



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —



Θεολογική Σχολή
Τμήμα Κοινωνικής Θεολογίας και Θρησκευτολογίας
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
Κοινωνική Θεολογία και Επιστήμες του Ανθρώπου
(Ειδίκευση: Επικοινωνιακή Θεολογία, Θρησκευτική Αγωγή, Ποιμαντική
Θεολογία και Ποιμαντική Ψυχολογία)

Όνοματεπώνυμο Φοιτητή

Ιωάννης Κρεζίας

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Απώλεια και πένθος. Η συμβολή της Εξοδίου Ακολουθίας ως
Επικοινωνιακής Θεολογίας του πένθους θανάτου»

Επιβλέπων Καθηγητής

Δρ. Βασίλειος Γαϊτάνης

ΑΘΗΝΑ
2024

«Απώλεια και πένθος. Η συμβολή της Εξοδίου Ακολουθίας ως
Επικοινωνιακής Θεολογίας του πένθους θανάτου»

Π.Μ.Σ. | Κοινωνική Θεολογία και Επιστήμες του Ανθρώπου

Ειδίκευση Επικοινωνιακή Θεολογία

Α.Μ. Φοιτητή: 20192203

Τριμελής Επιτροπή

Δρ. Βασίλειος Γαϊτάνης, Καθηγητής Τμήματος Κοινωνικής Θεολογίας και
Θρησκευολογίας ΕΚΠΑ

πρωτ. π. Αθανάσιος Μελισσάρης, Αναπληρωτής Καθηγητής Τμήματος
Κοινωνικής Θεολογίας και Θρησκευολογίας ΕΚΠΑ

Δρ. Νικόλαος Δεναξάς, Επίκουρος Καθηγητής Τμήματος Κοινωνικής
Θεολογίας και Θρησκευολογίας ΕΚΠΑ

Copyright © [Ιωάννης Κρεζίας]

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ
ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση
και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την
προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα.

Οι απόψεις και θέσεις που περιέχονται σε αυτήν την εργασία εκφράζουν τον συγγραφέα και
δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Εθνικού και
Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

**Αφιερωμένη,
στους γονείς μου
Πέτρο και Βασιλική
για την αγάπη και την στήριξή τους
να ολοκληρωθεί το παρόν εγχείρημα**

«Το μεγαλύτερο πράγμα που μπορεί να κάνει κανείς στον κόσμο είναι να κατανοήσει με απέραντη αίσθηση θλίψης τον πόνο των βασανισμένων».

Να το ανεβάσει αυτό εντός του πνεύματός του σε μια ύψιστη συναίσθηση.

Τότε ίσως μπορεί κάτι από έναν ελάχιστο κόκκο από την προσευχή του, να ακουστεί για αυτούς τους βασανισμένους που αυτός τόσο πονάει και υπέρτατα συναισθάνεται από τον Θεό.

Αυτό είναι το μεγαλύτερο πράγμα που μπορεί να εκπληρώσει ένας άνθρωπος στον κόσμο ως συναίσθηση αγάπης»¹...

«Ο άνθρωπος μπορεί να συμμετάσχει στην άκτιστη ζωή της Αγίας Τριάδας, παρά το κενό που υπάρχει στη φύση του σε σχέση με αυτή του Θεού.

Για να γίνει κάτι τέτοιο, πρέπει ενεργά να επιθυμεί να υπερβεί την κτιστή του φύση, που υπακούοντας στην αιτιοκρατία του χώρου και του χρόνου τον κρατά δέσμιο.

Ο άνθρωπος όμως δεν μπορεί να σωθεί μόνος του.

Η απελευθέρωση από τη συνθήκη της θνητότητας παρέχεται σ' αυτόν από τον Θεό ως δυνατότητα.

Η σωτηρία του ανθρώπου από τον Θεό είναι υπόθεση όλης της Αγίας Τριάδος και όχι μόνο ενός Προσώπου Αυτής».²

¹Βασίλειος Γαϊτάνης, *Θλιμμένες φιλοσοφικές σκέψεις* (τετράδιο τρίτο), Εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2019, 74.

²Αθανάσιος Μελισσάρης, *Η Ορθοδοξία ως Πολιτισμικό Επίτευγμα και τα Προβλήματα του Σύγχρονου Ανθρώπου*. Στο Α. Αυγουστίδης, Κ. Ζορμπάς, Β. Θερόμος, Ν. Κοκοσαλάλης, Α. Μελισσάρης, Χ. Τερέζης, *Η Ορθοδοξία απέναντι στα Θέματα της Εποχής μας*. Τόμος Β', Εκδ. ΕΑΠ, Πάτρα 2002, 103.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η λύπη και το πένθος που προκαλεί η απώλεια είναι από τα δυσκολότερα συναισθήματα που καλείται να επεξεργαστεί ο άνθρωπος. Ματαιώσεις μικρές ή μεγαλύτερες, απώλεια εργασίας, αποχωρισμοί, διαζύγιο, απώλεια υγείας, γηρατειά με αποκορύφωμα την οδυνηρή εμπειρία του θανάτου προσφιλούς προσώπου είναι μερικές από τις απώλειες στη ζωή.

Η διεργασία του πένθους, που προκαλεί η απώλεια, καθίσταται πλέον δύσκολη σε μια εποχή στην οποία κυριαρχεί η κουλτούρα της ευτυχίας, της επιτυχίας, της θετικότητας, του φαίνεσθαι, της εικόνας. Η υγιής πίστη, εκτός των άλλων, φαίνεται να είναι σύμμαχος σε μια επιτυχή αντιμετώπιση της απώλειας και του πένθους. Η Εξόδιος Ακολουθία με την αναγνώριση του πόνου που προκαλεί ο θάνατος αλλά και την ελπίδα της συνέχισης της ύπαρξης και της ανάστασης του αγαπημένου, συμβάλλει θετικά στη διεργασία και υπέρβαση του πένθους θανάτου.

Λέξεις – Κλειδιά: πένθος, θάνατος, λύπη, Εξόδιος Ακολουθία, Ποιμαντική Ψυχολογία, Επικοινωνιακή Θεολογία, απώλεια, πόνος.

ABSTRACT

Sadness and mourning caused by loss are among the most difficult emotions that someone is called upon to process. Small or major setbacks, job loss, separations, divorce, loss of health, old age culminating in the painful experience of the death of a loved one are some of the losses in life.

The grieving process caused by the loss becomes more difficult in an age dominated by the culture of happiness. The healthy faith seems to be an ally in a successful coping with loss and grief. The Exodus Procession, with the recognition of the pain caused by death but also the hope of the continued existence and resurrection of the loved one contributes positively to the process and overcoming of death mourning.

Keywords: Mourning, death, Pastoral Psychology, Communicative Theology, loss, pain.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ABSTRACT.....	5
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10

ΜΕΡΟΣ Α΄

Πένθος και Θεολογία (Επικοινωνία του πόνου)

I. Το πένθος θανάτου ως βίωμα στα ιδιόμελα του Ιωάννου Δαμασκηνού & στις ευχές εις ψυχορράγοῦντα και εις ψυχὴν κρινομένην.....	14
II. Το πένθος στη Πατερική Γραμματεία και η άποψη της Ρωμαιοκαθολικής Εκκλησίας.....	22
III. Το μυστήριο του θανάτου και η ιδέα των «κυματισμών».....	35
IV. Ο ρόλος του ιερέα στην αντιμετώπιση του πένθους (Επικοινωνία της κοινωνίας).....	42

ΜΕΡΟΣ Β΄

Πένθος και Ψυχολογία

I. Η περίοδος του πένθους και οι διαφορές ανάμεσα στο φυσιολογικό και παθολογικό πένθος.....	48
II. Οι κυριότερες διαφορές πένθους και μελαγχολίας.....	55
III. Τα σημαντικότερα είδη απωλειών.....	58
IV. Επαγγέλματα – συμπαραστάτες του πενθούντα.....	84
V. Τα στάδια του πένθους.....	94
VI. Ψυχολογία και Θεολογία του πόνου ως διάσταση Επικοινωνιακής κοινωνίας....	106
ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	111
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	113
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	116

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στα πλαίσια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Κοινωνική Θεολογία και Επιστήμες του Ανθρώπου» με κατεύθυνση την Επικοινωνιακή Θεολογία, Θρησκευτική Αγωγή, Ποιμαντική Θεολογία και Ποιμαντική Ψυχολογία του Τμήματος Κοινωνικής Θεολογίας και Θρησκευολογίας του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Κατά την διάρκεια του όμορφου ταξιδιού του μεταπτυχιακού προγράμματος είχα την ευκαιρία να συνεργαστώ με εκλεκτούς καθηγητές από τους οποίους έλαβα τα καλύτερα εφόδια από τις ιδιαίτερες και ξεχωριστές γνώσεις τους. Ευκαιρίας δοθείσης θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όλους και ιδιαίτερα στον εκλεκτό κύριο Βασίλειο Γαϊτάνη όπου με την βοήθειά του καταφέραμε να δημιουργήσουμε τούτο το άρτιο αποτέλεσμα έρευνας. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τον πατέρα Αθανάσιο Μελισσάρη δεύτερο επιβλέποντα της εργασίας, από τον οποίο κατάφερα να αντλήσω πολύτιμο υλικό από το συγγραφικό του έργο. Είναι σημαντικό για έναν νέο ερευνητή κατά την διάρκεια του μεταπτυχιακού το οποίο επιλέγει, να συναντά και να αντιμετωπίζει κλίμα συνεργασίας πόσο μάλλον όταν εκείνος προέρχεται από άλλο πανεπιστήμιο όπως συνέβη με εμένα προσωπικά.

Σε μια εποχή όπου ολόκληρη η ανθρωπότητα δοκιμάστηκε από την πανδημία, ξαφνικά όλα άλλαξαν. Η καθημερινότητα, οι σχέσεις ανάμεσα στα οικογενειακά και φιλικά πρόσωπα, οι εργασιακές συνθήκες. Οι άνθρωποι υποχρεώθηκαν σε κατ' οίκον περιορισμό με σκοπό να προφυλαχθούν. Το αποτέλεσμα ήταν άτομα των μεγαλύτερων ηλικιακών ομάδων να απομονωθούν και να τους δημιουργηθούν αισθήματα θλίψης και μοναξιάς. Όλη αυτή η κατάσταση θα μπορούσε κάλλιστα να παρομοιαστεί με αντίστοιχη τους πένθους. Όπως αντιλαμβανόμαστε ένα τέτοιο ζήτημα σχετιζόμενο με τον ψυχικό κόσμο του ατόμου δεν θα μπορούσαμε να μην παρουσιάσουμε στοιχεία από το χώρο της ψυχολογίας, όχι μόνο τη θεολογική σκοπιά.

Ο άνθρωπος γεννημένος να αγαπά και να αγαπάται ως κοινωνικό ον τους πάνσοφης δημιουργίας του Θεού όταν χάνει ένα αγαπημένο του πρόσωπο είτε συγγενικό είτε φιλικό, φυσικό επόμενο είναι να θλίβεται και να υποφέρει.¹ Απώλεια δεν θεωρείται μόνο ο χαμός του αγαπημένου προσώπου. Υπάρχουν κι άλλων ειδών όπως η απώλεια της υγείας ή κι ακόμη τους διαζυγίου. Τι μπορούμε να προσφέρουμε από την πλευρά μας στους πενθούντες; Ποιος ειδικός είναι κατάλληλα αρμόδιος ώστε να προσφέρει λύση στο πρόβλημά τους; Από τον θεολογικό χώρο τι μπορούν να εκλάβουν για να απαλύνουν τον πόνο τους; Ας πιάσουμε τα πράγματα από την αρχή. Σε τούτη την μελέτη εκτός από τις απαντήσεις που δίδονται στα παραπάνω ερωτήματα, αποτελεί ζωντανή απόδειξη σε όλους όσους εκείνους θέλουν να πιστεύουν ότι η Θεολογία δεν μπορεί να συνδυαστεί με την Επιστήμη και στην προκειμένη περίπτωση μας με την Ψυχολογία. Μάλιστα η εργασία θα μπορούσε να παρομοιαστεί ως ένα είδος διαλόγου ανάμεσα στις δύο επιστήμες. Καθοριστικό παράγοντα για τον παραπάνω διάλογο θα μπορούσε να λεχθεί ότι κατέχει κι ακόμη μια επιστήμη η Επικοινωνιακή

¹«Ο θάνατος σύμφωνα με την Ορθόδοξη ανατολική Παράδοση, για τον πτωτικό άνθρωπο ήταν απλώς και μόνο μια δυνατότητα, την οποία με την ελεύθερη βούλησή του, το Αδαμικό ζεύγος μετέτρεψε σε πραγματικότητα». Βλ. Αθανάσιος Μελισσάρης, *Ψυχή και σώμα: ετεροβαρής διάκριση ή διάσπαστη ολότητα*, ΘΕΟΛΟΓΙΑ 91, 2 (2020), 121.

Θεολογία.² Η ορθόδοξη επικοινωνιακή θεολογία³ ως επιστημονικό αντικείμενο και παράλληλα ως βιωμένη πράξη της Ορθοδοξίας χωρίς να παραγνωρίζει τη δομή και το χαρακτήρα των μέσων επικοινωνίας, επιχειρεί να τα κατανοήσει ως το έπακρο, να διερευνήσει τις μορφές και διεργασίες μετάδοσής τους στον σύγχρονο κόσμο και παράλληλα να τα υπερβεί.

Αποφεύγοντας τυχόν παρεξηγήσεις, η κάθε πλευρά έχει τα όριά της. Διαφορετικά θα αντιμετωπιστεί ένα περιστατικό απώλειας εντός του εκκλησιαστικού χώρου κατά το οποίο ο ιερέας ως εκπρόσωπος του Θεού θα προσπαθήσει να δώσει το μήνυμα της αναστάσεως όταν έχουμε τη περίπτωση του πένθους θανάτου. Σε διαφορετικά είδη απωλειών θα προσπαθήσει να συμβάλλει όσο μπορεί για να μετριαστεί το πρόβλημα χρησιμοποιώντας την ποιμαντική του ιδιότητα. Από την πλευρά του ο ψυχολόγος ή ψυχίατρος με τα κατάλληλα μέσα θα προσπαθήσει να εξαλείψει όλα τα πιθανά συμπτώματα παθολογίας. Οι προστριβές και οι διαμάχες ανάμεσα στις δύο επιστήμες ανήκουν σε ένα παλαιότερο κλίμα σκοταδισμού, ενώ στην εποχή μας επικρατεί άρτια συνεργασία. Δεν μπορεί η ιατρική⁴ κοινότητα να απορρίπτει εντελώς τη θεολογική παράδοση όπως και οι

²Οι θεμελιώδεις αρχές της Επικοινωνιακής Θεολογίας μπορούν να σκιαγραφηθούν με τους παρακάτω άξονες. Περιγράφει και αναλύει τον χαρακτήρα των σύγχρονων Μέσων Επικοινωνίας με τους οποίους ο Ορθόδοξος λόγος χωρίς να αρνείται την κεφαλαιώδη σημασία τους, μπορεί να μεταδώσει το διαχρονικό μήνυμα μέσω αυτών. Αναλύοντας τις μοντέρνες θεωρίες επικοινωνίας αντιπαραθέτει την ορθόδοξη πνευματικότητα στις θεμελιώδεις δομές τους. Επιτελεί γόνιμη κριτική απέναντι στο μαζικό και τεχνοκρατικό χαρακτήρα των Μέσων, αντιπαραθέτοντας την πνευματική επικοινωνία των προσώπων εν Χριστώ απέναντι στον άψυχο μηχανοκρατικό και εξουσιαστικό λόγο του επικοινωνιακού μοντέλου της πλουτοκρατικής εξουσίας. Τέλος υπερβαίνει το στενό όριο της κοσμικής επικοινωνίας καταδεικνύοντας το αόρατο, μυστικό είδος επικοινωνίας της αγάπης που επιτελείται υπερατομικά με τη μεσιτεία των αγίων της Ορθοδοξίας. Βλ. Βασίλειος Γαϊτάνης, *Homo Mediator και Homo Theologicus*, Εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2015, 30.

Επομένως, η κοινωνία της Επικοινωνιακής Θεολογίας παρότι είναι κοινωνία της ύψιστης αγάπης προς τον πλησίον, δεν πέφτει στο σφάλμα της μαζικής επικοινωνίας να ομοιομορφοποιήσει ή να συνθλίψει την πνευματική οντότητα της ατομικής ύπαρξης στην κοινωνία της μάζας, αλλά τη διατηρεί αλώβητη και μάλιστα εξυψωμένη. Βλ. Βασίλειος Γαϊτάνης, *ό.π.*, 100.

³Η ορθόδοξη Επικοινωνιακή Θεολογία συγκρινόμενη με την επικοινωνία των μέσων, δεν αποτελεί μια λανθάνουσα μορφή επικοινωνίας αλλοτριωμένων συνειδήσεων. Αντιθέτως είναι η επικοινωνία στην οποία αναδύεται η εσωτερική πνευματικότητα της συνένωσης των ανθρώπων κάτω από το άγιο και μυστικό σώμα του Χριστού. Μέσα στο δικό της πλαίσιο η κρυφή προσευχή των οσιακών μορφών των πατέρων συνενώνει ψυχές και συνειδήσεις, υπερκόσμιες και υπερατομικές πλάθοντας το ύψιστο αγιο-πνευματικό διαδίκτυο του κόσμου. Βλ. Βασίλειος Γαϊτάνης, *ό.π.*, 29.

⁴Η συμβολή της ιατρικής μαζί με την χριστιανική Θεολογία, συμμερίζεται «το σκοπούμενο τέλος της αναστήλωσης δηλαδή της επαναφοράς της ζωσας εικόνας του Θεού στη σωματική της έκφραση και το αρχέτυπο κάλλος». Οτιδήποτε πράττει η ιατρική επιστήμη «επενδύει στην αυθεντική ζωή και την προάγει, υπηρετεί αναμφισβήτητα την αλήθεια, με την απόλυτη οντολογική σημασία της λέξεως. Ακόμη και ο ζωώδης και εμπαιθής τρόπος πολλαπλασιασμού του ανθρώπου, δεν θα πρέπει να περιφρονείται όπως παρατηρεί ο Γρηγόριος Νύσης, διότι εξασφαλίζει τη διαδοχή του ανθρώπινου γένους· είναι ο τρόπος με τον οποίο η φύση πολεμά τον θάνατο». Βλ. Αθανάσιος Μελισσάρης, *Ψυχή και σώμα: ετεροβαρής διάκριση ή διάσπαστη ολότητα.*, ΘΕΟΛΟΓΙΑ 91, 2 (2020), 120.

«Η ιατρική... παρά τις πολύτιμες υπηρεσίες της, δεν θα κατορθώσει να σώσει τελικά τον άνθρωπο από τον θάνατο. Η θεολογία από την άλλη μπορεί να μεταμορφώσει τον θάνατο σε πέραςμα προς την Ανάσταση σε μια νέα ζωή. Για τη θεολογία ήδη δεν υπάρχει θάνατος για να χρειαστεί να σωθεί ο άνθρωπος από αυτόν. Ο θάνατος έχει ήδη γίνει κοίμηση και η ιατρική σε αυτό ακόμα το επίπεδο, καλείται να διευκολύνει αυτή την κοίμηση κατά την ευχή της Εκκλησίας να είναι τα τέλη της ζωής ανώδυνα, ανεπαίσχυντα, ειρηνικά. Η ιατρική είναι δημιουργική δύναμη στα χέρια του ανθρώπου. Ο ίδιος ο άνθρωπος, όμως, αποτελεί υπόθεση εξαιρετικά δαιδαλώδη και συνάμα ακατανόητα απλή. Κλειδί για την ερμηνεία αυτής της υπόθεσης αποτελεί η επιτυχής προσέγγιση του μυστηρίου της ζωής, και υπό αυτήν την έννοια απαιτείται η συνδρομή και της ιατρικής και της θεολογίας, δύο δηλαδή επιστημών που από τη δική τους οπτική γωνία ασχολούνται κατ' εξοχήν με αυτό το μυστήριο». Βλ. Δημήτριος Νικολακάκης, *Ιατρική και Χριστιανική Θεολογία. Συγκριτική θεώρηση και κριτικές επισημάνσεις*, ΘΕΟΛΟΓΙΑ 87, 3 (2016), 171 – 172 όπως και Αθανάσιος Μελισσάρης, *Ψυχή και σώμα: ετεροβαρής διάκριση ή διάσπαστη ολότητα.*, ΘΕΟΛΟΓΙΑ 91, 2 (2020), 121 – 122.

εκκλησιαστικοί φορείς δεν μπορούν να αποκλείουν από τους ανθρώπους που ανήκουν στο ποίμνιό τους, να μην συμβουλευόνται έναν ειδικό όταν κάποιο σύμπτωμα εμφανίσει τα πρώτα του σημάδια αντίστοιχα· αυτό είναι μέγα σφάλμα. Απόδειξη του διαλόγου των δύο πλευρών είναι η Ποιμαντική Ψυχολογία⁵ που σε αρκετές περιπτώσεις γίνεται εκπρόσωπός τους.⁶

⁵Αποτελεί νέα εξειδίκευση της Ποιμαντικής. Δηλαδή ανήκει στον πρακτικό κλάδο της Θεολογίας. Πρόκειται για ένα σύνθετο γνωστικό αντικείμενο, το οποίο δια της Ποιμαντικής παραπέμπει στη Θεολογία και δια της Ψυχολογίας στην Εφαρμοσμένη κυρίως ψυχολογία. Η ενασχόληση με τον συγκεκριμένο κλάδο απαιτεί θεωρητική και βιωματική θεολογική αλλά και ψυχολογική εκπαίδευση. Η Ποιμαντική Ψυχολογία, στα πλαίσια της ορθόδοξης θεολογίας, αξιοποιεί τη σύγχρονη ψυχολογία στο ποιμαντικό έργο της Εκκλησίας, με υποδομή πάντα το ορθόδοξο δόγμα, την ορθόδοξη ανθρωπολογία και σωτηριολογία. Για τη γέννηση και εξέλιξη της Ποιμαντικής Ψυχολογίας ως επιστημονικού κλάδου βλ. Ιωάννης Κορναράκης, *Βιβλικά ψυχογραφήματα. Συμβολή εις την Ποιμαντικήν ψυχολογίαν*, Εκδ. Αφοί Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη 1986. Αλέξανδρος Σταυρόπουλος, *Συμβουλευτική ποιμαντική*, Εκδ. Λύχνος, Αθήνα 1984. Αδ. Αυγουστίδης, *Ποιμένας και θεραπευτής. Ζητήματα ποιμαντικής ψυχολογίας και ποιμαντικής πρακτικής*, Εκδ. Ακρίτας, Αθήνα 1999.

⁶Βασική προτροπή της Ποιμαντικής Ψυχολογίας και Συμβουλευτικής αναφέρει ότι οφείλουμε να συμφιλωθούμε με τα σώματά μας. «Οποιαδήποτε προσέγγιση στην ποιμαντική φροντίδα και συμβουλευτική, η οποία είναι πραγματικά ολιστική, πρέπει να βοηθά τους ανθρώπους να επιβεβαιώσουν και να ζωντανέψουν το σώμα τους. Οι θεραπείες σώματος μπορούν να μας βοηθήσουν να ανακτήσουμε την αρχαία εβραϊκή άποψη για την ολότητα σώμα-νου-πνεύματος-κοινότητας». Βλ. Αθανάσιος Μελισσάρης, *Ψυχή και σώμα: ετεροβαρής διάκριση ή διάσπαστη ολότητα*., ΘΕΟΛΟΓΙΑ 91, 2 (2020), 115 – 116 όπως και Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling; Recourses for the Ministry of Healing and Growth*, Abingdon Press, Nashville 1984, 389.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο άκουσμα των όρων πένθος και απώλεια δεν γεννώνται θετικά συναισθήματα. Οι πρώτες σκέψεις είναι αρνητικές βαραίνοντας έτσι τον λογισμό του ανθρώπου. Στη καθημερινή ζωή πενθούμε για διάφορα είδη απωλειών όχι μονάχα για τον χαμό ενός προσφιλούς προσώπου. Απώλεια θεωρείται όταν κάποιος απολυθεί από την εργασία του, όταν αποφασίσει να διαλέξει διαφορετικό μονοπάτι στη ζωή του παίρνοντας διαζύγιο ή ακόμη κι αν χάσει έναν φίλο λόγω ασυμφωνίας χαρακτήρων. Αρνητικά αισθήματα δημιουργούνται επίσης στο άκουσμα μιας κακής διάγνωσης από μια αρρώστια, με αποκορύφωμα την μορφή πένθους ενός ατόμου που γηράσκει γνωρίζοντας ότι ίσως σε σύντομο χρονικό διάστημα, θα κληθεί να αφήσει πίσω του αγαπημένα πρόσωπα και οτιδήποτε με κόπο κατάφερε να αποκτήσει κατά τη διάρκεια της ζωής του. Να σημειωθεί κάπου εδώ ότι ο ορθός τρόπος διαχείρισης οποιασδήποτε απώλειας αποτελεί μια από τις δυσκολότερες καταστάσεις που θα πρέπει να αντιμετωπίσει κάποιος.

