. [...] Η αναπαράσταση ενός μακρινού ταξιδιού, του προορισμού του νεκρού, της συνάντησης μ' ένα άγνωστο σύμπαν απαντάται στην πλειοψηφία των ανασκαμμένων τάφων, που χρονολογούνται από την Προϊστορία ως την Αρχαιότητα. Ωστόσο τα ταφικά έθιμα δεν έχουν αποκλειστικά λατρευτικό χαρακτήρα. Εμπεριέχουν κι ένα κρυφό νόημα: Να αποτρέψουν την επιστροφή των νεκρών.[...] Ο σεβασμός των απογόνων προς τους νεκρούς συνυπάρχει με τον τρομερό φόβο

---

<sup>7</sup> Σελ.40

<sup>8</sup> Σελ.31

<sup>9</sup> Σελ.19

μήπως κάποια στιγμή ο κόσμος των ζωντανών κι ο κόσμος των νεκρών γίνουν ένα.»(Bacque, 2007) <sup>10</sup>

Με την πάροδο του χρόνου, οι άνθρωποι κατανόησαν πως ο θάνατος αποτελεί ένα βιολογικό φαινόμενο. Σε κάποιες χώρες, έκαιγαν το πτώμα και σε άλλες το ενταφίαζαν σε συγκεκριμένες εκτάσεις γης. Με την πρόοδο της ιατρικής και την εξέλιξη της ανατομίας, ο κόσμος άρχισε να εξοικειώνεται ακόμα περισσότερο με το θάνατο. Ιδιαίτερα τους τελευταίους αιώνες, ο θάνατος δεν συνδέεται πλέον με το μαγικό και θρησκευτικό στοιχείο, αλλά με την υγεία.

Ο τρόπος εκδήλωσης του πένθους έχει αλλάξει σε πολύ μεγάλο βαθμό. Παλαιότερα, όταν κάποιος άνθρωπος έχανε ένα συγγενικό του πρόσωπο για μεγάλο χρονικό διάστημα εξέφραζε τη θλίψη, τη στεναχώρια του και τα υπόλοιπα συναισθήματά του έχοντας τη πλήρη κατανόηση του περιβάλλοντος τους. Στις μέρες μας, δυστυχώς, οι συνθήκες είναι πολύ διαφορετικές. Το πένθος βιώνεται και εκφράζεται στο στενό κύκλο για λίγες μέρες συνήθως. Μετά, κατά κύριο λόγο, οι πενθούντες δεν εκφράζονται ανοιχτά και κρύβουν τη θλίψη τους. Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής δεν επιτρέπουν τις περισσότερες φορές την πολυτέλεια του απαιτούμενου χρόνου προσαρμογής για τον άνθρωπο που πενθεί. Η εργασία και οι υποχρεώσεις καταπονούν τον πενθόντα και δεν του αφήνουν τα περιθώρια να αντιληφθεί και να αντιμετωπίσει την κατάσταση την οποία βιώνει.

## **Το πένθος**

«Η γαλλική γλώσσα διαθέτει έναν και μοναδικό όρο για να δηλώσει το χαμό ενός προσφιούς προσώπου και ταυτόχρονα την ψυχολογική κατάσταση που προκαλείται εξαιτίας του. Οι Αγγλοσάξονες, αντίθετα, έχουν την ευχέρεια να επιλέξουν, ανάλογα με την περίπτωση, ανάμεσα σε τρία διαφορετικά ουσιαστικά: Bereavement, grief και mourning. Η λέξη bereavement υποδηλώνει την αντικειμενική απώλεια, την αποστέρηση, δηλαδή την ίδια την κατάσταση του πένθους: Οι bereaved people μπορούν να αποδοθούν ως “πενθούντες”. Το ουσιαστικό grief παραπέμπει κατευθείαν στη στεναχώρια, την οδύνη, τον πόνο, και αντιστοιχεί στην ετυμολογία της γαλλικής λέξης douleur που προέρχεται από το λατινικό dol, ή το ρήμα dolere που σημαίνει υποφέρω. Το ουσιαστικό mourning αναφέρεται περισσότερο στην κοινωνική διάσταση του πένθους και χρησιμοποιείται, ως επί το πλείστον, για να εκφράσει το γεγονός της “πενθηφορίας” ή της “συμμετοχής στο πένθος”.» (Bacque, 2007).<sup>11</sup>

Ο Άριες (1999) τονίζει πως η σύγχρονη κοινωνία στερεί τον άνθρωπο από το θάνατό του και πως δεν του τον επιστρέφει παρά μόνο εφόσον δεν πρόκειται να ταράξει τους ζωντανούς. Από την άλλη μεριά, απαγορεύει στους ζωντανούς να δείχνουν

---

<sup>10</sup> Σελ.19-20.

<sup>11</sup> Σελ.31-32.

συγκινημένοι από το θάνατο των άλλων, δεν τους επιτρέπει ούτε να κλάψουν τους νεκρούς, ούτε να κάνουν ότι τους νοσταλγούν. Το «πένθος» ήταν, ωστόσο, μέχρι σήμερα, η κατεξοχήν λύπη, που η εκδήλωσή της ήταν νόμιμη και αναγκαία.<sup>12</sup>

Επίσης, ο Άριες (1999) τονίζει ότι η κοινωνία αρνείται σήμερα ν' αναγνωρίσει στον bereaved, στον άνθρωπο που έχει πληγεί απ' το πένθος, έναν άρρωστο που θα έπρεπε, αντιθέτως, να βοηθήσει. Αρνείται να συνδέσει την ιδέα του πένθους με κείνη της αρρώστιας. Παλιά έδειχνε μεγαλύτερη κατανόηση και ήταν ίσως πιο «μοντέρνα», πιο ευαίσθητη στις παθολογικές συνέπειες ενός απωθημένου ηθικού πόνου.<sup>13</sup>

« Η ψυχολογική διαδικασία του πένθους είναι αργή και οδυνηρή. Ωστόσο πρέπει να βιωθεί απόλυτα για να μπορέσει ο θλιμμένος να βγει απ' το πένθος του σε μια κατάσταση υγείας και όχι σε κατάσταση καταθλίψεως.» ( Φάρος, 2013)<sup>14</sup>

« Το πένθος δεν εκδηλώνεται πάντα με τον ίδιο τρόπο. Είναι πλήθος παραγόντων, όπως η ηλικία του νεκρού, ο ρόλος του, η βιαιότητα του θανάτου, η άδικη πλευρά του χαμού του, καθιστούν τη διεργασία του πένθους λιγότερο ή περισσότερο δύσκολη.» (Bacque, 2007)<sup>15</sup>

### Φυσιολογικό Πένθος

Τα στάδια του πένθους είναι κατά την Bacque (2007) η συνειδητοποίηση της απώλειας, η άρνηση, η κατάθλιψη και η αποδοχή. Η συνειδητοποίηση της απώλειας είναι αδύνατο να συντελεστεί αμέσως.[...] Τα πρώτα λόγια, μετά την ανακοίνωση του θανάτου, εκφράζουν αμφισβήτηση και άρνηση. Οι παρόντες μένουν άφωνοι, αποσβολωμένοι, με ανοιχτό το στόμα, θυμίζοντας στήλες άλατος. Άλλοι καταρρέουν. Άλλοι συνεχίζουν φυσιολογικά τη δουλειά τους σαν να μην καταλαβαίνουν τι έγινε. Αυτή η πραγματική αδυναμία σύλληψης του γεγονότος καλείται στην ψυχολογία «αντιληπτική δυσλειτουργία». Μπλοκάρει κάθε ψυχική λειτουργία.[...] Παρατηρούνται τότε κάποιες αυθόρμητες αντιδράσεις, που ίσως μοιάζουν ανόητες: Φυγή, αναζήτηση αντικειμένων με καθησυχαστική επίδραση ή αποδείξεις της ύπαρξης του άλλο, κλπ.

Το στάδιο της άρνησης χαρακτηρίζεται από την αντιληπτική δυσλειτουργία του προηγούμενου σταδίου με τη συνοδεία μιας γενικότερης επιδείνωσης της υγείας. Παρατηρείται μια πραγματικής «κατάσταση κλονισμού» στο σώμα του, η οποία πλήττει σημαντικές οργανικές λειτουργίες. Η απώλεια ύπνου κατά τις πρώτες νύχτες, η απώλεια όρεξης, η καθολική απώλεια ενέργειας είναι τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα.

---

<sup>12</sup> Σελ.154

<sup>13</sup>Σελ.165

<sup>14</sup> Σελ. 239

<sup>15</sup> Σελ.46

Το στάδιο της κατάθλιψης. Στο σωματικό επίπεδο θα ανιχνεύσουμε διαταραχές στον 24ωρο βιολογικό ρυθμό, που εκδηλώνονται είτε με αϋπνία είτε με ξύπνημα στη μέση της νύχτας. Η ποιότητα του ύπνου υποβαθμίζεται, οι εφιάλτες πληθαίνουν. Μπορεί να σημειωθούν παραισθήσεις, ακόμη και εισβολές παράδοξης υπνηλίας, ενώ το άτομο είναι ξύπνιο.[...] Άλλη μια –μακροπρόθεσμη– συνέπεια του πένθους είναι η υπερυπνία. Πρόκειται για ύπνο-καταφύγιο ή την αναζήτηση μιας κατάστασης χωρίς αισθήσεις, όπου το άτομο μπορεί για λίγο να πιστέψει ότι «δε συνέβη τίποτα».[...] Παράλληλα, διασαλεύεται η όρεξη. Οι ανορεκτικές και οι βουλιμικές τάσεις είναι τα δύο συμπτώματα αυτής της απώλειας επιθυμίας, με την ευρεία έννοια. Ακόμα, κάθε πρωί που ξυπνάει, το άτομο έρχεται ξανά αντιμέτωπο με την κόπωση και τη σκληρή πραγματικότητα, καθώς και με την αδυναμία, ή, σωστότερα, την άρνηση να αγωνιστεί.[...] Στο διανοητικό επίπεδο, η σαφέστατη επιβράδυνση της αντίληψης συνοδεύεται από μια κάμψη της προσοχής και της ικανότητας συγκέντρωσης. Έντονα επηρεάζεται, επίσης, η βραχυπρόθεσμη μνήμη, γεγονός που ενισχύει, πολλές φορές, την απομόνωση του πενθούντος. Στο συναισθηματικό επίπεδο, η διάθεση του είναι θλιμμένη και σκοτεινή. Λόγω της έντονης αναστάτωσης του, αντιδρά με υπερβολική ευαισθησία σε οτιδήποτε του θυμίζει το τραγικό συμβάν. Τα Σαββατοκύριακα, οι φιλικές συγκεντρώσεις, ή ακόμα και ο ήχος ενός γέλιου τον ξαναβυθίζουν στη θλίψη του. Πρόκειται για εξαιρετικά επώδυνες στιγμές, που του προκαλούν τάσεις αποφυγής ή απόρριψης του καθημερινού του περιβάλλοντος.

Το στάδιο της αποδοχής. Η διάρκεια της διεργασίας του πένθους εξαρτάται από τον αριθμό και την ένταση αυτών των νοητικών διεργασιών.[...] Πολλές φορές, αρκεί μια επέτειος ή ένα δυσάρεστο γεγονός για να ξυπνήσουν και πάλι τα συναισθήματα του πένθους.<sup>16</sup>

### Παθολογικό Πένθος

«Το παθολογικό πένθος δεν ακολουθεί –όπως το φυσιολογικό πένθος– μια καθορισμένη πορεία που ξεκινάει από το στάδιο του βίαιου κλονισμού, συνοδεύεται από το στάδιο της οξείας σωματικής και ψυχολογικής αναστάτωσης και κοινωνικής απομόνωσης, και ολοκληρώνεται με την αποδοχή της απώλειας και την ανάκτηση των δυνάμεων, που είχαν εξασθενήσει εξαιτίας του. Το παθολογικό πένθος συνεπάγεται την αδυναμία του ατόμου να επανακτήσει την ψυχική του ηρεμία και να αντεπεξέλθει, όπως πρώτα, στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.» (Bacque, 2007)<sup>17</sup>. « Η παντελής έλλειψη συναισθηματικής εμπλοκής στο θάνατο είναι ένα αντίστοιχο προβληματικό πρότυπο συμπεριφοράς κάποιων πενθούντων, ενώ ενδέχεται ορισμένοι άνθρωποι να μην εκδηλώσουν κανένα απολύτως συναίσθημα ως απόκριση στην απώλεια που υπέστησαν. Δεν αισθάνονται ούτε δυσφορία ούτε κάποιο από τα συνήθη

<sup>16</sup> Σελ. 36-43

<sup>17</sup> Σελ.55

συμπτώματα του πένθους. Αρνούνται τα συναισθήματά τους και μπορεί ακόμα και να εμποδίζουν τους άλλους να αναφέρονται στην απώλεια.» (DiMatteo & Martin, 2010).<sup>18</sup>

#### Προπαρασκευαστικό ή προβλεπτικό πένθος

«Προπαρασκευαστικό ή προβλεπτικό πένθος αποκαλούν οι θανατολόγοι το πένθος που προηγείται από το θάνατο. [...] Το προπαρασκευαστικό πένθος έχει το προνόμιο να δίνει την ευκαιρία και στον ετοιμοθάνατο και στην οικογένεια του να αποτελειώσουν τις ατελείωτες υποθέσεις, κυρίως τις συναισθηματικές, που δεν θα μπορέσουν να τις τελειώσουν μετά το θάνατο.» (Φάρος, 2013)<sup>19</sup>

Οι DiMatteo & Martin (2010) αναφέρουν πως η αντίδραση πένθους μπορεί να εξουθενώσει και να καταβάλει έναν άνθρωπο, τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά. Δεν επηρεάζεται μόνο η νοητική κατάστασή του, αλλά ταυτόχρονα διακόπτεται και η βιολογική του ομοιόσταση. Συμπληρώνουν: « Κατά την οξεία περίοδο του πένθους, οι κινήσεις του πενθούντος ατόμου συχνά επιβραδύνονται και η στάση του σώματός του μπορεί να δείχνει ότι πρόκειται να καταρρεύσει και να σωριαστεί κάτω. Κάποιες φορές, αυτή η εικόνα εναλλάσσεται με ταραχή, νευρικότητα και αυξημένη κινητική δραστηριότητα. Κατά τη διάρκεια 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 υγείας τους, ιδιαίτερα αν ήταν χρήστες τέτοιων ουσιών πριν από το θάνατο του προσφιλούς τους προσώπου. [...] Τα έντονα συμπτώματα πένθους συχνά εμφανίζονται ως κύματα που διαρκούν αρκετά λεπτά και περιλαμβάνουν αναστάτωση, κλάμα, άσκοπες δραστηριότητες, νοσηρή ενασχόληση με μια εικόνα του νεκρού και αναστεναγμούς.»<sup>20</sup>

#### Αναβλητικό πένθος

« Η αρχική απάρνηση του θανάτου δεν υποχωρεί με το πέρασμα του χρόνου. Αντιστοιχεί σε μια ασυνείδητη απόρριψη της πραγματικότητας. Έτσι, κατά περίεργο τρόπο, το άτομο δεν εμφανίζει καμία ορατή αντίδραση μετά την απώλεια του αγαπημένου προσώπου. Ακόμα χειρότερα, φέρεται σαν να μην έχει αλλάξει τίποτα, και συνεχίζει να ζει όπως πριν το συμβάν, σχεδόν ψευδαισθητικά. Η συμπεριφορά του, λόγω της ακαμψίας που τη χαρακτηρίζει , αλλά και της άρνησής του για συζήτηση, θυμίζει έντονα τα παραλήρημα.» (Bacque, 2007)<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> Σελ. 726-727

<sup>19</sup> Σελ.240

<sup>20</sup> Σελ.718-719

<sup>21</sup> Σελ.58

## Χρόνιο πένθος

« Πρόκειται για το πένθος, που συνεχίζεται εις το διηνεκές... [...] Η κατάθλιψη, όμως, που προκαλεί το πένθος, μπορεί να διαρκέσει μια ολόκληρη ζωή, εάν το στάδιο της αμφιθυμίας, και η σχέση εξάρτησης με το νεκρό, δεν ξεπεραστούν. Το χρόνιο πένθος μπορεί να πάρει τη μορφή μιας ατέρμονης αναζήτησης, με σκοπό την ανακάλυψη των αιτιών του θανάτου, των υπευθύνων, και την ανασύσταση της άγνωστης ιστορίας του νεκρού. Ένα παρατεταμένο πένθος χαρακτηρίζεται από χρόνια κατάθλιψη και αστεύρετα δάκρυα.» (Bacque, 2007)<sup>22</sup>

## Το πένθος και τα γηρατειά

« Η προχωρημένη ηλικία είναι εκείνη που βρίσκεται πιο κοντά στο θάνατο, και, γι' αυτό, συχνά, τον αποδέχεται ευκολότερα.» ( Bacque, 2007).<sup>23</sup> Οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας τις περισσότερες φορές, δυστυχώς, βιώνουν το τελευταίο διάστημα της ζωής τους μόνοι τους. Είτε βρίσκονται σε κάποιο νοσοκομείο, οίκο ευγηρίας ή ακόμα και στο σπίτι τους αλλά χωρίς τη συντροφιά των συγγενικών τους προσώπων, οι οποίοι τους επισκέπτονται σπάνια.

« Τα ηλικιωμένα άτομα ζουν μια σειρά από πένθη: απώλεια αγαπημένων προσώπων (αδέλφια, σύντροφος), της αυτονομίας, δηλαδή της δυνατότητας κάποιου να τα βγάλει πέρα μόνος του, απώλεια της υγείας, π.χ. μια σοβαρή ασθένεια ή βασικών λειτουργιών όπως η μνήμη. Κάποιοι άνθρωποι το αντέχουν καλύτερα από άλλους που μπορεί να κατακλύζονται από άγχος ή θλίψη, να ζουν μια ψυχική ερήμωση. Η απώλεια του συντρόφου είναι πολύ οδυνηρή για τον ηλικιωμένο. Έχοντας ζήσει συχνά δεκαετίες μαζί, χάνει τώρα την τρυφερότητά του, τον πιο κοντινό άνθρωπο και βρίσκεται αντιμέτωπος με τη μοναξιά. Η συνταξιοδότηση αποτελεί επίσης τομή για έναν άνθρωπο, του στερεί έναν κόσμο σχέσεων και δραστηριοτήτων από τον οποίο έπαιρνε ευχαρίστηση - άλλωστε συχνά συζητιέται σαν απομάκρυνση από την 'ενεργό δράση', αφού στην κοινωνία μας η εργασία είναι σημαντικός παράγοντας για την κοινωνική θέση και αναγνώριση. Ασφαλώς δε λειτουργεί για όλους με τον ίδιο τρόπο, το άτομο μπορεί να βρει πράγματα που του δίνουν χαρά και νόημα, όπως ένα χόμπι, περισσότερο χρόνο με την οικογένεια, π.χ. τα εγγόνια.»

(<http://www.stathmosnet.gr/blogs-kos/milontas-gia-psixiki-igeia/4935-milontasgiapsixikiigeia640.html>)

Καθώς, τα γηρατειά οδηγούν στο θάνατο, οι άνθρωποι μεταθέτουν το φόβο του θανάτου στο φόβο για τα γηρατειά. Στην εποχή μας, δίνεται έμφαση στην πρόοδο, τη

---

<sup>22</sup> Σελ.61

<sup>23</sup> Σελ.190

συνεχή εξέλιξη και τα νιάτα. Οι περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν με κάθε τρόπο να παραμείνουν νέοι για να ξεφύγουν από το χρόνο, και επομένως από το θάνατο. Αυτός είναι ο κυριότερος λόγος που οι νεότεροι απομακρύνονται αισθητά από τους ηλικιωμένους, οι οποίοι αισθάνονται μόνοι και άχρηστοι καθώς περιθωριοποιούνται.

Όταν οι ηλικιωμένοι πλησιάζουν το θάνατο, δεν προκαλείται η σύγχυση και ο πανικός που προκύπτει από τον επικείμενο θάνατο ενός νεότερου ανθρώπου. «Εκείνο που προκαλεί κατάπληξη στους γιατρούς αλλά και στις οικογένειες είναι η απίστευτη ικανότητα του ηλικιωμένου ανθρώπου που πρόκειται να πεθάνει, να φέρεται «σαν να μην τρέχει τίποτα», δηλαδή να προσπαθεί να «μη γίνει ενοχλητικός».[...] Το ηλικιωμένο άτομο «δεν θέλει να ενοχλήσει», παραδέχεται ότι «προκαλεί μεγάλη αναστάτωση»- με δυο λόγια, συνοψίζει όλη τη ζωή του στην παρούσα κατάσταση του. Ωστόσο, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο θάνατος είναι η τελευταία κοινωνική πράξη που απομένει στα υπέργηρα άτομα. (Bacque, 2007)<sup>24</sup> Γι' αυτό το λόγο, οι νεότεροι οφείλουμε να κάνουμε τους ηλικιωμένους να αισθάνονται ενεργοί και απαραίτητοι στη ζωή τους ακόμα και όταν πλέον είναι πολύ άρρωστοι και προχωρούν προς το θάνατο. Αγαπώντας τους και εκείνες τις δύσκολες στιγμές, τους χαρίζουμε ευτυχία και μειώνουμε και το δικό μας φόβο για το θάνατο.

## Χηρεία

« Η απώλεια του συντρόφου, ενώ είναι ένα συνηθισμένο, ίσως και κοινότυπο συμβάν από μια ορισμένη ηλικία και πέρα, παραμένει το πιο επώδυνο αγχογόνο γεγονός. Είτε πρόκειται για ένα νέο ζευγάρι, όπου οι σύντροφοι εξακολουθούν να εξιδανικεύουν ο ένας τον άλλο, είτε για ένα παλαιότερο ζευγάρι που έχει αναπτύξει έναν καλύτερο κώδικα επικοινωνίας ή αντίθετα μια σχέση αντιπαλότητας, ή ακόμα και μίσους, η κατάρρευση αυτού του ερωτικού, οικονομικού, και/ή κοινωνικού δεσμού δεν στερείται συνεπειών. Ο θάνατος του συντρόφου συνεπάγεται την κατάλυση μιας ολότητας, μιας σχέσης αλληλοσυμπλήρωσης, πλούσιας σε σχέδια για το μέλλον, η οποία αντλεί τη δύναμη της από τη στενή σχέση μεταξύ των μελών της.» (Bacque, 2007)<sup>25</sup>

Όταν πεθάνει ο ένας από τους δυο, ακολουθούν και άλλες δευτερεύουσες απώλειες. Ο επιζών ή η επιζούσα χάνει το «άλλο του/της μισό», τον/ην ερωτικό σύντροφο, το στήριγμα, τον φίλο ή τη φίλη. Στην περίπτωση των γυναικών που μένουν χήρες, παρουσιάζεται και οικονομικό πρόβλημα, γιατί πολλές γυναίκες μπορεί να μην εργάζονταν πριν την απώλεια του συζύγου τους και να χρειαστεί υπό τις νέες συνθήκες να βρουν δουλειά, είτε γιατί ένας μισθός δεν μπορεί να συντηρήσει την οικογένεια και να καλύψει τα έξοδα. Στην άλλη περίπτωση του χήρου άντρα, η

---

<sup>24</sup> Σελ.195-196.

<sup>25</sup> Σελ.111

κατάσταση είναι επίσης δύσκολη γιατί δεν μπορεί να ανταπεξέλθει με την ίδια επιτυχία της συζύγου του στην ανατροφή των παιδιών και τη συντήρηση του νοικοκυριού.

Η Bacque (2007) επισημαίνει ότι στο ψυχολογικό επίπεδο ο χήρος ή η χήρα έχει να αντιμετωπίσει την απομόνωση που προκαλείται λόγω της απώλειας του συντρόφου. Η φυσιολογική επανένταξη στη ζωή επιτυγχάνεται αργότερα, και διαφέρει, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, και την παρουσία παιδιών.<sup>26</sup>

### **Πένθιμα έθιμα και τελετουργικά**

Ο Φάρος (2013) αναφέρει ότι τα νεκρικά έθιμα πρέπει να αποβλέπουν στο να διευκολύνουν το ξέσπασμα της θλίψης και των άλλων οδυνηρών συναισθημάτων και να δώσουν την ευκαιρία στην χαροκαμένη οικογένεια και στην ευρύτερη κοινωνική ομάδα να αποκαταστήσουν τη συνοχή τους μετά την απώλεια ενός από τα μέλη τους, για να μπορέσουν έτσι να διατηρήσουν την ικανότητα να αγαπούν και να δημιουργούν. Η εθιμική έκφραση των συναισθημάτων έχει σχεδιασθεί έτσι ώστε να μην οδηγεί σε απόγνωση και αποχωρισμό από την κοινότητα, αλλά μάλλον να νομιμοποιεί και να κάνει ευκολότερη την επιστροφή και την ενατοποθέτηση του συναισθηματικού κεφαλαίου στα επόμενα στάδια της ζωής. Όταν πεθαίνει κάποιος είναι πολύ σπουδαίο εκείνοι που συνδέονται με αυτόν να συμμετάσχουν στην επιθανάτια διαδικασία, αυτό θα τους βοηθήσει επίσης να αντιμετωπίσουν ευκολότερα το δικό τους θάνατο.<sup>27</sup>

Τα πένθιμα ρούχα. «Η παραδοσιακή πένθιμη μαύρη περιβολή είχε σκοπό να ξεχωρίσει το θλιμμένο και να του εξασφαλίσει τη δυνατότητα να πενήθει, χωρίς την παρέμβαση άλλων και χωρίς ευθύνες.[...]Τα πένθιμα ρούχα μπορεί να ξεβόλευαν, αλλά είχαν μεγάλη αξία. Το πένθιμο ρούχο ήταν ένα σήμα που έδειχνε ότι ένας άνθρωπος πενθούσε και έδειχνε ακόμη το στάδιο του πένθους του. Έτσι εξυπηρετούσε δυο σκοπούς, ήταν μια δημόσια γνωστοποίηση του θανάτου και βοηθούσε το θλιμμένο να επαναπροσανατολισθεί μετά την απώλεια που είχε υποστεί.» (Φάρος, 2013)<sup>28</sup>

Η κηδεία. «Η κηδεία διευκολύνει τη «διεργασία της θλίψης» που αρχίζει με την αντιμετώπιση και την παραδοχή του θανάτου. Οι θλιμμένοι πρέπει να συνειδητοποιήσουν την πραγματικότητα του θανάτου. Η παραδοχή του θανάτου δεν πρέπει να είναι μόνο διανοητική αλλά και συναισθηματική. Πολλές φορές αυτό που φαίνεται σαν παραδοχή είναι κάτι παραπλανητικό και η αποκλειστικά διανοητική παραδοχή μπορεί να κάνει μεγάλη ζημιά. Η αντιμετώπιση του θανάτου είναι βασικό

---

<sup>26</sup> Σελ.112

<sup>27</sup> Σελ.234-235

<sup>28</sup> Σελ.236



λειτουργήματα της κηδείας. Ο χωρισμός απαιτεί μια χειροπιαστή απόδειξη για να αποφευχθεί κάθε απόπειρα αρνήσεως. Γι' αυτό είναι απαραίτητη η παρουσία του νεκρού στην κηδεία. Η προετοιμασία της κηδείας βοηθά το θλιμμένο να αρχίσει να αποδέχεται το γεγονός του θανάτου και να αρχίσει τη διεργασία της θλίψης.» (Φάρος, 2013)<sup>29</sup>

Το μοιρολόγι. « Οι τελετουργίες που σχετίζονται με το θάνατο και το μοιρολόγι συμβαίνουν σε ένα ειδικό κοινωνικό πλαίσιο που επιτρέπει στο άτομο που πενθεί να διατηρήσει τη σχέση του με το νεκρό. Αυτή η σχέση διευκολύνει το άτομο που ζει να συνεχίσει μια «συζήτηση» με το νεκρό, μια συζήτηση μέσα από την οποία ο κοινωνικός κόσμος του πενθούντος διατηρείται παρά την απειλή που προκύπτει από το θάνατο του νεκρού. <sup>30</sup>

### **Έμφυλες διαφορές στο πένθος**

Η Bacque (2007) επισημαίνει ότι οι άντρες που πενθούν είναι πολύ πιο κλεισμένοι στον εαυτό τους. Άλλη μια πολιτισμική ερμηνεία της διαφοράς αντρών-γυναικών έγκειται στην κοινωνική αποδοχή του γυναικείου πόνου- και στη διάπλαση ( στο δυτικό κόσμο) ενός άντρα στιβαρού, που ελέγχει πάντα τα συναισθήματά του. Η περίπτωση του πένθους είναι χαρακτηριστική – ένας άντρας μόλις και μετά βίας επιτρέπεται να κλάψει σε μια κηδεία. <sup>31</sup>

Ο Neimeyer (2006) τονίζει ότι οι παραδοσιακές θεωρίες θρήνου έχουν βασιστεί στις εμπειρίες γυναικών που πενθούν και ως εκ τούτου έχουν δώσει έμφαση στο «θηλυκό» τρόπο θρήνου, τον οποίο αντιλαμβάνονται ως τον «υγιή» τρόπο αντίδρασης στην απώλεια. Από αυτή τη σκοπιά, οι θεωρητικοί και οι κλινικοί έχουν τονίσει την αξία της συναισθηματικής έκφρασης και αυτοκατανόησης, ενώ, από την άλλη πλευρά, έχουν κατά κανόνα αντιμετωπίσει με δυσπιστία τη «διανοητικοποίηση» και το να προσπαθεί κανείς να ανταπεξέλθει στο θρήνο απασχολούμενος με διάφορες δραστηριότητες αντί να αναζητά κοινωνική υποστήριξη. <sup>32</sup>

Ο Doka (1996) αναφέρει για το θηλυκό τρόπο θρήνου ότι αποτελείται από έκφραση συναισθημάτων και αναζήτηση και αποδοχή. Για τον αρσενικό τρόπο θρήνου αναφέρει ότι εκτός από το θυμό και την ενοχή, υπάρχει περιορισμένη έκφραση συναισθήματος. <sup>33</sup>

---

<sup>29</sup> Σελ.252

<sup>30</sup> Σελ.117-118

<sup>31</sup> Σελ.87-89

<sup>32</sup> Σελ.85

<sup>33</sup> Σελ.162

## Ο θρήνος

«Ο θρήνος είναι το σύνολο των συναισθηματικών αντιδράσεων και εκδηλώσεων που φυσιολογικά εμφανίζονται μετά την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή και την απώλεια με τη γενικότερη αφηρημένη έννοια, που μπορεί να αναφέρεται στην απώλεια μιας ιδέας, της ελευθερίας ενός ατόμου, κ.α.» (Τσιάντης, 2000)<sup>34</sup> Παρόλο που δεν έχουμε τη δυνατότητα επιλογής για το αν θα χάσουμε κάποιο δικό μας άνθρωπο, έχουμε επιλογή στη διεργασία του θρήνου. Η απώλεια είναι ο τέλος μια προηγούμενης εποχής και η αρχή μιας νέας εποχής. Το άτομο που πενθεί περνάει από διάφορα στάδια και φάσεις θρήνου.

