

Η Απώλεια και το Πένθος στη Ζωή

Ο άνθρωπος από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής του έρχεται αντιμέτωπος με διάφορες εμπειρίες απώλειας. Από την νηπιακή ακόμη ηλικία μαθαίνουμε ότι δεν είμαστε ένα με τη μητέρα μας, καθώς μεγαλώνουμε συνειδητοποιούμε ότι θα πρέπει να αποχαιρετήσουμε την ιδέα του παιχνιδιού προκειμένου να διαβάσουμε για το σχολείο και από την εφηβεία αντιλαμβανόμαστε ότι όσο και να θέλουμε κάποιον, εάν εκείνος δεν μας θέλει, θα πρέπει να αποχωριστούμε την ιδέα του να είμαστε μαζί. Μπορεί να αλλάξουμε τη δουλειά μας ή να τη χάσουμε λόγω κρίσης, ένας μαθητής μπορεί να νιώσει τον ίδιο πόνο σε μία αποτυχία σε ένα διαγώνισμα. Απώλεια μπορεί να είναι οι μετακινήσεις, οι πωλήσεις αγαπημένων αντικειμένων ή σπιτιών και φυσικά ο χωρισμός από μία σχέση. Υπάρχουν όμως και επιθυμητοί χωρισμοί, όπως η αναζήτηση της αυτονομίας και η ψυχική διαφοροποίηση ενός εφήβου από την οικογένειά του, η δημιουργία οικογένειας, η μετακόμιση από το πατρικό σπίτι, η φοίτηση για σπουδές.

Η διαδικασία της ανθρώπινης ανάπτυξης εμπεριέχει αποχωρισμούς και αλλαγές, που προϋποθέτουν την υιοθέτηση νέων σχημάτων συμπεριφορών από το άτομο, την μετακίνηση από κάτι γνώριμο σε κάτι νέο. Υπάρχουν χωρισμοί που έρχονται απρόβλεπτα στη ζωή μας, όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου ή η ανακοίνωση μίας χρόνιας αρρώστιας, δίνοντας μας την εμπειρία της απώλειας, με την οποία η ζωή είναι άρρηκτα συνυφασμένη. Οι απώλειες ανθρώπων, σχέσεων, πραγμάτων, καταστάσεων, μας αφήνουν με μια αίσθηση, μια εμπειρία που ονομάζουμε «πένθος», χωρίς όμως να είναι ίδια για όλους.

Το πένθος είναι μέρος της ζωής, μια εμπειρία που αποτελείται από συναισθηματικές και σωματικές διεργασίες. Κάθε άνθρωπος το βιώνει με διαφορετικό τρόπο, ένταση και διάρκεια. Άλλοι το περιγράφουν σαν λύπη, άλλοι σαν κατάθλιψη, απόσυρση, απομόνωση, κενό. Περιλαμβάνει ένα εύρος συναισθημάτων -λύπη, θυμό, φόβο, ενοχή- κι ένα εύρος σωματικών εμπειριών.

Σύμφωνα με τον Worden (1996), ως πένθος ορίζεται « **η προσαρμογή στο γεγονός της απώλειας**». Το πένθος είναι το σύνολο των συναισθηματικών αντιδράσεων και εκδηλώσεων, που εμφανίζονται μετά την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, αλλά και γενικότερα σε κάθε σημαντική απώλεια πραγματική ή φαντασιωσική. Ουσιαστικά πρόκειται για την απόσυρση της συναισθηματικής επένδυσης από το χαμένο αντικείμενο.

Κάθε μέρα συντελούνται «μικροί θάνατοι» σε βιολογικό και ψυχολογικό επίπεδο. Για έναν άνθρωπο που πενθεί, είναι σημαντική η στήριξη από τους άλλους. Αυτή η στήριξη άλλοτε γίνεται με κουβέντα, άλλοτε με παρέα στη σιωπή. Το πένθος μας αιφνιδιάζει, έρχεται σε στιγμές που δεν το περιμένουμε, μας βγάζει από την καθημερινότητα μας. Μπορεί κανείς να διακρίνει στάδια στο πένθος (άρνηση, θυμός, διαπραγμάτευση, κατάθλιψη, αποδοχή), αλλά το πώς θα περάσει κανείς από αυτά τα στάδια και για πόσο μεγάλο χρονικό διάστημα εξαρτάται από την προσωπική ψυχολογία του και από το δίκτυο στήριξης που έχει γύρω του. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να μπορέσει ο άνθρωπος που ζει μια απώλεια, να αναγνωρίσει τα συναισθήματα που συνοδεύουν την κάθε φάση, να τα αποδεχτεί, να τους δώσει χώρο έκφρασης, αναγνωρίζοντάς τα σαν πολύτιμες εμπειρίες μέσα στη ζωή.