Από τις προαναφερθείσες μορφές απωλειών οι πιο επίπονες είναι εκείνες της απώλειας υγείας και του προκειμένου θανάτου (είτε αυτός αφορά προσωπικό επίπεδο είτε κάποιου φίλου ή συγγενή), με το πένθος που ακολουθεί να είναι ιδιαίτερου βαθμού. Μια θέση εργασίας μπορεί να αποκτηθεί ξανά. Στη περίπτωση ενός διαζυγίου ίσως τελεστεί ακόμη ένας γάμος όταν το επιτρέψουν οι συνθήκες και οι καταστάσεις. Αλλά η απώλεια της υγείας είναι μια άنيση μάχη. Παρά το γεγονός ότι ο επικείμενος θάνατος αποτελεί αναμενόμενη κατάσταση στην πορεία της ζωής για όλη την ανθρωπότητα, εξακολουθεί να δημιουργεί σύγχυση που οδηγεί σε παρατεταμένες περιόδους θλίψης. Το συναίσθημα αυτό είναι δυνατόν να μετριαστεί με το πέρασμα του χρόνου αλλά το πένθος είναι απαραίτητη σημαντική διαδικασία. Ο κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά στον θάνατο και υιοθετεί προσωπικούς μηχανισμούς άμυνας για να πενήσει. Μελέτες έδειξαν πως οι περισσότεροι μπορούν να ξεπεράσουν μόνοι τους μια απώλεια με το πέρασμα του χρόνου αν έχουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον και υγιείς συνήθειες. Για να συμβιβαστεί κάποιος με μια απώλεια απαιτούνται αρκετοί μήνες έως και χρόνια. Δεν υπάρχει «φυσιολογική» χρονική στιγμή για να πενήσει κάποιος ούτε αναμενόμενη σειρά από την οποία θα διέλθει από τα στάδια του πένθους.

Εφόσον η απώλεια βρίσκεται εντός της ανθρώπινης φύσης δεν υπάρχει τυπική αντίδραση, όπως δεν υπάρχει και τυπική απώλεια. Τα 5 στάδια του πένθους (άρνηση, θυμός, διαπραγμάτευση, κατάθλιψη και αποδοχή)¹ δεν είναι άλλα από ανθρώπινες αντιδράσεις που ενεργοποιούνται σε όλους όσους διέρχονται τη διαδικασία θρήνου, χωρίς να σημαίνει ότι όλοι οι πενθούντες περνούν σταδιακά μέσα από αυτά υποχρεωτικά και διαδοχικά. Πολλοί δεν επιθυμούν να γνωρίζουν οι υπόλοιποι γύρω τους ότι βρίσκονται σε διαδικασία αντιμετώπισης μιας απώλειας, χάνοντας πολύτιμο χρόνο. Αρνούμενοι το πρόβλημά τους και κρύβοντάς το στον εσωτερικό τους κόσμο, δεν θα καταφέρουν με αυτό τον τρόπο τίποτε. Αντιθέτως το κακό θα ενταθεί σε μεγαλύτερο βαθμό αντιμετωπίζοντας στο μέλλον τις συνέπειές του. Κάθε είδος απώλειας επιφέρει πόνο. Ειδικά όταν αφορά τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου. Ωστόσο ο πόνος που προκαλείται αναδεικνύει μια ισορροπημένη ψυχική υγεία, φανερώνοντας καλή επικοινωνία με τον εσωτερικό κόσμο.

Σήμερα στην εποχή που διανύουμε του πλουραλισμού και της ασυγκράτητης απόκτησης ολοένα και περισσότερων υλικών αγαθών, οφείλουμε να επαναπροσδιορίσουμε

¹Τα πέντε στάδια του πένθους αποτυπώθηκαν από την ψυχίατρο Elisabeth Kübler – Ross πρωτοπόρο στη μελέτη με θέμα τον θάνατο. Βλ. Elisabeth Kübler – Ross, *Πλησιάζοντας τον θάνατο. Τα πέντε στάδια του πένθους* (Μτφρ. Β. Προβιάς), Εκδ. Ίκαρος, Αθήνα 2019.

το πένθος απέναντι σε κάθε είδος απώλειας.² Ο καθένας μπορεί να συμβάλλει με τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο έτσι ώστε ο πένθων να αισθανθεί καλύτερα. Το πένθος οφείλει να αποκτήσει ξανά την κοινωνική του υπόσταση και να πάψει να υφίσταται ένα σύγχρονο ταμπού. Η ανταλλαγή συναισθημάτων και εμπειριών φαίνεται να είναι το κλειδί της υπόθεσης, όχι μόνο σε κάποιον ειδικό κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Κάθε άτομο βιώνοντας με τον δικό του μοναδικό τρόπο τη πένθιμη περίοδο, εκδηλώνει διαφορετικά συναισθήματα και τρόπους συμπεριφοράς. Υπάρχει όμως ένα κομβικό και κρίσιμο σημείο όπου το πένθος παρασύρει τον άνθρωπο σε δυσλειτουργικές και επιζήμιες αντιδράσεις, σκέψεις και συναισθήματα. Τότε στη προκειμένη περίπτωση το φυσιολογικό πένθος μετατρέπεται σε παθολογικό. Το φυσιολογικό πένθος πλάθει εικόνες λύπης, μοναξιάς και ανησυχίας. Για να εκδηλωθεί το άτομο πρέπει αρχικά να συνειδητοποιήσει τι πραγματικά έχασε και τις αλλαγές που θα επιφέρει στη ζωή του. Εντός του συναισθηματικού κόσμου του θα βιώσει έντονη μοναξιά, ακόμη κι όταν γύρω του υπάρχουν άλλα άτομα.

Το περιπλεγμένο πένθος χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες. Στην πρώτη κατηγορία το άτομο μετά την απώλεια συνεχίζει κανονικά την καθημερινή ζωή που είχε πριν, δεν εκδηλώνει κάποια αντίδραση συμπεριφερόμενος σαν να μην έχει αλλάξει τίποτα. Απορρίπτει συνειδητά την πραγματικότητα ενώ η άρνηση της οποιαδήποτε απώλειας που είχε, δεν μειώνεται καθώς ο χρόνος κυλά. Η κατηγορία αυτή ονομάζεται αναβλητικό πένθος. Όταν βιώσει ένα γεγονός το οποίο τον οδηγεί στην απότομη συνειδητοποίηση της νέας πραγματικότητας τότε θα κληθεί να αντιμετωπίσει την κατάθλιψη. Η δεύτερη κατηγορία περιπλεγμένου πένθους είναι το ανεσταλαμένο πένθος. Η εμφάνισή του πραγματοποιείται με μια χρονική καθυστέρηση. Παιδιά μικρότερης ηλικίας και άτομα με μειωμένες νοητικές λειτουργίες είναι πιο πιθανό να το βιώσουν. Στην κατηγορία αυτή κυρίαρχο στοιχείο είναι ο δυσλειτουργικός φόβος. Για παράδειγμα η ένταση του πόνου και των συναισθημάτων όπως επίσης οι άγνωστες καταστάσεις τις οποίες θα κληθεί «μόνο» να αντιμετωπίσει. Η υπερβολική αίσθηση φόβου αναστέλλει την διαδικασία του πένθους. Τέλος η τρίτη κατηγορία είναι εκείνη που συναντάται στους περισσότερους ανθρώπους που βιώνουν το πένθος με παθολογική μορφή του χρόνιου πένθους. Ο πένθων δεν μπορεί να δεχτεί την απώλεια. Η αντίδρασή του είναι μια συνεχής, ατέρμονη, ψυχοφθόρα διαδικασία όπου εγκλωβίζεται και καθηλώνεται μέσα στον ίδιο του τον πόνο. Στη παρούσα εργασία μεταξύ άλλων θα προσπαθήσουμε να προσεγγίσουμε τη τελευταία κατηγορία και τη μορφή ενός φυσιολογικού πένθους, παραθέτοντας χρήσιμα μέσα για να αντιμετωπιστεί μια τέτοια κατάσταση. Είναι αδιαμφισβήτητο πως η διαδικασία του πένθους διεγείρει έντονα και με αρνητική χροιά φορτισμένα συναισθήματα, κλονίζει την ισορροπία του ανθρώπου και απαιτεί χρόνο και ενέργεια για να διαχειριστεί. Κατά την απώλεια πάντοτε θα υποφέρει το άτομο κι οι αναμνήσεις θα επανέρχονται στον νου, είτε με συνειδητό είτε με ασυνείδητο τρόπο. Όμως σταδιακά αυτή η διαδικασία θα οδηγήσει το άτομο να εμφανίσει ήπιες αντιδράσεις έτσι ώστε να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες. Τότε θα είναι ικανό να αποδεχτεί πλέον την απώλεια συνειδητοποιώντας πως αντί του τέλους υπάρχει μια καινούρια αρχή.

²Η έκρηξη των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας και Ενημέρωσης (Μ.Μ.Ε.) οδήγησε σε κολοσσιαίες κοινωνικές μεταβολές. Εδραίωσε την ομοιομορφοποίηση των μελών της κοινωνίας, ομαδοποίησε τις αξίες και τα ιδανικά τους και παράλληλα οδήγησε με απaráμιλλη μαεστρία τα φτωχά θλιμμένα τους όνειρα στα δεσμά του μοντέλου της καταναλωτικής εγωκεντρικής δύσης. Βλ. Βασίλειος Γαϊτάνης, *Homo Mediator και Homo Theologicus*, Εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2015, 20, Denis McQuail, *Towards a Sociology of Mass Communications*, London 1969 όπως και Μελίνα Σεραφετινίδου, *Η κοινωνιολογία των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας*, Εκδ. Gutenberg, Αθήνα 1999. Παράλληλα οι μορφές της τέχνης του κινηματογράφου και θεάτρου μεταβλήθηκαν σε βιομηχανία πλουτισμού η οποία παράγει συνεχώς εμπορεύματα, έχοντας απεμπολήσει παντελώς την ιδανική έννοια της δημιουργίας. Βλ. Tino Balio, *The American Film Industry*, The University of Wisconsin Press, 1976, 405.

Στο πολύ σοβαρό ζήτημα της απώλειας και του πένθους εκτός της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής, ο άνθρωπος είναι ικανός να λάβει βοήθεια κι από άλλους κλάδους επιστημών. Όσο δύσκολο κι αν φαίνεται για ορισμένους να το αποδεχθούν και από πλευράς θεολογίας μπορούν να αντληθούν χρήσιμα εφόδια. Όλοι εκείνοι που διακήρυξαν επάξια το μήνυμα του Ευαγγελίου δίδοντας πολλές φορές ακόμη και την ίδια τους τη ζωή, αναφέρθηκαν μεταξύ άλλων και στο θέμα του πένθους αφήνοντας πίσω τους μια σπουδαία παρακαταθήκη έργων. Στο κείμενο της Εξοδίου Ακολουθίας η Εκκλησία επιλέγει να κυριαρχεί κλίμα ανάστασης, σε μια τόσο σημαντική τελετή με την οποία ο κεκοιμημένος συνοδεύεται στη τελευταία του κατοικία. Εκτός αυτού δίδει την ευκαιρία στον πιστό να αφηθεί ελεύθερος εκφράζοντας ό,τι νιώθει. Ακόμη κι όταν πραγματοποιηθεί αυτό, ο θάνατος παραμένει ένα δυσάρεστο γεγονός το οποίο είναι ευρέως αποδεκτό και από τον χώρο της Θεολογίας. Οι ορθόδοξοι Πατέρες δεν αποτρέπουν τον άνθρωπο από τη λύπη και το πένθος, απλώς συνιστούν πως δεν πρέπει το πένθος να φτάνει σε επίπεδα συντριβής και απελπισίας. Άλλωστε μην λησμονούμε τη περίπτωση του Λαζάρου κατά την οποία κι ο ίδιος ο Χριστός λυπήθηκε και δάκρυσε. Σημαντικός παράγοντας είναι η υγιής πίστη σε ένα ικανοποιητικό βαθμό, χωρίς να ξεπερνά τα όρια της υπερβολής.

Εάν ανατρέξουμε πίσω στην ιστορία θα εντοπίσουμε ότι οι πρώτοι ενταφιασμοί χρονολογούνται στη Μέση Παλαιολιθική Εποχή 35.000 έως και 100.000 χρόνια πριν. Αυτό αποδεικνύει ότι ο άνθρωπος ανέκαθεν είχε δημιουργήσει τελετές ενταφιασμού. Από τα Ουράλια Όρη ως τον Ατλαντικό, από τη Σκανδιναβία ως τη Βόρεια Αφρική εντοπίστηκαν ειδικές τελετές για τις γυναίκες, τους άνδρες ακόμη και για έμβρυα.³ Οι στοχασμοί μεγάλων συγγραφέων και στοχαστών ανά το διάβα των ετών, μας βοήθησαν να αποκρυπτογραφήσουμε το μυστήριο του θανάτου ανακαλύπτοντας νέες οδούς της ζωής. Από την αρχαιότητα κιόλας ο Επίκουρος (αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος), είχε διατυπώσει ότι η τρομακτική σκέψη του θανάτου δεν αφήνει ελεύθερο τον άνθρωπο να απολαύσει τις χαρούμενες στιγμές της ζωής. Έτσι καταλήγουν ορισμένοι να αναπτύσσουν ένα είδος μίσους για τη ζωή φτάνοντας σε σημείο ακόμη και στην αυτοκτονία.

Η τελετή ταφής από μόνη της είναι αποτύπωμα συμβολισμών. Παλαιότερα βλέπαμε να γίνονταν προσφορές στον νεκρό, να στολιζόταν με λαμπρά κοσμήματα και να μεταχειριζόταν με ιδιαίτερο τρόπο. Η αναπαράσταση του μακρινού ταξιδιού για ένα άγνωστο προορισμό έχει εντοπιστεί σε πολλά ταφικά μνημεία που χρονολογούνται από την Προϊστορία έως την Αρχαιότητα. Το πνεύμα λατρείας προς το πρόσωπο του κεκοιμημένου συμβάλλει στη διάσωση της ηθικής μνήμης. Οι συγγενείς από την πλευρά τους πληρώνουν υψηλό τίμημα ψυχολογικού χαρακτήρα, επειδή αποχωρίζονται το αγαπημένο τους πρόσωπο. Στη σύγχρονη περίοδο που διανύουμε περιορίζοντας τις επιμνημόσυνες δεήσεις και τις μεγαλοπρεπείς τελετές, όλο αυτό έχει αντίκτυπο στην αντιμετώπιση του πένθους. Όταν οι άνθρωποι δεν εκφράσουν την περίοδο που αρμόζει τα συναισθήματά τους, τότε ενδολοχεύει ο κίνδυνος να δημιουργηθεί πένθος με παθολογική υπόσταση. Στην Εξόδιο Ακολουθία αυτό δεν υφίσταται. Εκτός του γεγονότος ότι το πνεύμα που επικρατεί στην ακολουθία που συνοδεύει τον κεκοιμημένο στη τελευταία του κατοικία είναι χαρμόσυνο, η Εκκλησία δίδει την ευκαιρία στον πιστό να αφηθεί ελεύθερος και να εκφράσει ό,τι νιώθει. Ακόμη κι όταν πραγματοποιηθεί αυτό, ο θάνατος παραμένει ένα ανατρεπτικό γεγονός μεταβάλλοντας τις ισορροπίες της κοινωνίας απαιτώντας ειδική μεταχείριση.

Η εργασία θα διαρθρωθεί σε δύο κύρια κεφάλαια. Στο πρώτο μέρος με τίτλο **Πένθος και Θεολογία (Επικοινωνία του πόνου)** θα παρουσιάσουμε το πένθος στα ιδιόμελα του Ιωάννου Δαμασκηνού και στις ευχές προς τον ψυχορραγούντα και προς την κρινόμενη ψυχή. Θα προσπαθήσουμε να γίνουμε πομποί του πραγματικού νοήματός τους καθώς όπως

³Jean Pierre Mohen, *Les Rites de l'au – delà*, Εκδ. Odile Jacob, Paris 1995.

θα αντιληφθούμε δεν περικλείουν μονάχα πόνο και λύπη. Στη συνέχεια αφού παρουσιάσουμε ορισμένα αντούσια αποσπάσματα κειμένων, θα δούμε την άποψη ορισμένων εκλεκτών ανθρώπων που διακόνησαν στο πέρασμα των ετών την ορθόδοξη Εκκλησία για τον θάνατο και το πένθος που ακολουθεί. Για ένα τέτοιο ζήτημα, δεν θα μπορούσαμε να μην δούμε και την άποψη της ρωμαιοκαθολικής Εκκλησίας. Έπειτα θα απαντήσουμε στο ερώτημα γιατί ο θάνατος αποτελεί μυστήριο καταλήγοντας στην τελευταία ενότητα τον ρόλο που διαδραματίζει ο ιερέας κατά την πένθιμη περίοδο. Στο δεύτερο μέρος που τιτλοφορείται ως **Πένθος και Ψυχολογία** θα αντιληφθούμε σε τι διαφέρει το φυσιολογικό και το παθολογικό πένθος. Έπειτα θα παρουσιάσουμε τις κυριότερες διαφορές πένθους και μελαγχολίας, ενώ στη τρίτη ενότητα θα δούμε τα βασικότερα είδη απωλειών. Το πένθος όντας ιδιαίτερα δύσκολη περίοδος που θα κληθεί να αντιμετωπίσει ο άνθρωπος, δεν θα μπορούσε να μην έχει στο πλευρό του ορισμένους ειδικούς που θα προσπαθήσουν να τον βοηθήσουν. Έτσι λοιπόν με αυτά τα επαγγέλματα θα ασχοληθούμε στην τέταρτη ενότητα. Τέλος θα καταγράψουμε τα πέντε στάδια του πένθους σύμφωνα με την Elisabeth Kübler – Ross (άρνηση, θυμός, διαπραγμάτευση, κατάθλιψη, αποδοχή) καταλήγοντας στην τελευταία ενότητα με τίτλο ψυχολογία και θεολογία του πόνου, όπου θα παρατηρήσουμε τις επιπτώσεις του πένθους στην ανθρώπινη υγεία.

ΜΕΡΟΣ Α΄**Πένθος και Θεολογία (Επικοινωνία του πόνου)****I. Το πένθος θανάτου ως βίωμα στα ιδιόμελα του Ιωάννου Δαμασκηνού & στις ευχές εις ψυχορράγοντα και εις ψυχήν κρινομένην**

Από τις πιο κοινές αμφιβολίες που έχουν απασχολήσει την ανθρωπότητα είναι πού κατευθύνεται η ψυχή όταν αποχωρεί από το σώμα; Ή πιο απλά τι ακολουθεί μετά τον θάνατο; Όποιοι έχουν ασχοληθεί με τις Θεολογικές σπουδές κι έχουν παρευρεθεί σε συζητήσεις, σίγουρα τους έχουν τεθεί κάποτε. Οι απαντήσεις σε αρκετές περιπτώσεις είναι δύσκολες να εντοπιστούν, ωστόσο εντριφίζοντας στο πατερικό και βιβλικό πνεύμα μπορούμε να τις λάβουμε απλόχερα. Όσον αφορά το θέμα του πένθους, η νεκρώσιμη ακολουθία εμπερικλείει τη διδασκαλία της Εκκλησίας κάνοντας το νόημά της λιτό για όλους τους πιστούς. Να αναφέρουμε ότι αυτό δεν μπορεί να αλλοιωθεί και για τον λόγο αυτό ο λαός πιστεύει για την Εξόδιο ακολουθία, πως είναι το καλύτερο δίδαγμα για την ηθική τελειοποίηση της χριστιανικής κοινωνίας¹ Η ηθική υποστήριξη απέναντι στους πενθούντες δεν παραμερίζεται, αντιθέτως κυριαρχεί ένα πνεύμα στοργής και τρυφερότητας σε εκείνους με αρκετή ευαισθησία.

Όλες οι Ακολουθίες της Εκκλησίας όπως η βάπτισμα, ο γάμος, η Θεία Λειτουργία και οι υπόλοιπες είναι «λειτουργικές ανταποκρίσεις της Εκκλησίας στις ανάγκες που δημιουργούνται στον άνθρωπο κατά τα διάφορα στάδια της ζωής του. Κατά την διάρκεια αυτών βρίσκεται στο πλευρό των πιστών και οι σχετικές λειτουργικές συμπαραστάσεις αποτελούν έντονες διαβεβαιώσεις αυτής της πρόθεσης. Έτσι, η Εκκλησία στάθηκε κοντά στον άρρωστο, πρόπεμψε τον ψυχορραγούντα, έκλεισε με συγχωρητικές ευχές τα μάτια της ψυχής του όταν άφηνε την τελευταία του πνοή κι έπειτα βρίσκεται κοντά του όταν αφήνει το σπιτικό με τους αγαπημένους του για το μεγάλο ταξίδι φέρνοντάς τον στον ναό. Πριν οδηγηθεί στο τάφο, ο κεκοιμημένος εισέρχεται στην εκκλησία υπενθυμίζοντας ότι ανήκει σε αυτή ζωντανός ή όχι. Σκοπός είναι να πάει ο άνθρωπος εκεί όπου ανήκει δηλαδή στην Βασιλεία του Θεού».²

Η νεκρώσιμη ακολουθία σε γενικότερο πλαίσιο κατανοεί τον θάνατο με τη θλίψη που μπορεί να επιφέρει, όπως αντιλαμβάνεται αντίστοιχα το πένθος και τη θλίψη που ακολουθούν. Μερικά ενδεικτικά παραδείγματα από το κείμενο της ακολουθίας: «*Συγκαιόμεθα πάντες τοῖς δάκρυσιν, ὅταν ἴδωμεν λείμανον κείμενον*»³, «*Θλίψεων αἴτιος ἐδείχθη τοῖς ποθοῦσι σε ὁ χωρισμός σου*»⁴ και «*λύπης ἡμῖν παραίτιος καὶ δακρῶν ἀείμνηστος σοῦ ὁ χωρισμός ὡς ἀληθῶς γεγένηται*».⁵

Σαφώς, η πιο σημαντική μορφή πένθους είναι η απώλεια ενός προσφιλοῦς προσώπου ειδικά σε νεαρή ηλικία. Σε αυτή τη περίπτωση αυτό που καλούνται να πράξουν οι γονεῖς κι οι συγγενεῖς είναι κάτι που ξεπερνά τις δυνάμεις του ανθρώπου· εκεί τα λόγια μοιάζουν

¹Γεώργιος Παπαχαραλάμπους, *Κυπριακά ἠθη και ἔθιμα*, Εκδ. Δημοσιεύματα Εταιρίας Κυπριακῶν Σπουδῶν, Λευκωσία 1965, 152.

²Φιλότητος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε΄ Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 156 – 157.

³*Νεκρώσιμη Ακολουθία εις ἱερεῖς*, τροπάριο.

⁴*Κανὼν ἀναπαύσιμος εἰς νήπια*, ζ΄ ὠδή, τρίτο τροπάριο.

⁵*Κανὼν ἀναπαύσιμος εἰς νήπια*, η΄ ὠδή, δεύτερο τροπάριο.

περιττά. Πολλές φορές ταιριάζει η φράση του λαού μας: «*η σιωπή είναι χρυσός*». Η Εκκλησία από τη πλευρά της έχει δώσει κατευθύνσεις σε αυτά τα ιδιαίτερα θέματα της απώλειας και του πένθους. Μάλιστα, ο ρόλος του ιερέα είναι πολύ σημαντικός καθώς καλείται να προσλάβει την οδύνη των πενθούντων μετατρέποντας το πένθος σε χαρμολύπη.