«Το πρόσωπο που ζει όχι μόνο πρέπει να δεχτεί την απώλεια, αλλά και να αποδεσμευτεί συναισθηματικά από τη σχέση με την εικόνα του προσώπου που χάθηκε. Αυτή, όμως, η ανάγκη για απόσυρση και συναισθηματική αποδέσμευση συνοδεύεται από σημαντική αντίσταση, ακόμα και όταν υπάρχει έτοιμο ένα υποκατάστατο για το πρόσωπο που χάθηκε. Αυτή η αντίσταση μπορεί να είναι τόσο έντονη, ώστε το πρόσωπο που θρηνεί να φτάσει στο σημείο να αρνείται την πραγματικότητα- δηλαδή να αρνείται ότι το πρόσωπο πέθανε- και να προσκολλάται στην ιδέα ότι το πρόσωπο εξακολουθεί να υπάρχει, ακόμα και με το να αναπαράγει το πρόσωπο υπό μορφή ψυχωσικών εκδηλώσεων για παράδειγμα, άτομα μετά από θρήνο ακούν την φωνή του αγαπημένου προσώπου.» (Τσιάντης, 2000)<sup>35</sup>

«Αμέσως μετά τη διαπίστωση μιας απώλειας, το μούδιασμα ή η αποστασιοποίηση από τον αβάσταχτο πόνο αποτελούν αναμενόμενες αντιδράσεις. Ωστόσο η συνεχής προσπάθεια να αμβλυνθούν ή να αποφευχθούν τα πιο δυσάρεστα συναισθήματα που πηγάζουν από την απώλεια είναι πιθανό να καθυστερήσουν ή να διαιωνίσουν το θρήνο.» (Neimeyer, 2006)<sup>36</sup>

Ο Neimeyer (2006) παραθέτει τρεις φάσεις στην τυπική διεργασία του θρήνου. Αρχικά παρουσιάζει την αποφυγή. «Ειδικά στην περίπτωση θανάτων που προκαλούν θρήνο «μεγάλης έντασης» και έρχονται να διαψεύσουν τη σιγουριά που προηγουμένως είχαμε ότι ο αγαπημένος μας θα συνεχίσει να ζει, μπορεί να μας είναι αδύνατο να κατανοήσουμε την πραγματικότητα της απώλειας. Έτσι, αρχικά μπορεί να αντιδράσουμε με σοκ, μούδιασμα, πανικό ή σύγχυση, αναστέλλοντας κατά κάποιον τρόπο ή αποφεύγοντας την πλήρη συνειδητοποίηση μιας πραγματικότητας που μας είναι πολύ οδυνηρό να αφομοιώσουμε.[...] Στη φάση της αποφυγής το άτομο μπορεί να αισθάνεται σε σωματικό επίπεδο μουδιασμένο ή «μη πραγματικό», μπορεί να αντιλαμβάνεται τη φωνή και παρουσία των άλλων σαν να βρίσκονται μακριά και να νιώθει απόμακρο ή αποκομμένο από το άμεσο περιβάλλον του. Σε επίπεδο συμπεριφοράς, το άτομο που πενθεί μπορεί να μοιάζει αποδιοργανωμένο και

---

<sup>34</sup> Σελ.165

<sup>35</sup> Σελ.166

<sup>36</sup> Σελ.68

αφηρημένο, ανίκανο να εκτελέσει ακόμα και τις πιο συνηθισμένες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.[...]

Έπειτα παρουσιάζει την αφομοίωση. «Καθώς σταδιακά αφομοιώνουμε το συνολικό αντίκτυπο της απώλειας στις μέρες και τις βδομάδες που ακολουθούν, αρχίζουμε να αναρωτιόμαστε: «Πώς μπορώ να συνεχίσω να ζω χωρίς τον αγαπημένο μου;» Χωρίς την προστασία του σοκ και εξωτερικεύοντας το θυμό που συνδέεται με την αποφυγή, αρχίζουμε να βιώνουμε τη μοναξιά και τη θλίψη σε όλη τους την ένταση, μαθαίνοντας τι σημαίνει η απουσία του αγαπημένου μας μέσα από χιλιάδες ερεθίσματα της καθημερινής ζωής. [...] Μπροστά σε αυτήν την απελπισία που ολοένα και βαθαίνει, συχνά περιορίζουμε τις δραστηριότητες και την προσοχή μας, αποσυρόμαστε από το ευρύτερο κοινωνικό κόσμο και αφοσιωνόμαστε όλο και περισσότερο στο καθηλωτικό « έργο του πένθους» που πρέπει να πραγματοποιηθεί για να προσαρμοστούμε στην απώλεια.[...] Αυτό το στάδιο συνοδεύεται συνήθως από καταθλιπτικά συμπτώματα, τα οποία περιλαμβάνουν διάχυτη θλίψη, απρόβλεπτα ξεσπάσματα κλάματος, επίμονες διαταραχές στον ύπνο και στην όρεξη, έλλειψη κινήτρων, αδυναμία συγκέντρωσης ή αδυναμία να νιώσουμε ευχαρίστηση από τη δουλειά ή τη διασκέδαση και έλλειψη ελπίδας για το μέλλον. Το άγχος και το αίσθημα ότι τίποτα δεν είναι πραγματικό δεν είναι ασυνήθιστα και μπορεί να φτάσουν ως τις ψευδαισθητικές» εμπειρίες της παρουσίας του αγαπημένου προσώπου.[...]

Ως τελευταία φάση παραθέτει την ένταξη. «Κάποια στιγμή, η αγωνία και η ένταση που χαρακτηρίζουν το στάδιο της αφομοίωσης αρχίζουν να υποχωρούν δίνοντας στη θέση τους στην αναγκαστική αποδοχή της πραγματικότητας του θανάτου καθώς αρχίζουμε να αναρωτιόμαστε: « Και τώρα τι γίνεται με τη ζωή μου;» Αν και για τους περισσότερους από εμάς η νοσταλγία και η μοναξιά επιμένουν στου μήνες ή στα χρόνια που ακολουθούν μετά το θάνατο, η συγκέντρωση και η λειτουργικότητά μας εν γένει βελτιώνονται. Σταδιακά, αποκτούμε μεγαλύτερη αίσθηση συναισθηματικού ελέγχου και επανερχόμαστε στις προηγούμενες συνήθειες διατροφής και ύπνου. [...] Καθώς λιγοστεύουν τα σωματικά συμπτώματα του θρήνου, η ενέργειά μας επιστρέφει κατά κύματα, τα οποία ακολουθούνται από μεγαλύτερες περιόδους δραστηριότητας επικεντρωμένης σε κάποιο στόχο.[...]<sup>37</sup>

«Οι διαδικασίες του θρήνου, το πώς θα εκδηλωθεί ο θρήνος και τι μορφές θα λάβει, εξαρτώνται και από τα παρακάτω σημεία:

1. Σε ποιο βαθμό μπορεί ο κάθε άνθρωπος να εκφράσει τα συναισθήματα του που δημιουργούνται από την απώλεια, να επιτρέψει, δηλαδή, στον εαυτό του να νιώσει λύπη, να θρηνήσει. Μεγάλη πρακτική σημασία έχει εδώ να διερευνηθούν οι παράγοντες που εμποδίζουν το συγκεκριμένο άνθρωπο να εκφράσει τα συναισθήματα του για την συγκεκριμένη απώλεια.

2. Πόσο είναι δυνατό ο κάθε άνθρωπος να περάσει μέσα από τις διαδικασίες της βαθμιαίας απόσυρσης των συναισθημάτων του, με τα οποία είχε προηγουμένως «επενδύσει» το πρόσωπο που έχει πεθάνει ή γενικά το χαμένο αντικείμενο αγάπης, έτσι ώστε να μπορέσει να επενδύσει σε νέα πρόσωπα ή «αντικείμενα». [...]» (Τσιάντης,2000)<sup>38</sup>

## Η θλίψη

Για το Φάρο (2013) η θλίψη είναι μια φυσική και παγκόσμια αντίδραση σε μια δραστική διακοπή του κανονικού τρόπου ζωής του ανθρώπου που έχει σαν χαρακτηριστικά της, στοιχεία ορισμένων παθολογικών καταστάσεων όπως η μελαγχολία, δηλαδή μια κατάσταση οδύνης, απώλεια κάθε ενδιαφέροντος του θλιμμένου για τον εξωτερικό κόσμο και για τις συνηθισμένες του δραστηριότητες και συγκέντρωση όλης της προσοχής του στην ανταπόκρισή του στην απώλεια του αγαπημένου προσώπου. Αυτό γίνεται απαραίτητο από το γεγονός ότι η libido, που ήταν στραμμένη προς το αγαπημένο αντικείμενο, τώρα πρέπει να αποσυρθεί και να στραφεί σε άλλο αντικείμενο. Αυτό εγείρει μια φυσική αντίσταση, γιατί το χαμένο αντικείμενο έχει γίνει κατά κάποιο τρόπο συστατικό αυτού τούτου του εγώ.<sup>39</sup>

«Η θλίψη για μια απώλεια δεν είναι απλά μόνο θλίψη. Είναι ένα ανάμεικτο συναίσθημα, που μέσα στην πολλαπλότητα του δύσκολα αναγνωρίζεται. Μας δόθηκε από τη φύση για να υπερνικούμε τους πόνους της απώλειας. Αν δεν βάζουμε στο δρόμο του εμπόδια, μπορεί από μόνο του να ρέει και να βγει από μέσα μας. Όταν μείνει μέσα μας, μπορεί να επιδράσει καταστροφικά. Σπάνια εμφανίζεται μόνο του, σχεδόν πάντα είναι έντονα ανακατωμένο με άλλα συναισθήματα. Την επαφή, τη συναναστροφή μαζί του, τη μαθαίνουμε, όταν με τη βοήθεια και την υποστήριξη των άλλων ανθρώπων, που νιώθουν ίδια με μας, παίρνουμε την απόφαση να το διατρέξουμε, να το ζήσουμε, και όχι να το κρύψουμε.» (Κανακάκης, 1989)

Ο Κανακάκης (1989) αναφέρει ακόμα για τη θλίψη, ότι βρίσκει πάντα μια έκφραση ακόμα και 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 υπόστρωμα μας καταστροφικά, χωρίς να το παίρνουμε είδηση.[...] Δεν υπάρχει μόνο μια εικόνα, με την οποία εμφανίζεται η θλίψη που οφείλεται σε μια

---

<sup>38</sup> Σελ.169

<sup>39</sup> Σελ.81

απώλεια, ούτε μόνο ένα πρόσωπο. Υπάρχουν τόσοι τρόποι εμφάνισης της όσοι και άνθρωποι.<sup>40</sup>

« Η πλήρης έκφραση της θλίψης και η διανοητική και συναισθηματική αποδοχή από το περιβάλλον του θλιμμένου της ψυχολογικής οπισθοδρομήσεως που προκαλεί ένας θάνατος, είναι απολύτως απαραίτητα για την ανάρρωση του θλιμμένου.» ( Φάρος, 2013)<sup>41</sup>. «Ερευνες από όλο τον κόσμο δείχνουν ότι ο παράγοντας θλίψη – στη δική μας περίπτωση μια θλίψη που καταπιέζεται, παρεμποδίζεται, δεν της παρέχεται το δικαίωμα να εκδηλωθεί- μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία, την εκδήλωση και την πορεία ασθενειών. Ανεβάζει τον κίνδυνο που έχει ένας υγιής άνθρωπος να αρρωστήσει. Και όταν κανείς είναι ήδη άρρωστος, τότε μια θλίψη που δεν τελειώνει μπορεί να χειροτερέψει την αρρώστια.» (Κανακάκης, 1989)<sup>42</sup>

Κατά το Φάρο (2013) υπάρχουν ορισμένοι λόγοι εξαιτίας των οποίων εμποδίζεται το «ομαλό» πένθος και καθυστερείται η πλήρης έκφραση της θλίψης ή καθίσταται εντελώς αδύνατη. Οι λόγοι αυτοί είναι οι εξής:

1. Αντίσταση στο ελεύθερο ξέσπασμα που προέρχεται από έναν υποσυνείδητο κυρίως φόβο για τις συνέπειες.
2. Η μη ανάπτυξη της ικανότητας του πένθους.
3. Ένα παλαιότερο αξεδιάλυτο πένθος.
4. Ορισμένες εξωτερικές περιστάσεις, όπως ο πόλεμος ή μια μεγάλη καταστροφή.
5. Αμφιβολίες για την πραγματικότητα του θανάτου όπως στην περίπτωση των αγνοουμένων.
6. Συγκρουόμενα συναισθήματα για το νεκρό.
7. Κοινωνικοί και θρησκευτικοί κανόνες που θεωρούν την αυτοσυγκράτηση και την ήρεμη αντιμετώπιση σαν παραδειγματική συμπεριφορά και σαν ένδειξη πολιτιστικής καλλιέργειας.<sup>43</sup>

«Αν η πορεία μιας θλίψης θα είναι χρόνια ή υπερβολικά παρατεταμένη, αποφασίζεται απ' τους παράγοντες που την επηρεάζουν.

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

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

---

<sup>40</sup> Σελ.28

<sup>41</sup> Σελ.228

<sup>42</sup> Σελ.43

<sup>43</sup> Σελ.228

Η θρησκεία είναι ένας ιδιαίτερα περίπλοκος παράγοντας, ο οποίος μπορεί να επηρεάσει την όλη διαδικασία της θλίψης θετικά αλλά και αρνητικά, σύμφωνα με τη δική μου εμπειρία. Συχνά οι προσδοκίες της θρησκείας για τη συμπεριφορά του θλιμμένου ανθρώπου δεν επιτρέπουν την εκδήλωση οργής, θυμού και λύπης. Στην αντίθετη περίπτωση, ο θλιμμένος δίνει την εντύπωση ότι δε είναι όσο πρέπει πιστός, γι' αυτό και οι θλιμμένοι-πιστοί αποφεύγουν να εκδηλώσουν τη θλίψη τους, έτσι όπως θα ήθελαν.[...]

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

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

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

Το είδος του θανάτου. Αν ήταν ένα απροσδόκητο γεγονός που συνέβη ξαφνικά ή αν το υπολόγιζε κανείς, εξαιτίας μιας βαριάς χρόνιας αρρώστιας ή μετά από βαρύ ατύχημα.[...]

Προγενέστερες απώλειες, που δεν έχει γίνει η επεξεργασία τους, ή κατά τις οποίες το άτομο έχει αποκτήσει κακές εμπειρίες με τη θλίψη, αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν πολύ ένα τωρινό πένθος [...]

Η κατάσταση της υγείας του θλιμμένου ατόμου κατά την ώρα της απώλειας παίζει έναν ιδιαίτερο λόγο για την επιτυχή πορεία της θλίψης. Ένα άτομο εξασθενημένο, άρρωστο ή ηλικιωμένο, μπορεί πιο δύσκολα να εκτεθεί στις σφοδρές συγκινησιακές καταστάσεις, που προϋποθέτει η θλίψη.[...]

Το κοινωνικό περιβάλλον, που αποτελείται από συγγενείς, φίλους και ειδικά ιδρύματα, που έχουν έργο τους να προσφέρουν βοήθεια, αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη «συνοδεία» του θλιμμένου στη σκοτεινή του πορεία. Όταν κανείς νιώθει να του δίνουν την έγκριση, την υποστήριξη και την ενίσχυση του, όταν δηλαδή βρίσκει κατανόηση για την απελπισία, που το φέρνει η θλίψη της απώλειας, βιώνει τη δοκιμασία ευκολότερα και καλύτερα, παρά χωρίς τέτοιες εκδηλώσεις αλληλεγγύης προς τη θλίψη του.[...]

Άλλες παράλληλες κρίσεις, όπως οικονομικές δυσκολίες που προκύπτουν απότομα, ανάληψη υποχρεώσεων, για τις οποίες δεν είναι το άτομο ικανό, και που αποτελούν γι' αυτό υπερβολικές απαιτήσεις, συντελούν στη δύσκολη αντιμετώπιση της θλίψης. [...]

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

Η επαγγελματική θέση και η οικονομική κατάσταση επηρεάζουν επίσης αισθητά την έκβαση της επεξεργασίας της θλίψης. Καλή επαγγελματική θέση και οικονομική ανεξαρτησία διευκολύνουν τη διαδικασία της θλίψης.» (Κανακάκης, 1989)<sup>44</sup>

Από τις προαναφερθείσες μελέτες γίνεται αντιληπτή η πολυπλοκότητα της θλίψης. Η διάρκεια και η μορφή της εξαρτώνται από πλήθος παραγόντων και κατά κύριο λόγο από τον άνθρωπο που βιώνει την απώλεια και από τη φύση της απώλειας. Είναι σημαντικό για το κάθε πρόσωπο που πενθεί, να εμβαθύνει στη θλίψη, την οποία βιώνει και να βρει τρόπους που θα είναι αποτελεσματικοί ώστε να την ξεπεράσει.

Ο Κανακάκης (1989) συμβουλεύει: «Ίσως μπορείς τώρα να προσέξεις λίγο πιο πολύ τα δάκρυα σου. Θα είχε σημασία να παραδέχεσαι τον εαυτό σου όταν κλαίει- όπως συμβαίνει αυτή τη στιγμή- χωρίς να φοβάσαι ή να το σκέφτεσαι επίμονα. Όταν επιτρέπεις στα δάκρυά σου να τρέξουν, και τους δίνεις μάλιστα να καταλάβουν ότι τα επιθυμείς, μίλησε τους και πες: Μπορώ να σας περιμένω. Μπορείτε να 'ρθείτε, όταν εσείς θελήσετε, και εγώ θα χαρώ γι' αυτό.»<sup>45</sup>

Τα δάκρυα βοηθούν να εκφράσουμε τον πόνο μας, την αγανάκτηση, το θυμό, τις ενοχές, άλλα συναισθήματα, όμως, είναι απελευθερωτικά στην περίπτωση της θλίψης. « Τα δάκρυα συχνά στηρίζουν και ανακουφίζουν το μυαλό, το κλάμα δροσίζει την καρδιά, παρηγορεί μια πληγωμένη αγάπη και απελευθερώνει τα συμπιεσμένα συναισθήματα. Οι στεναγμοί επίσης φέρνουν παρηγοριά και ανακουφίζουν τον πόνο που φωλιάζει στα βάθη της ψυχής, όταν βρίσκουν ελεύθερη διέξοδο και ιδιαίτερα όταν υπάρχουν άνθρωποι αρκετά ευαίσθητοι και ικανοί να συμπαθήσουν αυτόν που θρηνεί. Όταν δεν υπάρχει κανείς να παρηγορήσει και να βοηθήσει τον θλιμμένο να φέρει το βάρος του, τότε η θύελλα γίνεται μεγαλύτερη.» (Φάρος,2013)<sup>46</sup>

---

<sup>44</sup> Σελ.195-199

<sup>45</sup> Σελ.50

<sup>46</sup> Σελ.141

## Αιφνίδιος ή αναμενόμενος θάνατος;

Υπάρχουν διάφορες επιστημονικές απόψεις ως προς το αν η αντιμετώπιση ενός αναμενόμενου θανάτου είναι ευκολότερη και λιγότερο ψυχοφθόρα από την αντιμετώπιση ενός αιφνίδιου θανάτου. « Κάποιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι το προκαταβολικό πένθος για τον αναμενόμενο θάνατο ακολουθεί το ίδιο μοτίβο αντιδράσεων που εκδηλώνονται μετά την έλευσή του.» (Di Matteo & Martin, 2010).<sup>47</sup>

« Το ξαφνικό πένθος, στο οποίο η αμφισβήτηση είναι άμεση και σφοδρή, έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ισορροπία του ατόμου που πενθεί. Ωστόσο, και το πρόωρο πένθος, που δεν γίνεται αποδεκτό, όπως και τα απρόοπτα της χρόνιας ασθένειας δεν αποτελούν λιγότερο επώδυνες καταστάσεις.» ( Bacque, 2007) <sup>48</sup>

Άλλοι ειδικοί αναφέρουν πως ο αιφνίδιος θάνατος είναι πολύ δυσκολότερο να ξεπεραστεί. «Σε αντίθεση με τις περισσότερες απώλειες στις οποίες υπάρχει ο χρόνος για νοερή προετοιμασία και για αποχαιρετισμό με το αγαπημένο πρόσωπο του καθενός, ο ξαφνικός και βίαιος θάνατος αφήνει τις επιζούσες οικογένειες με ένα βαρύ φορτίο, ένα φορτίο περισσότερο σταθμισμένο από τους επιζώντες ως «εκκρεμότητα» με το θύμα.[...] Η ξαφνική απώλεια, ο θάνατος χωρίς προειδοποίηση, δημιουργεί ιδιαίτερα προβλήματα στους επιζώντες. Τρία από τα πιο συνήθη περιλαμβάνουν έντονη θλίψη, τη συντριβή της κανονικής ζωής του ατόμου και την ύπαρξη μιας σειράς από ταυτόχρονες κρίσεις και δευτερεύουσες απώλειες.[...] Οι επιζώντες τέτοιου είδους απώλειας συχνά νιώθουν εξαιρετικά ευάλωτοι και αγχωμένοι. Τίποτα δεν τους φαίνεται ασφαλές πλέον. Δραστηριότητες που προηγουμένως πραγματοποιούνταν επιπόλαια, όπως η οδήγηση, τώρα φαίνονται άκρως επικίνδυνα. Υπάρχει πιθανότητα οι επιζώντες να πρέπει να αντιμετωπίσουν την πίεση από το ενδιαφέρον και την παρεϊσδυση από τα ΜΜΕ και την αστυνομία ή νομικές εμπλοκές. Μπορεί να βιώσουν και δευτερεύουσες απώλειες, επίσης, όπως μειωμένα έσοδα ή και να χάσουν ακόμα και το σπίτι τους και την αναπόφευκτη αναζήτηση για το πως το νόημα της απώλειας μπορεί να αμφισβητήσει πνευματικούς πόρους. (Doka, 2009) ( δική μου μετάφραση)<sup>49</sup>

Ο Doka (2009) απαριθμεί έξι παράγοντες που επηρεάζουν τη φύση κάθε αιφνίδιας απώλειας.

1. Φυσικά αίτια- Ανθρώπινα αίτια: Κάποιες απώλειες όπως το έμφραγμα ή ο τυφώνας αποτελούν φυσικά αίτια ενώ άλλες όπως η ανθρωποκτονία ή ο βομβαρδισμός είναι αποτέλεσμα ανθρώπινων εχθρικών δράσεων. Στην περίπτωση φυσικών απωλειών ο θυμός μπορεί να κατευθύνεται προς το νεκρό

---

<sup>47</sup> Σελ.728

<sup>48</sup> Σελ.104

<sup>49</sup> Σελ.5



- ή ακόμα και στο θεό. Στις απώλειες που έχει προκαλέσει άνθρωπος ο θυμός είναι πιο πιθανό να κατευθύνεται προς το υπεύθυνο άτομο.
2. Ο βαθμός σκοπιμότητας. Κάποιες απώλειες όπως το ξαφνικό έμφραγμα μπορεί να μη θεωρηθούν ότι μπορούν να αποτραπούν. Άλλες όπως η ανθρωποκτονία μπορούν να αποτραπούν σε μεγάλο βαθμό.
  3. Ταλαιπωρία. Σε κάποιες απώλειες, ο θάνατος είναι ακαριαίος. Αλλά σε άλλες καταστάσεις μπορεί να προκύψει το ερώτημα εάν ο νεκρός υπέφερε από άγχος ή φυσικό πόνο. Ενώ η αντίληψη της ταλαιπωρίας μπορεί να περιπλέξει τις αντιδράσεις στην απώλεια, ο αιφνίδιος θάνατος μπορεί να αφήσει αισθήματα ότι το άτομο που πέθανε δεν είχε χρόνο να προετοιμαστεί για το θάνατο του.
  4. Έκταση. Ο αριθμός των ανθρώπων που επηρεάζονται από την απώλεια μπορεί να επηρεάσει την ένταση της θλίψης. Όταν μεγάλο πλήθος ατόμων εμπλέκονται, η ικανότητα των άλλων να παρέχουν υποστήριξη είναι περιορισμένη.
  5. Κατά πόσο ήταν αναμενόμενη. Κάποιες ξαφνικές απώλειες είναι αναμενόμενες ως ένα βαθμό. Άλλες πάλι απώλειες μπορεί να είναι τελείως απροσδόκητες.  
(μετάφραση δική μου)<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> Σελ.12-13

## **Το παιδί μπροστά στο θάνατο, την απώλεια και το πένθος.**

### **Οι αντιλήψεις των ενηλίκων.**

«Όταν ένα παιδί αρρωστήσει, στο ίδιο του το κορμί ή αν χάσει ένα μέλος της οικογένειας του, προσπαθεί να καταλάβει. Ευθύς εξαρχής διαφαίνεται η σημασία του περιβάλλοντος. Αν αρνηθεί ν' ακούσει, αναστέλλει την περιέργεια του παιδιού, αν δεχτεί, την ευνοεί και συνοδεύει το παιδί στην έρευνα του.» (Ραιμπό,1978).<sup>51</sup>

«Ειδικότερα για τα παιδιά υπάρχει η αντίληψη ότι δεν πρέπει να μιλάμε για το πρόσωπο που χάθηκε, γιατί τότε το παιδί θα στεναχωρηθεί. Αυτό συχνά οδηγεί στο να πλέκεται μια συνομιλία σιωπής γύρω από το παιδί σχετικά με το πρόσωπο που πέθανε και επιδιώκεται με κάθε τρόπο να αποκρυσταλλωθεί το γεγονός του θανάτου ως μια προσπάθεια προφύλαξης του. Αντίθετα, μπορεί να υποστηρίζεται ότι τα παιδιά είναι μικρά και δεν καταλαβαίνουν και, επομένως, δεν έχει καμία σημασία πως θα τα αντιμετωπίσουμε. Και στις δυο περιπτώσεις αυτή η στάση των ενηλίκων συνήθως προέρχεται από τις δυσκολίες του να θρηνησουν φυσιολογικά, αντίθετα, τους δημιουργεί δυσκολίες με δυσάρεστες ψυχολογικές επιπτώσεις.»(Τσιάντης, 2000).<sup>52</sup>

Συχνό φαινόμενο αποτελεί και ο αποκλεισμός των παιδιών από πένθιμα τελετουργικά για να μην στεναχωρηθεί ή τρομάξει από τις εικόνες που θα αντικρίσει. Το παιδί δεν έχει με αυτόν τον τρόπο την ευκαιρία να βιώσει όλη την πορεία του πένθους, να δει τους οικείους και μη, να θρηνηούν και στο μυαλό του διαμορφώνει μια εικόνες πολλές φορές χειρότερες από την πραγματικότητα μιας κηδείας παραδείγματος χάριν. «Νομίζουμε ότι όταν κρατάμε το παιδί μακριά από τη διαδικασία του θανάτου και του πένθους, το προστατεύουμε από τον πόνο, αλλά δεν σκεπτόμαστε τη μιζέρια, την κατάθλιψη και τη μοναξιά που νιώθει το παιδί που δεν ξέρει τι συνέβηκε στην εξαφανισμένη μαμά του ή στον εξαφανισμένο μπαμπά του ή σε οποιονδήποτε άλλο. (Φάρος, 2013)<sup>53</sup>

Ο Φάρος (2013) επίσης αναφέρει ότι στις λαογραφικές περιγραφές των νεκρικών μας εθίμων ολόκληρη η οικογένεια και ολόκληρη η κοινότητα αντιμετωπίζουν μαζί το θάνατο και βιώνουν μαζί το πένθος. Τα παιδιά συμμετέχουν σ' όλες τις εκδηλώσεις και παρευρίσκονται σ' όλες τις διαδικασίες. Αυτή η αρχαία πράξη είχε αρχίσει να αλλάζει ριζικά κυρίως στα αστικά κέντρα, όπου οι ενήλικοι προσπαθούν να προστατεύσουν τα παιδιά από τις τραγικές συνθήκες της ζωής Όπως οι ενήλικοι παλαιότερα αγνοούσαν τις σεξουαλικές ανησυχίες των παιδιών και έδειχναν να πιστεύουν ότι τα παιδιά δεν έχουν σεξουαλικά προβλήματα, έτσι τώρα επιμένουν να πιστεύουν ότι τα παιδιά καταλαβαίνουν πολύ λίγο το θάνατο.[..] Επειδή οι τραγικές

---

<sup>51</sup> Σελ.179

<sup>52</sup> Σελ.179

<sup>53</sup> Σελ.270

συνθήκες του θανάτου είναι μέρος των συναισθηματικών βιωμάτων της ζωής, είναι πολύ δύσκολο να αποκρύψουμε από τα παιδιά την πραγματικότητα του θανάτου, γιατί τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητα στις αλλαγές του συναισθηματικού κλίματος του περιβάλλοντός τους και δεν μπορούμε να τα εξαπατήσουμε όσο και αν προσπαθήσουμε. Όταν συμβαίνει κάτι στο περιβάλλον τους, τα παιδιά το αισθάνονται πάντοτε και όταν δεν τους δίνεται καμία εξήγηση η φαντασία τους οργιάζει.<sup>54</sup>

Τα παιδιά φοβούνται όταν δεν ξέρουν τι έχει συμβεί και περισσότερο όταν δεν τους δίνεται η ευκαιρία να συζητήσουν με την οικογένειά τους τις απορίες τους και να μοιραστούν το φόβο και την αγωνία τους. Ακόμα, όταν το παιδί βιώσει την απουσία κάποιου προσφιλούς προσώπου και του έχει δοθεί απλώς η εξήγηση ότι το άτομο αυτό έχει πεθάνει, χωρίς περαιτέρω διευκρινήσεις, του δημιουργούνται πολλά ερωτήματα και λανθασμένες εντυπώσεις ως προς το τι συνέβη στο άτομο αυτό. Ειδικότερα στις μικρές ηλικίες, το παιδί δεν μπορεί να αντιληφθεί τη μονιμότητα της κατάστασης.

