

Πένθος: Στάδια και διαχείριση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η διαδικασία του πένθους απαιτεί χρόνο. Πώς μπορούμε να το διαχειριστούμε σωστά;

Η απώλεια ενός αγαπημένου μας προσώπου συνοδεύεται πάντα από έντονη θλίψη και επώδυνα συναισθήματα. Ο πόνος, οι αναμνήσεις και τα αναπάντητα ερωτήματα μπορεί να μας στοιχειώσουν. Υπάρχουν, όμως, υγιείς τρόποι να διαχειριστούμε την απώλεια και το πένθος για να μπορέσουμε να προχωρήσουμε τη ζωή μας μπροστά.

Όταν το άτομο χάνει ένα αγαπημένο του πρόσωπο, το πένθος είναι η φυσιολογική απόκριση στην επώδυνη αυτή εμπειρία. Όσο μεγαλύτερη είναι η απώλεια, τόσο μεγαλύτερη είναι και η ένταση του πένθους. Απώλειες που μπορούν να οδηγήσουν στη βίωση πένθους είναι ο θάνατος ή ο αποχωρισμός ενός αγαπημένου μας προσώπου, η απώλεια του κατοικίδιου ζώου, το διαζύγιο, η απώλεια της εργασίας, η απομάκρυνση των παιδιών από το πατρικό σπίτι, η συνταξιοδότηση και η διακοπή της κύησης.

Όλοι οι άνθρωποι θα βιώσουμε σημαντικές απώλειες κατά τη διάρκεια της ζωής μας με ξεχωριστό τρόπο όμως ο καθένας μας. Ο τρόπος αυτός εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως είναι η προσωπικότητα του ατόμου, το είδος της απώλειας, οι ψυχικοί μηχανισμοί άμυνας που διαθέτει και οι εμπειρίες της ζωής του.

Υπάρχουν άνθρωποι που πενθούν χωρίς να παραμερίσουν τις δραστηριότητες της

καθημερινότητάς τους. Για τους ανθρώπους αυτούς, η διαδικασία του πένθους αποτελεί την περίοδο που θρηνούν για την απώλειά τους και έπειτα έρχεται η επούλωση της ψυχικής «πληγής». Υπάρχουν, όμως, και ορισμένοι άνθρωποι που δε διαθέτουν τους κατάλληλους ψυχικούς μηχανισμούς και δυσκολεύονται πολύ να διαχειριστούν την απώλεια και το επερχόμενο πένθος.

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

- Άρνηση, μούδιασμα και σοκ: «Δε μπορεί να συμβαίνει αυτό σε εμένα». Το πρώτο στάδιο του πένθους βοηθά το άτομο να μειώσει την ένταση της απώλειας. Στο στάδιο αυτό, η ζωή δεν έχει κανένα νόημα και το άτομο είναι μούδιασμένο. Αναρωτιέται αν και με ποιο τρόπο μπορεί να προχωρήσει τη ζωή του. Η άρνηση βοηθά το άτομο να διαχειριστεί μόνο τόσες πληροφορίες, όσες αντέχει. Καθώς αποδέχεται την πραγματικότητα της απώλειας, αρχίζει να μπαίνει στη θεραπευτική διαδικασία. Ο άνθρωπος δυναμώνει ψυχικά και η άρνηση εξαφανίζεται.
- Θυμός: «Γιατί συμβαίνει αυτό σε εμένα;». Ο θυμός αποτελεί απαραίτητο στάδιο της θεραπευτικής διαδικασίας. Το άτομο νιώθει εγκαταλελειμμένο και αδύναμο. Μπορεί να στρέψει το θυμό του όχι μόνο απέναντι στην οικογένεια, τους φίλους, το γιατρό, το πρόσωπο που χάθηκε αλλά και σε ανώτερες δυνάμεις, όπως είναι ο Θεός. Ο θυμός κρύβει πόνο που οφείλεται στην απώλεια και δείχνει την ένταση της αγάπης.
- Διαπραγμάτευση: «Κάνε να μη συμβεί αυτό και σε αντάλλαγμα εγώ...». Το στάδιο αυτό περιλαμβάνει επίμονες σκέψεις που κάνει το άτομο για όλα αυτά που θα μπορούσαν να γίνουν με διαφορετικό τρόπο για να αποφευχθεί η απώλεια. Θέλει πίσω τη ζωή που είχε προτού συμβεί η απώλεια. Οι σκέψεις αυτές δημιουργούν τύψεις και ενοχές στο άτομο για αυτά που θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά στο παρελθόν και δεν έκανε.
- Κατάθλιψη: «Δεν έχω όρεξη να κάνω τίποτα». Το στάδιο αυτό επέρχεται όταν το άτομο συνειδητοποιήσει το πραγματικό μέγεθος της απώλειας. Αποσύρεται από αγαπημένες δραστηριότητες, είναι λυπημένο, έχει προβλήματα στον ύπνο (αϋπνία ή υπερυπνία), διαταραχές της όρεξης και προβλήματα συγκέντρωσης και μνήμης. Η κατάθλιψη αποτελεί φυσιολογική αντίδραση στη συνειδητοποίηση ότι το αντικείμενο της απώλειας χάθηκε οριστικά.