Αρκετοί θεωρούν πως το περιεχόμενο της Εξοδίου Ακολουθίας εκπέμπει ένα πνεύμα λύπης και οδύνης, άποψη η οποία είναι αποδεκτή. Ωστόσο, ακούγονται πολύ όμορφα λόγια κάτι που θα κατανοήσουμε παρακάτω. Τη στιγμή που κηδεύεται ο συγγενής, ο σύντροφος, ο φίλος, οι παρευρισκόμενοι το τελευταίο που θα προσέξουν είναι το λεξιλόγιο της ακολουθίας. Για τη νεκρώσιμη τελετή έχουν αναφερθεί σημαντικά πρόσωπα εκτός εκκλησιαστικού χώρου. Ο αναγνωρισμένος εθνικός ποιητής της χώρας μας Κωστής Παλαμάς, έχει γράψει πως πρόκειται για «*δείγμα τῶν ὠραιότερων καὶ ὑψηλοτέρων τῆς ἑλληνικῆς χριστιανικῆς ποιήσεως*»⁶ κι ο ιστορικός Σπυρίδων Ζαμπέλιος τη χαρακτήρισε ως «*αὐτόματον ἐξεικόνισμα τοῦ Ἐὐαγγελίου*».⁷

Το πένθος με το θάνατο συνδέονται άρρηκτα καθώς κύρια πηγή του πένθους είναι ο θάνατος.⁸ Για να κατανοήσουμε σε ένα σημαντικό βαθμό το πένθος πρέπει πρώτα να δούμε από που προέρχεται. Πολλοί είναι εκείνοι οι οποίοι δεν τρομοκρατούνται στην ιδέα του θανάτου. Αντιθέτως από την άλλη πλευρά, κάποιιο άλλοι ταρασσονται μόνο στο άκουσμα του όρου. Σε όποια πλευρά κι αν τάσσεται ο καθένας από εμάς όταν έρθει εκείνη η μάταιη ώρα μια ανησυχία, ένα άγχος αποκλείεται να μην μας έχει καταβάλλει. Σαφώς, να συμπληρώσουμε εδώ ότι όσοι πραγματικά πιστεύουν στο Θεό ο θάνατος είναι για εκείνους ένα πέρασμα, ένα μονοπάτι προς την αιώνια ζωή. Αυτή δεν είναι άλλη από την αναστάσιμη ζωή δίπλα στο Ιησού Χριστό. Μάλιστα αυτή είναι η διδασκαλία της Εκκλησίας για το θάνατο και ότι εντός του Σώματός της έτσι βιώνονταν ανέκαθεν. Μόνο και μόνο εάν αναλογιστούμε τους μυριάδες Αγίους οι οποίοι ήθελαν με μεγάλο ζήλο και θέρμη να μαρτυρήσουν για το Χριστό αυτό τα εξηγεί όλα. Ζωντανό παράδειγμα ο Άγιος Ιγνάτιος Αντιοχείας (περ. 50 – 113 μ.Χ.), ο οποίος συνελήφθη στο διάστημα των ετών 107 και 113 πιθανότατα κατά το διωγμό που πραγματοποιήθηκε στη Μ. Ασία το έτος 112, επί αυτοκρατορίας Τραϊανού. Ύστερα από τη σύλληψή του καταδικάστηκε σε βαριά θανατική ποινή (δια των θηρίων), με τη μόνη διαφορά η εκτέλεσή της να γίνει στη Ρώμη. Με αυτό το τρόπο ο Τραϊανός ήθελε να επιδείξει ένα ενδιαφέρον θέαμα στο Κολοσσαίο με έναν αρκετά σημαντικό χριστιανό Επίσκοπο, όπως κι επίσης να παραδειγματιστούν οι χριστιανοί της Μ. Ασίας και της Ελλάδος περιοχές οι οποίες θα διασχίζονταν.⁹ Ωστόσο παρά τη μεγάλη, εξαντλητική διαδρομή και τις κακουχίες που υπέστη ο Ιγνάτιος από τους στρατιώτες που τον καθοδηγούσαν προς το μαρτύριο το αποτέλεσμα που ήθελε να πετύχει ο αυτοκράτωρ ήταν το αντίθετο. Αυτό επειδή από όσες περιοχές διερχόταν ο Άγιος οι χριστιανοί τον υποδέχονταν με μεγάλη αγάπη κι άκουγαν προσεκτικά τις συμβουλές του. Διαπιστώνουμε έτσι ότι παρόλο που επρόκειτο να έχει ένα βάνουσο τέλος, όχι μόνο καθοδηγούσε

⁶ Απόσπασμα από την Εφημερίδα *Εμπρός* στις 25/5/1917.

⁷ Σπυρίδων Ζαμπέλιος, *Άσματα δημοτικά της Ελλάδος*, Εκδοθέντα μετά μελέτης ιστορικής περί Μεσαιωνικού Ελληνισμού, Κέρκυρα 1852, 155.

⁸ Ο π. Γεώργιος Φλωρόφσκυ σχετικά με το θέμα του θανάτου είχε αναφέρει ότι παρόλο που δεν μπορεί να καταργηθεί η υπόστασή του, έχει αποκαλυφθεί ωστόσο η αδυναμία του. Βλ. Αθανάσιος Μελισσάρης, *Η Οντολογία της Αγάπης και η Υπέρβαση του Θανάτου*, Θεολογική και Ψυχολογική Προσέγγιση. Ημερομηνία ανάκτησης: 9/12/2022. <https://antifono.gr/η-οντολογία-της-αγάπης-και-η-υπερβαση/>

⁹ Χρίστος Κρικώνης, *Αποστολικοί Πατέρες*, Τόμος Α', Εκδ. University Studio Press, Θεσσαλονίκη 1995, 114.

ποιμαντικά τους χριστιανούς αλλά έγραφε κι απέστειλε επιστολές για να επικυρώνει το λόγο του γραπτώς.¹⁰

Αναζητώντας πληροφορίες για την Εξόδιο Ακολουθία εντοπίζονται αρκετές ευχές για εξειδικευμένες περιπτώσεις. Για να γίνουμε πιο σαφείς, υπάρχει ευχή που διαβάζεται προς το ψυχορραγούντα, ευχή για τη κρινόμενη ψυχή, ευχή συγχωρητική για μετά το θάνατο, ευχή για μνημονεύσεις κληρικών, ευχή για κεκοιμημένο ιερέα, ευχή για ταφή ετερόδοξων υπό Ορθοδόξων ιερέων, όπως κι ακολουθία για τα κεκοιμημένα νήπια αντιστοίχως.¹¹ Παρακάτω, θα παραθέσουμε τις ευχές προς το ψυχορραγούντα και προς τη κρινόμενη ψυχή για να κατανοήσουμε το περιεχόμενο και το νόημά τους.

Εύχην εις ψυχορράγοῦντα

«Κύριε, ὁ Θεὸς ἡμῶν, ὁ τῆ σῆ ἀρρήτω σοφία δημιουργήσας τὸν ἄνθρωπον ἐκ τοῦ χοῦς, καὶ τοῦτον ἀναμορφώσας εἰς εἶδος καὶ κάλλος καὶ ἐξωραΐσας, ὡς τίμιον καὶ οὐράνιον κτῆμα, εἰς δοξολογίαν καὶ εὐπρέπειαν τῆς σῆς δόξης καὶ βασιλείας, διὰ τὸ κατ' εἰκόνα καὶ καθ' ὁμοίωσιν τοῦτον παραγαγεῖν· ἐπεὶ δὲ τὴν ἐντολήν παρέβη τοῦ σοῦ προστάγματος, καὶ μεταλαβὼν τῆς εἰκόνοσ καὶ μὴ φυλάξας, διὰ τοῦτο, ἵνα μὴ τὸ κακὸν ἀθάνατον γένηται, φιλανθρώπως ἐκέλευσας τὴν κρᾶσιν καὶ μῖξιν ταύτην καὶ τὸν ἀρρήκτον σου τοῦτον δεσμόν, ὡς Θεὸς τῶν Πατέρων ἡμῶν, τῷ σῷ θείῳ βουλήματι ἀποτέμενεσθαι καὶ διαλύεσθαι· ὥστε τὴν μὲν ψυχὴν ἐκεῖσε χωρεῖν, ἐνθα καὶ τὸ εἶναι προσελάβετο μέχρι τῆς κοινῆς ἀναστάσεως, τὸ δὲ σῶμα εἰς τὰ ἐξ ὧν συνετέθη ἀναλύεσθαι. Διὰ τοῦτο δεόμεθα σοῦ τοῦ ἀνάρχου καὶ ἀθανάτου Πατρὸς καὶ τοῦ μονογενοῦς σου Υἱοῦ καὶ τοῦ παναγίου καὶ ὁμοουσίου καὶ ζωποιοῦ σου Πνεύματος, ἵνα τὴν ἀπὸ τοῦ σώματος διάλυσιν τῆς ψυχῆς τοῦ δούλου σου ἐν ἀναπαύσει ποιήσης. Καὶ εἴ τι ἐν γνώσει ἢ ἐν ἀγνοίᾳ προσέκρουσε τὴν σὴν ἀγαθότητα ἢ ὑπὸ κατάραν γέγονεν Ἰερέως ἢ τοὺς ἰδίους γονεῖς παρεπίκρανεν ἢ ὄρκον παρέβη ἢ φαντασίαισ δαιμόνων καὶ γοητείαισ αἰσχροῖσ περιέπεσε, φθόνῳ τοῦ πονηροῦ δαίμονος, συγχώρησον, ὑπὸ τῆς σῆς ἀπάτου δυσωπούμενος ἀγαθότητος. Ναί, Δέσποτα Κύριε, ὁ Θεός, ἐπάκουσον ἐμοῦ τοῦ ἁμαρτωλοῦ καὶ ἀναξίου δούλου σου ἐν τῇ ὥρᾳ ταύτῃ, καὶ λῦσον τὸν δούλόν σου τῆς ἀφορήτου ταύτης ὀδύνης, καὶ τῆς συνεχούσης αὐτὸν πικρᾶς ἀσθενείας, καὶ ἀνάπαυσον αὐτὸν πικρᾶς ἀσθενείας, καὶ ἀνάπαυσον αὐτόν, ἐνθα τῶν δικαίων τὰ πνεύματα».¹²

Εύχην εις ψυχὴν κρινομένην

«Δέσποτα Κύριε, ὁ Θεὸς ἡμῶν ὁ παντοκράτωρ, ὁ Πατὴρ τοῦ Κυρίου καὶ Θεοῦ καὶ Σωτῆρος ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ ὁ πάντας ἀνθρώπους θέλων σωθῆναι καὶ εἰς ἐπίγνωσιν ἀληθείας ἐλθεῖν· ὁ μὴ βουλόμενος τὸν θάνατον τοῦ ἁμαρτωλοῦ, ὡς τὸ ἐπιστρέψαι καὶ ζῆν αὐτόν, δεόμεθα καὶ παρακαλοῦμέν σε· τὴν ψυχὴν τοῦ δούλου σου παντὸς δεσμοῦ λῦσον, πάσης κατάρας ἐλευθέρωσον· ὅτι σὺ εἶ ὁ λύων τοὺς πεπεδημένους, καὶ ἀνορθῶν τοὺς κατερράγμένους, ἢ ἐλπίσ τῶν ἀπηλπισμένων. Κρίσει τῆ παρά σοῦ ἐλεήσας, κέλευσον, Δέσποτα φιλάνθρωπε, ἀπολυθῆναι ἐν εἰρήνῃ τὴν ψυχὴν τοῦ δούλου σου καὶ καταπαῦσαι εἰς τὰς αἰωνίους σου μονὰς μετὰ τῶν Ἁγίων σου».¹³

¹⁰ Απόστολος Μπουρνέλης, *Εκκλησιαστική Γραμματολογία Πατρολογία*, Τόμος Β', Εκδ. Νέα Στοιχειοθετική, Ηράκλειο Κρήτης 2007, 26 – 31.

¹¹ Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις Ευχές και τις Ακολουθίες, *Μικρόν Εὐχολόγιον ἢ Ἁγιασματάριον* (Μεγάλο Σχήμα), Εκδ. της Αποστολικῆς Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 2019.

¹² *Νεκρώσιμοι καὶ Ἐπιμνημόσυνοι Ακολουθίαι*, Εκδ. της Αποστολικῆς Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, Έκδοση Κ', Αθήνα 2020, 25 – 26.

¹³ ὁ.π., 26 – 27.

Διαβάζοντας τις ευχές διεξοδικά εντοπίζουμε τα εξής στοιχεία. Στη πρώτη ευχή προς το ψυχορραγούντα εντοπίζεται αναφορά για τη δημιουργία του ανθρώπου «*ἐκ τοῦ χοός*»,¹⁴ κάτι που μας παραπέμπει στο βιβλίο της Γενέσεως. Πλάσθηκε δηλαδή ως ένα είδος με τέτοια ομορφιά και κάλλη, στολίζοντάς τον με τα πλούσια χαρίσματά Του σαν τίμιο και ουράνιο κτήμα για να Τον δοξάζει. Παράλληλα, βλέπουμε πως για ακόμη μια φορά και στη παρούσα ευχή καταγράφεται το *κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν*, θυμίζοντάς μας έτσι με πόση ιδιαίτερη προσοχή αλλά και αγάπη δημιουργήθηκε το ανθρώπινο ον. Μέχρι αυτό το σημείο δεν εντοπίζουμε κάτι που να μας παραπέμπει στη τραγικότητα του θανάτου. Ωστόσο, ο άνθρωπος ήταν εκείνος που παρέβη την εντολή και το πρόσταγμα του Θεού μη τηρώντας την εικόνα του όπως την έλαβε. Για να μην καταλήξει αθάνατο το κακό που εισήλθε στο κόσμο, από ευσπλαχνία διέταξε ο Θεός να διαλύεται η ανθρώπινη κράση με σκοπό να κόβεται ο άρρηκτος δεσμός του σώματος και της ψυχής, ώστε η ψυχή να πηγαίνει εκεί όπου προήλθε μέχρι την ημέρα της κοινής ανάστασης των σωμάτων, το δε σώμα να διαλύεται και να καταλήγει στο χώμα. Έπειτα πραγματοποιείται μια δέηση προς τα πρόσωπα της Αγίας και Ομοούσιου Τριάδος, να αναπαυτεί η ψυχή εκτός του σώματος. Συνεχίζοντας παρακάτω βλέπουμε ότι εάν ο κεκοιμημένος αμάρτησε ή ακόμη στεναχώρησε ακόμη και τους ίδιους του τους γονείς να συγχωρεθεί από το Πανάγαθο. Έτσι, δίδεται ιδιαίτερη βάση προς τους γονείς του εκλιπόντος, θυμίζοντάς μας τη πέμπτη εντολή που δόθηκε στο Μωυσή. Τέλος, ο ιερέας προσεύχεται και αιτεί από το Θεό, ο πιστός να απαλλαγεί από αυτή την αφόρητη οδύνη του θανάτου (ας δώσουμε βάση στο λεξιλόγιο που χρησιμοποιείται) και να αναπαυθεί εν ειρήνη. Οι όροι «*ἀφορήτου ταύτης οδύνης*», δεν αναφέρονται εσκεμμένα. Με τούτο το τρόπο η Εκκλησία θέλει να αποδείξει πως αναγνωρίζει το μυστήριο του θανάτου ως κάτι δυσάρεστο, δηλώνοντας παράλληλα κι εμπράκτως τη συμπαράστασή της προς τους οικείους του αποθανόντος.¹⁵

Όσον αφορά τη δεύτερη ευχή βλέπουμε πως πραγματοποιείται μια δέηση προς τη ψυχή του κεκοιμημένου πιστού, να ελευθερωθεί από κάθε διασυρμό (κατάρα) που ίσως να είχε δεχθεί εν ζωή. Έτσι, η Εκκλησία θέλει να προσδώσει έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα στην αξία της συγχώρησης. Όλοι από εμάς κάποια στιγμή στη ζωή μας θα παραπέσουμε σε κάποιο σφάλμα κι ίσως πράξουμε κάποια αμαρτία. Αυτό είναι βέβαιο από τη στιγμή που γεννιόμαστε και αντικρίζουμε αυτόν το κόσμο, εξαιτίας του προπατορικού αμαρτήματος που κουβαλούμε μαζί μας. Το ζητούμενο είναι να συγχωρέσουμε και να συγχωρεθούμε για να βρούμε την αιώνια γαλήνη και ηρεμία κοντά στον Ουράνιο Πατέρα. Γι' αυτό και στο τέλος της ευχής γίνεται μια επίκληση προς το όνομά Του, η ψυχή να βρει την ειρήνη που αναζητεί και να αναπαυθεί στο πλευρό των Αγίων.

Παραθέτοντας τις δύο ευχές και αναλύοντας το πλούσιο περιεχόμενό τους ως προς την ιδιαίτερη γλώσσα που χρησιμοποιείται, δεν θα μπορούσαμε να μην δούμε στη συνέχεια και τα νεκρώσιμα ιδιόμελα του Ιωάννου Δαμασκηνού. Αφού τα καταγράψουμε μαζί με τη μετάφρασή τους στα νέα ελληνικά για να γίνουν πιο κατανοητά, θα αντιληφθούμε κι εδώ πόσο όμορφα λόγια συνοδεύουν το κεκοιμημένο στη τελευταία του κατοικία.¹⁶

¹⁴Γεν. 2, 7.

¹⁵Μιλτιάδης Βάντσος, *Η ευχή της Εκκλησίας εις ψυχορραγούντα και ο ηθικός προβληματισμός για την ευθανασία*, Εκδ. Κέντρου Μελετών Ιεράς Μονής Κύκκου, Θεσσαλονίκη – Λευκωσία 2020.

¹⁶Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη Νεκρώσιμο Ακολουθία, *Μικρόν Εὐχολόγιον ἢ Ἀγιασματάριον* (Μεγάλο Σχήμα), Εκδ. της Αποστολικής Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 2019. Για το μεταφρασμένο κείμενο: http://users.uoa.gr/~nektar/orthodoxy/prayers/funeral_translation.htm. Ημερομηνία ανάκτησης: 1/3/2021.

Ἦχος α΄.

Ποία τοῦ βίου τρυφή διαμένει λύπης ἀμέτοχος; Ποία δόξα ἔστηκεν ἐπὶ γῆς ἀμετάθετος; Πάντα σκιᾶς ἀσθενέστερα, πάντα ὀνείρων ἀπατηλότερα· μία ῥοπή, καὶ ταῦτα πάντα θάνατος διαδέχεται. Ἄλλ' ἐν τῷ φωτί, Χριστέ, τοῦ προσώπου σου, καὶ τῷ γλυκασμῷ τῆς σῆς ὠραιότητος, ὃν ἐξελέξω ἀνάπαυσον, ὡς φιλόνητος.

Μετάφραση:

Ποια ἀπόλαυση τῆς ζωῆς βρίσκεται ἀμέτοχη λύπης; Ποια δόξα γήινη μένει σταθερή καὶ ἀμετάθετη; Ὅλα εἶναι ἀσθενέστερα ἀπὸ τὴ σκιά καὶ ἀπατηλότερα ἀπὸ τὸ ὄνειρο, μιὰ στιγμὴ καὶ ὅλα τὰ διαδέχεται ὁ θάνατος. Ἀλλὰ ἀνάπαυσε Χριστέ στο φῶς τοῦ προσώπου Σου καὶ στὴ γλυκύτητα τῆς ομορφιάς Σου αὐτόν που ἐξελέξες σήμερα ὡς φιλόνητος.

Ἦχος β΄.

Ὡς ἄνθος μαραίνεται, καὶ ὡς ὄναρ παρέρχεται, καὶ διαλύεται πᾶς ἄνθρωπος· πάλιν δὲ ἠχούσης τῆς σάλπιγγος, νεκροί, ὡς ἐν σεισμῷ, πάντες ἀναστήσονται πρὸς τὴν σὴν ὑπάντησιν, Χριστέ ὁ Θεός· τότε, Δέσποτα, ὃν μετέστησας ἐξ ἡμῶν, ἐν ταῖς τῶν Ἁγίων σου κατατάξον σκηναῖς, τὸ πνεῦμα τοῦ σοῦ δούλου, Χριστέ.

Μετάφραση:

Σαν τὸ λουλούδι μαραίνεται καὶ σαν ὄνειρο φεύγει καὶ διαλύεται κάθε ἄνθρωπος. Ὄταν (στὴ δευτέρα Παρουσία) ἠχήσει ἡ σάλπιγγα ὅλοι οἱ νεκροί σαν νὰ γίνεται σεισμός, θα ἀναστηθοῦν ἀπὸ τὰ μνήματα γιὰ νὰ Σε συναντήσουν Χριστέ. Τότε Δέσποτα αὐτόν που πήρες ἀπὸ ἐμᾶς νὰ κατατάξεις στὶς σκηνές τῶν Ἁγίων Σου, ἀναπαύων ἐκεῖ τὸ πνεῦμα τοῦ δούλου Σου.

Ἔτερον ἐκτὸς Τυπικοῦ. Ἦχος ὁ αὐτός.

Ὁἴμοι, οἶον ἀγῶνα ἔχει ἡ ψυχὴ, χωριζομένη ἐκ τοῦ σώματος! Ὁἴμοι, πόσα δακρῦει τότε, καὶ οὐχ ὑπάρχει ὁ ἐλεῶν αὐτήν! Πρὸς τοὺς Ἀγγέλους τὰ ὄμματα ῥέπουσα, ἄπρακτα καθικετεύει· πρὸς τοὺς ἀνθρώπους τὰς χεῖρας ἐκτείνουσα, οὐκ ἔχει τὸν βοηθοῦντα. Διό, ἀγαπητοί μου ἀδελφοί, ἐνόησαντες ἡμῶν τὸ βραχὺ τῆς ζωῆς, τῷ μεταστάντι τὴν ἀνάπαυσιν, παρὰ Χριστοῦ αἰτησώμεθα, καὶ ταῖς ψυχαῖς ἡμῶν τὸ μέγα ἔλεος.

Μετάφραση:

Αλίμονο πόσο αγῶνα ἔχει ἡ ψυχὴ ὅταν παλεύει νὰ βγεῖ ἀπὸ τὸ σῶμα, πόσα δάκρυα χύνει τότε καὶ δὲν ὑπάρχει κανεὶς νὰ τὴν ἐλεήσει. Βλέπει πρὸς τοὺς Ἀγγέλους, χωρὶς ὅμως ἀνταπόκριση. Πρὸς τοὺς ἀνθρώπους τείνει τὰ χεῖρια χωρὶς νὰ τὴ βοηθήσει κάποιος. Γι' αὐτὸ ἀγαπητοί μου ἀδελφοί ἀφοῦ κατανοήσουμε τὸ μικρὸ διάστημα τῆς ζωῆς μας, ἀς παρακαλέσουμε τὸ Χριστὸ νὰ χαρίσει ἀνάπαυση στὴ ψυχὴ τοῦ μεταστάντος καὶ στὶς ψυχές μας τὸ μεγάλο Τοῦ ἐλεος.

Ἦχος γ΄.

Πάντα ματαιότης τὰ ἀνθρώπινα, ὅσα οὐχ ὑπάρχει μετὰ θάνατον· οὐ παραμένει ὁ πλοῦτος, οὐ συνοδεύει ἡ δόξα· ἐπελθὼν γὰρ ὁ θάνατος, ταῦτα πάντα ἐξηφάνισται. Διὸ Χριστῷ τῷ ἀθανάτῳ Βασιλεῖ βοήσωμεν· Τὸν μεταστάντα ἐξ ἡμῶν ἀνάπαυσον, ἔνθα πάντων ἐστὶν εὐφραιομένων ἡ κατοικία.

Μετάφραση:

Όλα τα ανθρώπινα πράγματα είναι παροδικά και δεν υπάρχουν μετά το θάνατο, ούτε τα πλούτη παραμένουν, ούτε η δόξα μας συνοδεύει. Διότι όταν έρχεται ο θάνατος όλα αυτά θα εξαφανιστούν. Γι' αυτό ας φωνάξουμε στον αθάνατο βασιλιά και Χριστό μας, αυτόν που πήρε από εμάς ας αναπαύσει εκεί που υπάρχει η κατοικία όλων αυτών που γεύονται την ευφροσύνη της βασιλείας Του.

Ἦχος δ'.

Ὅντως φοβερότατον, τὸ τοῦ θανάτου μυστήριον, πῶς ψυχὴ ἐκ τοῦ σώματος, βιαίως χωρίζεται ἐκ τῆς ἁρμονίας, καὶ τῆς συμφυΐας ὁ φυσικώτατος δεσμός, θείῳ βουλήματι ἀποτέμνεται. Διό σε ἱκετεύομεν· Τὸν μεταστάντα ἀνάπαυσον, ἐν σκηναῖς τῶν Δικαίων σου. Ζωοδότα Φιλάνθρωπε.