Όταν το παιδί «χάσει» το κατοικίδιο του, ή κάποιον οικογενειακό φίλο ή μακρινό συγγενή, ακόμα και τον παππού ή τη γιαγιά του, παρουσιάζεται η ευκαιρία στους γονείς να του μιλήσουν για το θάνατο. Ακόμα, η συζήτηση περί θανάτου θα μπορούσε κάλλιστα να συνδυαστεί με τη συζήτηση περί δημιουργίας της ζωής, τη σύλληψη, την εγκυμοσύνη και τη γέννηση. Ανάλογα με το ηλικιακό στάδιο θα προσαρμόζεται η συζήτηση και οι εξηγήσεις επί του θέματος, ώστε το παιδί να μπορεί να κατανοήσει σε βάθος και να αφομοιώσει αυτά τα σημαντικά θέματα.

« Όταν συμβεί ένας θάνατος σ' ένα σπίτι , συχνά μέσα στην αναταραχή που δημιουργείται ξεχνάμε τα παιδιά. Δυστυχώς λίγοι άνθρωποι αισθάνονται άνετα να μιλήσουν στα παιδιά για το θάνατο, αλλά είναι πολύ απαραίτητο για το παιδί να μιλήσει με τους άλλους για το θάνατο που έπληξε την οικογένεια, να συμμετάσχει σ' όλες τις διαδικασίες της κηδείας και ακόμη να κλάψει μαζί τους. Το παιδί θα πρέπει να μάθει από νωρίς τη σημασία που έχουν τα δάκρυα και θα πρέπει να μάθει να αισθάνεται άνετα με τα θλιβερά του συναισθήματα και να μην τα θεωρεί ένδειξη αδυναμίας.» (Φάρος, 2013)<sup>55</sup>

Σημαντικό ρόλο στην έκφραση των δυσάρεστων συναισθημάτων του παιδιού, διαδραματίζει το οικογενειακό του περιβάλλον. Γι' αυτό το λόγο, είναι θεμιτό οι γονείς και οι λοιποί συγγενείς να κλάψουν και να εκδηλώσουν τον πόνο και τη θλίψη τους μπροστά στο παιδί. Οι αντιδράσεις των πρώτων απωλειών που θα βιώσει ένα παιδί, θα επηρεάσουν τον τρόπο που θα πενήσει αργότερα στην ενήλικη ζωή του.

«Όλες αυτές οι μελέτες και οι έρευνες αποδεικνύουν αναμφισβήτητα ότι η απώλεια και το πένθος είναι συγκλονιστικές εμπειρίες για το παιδί και επομένως ότι η τακτική της αποκρύψεως και της ανειλικρίνειας με την οποία αντιμετωπίζουμε τα παιδιά όταν

---

<sup>54</sup> Σελ.266-267

<sup>55</sup> Σελ. 272

συμβεί κάποιος θάνατος, τουλάχιστο δεν είναι σοβαρή αν δεν είναι πολύ επιβλαβής.» (Φάρος, 2013)<sup>56</sup>

« Κάθε παιδί είναι μοναδικό και δεν υπάρχει κάποια «συνταγή» για την αντιμετώπιση του θανάτου ενός παππού ή μιας γιαγιάς ή οποιουδήποτε άλλου αγαπημένου προσώπου που να είναι κατάλληλη και να ταιριάζει σε όλα τα παιδιά. Εντούτοις, οι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν ώστε να εξετάζουν ενδελεχώς τις ανάγκες και τις επιθυμίες του κάθε παιδιού ξεχωριστά όταν πρόκειται για ζητήματα που σχετίζονται με το θάνατο. Τα παιδιά, ειδικά αν δεν είναι πολύ μικρής ηλικίας, ενδεχομένως να είναι οι καλύτεροι κριτές του τι μπορούν να χειριστούν και του τι χρειάζονται για να ανταπεξέλθουν στην απώλεια» (Di Matteo & Martin,2010)<sup>57</sup>

Επομένως, όταν συμβεί το δυσάρεστο γεγονός της απώλειας, οι ενήλικες της οικογένειας, κατά προτίμηση οι γονείς, καλό θα ήταν από τις πρώτες ώρες να προσεγγίσουν το παιδί και αφού του ανακοινώσουν το θάνατο του προσώπου, να συζητήσουν μαζί του για το πώς αισθάνεται, για το κατά πόσο θέλει να συμμετάσχει στα πένθιμα τελετουργικά και να του εξηγήσουν και να το προετοιμάσουν για τη θλίψη, τον πόνο και τα δάκρυα που θα ακολουθήσουν στο σπίτι για λίγο καιρό. Σημαντικό είναι, να δοθεί στο παιδί το περιθώριο να η δυνατότητα να μοιράζεται τα συναισθήματα και τις απορίες του ανά πάσα στιγμή, χωρίς να νιώθει ότι απασχολεί και στεναχωρεί τους ενήλικες.

## **Η αντίδραση των παιδιών στο θάνατο.**

«Οι ενήλικες γνωρίζουν ότι ο θάνατος είναι μη αναστρέψιμος, καθολικός και αναπόφευκτος. Τα παιδιά σταδιακά αναπτύσσουν την ικανότητα να κατανοούν τέτοιες αφηρημένες έννοιες όσο ωριμάζουν.» (Brooks & Siegel, 1996)(δική μου μετάφραση)<sup>58</sup>. Οι αντιδράσεις των παιδιών ποικίλλουν ανάλογα με το ηλικιακό στάδιο το οποίο διανύουν.

«Το βρέφος δεν αντιλαμβάνεται την έννοια “θάνατος”. Είναι, όμως, ικανό να διαπιστώσει την απουσία και να διαισθανθεί τη θλίψη γύρω του.[...] Το μωρό θα αντιδράσει με τον τρόπο του: Με διαταραχές του ύπνου, ευερεθιστότητα, μεταβολές στην όρεξη, συναισθηματική απομάκρυνση, υπερβολική αναζήτηση επαφής ή

---

<sup>56</sup> Σελ.270

<sup>57</sup> Σελ.733

<sup>58</sup> Σελ.44

αδιαφορία, και σε σοβαρές περιπτώσεις, με σύνδρομο εγκατάλειψης και οργανικές διαταραχές.»( Bacque, 2007)<sup>59</sup>

Ο Ραιμπό (1978) προσθέτει: « Ο οριστικός χωρισμός που προκαλεί ο θάνατος κάνει το παιδί που δεν μιλάει να ζήσει ένα χωρισμό μακρύ, υπερβολικά μακρύ. Όλοι οι όροι οι απαραίτητοι για τη σύλληψη του θανάτου σαν οριστικού χωρισμού δεν έχουν πραγματοποιηθεί στο παιδί. Δεν θα πραγματοποιηθούν παρά μόνο γύρω στους 18 μήνες με δύο χρόνια, με την απόκτηση και την κυριάρχηση της ομιλίας και συμβολοποίησης. Είναι αναγκαίο να υπάρχουν η διάκριση ανάμεσα στο έμψυχο και το άψυχο, η έννοια του χρόνου, της διάρκειας του, του άπειρου του, του παρελθόντος, του μέλλοντος και οι σχέσεις αιτίου και αποτελέσματος. Οι όροι αυτοί εμφανίζονται για κάθε παιδί ανάλογα με τον προσωπικό του ρυθμό εξέλιξης, σε εξάρτηση από πολλούς παράγοντες που προέρχονται από το περιβάλλον, από τη συμπεριφορά του και από τις βαθιές του στάσεις, από τη μια μεριά. Από την άλλη μεριά, οι εμπειρίες που μπόρεσε να έχει το παιδί από τις σχέσεις του με τους άλλους και με τον εαυτό του ευνοούν ή αναστέλλουν αυτήν την εξέλιξη. [...] Στην ηλικία αυτή, ο θάνατος είναι ένας παρατεταμένος χωρισμός, με μια διάρκεια αδύνατο να αφομοιωθεί, και γι' αυτό πολύ ολέθρια.»<sup>60</sup>

Ακολουθούν οι αντιδράσεις και οι αντιλήψεις των παιδιών ηλικίας 3- 5 ετών.« Στην προσχολική ηλικία, αντιλαμβάνονται βιωματικά την απουσία ενός αγαπημένου προσώπου. Έχουν ωστόσο ατελή αντίληψη της έννοιας του θανάτου και δυσκολεύονται να συνειδητοποιούν τη μονιμότητα της κατάστασης. Νομίζουν ότι το πρόσωπο που πέθανε έφυγε για λίγο και θα επιστρέψει. Δεν αντιλαμβάνονται ότι το σώμα παύει να λειτουργεί και νομίζουν ότι αυτός που πεθαίνει διατηρεί π.χ. την ικανότητα να σκέφτεται.» (Λάττα,2010)<sup>61</sup>

Όπως αναφέρει η Bacque (2007), το παιδί 7-9 ετών αρχίζει να συλλαμβάνει τη μονιμότητα της απουσίας που συνεπάγεται ο θάνατος. Μπορεί, ακόμα, να εκδηλώσει το φόβο του θανάτου για τον εαυτό του ή για τα κοντινά του πρόσωπα. [...] Κατά τη διάρκεια του πένθους, το παιδί μπορεί να εκδηλώσει συμπτώματα κατάθλιψης και ενοχής. Είναι, επίσης, πιθανό να κρύψει τον πόνο του πίσω από προκλητικές ενέργειες, αν και είναι πιθανότερο να εκφράσει με σοβαρότητα τα συναισθήματά του.<sup>62</sup>

« Το παιδί 9-12 ετών εμφανίζει δείγματα εκλογίκευσης, πολλές φορές ανησυχητικά.[...] Τα περισσότερα παιδιά, σ' αυτή την ηλικία, παρουσιάζουν ξεκάθαρους μηχανισμούς άμυνας απέναντι στο θάνατο.» (Bacque, 2007).<sup>63</sup>

Τέλος, στην εφηβεία, όπως αναφέρει η Λάττα (2010) τα παιδιά αντιλαμβάνονται το θάνατο σαν ένα σταθερό σημείο, το κλείσιμο της πορείας κάθε ανθρώπου. Όταν αυτό

---

<sup>59</sup> Σελ.123

<sup>60</sup> Σελ.189

<sup>61</sup> Σελ.33

<sup>62</sup> Σελ.126

<sup>63</sup> Σελ.126

συμβεί, παρουσιάζουν αντιδράσεις πένθους παρόμοιες με τους ενήλικες.<sup>64</sup> Ωστόσο, η Bacque(2007) επισημαίνει ότι ο φόβος που νιώθουν αυτοί οι μελλοντικοί ενήλικες, σε συνδυασμό με τη συχνά ατίθαση συμπεριφορά τους, δημιούργησε, για μεγάλο χρονικό διάστημα, την εντύπωση ότι έχουν τον απόλυτο έλεγχο των συναισθημάτων τους. Μεγάλο σφάλμα. Απλώς, ο νέος καταφεύγει, συχνά, στην άρνηση, και μέσω αυτής, μπλοκάρει τη διεργασία του πένθους.<sup>65</sup>

Παρατηρούμε ότι οι αντιδράσεις και η αντίληψη των παιδιών σε κάθε ηλικία είναι διαφορετικές και διαφορετικοί είναι και οι τρόποι με τους οποίους οι ενήλικες μπορούν να προσεγγίσουν και να βοηθήσουν το κάθε παιδί που βιώνει την απώλεια. Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου είναι ένα από τα πιο τραγικά συμβάντα της ζωής ενός παιδιού και γι' αυτό ο χειρισμός των καταστάσεων που ακολουθούν πρέπει να είναι λεπτός και προσεχτικός.

Βέβαια, όπως αναφέρουν οι Brooks & Siegel (1996), υπάρχει διαμάχη μεταξύ των συμβούλων παιδιών ως προς το αν ο θάνατος ενός σημαντικού ατόμου είναι τραυματικός για το παιδί. Κάποιοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας πιστεύουν ότι η απώλεια ενός σημαντικού ατόμου – είτε λόγω εγκατάλειψης είτε λόγω θανάτου-αποτελεί τραύμα. Άλλοι στο χώρο πιστεύουν ότι ο θάνατος κάποιου κοντινού προσώπου του παιδιού είναι τραυματικός μόνο εάν συμβεί ξαφνικά ή με βίαιο τρόπο. (δική μου μετάφραση).<sup>66</sup>

### **Με ποιους τρόπους παρέχουμε βοήθεια στο παιδί που πενθεί.**

Το κάθε παιδί είναι ξεχωριστό και σημαντικό ρόλο στην απώλεια που βιώνει παίζει η ηλικία του, ο χαρακτήρας του, το πόσο σημαντικό ήταν το πρόσωπο που έχασε και το κατά πόσο η απώλεια ήταν αναμενόμενη ή αιφνίδια.

Καταρχάς, πρέπει να ανακοινωθεί στο παιδί το δυσάρεστο γεγονός. Η ενημέρωση καλό είναι να γίνει αρκετά σύντομα μετά το συμβάν και με προσεκτική διατύπωση από κάποιο αγαπημένο πρόσωπο του παιδιού και όχι από κάποιον απλό γνωστό. Η συζήτηση βοηθάει πολύ το παιδί να μοιραστεί τα συναισθήματα του, να θέσει τις ερωτήσεις του. Το παιδί χρειάζεται να νιώσει αγάπη και ότι παρόλο που πολλά πράγματα θα αλλάξουν στο μέλλον δεν χρειάζεται να αγχώνεται γιατί η ζωή συνεχίζεται και ότι όλοι μαζί θα προσπαθήσουν για το καλύτερο.

Η Λάττα (2010) αναφέρει τρόπους βοήθειας του παιδιού να αντιμετωπίσει το πένθος:

- Το διευκολύνουμε να κατανοήσει τι ακριβώς συνέβη.

---

<sup>64</sup> Σελ.33

<sup>65</sup> Σελ.128

<sup>66</sup> Σελ.43

- Το ενθαρρύνουμε να εκφράσει τα συναισθήματα του. Δείχνουμε κατανόηση, όποια και αν είναι αυτά.
- Σεβόμαστε την ανάγκη του να σωπάσει, αν το επιθυμεί. Αναγνωρίζουμε ότι είναι φυσικό να αισθάνεται έτσι.
- Μοιραζόμαστε μαζί του και τα δικά μας συναισθήματα. Με τη στάση μας επιτρέπουμε τη συμμετοχή του στο πένθος.
- Του παρουσιάζουμε τρόπους για να διατηρήσει την ανάμνηση του προσώπου που πέθανε.
- Συζητάμε μαζί του τις κοινές μας αναμνήσεις, αποφεύγοντας την εξιδανίκευση.
- Το καθησυχάζουμε σχετικά με τη δική του ασφάλεια. Εξασφαλίζουμε τη σταθερότητα στη ζωή του.
- Συντηρούμε τις παλιές μας συνήθειες ( βόλτες, γιορτές). Αποφεύγουμε απότομες αλλαγές (όπως αλλαγή σχολείου ή σπιτιού). Δείχνουμε την αγάπη μας χωρίς να γινόμαστε υπερπροστατευτικοί. Διατηρούμε τους κανόνες πειθαρχίας που ίσχυαν και πριν το γεγονός.
- Το ενθαρρύνουμε να συνεχίσει τη ζωή του, τονίζουμε το δικαίωμα του να εξακολουθεί να χαίρεται.
- Ενημερώνουμε το άμεσο περιβάλλον του (π.χ. δάσκαλοι, φίλοι, συγγενείς) για το θέμα και συνεργαζόμαστε προς όφελος του παιδιού.<sup>67</sup>

Ακολουθώντας αυτούς τους τρόπους προσέγγισης και σε συνδυασμό με άλλους που ταιριάζουν περισσότερο σε κάθε περίπτωση, γίνεται εφικτή η καλύτερη δυνατή αντιμετώπιση του πένθους. Το παιδί σταδιακά μπορεί να επιστρέψει στους ρυθμούς ζωής και στις συνήθειες του. Του είναι πιο εύκολο να μοιράζεται τον πόνο και τη θλίψη του, δεν νιώθει αποκομμένο από τους δικούς του ανθρώπους και αρχίζει να ελπίζει και πάλι. Μαθαίνει να λειτουργεί συλλογικά για την επίτευξη της οικογενειακής ψυχολογικής αποκατάστασης και γαλήνης και δένεται με την οικογένεια του. Επιπλέον, είναι σημαντικό το παιδί να συνεχίζει τις καθημερινές ασχολίες του και ό, τι του προσφέρει χαρά, όπως το παιχνίδι. Ο Kroen (2007) αναφέρει ότι τα παιδιά συνηθίζουν να θρηγούν σε φάσεις. Τη μια στιγμή μπορεί να τα δείτε να κλαίνε από θλίψη και την άλλη να γελούν με κάποιο παιχνίδι τους. Το παιχνίδι είναι θεραπευτικό για τα παιδιά. Δίνει μια ανάπαυλα στη θλίψη τους · τους προσφέρει την ευκαιρία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με τον δικό τους τρόπο και, μέσα από τη δράση του παιχνιδιού, τους επιτρέπει να ξελαφρώσουν από την αγωνία και το άγχος τους.<sup>68</sup>

Πέρα από το συγγενικό περιβάλλον, οι δάσκαλοι μπορούν εξίσου να βοηθήσουν ένα μαθητή ή μια μαθήτριά τους που βιώνει απώλεια. Τα παιδιά έχουν τους δασκάλους

---

<sup>67</sup> Σελ.35

<sup>68</sup> Σελ.26

και τις δασκάλες τους σαν πρότυπα, υιοθετούν πολλές φορές τον τρόπο συμπεριφορά τους και σε δύσκολες καταστάσεις όπως αυτές του πένθους, κατευθύνονται στους εκπαιδευτικούς τους. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εκμεταλλευτούν την παραμικρή ευκαιρία για να προσεγγίσουν το παιδί. Καλό είναι να έχουν ενημερωθεί από την οικογένεια του παιδιού για την κατάσταση που επικρατεί στο σπίτι και για το συμβάν και να βρίσκονται σε επαφή για την εξέλιξη του παιδιού. Σε κάθε περίπτωση, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι υπομονετικοί και διαλλακτικοί με τη συμπεριφορά του παιδιού και να παρατηρούν προσεχτικά τις εναλλαγές στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του. Το παιδί πρέπει να έχει ίση μεταχείριση για να μην αισθάνεται άβολα, να δέχεται αγάπη και κατανόηση από τους εκπαιδευτικούς του. Ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να μιλήσει με τους συμμαθητές του παιδιού για να βελτιώσουν τις σχέσεις ανάμεσα τους και να σιγουρευτούν πως δεν θα πληγωθεί το παιδί αναφορικά με το δυσάρεστο γεγονός.

Η θέση του/της εκπαιδευτικού είναι δύσκολη καθώς η βοήθεια του προς το παιδί κρίνεται απαραίτητη. Θα βοηθούσε η συνεργασία με κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας για καλύτερο και σωστότερο χειρισμό της κατάστασης.

### **Το παιδί που χάνει το γονιό του.**

Η απώλεια του γονιού είναι από τις πιο οδυνηρές απώλειες που βιώνει ένας άνθρωπος στη διάρκεια της ζωής του, πόσο μάλλον όταν τη βιώνει σε παιδική ηλικία. Την απώλεια ακολουθούν και άλλες συνέπειες οι οποίες δυσκολεύουν ακόμα περισσότερο το παιδί. Ο εν ζωή γονέας και το υπόλοιπο οικογενειακό περιβάλλον πολλές φορές αδυνατεί λόγω θλίψης να βοηθήσει επαρκώς το παιδί. Ακόμα, προκύπτει συχνά οικονομική δυσχέρεια μετά το θάνατο συνήθως του πατέρα και η μητέρα αναγκάζεται να εργάζεται πολλές ώρες με αποτέλεσμα να μην μπορεί να είναι κοντά στα παιδιά της. Οι ριζικές αλλαγές που ακολουθούν το θάνατο όπως μετακόμιση, αλλαγή διακόσμησης, αλλαγή σχολείου, γάμος του γονιού που ζει αποτελούν κύριους παράγοντες άγχους που δεν αφήνουν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν λειτουργικά το πένθος τους και τους δημιουργούν πρόσθετες δυσκολίες.

Τα παιδιά εκφράζουν με το δικό τους τρόπο το πένθος τους. Η Μπάτζιου (2012) επισημαίνει ότι τα παιδιά δεν αισθάνονται πάντα αυτό που εμείς νομίζουμε ή υπολογίζουμε. Σε πολλά ορφανά παιδιά η απάθεια εμφανίζεται σαν μηχανισμός άμυνας για να καταπολεμηθεί η ακατανίκητη στεναχώρια και θλίψη, που νιώθουν μετά το θάνατο της μητέρας ή του πατέρα. Άλλος μηχανισμός άμυνας που κάνει την εμφάνιση του είναι η άρνηση που αποτελεί στάδιο του πένθους σύμφωνα με αρκετούς ειδικούς. Το παιδί αρνείται ότι ο γονιός του έχει όντως πεθάνει λόγω σοκ. Γενικότερα τα παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αποδοχή των συναισθημάτων τους και στη διαχείριση τους.<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> Σελ.100



« Τα μικρά παιδιά ειδικότερα χρειάζονται βοήθεια για να ανεχτούν τα συναισθήματα θλίψης και θυμού και για να διαχωρίζουν την αντικειμενική πραγματικότητα του θανάτου του γονιού από τις φαντασιώσεις τους.» (Furman,1981) (δική μου μετάφραση).<sup>70</sup>

Οι Di Matteo & Martin(2010) τονίζουν, ότι είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι τα παιδιά που υποφέρουν από μια απώλεια συχνά επιδεικνύουν συναισθηματικές εκφράσεις που ενδεχομένως να προκαλούν φόβο και δυσφορία στους ενήλικες. Τα παιδιά μπορεί να είναι θυμωμένα, αγχωμένα, προσκολλημένα και πεισματάρικα. Ο κόσμος μπορεί να τους φαίνεται απρόβλεπτος και ανασφαλής, ενώ ενδέχεται να χρειάζονται αρκετή βοήθεια για να ανακτήσουν την εμπιστοσύνη στις σχέσεις τους. Κάποιες φορές, το παιδί εξιδανικεύει το νεκρό γονέα στη φαντασία του και προβάλλει την επιθετικότητά του στον εναπομένοντα γονέα, τον οποίο μπορεί ακόμα και να κατηγορήσει ότι προκάλεσε το θάνατο ή ότι δεν τον πρόλαβε.<sup>71</sup>

Επίσης, οι Di Matteo & Martin (2010) αναφέρουν πως η διατήρηση της φαντασίωσης ότι ο νεκρός γονέας είναι στην πραγματικότητα ακόμα ζωντανός και περιμένει κάπου είναι ένα παράδειγμα πρωτόγονης άμυνας που μπορεί να εμποδίσει το παιδί να επεξεργαστεί την απώλεια. Οι ενήλικες χρειάζεται να γνωρίζουν τι μπορούν να αναμένουν όταν τα παιδιά εκδηλώνουν την οδύνη τους. Τα παιδιά συχνά θέλουν να κρατούν φωτογραφίες και ρούχα του νεκρού που να τους θυμίζουν και να αντιπροσωπεύουν τη σχέση που είχαν μαζί του. Ενδεχομένως να προσπαθήσουν να φθάσουν σε μια κατανόηση του θανάτου παίζοντας την «κηδεία» ή το «νεκροθάφτη». Μπορεί να μιλούν σε άγνωστους και σε συγγενείς τους ξανά και ξανά για το θάνατο και να φαίνεται ότι τηρούν μια ανάλαφρη στάση απέναντι στο ζήτημα.»<sup>72</sup>

Για το θάνατο του γονιού, η ΛεΣάν (1982) εξηγεί διάφορα από τα συναισθήματα που διακατέχου το ορφανό παιδί. « Όταν αρχίζεις να δέχεσαι την ιδέα ότι ο γονιός σου δεν θα ξαναγυρίσει, είναι φυσικό να νιώθεις και μεγάλο φόβο. Και μαζί με το φόβο για το ποιος θα σε αναλάβει, μπορεί ν' αρχίσεις να νιώθεις και μεγάλο θυμό.[..] Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα. Κάποια στιγμή, νωρίτερα ή αργότερα, συμβαίνει σε κάθε παιδί που χάνει ένα γονιό.[..] Μπορεί να πιστεύεις ότι σε εγκατέλειψαν κι αυτό σου προκαλεί μεγάλο θυμό, έστω κι αν ξέρεις πολύ καλά ότι ο γονιός σου δεν μπορούσε ν' αποφύγει την αρρώστια ή το δυστύχημα. Μερικές φορές τα συναισθήματα δεν έχουν σχέση με τα πραγματικά γεγονότα.»<sup>73</sup>

### **Το παιδί που χάνει τον αδερφό ή την αδερφή του**

Μετά την απώλεια του γονιού, η απώλεια του αδερφού ή της αδερφής είναι πολύ επίπονη και δυσβάσταχτη για ένα παιδί. « Σε πολλές περιπτώσεις, η ενσυναίσθηση

---

<sup>70</sup> Σελ.24

<sup>71</sup> Σελ.731

<sup>72</sup> Σελ.731

<sup>73</sup> Σελ.34-35

που αναπτύσσουν τα αδέλφια μεταξύ τους κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας συνεχίζει να υπάρχει και μετά την ενηλικίωση τους, με αποτέλεσμα μια τέτοια απώλεια να καταρρακώνει το άτομο. (DiMatteo & Martin, 2010)<sup>74</sup>

Είναι πολύ δύσκολο για το παιδί να χάνει το αδελφάκι του. Εκτός από τη θλίψη και τη μοναξιά που του προκαλεί η απώλεια, το παιδί έχει να αντιμετωπίσει του γονείς του οι οποίοι βρίσκονται σε ακόμα πιο οδυνηρή κατάσταση. Πολλές φορές, τα μικρά παιδιά προσπαθούν να καλύψουν το «κενό» συμπεριφερόμενα σαν τα αδέλφια τους, σαν υποκατάστατα τους για την ακρίβεια. « Καθώς τα παιδιά επιχειρούν να αντιμετωπίσουν την απώλεια ενός αδελφού ή αδελφής, είναι πιθανό να προσπαθήσουν να λειτουργήσουν ως υποκατάστατα του χαμένου μέλους της οικογένειας, υιοθετώντας τα χαρακτηριστικά του και καταπιέζοντας τη δική τους προσωπικότητα και τα δικά τους ενδιαφέροντα. (DiMatteo & Martin, 2010)<sup>75</sup>

### **Ο θρήνος των παιδιών**

«Τα παιδιά δεν θρηνούν πολύ διαφορετικά από τους ενήλικες. Βιώνουν εξίσου συναισθήματα όπως δυσπιστία, απόγνωση, θυμό, θλίψη, μελαγχολία και τύψεις. Η βασική διαφορά στην εμπειρία του θρήνου είναι πως τα παιδιά πιθανόν να βρίσκουν εξαιρετικά δύσκολο το να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματα τους. Έντονα συναισθήματα που σχετίζονται με την απώλεια μπορούν εύκολα να κατακλύσουν έναν ενήλικα. Τα παιδιά συχνά έχουν λιγότερες λεκτικές ικανότητες σε σχέση με τους ενήλικους και μπορούν εύκολα να φοβηθούν και πιθανόν να τρομάξουν από αμφίθυμα ή συγκρουόμενα συναισθήματα που έχουν.» (Freeman, 2005) (δική μου μετάφραση).<sup>76</sup>

Διαφορετική άποψη έχει ο Τσιάντης (2000), ο οποίος αναφέρει ότι ο θρήνος είναι διαφορετικός στα παιδιά και οι παθολογικές εκδηλώσεις του συχνότερες. Αυτό οφείλεται στη φυσιολογική τους ανωριμότητα και στη μεγάλη σημασία της γονικής παρουσίας για την εξέλιξή τους.<sup>77</sup>

Καθώς οι αντιδράσεις τους και η συμπεριφορά τους ποικίλλουν, δεν θα πρέπει το περιβάλλον τους να θεωρεί πως τα παιδιά είναι βίαια, κακά ή αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα. Τα παιδιά εκφράζουν τη θλίψη και το θρήνο τους, το καθένα με το δικό του τρόπο.