Η αντίδραση στην απώλεια εξαρτάται:

- Από το γεγονός (φύση, βαρύτητα, αλλαγές που συνεπάγεται στη ζωή του ατόμου)
- Από την προσωπικότητα, ιδιοσυγκρασία του ατόμου (ηλικία, φύλο, προσωπική ιστορία, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, οικογενειακή κατάσταση)
- Από την τρέχουσα κατάσταση του οργανισμού (σε βιολογικό, κοινωνικό, ψυχολογικό επίπεδο)
- Ύπαρξη κοινωνικής υποστήριξης (περιβάλλον)

Το φυσιολογικό πένθος συνήθως διαρκεί έξι μήνες. Η λύση του πένθους αφορά την ψυχική κατανόηση, τη συνειδητοποίηση ότι η απώλεια είναι πια γεγονός. Η διαδικασία του πένθους είναι μία μακρόχρονη διεργασία που βοηθάει τον άτομο να αποδεχθεί την πραγματικότητα της απώλειας και να προσαρμοστεί σε αυτήν.

Μετά από την απώλεια, εμφανίζονται ψυχολογικές αντιδράσεις και σωματικές εκδηλώσεις:

1. *Σοκ, αμφιβολίες και άρνηση*: Μερικά άτομα αρνούνται πεισματικά το γεγονός, κρατώντας έτσι το οδυνηρό συμβάν μακριά τους. Η αντίδραση αυτή είναι ένας μηχανισμός άμυνας, αναγκαίος και βοηθητικός στην αρχική αυτή φάση, ώστε να δοθεί χρόνος στο άτομο να αποδεχθεί το συμβάν.
2. *Λύπη, οδύνη*: Η λύπη είναι το πιο συνηθισμένο συναίσθημα. Η μορφή με την οποία εκδηλώνεται η λύπη διαφέρει. Το άτομο μπορεί να απομονωθεί, να κλειστεί στον εαυτό του, να κλάψει. Κάποιοι φοβούνται την ένταση της λύπης τους και προσπαθούν να παρεμποδίσουν το βίωμα του συναισθήματος αυτού μέσα από αυξημένη δραστηριότητα.
3. *Θυμός*. Ο θυμός έχει δυο πηγές: (α) μια αίσθηση ματαίωσης που πηγάζει από την αδυναμία του ατόμου να κάνει κάτι για να εμποδίσει το θάνατο του αγαπημένου προσώπου, και (β) τη βίωση μιας παλινδρόμησης σε προηγούμενα στάδια ανάπτυξης. Είναι πολύ σημαντικό για το άτομο που πενθεί να αναγνωρίσει το θυμό του και να τον αντιμετωπίσει κατάλληλα.
4. *Ενοχές και αυτό-κατηγορίες*: Τα συναισθήματα ενοχής, πολλές φορές, συνδέονται με συνειδητή ή ασυνείδητη επιθετικότητα που υπήρχε για το πρόσωπο που πέθανε.
5. *Άγχος, φόβος*: Το άγχος εκδηλώνεται ως φόβος πως κάτι μπορεί να συμβεί στους άλλους σημαντικούς της ζωής τους. Άλλες φορές αναπτύσσουν ένα φόβο ότι μπορεί να πεθάνουν οι ίδιοι. Μερικά άτομα αποκτούν φοβίες, δε θέλουν να ακούσουν τίποτα για το συμβάν, αποφεύγουν τις αναμνήσεις, προσπαθώντας μ' αυτό τον τρόπο να αποφύγουν τον πόνο. Μερικές φορές παρουσιάζουν συμπτώματα υποχονδριακής μορφής (ανησυχίες για την υγεία). Άλλοι αναπτύσσουν μια αυξημένη ετοιμότητα να αντιμετωπίσουν έναν πιθανό κίνδυνο (υπερευαισθησία). Αναπηδούν, όταν ακούν ξαφνικά θορύβους, ή αντιδρούν αρνητικά σε αλλαγές του περιβάλλοντος. Αυτή η ετοιμότητα για την αντιμετώπιση κινδύνου έχει ως επακόλουθο σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, πόνο στους μυς αδυναμία συγκέντρωσης, προβλήματα μνήμης.
6. *Συναισθήματα μοναξιάς και απόλυτης αδυναμίας*, καθώς και έντονη νοσταλγία για το πρόσωπο που πέθανε. Η νοσταλγία μπορεί να πάρει διάφορες μορφές: αναζήτηση του προσώπου που χάθηκε, υπεραπασχόληση με τις αναμνήσεις, μια αίσθηση ότι ο νεκρός είναι παρών, ταύτιση με το νεκρό.
7. *Απάθεια*: Μερικά άτομα δείχνουν απαθή, είναι σαν να έχουν πετρώσει. Αυτό πιθανόν να συμβαίνει επειδή τα συναισθήματα είναι τόσο έντονα που αδυνατούν να τα

αντιμετωπίσουν. Η παρεμπόδιση των υποκειμενικών αισθημάτων σε μια τέτοια περίπτωση είναι, κατά τους Parkes και Weiss (1983), ένας υγιείς αμυντικός μηχανισμός για την αντιμετώπιση μιας μεγάλης οδύνης.