Μετάφραση:

Είναι πράγματι φοβερό το μυστήριο του θανάτου, το πως η ψυχή βίαια χωρίζεται από την αρμονική της σχέση με το σώμα και κόβεται ο φυσικός της δεσμός με αυτό με την απόφαση του Θεού. Γι' αυτό Σε παρακαλούμε το δοτήρα της ζωής και φιλάνθρωπο, το μεταστάντα ανάπαυσε στις σκηνές των δικαίων Σου.

Ἔτερον ἐκτὸς Τυπικοῦ. Ἦχος ὁ αὐτός.

Ποῦ ἐστὶν ἡ τοῦ κόσμου προσπάθεια; Ποῦ ἐστὶν ἡ τῶν προσκαίρων φαντασία; Ποῦ ἐστὶν ὁ χρυσὸς καὶ ὁ ἄργυρος; Ποῦ ἐστὶ τῶν οἰκετῶν ἡ πλημμύρα καὶ ὁ θόρυβος; Πάντα κόνις, πάντα τέφρα, πάντα σκιά. Ἀλλὰ δεῦτε βοήσωμεν τῷ ἀθανάτῳ Βασιλεῖ· Κύριε, τῶν αἰώνιων σου ἀγαθῶν ἀξίωσον, τὸν μεταστάντα ἐξ ἡμῶν, ἀναπαύων αὐτὸν ἐν τῇ ἀγήρῳ μακαριότητι.

Μετάφραση:

Πού είναι πλέον η προσπάθεια για τα υλικά; Πού είναι πια οι ιδέες για τα πρόσκαιρα; Πού είναι ο χρυσός και ο αργυρός; Πού είναι των υπηρετῶν το πλήθος και ο θόρυβος; Όλα σκόνη, όλα τέφρα, όλα σκιά. Ἀλλὰ ελάτε να φωνάξουμε στον αθάνατο Βασιλέα· Κύριε, αξίωσε των αιωνίων σου αγαθῶν τον που έφυγε από ανάμεσά μας προς την αγέραστη ευτυχία.

Ἦχος πλ. α'.

Ἐμνήσθην τοῦ Προφήτου βοῶντος· Ἐγὼ εἶμι γῆ καὶ σποδός· καὶ πάλιν κατενόησα ἐν τοῖς μνήμασι καὶ εἶδον τὰ ὀστά τὰ γεγυμνωμένα καὶ εἶπον· ἄρα τίς ἐστὶ, βασιλεὺς ἢ στρατιώτης, ἢ πλούσιος ἢ πένης, ἢ δίκαιος ἢ ἁμαρτωλός; Ἀλλὰ ἀνάπαυσον, Κύριε, μετὰ Δικαίων τὸν δοῦλόν σου, ὡς φιλάνθρωπος.

Μετάφραση:

Θυμήθηκα τα λόγια του Προφήτη που έλεγε ότι εγώ είμαι χώμα και στάχτη και είδα με το νου μου τα μνήματα και είδα τα άσαρκα οστά και είπα. Ἄρα ποιος είναι (ο νεκρός) βασιλιάς ἢ στρατιώτης; πλούσιος ἢ πτωχός; δίκαιος ἢ ἁμαρτωλός; Ἀλλὰ ανάπαυσε Κύριε με τους δικαίους το δούλο Σου, ως φιλάνθρωπος.

Ἦχος πλ. β'.

Ἀρχὴ μοι καὶ ὑπόστασις, τὸ πλαστοργόν σου γέγονε πρόσταγμα· βουληθεὶς γὰρ ἐξ ἄοράτου τε, καὶ ὀρατῆς με ζῶον συμπῆξαι φύσεως, γῆθέν μου τὸ σῶμα διέπλασας, δέδωκας δέ μοι

ψυχήν, τῇ θεΐα σου καὶ ζωοποιῶ ἔμπνεύσει. Διό, Χριστέ, τὸν δοῦλόν σου, ἐν χώρᾳ ζώντων, ἐν σκηναῖς Δικαίων ἀνάπαυσον.

Μετάφραση:

Αρχή για την ύπαρξή μου έγινε το δημιουργικό Σου πρόσταγμα, διότι για να με πλάσεις ζώο ανάμικτο από ορατή και αόρατη φύση, το μεν σώμα μου το πήρες από τη γη, μου έδωσες δε ψυχή με τη θεΐα και ζωαρχική Σου ἔμπνευση. Γι' αυτό Χριστέ ανάπαυσε το δούλο Σου στη χώρα των ζώντων και στις σκηνές των δικαίων.

Ἦχος βαρύς.

Ἀνάπαυσον, Σωτήρ ἡμῶν ζωοδότα, ὄν μετέστησας ἀδελφὸν ἡμῶν ἐκ τῶν προσκαιρίων, κρᾶζοντα δόξα σοι.

Μετάφραση:

Ανάπαυσε Σωτήρα μας που δίνεις τη ζωή, τον αδελφό μας που μετέστησες από τα πρόσκαιρα, ο οποίος βοά δόξα σε Σένα.

Ἔτερον ἐκτὸς Τυπικοῦ. Ἦχος ὁ αὐτός.

Κατ' εἰκόνα σὴν καὶ ὁμοίωσιν, πλαστουργήσας κατ' ἀρχὰς τὸν ἄνθρωπον, ἐν Παραδείσῳ τέθεικας, κατάρχειν σου τῶν κτισμάτων· φθόνῳ δὲ διαβόλου ἀπατηθεὶς, τῆς βρώσεως μετέσχε, τῶν ἐντολῶν σου παραβάτης γεγονώς· διὸ πάλιν εἰς γῆν ἐξ ἧς ἐλήφθη, κατεδίκασας ἐπιστρέφειν, Κύριε, καὶ αἰτεῖσθαι τὴν ἀνάπαυσιν.

Μετάφραση:

Αφού αρχικά έπλασες τον άνθρωπο κατά την εικόνα σου και προς ομοίωσή Σου, τον έθεσες στο Παράδεισο, για να άρχει στα κτίσματά Σου. Όμως επειδή εξαπατήθηκε εξ' αιτίας του φθόνου από το διάβολο, έφαγε (το καρπό), κι έτσι έγινε παραβάτης των εντολών σου. Γι' αυτό πάλι στη γη απ' όπου προήλθε (η ύλη του), αναγκαστικά επιστρέφει, Κύριε, ζητώντας σου την ανάπαυση.

Ἦχος πλ. δ'.

Θρηνηῶ καὶ ὀδύρομαι, ὅταν ἐννοήσω τὸν θάνατον, καὶ ἴδω ἐν τοῖς τάφοις κειμένην τὴν κατ' εἰκόνα Θεοῦ, πλασθεῖσαν ἡμῖν ὠραιότητα, ἄμορφον, ἄδοξον, μὴ ἔχουσαν εἶδος. Ὡ τοῦ θαύματος! Τί τὸ περὶ ἡμᾶς τοῦτο γέγονε μυστήριον; Πῶς παρεδόθημεν τῇ φθορᾷ, καὶ συνεζεύχθημεν τῷ θανάτῳ; Ὅντως Θεοῦ προστάζει, ὡς γέγραπται, τοῦ παρέχοντος τοῖς μεταστᾶσι τὴν ἀνάπαυσιν.

Μετάφραση:

Θρηνώ και κλαίω όταν εννοήσω το θάνατο και δω στους τάφους τη δική μας ωραιότητα που πλάστηκε κατ' εικόνα Θεού, χωρίς μορφή, χωρίς δόξα, χωρίς είδος. Πόσο μεγάλο θαύμα. Διότι έγινε για εμάς αυτό το μυστήριο; Πως παραδοθήκαμε στη φθορά και συζευχθήκαμε με το θάνατο. Αλήθεια αυτό έγινε με πρόσταγμα Θεού, όπως λέγει η Γραφή, ο οποίος παρέχει στους μεταστάντας την ανάπαυση.

Δόξα Πατρί. Ὁ αὐτός.

Ὁ θάνατός σου, Κύριε, ἀθανασίας γέγονε πρόξενος· εἰ μὴ γὰρ ἐν μνήματι κατετέθης, οὐκ ἂν ὁ Παράδεισος ἠνέφεκτο· διὸ τὸν μεταστάντα ἀνάπαυσον ὡς φιλάνθρωπος.

Καὶ νῦν. Ὁ αὐτός.

Ἀγνή Παρθένε, τοῦ Λόγου Πύλη, τοῦ Θεοῦ ἡμῶν Μήτηρ, ἰκέτευε ἐλεηθῆναι τὴν ψυχὴν αὐτοῦ.

Μετάφραση:

Δόξα στον Πατέρα, τον Υιό, και το Άγιο Πνεύμα.

Ο θάνατός Σου Κύριε έγινε πρόξενος αθανασίας, διότι αν δεν ενταφιαζόσουν στο μνήμα, ο παράδεισος δεν θα ανοιγόταν. Έτσι το μεταστάντα ανάπαυσε ως φιλάνθρωπος.

Και τώρα και πάντα και στους ατελείωτους αιώνες. Ναι, πράγματι.

Αγνή Παρθένε, η πύλη από τη οποία πέρασε ο Θεός Λόγος στο κόσμο, η μητέρα του Θεού, ἰκέτευε να ἐλεηθεῖ ἡ ψυχὴ του κοιμηθέντος.

Μέσα στο διάβα των αιώνων όπου έχουν εντοπιστεί χειρόγραφα κι έντυπα βυζαντινά Ευχολόγια, η «εἰς κεκοιμημένους» ακολουθία είναι σύνθετη. Ιστορικῶς δεν ἔχει μελετηθεῖ διεξοδικά ὅμως ἡ μελέτη των χειρόγραφων μαρτυροῦν πληθώρα παραλλαγῶν σε διάφορες περιοχές ἀνά χρονικές περιόδους. Επίσης να σημειώσουμε ὅτι εἶναι ἀπὸ τις πλουσιότερες ακολουθίες των Ευχολογίων ὅσον ἀφορᾶ τα ἐπὶ μέρους στοιχεῖα που ἀποτελεῖται μια ακολουθία (βιβλικά ἀναγνώσματα, ψαλμούς, ἰδιαίτερες ευχές κι ὕμνους). Ἐνα θέμα που δεν θα μπορούσε να μην ἔχει ἀπασχολήσει ἀρκετούς υμνογράφους ὥστε να συγγράψουν πολυάριθμα κοντάκια, υμνογραφήματα, τροπάρια και κανόνες. Μέρους ἐκ αὐτῶν ἀξιοποιήθηκαν για να ἀπαρτίσουν τὴν ακολουθία τῆς νεκρώσιμου ἀκολουθίας ὅπως συνάμα και τα μνημόσυνα, τὴ Παρακλητικὴ, τὸ Τριῶδιο και τὸ Πεντηκοστάριο για τις καθιερωμένες ἡμέρες πένθους που εἶναι τα Σάββατα και κυρίως τα δύο ψυχοσάββατα. Πολύ σημαντικὴ ἀξία ὡς προς τὴ θεολογικὴ και φιλολογικὴ ἐρμηνεία κατέχουν οἱ ευχές και οἱ ὕμνοι ὅπου μπορούν να δώσουν τις ἀντίστοιχες ἀπαντήσεις σε πολλά ἀναπάντητα ἐρωτήματα. Τέλος, ἀσθεντικὲς πηγές των διάφορων κειμένων τῆς Εξοδίου Ακολουθίας ἐντοπίζονται στο τέλος του Η' αἰῶνα στα μέχρι σήμερα βυζαντινά Ευχολόγια του Βαρβερινῶν κώδικα 336, χρονολογικὰ ἀντίστοιχο τῆς Ζ' Οικουμενικῆς Συνόδου. Ἀπὸ τὴ περίοδο αὐτὴ κι ἔπειτα ἐντοπίζεται μια ἀβυσσὸς χειρόγραφων κι ἐντύπων λειτουργικῶν βιβλίων.¹⁷

Ὀλοκληρώνοντας τὴν ἐνότητα, κατανοήσαμε ὅτι τὸ περιεχόμενο τῆς Εξοδίου Ακολουθίας εἶναι χαρμόσυνο κάτι τὸ ὁποῖο τὴ περίοδο του πένθους ὁ ἄνθρωπος δικαιολογημένα δεν μπορεί να κατανοήσει, ἀπὸ τὴ στιγμή που ἔχει ὑποστῆ τὴν ἀπώλεια ἐνός προσφιλοῦς του προσώπου. «*Ἴδε τὴν θλίψην μου, Παρθένε ἦν ἐπήγαγε τὸ πλῆθος τῶν κακῶν μου· και πρὸ τοῦ ἀπελθεῖν, ἀνάψυξίν μοι δίδου, ταῖς μητρικαῖς δεήσεσιν, ἰλεοῦσθαι μοι τὸ θεῖον*».¹⁸ Ὡστόσο, διαβάζοντας πιο διεξοδικὰ τις ευχές και τους ὕμνους που ἀκούγονται στη νεκρώσιμο τελετὴ τότε θα ἀλλάξουμε ἀποψη. Ἡ Ἐκκλησία με τὸ ποιμνίό τῆς ὅπου τὸ ἀποτελούμε ὅλοι ὄντας μέρη του σώματός τῆς, φέρουμε ὁ καθένας ξεχωριστὰ μερίδιο ευθύνης. Γιατί ὅσοι περισσότεροι μοιράζονται τὸ βάρος του πένθους που προξενεῖ ὁ θάνατος, τότε ὁ πόνος ἀπαλύνεται.

¹⁷Ἰωάννης Φουντούλης, *Τελετουργικά Θέματα*, Τόμος Α', Ἐκδ. τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος, Ἀθήνα 2002, 150 – 151.

¹⁸*Κακῶν ἀναπαύσιμος εἰς νήπια*, θεοτόκιο ζ' ὠδῆς.

II. Το πένθος στη Πατερική Γραμματεία και η άποψη της Ρωμαιοκαθολικής Εκκλησίας

Η παγκόσμια ιστορία των δύο τελευταίων χιλιετών έχει σφραγιστεί από δύο σημαντικές επιδρομές, από την ελληνική κι από τη χριστιανική. Η πρώτη ξεκινώντας από τη Μεσόγειο κατάφερε να διαφοροποιήσει σε έναν καθοριστικό βαθμό την Ανατολή με άμεσα αποτελέσματα. Όσο για τη δεύτερη, αφετηρία της ήταν οι περιοχές της ανατολικής μεσογειακής χερσονήσου, άλλαξε το δυτικό κόσμο με αργούς ρυθμούς και με τα αποτελέσματά της να είναι ορατά ύστερα από τρεις αιώνες.

Από την ίδρυσή της η Εκκλησία υπέστη βαρύτατες κακώσεις μέχρι να υπογραφεί το Διάταγμα των Μεδιολάνων κατά το οποίο θεσπιζόταν ανεξιθρησκεία στη ρωμαϊκή αυτοκρατορία το Φεβρουάριο του έτους 313 μ.Χ. με κοινή απόφαση των αυτοκρατόρων Μέγα Κωνσταντίνου και Αυγούστου Λικίνιου. Ωστόσο, πώς ξεκίνησε να συντελείται ως σώμα; Γύρω περίπου στο έτος 30 μ.Χ. μικρά τμήματα ανθρώπων που απαρτιζόνταν από άνδρες και γυναίκες, συγκεντρώνονταν στα Ιεροσόλυμα κάθε απόγευμα για να παραθέσουν το δείπνο της αγάπης. Αυτές οι ομάδες καθώς κυλούσε ο χρόνος αυξάνονταν με τη σημασία τους να είναι ύψιστη καθώς αυτοί ήταν οι πρώτοι μαθητές του Χριστού. Από τα τέλη του πρώτου αιώνα ξεκίνησαν οι διωγμοί κατά των χριστιανών με αποτέλεσμα η νέα θρησκεία που άνθιζε, να ανακοπεί η πορεία της χωρίς όμως να επηρεαστεί και να χαθεί. Η Εκκλησία ως όρος χρησιμοποιείται τόσο στη Παλαιά όσο και στη Καινή Διαθήκη.¹ Παράλληλα, υπήρχε κι ως «πνευματική στην αιώνια βουλή και σοφία του Θεού, τελειώθηκε δε εν χρόνω με την ενανθρώπιση του δεύτερου προσώπου της Αγίας Τριάδος και εν τέλει έλαβε ζωή με την αποστολή του Αγίου Πνεύματος κατά τη Πεντηκοστή».² Συνεπώς, θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε πως είναι ένας ζωντανός οργανισμός, διότι είναι το ίδιο το σώμα του Ιησού Χριστού, στο οποίο «ανακεφαλαιώνεται, ανακαινίζεται και τελειούται το ανθρώπινο γένος καθώς και η όλη δημιουργία τόσο για την αποκαταλλαγή και την αποκατάσταση της προπρωτικής κοινωνίας Θεού, ανθρώπου και κόσμου, όσο και για την εσχατολογική τελείωση της εγκαινιασθείσης εν Χριστώ βασιλείας του Θεού».³

Η αδιαχώριστη και αναπόσπαστη σχέση Χριστού κι Εκκλησίας αποτέλεσε τη βάση της αποστολικής παραδόσεως. Οι Απόστολοι επιλέχθηκαν από τον Ιησού για να κηρύξουν τον χαρμόσυνο λόγο του Ευαγγελίου σε όλη την οικουμένη: ένα έργο αρκετά απαιτητικό και δύσκολο εάν αναλογιστούμε το κλίμα που επικρατούσε εκείνη τη περίοδο απέναντι στους χριστιανούς. Έτσι, αντιμετώπιζαν συχνά πολύ δύσκολες δοκιμασίες οι οποίες κατέληγαν στο μαρτύριο. Υπήρχαν ωστόσο και μερικές κατηγορίες όπως αυτή των *πεπτωκότων* οι οποίοι απέφευγαν το μαρτύριο λόγω του φόβου που τους κυρίευε ή ακόμη πολλές φορές πλήρωναν συγγενικά τους πρόσωπα για να καταταγούν στους καταλόγους των μαρτύρων. Πολλές φορές μετανοούσαν, η Εκκλησία τους αποδεχόταν αλλά οι ολιγόπιστοι που δεν μπορούσαν να υποστούν το μαρτύριο δεν επέστρεφαν ποτέ. Από την άλλη πλευρά, πολλοί ήταν εκείνοι που υπέμεναν το μαρτύριο ανάμεσά τους γυναίκες και παιδιά.⁴

¹Βλάσιος Φειδάς, *Εκκλησιαστική Ιστορία*, Εκδ. Διήγηση, Αθήνα 2002, 29 – 30.

²ό.π., 30.

³ό.π., 31.

⁴Παναγιώτης Χρήστου, *Εκκλησιαστική Γραμματολογία*, Τόμος Α', Εκδ. Κυρομάνος, Θεσσαλονίκη 2005, 59.

Ο όρος *μαρτύριο*, πέρα από την ερμηνεία της που γνωρίζουμε ως η τελείωση ενός μάρτυρα, χρησιμοποιούταν πολλές φορές κατά την αρχαία εποχή για το βωμό ο οποίος χτιζόταν στο τάφο του μάρτυρος που περιείχε τα λείψανά του και κατά τη «γενέλιον ημέραν» μετέβαιναν εκεί οι χριστιανοί για να τιμήσουν την επέτειό του. Το πρότυπο των μαρτύρων δεν ήταν άλλο από το ίδιο μαρτυρικό θάνατο που είχε ο Χριστός στο τέλος της επίγειας ζωής του, όπως και το μαρτύριο του διακόνου Στεφάνου. Το μαρτυρολόγιο ως δομή αποτελούταν από τη σύλληψη, στη συνέχεια από το διάλογο που ακολουθούσε με τον κριτή, τον τόπο που διαδραματίστηκε, τη βαρβαρότητα (του κριτή), πόσο άκαμptos ήταν ο μάρτυρας και τέλος το ίδιο του το μαρτύριο.⁵ Ιστορικά τα μαρτυρολόγια διαδίδονταν προφορικά οπότε είναι φυσικά επόμενο να έχουν αλλοιώσεις όπως και διάφορες παραλλαγές. Ως εκ τούτου, ένα μικρό μέρος σε εμάς διασώζεται αυτούσιο· άλλα εξαφανίστηκαν κι άλλα εντάχθηκαν σε πιο σύγχρονα κείμενα. Να σημειώσουμε ότι τα πρώτα μαρτυρολόγια γράφονταν στην ελληνική γλώσσα, αλλά από το 200 μ.Χ. άρχισε η συγγραφή δίγλωσσων μαρτυρολογίων στην ελληνική και λατινική γλώσσα. Τα κυριότερα μαρτυρολόγια από αυτά που σώθηκαν είναι του Ιουστίνου⁶ που κατατάσσεται χρονολογικά στο 165 μ.Χ. όπως και αυτό του Πολύκαρπου⁷ που κατατάσσεται στο 167 μ.Χ. αντιστοίχως.

Τα μαρτυρολόγια των Αγίων εκτός από τις πληροφορίες που λαμβάνουμε για να γνωρίσουμε καλύτερα το βίο τους, το τόπο όπου έζησαν, αλλά και το τρόπο που τελειώθηκαν, αποτελούν επίσης και τη λαμπρή κληρονομιά που κατέχει η Εκκλησία εδώ και χιλιάδες χρόνια. Όλοι οι Άγιοι για τους πιστούς πρέπει να είναι ζωντανά παραδείγματα μιμήσεως της πίστης και του εκκλησιαστικού τους φρονήματος. Επιπροσθέτως, διαβάζοντας το βίο τους, τα έργα τους κι ό,τι άλλο συνείσφεραν ο κάθε άνθρωπος λαμβάνει αρκετές απαντήσεις σε πολλά ερωτήματα.⁸ Ακόμη και για το πένθος που αποτελεί το θέμα μας, έχουν γραφτεί χιλιάδες σελίδες από τους σεβαστούς Πατέρες και Γέροντες οι οποίοι προσπάθησαν κι αυτοί από τη πλευρά τους να προσεγγίσουν αυτό το ιδιαίτερο θέμα. Στη συνέχεια, θα παραθέσουμε αυτούσια αποσπάσματα από έργα Πατέρων που αφορούν το πένθος και τη βασικότερη πηγή του που είναι ο θάνατος. Θα ξεκινήσουμε από τον Άγιο Ιωάννη Χρυσόστομο ο οποίος δεν θα μπορούσε να μην είχε αναφερθεί και σε αυτά τα ιδιαίτερα ζητήματα του πένθους και του θρήνου μεταξύ της πληθώρας θεμάτων με τα οποία ασχολήθηκε. Επέκρινε τη θλίψη που βιώνει ο άνθρωπος όταν χάνει ένα προσφιλές του πρόσωπο, υποστηρίζοντας μάλιστα πως εκείνη οφείλεται στην απιστία του.⁹ Έπειτα θα δούμε και πιο σύγχρονους Πατέρες της Εκκλησίας έτσι ώστε να έχουμε μια γενικότερη εικόνα.

«Αν θέλετε να μάθετε γιατί είναι άγνωστο για τον καθένα μας το τέλος της ζωής του, και γιατί ο θάνατος έρχεται ξαφνικά σαν τον κλέφτη μες τη νύχτα, θα σας το πω εγώ, εφόσον μάλιστα νομίζω ότι σωστά έχει το πράγμα. Αν ο καθένας μας γνώριζε το τέλος της ζωής του, κανείς μας δεν θα φρόντιζε να κάνει ενάρετα έργα στη ζωή του, αλλά αφού θα γνώριζε ποια είναι η τελευταία μέρα της ζωής του και θα διέπραττε προηγουμένως άπειρα κακά, θα

⁵ό.π., 60.

⁶Απόστολος Μπουρνέλης, *Εκκλησιαστική Γραμματολογία Πατρολογία*, Τόμος Β', Εκδ. Νέα Στοιχειοθετική, Ηράκλειο Κρήτης 2007, 52 – 59.

⁷ό.π., 32 – 36.

⁸«*Η χάρις του Θεού δεν εγκαταλείπει τα σώματα των Αγίων μετά από τον βιολογικό τους θάνατο. Γι' αυτό η Εκκλησία σεμνύνεται για τα χαριτόβρυτα ιερά λείψανα, στα οποία το σώμα δεν φθείρεται αλλά διατηρείται σε άριστη φυσική κατάσταση, πιστοποιώντας την ελπίδα της αναστάσεως και της αιωνίου ζωής*». Βλ. Αθανάσιος Μελισσάρης, *Ψυχή και σώμα: ετεροβαρής διάκριση ή διάσπαση ολότητας*., ΘΕΟΛΟΓΙΑ 91, 2 (2020), 113.