Παραθέτω κάποιες συνηθισμένες συμπεριφορές που έχει συγκεντρώσει ο Freeman (2005)(δική μου μετάφραση) :

---

<sup>74</sup> Σελ.732

<sup>75</sup> Σελ.732

<sup>76</sup> Σελ.116

<sup>77</sup> Σελ.175

- Τα παιδιά μπορεί να εκδηλώσουν εκρήξεις θυμού, σωματική ή/και λεκτική επιθετικότητα προς τους συνομηλίκους ή τα άτομα που τους φροντίζουν. Αυτή η ενέργεια είναι συνήθως το αποτέλεσμα της ανικανότητας να εκφράσουν τα συναισθήματα τους λεκτικά.
- Κατά διαστήματα μπορεί να μην έχουν όρεξη για φαγητό εξαιτίας του πένθους (αντιδραστική κατάθλιψη). Ωστόσο, η υπερκατανάλωση φαγητού είναι πιθανή, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν πηγή ανακούφισης.
- Συνήθεις είναι και οι διαταραχές στον ύπνο, συμπεριλαμβανομένου την ανικανότητα να πάρει το παιδί ο ύπνος, συχνή αφύπνιση, εφιάλτες ή κακά όνειρα και φόβος για να πάει για ύπνο το παιδί.
- Τα παιδιά μπορεί να αποτραβηχτούν από τους φίλους ή την οικογένεια, ή μπορεί να εκδηλώσουν υπερβολική προσκόλληση και εκδηλώσεις φόβου στην αναχώρηση των ενηλίκων.
- Μπορεί να προκύψουν παλινδρομήσεις όπως το πιπίλισμα του αντίχειρα, βρέξιμο του κρεβατιού, ομιλία μωρού ή άλλες παλινδρομικές συμπεριφορές. Αυτές οι συμπεριφορές δηλώνουν γενικότερα την επιθυμία επιστροφής σε μια καλύτερη, πιο ασφαλή και πιο προβλέψιμη περίοδο της ζωής.
- Τα παιδιά σχολικής ηλικίας μπορεί να αρνηθούν να πάνε στα σχολείο, φοβούμενα πως κάτι μπορεί να συμβεί ενώ λείπουν.
- Παιδιά που στο παρελθόν αντιμετώπιζαν μικρό πρόβλημα ή κανένα πρόβλημα με τις σχολικές εργασίες, είναι πιθανό να μείνουν πίσω στην απόδοση τους ή να έχουν πρόβλημα με τους συνομηλίκους ή τους δασκάλους τους. Αυτό μπορεί να προκύπτει εξαιτίας απροσεξίας ή ανικανότητας συγκέντρωσης.
- Κάποια παιδιά που στο παρελθόν που ήταν μέσης απόδοσης στο σχολείο, τώρα αφοσιωθούν ολοκληρωτικά στο σχολείο. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να είναι ένας τρόπος να αποσπών την προσοχή τους από την απώλεια τους.<sup>78</sup>

Ο Τσιάντης (2000) προσθέτει ότι οι αντιδράσεις θρήνου στα παιδιά χαρακτηρίζονται από μικρή διάρκεια, επειδή η αντοχή τους στον ψυχικό πόνο είναι μικρότερη από αυτή των ενηλίκων. Ακόμα τα παιδιά κάνουν μεγάλη χρήση του μηχανισμού της άρνησης, η οποία συνυπάρχει με αντιστροφή του συναισθήματος αντί θλίψη, δηλαδή εμφανίζουν χαρά. Η εκδήλωση αυτή είναι καθαρά αμυντική, αλλά συχνά οδηγεί σε παρεξηγήσεις που προέρχονται από ενηλίκους, οι οποίοι συχνά παρερμηνεύουν αυτή τη συμπεριφορά των παιδιών. Επιπλέον, τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας έχουν την τάση να αναζητούν εύκολα υποκατάστατα και έχουν ένα μεγάλο φόβο ότι θα πεθάνουν και αυτά. Ο φόβος συχνά συνυπάρχει με φαντασιώσεις ότι θα ενωθούν με το πρόσωπο που πέθανε.<sup>79</sup>

---

<sup>78</sup> Σελ.116-117

<sup>79</sup> Σελ.176

Όσον αφορά τα παιδιά και τα συναισθήματα που συναντώνται σ' αυτά κατά τη διάρκεια του θρήνου είναι θλίψη, άρνηση, ενοχή, θυμός, ντροπή ή στιγματισμός και αποδοχή σύμφωνα με τις Brooks & Siegel (1996).

#### Θλίψη:

« Μια περίοδο θλίψης σχεδόν πάντα συνοδεύει μια σημαντική απώλεια. Δεν είναι ασυνήθιστο για τα παιδιά να παρουσιάσουν σημάδια κατάθλιψης κατά καιρούς. Ένα παιδί μπορεί να απομακρυνθεί από τους φίλους του, να αγνοεί τα παιχνίδια του και να παρουσιάσει προβλήματα στη σχολική του επίδοση μετά από το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου. [...] Ωστόσο ο πόνος της απώλεια μπορεί να είναι τόσο μεγάλος που το παιδί μπορεί να εκφράσει την επιθυμία να μη θέλει να ζυπνήσει ή να θέλει να πάει στον παράδεισο.» (Brooks & Siegel, 1996)( δική μου μετάφραση )

#### Άρνηση:

« Είναι φυσιολογικό στα παιδιά να εμποδίζουν οτιδήποτε δυσάρεστο. Ιδιαίτερα στα μικρά παιδιά, είναι πολύ εύκολο να ζουν προσποιητά. Τα μικρά παιδιά έχουν περιορισμένη ικανότητα στην ανοχή συναισθηματικής δυσφορίας. [...] Όταν καλούνται να αντιμετωπίσουν κάτι που βρίσκουν αφόρητα δυσάρεστο, τα παιδιά πολύ εύκολα ξεφεύγουν από την πραγματικότητα σε μια κατάσταση που βρίσκουν πιο ευπρόσδεκτη.» (Brooks & Siegel, 1996) (δική μου μετάφραση)

#### Ενοχή:

«Τα παιδιά μπορεί να πιστεύουν ότι προκάλεσαν το θάνατο ή να αισθάνονται ένοχα γιατί δεν απέτρεψαν το θάνατο.[...] Εάν τα παιδιά δεν εξερευνήσουν τα συναισθήματα ενοχής που τους διακατέχουν, θα στρεβλώσουν το πώς θυμούνται και το πώς αισθάνονται για το άτομο που έχει πεθάνει και για τον εαυτό τους. Εάν δεν δοθεί στα παιδιά η ευκαιρία να διορθώσουν τη λανθασμένη αίσθηση ευθύνης, είναι πιθανό να αναπτύξουν φαντασιώσεις ενοχής όπως ότι μπορεί να πάθουν κάποιο κακό για το ρόλο που έπαιξαν στο θάνατο.» (Brooks & Siegel, 1996) (δική μου μετάφραση)

#### Θυμός:

«Στην παιδική ηλικία, ο θυμός που ανακύπτει κατά τη διάρκεια του θρήνου προέρχεται από μια πρόσθετη πηγή. Τα παιδιά βρίσκουν τα συναισθήματα που έχουν μετά το θάνατο μπερδεμένα και δύσκολα να οριστούν. Δεν καταλαβαίνουν τι συμβαίνει μέσα τους.[...] Τα παιδιά συχνά ανταποκρίνονται σε αυτά τα αφόρητα

συναίσθημα με το μόνο τρόπο που γνωρίζουν, ο οποίος είναι αντιδρούν και να γίνονται αποδιοργανωτικά. [...] Ταυτόχρονα, ωστόσο, τα παιδιά γνωρίζουν ότι εκνευρίζουν τους ενήλικες και ότι οι ενήλικες είναι ήδη αναστατωμένοι. Τα παιδιά δεν μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους.» (Brooks & Siegel, 1996) (δική μου μετάφραση)

#### Ντροπή ή Στιγματισμός:

«Τα παιδιά θέλουν να είναι σαν τα παιδιά της ηλικίας τους. Δεν θέλουν να διαφέρουν επειδή δεν έχουν πατέρα ή γιατί η αδερφή τους πέθανε σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα. Δεν θέλουν να αισθάνονται διαφορετικά από τους συνομηλίκους τους εξαιτίας της απώλειας κάποιου αγαπημένου και δεν θέλουν να τους λυπούνται.[...] Επίσης τα παιδιά αισθάνονται στιγματισμένα και αποκλεισμένα σε περιστάσεις όπου το πρόσωπο που έχει πεθάνει χρειάζεται να παίξει κάποιο ρόλο στη ζωή του παιδιού. Τα παιδιά αισθάνονται ειδικότερα ντροπή σε περίπτωση που ο θάνατος λάβει δημοσιότητα ή εάν χρειαστεί να καταθέσουν σε κάποια δίκη. (Brooks & Siegel, 1996) (δική μου μετάφραση)

#### Αποδοχή:

« Τα παιδιά σπάνια φτάνουν σε αυτό το στάδιο. Χρειάζεται να διατηρήσουν την εικόνα και τη σχέση με το πρόσωπο που πέθανε. Διατηρούν την αγάπη και την προσήλωση για το άτομο ώστε να έχουν την παρουσία του στη ζωή τους καθώς περνούν από ορόσημα της ζωής τους.» (Brooks & Siegel, 1996) (δική μου μετάφραση)<sup>80</sup>

---

<sup>80</sup> Σελ.46-51

## Το άρρωστο παιδί και το παιδί που πεθαίνει

Η νοσηλεία ενός παιδιού στο νοσοκομείο αποτελεί μια ψυχοφθόρα εμπειρία τόσο για το ίδιο το παιδί όσο και για την οικογένειά του.

«Αποβλέποντας στην μείωση των αρνητικών ψυχολογικών επιπτώσεων που δυνητικά έχει η νοσοκομειακή φροντίδα στον ψυχισμό του παιδιού, σε πολλές χώρες εφαρμόστηκαν ορισμένες βασικές διατάξεις που αφορούν τη νοσηλεία του παιδιού στο νοσοκομείο. Οι διατάξεις αυτές θεσμοθετήθηκαν για πρώτη φορά στην Αγγλία, το 1960, από την Εθνική Ένωση για την Ευημερία των Νοσηλευόμενων Παιδιών και αναφέρονται στα εξής θέματα:

α) Η νοσηλεία των παιδιών πρέπει να γίνεται σε Παιδιατρικά Νοσοκομεία ή Τμήματα, όπου υπάρχει κατάλληλα εκπαιδευόμενο προσωπικό για να ανταποκριθεί στις βιοψυχοκοινωνικές ανάγκες του παιδιού.

β) Οι γονείς πρέπει να έχουν την ελευθερία να επισκέπτονται το παιδί τους, όποτε το επιθυμούν, και να παραμένουν στο νοσοκομείο μαζί του, εάν το θέλουν.

γ) Το νοσοκομείο πρέπει να διαθέτει εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες που εξασφαλίζουν την ομαλή και καλή συνέχιση της ζωής στο σπίτι, το σχολείο και το νοσοκομείο.» (Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 2012)<sup>81</sup>

Τα παιδιά που νοσηλεύονται χρειάζονται πέρα από ιατρική βοήθεια και την παρουσία των γονιών, εξηγήσεις για θέματα που τους απασχολούν. «Τα σοβαρά άρρωστα παιδιά χρειάζονται βοήθεια προκειμένου να ξεκαθαρίσουν τι τους συμβαίνει όχι μόνο σε σωματικό επίπεδο, αλλά και σε βαθύτερα, πιο υπαρξιακά επίπεδα. Πολύ συχνά έχουν απορίες για πνευματικά θέματα όπως ο Θεός, ο παράδεισος ή οι άγγελοι, ενώ είναι αρκετά πιθανό να επεξεργαστούν μέσα από τις ζωγραφιές τους όσα μπορεί να τους συμβούν όταν πεθάνουν.» (Malchiodi, 2001)<sup>82</sup>

Κάποιες φορές, το νοσηλευόμενο παιδί ξεπερνά την ασθένεια από την οποία πάσχει, κάποιες φορές η ασθένεια είναι χρόνια και πολλές φορές η ασθένεια οδηγεί στο θάνατο του παιδιού.

« Όταν η υγεία του παιδιού επιδεινώνεται, οι ελπίδες για ίαση μειώνονται και η απειλή του θανάτου γίνεται έντονα αισθητή. Με την αναγνώριση ότι ο θάνατος είναι αναπόφευκτος, οι γονείς αρχίζουν να βιώνουν μια διεργασία θρήνου που τους προετοιμάζει ψυχολογικά για τον επικείμενο χωρισμό.[...] Τα μέλη της οικογένειας δεν θρηνούν μόνο το θάνατο του παιδιού, θρηνούν επίσης και την απώλεια της οικογένειας όπως την είχαν ζήσει και την ήξεραν τόσα χρόνια. Όσο και αν έχουν προετοιμαστεί ψυχολογικά, ο θάνατος διαταράσσει την ισορροπία του οικογενειακού συστήματος, αναγκάζοντας τα μέλη του να αναζητήσουν μια νέα δυναμική

<sup>81</sup> Σελ.182-183

<sup>82</sup> Σελ.269

ισορροπία, διαφορετική από εκείνη που υπήρχε προηγουμένως. Υιοθετούν νέους ρόλους, θέτουν νέους κανόνες, αναθεωρούν τους στόχους, τις αξίες και τις προτεραιότητες τους. [...] Για τους γονείς, ο θάνατος του παιδιού ανατρέπει όλους τους νόμους της φύσης.» (Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 2012)<sup>83</sup>

Με την απώλεια του παιδιού, οι γονείς χάνουν το νόημα της ζωής τους, το σκοπό τους, τις προσδοκίες και τα όνειρα και τις ελπίδες που είχαν για το παιδί. Χάνουν ένα μέρος του εαυτού τους. Δεν μπορούν πλέον να είναι αισιόδοξοι και να κάνουν σχέδια για το μέλλον. Συχνά παραμελούν τα υπόλοιπα παιδιά που βρίσκονται εν ζωή ή γίνονται παράλογα υπερπροστατευτικοί και απαιτητικοί απέναντι τους. Ακόμα, δημιουργούνται εντάσεις ανάμεσα στους γονείς και προκύπτουν διαφωνίες, γιατί ο καθένας κατηγορεί ή ξεσπάει ο ένας στον άλλο. Πιο συγκεκριμένα ο Freeman (2005) αναφέρει ότι η σχέση του γονιού με το παιδί είναι μια περίπλοκη σύνθεση που αποτελείται από φυσικούς και ψυχολογικούς δεσμούς. Η σύνδεση είναι πιθανό να ξεκινήσει μόλις επιβεβαιωθεί η σύλληψη και αυξάνεται όσο προχωρά η εγκυμοσύνη. Το παιδί είναι η επέκταση των γονιών και αντιπροσωπεύει όχι μόνο το γενεαλογικό μέλλον της οικογενειακής γραμμής, αλλά και τις ελπίδες και τα όνειρα των γονιών. (δική μου μετάφραση)<sup>84</sup>

«Η απώλεια ενός παιδιού, σε σύγκριση με την απώλεια άλλων μελών της οικογένειας, προκαλεί πιο έντονες σωματικές αντιδράσεις πένθους, καθώς και περισσότερα συναισθήματα κατάθλιψης και απόγνωσης. Παρατηρούνται, επίσης, συχνά ιδιόρρυθμες και αυτοκτονικές σκέψεις. Οι γονείς αναφέρουν ότι αισθάνονται τελείως ευάλωτοι και νιώθουν ότι έχουν υποστεί ένα πλήγμα από το οποίο μπορεί να μη συνέλθουν ποτέ.» (Di Matteo & Martin, 2010)<sup>85</sup>

Όπως αναφέρει ο Κανακάκης (1989), ο θάνατος ενός παιδιού είναι για τους γονείς ένα μοιραίο γεγονός, με εσωτερικά τραύματα που δεν τα ξεπερνούν, ίσως, σε ολόκληρη τη ζωή τους. Η απώλεια του παιδιού είναι η πιο βαριά απώλεια, που μπορεί να βρει έναν άνθρωπο. Είναι τόσο αφύσικο να πεθαίνει ένα μικρό, αγαπημένο, αθώο πλάσμα.<sup>86</sup>

#### Θάνατοι παιδιών:

Προγεννητικός θάνατος: « Η θνησιγονία, κατά την οποία ένα έμβρυο είτε πεθαίνει όσο βρίσκεται μέσα στη μήτρα είτε κατά τον τοκετό, μπορεί να είναι μια εξαιρετικά επώδυνη εμπειρία για τους νέους γονείς. Συνήθως η μητέρα, και σε πολλές περιπτώσεις και οι δυο γονείς, έχουν δεθεί στενά με το μωρό και η απώλειά του μπορεί να είναι ιδιαίτερα τραυματική. [...] Η αποβολή διαφέρει από κάποιες απόψεις από την απώλεια που προκαλεί η θνησιγονία. Αν και οι γονείς είχαν ενδεχομένως

---

<sup>83</sup> Σελ.213

<sup>84</sup> Σελ.107

<sup>85</sup> Σελ.

<sup>86</sup> Σελ.208

λιγότερο χρόνο να δεθούν συναισθηματικά με το βρέφος, οι αντιδράσεις που παρουσιάζουν μετά από μια τέτοια απώλεια είναι συνήθως αρκετά έντονες.» (Di Matteo & Martin, 2010)<sup>87</sup>

Περιγεννητικός θάνατος: «Σε αντίθεση με τα έμβρυα που γεννιούνται νεκρά, στα βρέφη που προλαβαίνουν να ζήσουν για λίγες ημέρες ή εβδομάδες αποδίδεται μια ατομικότητα. Οι γονείς τους προσδίδουν ένα όνομα, τα κρατούν στην αγκαλιά τους, τους μιλούν, μιλούν γι αυτά σε τρίτους, ενώ τα επισκέπτονται και μέλη της ευρύτερης οικογένειας. Ένας τέτοιος θάνατος μπορεί να είναι αρκετά τραυματικός για τους γονείς, οι οποίοι ενδεχομένως να έχουν κληθεί να λάβουν περίπλοκες αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα του βρέφους κατά την περιγεννητική περίοδο. (Di Matteo & Martin, 2010). <sup>88</sup>Η Bacque (2007) προσθέτει ότι οι γονείς δοκιμάζουν ένα αίσθημα απεριόριστης μοναξιάς και ενοχής, λόγω του ότι το βρέφος είναι ένα κατ' εξοχήν εύθραυστο πλάσμα, απροστάτευτο και ολοκληρωτικά εξαρτημένο. Είναι περισσότερο επιρρεπείς σε προλήψεις και φαντασιώσεις λανθάνουσας επιθετικότητας.<sup>89</sup>

Ο θάνατος στην κούνια: « Το φαινόμενο του θανάτου στη μωρουδιακή κούνια είναι η πιο συχνή αιτία θανάτου κατά τον πρώτο χρόνο ζωής του βρέφους, μετά την περιγεννητική περίοδο. [...] Τα μεγαλύτερα ποσοστά θανάτων παρατηρούνται ανάμεσα στους 2 με 4 μήνες ζωής και σχεδόν όλοι οι θάνατοι που οφείλονται σε αυτό το σύνδρομο επέρχονται πριν από τον έκτο μήνα ζωής. Τα παιδιά που εκδηλώνουν αυτό το σύνδρομο πεθαίνουν στον ύπνο τους απροειδοποίητα και χωρίς να ακουστεί κανένας θόρυβος.» (Di Matteo & Martin, 2010)<sup>90</sup>

Θάνατος από ατύχημα: « Τα ατυχήματα είναι η πρώτη αιτία θνησιμότητας από την ηλικία του ενός έτους έως και την εφηβεία, σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες. [...] Το ατύχημα ερμηνεύεται πάντα σαν λάθος που διέπραξαν οι γονείς.» (Bacque, 2007).<sup>91</sup>

Η δολοφονία ενός παιδιού: « Η απερίγραπτη οδύνη που απορρέει από τη δολοφονία ενός παιδιού σχετίζεται με το ότι για την τραγωδία αυτή δεν ευθύνεται κανείς και τίποτα, ούτε η υγεία του παιδιού, ούτε οι γονείς, ούτε το ίδιο το παιδί.»(Bacque, 2007)<sup>92</sup>

---

<sup>87</sup> Σελ.734

<sup>88</sup>Σελ.738

<sup>89</sup> Σελ.143

<sup>90</sup> Σελ.735

<sup>91</sup> Σελ.145

<sup>92</sup> Σελ.146



## **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

### **ΜΕΘΟΔΟΣ**

#### **Το δείγμα:**

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα είναι 45, 12 άντρες και 33 γυναίκες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν άτομα που έχουν υποστεί την απώλεια κάποιου συγγενικού ή κοντινού τους προσώπου. Το ηλικιακό εύρος του δείγματος κυμαίνεται από 12 έως 75ετών. Οι συμμετέχοντες κατάγονται και κατοικούν σε διάφορα μέρη της Ελλάδας και οι περισσότεροι κατέχουν υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Η επιλογή του δείγματος δεν ήταν ιδιαίτερα εύκολη, καθώς πολλά άτομα, ιδιαίτερα άντρες οι οποίοι είχαν βιώσει απώλεια, δεν επιθυμούσαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο.

#### **Το εργαλείο:**

Για τη διεξαγωγή της έρευνας, διαμόρφωσα και χρησιμοποίησα ένα ερωτηματολόγιο ύστερα από εκτενή μελέτη της υπάρχουσας σχετικής βιβλιογραφίας. Το ερωτηματολόγιο κατασκευάστηκε με σκοπό να καταδείξει τα βιώματα των ανθρώπων που έχουν χάσει και πενθήσει κάποιο δικό τους πρόσωπο.

Το ερωτηματολόγιο:

### ***Εισαγωγικό Σημείωμα***

*Ονομάζομαι Διονυσία Θεολόγου και είμαι τεταρτοετής φοιτήτρια στο Τμήμα Επιστημών της Προσχολικής Αγωγής και του Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού. Στο πλαίσιο συγγραφής της πτυχιακής μου εργασίας με θέμα την « Απώλεια», διεξάγω έρευνα σχετικά με τα βιώματα που φέρουν οι άνθρωποι που έχουν χάσει και πενθήσει κάποιο οικείο πρόσωπο. Για το λόγο αυτό σας παρακαλώ , να αφιερώσετε λίγο από το χρόνο σας, ώστε να συμπληρώσετε το παρακάτω ερωτηματολόγιο. Οι απαντήσεις θα παραμείνουν εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο. Ευχαριστώ εκ των προτέρων για το χρόνο και τη συνεργασία σας!*

### ***Ερωτηματολόγιο***

#### **A. Δημογραφικά Στοιχεία:**

**1. Φύλο:**

- Άντρας
- Γυναίκα

**2. Ηλικία:** \_\_\_\_\_

**3. Οικογενειακή Κατάσταση**

- Ελεύθερος/η
- Παντρεμένος/η
- Διαζευγμένος/η
- Χήρος/α
- Άλλο:

**4. Αν είστε παντρεμένος/η, ποιος ο αριθμός παιδιών που έχετε;** \_\_\_\_\_

**5. Μορφωτικό Επίπεδο:**

- Αναλφάβητος/η
- Απόφοιτος/η Δημοτικού
- Απόφοιτος/η Γυμνασίου
- Απόφοιτος/η Λυκείου
- Φοιτητής/τρια σε ΑΕΙ ή ΑΤΕΙ
- Πτυχιούχος ΑΕΙ ή ΑΤΕΙ
- Πτυχιούχος Ανωτέρων Σχολών
- Δεύτερο Πτυχίο
- Μεταπτυχιακό- Διδακτορικό

**6. Επαγγελματική Κατάσταση:**

- Άνεργος/η
- Φοιτητής/τρια
- Επάγγελμα: \_\_\_\_\_
- Συνταξιούχος
- Άλλο:

**7. Τόπος Καταγωγής:** \_\_\_\_\_

**8. Τόπος Διαμονής:** \_\_\_\_\_

## **B. Απώλεια**

**9. Πριν από πόσο καιρό βιώσατε το θάνατο ενός δικού σας ανθρώπου;**

- \_\_\_\_\_ μήνες
- \_\_\_\_\_ χρόνια

**10. Η απώλεια ήταν:**

- Αναμενόμενη (λόγω ηλικίας και/ή ασθένειας)
- Απροσδόκητη (ατύχημα/ ασθένεια)

**11. Πώς πληροφορηθήκατε το θάνατο;**

- Ήσασταν εκεί
- Από το τηλέφωνο
- Από τις ειδήσεις
- Άλλο:

**12. Ο άνθρωπος που χάσατε ήταν:**

- Γονιός σας
- Παιδί σας
- Σύζυγος
- Μακρινός συγγενής
- Φίλος/η
- Συνάδελφος/η
- Άλλο:

**13. Πώς ήταν οι σχέσεις σας με τον άνθρωπο που χάσατε τον τελευταίο καιρό;**

- Όχι πολύ καλές
- Ικανοποιητικές
- Πολύ καλές

**14. Ποιός ο ρόλος αυτού του ανθρώπου στη ζωή σας;**

- Αδιάφορος
- Σημαντικός
- Πολύ σημαντικός
- Καθοριστικός

**15. Τι ηλικία είχε ο άνθρωπος σας; \_\_\_\_\_**

**16. Ποιά συναισθήματα σας διακατέχουν όταν σκέφτεστε τον άνθρωπο σας; Μπορείτε να σημειώσετε παραπάνω από μια απαντήσεις.**

- Νοσταλγία
- Θλίψη
- Μελαγχολία
- Χαρά
- Καμάρι
- Θυμός
- Ενοχές
- Όλα μαζί
- Άλλο:

**17. Έχετε αναμνήσεις;**

- Καθόλου
- Λίγες
- Αρκετές
- Πολλές

**18. Θα θέλατε να πείτε κάτι στον άνθρωπο αυτό που να μην προλάβετε;**

- Ναι
- Όχι

**19. Νιώθετε κάποιες στιγμές απροστάτευτοι ή αβοήθητοι λόγω της απώλειας;**

- Ποτέ
- Κάποια στιγμή
- Συχνά
- Πάντα

**20. Νιώθετε τύψεις;**

- Ποτέ
- Σπάνια
- Συχνά
- Πάντα

**21. Βλέπετε όνειρα με τον άνθρωπο που χάσατε;**

- Ποτέ
- Σπάνια
- Συχνά
- Πολύ συχνά

**22. Αν βλέπετε όνειρα, είναι τις περισσότερες φορές:**

- Ευχάριστα
- Δυσάρεστα

**23. Πώς ξυπνάτε μετά από ένα όνειρο με τον άνθρωπο σας; Μπορείτε να σημειώσετε περισσότερες από μια απαντήσεις.**

- Ταραγμένοι
- Τον/ην αναζητάτε
- Χαρούμενοι
- Περίεργα
- Απογοητευμένοι
- Άλλο:

**24. Αρχίσατε τις καταχρήσεις μετά την απώλεια (κάπνισμα, αλκοόλ, τοξικές ουσίες);**

- Όχι
- Ναι, αλλά σταμάτησα μετά από λίγο καιρό
- Ναι και συνεχίζω

**25. Εάν κάνετε ήδη χρήση, παρατηρήσατε κάποια αύξηση;**

- Όχι
- Ναι, αλλά για σύντομο χρονικό διάστημα
- Ναι, για μεγάλο χρονικό διάστημα