- Αποδοχή: «Έχω αποδεχτεί αυτό που συνέβη». Το στάδιο αυτό αφορά στην αποδοχή της νέας πραγματικότητας. Το άτομο μαθαίνει να ζει χωρίς το αντικείμενο της απώλειας και αντιλαμβάνεται ότι πρέπει να συνεχίσει τη ζωή του. Να φτιάξει καινούριες φιλίες και να επενδύσει σε νέες σχέσεις. Πολλές φορές νιώθει πως προδίδει το άτομο που χάθηκε απολαμβάνοντας τη ζωή. Το παρελθόν δε μπορεί να αλλάξει, μπορεί όμως να αλλάξει το μέλλον. Αρχίζει να ζει ξανά με αισιοδοξία και όρεξη για ζωή.

Όπως κάθε άνθρωπος σε αυτό τον κόσμο είναι μοναδικός έτσι και κάθε εμπειρία πένθους βιώνεται μοναδικά. Τα στάδια του πένθους αποτελούν κοινούς τρόπους αντίδρασης πολλών ανθρώπων, όχι όμως όλων. Ορισμένοι μπορεί να βιώσουν κάποια από αυτά, ενώ κάποιοι άλλοι να μη βιώσουν κανένα. Η χρονική διάρκεια που χρειάζεται το άτομο για να περάσει από αυτά τα στάδια ποικίλλει: από λίγα μόνο λεπτά και ώρες μέχρι μήνες, ή ακόμα και να μην ολοκληρωθούν ποτέ.

Πώς μπορείς να διαχειριστείς σωστά το πένθος;

- Έκφρασε τα συναισθήματά σου ανοιχτά. Μίλησε για το πώς αισθάνεσαι σχετικά με την απώλεια. Μην αποφεύγεις να αναγνωρίσεις και να αντιμετωπίσεις τα επώδυνα συναισθήματα γιατί έτσι παρατείνεις τη διαδικασία του πένθους. Θυμήσου πως το κλάμα βοηθά πολύ στην ανακούφιση του ψυχικού πόνου.
- Στηρίξου στα αγαπημένα σου πρόσωπα. Η εμπειρία του πένθους είναι μία εξαιρετικά δύσκολη εμπειρία για κάθε άνθρωπο. Η στήριξη στα αγαπημένα πρόσωπα βοηθά σε πολύ μεγάλο βαθμό. Πολλές φορές οι άνθρωποι γύρω μας δεν ξέρουν πώς να μας βοηθήσουν στις περιπτώσεις αυτές. Εξήγησέ τους τι είναι αυτό που έχεις πραγματική ανάγκη και δέξου την στήριξή τους.
- Φρόντισε καλά τον εαυτό σου. Η ψυχή και το σώμα συνδέονται. Κατά συνέπεια όταν είσαι καλά σωματικά βελτιώνεται και η ψυχολογία σου. Αντιμετώπισε τη θλίψη με σωστή διατροφή, καλό ύπνο και γυμναστική. Μην καταφύγεις στην κατανάλωση οινοπνεύματος γιατί θα σε βοηθήσει μόνο βραχυπρόθεσμα και όχι μακροπρόθεσμα.

Η διαδικασία του πένθους απαιτεί χρόνο. Η ψυχική επούλωση της απώλειας γίνεται σταδιακά. Να θυμάσαι πως δεν υπάρχει σωστό ή λανθασμένο χρονικό πλαίσιο για την επίλυση του πένθους. Ορισμένοι άνθρωποι θα νιώσουν καλύτερα μέσα σε κάποιες εβδομάδες ή μήνες. Κάποιοι άλλοι θα χρειαστούν περισσότερο χρόνο. Δώσε στον εαυτό σου τον απαραίτητο χώρο και χρόνο που έχει ανάγκη. Σε περίπτωση που αρχίσεις να νιώθεις αβοήθητος, απελπισμένος, ανάξιος και όλη σου η ζωή περιστρέφεται γύρω από την απώλεια και το πένθος, οφείλεις να

απευθυνθείς σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας για να σε βοηθήσει να το ξεπεράσεις.

Γράφει: Μουστάκα Ελευθερία

MSc Κλινικός Ψυχολόγος - Συνεργατης στο Ιπποκράτει

Πηγή: iatronet.gr