⁹Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Εἰς Θεσσαλονικεῖς Ὀμιλία VI*, γ, PG Migne 62, 432 – 433.

μετανοούσε λίγο πριν από το τέλος του και θα έφρευγε απ' τη παρούσα ζωή απαλλαγμένος από τις αμαρτίες του. Γιατί, αν τώρα που ο φόβος της άγνοιας της ώρας του θανάτου συγκλονίζει όλων τις ψυχές και όλοι, αφού περάσουν όλη τους τη ζωή μες την αμαρτία, μόλις τις τελευταίες τους στιγμές αποφασίζουν να μετανοήσουν, αν ήταν βέβαιοι για την ώρα που θα πεθάνουν, ποιος απ' αυτούς θα φρόντιζε ποτέ για την αρετή; Άλλωστε, αν ο καθένας γνώριζε ότι αύριο σίγουρα θα πεθάνει, τίποτε δεν θα δίσταζε να πράξει πριν από εκείνη την ημέρα, αλλά και όσους ήθελε θα φόνευε και θα ικανοποιούνταν εκδικούμενος τους εχθρούς του, και αφού προηγουμένως θα ικανοποιούσε τις επιθυμίες του, τότε πλέον θα δεχόταν τον θάνατο.

Εκτός απ' αυτό, ούτε κι εκείνοι που επέδειξαν πραγματική γενναιότητα θα είχαν κάποια ανταμοιβή, όταν με τόλμη αντιμετώπιζαν τους διάφορους κινδύνους, αφού είναι σίγουρο ότι το θάρρος τους θα το αντλούσαν από τη βεβαιότητά τους και ότι δεν ήρθε ακόμη η ώρα να πεθάνουν. Και ο πλέον δειλός θα ριχνόταν ακόμη και στη φωτιά, αφού θα είχε αξιόπιστο εγγυητή ότι δεν υπάρχει κίνδυνος να πάθει κάποιο κακό. Γιατί εκείνος που σκέπτεται ότι είναι δυνατόν να χάσει τη ζωή του σε κάποιο κίνδυνο από εκείνους που πρόκειται να εκτελεί, και ο όποιος γνωρίζει ότι θα ζήσει αν δεν εκτεθεί στο κίνδυνο αυτό, και ότι κινδυνεύει να σκοτωθεί αν εκτεθεί σ' αυτόν, τότε αυτός θα έχει να παρουσιάσει σίγουρη απόδειξη για τη προθυμία του και τη περιφρόνηση που επέδειξε για τη παρούσα ζωή.

Κι εκείνος που έχει πραγματικά φιλοσοφική σκέψη και κατευθύνεται στη ζωή του με την ελπίδα της απόλαυσης των μελλοντικών αγαθών, ούτε κι αυτόν τον θάνατο θα τον θεωρήσει ως πραγματικό θάνατο, αλλά όταν δει μπροστά του να κείτεται κάποιος νεκρός, δεν θα πάθει ό,τι παθαίνουν οι πολλοί σε παρόμοιες περιστάσεις, γιατί θα σκέπτεται τα στεφάνια που χαρίζει ο Θεός. Και όπως ο γεωργός όταν βλέπει το σιτάρι σκορπισμένο στον αγρό του, δεν λυπάται ούτε γίνεται κατηφής, έτσι και ο δίκαιος, ο οποίος έχει πετύχει κατορθώματα αρετής και καθημερινά ζει με τη προσδοκία της Βασιλείας του Θεού, όταν δει τον θάνατο να έρχεται δεν στενοχωριέται, όπως οι περισσότεροι από τους ανθρώπους, ούτε θορυβείται, ούτε ταρασσεται, γιατί γνωρίζει ότι ο θάνατος για κείνους που ζήσαν ενάρετη ζωή, είναι μετάθεση σε μια καλύτερη ζωή, ένα ταξίδι σ' έναν καλύτερο τόπο, και δρόμος που οδηγεί στα στεφάνια που χαρίζει ο Θεός».¹⁰

«Αλλά έχασα το μονάκριβο παιδί μου, θα πει ενδεχομένως κάποιος, στο οποίο στήριζα τόσες και τόσες ελπίδες, το οποίο επρόκειτο να κληρονομήσει. Και τι μ' αυτό; Μην αναστενάξεις, αλλά δόξασε τον Θεό, και ευχαρίστησε Εκείνον που το πήρε, και σε τίποτε δεν θα είσαι κατώτερος από τον Αβραάμ. Γιατί όπως εκείνος πρόσφερε το μονάκριβο παιδί του στον Θεό, όταν τον διέταξε, έτσι κι εσύ μην αναστενάξεις, όταν ο Θεός πάρει το παιδί σου νεκρό. Αν δηλαδή ευχαριστήσεις τον Θεό όταν δεις το παιδί σου νεκρό, δεν θα πάρεις μικρότερη ανταμοιβή από τον Αβραάμ, ο οποίος οδήγησε στο βουνό και θυσίασε τον γιό του. Και αν αντί για θρήνους και οδυρμούς τους παρακινήσεις όλους σε δοξολογία του Θεού, και από τον Θεό και από τους ανθρώπους θα λάβεις πολλά βραβεία, γιατί και οι άνθρωποι θα σε θαυμάσουν και οι Άγγελοι θα σε επιδοκιμάσουν και ο Θεός θα σε στεφανώσει.

Και πώς είναι δυνατόν να μην πενθώ για κείνον απ' τον οποίο δεν θα καλούμαι στο εξής πατέρας; – θα παρατηρήσει ίσως κανείς –. Τι πράγματα είναι αυτά που λες; Μήπως νομίζεις ότι έχασες το παιδί σου; Μάλλον τώρα το έκανες δικό σου και το κατέχεις με μεγαλύτερη ασφάλεια. Δεν έχασες δηλαδή τη προσωινυμία του πατέρα, αλλά μάλλον τώρα

¹⁰Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Λόγοι περί μοίρας και προνοίας, περί θανάτου και περί της μελλούσης κρίσεως*, Εκδ. της Αποστολικής Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 1998, 67 – 68.

απέκτησες τιμητικότερη προσωνομία· γιατί θα είσαι πλέον σαν πατέρας όχι ενός θνητού πλάσματος, αλλά ενός αθανάτου όντος. Μη νομίζεις δηλαδή ότι, επειδή το παιδί σου δεν είναι κοντά σου το έχασες πραγματικά· γιατί ούτε αν αυτό τύχαινε να ταξιδέψει σε μακρινό τόπο, μαζί με εκείνο θα έφευγε και το όνομα της μεταξύ σας συγγένειας. Το παιδί σου δηλαδή δεν είναι αυτός ο νεκρός που είναι ξαπλωμένος μπροστά σου, αλλά εκείνος που πέταξε και ανέβηκε στον ουρανό. Όταν λοιπόν δεις τα μάτια του κλειστά και το στόμα του αμίλητο και το σώμα ακίνητο, να μη σκέφτεσαι ότι, αυτό το στόμα δεν μιλάει πλέον, αυτά τα μάτια δεν βλέπουν πλέον, αυτά τα πόδια δεν περπατούν πλέον· αλλά να σκέφτεσαι ότι αυτό το στόμα θα πει καλύτερα λόγια, και τα μάτια θα δουν μεγαλύτερα πράγματα, και τα πόδια θα υψωθούν στα σύννεφα του ουρανού, και αυτό το σώμα που τώρα διαλύεται, θα ντυθεί την αθανασία και λάβω πίσω το παιδί μου λαμπρότερο».¹¹

Ο Μέγας Βασίλειος σχετικά με το θέμα του θανάτου, απευθυνόμενος προς τους γονείς οι οποίοι θλίβονται εξαιτίας του χαμού του παιδιού τους, ανέλυσε τις αιτίες της θλίψης. «Υποπτον γάρ έστι τὸ ἄγαν σου φιλότεκνον, μήποτε ἔκδοτον δῶς σαυτὴν τῷ πάθει, δι' ἀπαλότητα ἠθῶν βαθεῖαν τὴν πληγὴν δεξαμένη τῆς λύπης».¹² Επίσης, οι παραμυθητικές του επιστολές μπορούν να καλύψουν αρκετές περιπτώσεις πενθούντων καταλαγιάζοντας τον πόνο των ανθρώπων από τον θάνατο ενός αγαπημένου τους προσώπου. Το μόνο που μπορούν να κάνουν είναι να συλλογιστούν πως όλη η ανθρωπότητα είναι κομμάτι της θνητής κτίσης και πως κάποτε όλοι θα έχουν το ίδιο τέλος. Ας δούμε ένα μικρό απόσπασμα από μια τέτοια επιστολή για να διακρίνουμε το λεξιλόγιο και το ύφος. «Ἐσκόπευα νὰ σιωπήσω ἀπέναντι τῆς κοσμιότητός σου μὲ τὴν σκέψη ὅτι, μὲ τὴν ψυχὴ συμβαίνει ὅτι καὶ μὲ ἓνα μάτι ποὺ πάσχει ἀπὸ φλεγμονή. Αὐτὸ, δηλαδή τὸ μάτι καὶ τὸ πιὸ ἀπαλό πρᾶγμα νὰ τὸ ἐγγίσει ἐρεθίζεται. Ἔτσι αἰσθάνεται καὶ ἡ ψυχὴ ποὺ ἔχει τραυματιστεῖ ἀπὸ βαριά θλίψη, ὅταν πάει κανεὶς νὰ τῆς μιλήσει. Γιατί τὰ λόγια ὅσο καὶ ἂν εἶναι παρηγορητικά ὅταν λέγονται τὴν ὥρα ποὺ ἡ ψυχὴ πάσχει καὶ ἀγωνιᾷ, τις φαίνονται πολὺ ἐνοχλητικά. Ἐπειδὴ ὁμως σκέφθηκα ὅτι τώρα ἔχω νὰ κάνω μὲ Χριστιανὴ ἐκπαιδευμένη στὰ θεῖα ἀπὸ πολὺ καιρὸ καὶ πεπειραμένη στὰ ἀνθρώπινα, ἐνόμισα ὅτι δὲν θὰ ἦταν σωστὸ νὰ παραλείψω τὸ καθήκον μου. Γνωρίζω ποια εἶναι τὰ σπλάγχνα τῶν μητέρων καὶ ἰδιαίτερα ὅταν θυμηθῶ τοὺς δικούς σου καλοὺς καὶ ἡμερους τρόπους πρὸς ὄλους, λογαριάζω πόσο μεγάλος πρέπει νὰ εἶναι ὁ πόνος γιὰ τὴ συμφορὰ που σ' ἔχει βρεῖ τώρα. Ἐχασες γιό, τὸν ὁποῖο, ὅσον ζοῦσε, μακάριζαν ὅλες οἱ μητέρες καὶ εὖχονταν τέτοιοι νὰ εἶναι καὶ οἱ δικοὶ τους γιοί. Καὶ ὅταν πέθανε, ἔκλαψαν σὰν νὰ εἶχε θάψει κάθε μια τὸν δικό της. Ὁ θάνατος ἐκείνου ὑπῆρξε πλήγμα στὶς δύο πατρίδες (εννοεῖ τοῦ πατέρα καὶ τῆς μητέρας του), τὴν δική μας καὶ τὴν χώρα τῶν Κιλικῶν. Μ' ἐκείνον μαζί ἔπεσε καὶ τὸ μέγα καὶ ἔνδοξον γένος (ἴσως τὸ πεθαμένο παιδί νὰ ἦταν μονάκριβο. Ἔτσι με τὸν θάνατό του ξεκληριζόταν ἡ γενιά τους), κατέρρευσε σὰν νὰ μετακινήθηκε ἡ βάση του. Ὡ συναπάντημα πονηροῦ δαίμονος! Πόσο τρομερὸ κακὸ κατώρθωσες νὰ προκαλέσεις! Ὡ γῆ, που ἀναγκάστηκες νὰ ὑποφέρεις ἓνα τέτοιο πάθος! Καὶ ὁ ἥλιος ἀσφαλῶς θὰ ἔφριττε, ἂν εἶχε αἴσθησις μπροστὰ σ' ἐκεῖνο τὸ σκυθρωπὸ θέαμα. Καὶ τί μπορεῖ νὰ πεῖ κανεὶς ἄξιο νὰ ἐκφράζει ὅσα τοῦ ὑπαγορεύει ἡ ἀπελπισία τῆς ψυχῆς».¹³

Παρακάτω θα δούμε την άποψη του Νικηφόρου Θεοτόκη (1731 – 1800 μ.Χ.) για τον θάνατο μέσα από δύο αποσπάσματα. «Πολλοὶ εἶναι οἱ καθρέπται, μέσα εἰς τοὺς ὁποίους ἠμποροῦμεν νὰ κατοπτρίσωμεν τὸν ἑαυτὸν μας. Ὁ θάνατος εἶναι ὁ καλλίτερος ἀπὸ ὄσους

¹¹ ὁ.π., 73 – 74.

¹² Μεγάλου Βασιλείου, *Περὶ θανάτου* 11, ΒΕΠΕΣ Τόμος 57, 273.

¹³ Μεγάλου Βασιλείου, *Ἐπιστολή 6, Πρὸς τὴν ὁμόζυγον Νεκταρίου παραμυθητική 2*, PG 32, 244 B.

καθρέπτας ήμποροῦμε νὰ μεταχειρισθῶμεν. Μέσα εἰς τὸ κάτοπτρον τοῦ θανάτου, ἡμεῖς βλέπομεν πολλὰ καθαρὰ ὄχι μόνον ἐκεῖνα ὅπου εἶναι τριγύρω εἰς τὸν ἑαυτὸν μας, ἀλλὰ τὸ εἶναι καὶ τὴν κατάστασιν τοῦ ἰδίου τοῦ ἑαυτοῦ μας. Ἐγνωρίζομεν ἐκεῖ, πῶς ὄλαις οἱ εὐτυχίαις μας εἶναι ὡσάν μία δρόσος, ὅπου τώρα τὴν βλέπεις ἔμπροσθέν σου, καὶ ὕστερα ἀπὸ ὀλίγον χάνεται ἀπὸ τὰ ὀμμάτιά σου· πῶς τὰ κάλλη τοῦ προσώπου μας, καὶ ἡ δύναμις τοῦ σώματός μας, εἶναι ὡσάν τὰ χόρτα ὅπου τώρα εἶναι χλωρὰ εἰς τοὺς ἀγρούς, καὶ ἔπειτα τὰ βλέπεις ἐξηραμένα· πῶς ἡ ζωὴ μας ὅλη εἶναι ὡσάν τὸ ὄνειρον, ὅπου τὴν νύκτα τὸ εἶδες, καὶ ταχὺ δὲν τὸ ἐνθυμᾶσαι. Μέσα εἰς τὸ κάτοπτρον τοῦ θανάτου βλέπομεν τέλος πάντων, πῶς ὄλον ἐτοῦτο τὸ σῶμα ὅπου φοροῦμεν, δὲν εἶναι ἄλλο τίποτε, παρὰ ὀλίγον χῶμα. Διὰ τοῦτο λοιπὸν ἔχει τόσην μεγάλην δύναμιν ἢ ἐνθύμησιν τοῦ θανάτου. Αὐτὴ καθαρώτερα ἀπὸ κάθε ἄλλο πρᾶγμα μᾶς παρασταίνει, τί εἶναι ὅλα τὰ πράγματα τοῦ κόσμου, τί εἶναι ἡ ζωὴ μας, τί εἶναι ὅλη ἢ κατάστασις τοῦ ἑαυτοῦ μας. Καὶ ἀφ' οὗ ἰδοῦμεν ἐκεῖ, πῶς ὅλα τὰ πράγματα εἶναι μάταια, πῶς ἓνα οὐδὲν εἶναι ἡ ζωὴ μας, πῶς ὁ ἑαυτός μας εἶναι ὀλίγος πηλός, καταφρονοῦμεν ἡμεῖς εὐθὺς τὴν σωματικὴν ζωὴν, καὶ εἰς τὴν πνευματικὴν ἀφιερώνομεν ὅλην τὴν σπουδὴν μας».¹⁴

«Οἱ δύο προπάτορές μας μέσα εἰς τὸν παράδεισον δὲν ἐζοῦσαν σαρκικὴν πολιτείαν, πνευματικὸς ἦτον ὁ βίος τους, οὐράνιον ἦτον τὸ πολίτευμά τους· ἡσυχιοὶ ἦτον ἀπὸ τὰ πάθη τῆς σαρκός, ἀφιερωμένοι εἰς τοῦ Θεοῦ τὴν δοξολογίαν, προσευχὴ ἦτον τὸ ἔργο τους, λατρεία Θεοῦ ἦτον τὸ μελέτημά τους. Ὁ Θεὸς ὁ ἄπειρος εἰς τὴν σοφίαν, καὶ ὑπερέτελιος εἰς τὴν γνῶσιν, ἄλλον τρόπον ἀρμοδιότερον δὲν εὔρηκε, διὰ νὰ τοὺς κάμη νὰ μείνουν στερεοί, καὶ ἀκλόνητοι εἰς τὴν πνευματικὴν κατάστασιν, παρὰ νὰ τοὺς τυπώσῃ μέσα εἰς τὸν νοῦν τὴν ἐνθύμησιν τοῦ θανάτου.

Ὁ θάνατος ἄς εἶναι πάντοτε ἔμπροσθεν εἰς τα ὀμμάτιά σας. Αὐτὸ ἐφάνη τοῦ Θεοῦ, πῶς νὰ ἡμπορῇ νὰ εἶναι προφυλακτικὸν τῆς ἀναμαρτήτου διαγωγῆς των. Ὁ διάβολος, ὅπου ἤκουσε καλὰ μὲ τί λογῆς ὄπλον ὁ Θεὸς ἀρμάτωσε τὴν ψυχὴν τους, ἐκατάλαβε πῶς εἶναι ἀδύνατον νὰ τοὺς νικήσῃ, ἕως ὅπου αὐτοὶ κρατοῦν τὴν μνήμην τοῦ θανάτου· ὄθεν ἀπεφάσισε τὸν θάνατον νὰ τοὺς ἐξαλείψῃ ἀπὸ τὴν ἐνθύμησιν.

Διατὶ ἦτον βέβαιος, πῶς ἔπειτα εὐθὺς ἀπὸ ἐκείνην τὴν θαυμασίαν ζωὴν, θέλουν ἐκπέσει ... Ὅσον καιρὸν οἱ πρωτόπλαστοι εἶχαν εἰς τὸν νοῦν τους τὸν θάνατον, ἦτον ἀναμάρτητοι, εὐθὺς ὅπου ἔφυγεν ἀπὸ λόγου τους ἢ μνήμη τοῦ θανάτου, ἔγιναν ἀμαρτωλοί. Ἔως ὅπου ἐνθυμοῦντο τὸν θάνατον, ἦτον ὑπήκοοι εἰς τοῦ Θεοῦ τὸ πρόσταγμα, εὐθὺς ὅπου ἀστόχησαν τὸν θάνατον, ἔγιναν παραβάται καὶ καταφρονηταὶ τῆς ἐντολῆς τοῦ Κυρίου. Ἔως ὅπου ἐμελετοῦσαν τὸν θάνατον, ἦτον νεκρὰ ἢ ἐπιθυμία τοῦ σώματος, ἦτον ζῶσα ἢ ἐνέργεια τοῦ πνεύματός τους· εὐθὺς ὅπου ἄφησαν τὴν μελέτην τοῦ θανάτου, ἐνεκρώθη ἢ προθυμία τοῦ πνεύματος, ἀνεστήθη ἢ ἐπιθυμία τοῦ σώματος. Ἐχασαν τὴν μνήμην τοῦ θανάτου, ἔμειναν εὐθὺς γυμνοὶ ἀπὸ τὴν ἀρετὴν, ὑστερήθησαν τὴν ἀφθαρσίαν, ἄφησαν τὴν κατὰ Θεὸν ζωὴν, ἄρχισαν νὰ πολιτεύονται σαρκικὴν πολιτείαν. Εἶχαν τὴν μνήμην τοῦ θανάτου, ἦτον στολισμένοι μὲ ὄλαις ταῖς ἀρεταῖς, εἶχαν τὰ κάλλη τῆς ἀφθαρσίας, ἐζοῦσαν βίον ἀπαθῆ καὶ οὐράνιον. Τόσον ἡμπορεῖ νὰ κατορθώσῃ ὁ θάνατος, τόσην δύναμιν ἔχει ἢ ἐνθύμησίς του, ἐπάνω εἰς τὰς ψυχὰς τῶν ἀνθρώπων».¹⁵

Ὁ Ἅγιος Νικόδημος Ἀγιορείτης (1749 – 1809 μ.Χ.) σε μια σύντομη πρόταση παραθέτει ὅλο το νόημα τοῦ θανάτου: «Ὁ Θεὸς, ἀγαπητοὶ μου ἀδελφοί, δὲν ἔχει νὰ μᾶς ἐγκαλέσῃ καὶ νὰ μᾶς κατακρίνῃ ἐν τῇ ἡμέρᾳ τοῦ θανάτου καὶ τῆς κρίσεως, διατὶ δὲν

¹⁴Νικηφόρος Θεοτόκης, *Λόγοι εἰς Μοναχὴν*, Εκδ. Σήμαντρο, Αθήνα, 80 – 82.

¹⁵ὁ.π., 85 – 88.

ἐθεολογήσαμεν ἢ δὲν ἐκάμαμεν θαύματα, ἢ δὲν ἐγενήκαμεν θεωρητικοί· ὄχι· ἀλλὰ διατι δὲν ἐμετανοήσαμεν, καὶ δὲν ἐλυπήθημεν διὰ τὰς ἁμαρτίας μας».¹⁶

Ο Άγιος Νεκτάριος Πενταπόλεως (1846 – 1920 μ.Χ.) για το πένθος είχε αναφέρει τα παρακάτω: «Ὁ εὐσπλαγχνος τέρπεται ἐν τῇ ἐργασίᾳ τῆς ἀγαθοεργίας καὶ πληροῦται εὐφροσύνης θεραπεύων τὰ πάθη τῆς πασχούσης ἀνθρωπότητος. Ὁ εὐσπλαγχνος ἐπιθυμεῖ νὰ ἄρῃ τὴν δυστυχίαν ἐκ τοῦ κόσμου καὶ νὰ ἐκχύσῃ τὴν χαρὰν καὶ τὴν ἀγαλλίασιν ἐπὶ πᾶν τὸ πρόσωπον τῆς γῆς. Ὁ εὐσπλαγχνος ἠγάπησε τὸν ἄνθρωπον καὶ εἶναι ἐτοιμος ὡς ἀληθῆς μαθητῆς τοῦ Κυρίου νὰ παράσχῃ ἑαυτὸν θυσίαν ὑπὲρ τῆς ἐπικρατήσεως τῆς εἰρήνης καὶ τῆς χαρᾶς ἐν τῷ κόσμῳ· ἀφειδῆς ἐν πᾶσι παρέχει ἐτοιμος ἐκ τῶν ἑαυτοῦ καὶ ἐπικαλεῖται καὶ τὴν τῶν φιλανθρώπων ἀρωγὴν, ὅπως βοηθήσῃ τοῖς πενομένοις. Ὁ εὐσπλαγχνος οὐ λογίζεται πόνον τὸν ὑπὲρ τῆς ἀγαθοεργίας κάματον, τὸ ἰλαρὸν μειδίαμα τοῦ ἀπολαύσαντος τῆς εὐεργεσίας αὐτοῦ ἐξέκρουσε πᾶν συναίσθημα πόνου καὶ ἐκπλήρωσε μυστικῆς εὐφροσύνης τὴν καρδίαν του· ὁ εὐσπλαγχνος σπεύδει πανταχοῦ ὅπου ὁ στόνος τῆς πασχούσης ἀνθρωπότητος καλεῖ αὐτόν ...