**26. Απευθυνθήκατε σε κάποιον ειδικό(γιατρό, ψυχολόγο, ιερέα, κτλ);**

- Ναι
- Όχι

**27. Είχατε διαφοροποίηση στην επίδοση στον εργασιακό σας χώρο;**

- Καμία
- Καλύτερη
- Κατά διαστήματα καλύτερη
- Κατά διαστήματα χειρότερη
- Χειρότερη

**28. Επηρέασε το φύλο σας, ο τρόπος με τον οποίο σας αντιμετώπισε το περιβάλλον σας και ο ευρύτερος κύκλος γνωστών σας;**

- Καθόλου
- Ελάχιστα
- Αρκετά
- Πάρα πολύ

**29. Έπαιξε ρόλο το φύλο σας στις αντιδράσεις που ανέμεναν οι άλλοι από σας;**

- Καθόλου
- Ελάχιστα
- Αρκετά
- Πάρα πολύ

**30. Συμμετέχετε σε πένθιμα τελετουργικά(κηδεία, μνημόσυνο, κτλ);**

- Σε όλα
- Σε κάποια
- Σε κανένα

**31. Επισκέπτεστε το μνήμα ή το αποφεύγετε;**

- Επισκέπτομαι συχνά
- Επισκέπτομαι σπάνια
- Κυρίως το αποφεύγω
- Δεν το επισκέπτομαι

**32. Έχετε στήριξη από το οικείο σας περιβάλλον;**

- Ικανοποιητική
- Αρκετά ικανοποιητική
- Ελάχιστα ικανοποιητική
- Καθόλου

**33.Σας είναι εύκολο να εκφράσετε πώς νιώθατε;**

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ

**34. Οι σχέσεις σας με τους άλλους ανθρώπους μετά την απώλεια είναι;**

- Ίδιες με πριν
- Καλύτερες από πριν
- Χειρότερες από πριν

**35. Έχετε τάσεις απομόνωσης;**

- Ποτέ
- Σπάνια
- Κάποιες φορές
- Πάντα

**36. Πόσο άλλαξε ο τρόπος ζωής σας μετά την απώλεια;**

- Καθόλου
- Ελάχιστα
- Αρκετά
- Πολύ

**37. Αρχίσατε να ανησυχείτε για τη ζωή σας ή των δικών σας;**

- Καθόλου
- Ελάχιστα
- Αρκετά
- Πολύ

**38. Από πού αντλήσατε δύναμη για να συνεχίσετε;**

- Οικογένεια
- Δουλειά
- Άλλο:

**39. Περάσατε ή περνάτε κατάθλιψη;**

- Ναι
- Όχι

**40. Ποιά η σχέση σας με τη θρησκεία πριν την απώλεια;**

- Αδιάφορη
- Ικανοποιητική
- Καλή

**41. Ποιά η σχέση σας με τη θρησκεία μετά την απώλεια;**

- Αδιάφορη
- Ικανοποιητική
- Καλή

**42. Έχετε διαβάσει βιβλία για την απώλεια;**

- Καθόλου
- Ελάχιστα
- Αρκετά

**43. Αποφεύγετε σκοπίμως να θυμηθείτε τον άνθρωπο σας για να μην πονέσετε;**

- Ποτέ
- Σπάνια
- Κάποιες φορές
- Πάντα

**44. Ταυτίζεστε με τις απώλειες των άλλων ανθρώπων;**

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ

**45. Είχατε προβλήματα με τον ύπνο( υπερβολικές ώρες/αϋπνίες/ ανήσυχος ύπνος);**

- Ναι
- Όχι

**46. Αντιμετωπίσατε τροφικές διαταραχές(βουλιμία/ ανορεξία);**

- Ναι, για μικρό χρονικό διάστημα
- Ναι και συνεχίζω ακόμα
- Όχι

**47. Γίνατε πιο οξείθυμοι μετά την απώλεια;**

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ

**48. Είχατε αυξημένο άγχος μετά την απώλεια;**

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ

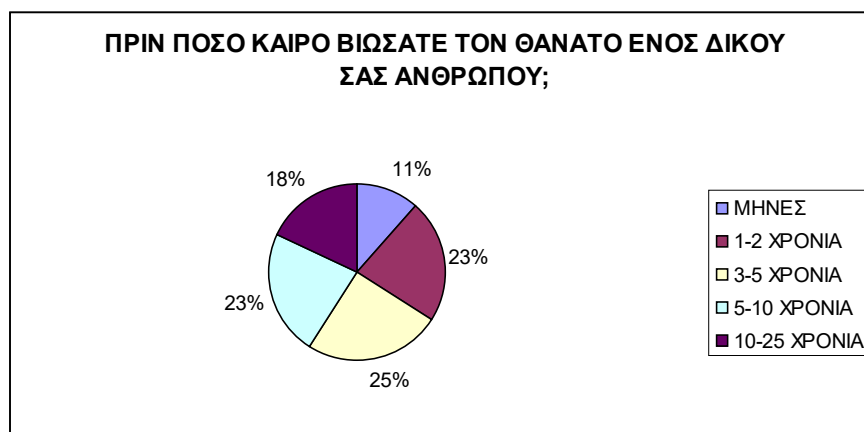


**Και πάλι σας ευχαριστώ για το χρόνο και τη συνεργασία σας!**

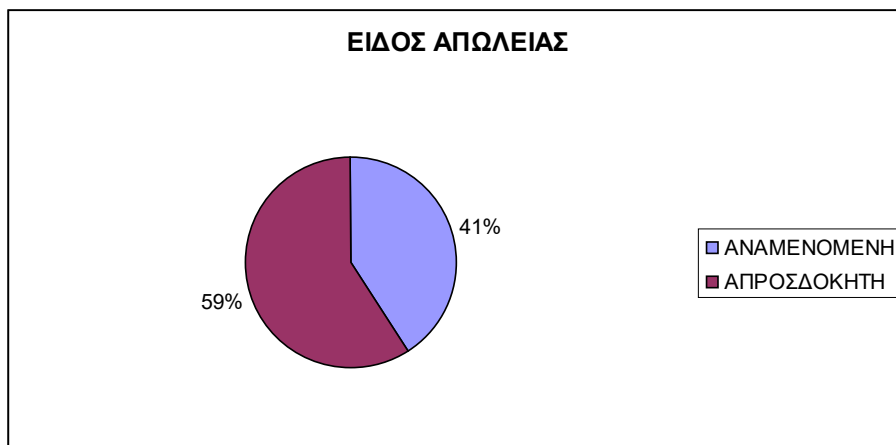
## **Η διαδικασία**

Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν σε άτομα τα οποία έχουν βιώσει την απώλεια κάποιου δικού τους ανθρώπου. Κάποια ερωτηματολόγια στάλθηκαν ηλεκτρονικά, κάποια με το ταχυδρομείο και άλλα τα μοίρασα η ίδια στους ερωτηθέντες. Πριν από τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, είχα δώσει οδηγίες και κατά τη διάρκεια και διευκρινίσεις πάνω σε κάποιες ερωτήσεις ώστε να μην υπάρξει κάποια δυσκολία.

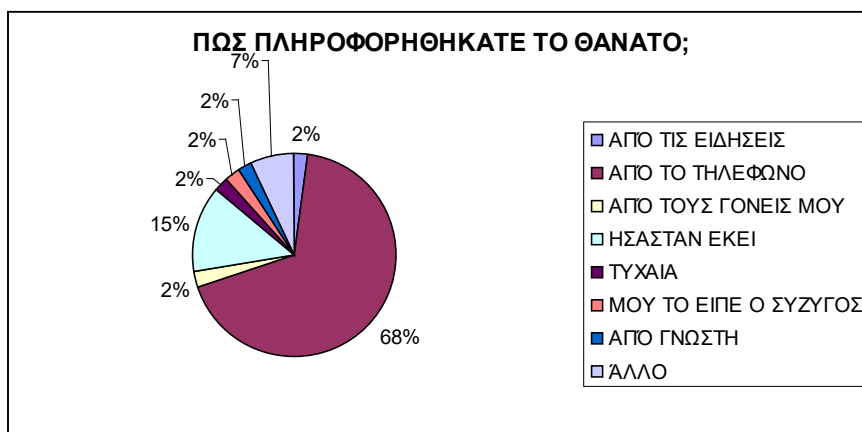
## **ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ**



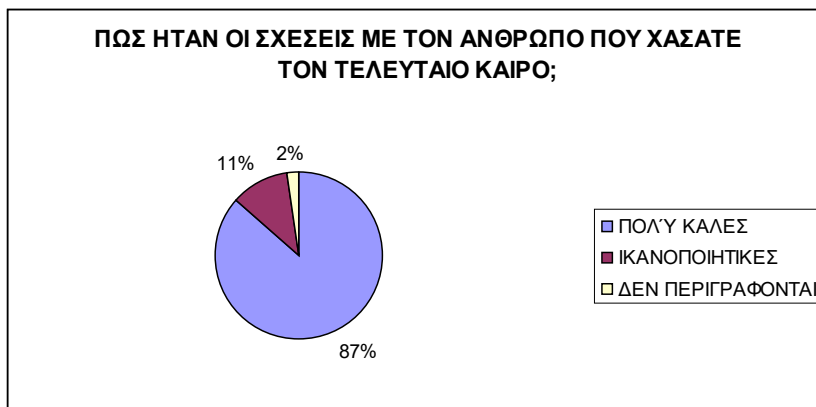
Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες στην έρευνα έχουν βιώσει απώλεια τα τελευταία 5 χρόνια. Ακολουθούν όσοι έχουν χάσει κάποιο δικό τους άνθρωπο την τελευταία δεκαετία και την τελευταία διετία. Έπειτα με 18% όσοι έχουν βιώσει απώλεια τα 25 τελευταία χρόνια και μετά όσοι πενθούν τους τελευταίους μήνες.



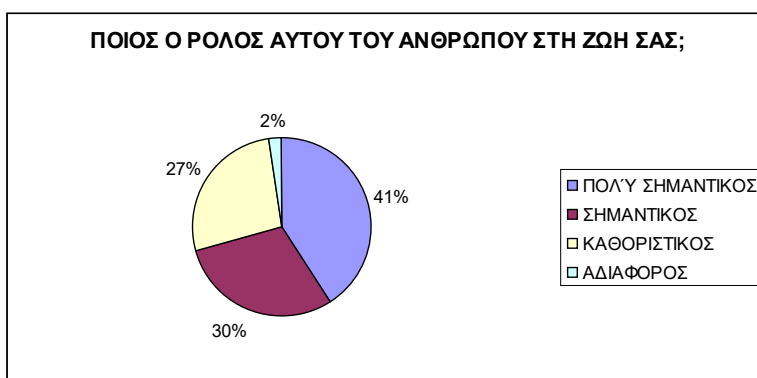
Παραπάνω από 50% έχουν βιώσει απροσδόκητη απώλεια.



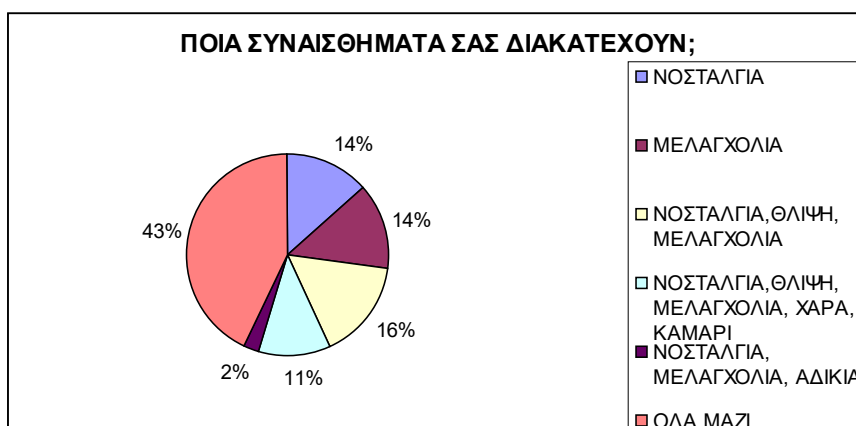
Το 68 % των ερωτηθέντων ενημερώθηκε για το θάνατο του αγαπητού προσώπου από το τηλέφωνο. Γεγονός που δικαιολογεί το άγχος πολλών ανθρώπων που έχουν χάσει δικό τους άνθρωπο όταν τους τηλεφωνούν αργά τη νύχτα ή από άγνωστους αριθμούς. Πολλοί συσχετίζουν και το πρόσωπο που θα τους ανακοινώσει το δυσάρεστο νέο με το θάνατο του δικού τους. Ένα σημαντικό ποσοστό του 15% δηλώνει την παρουσία του ερωτηθέντος στο θάνατο του προσώπου.



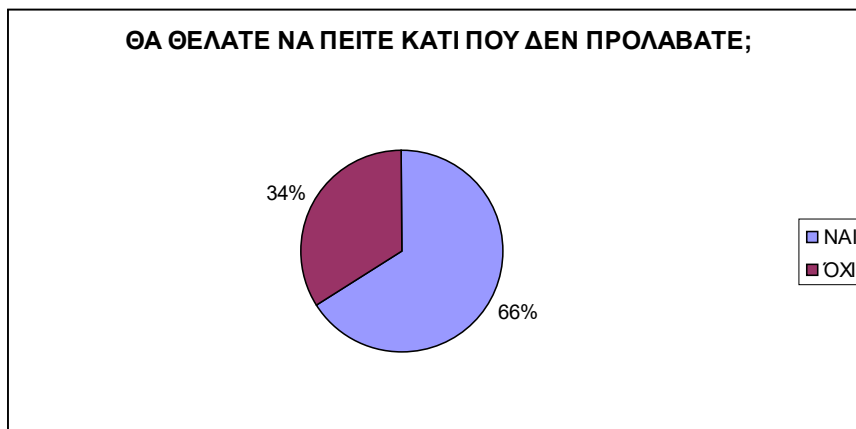
Οι περισσότεροι επέλεξαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο αυτό σκεφτόμενοι κάποιον άνθρωπο που είχαν πολύ καλές σχέσεις.



Ο άνθρωπος που έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή των ερωτηθέντων, για λιγότερους σημαντικό και για άλλους καθοριστικό. Ελάχιστοι ήταν αυτοί που απάντησαν αδιάφορο.



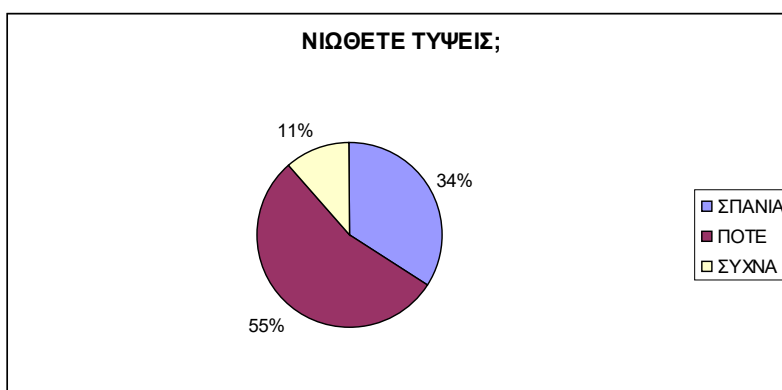
Τα κυριότερα συναισθήματα που διακατέχουν τους ερωτηθέντες όταν σκέφτονται τον άνθρωπο τους είναι νοσταλγία, μελαγχολία, θλίψη και σε μικρότερο βαθμό καμάρι και αδικία.



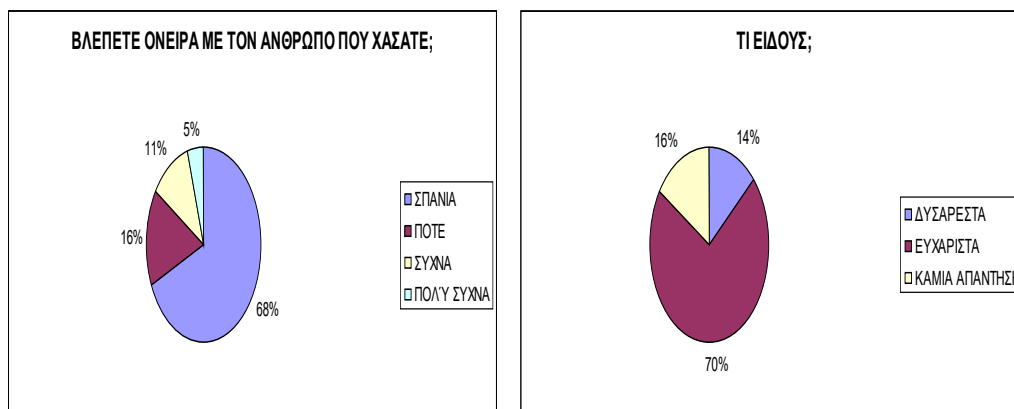
Οι περισσότεροι θα ήθελαν να πουν κάτι που δεν πρόλαβαν στον άνθρωπο που έχασαν.



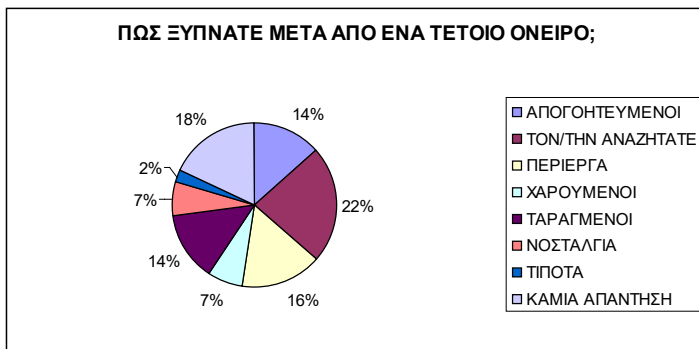
Οι περισσότεροι απάντησαν ποτέ, και αρκετοί κάποια στιγμή. Ένα μικρό ποσοστό που αντιπροσωπεύει όσους έχουν βιώσει πρόσφατα απώλεια, έχουν απαντήσει συχνά και πάντα.



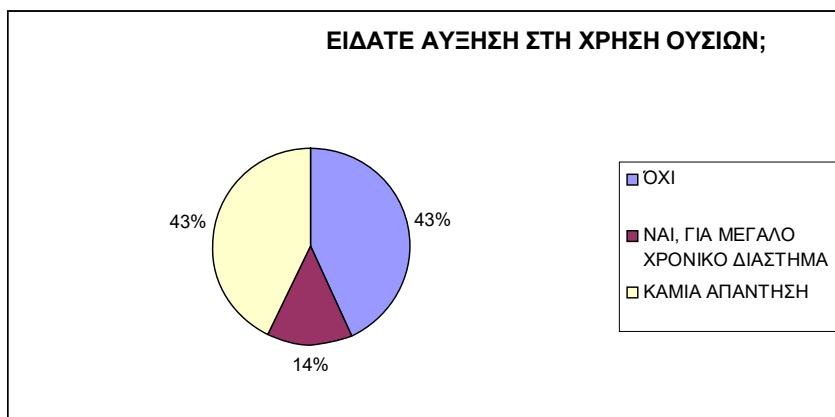
Το 55% απάντησε ότι δεν νιώθει ποτέ τύψεις ενώ το 34 % νιώθει σπάνια τύψεις και το 11% αρκετά συχνά.



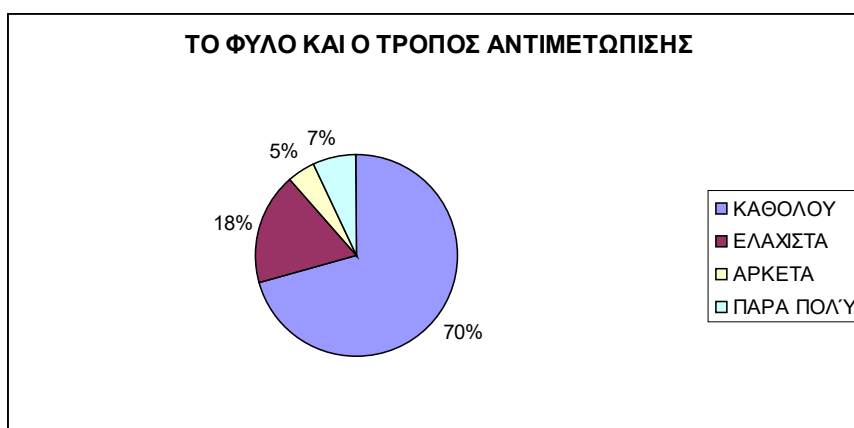
Όσοι έχουν βιώσει απώλεια αρκετά χρόνια πριν, βλέπουν σπάνια όνειρα με τον άνθρωπο που έχασαν, σε αντίθεση με όσους έχασαν πρόσφατα τον άνθρωπο τους τον οποίο ονειρεύονται συχνά. Τα όνειρα που σχετίζονται με τον άνθρωπο αυτό είναι κατά κύριο λόγο ευχάριστα.



Μετά από ένα τέτοιο όνειρο οι περισσότεροι αναζητούν τον άνθρωπο τους, άλλοι είναι απογοητευμένοι και νιώθουν περίεργα και άλλοι ταράζονται. Ανάλογα με το πόσο πρόσφατο είναι το γεγονός, κυμαίνονται και οι αντιδράσεις των ανθρώπων.



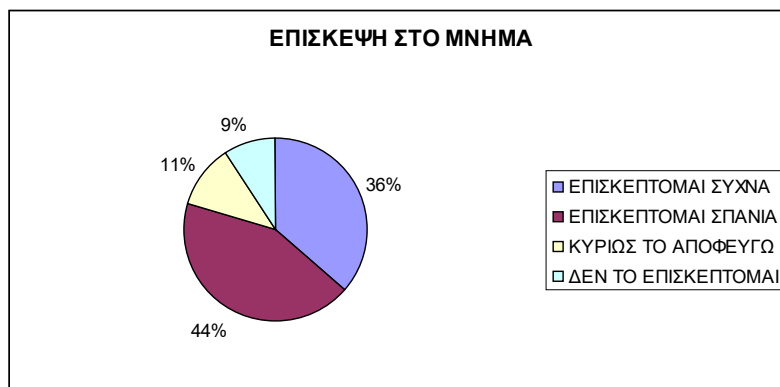
Αρκετοί ερωτηθέντες παρατήρησαν αύξηση στις καταχρήσεις μετά την απώλεια, όμως οι περισσότεροι απάντησαν αρνητικά.



Το 70% δεν παρατήρησε διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης, αλλά το υπόλοιπο δείγμα παρατήρησε από ελάχιστη έως και πάρα πολύ διαφορετική συμπεριφορά. Κυρίως οι άντρες απάντησαν θετικά.



Οι μισοί ερωτηθέντες συμμετείχαν τουλάχιστον σε κάποια από τα πένθιμα τελετουργικά και ένας μεγάλος αριθμός συμμετείχε σε όλα. Ελάχιστοι ήταν αυτοί που δεν συμμετείχαν σε κανένα.

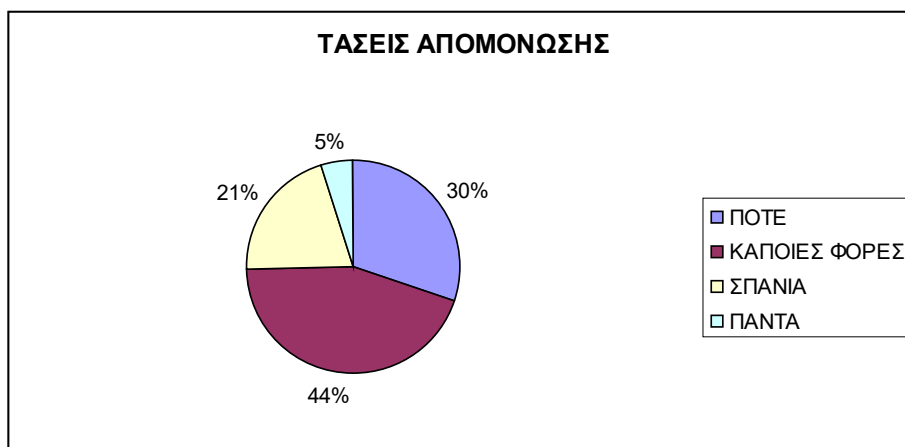


Το 36% έχει απαντήσει ότι επισκέπτεται συχνά το μνήμα, ωστόσο οι περισσότεροι αποφεύγουν τη συχνή επίσκεψη και άλλοι δεν το επισκέπτονται καν. Ιδιαίτερα στη στενή σχέση με τον άνθρωπο που πέθανε, οι επιζώντες το βρίσκουν αρκετά οδυνηρό και δύσκολο να πηγαίνουν στο μνήμα.

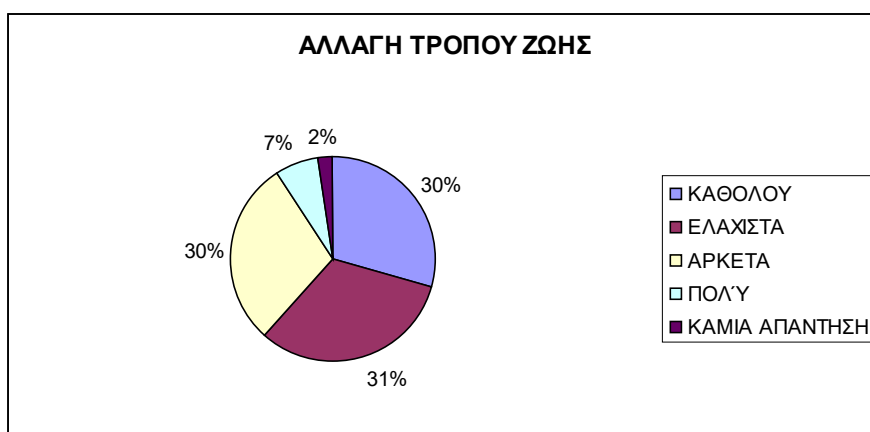


Το 18% απάντησε πως δεν είχε δυσκολία έκφρασης όσον αφορά τα συναισθήματα του για την απώλεια του προσώπου, και οι περισσότερες που απάντησαν με αυτό τον τρόπο, είναι γυναίκες που είχαν χάσει κάποιον μεγάλο σε ηλικία συγγενή τους.

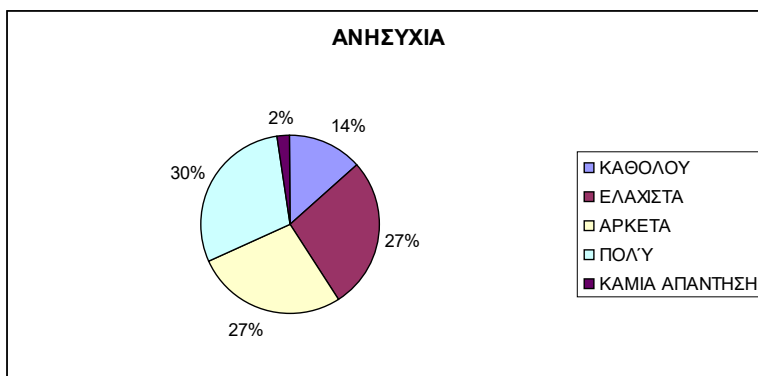
Πολλοί που απάντησαν ότι είχαν μεγάλη δυσκολία έκφρασης, είναι άντρες οι οποίοι έχασαν κάποιο άνθρωπο που ήταν πολύ δεμένοι μαζί του.



Το 30 % μπορεί να μην έχει βιώσει τάσεις απομόνωσης κατόπιν του θανάτου του αγαπημένου του προσώπου, αλλά οι περισσότεροι έχουν βιώσει κατά διαστήματα συχνά ή σπάνια ή ακόμα και πάντα.

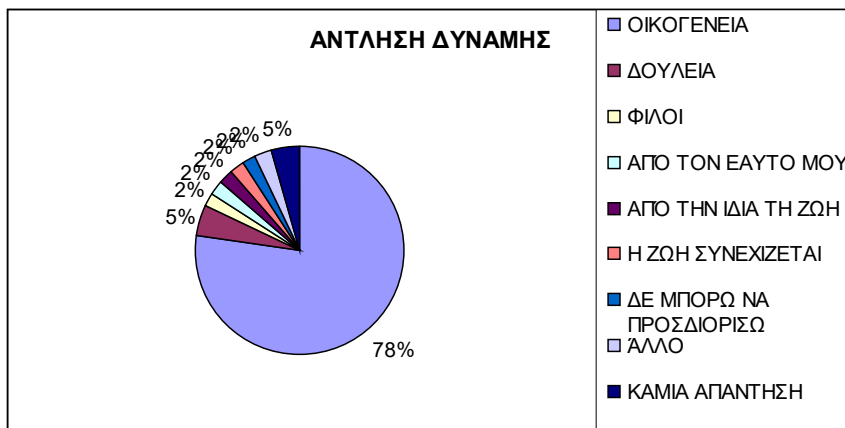


Αξιοσημείωτη είναι η αλλαγή τρόπου ζωής των ανθρώπων που βίωσαν απώλεια αφού το 68 % έχει επηρεαστεί έστω και ελάχιστα.