8. Δυσκολία στον ύπνο: Πολλά άτομα υποφέρουν από αϋπνία, δυσκολεύονται να κοιμηθούν, αρνούνται να κοιμηθούν ή ξυπνούν συχνά, έχουν εφιάλτες. Φαίνεται ότι ειδικά τα άτομα που δεν είχαν την ευκαιρία να μιλήσουν για το συμβάν και να εκφραστούν ή αυτά που προσπαθούν σκόπιμα να μπλοκάρουν τις σκέψεις τους, υποφέρουν περισσότερο από εφιάλτες.

9. Συνέχιση των συνηθισμένων δραστηριοτήτων: Μερικοί άνθρωποι συνεχίζουν τις δραστηριότητές τους σαν να μη συμβαίνει τίποτα. Όταν ο κόσμος γίνεται χαώδης και ανασφαλής, νιώθουν ασφάλεια συνεχίζοντας τις συνηθισμένες τους δραστηριότητες, πράγμα που μπορεί να προβληματίσει τους ενήλικες που περιμένουν τελείως διαφορετικές αντιδράσεις.

10. Σωματικές εκδηλώσεις: Κόπωση, αίσθημα “σφιξίματος” στο λαιμό, αδυναμία, αυξημένη ευαισθησία στους θορύβους, μυϊκή αδυναμία, έλλειψη ενεργητικότητας.

11. Προβλήματα στην καθημερινότητα: Μερικά άτομα έχουν δυσκολίες με την προσοχή και τη συγκέντρωση. Η λύπη και οι διαδικασίες του θρήνου προκαλούν ένα βραδύτερο ρυθμό σκέψης, έλλειψη ενέργειας και έλλειψη πρωτοβουλιών. Το άτομο δυσκολεύεται να επικεντρωθεί στη δουλειά του, είναι απρόσεκτο, κάποιες φορές προκλητικό.

Η ζωή και ο θάνατος υπάρχουν σε συνεχή αλληλεπίδραση, η σχέση μας με τη ζωή επιδρά και στη σχέση μας με τον θάνατο. Αν η ζωή έχει νόημα, αν όλες οι εμπειρίες αποκτούν νόημα, ακόμα και αυτές που βιώνουμε σαν ενόχληση, τότε αποκτά νόημα και ο θάνατος, σαν μέρος μιας αιώνιας διεργασίας. Μικροί και μεγάλοι θάνατοι συντελούνται κάθε μέρα. Το πώς θα τους αντιμετωπίσουμε, εξαρτάται από την ενημερότητά μας και από την εσωτερική και εξωτερική στήριξη που έχουμε. Κάθε απώλεια γίνεται αφορμή για να πενήθσουμε ό, τι έχουμε χάσει στη ζωή μας. Η συμφιλίωσή μας με τη διεργασία και η ικανότητα μας να την ακολουθήσουμε, μας κάνει και πλουσιότερους και πιο ικανούς να ζήσουμε τη ζωή μέσα σε όλο της το μεγαλείο, και όλη της την πολυπλοκότητα.

Γενικότερα, θα λέγαμε ότι το πένθος είναι αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής μας. Όλοι μας κάποια στιγμή θα κληθούμε να περάσουμε από αυτή τη διαδικασία. Όλες οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και αποδεκτές εφόσον δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος να πενθεί κανείς. Ωστόσο, παράταση των συμπτωμάτων του πένθους και πέραν του 1ου έτους με αμείωτη ένταση, θα πρέπει ίσως να μας ανησυχήσει και καλό θα ήταν να ζητήσουμε τη συμβουλή κάποιου ειδικού.

Αξίζει να δώσουμε στον εαυτό μας το χώρο να θρηνήσει ό,τι χάθηκε, αλλά και να αναζητήσει ότι καινούργιο αναδυθεί από αυτό το θρήνο.

Διαμάντη Αγγελική, Κοινωνική Λειτουργός

Μπουμπούλη Αγγελική, Ψυχολόγος

Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Β.Α. Κυκλάδων

Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας (Ε.Π.Α.Ψ.Υ.)