Ὁ εὐσπλαγχνος ἐλευθεροῖ τοὺς αἰχμαλώτους, παραμυθεῖται τοὺς τεθλιμμένους, ἐπανορθοῖ τοὺς παραπεσόντας, περιέπει τοὺς καταπεπονημένους, καὶ ἀποσμήχει τὰ δάκρυα τῶν πενθούντων. Ἐλεήμων συμπαθῆς καὶ φιλάδελφος προβαίνει μέχρι αὐταπαρνήσεως, ἵνα σώσῃ τοὺς κινδυνεύοντας νὰ ἀπολεσθῶσιν».¹⁷

Η «*Νηπτική Θεωρία*» Ανωνύμου Αγιορείτου Ησυχαστού, είναι το υπ' αριθμόν 202 χειρόγραφο της Ιεράς Μονής Ξενοφώντος του Αγίου Όρους το οποίο γράφτηκε κατά το έτος 1851. Εκδόθηκε το 1979 στη Θεσσαλονίκη κι εκεί εντοπίζουμε τις εξής πληροφορίες για το πένθος: «Ὅταν λοιπὸν ἤθελε φύγει τὸ πένθος, ἃς τὸ ζητῆ ὁ ἄνθρωπος πάλιν ἀπὸ τὸν Θεόν. Διότι, ἐν ὅσῳ λείπει τοῦτο τὸ πένθος, στερεῖται ὁ ἄνθρωπος μεγάλα τινὰ καὶ οὐράνια χαρίσματα καὶ πτωχεύει ἢ ψυχὴ του ὡσὰν πτωχὴ χήρα. Ἐκεῖνα δὲ ὅπου στερεῖται ὁ ἄνθρωπος λείποντος τοῦ πένθους, ὅταν ἔρχεται τὸ πένθος, τότε τὰ καταλαμβάνει καὶ τότε γνωρίζει τὴν προτέραν του ζημίαν. Ὅταν δὲ θελήσῃ ὁ ἄνθρωπος νὰ ζητήσῃ ἀπὸ τὸν Θεὸν τὸ πένθος, ὅπου τὸ ὑστερήθη ἐξ ἀπροσεξίας του, ἃς τὸ ζητήσῃ διὰ μέσου τῆς ἀληθινῆς ταπεινοφροσύνης καὶ μετριοφροσύνης. Ἄς δείχνῃ εἰς τὸν Θεὸν μίαν στυγνότητα προσώπου, μίαν λύπην τῆς καρδίας καὶ τῆς διανοίας. Ἄς τραπεζώσῃ ἐνώπιόν του ὄλην του τὴν θλίψιν, ἣν ἔχει ἢ ψυχὴ του, καὶ ὄλην του τὴν λύπην, ἣν πάσχει ἢ καρδία του. Καὶ ἃς χύσῃ, τρόπον τινὰ, ἐνώπιόν Του ὄλην του τὴν δέησιν, ἐλεεινολογούμενος τὴν συμφορὰν του, καθὼς λέγει καὶ τὸ λόγιον του προφητάνακτος Δαβὶδ· “ἐκχεῶ ἐνώπιον αὐτοῦ τὴν δέησίν μου, τὴν θλίψιν μου ἐνώπιον αὐτοῦ ἀπαγγελῶ”.

Ἄς λάβῃ ἐτι ἐπάνω του ὁ ἄνθρωπος τὴν Χάριν τοῦ Θεοῦ, αἰτιώμενος καὶ κατηγορῶντας τὸν ἑαυτόν του ὅτι μόνος αὐτὸς ἀφ’ ἑαυτοῦ του ἐγένεν αἰτία καὶ ἔφυγε τὸ πένθος ἀπὸ αὐτόν. Ἄς τάξῃ εἰς τὸν Θεὸν μὲ τὴν διάνοιάν του ὅτι πλέον θὰ προσέχῃ εἰς τὸ ἐξῆς καὶ ἃς δείχνῃ εἰς Αὐτὸν μίαν ἀληθινὴν μετάνοιαν. Καὶ καθὼς, ὅταν εἶναι τὸ πένθος εἰς τὴν καρδίαν, παρηγορεῖται ὄχι μόνον ἢ καρδία καὶ ἢ ψυχὴ, ἀλλὰ καὶ ὄλαι αἱ δυνάμεις τῆς ψυχῆς καὶ τῆς καρδίας καὶ αὐτὸ τὸ ἴδιον σῶμα λαμβάνει πάλιν τὴν παρηγορίαν ἀπὸ τοῦτο, τοιουτοτρόπως καὶ ὅταν λείπῃ τὸ πένθος, ἃς προσπέσουν ὄλα ὁμοῦ νὰ τὸ ζητήσουν ἀπὸ τὸν Θεόν. Κάθε δὲ ἓνα ἃς κάμῃ τὸ ἐδικόν του χρέος. Τὸ σῶμα ἃς κακοπαθῆ μὲ τὸν φανερόν κόπον. Ἡ καρδία ἃς συντριφθῆ μὲ τούς ἀναστεναγμούς καὶ μὲ τὴν βίαν τῆς εὐχῆς. Ἡ ψυχὴ ἃς ἐνδυθῆ τὴν λύπην,

¹⁶ Αγίου Νικοδήμου Αγιορείτου, *Ἐξομολογητάριον*, Ἐκδ. Βενετίας 1868, 280 – 281.

¹⁷ Αγίου Νεκταρίου Πενταπόλεως, *Τὸ Γνωθὶ σαυτὸν, ἥτοι Μελέται θρησκευτικαὶ καὶ ἠθικαί*, Αθήνα 1905, 204.

ὡσάν ἐνδύεται τὰ μαῦρα ἢ νύμφη, ὅταν χηρεύη. Καὶ ὁ νοῦς καὶ ἡ διάνοια ἄς συνοδεύσουν αὐτὴν τὴν ψυχὴν ἕως εἰς τὸν θρόνον τῆς θεότητος, καὶ τότε ἡ ψυχὴ ἄς προσπέσῃ ἀμέσως σύνδακρυς μὲ ἄκραν εὐλάβειαν ὡσάν σεμνοτάτη καὶ πικραμένη παρθένος εἰς τοὺς πόδας τοῦ Κυρίου τῆς Ἰησοῦ Χριστοῦ, τοῦ καθαροῦ καὶ ἀφθάρτου Νυμφίου τῆς καὶ τούτους, ἀφοῦ τοὺς γλυκοφιλήσῃ, ἄς πιάσῃ μὲ ἄκραν συστολὴν τὸ πανακήρατον καὶ ἀνέκφραστον Αὐτοῦ ὠραῖον ἐπανωφόριον καὶ τότε, ἐνατενίζουσα ἡμερα – ἡμερα εἰς τὸ γλυκύτετον καὶ ἀκατανόητον Αὐτοῦ θεῖον πρόσωπον, ἄς τὸν παρακαλῇ δουλικῶς μὲ θερμοτάτην δέησιν».¹⁸

Ο Γέροντας Ιερώνυμος Σιμωνοπετρίτης (1871 – 1957 μ.Χ.) εἶχε αναφέρει για τον θάνατο: «Ἄς κλαίωσι καὶ ἄς θρηνηῶσιν οἱ ἄπιστοι καὶ αἰρετικοὶ οἱ ἀπερχόμενοι εἰς τὴν ἀπώλειαν, θρήνος καὶ ὄδυρμος ὀφείλεται διὰ τοὺς ἀμετανοήτους ἀμαρτωλοὺς. Διὰ τοὺς πιστοὺς ὁ θάνατος εἶναι ἀπαλλαγὴ ἀπὸ τῶν τοῦ κόσμου δεινῶν καὶ ἐλευθέρωσις ἀπὸ τῆς ἀμαρτίας, μετάβασις δὲ ἀπὸ τῆς προσκαιροῦ εἰς τὴν κρείττω καὶ αἰωνίαν ἀποκατάστασιν. Ἐὰν λοιπὸν ἡ ἀγήρως ζωὴ καὶ ἡ ἀνάστασις οὕτω διὰ τοῦ μυστηρίου τοῦ θανάτου ἐν πίστει τῇ ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ ἐπιτυγχάνεται κατὰ τὴν ἐπαγγελίαν τοῦ Κυρίου, πῶς θρήνοι καὶ ναυάγια καὶ ὄδυρμοί; Πῶς δὲ αἱ πανηγύρεις τῶν Ἁγίων ἐπὶ ταῖς μνήμαις αὐτῶν; Οἱ δὲ ὕμνοι καὶ τὰ ἐπινίκια ἄσματα τῆς Ἐκκλησίας οὐχὶ διὰ τὴν ἐξοδὸν τῆς ψυχῆς ἀπὸ τῆς φυλακῆς τοῦ σώματος καὶ μετάστασιν εἰς τὴν αἰώνιον φωτεινὴν αὐτῆς πατρίδα, ὡσεὶ τινὰ γέννησιν ἐκ σκοτοῦς κοιλίας, εἰς φῶς ἀληθινόν αἰώνιον;

Μικρὸν λοιπὸν διὰ τὴν ἀνάγκην τῆς φύσεως θρηνήσαντες ἐν εὐχαριστίᾳ τὸν ὕμνον καὶ τὴν δόξαν τῶ οὕτως εὐδοκήσαντι προθύμως καὶ μετὰ χαρᾶς ἀναπέμπωμεν, ἵνα καὶ τὸν μισθὸν τῆς ὑπομονῆς καὶ τῆς πίστεως εἰς αὐτὸν λάβωμεν. Πολλοὺς μὲν καὶ ἄλλους ἔχομεν τοὺς ὑπαλείφοντας εἰς τοῦτο Πατέρας καὶ Διδασκάλους τῆς Ἐκκλησίας, ἐξόχως δὲ ἐκτὸς τῶν λοιπῶν τοὺς ἱεροάθλους Μακκαβαίους τὸν θάνατον ἡγουμένους ζωὴν καὶ πατρίδα αὐτῶν ποθεινὴν τὴν ἀνώλεθρον Ἱερουσαλήμ, τὴν Ἐκκλησίαν τῶν πρωτοτόκων. Καὶ ταῦτα πρὸ τοῦ Χριστοῦ καὶ τοῦ σωτηρίου θανάτου αὐτοῦ».¹⁹

Ο Γέροντας Σωφρόνιος Σαχάρωφ (1896 – 1993 μ.Χ.) για το πένθος εἶχε αναφέρει τα εξής: «Πῶς θὰ ὀμιλήσω εἰς τοὺς συγχρόνους μου περὶ τοῦ ἁγίου πένθους; Γνωρίζω ὅτι οὗτοι θεωροῦν αἰσχύνην διὰ τοὺς ἐνηλίκους νὰ κλαίουν δι' ὃ,τιδήποτε. Ὅντως εἶναι ὑποτιμητικὸν νὰ κλαίῃ τις, ἀλλὰ τοῦτο μόνον ὅταν πρόκειται περὶ παρερχομένων πραγμάτων: περὶ σταδιοδρομίας, περιουσίας, προνομίων, κοινωνικῆς θέσεως ἢ περὶ ὑγείας τῶν ὁμοίων πρὸς αὐτὰ. Τὸ πένθος ὁμως, περὶ οὗ ἡμῖν ὁ λόγος, ἀπτεται τῶν σχέσεων ἡμῶν μετὰ τοῦ Αἰωνίου Θεοῦ. Ἀνήκει τοῦτο εἰς ἕτερον ἐπίπεδον τοῦ εἶναι. Διεγείρεται διὰ τῆς ἐπαφῆς ἡμῶν μετὰ τοῦ Πνεύματος τοῦ Θεοῦ. Οὗτος ἐπισκέπτεται ἡμᾶς...· πληροῖ τὴν καρδίαν ἀφθάρτου ἀγάπης, τὸν δὲ νοῦν καταπλήττει διὰ νέας θεωρίας...· ἀρπάζει τὸ πνεῦμα ἡμῶν εἰς τὴν σφαῖραν τοῦ ἀκτίστου Εἶναι. Τὸ πῦρ τῆς Γεθσημανίου προσευχῆς –τῆς συμπαθείας πρὸς ἅπαντα τὸν κτιστὸν κόσμον– προσεγγίζει τὴν εὐθραυσον ὑπαρξίν ἡμῶν, καὶ αὐτὴ παραδίδεται ὀλοκληρωτικῶς εἰς τὴν ἐξουσίαν τῆς Ἀγάπης. Διὰ τοιοῦτον πένθος ἐθρήνουν οἱ Απόστολοι καὶ οἱ Πατέρες ἡμῶν, οἵτινες ἐδέχθησαν τὴν οὐράνιον ταύτην εὐλογίαν. Τὸ πῦρ τοῦτο ἐρρίφθη ἐπὶ τῆς γῆς τῆς καρδίας ἡμῶν ὑπὸ τοῦ Ἰδίου τοῦ Χριστοῦ».²⁰

¹⁸ Αἰγορείτου Ησυχαστοῦ, *Νηπτικὴ Θεωρία*, (ἐκ χειρογράφου τῆς Ἱεράς Μονῆς Οσίου Ξενοφάντος Ἁγίου Ὀρους τοῦ ἔτους 1851), Ἐκδ. Ὀρθόδοξος Κυψέλη, Θεσσαλονίκη 1979, 157 – 158.

¹⁹ Αἰγορείτου Μωσέως Μοναχοῦ, *Ιερώνυμος Σιμωνοπετρίτης ὁ Γέρον τῆς «Αναλήψεως»*, Μέρος Β', Ἐκδ. Μυγδονία, Θεσσαλονίκη 2008, 284.

²⁰ Γέροντος Σωφρόνιου Σαχάρωφ, *Ὅψόμεθα τὸν Θεὸν καθὼς ἐστὶ*, Ἐκδ. Ἱερά Μονὴ Τιμίου Προδρόμου Ἑσσεξ, Ἀγγλία 1996, 75 – 76.

«Τὸ πνευματικὸν πένθος εἶναι κατὰ τὴν φύσιν αὐτοῦ διάφορον τοῦ ψυχικοῦ πένθους. Συνδέεται μετὰ τῆς ἀδιαλείπτου σκέψεως περὶ τοῦ Θεοῦ, ἐν τῇ ὀδυνηρᾷ θλίψει διὰ τὸν ἀπ' Αὐτοῦ χωρισμὸν. Τὸ ἐμπαθές, τὸ ψυχικὸν πένθος φονεύει τὸ σῶμα, σβεννύει τὴν ζωηρότητα αὐτοῦ, ἐν ἀντιθέσει πρὸς τὸ πνευματικόν, ὅπερ καθαίρει τὸν ἄνθρωπον ἐκ τῶν θανατηφόρων παθῶν, καὶ οὕτω ζωοποιεῖ αὐτὸν ὅλον. Διὰ ζεόντων δακρῶν ἀπαλλάσσεται ὁ νοῦς ἡμῶν ἀπὸ τῶν ἐμπαθῶν εἰκόνων. Διὰ τοῦ πένθους κατέρχεται ἐπὶ τὴν ψυχὴν ἡμῶν ἡ πνευματικὴ ἀνδρεία, καὶ ὁ ἄνθρωπος τίθεται ὑπεράνω ἀγωνιῶν καὶ φόβων. Ὅσον βαθύτερος εἶναι ὁ κλαυθμὸς τῆς μετανοίας, τοσοῦτον ριζικώτερον ἐλευθερούμεθα ἀπὸ σειρᾶς φυσικῶν φαινομενικῶς ἀναγκῶν καὶ ὀλεθρίων παθῶν, ὡς ἡ ὑπερηφανία καὶ ὁ θυμὸς. Ἐντὸς ἡμῶν σκηνοῖ ἡ ἔως τότε ἀγνωστος χαρὰ τῆς ἐλευθερίας».²¹

«Μόνον ἐκεῖνος, ὁστις οὐδέποτε ἠσθάνθη τὴν φονικὴν ἐξουσίαν τῆς ἀμαρτίας ἐπ' αὐτοῦ, δύναται νὰ νομίσῃ ὅτι ἡ ἐντελλομένη ὑπὸ τοῦ Εὐαγγελίου μεταμόρφωσις τῆς φύσεως ἡμῶν εἶναι δυνατὴ ἄνευ δακρῶν. Τὸ πένθος, πικρὸν κατὰ τὸ στάδιον τῆς προκαταρκτικῆς μετανοίας, μεταβάλλεται ὕστερον εἰς δάκρυα Θείας ἀγάπης, ἥτις μεταρσιοῖ ἡμᾶς. Καὶ τοῦτο εἶναι σημεῖον ὅτι ἡ προσευχὴ ἡμῶν εἰσακούσθη, καὶ ὅτι διὰ τῆς ἐνεργείας αὐτῆς εἰσαγόμεθα εἰς νέαν, ἀφθαρτον ἤδη ζωὴν. Τὸ πνευματικὸν πένθος εἶναι φαινόμενον οὐρανοῦ τάξεως».²²

«Τὸ ἀληθῶς πνευματικὸν πένθος εἶναι συνέπεια ἐπενεργείας Πνεύματος Ἁγίου. Ὁμοῦ μετ' αὐτοῦ κατέρχεται ἐφ' ἡμᾶς τὸ ἄκτιστον Φῶς. Ἡ καρδία, ὕστερον δὲ καὶ ὁ νοῦς, ἀντλοῦν δύναμιν, ὅπως περιλάβουν ἐν ἑαυτοῖς πᾶσαν τὴν οἰκουμένην καὶ ἀγαπήσουν ἅπασαν τὴν κτίσιν. Τὸ πνευματικὸν πένθος ἔχει καθωρισμένην φοράν: Κατευθύνεται πρὸς τὸν Θεόν, καὶ ὁ ἄνθρωπος διαμένων ἐν τῷ Θεῷ, ἐν τῇ μετὰ δακρῶν προσευχῇ αὐτοῦ ὑπὲρ ὅλης τῆς ἀνθρωπότητος, συμπάσχει μετὰ τοῦ κόσμου παντός. Οἱ Πατέρες συνιστοῦν νὰ διαφυλάττωμεν τὸ δῶρον τοῦτο διὰ τῆς τηρήσεως τῶν ἐντολῶν, ὥστε νὰ μὴ λυπῶμεν τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον δι' οἰασδήποτε ἀμαρτίας. Εἶναι ἀδύνατον ὁμως νὰ καλλιεργήσωμεν τὸ δῶρον τοῦτο, διότι δὲν περικλείεται ἐν τοῖς ὀρίοις τῆς κτιστῆς ἡμῶν φύσεως. Τοῦτο εἶναι χάρις, καὶ ἡ Θεία χάρις δὲν ὑπόκειται εἰς τὴν ἐξουσίαν ἡμῶν».²³

Διαβάζοντας τα ἔργα του Γέροντος Ἰωσήφ Ησυχαστοῦ (1897 – 1959 μ.Χ.) ἀντλούμε τις ἐξῆς πληροφορίες γιὰ τὸ πένθος: «Καὶ ὅταν κλαίῃς μὲ πόνον δριμὺν τῆς ψυχῆς, διότι ἡμάρτηκας, διότι ἐλύπησες τὸν Θεόν, μετὰ τὸν κλαυθμὸν σὲ ἐπισκιάζει παράκλησις καὶ παρηγορία. Καὶ τότε σὲ ἀνοίγεται θύρα τῆς προσευχῆς.

Εἶδα ἐγὼ ἄνθρωπον κλαίοντα ὅπου ἠθέλησε νὰ κρατήσῃ τὰ δάκρυα, ἐπειδὴ κάποιος ἔτυχε νὰ περάσῃ, καὶ δὲν ἠδυνήθη νὰ τὰ κρατήσῃ. Διότι τρέχουν μὲ τόσην ὀρμὴν, ὡσὰν νὰ τὸν ἔχη πληγώσει θανασίμως κανεῖς.

Ἡ μετὰ πόνου εὐχὴ γεννάει τὸ πένθος. Τὸ πένθος γεννᾷ τὰ δάκρυα. Τὰ δάκρυα πάλιν γεννοῦν καθαρωτέραν εὐχὴν. Διότι τὸ δάκρυ ὡσὰν μύρον εὐῶδες ἀποπλύνει τὸν ῥύπον καὶ καθαρίζεται ἡ πνοὴ τοῦ Θεοῦ, ὅπου ὡς εἶδος περιστερᾶς εἶναι κλεισμένη εἰς τὰ τέσσερα τεῖχη, ὡς ἐκ τῶν τεσσάρων στοιχείων ... Καὶ τότε, μόλις διαλυθῶν καὶ πέσουν τὰ τεῖχη, εὐθὺς πέταται ἡ περιστερὰ εἰς τὸν Πατέρα ὅθεν ἐξῆλθεν».²⁴

²¹ ὁ.π., 77.

²² ὁ.π., 77.

²³ ὁ.π., 85.

²⁴ Γέροντος Ἰωσήφ Ησυχαστοῦ, Ἑκφρασις Μοναχικῆς Ἐμπειρίας, Εκδ. Ἱερά Μονή Οσίου Φιλοθέου, Ἅγιον Ὄρος 1979, 320.

Κλείνοντας τη σειρά αποσπασμάτων δεν θα μπορούσαμε να μην αναφέρουμε έναν σύγχρονο χαρισματικό Άγιο τον Γέροντα Παΐσιο (1924 – 1994 μ.Χ.). Οι διδαχές και οι νοουθεσίες του ήταν πλούσιες και θα συνοδεύουν τον άνθρωπο για πολλά έτη.

«Λίγοι άνθρωποι θέλουν τὸν θάνατο. Οἱ πῖο πολλοὶ κάτι θέλουν νὰ τελειώσουν καὶ δὲν θέλουν νὰ πεθάνουν. Ὁ καλὸς Θεὸς ὁμως οἰκονομᾷ νὰ πεθάνῃ ὁ καθένας, ὅταν ὠριμάσῃ. Πάντως ἕνας πνευματικὸς ἄνθρωπος, εἴτε νέος εἶναι εἴτε γέρος, πρέπει νὰ χαίρεται ποὺ ζῆ, νὰ χαίρεται ποὺ θὰ πεθάνῃ, ἀλλὰ νὰ μὴν ἐπιδιώκῃ νὰ πεθάνῃ, γιατί αὐτὸ εἶναι αὐτοκτονία.

Γιὰ ἕναν πεθαμένο κοσμικὰ καὶ ἀναστημένο πνευματικὰ δὲν ὑπάρχει ποτὲ καθόλου ἀγωνία, φόβος καὶ ἄγχος, γιατί περιμένει τὸν θάνατο μὲ χαρὰ, ἐπειδὴ θὰ πάῃ κοντὰ στὸν Χριστὸ καὶ θὰ ἀγάλλεται. Ἀλλὰ χαίρεται καὶ γιατί ζῆ, ἐπειδὴ ζῆ πάλι κοντὰ στὸν Χριστὸ καὶ νιώθει ἕνα μέρος τῆς χαρᾶς τοῦ Παραδείσου ἐπὶ τῆς γῆς καὶ διερωτᾶται ἂν ὑπάρχῃ ἀνώτερη χαρὰ στὸν Παράδεισο ἀπὸ αὐτὴν ποὺ νιώθει στὴν γῆ. Τέτοιοι ἄνθρωποι ἀγωνίζονται μὲ φιλότιμο καὶ αὐταπάρνηση καί, ἐπειδὴ βάζουν μπροστὰ τους τὸν θάνατο καὶ τὸν σκέφτονται καθημερινά, ἐτοιμάζονται πῖο πνευματικὰ, ἀγωνίζονται τολμηρότερα καὶ νικοῦν τὴν ματαιότητα».²⁵

«Κανείς δὲν ἔχει κάνει συμφωνία μὲ τὸν Θεὸ πότε θὰ πεθάνῃ. Ὁ Θεὸς τὸν κάθε ἄνθρωπο τὸν παίρνει στὴν καλύτερη στιγμή τῆς ζωῆς του, μὲ ἕναν εἰδικὸ τρόπο, γιὰ νὰ σώσῃ τὴν ψυχὴ του. Ἐὰν δὴ ὅτι κάποιος θὰ γίνῃ καλύτερος, τὸν ἀφήνει νὰ ζήσῃ. Ἐὰν δὴ ὁμως ὅτι θὰ γίνῃ χειρότερος, τὸν παίρνει, γιὰ νὰ τὸν σώσῃ. Μερικοὺς πάλι ποὺ ἔχουν ἀμαρτωλὴ ζωὴ, ἀλλὰ ἔχουν τὴν διάθεση νὰ κάνουν τὸ καλὸ, τοὺς παίρνει κοντὰ Του, πρὶν προλάβουν νὰ τὸ κάνουν, ἐπειδὴ ξέρει ὅτι θὰ ἔκαναν τὸ καλὸ, μόλις τοὺς δινόταν ἡ εὐκαιρία. Εἶναι δηλαδὴ σὰν νὰ τοὺς λέῃ: “Μὴν κουράζεσθε· ἀρκεῖ ἡ καλὴ διάθεση ποὺ ἔχετε”. Ἄλλον, ἐπειδὴ εἶναι πολὺ καλὸς, τὸν διαλέγει καὶ τὸν παίρνει κοντὰ Του, γιατί ὁ Παράδεισος χρειάζεται μπουμπούκια.