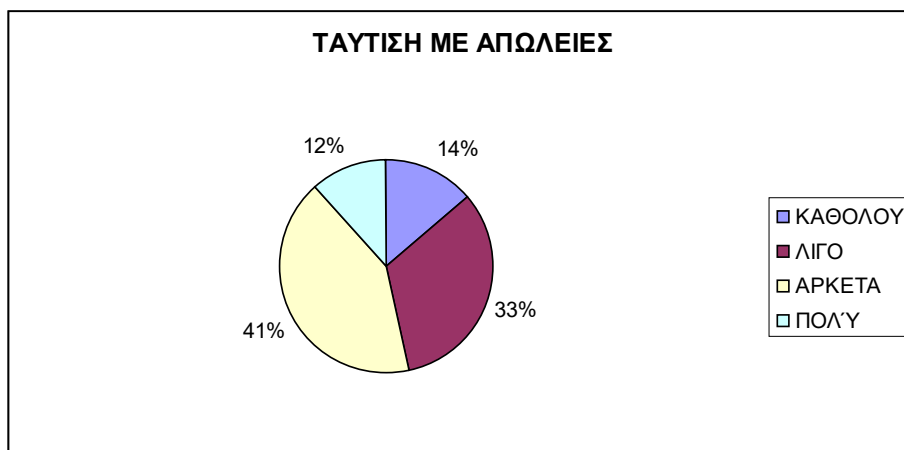


Είναι εμφανές ότι οι περισσότεροι ερωτηθέντες έχουν αυξημένη ανησυχία μετά το θάνατο του αγαπημένου τους προσώπου.

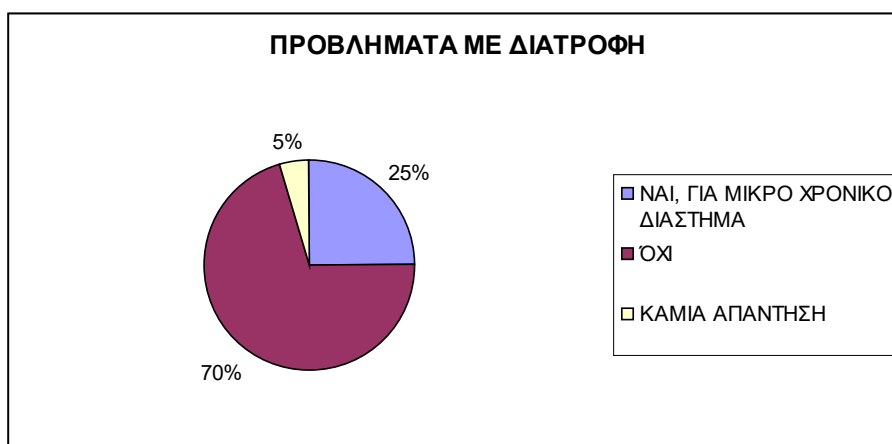




Παρόλο που αρκετοί ερωτηθέντες έχουν δώσει διάφορες απαντήσεις όσον αφορά από πού άντλησαν δύναμη, το 78% δήλωσε ότι άντλησαν δύναμη από την οικογένεια τους.



Εκτός από το 14 % που δεν ταυτίζεται με τις απώλειες των άλλων ανθρώπων, οι υπόλοιποι ερωτηθέντες έχουν δώσει απαντήσεις από λίγο ως πολύ.



Ένα σημαντικό αριθμός ερωτηθέντων έχει απαντήσει πως για μικρό διάστημα είχε τροφικές διαταραχές μετά από την απώλεια.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την έρευνα που διεξήχθη είναι αρκετά ενδιαφέροντα. Σε κάποια ερωτήματα, η πλειονότητα των απαντήσεων συμφωνεί με την υπάρχουσα βιβλιογραφία ενώ σε άλλα ερωτήματα οι απαντήσεις δεν είναι αναμενόμενες.

Στο ερώτημα, ποια συναισθήματα σας διακατέχουν όταν σκέφτεσαι τον άνθρωπο σας, οι περισσότεροι απάντησαν ότι νιώθουν νοσταλγία, μελαγχολία και θλίψη, συναισθήματα έντονα συνδεδεμένα με την εμπειρία της απώλειας.

Στην ερώτηση σχετικά με το αν βλέπουν όνειρα με το άτομο που έχουν χάσει, οι άνθρωποι που πρόσφατα βίωσαν απώλεια, απαντούν συχνά, σε σχέση με τους ανθρώπους που βίωσαν απώλεια παλιότερα. Οι απαντήσεις αυτές είναι αναμενόμενες, καθώς το άτομο που χάνει τον άνθρωπο του είναι επηρεασμένο και συντετριμμένο από το γεγονός και είτε επιθυμεί πολλές φορές να ονειρευτεί τον άνθρωπο του για να νιώσει καλύτερα ή οι βαθύτερες σκέψεις του και τα συναισθήματά του εκδηλώνονται με την εμφάνιση του νεκρού στον ύπνο του.

Όσον αφορά το φύλο και τον τρόπο αντιμετώπισης από τους υπόλοιπους, το 30% των απαντήσεων δηλώνουν ελάχιστη ως και πάρα πολύ μεγάλη διαφορά στη συμπεριφορά που είχαν οι άλλοι απέναντι τους. Οι άντρες, κυρίως, απάντησαν θετικά και είναι αρκετά εύλογο, καθώς στην κοινωνία μας, υπάρχουν στερεότυπα σχετικά με την έκφραση και την εκδήλωση του πόνου, της θλίψης και του θρήνου όσον αφορά τις γυναίκες και τους άντρες.

Ενώ οι περισσότεροι ερωτηθέντες έχουν συμμετέχει στα πένθιμα τελετουργικά, παρατηρείται ότι λίγοι από αυτούς επισκέπτονται το μνήμα. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται άβολα να πηγαίνουν στον τάφο του δικού τους προσώπου για πολλούς λόγους. Κάποιοι λόγοι είναι η επώδυνη συνειδητοποίηση της απουσίας του προσώπου, η κατάληξη της ζωής όλων μας, οι άσχημη εικόνα των εντόμων γύρω από το μνήμα και οι συνειρμοί που ακολουθούν.

Επίσης, στο ερώτημα αναφορικά με τη δυσκολία έκφρασης, θετικά έχουν απαντήσει κυρίως άντρες οι οποίοι έχουν χάσει κάποιο άτομο που ήταν πολύ δεμένοι. Η δυσκολία έκφρασης σχετίζεται με τα στερεότυπα που αναφέρθηκαν παραπάνω, αφού στις περισσότερες οικογένειες, δυστυχώς, επικρατεί η αντίληψη ότι τα αγόρια πρέπει να είναι δυνατά, να μην κλαίνε και να μην εκφράζουν τον πόνο και τη θλίψη τους.

Εμφανής είναι η επίδραση που έχει ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου στην καθημερινή μας ζωή. Το 68 % έχει επηρεαστεί έστω και ελάχιστα. Η απώλεια είναι από τις μεγαλύτερες αλλαγές, ίσως και η μεγαλύτερη και πιο οδυνηρή αλλαγή που μπορεί να συμβεί στη ζωή μας .

Το 70% των ερωτηθέντων έχει βιώσει και διατροφικές διαταραχές κατόπιν της απώλειας του αγαπημένου προσώπου, σύμπτωμα που αναφέρεται στη βιβλιογραφία. Πολλοί πενθούντες δεν έχουν όρεξη να τρραφούν και άλλοι βρίσκουν διέξοδο στο φαγητό.

Συνοπτικά, νομίζω πως εάν διεξήγαγα στο μέλλον την ίδια έρευνα θα κατέβαλα προσπάθεια να συγκεντρώσω μεγαλύτερο δείγμα αντρών και ίσως θα διαμόρφωνα κάποια από τα ερωτήματα διαφορετικά. Σε γενικές γραμμές, τα αποτελέσματα της έρευνας δεν είχαν μεγάλη απόκλιση με ην υπάρχουσα βιβλιογραφία, γεγονός που με χαροποίησε ιδιαίτεως.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **Ξενόγλωσση**

- Brooks, B. & Siegel, P. M. (1996). *The scared child. Helping kids overcome traumatic events*. New York: John Wiley & Sons
- Danforth, L. M. (1982). *The death rituals of rural Greece*. New Jersey: Princeton University Press
- Doka, K. J. (1996). *Living with Grief After Sudden Loss. Suicide, Homicide, Accident, Heart Attack, Stroke*. Hospice Foundation Of America
- Freeman, S.J. (2005). *Grief and Loss. Understanding the Journey*. Australia: Thomson/ Brooks/ Cole
- Furman, E. (1974). *A child's Parent Dies. Studies in childhood bereavement*. New Haven: YALE UNIVERSITY PRESS
- Metcalf, P & Huntington, R. (1991). *Celebrations of Death. The anthropology of mortuary ritual*. Cambridge: Cambridge University Press

### **Μεταφρασμένα**

- Bacque, M. F. (2007). *Πένθος και Υγεία. Άλλοτε και σήμερα: Το σοκ της απώλειας. Οι ψυχολογικές επιπτώσεις. Η αντιμετώπιση*. Αθήνα: Θυμάρι
- DiMatteo, M. R. & Martin, L.R. (2010). *Εισαγωγή στην Ψυχολογία της Υγείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Kroen, W. (2007). *Πως θα βοηθήσετε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν έναν θάνατο*. Αθήνα: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΦΥΤΡΑΚΗ
- Malchiodi, C.A. (2001). *Κατανοώντας τη ζωγραφική των παιδιών*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Neimeyer, R. (2006). *Ν' αγαπάς και να χάνεις. Αντιμετωπίζοντας την απώλεια*. Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική
- Yalom, I. (2008). *Στον κήπο του επίκουρου. Αφήνοντας πίσω τον τρόμο του θανάτου*. Αθήνα: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΓΡΑ
- Αριές, Φ. (1988). *Δοκίμια για το θάνατο στη Δύση από το Μεσαίωνα ως τις μέρες μας*. Αθήνα: Γλάρος
- Λεσάν, Ε. (1982). *Μαθαίνοντας να λέμε αντίο στο γονιό που χάνεται*. Αθήνα: Θυμάρι

Ραιμπό, Ζ. (1978). *Το παιδί και ο θάνατος. Άρρωστα παιδιά μιλούν για το θάνατο. Προβλήματα της κλινικής του πένθους*. Αθήνα: Εκδόσεις Κέδρος

### **Ελληνική**

Κανακάκης, Γ. (1989). *Βλέπω τα δάκρυα σου. Θλίβομαι, διαμαρτύρομαι*. Αθήνα: LIBRO

Λάττα, Γ. (2009-2010). *Ζει σ' αυτά που σου άφησε για να τον θυμάσαι*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Βιβλοδιάπλους

Μακρή, Ν. (1988). *Μελέτη Θανάτου*. Αθήνα- Γιάννινα: Εκδόσεις «Δωδώνη»

Μπάτζιου, Ξ. (2012). *Η διαπαιδαγώγηση του ορφανού παιδιού*. Θεσσαλονίκη: Εκδοτικός οίκος: Αδελφών Κυριακίδη

Παπαδάτου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Φ. (2012). *Η Ψυχολογία στο χώρο της Υγείας*. Αθήνα: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΖΗ

Τζαβάρας, Γ. (1982). *Το βέβαιο του θανάτου*. Αθήνα- Γιάννινα: Εκδόσεις «Δωδώνη»

Τσιάντης, Γ. (2000). *Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη

Φάρος, Φ. (2013). *Το πένθος. Ορθόδοξη, λαογραφική και ψυχολογική θεώρηση*. Αθήνα: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΡΜΟΣ

### **Ηλεκτρονικές Σελίδες στο Διαδίκτυο**

<http://e-psychology.gr/grief-depression/377-grief-depression-loss> .

Τελευταία πρόσβαση στις 1/4/2014.

<http://www.ime.gr/chronos/01/gr/pl/society/index.html> .

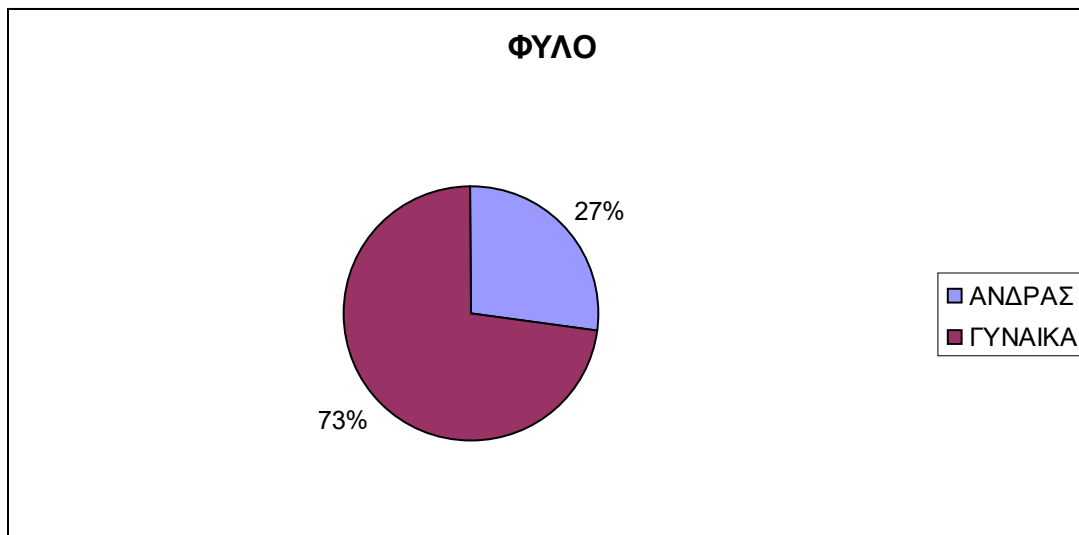
Τελευταία πρόσβαση στις 25/3/2014.

<http://www.stathmosnet.gr/blogs-kos/milontas-gia-psixiki-igeia/4935-milontasgiapsixikiigeia640.html> .

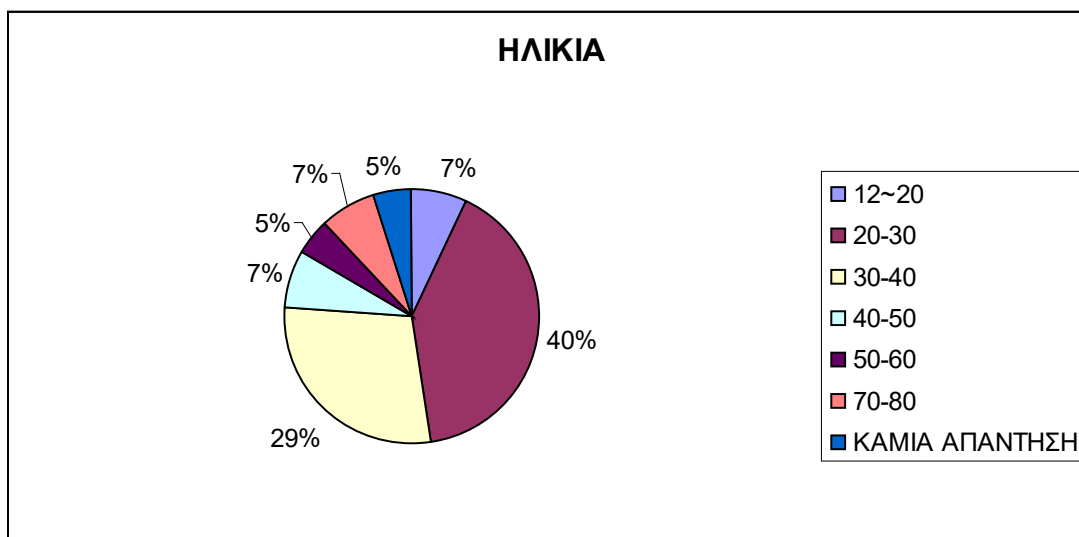
Τελευταία πρόσβαση στις 25/4/2014.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

