

Πένθος: πώς να είμαι με αυτόν που πενθεί;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είτε το θέλουμε είτε όχι, η ζωή περιλαμβάνει συχνά αναστρέψιμες, αναπόφευκτες καταστάσεις. Πόσο μπορούμε να σταθούμε άξιοι των δυσκολιών μας και να τις ‘κουβαλήσουμε’, διατηρώντας την αξιοπρέπειά μας και την αίσθηση για την αξία και το νόημα της ύπαρξης;

Το πένθος, είναι μια φυσική διαδικασία που ακολουθεί το θάνατο. Αφορά την περίοδο που περνάμε προσπαθώντας να προσαρμοστούμε στην απώλεια. Δεν υπάρχει κάποιο προκαθορισμένο χρονικό όριο ή σωστός και λανθασμένος τρόπος να βιώσουμε το πένθος- ο καθένας βρίσκει τον προσωπικό του τρόπο να διαχειριστεί και να αντεπεξέλθει στην πολύπλοκη αυτή, πανανθρώπινη πρόκληση.

Οι άνθρωποι συνήθως περνάμε διάφορα στάδια πένθους, πιο χαρακτηριστικά από τα οποία είναι το αρχικό σοκ της απώλειας, το στάδιο άρνησης, το στάδιο της διαπραγμάτευσης του ‘τι άλλο θα μπορούσε να έχει γίνει, αν..’ και το στάδιο του θυμού, έως ότου να φτάσουμε στην αποδοχή του γεγονότος.

Κατά τη διάρκεια των σταδίων αυτών, βιώνουμε ποικίλα έντονα συναισθήματα, όπως πόνο, θλίψη, θυμό, ενοχή, νωθρότητα, αίσθημα κενού-μουδιάσματος, αναπόληση, αδυναμία-ασημαντότητα, μοναξιά, απόγνωση.

Μέσω του πένθους μας για το αντικείμενο της απώλειάς μας, ερχόμαστε επιπρόσθετα αντιμέτωποι και με το ίδιο το γεγονός του θανάτου που κλονίζει την υπόστασή μας σε υπαρξιακό επίπεδο. Καθώς καλούμαστε να αφομοιώσουμε και να αποδεχτούμε το τραυματικό γεγονός, καλούμαστε ταυτόχρονα να 'αναμετρηθούμε' με το δικό μας θάνατο και με το νόημα της ύπαρξης γενικότερα.

Συχνά, χρειάζεται να 'ανακατασκευάσουμε' το νόημα που δίνουμε στη ζωή μας, να επανεξετάσουμε τις αξίες μας, να δημιουργήσουμε νέες συνδέσεις και συνοχή στην προσωπικότητά μας, που 'αναπροσαρμόζεται' στα νέα δεδομένα.

Πώς μπορώ να βοηθήσω κάποιον που πενθεί;

Ακούω – απλά ακούω !

Συχνά, κατά την πρώτη περίοδο πένθους, ο πενθών, στην προσπάθειά του να διαχειριστεί το αναπόφευκτο και τετελεσμένο, προσπαθεί να 'κατανοήσει' το θάνατο. Φέρνει στο μυαλό του ξανά και ξανά τη σειρά γεγονότων που οδήγησαν στο συμβάν του θανάτου.

Προσπαθεί να βρει τις 'αιτίες'. Δημιουργεί διάφορα 'σενάρια'. Βλέπει εικόνες, εικόνες του αγαπημένου προσώπου, σκηνές της προ-θανάτειας περιόδου. Φαντάζεται πιθανές 'λύσεις' -πράξεις που θα είχαν αποτρέψει το θάνατο.

Με άλλα λόγια, προσπαθεί να 'χωρέσει' μέσα του και να υπομείνει, τόσο το συγκεκριμένο γεγονός του θανάτου, όσο και τα έντονα, αιφνίδια και 'παράλογα' συναισθήματα που βιώνει.

Είναι σημαντικό να αφήσουμε όλες αυτές τις ιδέες, τις σκέψεις και τα συναισθήματα να εκφραστούν, όσο ρεαλιστικά ή μη κι αν φαίνονται να είναι.