Φυσικὰ οἱ γονεῖς καὶ οἱ συγγενεῖς εἶναι λίγο δύσκολο νὰ τὸ καταλάβουν αὐτὸ. Βλέπεις, πεθαίνει ἕνα παιδάκι, τὸ παίρνει ἀγγελοῦδι ὁ Χριστὸς, καὶ κλαῖνε καὶ ὀδύρονται οἱ γονεῖς, ἐνῶ ἔπρεπε νὰ χαίρωνται, γιατί ποῦ ξέρουν τί θὰ γινόταν, ἂν μεγάλωνε; Θὰ μπορούσε ἄραγε νὰ σωθῆ;»²⁶

«Πρέπει νὰ καταλάβουμε ὅτι ὁ ἄνθρωπος στὴν πραγματικότητα δὲν πεθαίνει. Ὁ θάνατος εἶναι ἀπλῶς μετάβαση ἀπὸ τὴν μιὰ ζωὴ στὴν ἄλλη. Εἶναι ἕνας ἀποχωρισμὸς γιὰ ἕνα μικρὸ διάστημα. Ὅπως, ὅταν πάῃ κάποιος, ἃς ὑποθέσουμε, στὸ ἐξωτερικὸ γιὰ ἕναν χρόνο, οἱ δικοὶ του στενοχωριοῦνται, γιατί θὰ τὸν ἀποχωρισθοῦν γιὰ ἕναν χρόνο, ἢ ἂν λείψῃ δέκα χρόνια, ἔχουν στενοχώρια γιὰ τὸν ἀποχωρισμὸ τῶν δέκα χρόνων, ἔτσι πρέπει νὰ βλέπουν καὶ τὸν ἀποχωρισμὸ ἀπὸ τὰ ἀγαπημένα τους πρόσωπα μὲ τὸν θάνατο. Ἄν πεθάνῃ, ἃς ὑποθέσουμε, κάποιος καὶ οἱ δικοὶ του εἶναι ἡλικιωμένοι, νὰ ποῦν: “Μετὰ ἀπὸ καμμιά δεκαπενταριά χρόνια θὰ ἀνταμώσουμε”. Ἄν εἶναι νεώτεροι, νὰ ποῦν: “Μετὰ ἀπὸ πενήντα χρόνια θὰ ἀνταμώσουμε”. Πονάει φυσικὰ κανείς γιὰ τὸν θάνατο κάποιου συγγενικοῦ του προσώπου, ἀλλὰ χρειάζεται πνευματικὴ ἀντιμετώπιση. Τί λέει ὁ Ἀπόστολος Παῦλος; “Ἴνα μὴ λυπῆσθε καθὼς καὶ οἱ λοιποὶ οἱ μὴ ἔχοντες ἐλπίδα”.²⁷ Πόσες φορές λ.χ. θὰ τὸν ἐβλεπε ἐδῶ στὴν γῆ; Κάθε μῆνα; Νὰ σκεφθῆ ὅτι ἐκεῖ θὰ τὸν βλέπῃ συνέχεια. Μόνον ὅταν δὲν ἔχῃ καλὴ ζωὴ αὐτὸς ποὺ φεύγει, δικαιολογούμαστε νὰ ἀνησυχούμε. Ἄν λ.χ. ἦταν σκληρός, τότε, ἂν πραγματικὰ τὸν

²⁵Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου, *Οικογενειακή ζωή*, Λόγοι Δ', Εκδ. Ιερὸν Ησυχαστήριον Ευαγγελιστῆς Ἰωάννης ο Θεολόγος, Σουρωτὴ Θεσσαλονίκης 2002, 138.

²⁶ὁ.π., 143.

²⁷Α' Θεσ. 4, 13.

ἀγαπᾶμε καὶ θέλουμε νὰ συναντηθοῦμε στὴν ἄλλη ζωὴ, πρέπει νὰ κάνουμε πολλὴ προσευχὴ γι' αὐτόν».²⁸

«Γέροντα, κινδυνεύσατε καμμὶὰ φορὰ στὸν πόλεμο»; Κι ἐκεῖνος τους ἀπάντησε: «Μιὰ καὶ δυὸ; Τὰ σκέφτομαι τώρα πῶς βοηθοῦσε ὁ Θεὸς καὶ συγκλονίζομαι. Τότε δὲν τὰ σκεφτόμουν. Εἰδικὰ τὸν θάνατο δὲν τὸν σκεφτόμουν καθόλου. Ὅταν εἶσαι ἀποφασισμένος γιὰ τὸν θάνατο, δὲν φοβᾶσαι τίποτε. Ἡ ἀπόφαση γιὰ τὸν θάνατο ἰσοδυναμεῖ μὲ χίλιους φύλακες. Ὁ θάνατος εἶναι ἀσφάλεια. Στὸν πόλεμο οἱ ἱεροὶ λόχοι ἔχουν τὴν νεκροκεφαλὴ· εἶναι ἀποφασισμένοι νὰ πεθάνουν. Ὅποιος δὲν ὑπολογίζει τὸν ἑαυτό του γιὰ τὸ καλὸ τοῦ ἄλλου ἢ γιὰ τὸ κοινὸ καλὸ, δέχεται μέσα του θεϊκὴ δύναμη. Καὶ νὰ δῆτε, ἂν κινήθῃ κανεὶς μὲ θυσία, ὁ Θεὸς τὸν σκεπάζει».²⁹

Ἡ μελέτη των κειμένων των Πατέρων βοηθάει τον ἄνθρωπο εκτός των ἄλλων, να συνειδητοποιήσει τη μεγάλη κληρονομία που κατέχει η Εκκλησία. Ὅλα τα ἔργα εἶναι σημαντικά, για τον απλό λόγο ὅτι γράφτηκαν για να μιλήσουν απευθείας στις καρδιές των πιστών. Επίσης, αντιλαμβανόμαστε ὅτι παρόλο που ἔχουν περάσει αρκετά χρόνια ἀπὸ τη συγγραφή τους πάντοτε θα εἶναι ἐπίκαιρα γιατί ἀνεκαθεν θα ἀπασχολοῦν τον ἄνθρωπο τέτοιου εἴδους ζητήματα. Ὅσον ἀφορὰ τα θέματα του θανάτου και του πένθους ὅπως εἶδαμε και μέσα ἀπὸ τα ἀποσπάσματα, δεν πρέπει να μας προκαλοῦν τρόμο. Να ἔχουμε στο νου μας πως ὅταν ἀποχαιρετούμε αὐτὴ τη ζωὴ ξεκινά μια καινούργια· αὐτὴ κοντὰ στο Πλαστουργό, στον Ουράνιο Πατέρα δίχως στεναχώρια, πόνο και πάθη ἀνάλογη ἐκείνης των πρωτόπλαστων στον Παράδεισο. Εξάλλου, να μην ξεχνούμε ὅτι ο θάνατος ἐπήλθε ως ἀποτέλεσμα της παρακοῆς του ἀνθρώπου, ἀλλὰ ο Θεὸς δεν ἄφησε το ἀρτιότερο δημιούργημά του να ἔχει τέλος. Ὅπως καταγράφει ο Γρηγόριος Παλαμάς: «Ὁ θάνατος ὅμως τοῦ σώματος δὲν ἐπήλθε ταυτόχρονα μὲ τὴν παρακοή. Τὸ βάθος τῆς φιλανθρωπίας καὶ τῆς σοφίας τοῦ Θεοῦ τὸν ἀνέβαλε γιὰ τὸ μέλλον. Ἔτσι ὁ ζωοδότης Θεὸς δὲν ὀδήγησε σὲ ἀπόγνωση το πλάσμα του. Παρηγόρησε μὲ διαδοχικὲς γεννήσεις τὴ λύπη ποὺ προξενεῖ ὁ θάνατος. Αὔξησε τὸ ἀνθρώπινο γένος μὲ πολλοὺς ἀπογόνους ἔτσι ὥστε ὁ ἀριθμὸς τῶν γεννήσεων νὰ ὑπερβαίνει τὸν ἀριθμὸ τῶν θανάτων. Παράλληλα προετοίμαζε τὴ θεραπεία τοῦ θανάσιμου τραύματος διὰ μέσου τῶν ἐκλεκτῶν του ἀπὸ γενεὰ σὲ γενεὰ, ὥστε νὰ ἀναδειχθεῖ ἡ πολυμήνητη ράβδος, ἡ Παρθένος Μαρία, ἀπὸ τὴν ὁποία θὰ ἀνθίξει τὸ ἄνθος τῆς ἀφθαρσίας, ὁ Ζωοδότης Χριστὸς».³⁰

Ποιο τρόπο θα μπορούσε να συλληφθεῖ ο Παντοδύναμος Θεὸς ὥστε να ἀποφευχθεῖ ἡ βασικότερη προέλευση του πένθους, ο θάνατος; Τὴν ἀπάντηση λαμβάνουμε ἀπὸ τον Γρηγόριο Παλαμά ο οποίος ἀνέφερε ὅτι τὸ θέλημα του Θεοῦ φανερώθηκε στον ἄνθρωπο πρὶν τη πτώση και ἦταν ἡ ἴδια ἡ ἀθανασία. Πέρα ἀπὸ αὐτὸ τον εἶχε προειδοποιήσει πως εἰάν παραβιαζόταν ἡ θεία ἐντολή, τότε θα ἐπακολουθοῦσε ἡ φθορά. Οἱ κατευθύνσεις που θα μπορούσαν να ἔχουν ἀκολουθήσει για να σωθοῦν ο Αδάμ με τὴν Εὐά ἦταν τρεῖς· ἡ πρώτη ἦταν ὁ πόθος κοινωνίας με τὸ Θεό, που τους ὀδηγοῦσε στη δεύτερη τὴν ἀληθινὴ θεογνωσία, και τέλος αὐτὴ που ἐμπνέει ὁ θεῖος φόβος,³¹ για τὴν ἀπώλεια των θεῖων χαρισμάτων. Αἰτία του θανάτου δεν ἦταν ὁ Θεὸς τῆς ἀγάπης, ἀλλὰ ὁ ἴδιος ὁ ἄνθρωπος που παραστράτησε ἀπὸ τη πηγὴ τῆς. Ὁ θάνατος ως ἀμαρτία εἶναι ἐνδειξὴ τῆς θεῖας φιλανθρωπίας. Ὁ Θεὸς ἐπέτρεψε

²⁸Γέροντος Παΐσιου Ἀγιορείτου, *Οικογενειακὴ ζωὴ, Λόγοι Δ'*, Ἐκδ. Ἱερὸν Ἡσυχαστήριον Εὐαγγελιστῆς Ἰωάννης ὁ Θεολόγος, Σουρωτὴ Θεσσαλονίκης 2002, 146.

²⁹Γέροντος Παΐσιου Ἀγιορείτου, *Πνευματικὴ Ἀφύπνιση, Λόγοι Β'*, Ἐκδ. Ἱερὸν Ἡσυχαστήριον Εὐαγγελιστῆς Ἰωάννης ὁ Θεολόγος, Σουρωτὴ Θεσσαλονίκης 2011, 206.

³⁰Γρηγορίου Παλαμά, *Κεφάλαια φυσικὰ, θεολογικὰ, ἠθικὰ τε καὶ πρακτικὰ*, 150, 52 – 53, PG 150, 1160 A.

³¹ὁ.π., 150, 47, PG 150, 1153 D.

τον θάνατο, για να μη γίνει το κακό αθάνατο σημειώνει ο άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος: «Και γίνεται φιλανθρωπία ή τιμωρία. Οὕτω γὰρ πείθομαι κολάζειν Θεὸν».³² Επιπλέον ο ιερός Χρυσόστομος τονίζει ότι αυτό που πρέπει να φοβόμαστε είναι η αμαρτία κι όχι ο θάνατος: «Οὐ γὰρ θάνατος ἀμαρτίας ἔτεκεν, ἀλλὰ ἀμαρτία θάνατον ἡμῖν ἐγέννησε· θάνατος δὲ ἀμαρτίας γέγονε φάρμακον».³³

Διαβάζοντας και εμβαθύνοντας στο πατερικό πνεύμα, μπορεί να αντλήσει κανείς πληροφορίες για τα στάδια της θλίψης και του πένθους τις οποίες μπορεί να εντοπίσει και στις σχετικές επιστήμες που ασχολήθηκαν με τον άνθρωπο, την ψυχολογία και την ψυχιατρική. Έτσι λοιπόν, σύμφωνα με την πατερική γραμματεία «η αρχική πληροφόρηση ενός ατόμου για τον θάνατο ενός προσφιλούς του προσώπου τον αφήνει εμβρόντητο και άφωνο».³⁴ Η αρχική θλίψη προκαλεί ένα μούδιασμα, γίνεται ένα βάρος,³⁵ ένας τραυματισμός, ένα άγχος, μια πίκρα και ένας πόνος στα σωθικά που είναι τόσο βίαιος, ώστε να είναι ακυβέρνητος³⁶ και τελικά εξελίσσεται σε ένα τρομερό συναίσθημα σκυθρωπής μοναξιάς.³⁷ Επακολουθεί μια σφοδρή επιθυμία για εκείνον που χάθηκε, που εκφράζεται με το κλάμα, τα ασυγκράτητα δάκρυα, τους στεναγμούς,³⁸ την εξάντληση και την αδυναμία της θελήσεως».³⁹

Το πένθος στη δυτική Εκκλησία

Αναφερόμενοι στο θέμα του πένθους δεν θα μπορούσαμε να μην δούμε και το δυτικό τρόπο σκέψης. Εξάλλου, φτάνει να θυμηθούμε ότι μέχρι το έτος 1054 οι δύο Εκκλησίες ήταν ενωμένες όταν αποσχίστηκαν έπειτα από τους κοινούς αναθεματισμούς που προέκυψαν από τον Πατριάρχη Κωνσταντινουπόλεως Μιχαήλ Κηρουλάριο και τον Πάπα Λέων Θ'. Αν και έμοιαζε να ήταν ένα ξαφνικό γεγονός, στη πραγματικότητα όμως έκανε επίσημη μια ήδη γνωστή κατάσταση. Με το πέρασμα του χρόνου στις δύο Εκκλησίες υλοποιήθηκαν διαφορετικές παραδόσεις καθώς το χάσμα ανάμεσά τους είχε διευρυνθεί σε δογματικό, λειτουργικό και διοικητικό επίπεδο.⁴⁰

Κατανοώντας το πνεύμα της εκκλησιαστικής παραδόσεως, αντιλαμβανόμαστε ότι για τη κατάσταση που βιώνει ο άνθρωπος όταν αποθνήσκει υπεύθυνος είναι ο ίδιος του ο εαυτός κι όχι ο Θεός, κάτι που επισημάναμε ήδη άλλωστε. Το σχέδιο του Δημιουργού ήταν διαφορετικό για τον πρωτόπλαστο άνθρωπο εντός του κήπου της Εδέμ. Ο θάνατος θεωρήθηκε ως αυτοτιμωρία όπως και η αιώνια κόλαση. Η τελείωση στη ζωή αυτή που θα πραγματοποιούνταν με τη τήρηση της θείας εντολής, δηλαδή με τη διατήρηση της μετοχής στη θεία ενέργεια, ματαιώθηκε με τη παρακοή.⁴¹ Από την άλλη πλευρά πολλοί Πατέρες

³²Γρηγορίου Θεολόγου, *Λόγος Εἰς τὸ Ἅγιον Πάσχα*, PG 36, 633 A.

³³Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Ἐγκώμιον εἰς τὴν Μεγαλομάρτυρα Δροσίδα, καὶ εἰς τὸ μεμνησθαι θανάτου*, PG 50, 693.

³⁴Μεγάλου Βασιλείου, *Ἐπιστολή 29 Πρὸς τὴν Ἐκκλησίαν Ἀγκύρας Παραμυθητική*, ΕΠΕ Τόμος 3, 248.

³⁵Ιωάννου Δαμασκηνού, *Ἐκδοσις Ἀκριβῆς Ὁρθοδόξου Πίστεως*, Β', 28, ΕΠΕ Τόμος 19, 223.

³⁶Γρηγορίου Νύσσης, *Περὶ ψυχῆς καὶ ἀναστάσεως*, PG Migne 46, 12.

³⁷Μεγάλου Βασιλείου, *Ἐπιστολή 29 Πρὸς τὴν Ἐκκλησίαν Ἀγκύρας Παραμυθητική*, ΕΠΕ Τόμος 3, 250.

³⁸Μεγάλου Βασιλείου, *Ἐπιστολή 247 Νικοπολίταις*, ΕΠΕ Τόμος 2, 144.

³⁹Γρηγορίου Ναζιανζηνού, *Ἐπικήδειος εἰς Μέγαν Βασίλειον*, PG Migne 36, 601 – 604. Βλ. Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ὁρθόδοξη, Λαογραφική καὶ Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 72.

⁴⁰Ν. Οικονομίδης, *Το Βυζάντιο καὶ ἡ Δύση*, Τόμος Η', Εκδ. Εκδοτική Αθηνών, 1979, 149.

⁴¹Γ. Μαντζαρίδης, *Χριστιανική Ἠθική, Ἀνθρώπος καὶ Θεός: Ἀνθρώπος καὶ συνάνθρωπος: Ὑπαρξιακές καὶ βιοηθικές θέσεις καὶ προοπτικές*, Τόμος ΙΙ, Εκδ. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 2004, 637.

όπως είδαμε παραπάνω, τόνισαν τη φιλανθρωπία, το έλεος του Θεού κι όχι τη τραγικότητα του θανάτου.

Η διδασκαλία της δυτικής Εκκλησίας περί εσχάτων, έχει διαφορετική προσέγγιση από αυτή της ανατολικής. Αρχικά στην ορθόδοξη Εκκλησία, η σωτηρία είναι η απλόχερη θεραπεία που προσφέρει ο Θεός στη κάθε πονεμένη ψυχή. Όπως σημειώνει πολύ εύστοχα ο καθηγητής Νίκος Ματσούκας: «Η αθανασία είναι αποτέλεσμα της μέθεξης στις θείες ενέργειες. Η παραδείσια ζωή είναι φιλία και κοινωνία με τον Θεό, ενώ κόλαση ακριβώς το αντίθετο, αμεθεξία, ακοινωνισία, αφιλία και ανέραστη ζωή. Τέλος βασικό ρόλο ως προς την αποδοχή της δωρεάς του Θεού διαδραματίζει το αυτεξούσιο».⁴² Αντιθέτως, στη Δύση ο παράδεισος και η κόλαση είναι απόρροια του σχήματος της αμοιβής και της τιμωρίας. Μια τέτοια ποιμαντική Θεολογία απαγορεύσεων και αφορισμών είναι γνωστό ότι μόνο τα αντίθετα αποτελέσματα μπορεί να επιφέρει. Μας θυμίζει μάλιστα το παράδειγμα του μικρού παιδιού που όσο το μαλώνουν οι γονείς του να μην κάνει κάποια ζημιά και χτυπήσει, αυτό από αντίδραση και μόνο θα το πράξει. Έτσι λοιπόν με αυτό το τρόπο ο άνθρωπος⁴³ καταλήγει να είναι έρμαιο της φθοράς και του θανάτου χωρίς θεραπεία που του αφήνουν οι πηλγές των σφαλμάτων του. Οι αντιλήψεις αυτές απέχουν από την αγιοπνευματική παράδοση της ορθοδόξου Εκκλησίας όπου η αγάπη είναι ο πυρήνας της.

Η διδασκαλία περί θανάτου στη δυτική θεολογία⁴⁴ είναι αποτέλεσμα δύο απόψεων: της ελληνικής νεοπλατωνικής παράδοσης όπου γίνεται αναφορά στον δυαλισμό⁴⁵ και της ιουδαιοχριστιανικής βιβλικής η οποία παρουσιάζει τη ψυχοσωματική ενότητα του ανθρώπινου όντος. Η πρώτη υπήρξε το θεμέλιο του ρωμαιοκαθολικισμού κυρίως των λαϊκών στρωμάτων και του προτεσταντισμού. Αυτό το αντιλαμβανόμαστε με την έμφαση της αθανασίας της ψυχής έναντι της αναστάσεως του σώματος. Το σώμα αποτέλεσε ένα είδος φυλακής κατά την οποία η ψυχή κατοικεί κατά την διάρκεια της παρούσης ζωής, με τον θάνατο να είναι η ευκαιρία λύτρωσης από το πόνο, τα πάθη και το άγχος.⁴⁶

Όπως έχει καταγράψει ο διάσημος αμερικανός θανατολόγος Paul Irion, στη δυτική θεολογία έχουν επικρατήσει τρεις ερμηνείες για την προέλευση του θανάτου. Η πρώτη αναφέρει ότι ο θάνατος είναι η τιμωρία της αμαρτίας. Η δεύτερη που φαίνεται να είναι η επικρατέστερη, παρουσιάζει τον θάνατο ως το θέλημα του Θεού. Τέλος, η τρίτη παραθέτει πως «ο θάνατος είναι ένα φυσικό μέρος της ζωής. Ο φυσικός άνθρωπος είναι θνητός και ο θάνατος είναι μέρος από την ομαλή ανθρώπινη εμπειρία. Έτσι, αφού ο Θεός είναι ο δημιουργός και θεμελιωτής του φυσικού νόμου, ο Θεός είναι ο εισηγητής του θανάτου, αλλά ο θάνατος έρχεται σαν αποτέλεσμα μιας φυσικής καταστάσεως ή σαν μια τυχαία σύμπτωση».⁴⁷

⁴²N. Ματσούκας, *Δογματική και συμβολική θεολογία*, Β' Έκδοση, Εκδ. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 1988, 549 – 550.

⁴³Ωστόσο ο άνθρωπος «δεν είναι απλώς μια ψυχή ασώματη, η οποία περιφέρεται από σώμα σε σώμα και από ένα ον σε ένα άλλο». Βλ. Αθανάσιος Μελισσάρης, *Ψυχή και σώμα: ετεροβαρής διάκριση ή διάσπαστη ολότητα*, ΘΕΟΛΟΓΙΑ 91, 2 (2020), 110.

⁴⁴S. Plummer, *Thoughts Regarding the Meaning of Death*, *The Journal of Pastoral Care* 26 (1967).

⁴⁵Αλλιώς: Δυϊσμός ή Διαρχία. Φιλοσοφική θεωρία η οποία δέχεται ότι ο κόσμος ή η πραγματικότητα βασίζεται στην ύπαρξη δύο αρχών με ριζική διάκριση και ανομοιότητα π.χ. αισθητό – νοητό ή πνευματικό – υλικό.

⁴⁶Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 53.

⁴⁷Paul Irion, *The Funeral and the Mourners*, Abingdon Press, New York 1956, 66 – 67.

Μην μας προκαλεί εντύπωση ότι ο σύγχρονος δυτικός κόσμος αποδέχθηκε με σχετική άνεση το θέμα της ευθανασίας.⁴⁸ Ένα θέμα που απασχόλησε και εξακολουθεί να απασχολεί την επικαιρότητα. Όταν έχει εγκλωβιστεί ο άνθρωπος στη παρούσα ζωή και τα ατομικά του δικαιώματα, η ευθανασία μοιάζει πολλές φορές ως η μόνη «ορθή» λύση. Το αποτέλεσμα είναι ότι ασθένεια και η διαδικασία του θανάτου παύουν να έχουν πλέον αξία. Μάλιστα, στη Δύση χρησιμοποιούνται συχνά όροι και σύμβολα που απαρνιούνται τον θάνατο. Για παράδειγμα, λένε ότι ο τάδε «μετετέθη» όπως και τη φράση «που θα θέλατε να τον στείλουμε». Αποφεύγουν να χρησιμοποιήσουν τον όρο «πέθανε». Για τη διαστρέβλωση αυτή, ένα μεγάλο μερίδιο ευθύνης φέρει η δυτική Θεολογία η οποία ενέταξε απόψεις της εκκλησιαστικής γραμματείας, δογματίζοντας έτσι τη διδασκαλία της θείας δικαιοσύνης.⁴⁹ Η θεωρία αυτή λοιπόν, ανέφερε ότι η αμαρτία του ανθρώπου πρόσβαλλε τη θεία Δικαιοσύνη και τον ίδιο τον Θεό. Η ενοχή έφτασε να έχει τόσο μεγάλη αξία, αντιστοιχί με αυτόν που προσβάλλεται. Με άλλα λόγια η τιμωρία του θανάτου στο ανθρώπινο γένος δεν αρκούσε για την αποκατάσταση της προϋπάρχουσας ζωής εντός του παραδείσου. Γι' αυτό το λόγο λοιπόν ο Χριστός ενσαρκώθηκε, τιμωρήθηκε και μαρτύρησε για να ικανοποιηθεί ο Θεός.