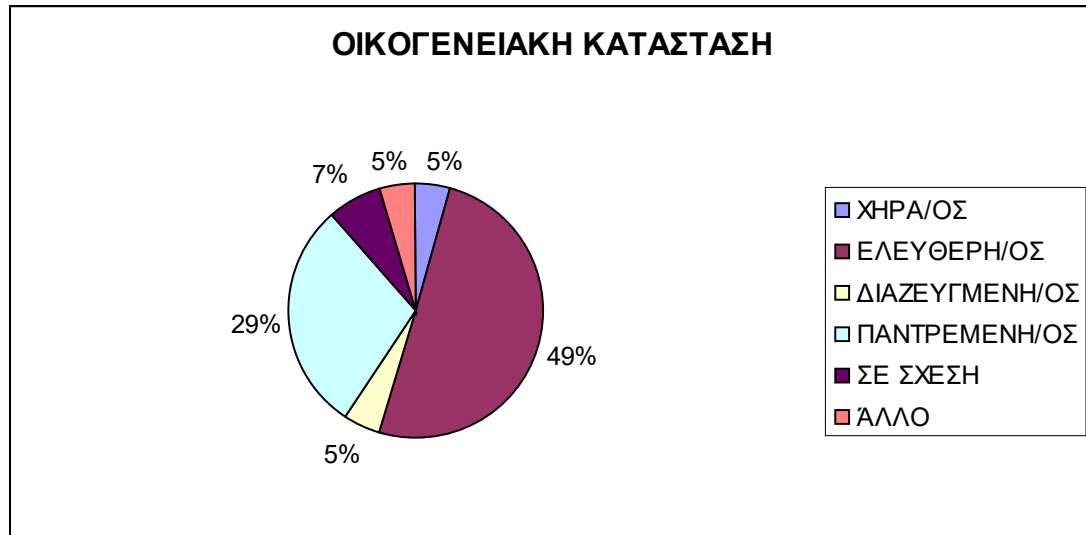
Γράφημα 1



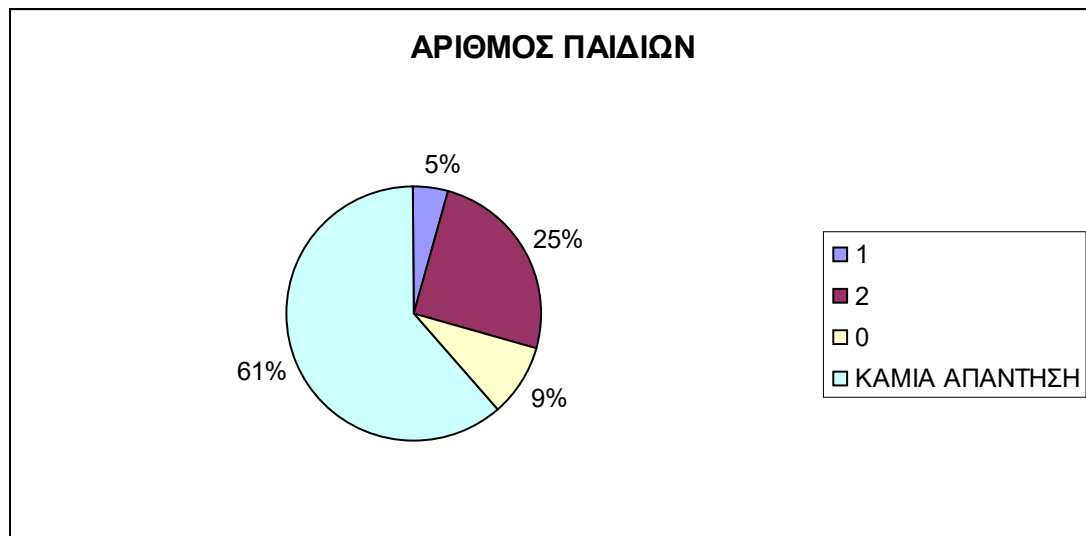
Γράφημα 2



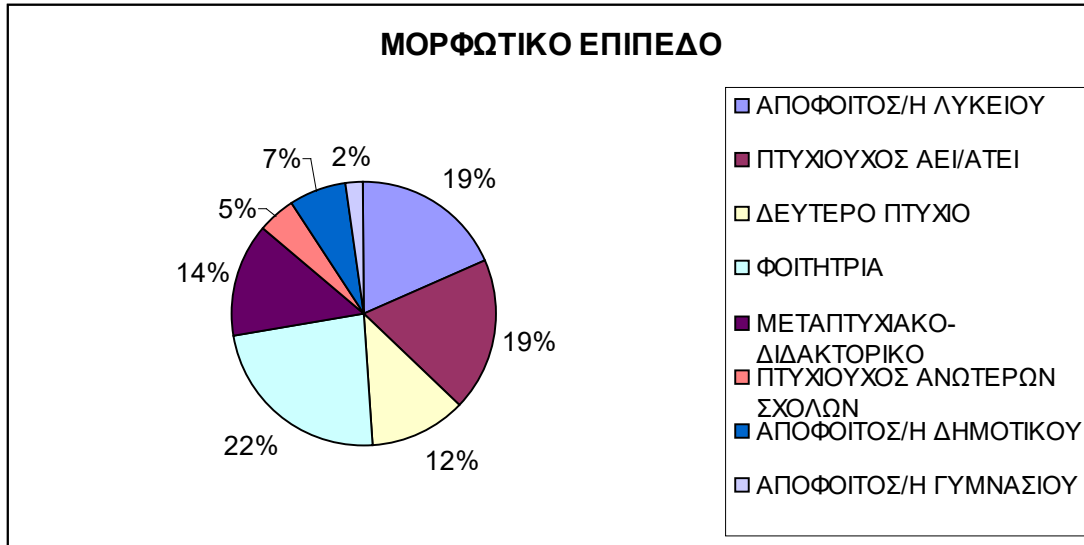
Γράφημα 3



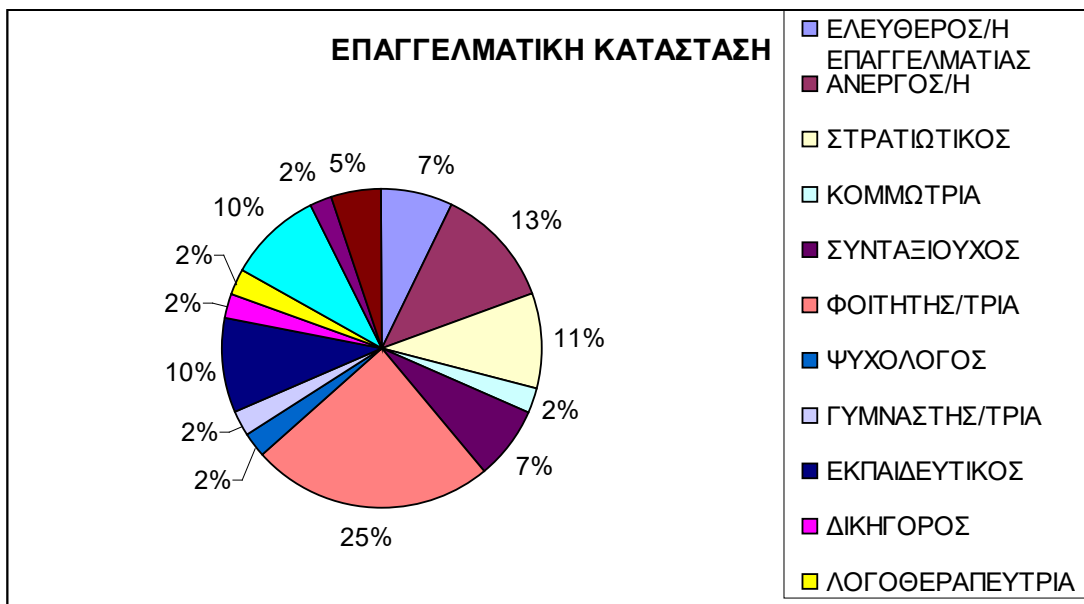
Γράφημα 4



Γράφημα 5

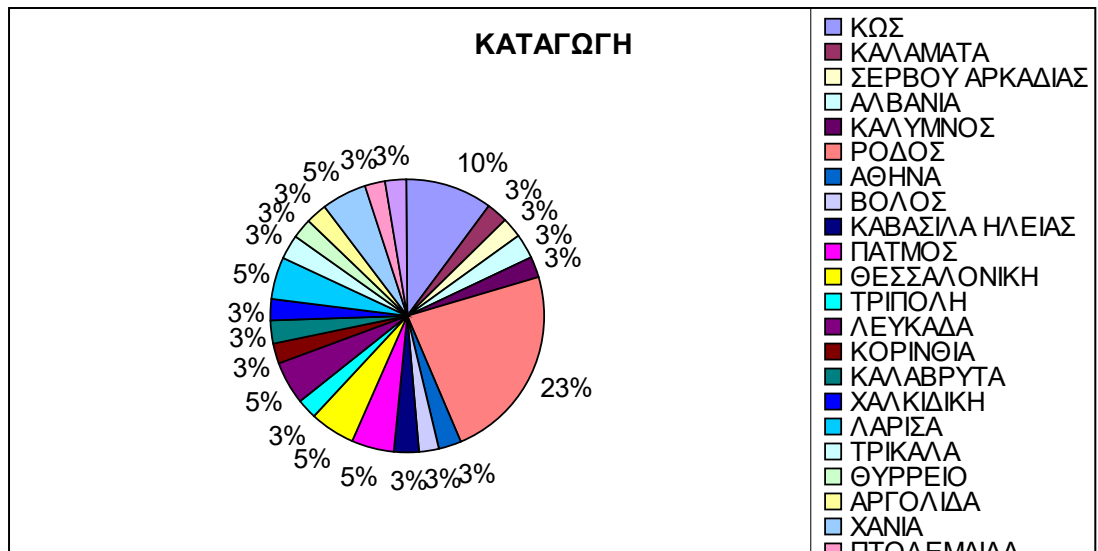


Γράφημα 6

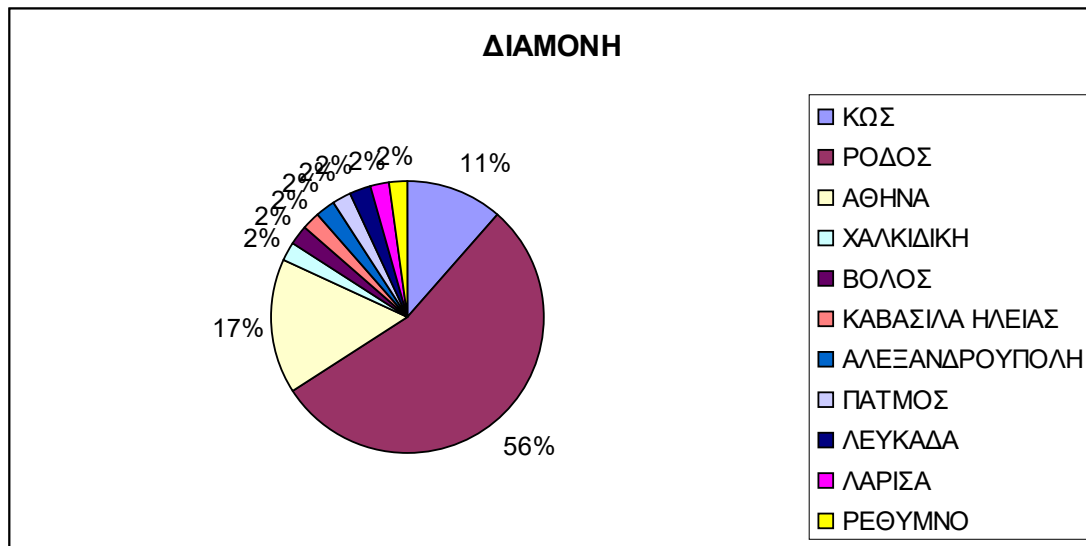




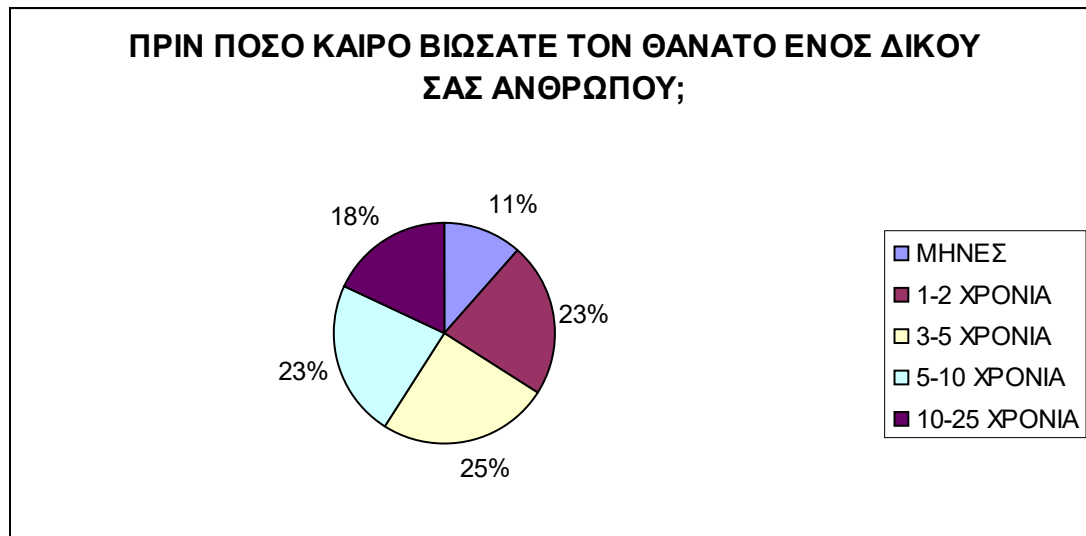
Γράφημα 7



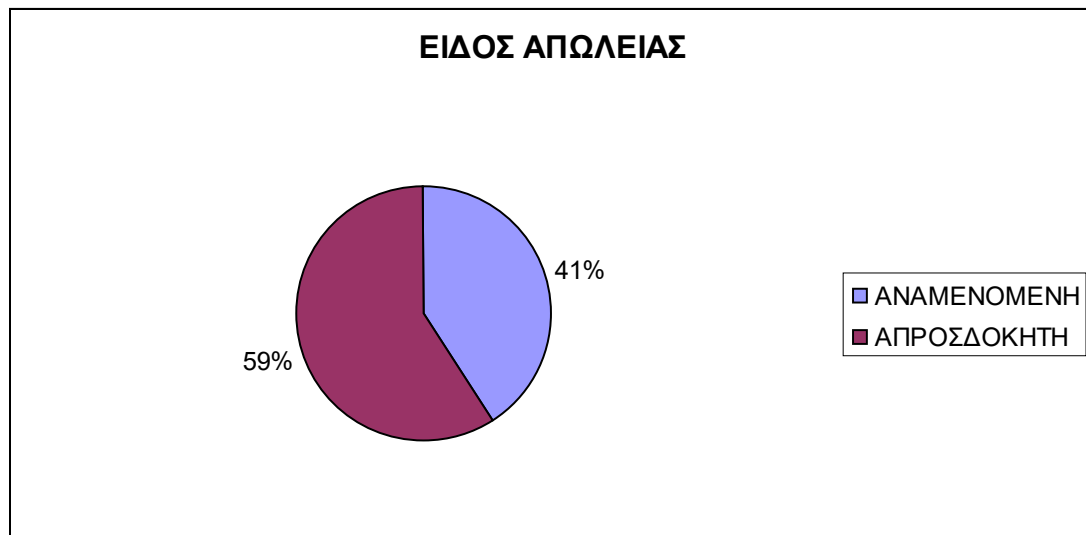
Γράφημα 8



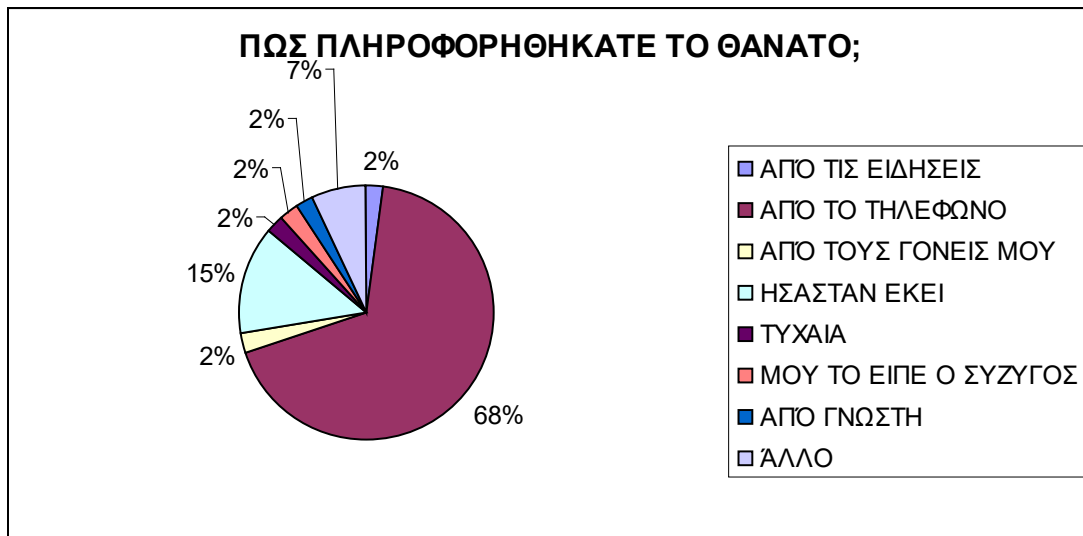
Γράφημα 9



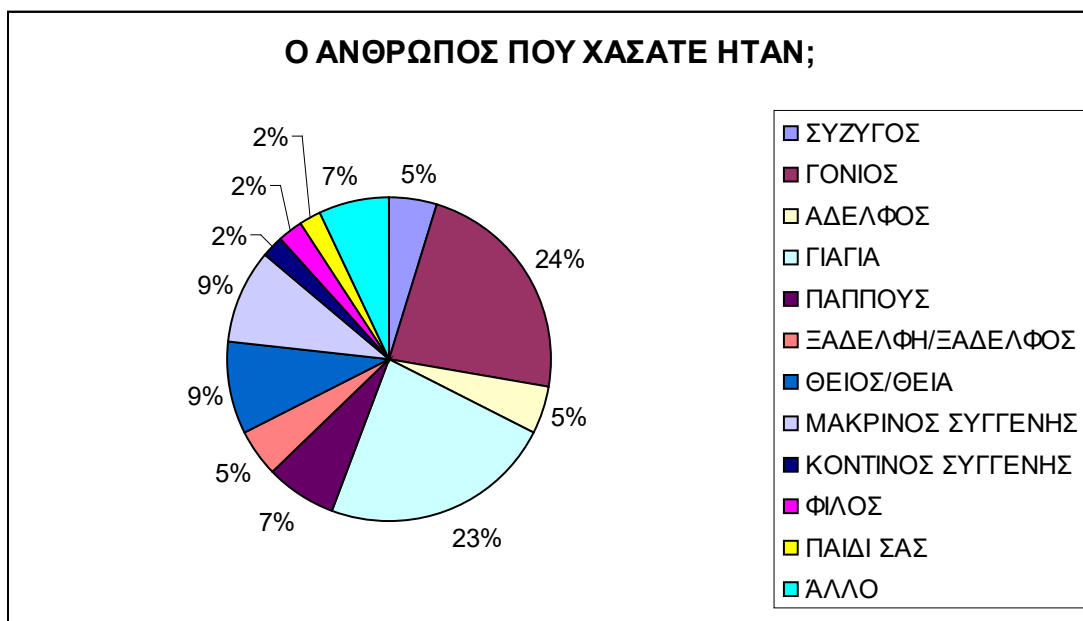
Γράφημα 10



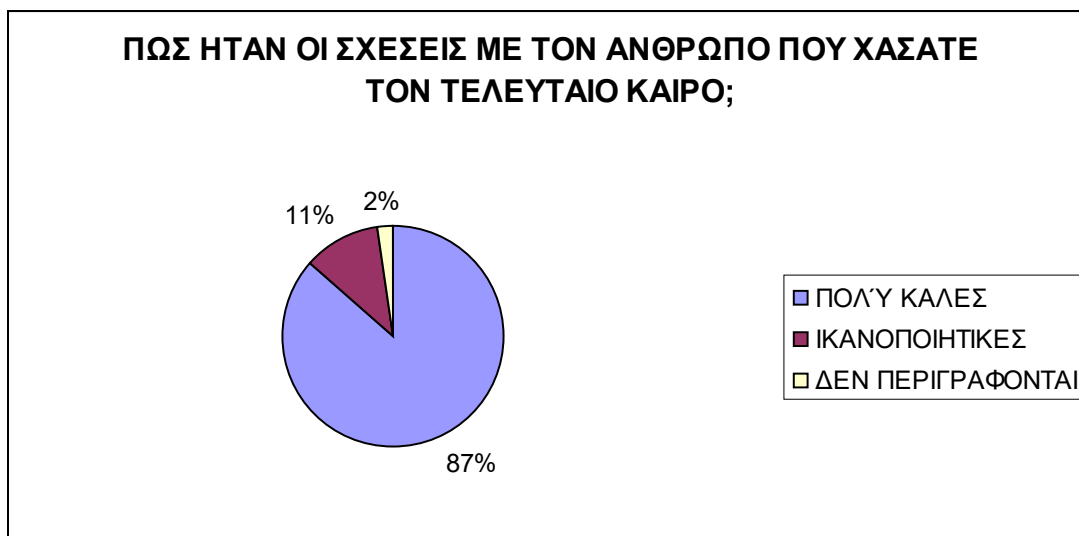
Γράφημα 11



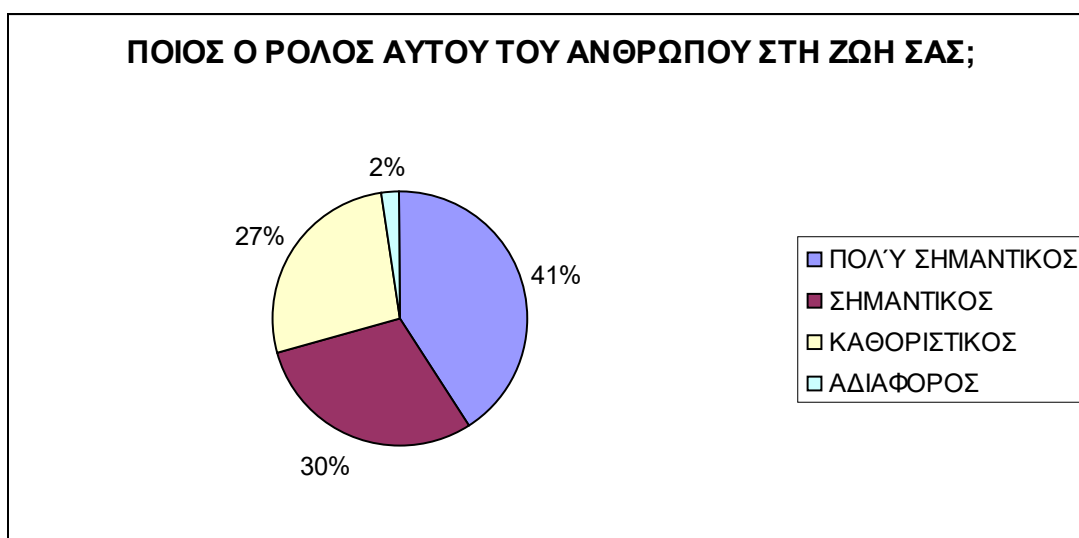
Γράφημα 12



Γράφημα 13



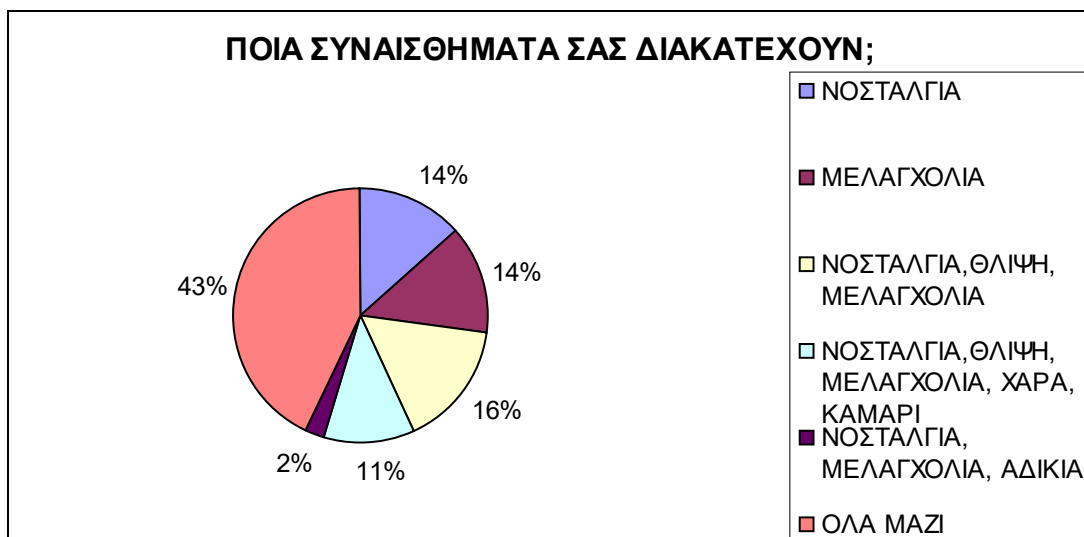
Γράφημα 14



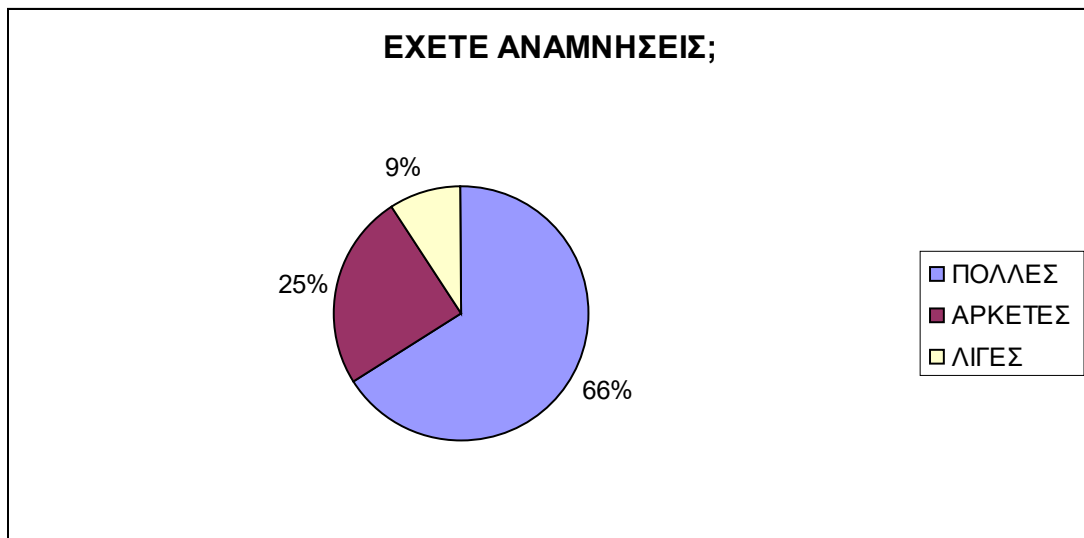
Γράφημα 15



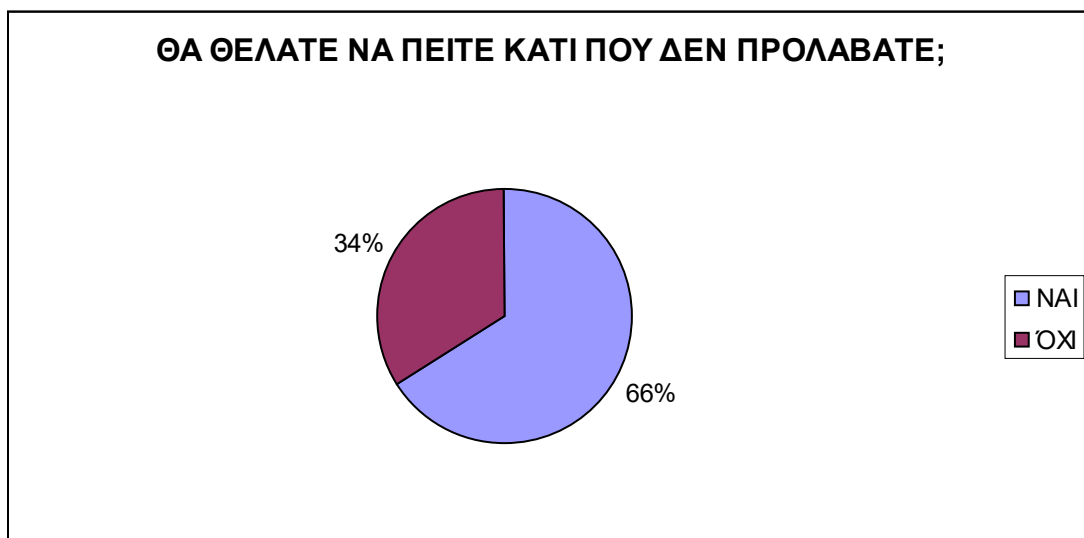
Γράφημα 16



Γράφημα 17



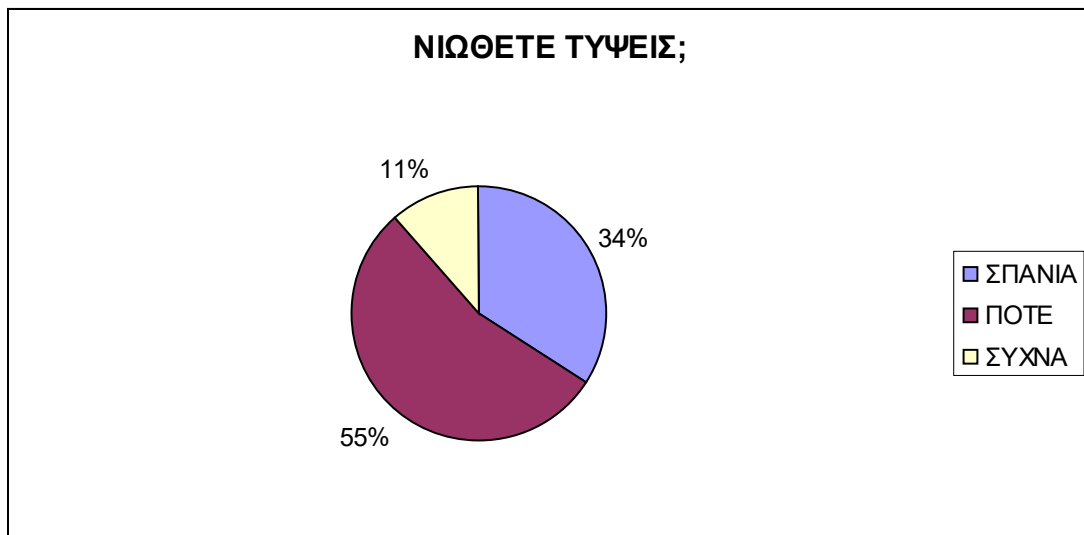
Γράφημα 18



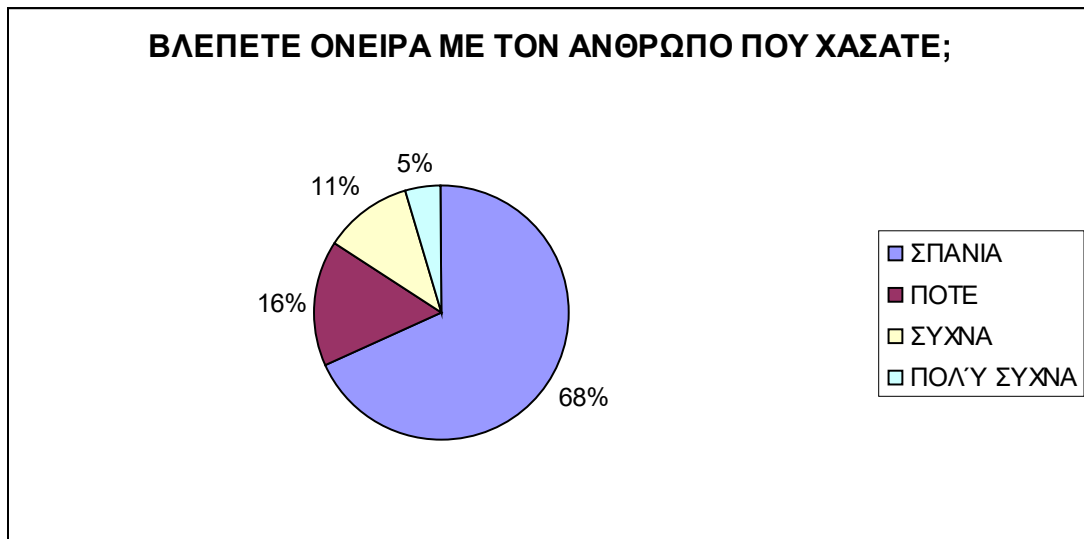
Γράφημα 19



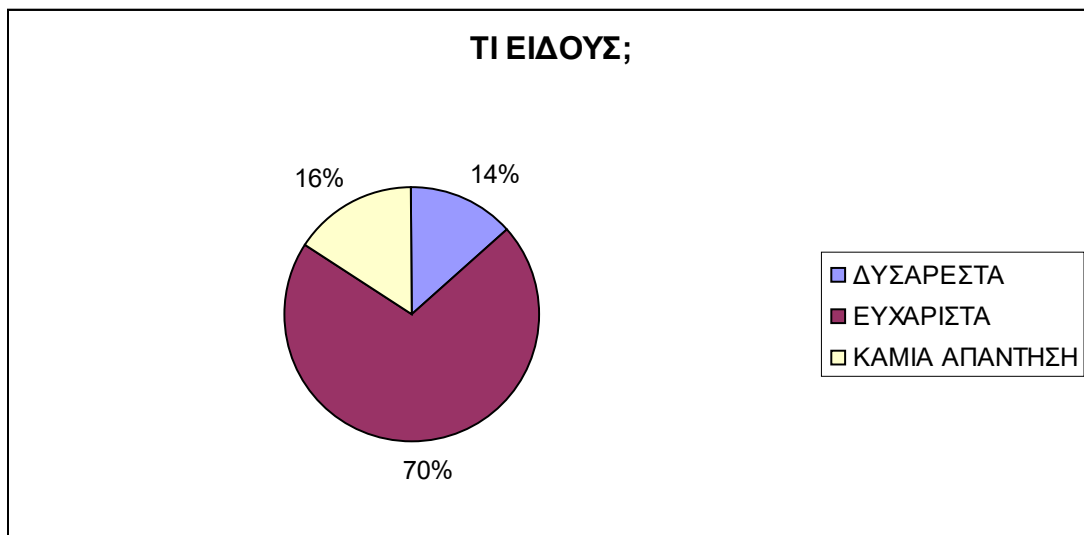
Γράφημα 20



Γράφημα 21

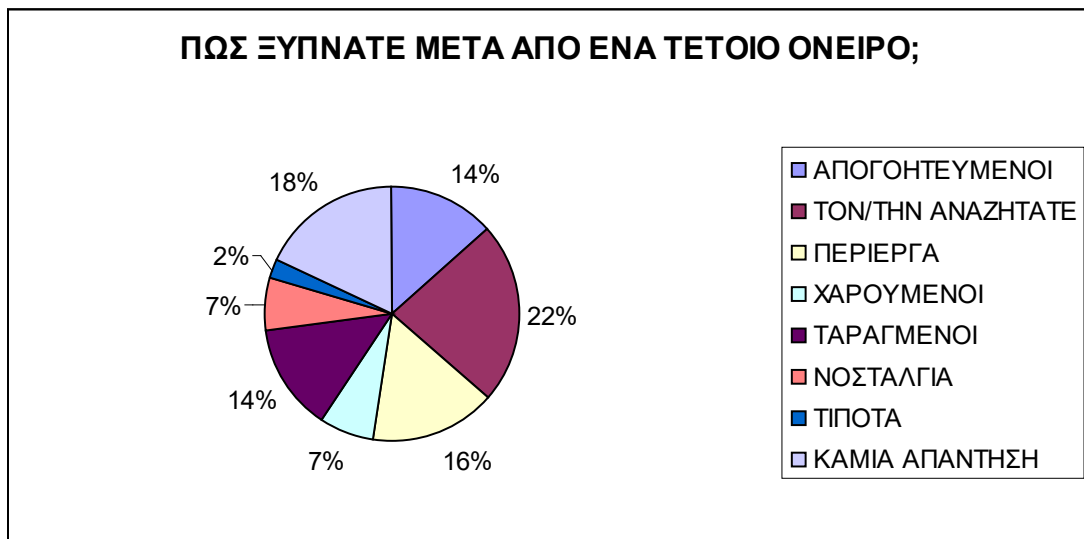


Γράφημα 22