Στην κατάσταση του αρχικού σοκ, ο πενθών έχει ανάγκη να εκφράσει τις ορμητικές σκέψεις και συναισθήματά του, που στην ουσία κρύβουν τη βαθιά του θλίψη. Έχει ανάγκη να προσπαθήσει να 'χωρέσει' την ένταση και το παράλογο των όσων βιώνει.

Έχει ανάγκη να προσπαθήσει να αποκαταστήσει μια 'τάξη' μέσα του, ακόμα και αν ξέρει πολύ καλά ότι αυτό είναι μάταιο.

Μπορείς να είσαι δίπλα του και να τον ακούσεις, απλά να τον ακούσεις; Χωρίς να τον κρίνεις, χωρίς να τον συμβουλεύσεις, χωρίς να τον παρηγορήσεις, χωρίς να τον κατευθύνεις; Μπορείς να είσαι κάποιος δίπλα στον οποίο θα μπορεί ο πενθών να κλάψει; Να δώσεις χρόνο και χώρο;

Τα ερωτήματα αυτά, μας οδηγούν στο επόμενο μεγάλο ερώτημα, κατά πόσο μπορείς να σταθείς και να 'χωρέσεις' τα επίπονα συναισθήματα 'όντας με' τον άλλο;

Το 'να είμαι με' στο 'κράτημα' των επίπονων συναισθημάτων

Είτε το θέλουμε είτε όχι, η ζωή περιλαμβάνει συχνά αναστρέψιμες, αναπόφευκτες καταστάσεις. Πόσο μπορούμε να σταθούμε άξιοι των δυσκολιών μας και να τις 'κουβαλήσουμε', διατηρώντας την αξιοπρέπειά μας και την αίσθηση για την αξία και το νόημα της ύπαρξης;

Το 'να είμαι με' κάποιον άλλο, προϋποθέτει το να μπορώ να 'είμαι με' τον εαυτό μου. Όσο περισσότερο συμφιλιωμένος και σε αποδοχή είμαι με τον εαυτό μου, τόσο περισσότερο μπορώ να αποδεχτώ τον άλλο.

Όσο περισσότερο μπορώ να 'χωρέσω' και να συμπεριλάβω μέσα μου όλα αυτά που είμαι, τα θετικά και τα αρνητικά, τα δυνατά και τα αδύναμα, τόσο περισσότερο μπορώ να χωρέσω και να συμπεριλάβω τον άλλο στη διαφορετικότητά του.

Τόσο περισσότερο μπορώ να ακούσω. Τόσο περισσότερο μπορώ να 'κρατήσω' τα επίπονα συναισθήματα. Να 'μείνω' με αυτά. Τόσο περισσότερο μπορώ να συνυπάρξω.

Το να 'είμαι με' τον άλλο δεν είναι μια διαδικασία διανοητική, είναι μια διαδικασία αισθαντική, που προϋποθέτει εύρος καρδιάς, σύνδεση με το κέντρο μας και την πηγή ζωτικότητας μέσα μας.

Κάθε εμπειρία θανάτου μπορεί να αποβεί μια εμπειρία ζωής. Το να βιώσουμε το θάνατο σε βάθος, μπορεί να μεταμορφωθεί σε μια ευκαιρία να βιώσουμε σε ανάλογο βάθος τη σημασία και αξία της ζωής.

Μπορούμε να αντέξουμε κάθε δυσκολία, όσο καταφέρνουμε να συνδεόμαστε με τη σοφία της ύπαρξης και έχουμε βρει το δικό μας προσωπικό σκοπό. Ή, όπως θα

έλεγε ο V.Frankl- ο πατέρας της λεγόμενης τρίτης βιενέζικης Σχολής Ψυχοθεραπείας, 'όσο καλύτερα έχουμε ακούσει το προσωπικό νόημα που δίνει η ζωή μας σε μας'.

Πηγές: Frankl.V.(1959). Man 's search for meaning. Beacon Press. Unitarian Universalist Association of Congregations Neimeyer,A. (2001). Meaning reconstruction & the experience of loss. Copyright by the American Psychological Association.Washington DC.

Γράφει: Χορομίδου Δανάη -Ψυχολόγος, ψυχοδραματιστής

Πηγή: iatronet.gr