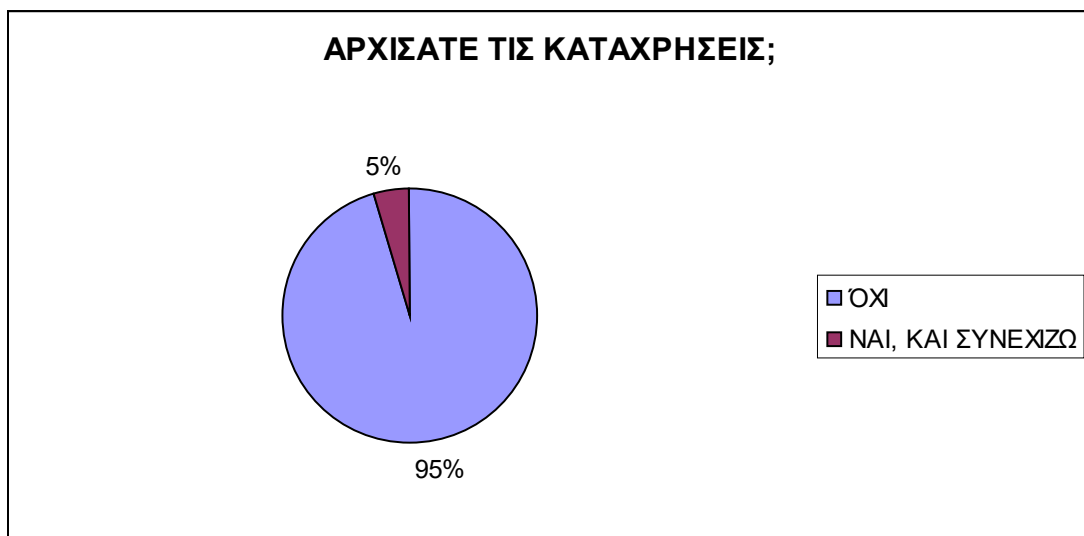




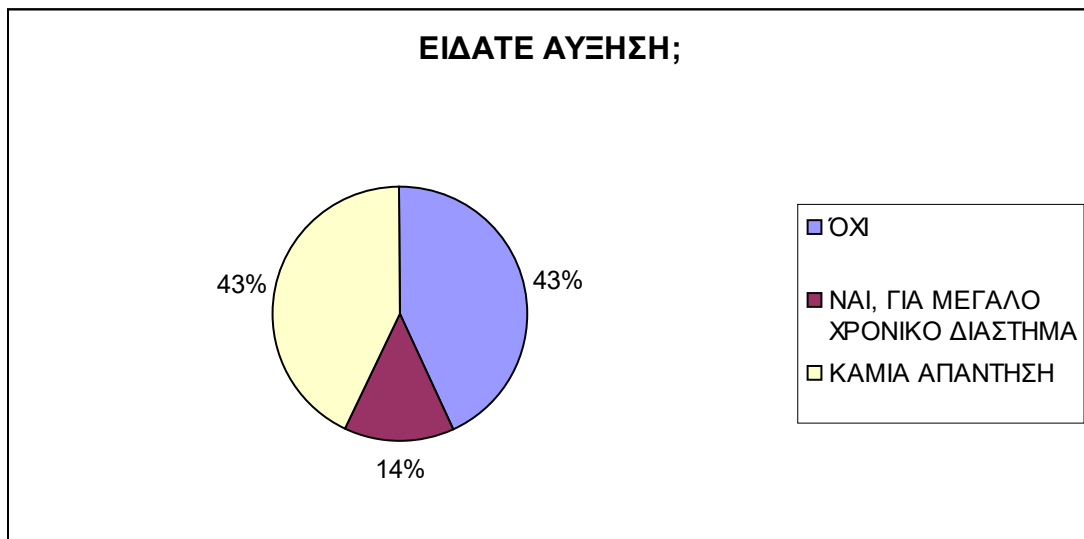
Γράφημα 23



Γράφημα 24



Γράφημα 25



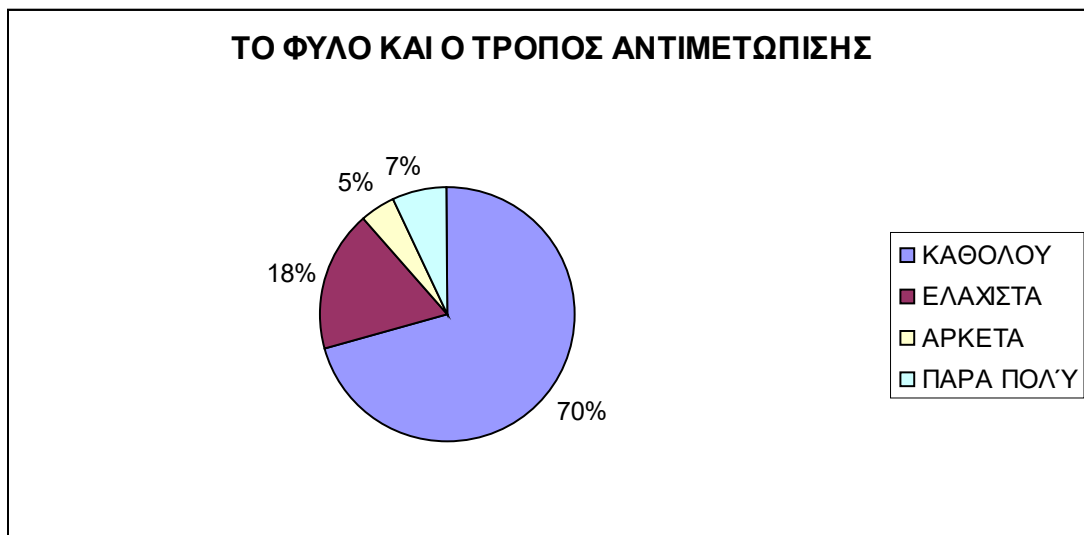
Γράφημα 26



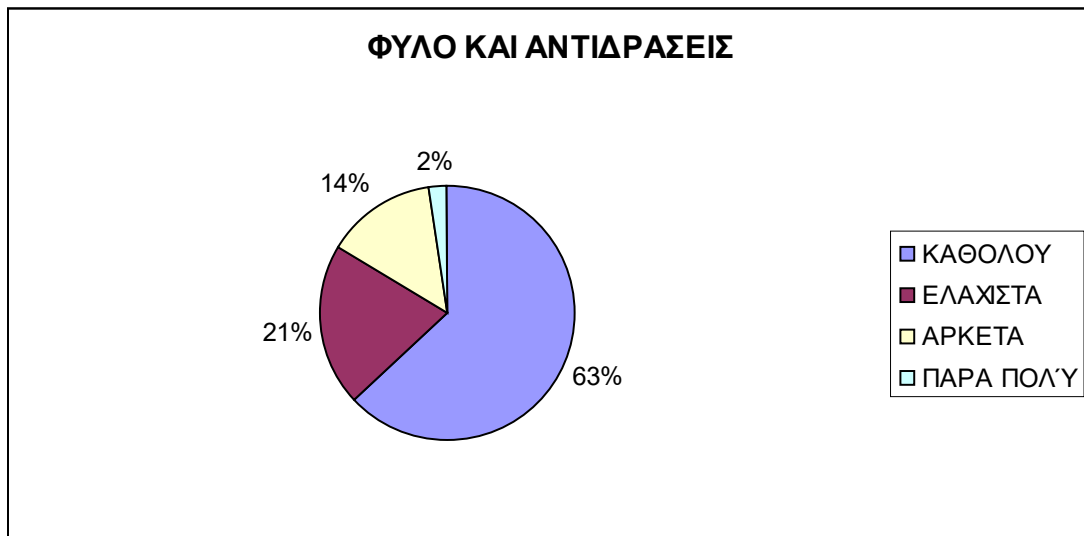
Γράφημα 27



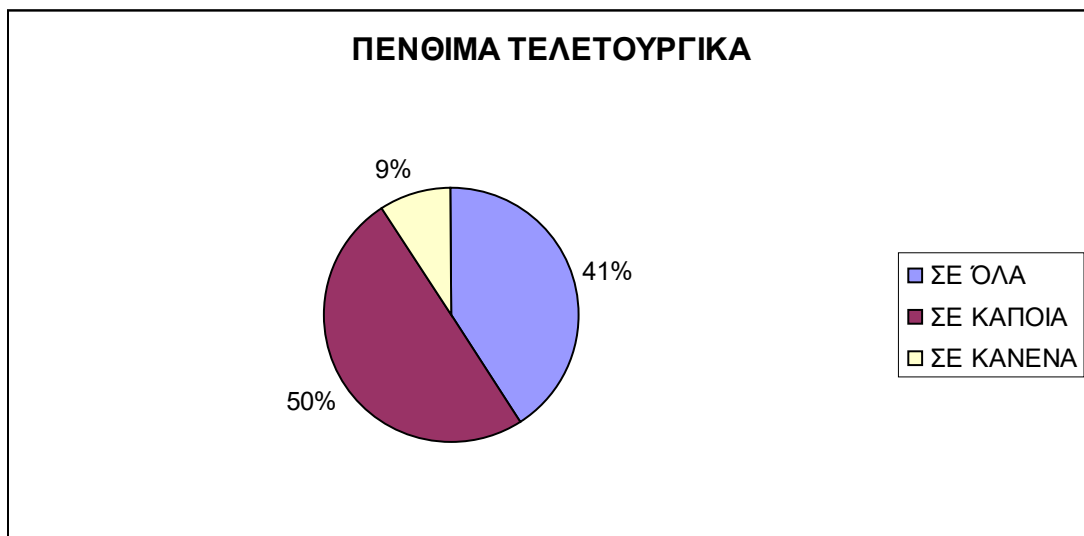
Γράφημα 28



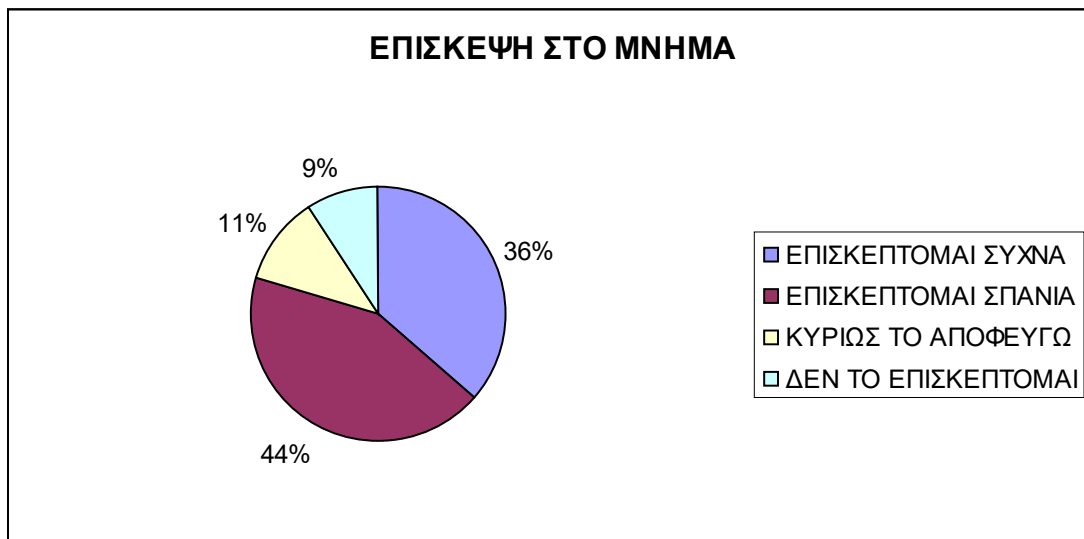
Γράφημα 29



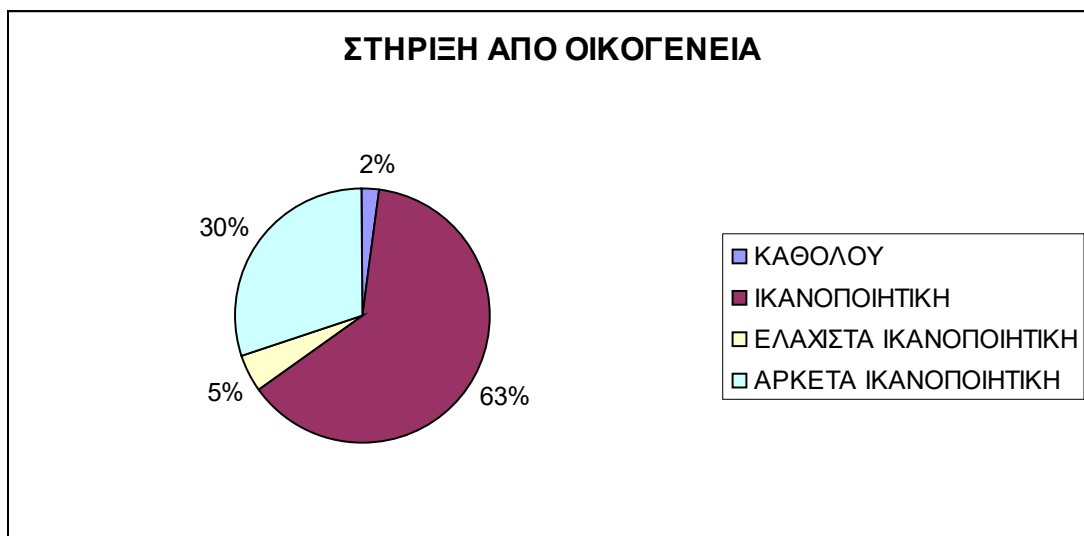
Γράφημα 30



Γράφημα 31



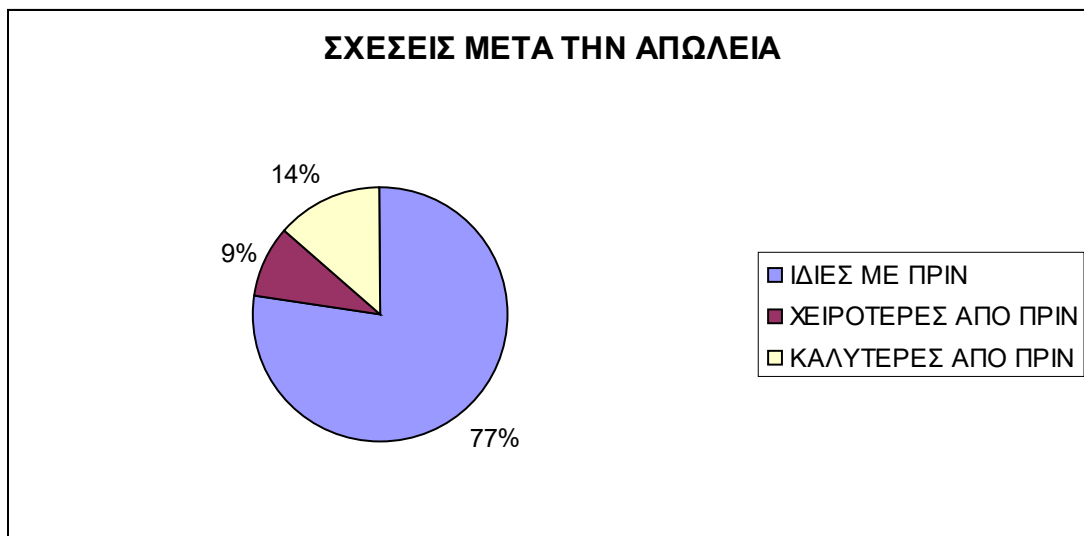
Γράφημα 32



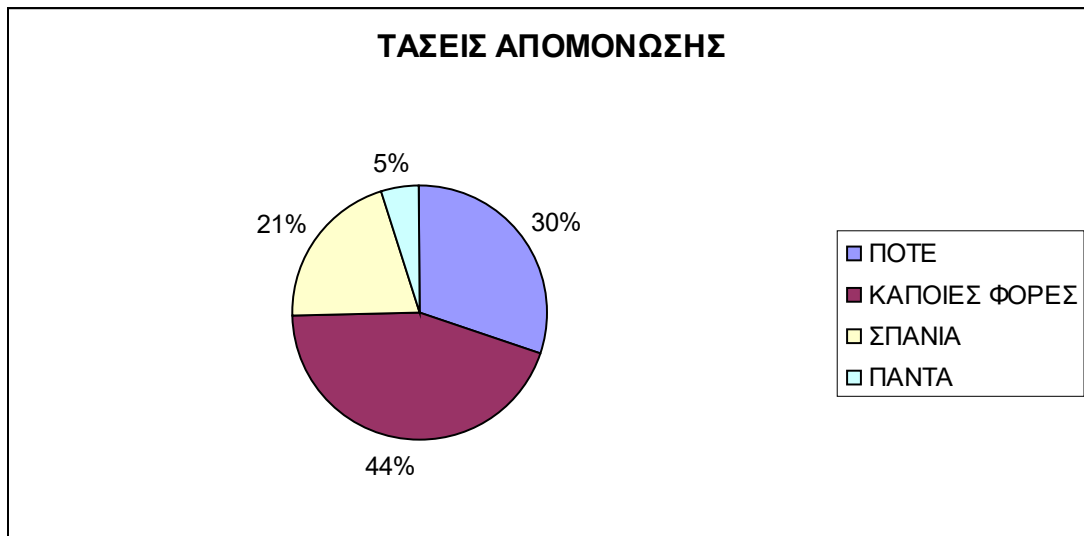
Γράφημα 33



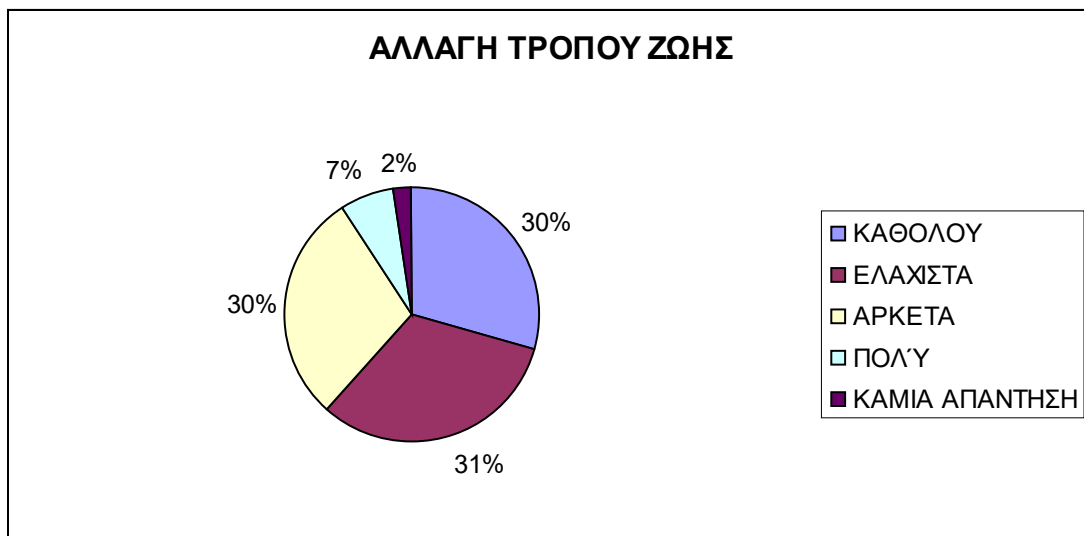
Γράφημα 34



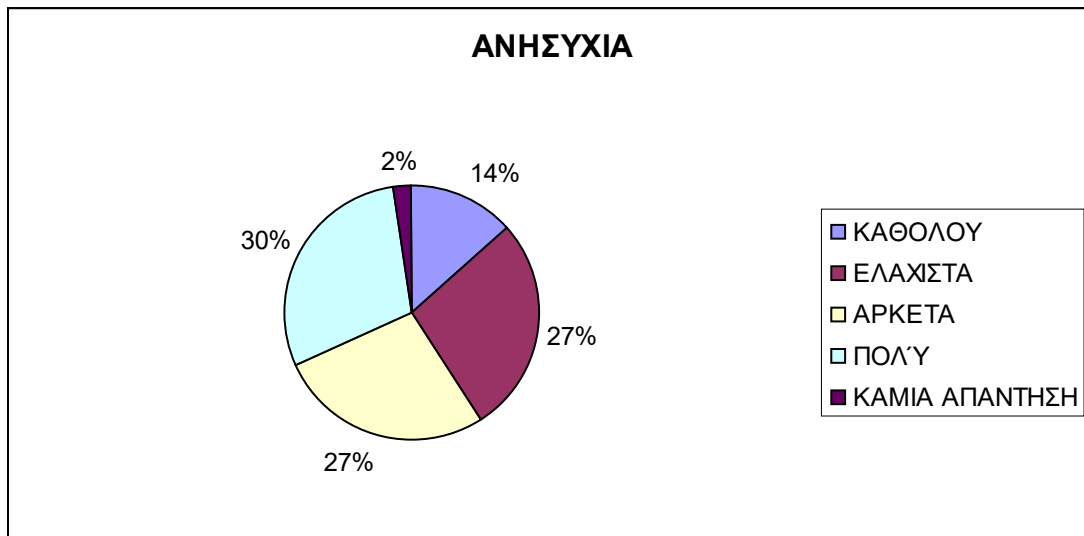
Γράφημα 35



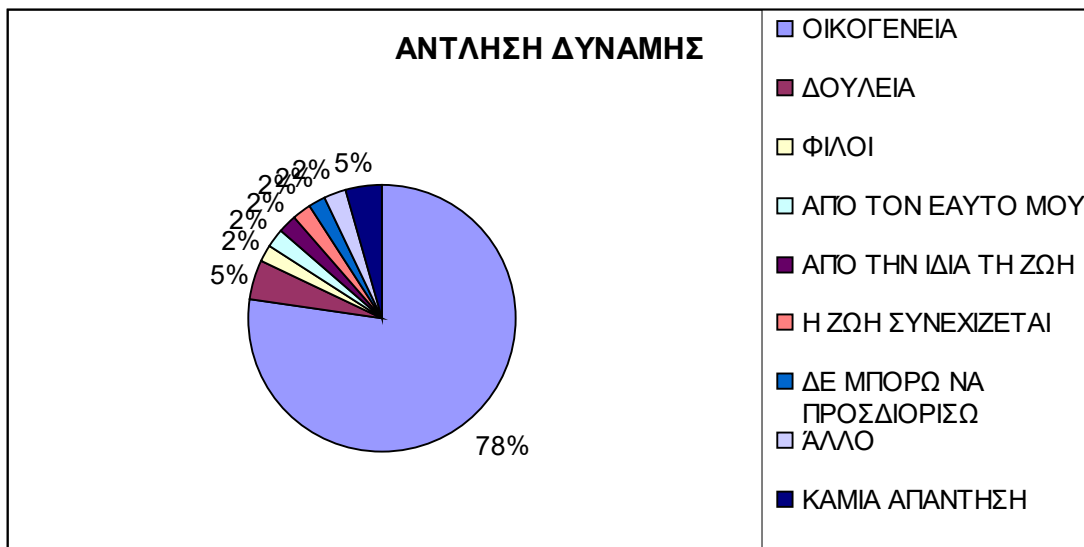
Γράφημα 36



Γράφημα 37

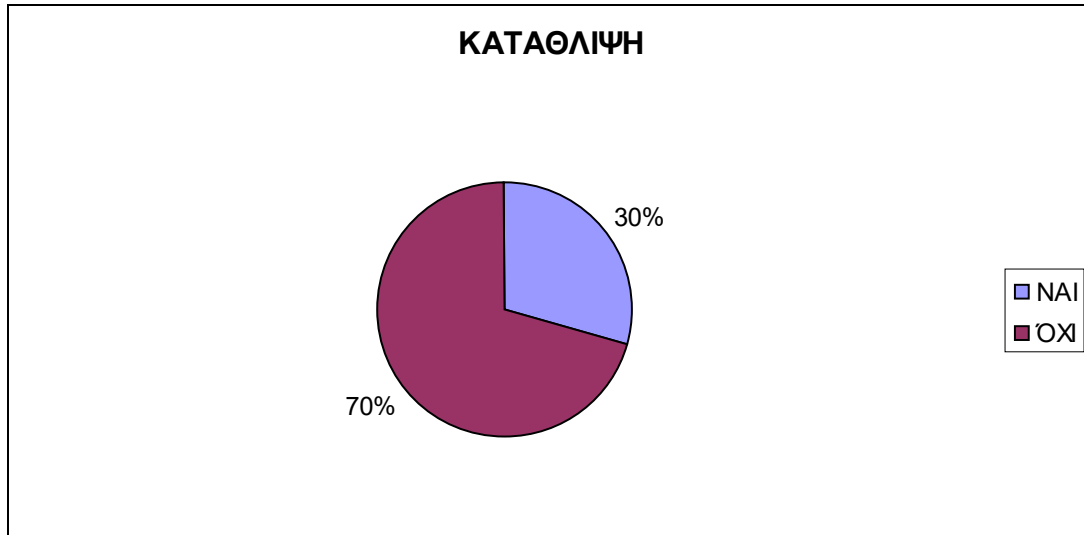


Γράφημα 38





Γράφημα 39



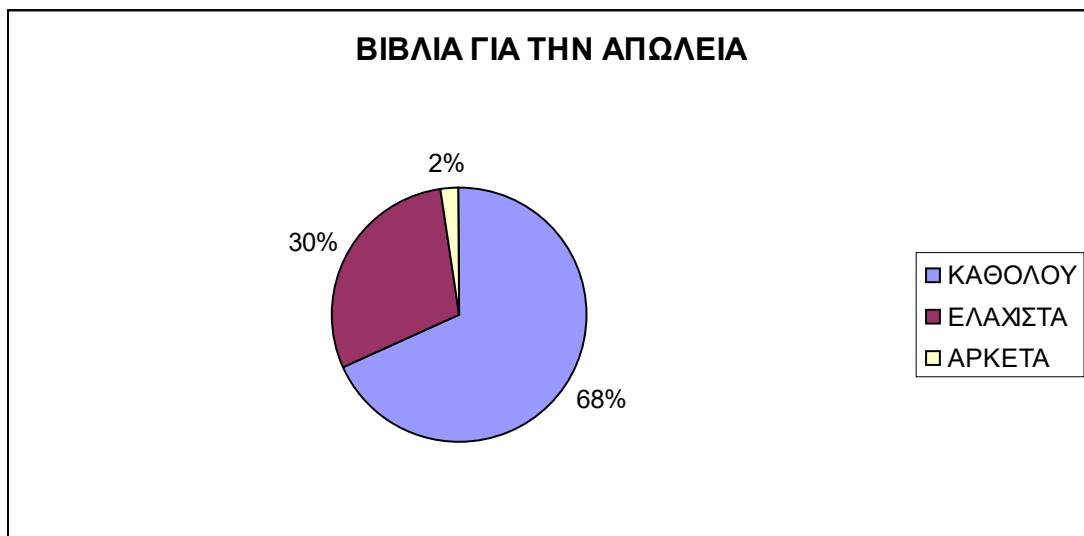
Γράφημα 40



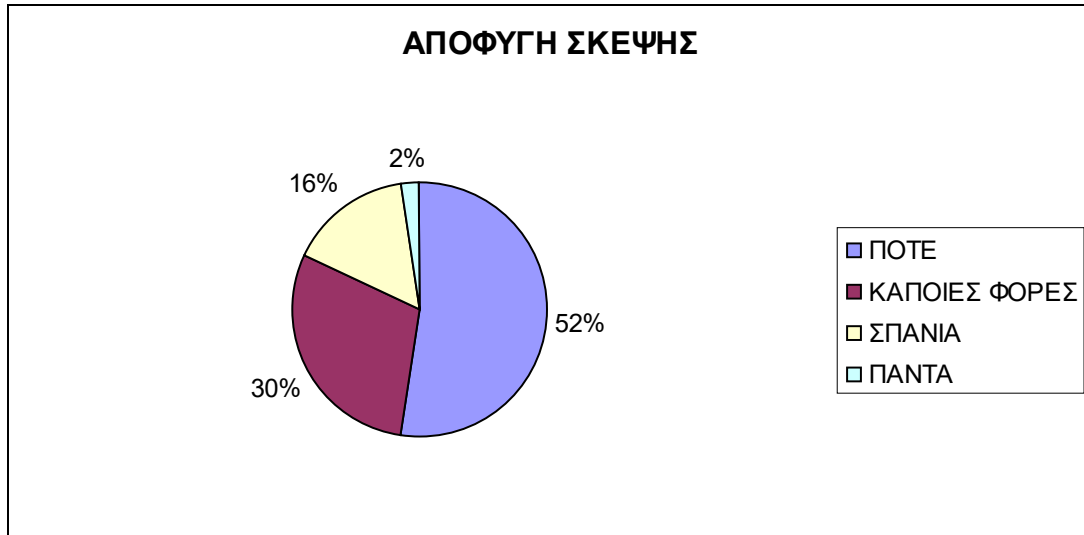
Γράφημα 41



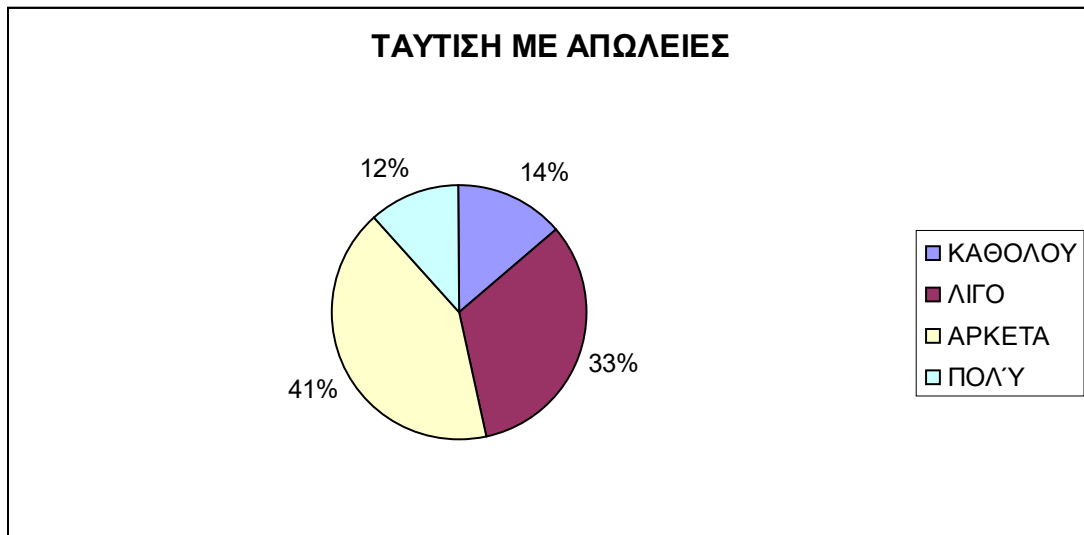
Γράφημα 42



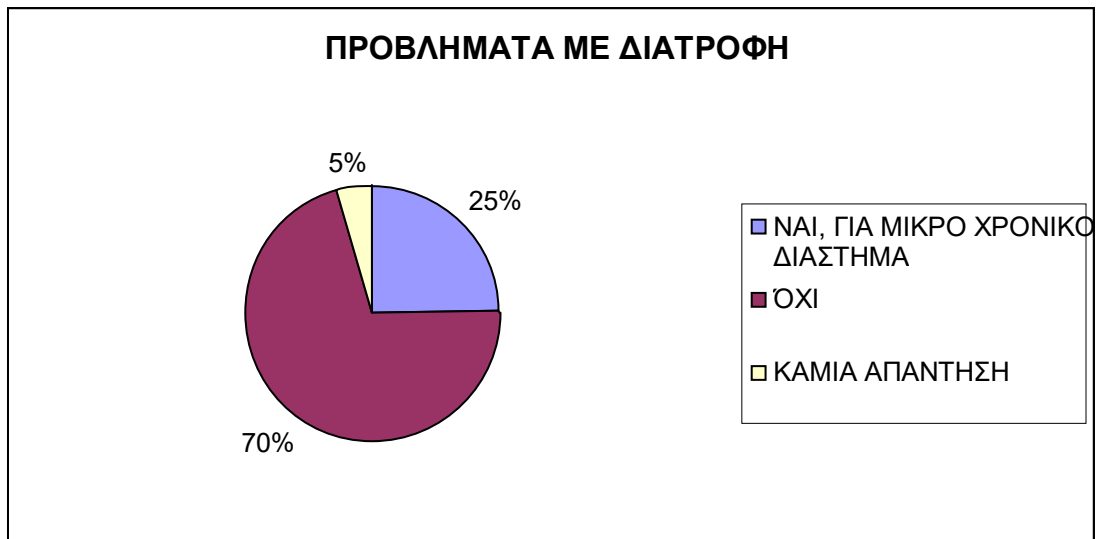
Γράφημα 43



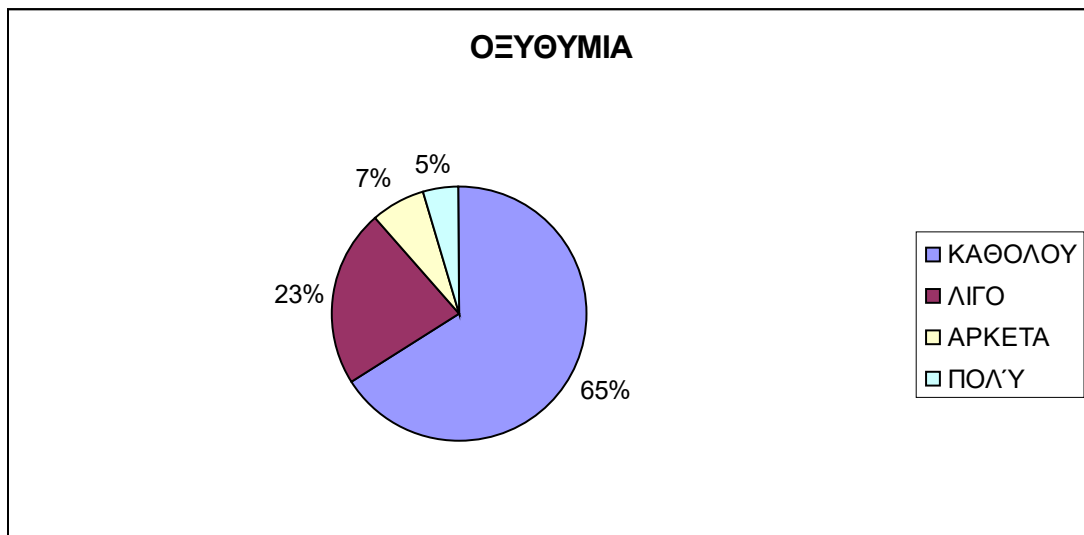
Γράφημα 44



Γράφημα 45



Γράφημα 46



Γράφημα 47