Για τη δυτική Θεολογία ο θάνατος του Χριστού μέσω του σταυρού ως τιμωρία, προσέφερε ικανοποίηση στον Πατέρα να αλλάξει άποψη και να δίδεται νομική συγχώρεση στις αμαρτίες. Έτσι κατέληξε λοιπόν στη ρωμαιοκαθολική Εκκλησία να είναι πιο σημαντικό το μαρτυρικό τέλος του Χριστού παρά η Ανάσταση, η οποία είναι ένα δείγμα της θεότητάς του κι όχι η υποδειγματική νίκη του θανάτου. Οι αντιλήψεις αυτές είχαν ως αποτέλεσμα να οδηγήσουν σε μια ποιμαντική ανησυχίας, τρόμου και φόβου ειδικά στο μεσαίωνα όπου ως γνωστό ο θάνατος δια της πυράς είχε εξιλεωτικό όπως και ποινικό χαρακτήρα. Το ποιμνίο πολλές φορές οδηγούταν στην απόγνωση ή στις πιο έσχατες περιπτώσεις και την αθεΐα καταλήγοντας να επικρατεί στις μέρες μας εξατομίκευση του θανάτου⁵⁰ και κατ' επέκταση το «ατομικό δικαίωμα» σε έναν αξιοπρεπή θάνατο ή ακόμη και στην αποφυγή αυτού.

Εντούτοις, όπως η ορθόδοξη έτσι και η ρωμαιοκαθολική Εκκλησία αναγνωρίζει τη σημαντικότητα του πένθους που μπορεί να επιφέρει η απώλεια ενός ανθρώπου κι αυτό θα θέλαμε να υπογραμμίσουμε μέσα από τη παρούσα μελέτη. Μάλιστα και στις δύο, πραγματοποιούνται κάθε χρόνο ειδικά σεμινάρια για να γνωρίσουν οι πιστοί ολοένα και περισσότερες πληροφορίες για αυτή την ιδιαίτερη αναπόφευκτη κατάσταση που θα κληθούμε όλοι μας κάποτε να βιώσουμε. Το πένθος στη παραγωγική κοινωνία της αποδοτικότητας, του καταναλωτισμού και της διασκέδασης απωθήθηκε στο περιθώριο ακόμη και στο δημόσιο βίο. Έφτασε να επιτρέπεται μόνο σε ιδιωτικό και προσωπικό επίπεδο ώστε να μην παρενοχλεί τη «φυσιολογική» καθημερινότητα. Με τούτο το τρόπο αφαιρέθηκε από τον πενθούντα η δυνατότητα να επεξεργάζεται την απώλεια. Οι πενθούντες δεν ενσωματώνονται πλέον μέσω των αυτονόητων τελετουργικών, αλλά απομονώνονται ώστε να μην παρενοχλήσουν την κοινωνία. Τέλος, να σημειώσουμε πως ο πιστός και στη δυτική Εκκλησία συνοδεύεται στο δρόμο της ζωής μέσω του βαπτίσματος, της Θείας Κοινωνίας, της εξομολογήσεως, του γάμου, μέχρι τον θάνατο με την Εξόδιο Ακολουθία και τη ταφή.

⁴⁸Μακαρίου Επισκόπου Χριστουπόλεως, *Εισαγωγή στη Βιοηθική*, Ιατρική και Θεολογική Προσέγγιση των Θεμάτων, Εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2016, 58 – 62.

⁴⁹πρωτ. Β. Καλλιακμάνης, *Η διδασκαλία περί ικανοποίησεως της θείας δικαιοσύνης στη νεοελληνική θεολογία*, Γρηγόριος ο Παλαμάς 71 (1988).

⁵⁰πρωτ. Ν. Λουδοβίκος, *Η εξατομίκευση του θανάτου και η ευθανασία: Αναζητώντας το θεολογικό μίτο*. Πρακτικά επιστημονικού συμποσίου για την ευθανασία που διοργανώθηκε από την ειδική συνοδική επιτροπή βιοηθικής της Ιεράς Συνόδου, Εκκλησία της Ελλάδος, Νεάπολη Θεσσαλονίκης (2002).

III. Το μυστήριο του θανάτου και η ιδέα των «κυματισμών»

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε το πένθος με τα αρνητικά συναισθήματα που ακολουθούν από την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είτε αυτό είναι συγγενικό είτε φιλικό, πρέπει να εντοπίσουμε την προέλευσή του όπου είναι ο θάνατος.¹ Γνωρίζουμε ότι ο Θεός είναι η ίδια η ζωή, άρα ο θάνατος δεν κάτι άλλο από τη στέρησή της.² Η αμαρτία είναι η άρνηση του Θεού κι ο χωρισμός από Αυτόν, επομένως και της ζωής· η αποφυγή έχει ως απόρροια τον θάνατο.³ Σύμφωνα με τον Μέγα Βασίλειο: «*Οὐχὶ ὁ Θεὸς ἔκτισε θάνατον*».⁴

Εκείνος που έδειξε στον πρωτόπλαστο την αμαρτία και τη συνέπειά της, ήταν ο διάβολος, ο οποίος εφεύρε τον θάνατο και τον παρέδωσε στον Αδάμ και την Εύα διαμέσου της αμαρτίας.⁵ Ο άνθρωπος γνώριζε πως θα γίνει φθαρτός εξ αφθάρτων και με την δικιά του βούληση παραδόθηκε στη φθορά. Ο θάνατος έγινε απόκτημά του επειδή απομακρύνθηκε από τον Θεό κι αυτό ήταν το αποτέλεσμα της ελεύθερης βουλήσεώς του. Όπως γνωρίζουμε κατά την πλάση του ανθρώπου, του δόθηκε το προνόμιο του αυτεξουσίου. «Από την δημιουργία του, έλαβε την δύναμη της ελευθερίας με την οποία μπορεί να αντιστέκεται στον πονηρό και να συμβάλει αποφασιστικά στη πραγματοποίηση του καθ' ομοίωση. Με άλλα λόγια, εξαιτίας του αυτεξουσίου, ο άνθρωπος έχει την οντολογική δυνατότητα να αντιστέκεται στην αμαρτία και να μην αμαρτάνει. Στη περίπτωση, άλλωστε, που ο άνθρωπος δεν θα είχε τις δυνάμεις του αυτεξουσίου, ώστε να μπορεί να μένει καθαρός από την αμαρτία και το κακό, ο Θεός θα εμφανιζόταν κατά τον Καβάσιλα άδικος, αφού θα ζητούσε από τον άνθρωπο πράγματα, που δεν θα είχε καταθέσει στη φύση του. Ο Θεός όμως έθεσε τις δυνάμεις του αυτεξουσίου στον άνθρωπο, για να μπορεί να πετυχαίνει το αγαθό κινούμενος ελεύθερα κι όχι αναγκαστικά. Ο άνθρωπος έλαβε την *αυτονομία της γνώμης*, για να διαφέρει οντολογικώς από τα ζώα, που οδηγούνται από τα φυσικά ένστικτά τους, και για να έχει την ελευθερία ως αφορμή των επιβραβεύσεων του Θεού για τον αγώνα που έκανε».⁶

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, ο θάνατος έγινε κτήμα του ανθρώπου εξαιτίας της παρακοής του Αδάμ κι ύστερα συνέβαλλαν οι αμαρτίες των υπόλοιπων ανθρώπων.⁷ Έτσι, για την κατάληξη που έχει υπεύθυνος είναι καθαρά ο άνθρωπος ο οποίος με το σφάλμα του Αδάμ αρρώστησε η ανθρώπινη πλάση και συνεχίστηκε με τις αμαρτίες των ανθρώπων που πράττονται από τότε.⁸ Ακόμη μια αμέλεια που οδήγησε στη φθορά του ανθρώπου, ήταν αυτή των ψυχικών του τραυμάτων. Παραμελώντας την ψυχή κι ασχολούμενος με ευτελή πράγματα, χάνεται η ψυχή όπως και το σώμα.⁹ Αρκετά συχνά βλέπουμε ανθρώπους να πληρώνουν με την ίδια τους τη ζωή για ασήμαντα θέματα, ή να πεθαίνουν από αρρώστιες

¹Σύμφωνα με τον Αναστάσιο Σιναΐτη, ο οποίος ανέλυσε τον θάνατο, ετυμολογικά όρισε ότι προέρχεται εκ του «*θέναντος δια τὸ τίθεσθαι κατὰ νότον τὸν θνήσκοντα*». Βλ. Αναστάσιου Σιναΐτου, *Οδηγός*, PG Migne 89, 81C.

²Μεγάλου Βασιλείου, *Όμιλία ὅτι οὐκ ἔστιν αἴτιος κακῶν ὁ Θεός*, 7, PG Migne 31, 345.

³Ρωμ. 5, 12, 21· 6, 23. Ιακ. 1, 15. Βλ. Μαξίμου Ομολογητού, *Περί Αγάπης Κεφαλαίων*, Φιλοκαλία Τόμος Β', Εκδ. Αστήρ, Αθήνα 1958, 27.

⁴Μεγάλου Βασιλείου, *Οὐκ ἔστιν αἴτιος κακῶν ὁ Θεός*, 7, PG Migne 31, 345.

⁵Ρωμ. 5, 21· Ιω. 8, 44.

⁶Απόσπασμα από την ομιλία του Δημήτριου Τσελεγγίδη καθηγητή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, προς τους φοιτητές της Θεολογικής Σχολής Holy Cross της Βοστώνης των Η.Π.Α. κατά το εαρινό εξάμηνο του 2005.

⁷Ρωμ. 5, 12.

⁸Κυρίλλου Αλεξανδρείας, *Εἰς τὴν πρὸς Ρωμαίους*, 5, 18, PG Migne 74, 789.

⁹Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Πρὸς Θεόδωρον Ἐκπεσόντα Λόγος*, 15, ΕΠΕ 35, 827 – 828.

που είναι αποτέλεσμα της ασωτίας ή του άγχους τους.¹⁰ Αυτή η χριστιανική άποψη τη συναντούμε και στη σύγχρονη επιστήμη, η οποία ανέλυσε τη ψυχοσωματική κατάσταση του ατόμου.¹¹

Ο άνθρωπος πέρα από τον θάνατο που έλαβε από τον διάβολο, αποδέχθηκε κι ένα άλλο κατασκεύασμα του ιδίου, την αρρώστια¹² στην οποία θεωρήθηκε και σε αυτή συνυπεύθυνος. Η αρρώστια μαζί με τον θάνατο είναι δύο απεχθείς καταστάσεις για τον άνθρωπο όσο και για τον Θεό. Ο μόνος που θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι κερδισμένος από αυτή τη θλιβερή απόρροια του ανθρώπου είναι ο διάβολος. Έτσι, οδηγούμαστε στο συμπέρασμα για ακόμη μια φορά πως ο θάνατος κι ο δημιουργός αυτού, δεν θα μπορούσαν να είναι εντός των βουλήσεων του Κυρίου. Ωστόσο ο Θεός αντιμετώπισε την αιτία του κακού με το ίδιο του το εργαλείο, διότι εάν δημιουργούσε τον θάνατο δεν θα γινόταν θνητό το κακό.¹³ Παράλληλα, χρησιμοποιεί στη συνέχεια τις συνέπειες του θανάτου και της αμαρτίας, για να έλθει κοντά του ο άνθρωπος και να σωθεί. «Ο Θεός χρησιμοποιεί την εξουθένωση που αισθάνεται ο άνθρωπος όταν αμαρτήσει, για να καλλιεργήσει μέσα του την ταπείνωση, ή χρησιμοποιεί τη συναίσθηση της ματαιότητας των εγκοσμίων που προκαλεί στον άνθρωπο ο θάνατος, για να στρέψει το ενδιαφέρον του προς τα επουράνια».¹⁴ Με απλούστερα λόγια, η αρνητική κατάσταση του θανάτου μπορεί να μετατραπεί σε κάτι θετικό και καλό ύστερα από την αποχώρηση του ανθρώπου από τον παρόντα κόσμο, αφού μπορεί να πλησιάσει περισσότερο τον Ουράνιο Πατέρα. Ο θάνατος δεν ήταν φυσικό δημιούργημα του Θεού μην έχοντας θέση στο σχέδιο της δημιουργίας του, αντιθέτως ήταν απόκλιση.

Στη προηγούμενη ενότητα είδαμε σε ορισμένα αποσπάσματα Πατέρων που παραθέσαμε να γίνεται αναφορά στον πνευματικό θάνατο, κάτι που θα εξηγήσουμε ευθύς. Στη Καινή Διαθήκη εντοπίζονται τρία είδη θανάτου. Αρχικά, είναι όταν αποθνήσκει ο άνθρωπος για την αμαρτία κι οδεύει προς τον Θεό. Σύμφωνα με τα λεγόμενα του Παύλου, ανέφερε ότι γινόταν μάρτυρας αυτού σε καθημερινό επίπεδο.¹⁵ Η συγκεκριμένη μορφή θανάτου θεωρείται ευλογία, καθώς ο άνθρωπος αποχωρίζεται τον φθαρτό κόσμο κι ενώνεται με την αγνή προέλευση της ζωής. Η δεύτερη μορφή είναι αυτή που όλοι γνωρίζουμε δηλαδή ο αποχωρισμός της ψυχής εκ του σώματος. Τρίτο και τελευταίο είδος είναι αυτό για το οποίο έχει λεχθεί το «*ἀφες τὸς νεκροὺς θάψαι τὸς ἐαυτῶν νεκροὺς*».¹⁶ Αυτή η μορφή θανάτου δεν είναι η αφαίρεση της ζωής αλλά η πτώση της συνέπειας της αμαρτίας. Ο πνευματικός θάνατος προϋπήρχε του φυσικού,¹⁷ ερμηνεύεται ως η στέρηση της Θείας Χάριτος κι αποτέλεσε ένα θέμα με το οποίο ασχολήθηκαν αρκετοί Πατέρες. Ο Χριστός χαρακτήρισε νεκρούς όσους έχουν υποκύψει σε αυτόν.¹⁸ Αυτοί που είναι στη πραγματικότητα νεκροί είναι «εκείνοι που ζουν στην απιστία ή εκείνοι που δεν έχουν δεχθεί το λουτρό της

¹⁰Ιω. 3, 36. Βλ. Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Εἰς Ἐφεσίους Ὁμιλία II*, PG Migne 62, 21.

¹¹Lawrence Leshan & Jack Greenawalt, *Mobilizing the Life Force: An Approach to the Problem of Arousing the Sick Patient's will to Live*, Pastoral Psychology 17 (1966), 19.

¹²Ματθ. 8, 16 – 17, 28 – 34· 9, 32 – 37. Βλ. Φιλόθεος Φάρος, *Η ποιμαντική διακονία των ασθενών*, Εκκλησία 20 (1967), 607.

¹³Γρηγορίου Ναζιανζηνού, *Εἰς Θεόφιλον*, Λόγος 38, 12, PG Migne 36, 324.

¹⁴Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Εἰς Θεσσαλονικεῖς Ὁμιλία II*, PG Migne 62, 470Δ. Βλ. Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ὁρθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 32.

¹⁵Α' Κορ. 15, 31.

¹⁶Ματθ. 8, 22.

¹⁷Γεν. 5, 1 εξ.

¹⁸Ματθ. 8, 22.

παλιγγενεσίας,¹⁹ οι απορροφημένοι από την απληστία, την αρπαγή και την πλεονεξία,²⁰ εκείνοι που δεν κάνουν τίποτα για την ψυχή τους, αλλά μόνο τρώνε, πίνουν, παραδίδονται στις απολαύσεις και δεν έχουν συμπόνια για τον πλησίον τους. Αυτών των ανθρώπων η ψυχή έχει αναλώσει όλη τη ζεστασιά που πηγάζει από την αγάπη για τον συνάνθρωπο και είναι πιο νεκρή και από ένα πτώμα. Αν και ο διάβολος την έχει χτυπήσει, την έχει εξευτελίσει, της έχει κλέψει τον θησαυρό της, εκείνη δεν λυπάται, αλλά παραμένει αναίσθητη σαν ένα πτώμα που το έχει αφήσει η ψυχή».²¹

Με τον θάνατο και την αμαρτία δημιουργήθηκε μια δύσκολη αλληλεξαρτώμενη αλληλουχία. Η αμαρτία οδηγεί στον θάνατο και το αντίστροφο επίσης. Με το να υποπίπτει σε σφάλματα ο άνθρωπος, δημιουργήθηκαν ο φόβος, η αγωνία, αλλά και η ανάγκη για τη αποκλειστική κάλυψη των δικών του αναγκών, που τον οδήγησαν εξολοκλήρου στην αυτοσυντήρησή του δίχως όμως να μπορεί να ζει και να ακολουθεί τη θεία εντολή της αγάπης. «Η αμαρτία βασιλεύει δια του θανάτου²² και δια του θνητού σώματος.²³ Γιατί γίνεται η ρίζα της αυτοπροβολής, του εγωισμού, του μίσους, της ζηλοτυπίας και των άλλων παθών. Ο θάνατος δημιουργεί στον άνθρωπο την ανασφάλεια, που τον κάνει να αναζητεί την ψεύτικη ανασφάλεια του πλούτου, της δόξας και της ευδαιμονίας. Στην αναζήτηση αυτής της ψευδαισθήσεως της ασφάλειας ο άνθρωπος γίνεται ατομικιστής και ιδιοτελής και τα υφίσταται όλα για να αποφύγει τον θάνατο και τη κακουχία».²⁴

Ένα εύλογο ερώτημα που μας γεννάται είναι ποιος είναι πιο επίφοβος θάνατος ο πνευματικός ή ο φυσικός; Ο άνθρωπος είναι λογικό να φοβάται τον θάνατο, όπως είναι κατανοητά τα δυσάρεστα συναισθήματα της στεναχώριας και του πένθους που ακολουθούν. Για να απαντήσουμε και στο ερώτημα που θέσαμε, θα πρέπει να φοβόμαστε τον πνευματικό θάνατο κι όχι τον φυσικό. Εάν το άτομο αρέσκειται μονάχα στα εφήμερα και υλικά αγαθά, τότε γεννιούνται αισθήματα φόβου και ανασφάλειας πως κάποτε θα χάσει ό,τι έχει αποκτήσει.²⁵ Πλέον με την μορφή της καταναλωτικής κοινωνίας που έχει επικρατήσει όλοι έστω κάποιες φορές έχουμε αισθανθεί έτσι. Αυτοί που ανήκουν σε χαμηλότερα πνευματικά επίπεδα μπορούν να επωφεληθούν από τον φόβο του πνευματικού θανάτου και να αφυπνιστούν. Τότε όπως σημειώνει πολύ εύστοχα ο Ιωάννης Χρυσόστομος: «ο θάνατος που γεννήθηκαν από την αμαρτία, μπορεί να καταβροχθίσει την αμαρτία».²⁶

Για να απαλύνουμε τον πόνο των ανθρώπων που φοβούνται τον θάνατο, είναι εύστοχο να παρομοιάσουμε την παρούσα ζωή με ένα ξενοδοχείο που κάποτε, κάποια στιγμή θα πρέπει να αναχωρήσουν από αυτό. Φεύγοντας, θα πρέπει να πάρουν μαζί στις αποσκευές τους μονάχα τα απολύτως απαραίτητα και αυτά δεν είναι άλλα από τα έργα τους.²⁷ Εάν η μνήμη του θανάτου υπάρχει στη πίσω πλευρά του μυαλού τους, τότε θα είναι σε πνευματική εγρήγορση βοηθώντας τους να αξιολογήσουν τα μικρά, καθημερινά πράγματα στη ζωή γιατί

¹⁹Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Είς Φιλιππησίους Όμιλία III*, γ, δ, PG Migne 62, 204.

²⁰Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Είς Ιωάννην Όμιλία LXIV*, δ, PG Migne 59, 360.

²¹Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Είς Κορινθίους Όμιλία VI*, δ, PG Migne 61, 440. Βλ. Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 34.

²²Ρωμ. 5, 21.

²³Ρωμ. 6, 12.

²⁴Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Είς Έβραίους Όμιλία IV*, δ, PG Migne 63, 41. Βλ. Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 34.

²⁵Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Είς Ανδριάντας Όμιλία VI*, γ, PG Migne 49, 85.

²⁶Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Είς Ανδριάντας Όμιλία V*, δ, PG Migne 49, 74.

²⁷Μεγάλου Αντωνίου, *Παλαιές περι Ήθους Ανθρώπων και Χρηστής Πολιτείας II*, Φιλοκαλία Τόμος Α', 15.

αυτά είναι που έχουν πραγματική αξία. Ένα από τα βασικότερα κατορθώματα κατά την διάρκεια της ζωής, θα πρέπει να είναι η κατανόηση του θανάτου, γιατί με αυτό τον τρόπο ο άνθρωπος έρχεται σε πιο στενή επαφή με το θείο. «Μόνο ο άνθρωπος που έχει απελευθερωθεί από την τυραννία, τον τρόμο, και τη θλίψη του θανάτου μπορεί να έχει το θάρρος να αποκηρύξει το κακό που γίνεται γύρω του.²⁸ Γιατί αυτόν μόνο δεν τον τρομάζουν οι απειλές της κακουχίας και του θανάτου.²⁹ Ο άνθρωπος αυτός ξέρει ότι οι πνευματικοί θησαυροί που αποτελούν τη μόνη του περιουσία είναι ακατάλυτοι και άφθαρτοι και ότι επομένως κανείς δεν θα μπορέσει να τους αφαιρέσει απ' αυτόν.³⁰ Για τον άνθρωπο που κατανοεί μ' αυτόν τον τρόπο τον θάνατο, ο θάνατος γίνεται αθανασία,³¹ γιατί στον Χριστό δεν υπάρχει θάνατος».³²

Στη περίπτωση όπου ο άνθρωπος γινόταν έρμαιο των πράξεών του, τότε αυτό θα δήλωνε εγκατάλειψη από τον Θεό και παράλληλα νίκη του διαβόλου. Έτσι, το θέλημα Κυρίου και η σοφία του θα αποδεικνύονταν κατώτερες. Ο άνθρωπος έπρεπε να μην παραμείνει σε πτωτική κατάσταση και να πραγματοποιηθεί η υπέρβαση έναντι στον θάνατο και την αιτία του. Αυτό υλοποιήθηκε λοιπόν με την ενανθρώπιση του δεύτερου προσώπου της Αγίας Τριάδος, τον Χριστό,³³ ο οποίος νίκησε τον θάνατο και χάραξε τον δρόμο για να πράξει το ίδιο κι ο άνθρωπος. Με αυτό τον τρόπο ο θάνατος δεν έχει κάποια σημασία ή δεν δηλώνει κάτι για το ανθρώπινο γένος. «Δεν είμαστε λοιπόν θνητοί, επειδή παλεύουμε με το θάνατο αλλά αθάνατοι γιατί τον νικάμε... Δεν είναι θνητός αυτός που ανασταίνεται μετά τον θάνατο επειδή καταλύεται από τον θάνατο».³⁴ Να συμπληρώσουμε κάπου εδώ πως ο Χριστός δεν αναγνώρισε τον θάνατο, αλλά ήταν ο τελευταίος εχθρός³⁵ που έπρεπε να διαχειριστεί. Δεν έπρεπε να τον εξηγήσει ή να τον δικαιώσει. Δεν ανέφερε ποτέ κατά την διάρκεια του επίγειου βίου του, πως ήταν θέλημα Κυρίου να έχει ο άνθρωπος αυτό το τέλος. Όλοι αυτοί οι Μάρτυρες και οι Άγιοι που υποστήριζαν ότι ο θάνατος δεν σημαίνει τίποτα για τους πιστούς, τελειώθηκαν για τον λόγο ότι ο θάνατος έπαψε να είναι ένα τρομακτικό γεγονός. Έδωσαν τη ζωή τους επειδή πίστευαν πραγματικά στον Χριστό, στη πηγή της αγάπης, ο οποίος αναστήθηκε για όλη την ανθρωπότητα. Δεν είχαν ποτέ την άποψη ότι ο θάνατος ήταν η ευκαιρία τους για να απαλλαγούν από τη ζωή. Το φρικτό τέλος του μάρτυρα, δηλώνει την υπέρτατη θυσία και την απόδειξη της ατελείωτης αγάπης.³⁶ Η Εκκλησία θρήνησε, πένθησε για όλους τους Αγίους που έδωσαν την ίδια τους τη ζωή με αυτό τον τρόπο.

Η εξέταση του θανάτου με τις δύσκολες επιπτώσεις που μπορούν να εκδηλωθούν εξαιτίας του, αποτελεί επίπονη διαδικασία. Στην πραγματικότητα αναζητώντας περισσότερες πληροφορίες, πρόκειται για ένα μυστήριο το οποίο δεν μπορεί να εξηγηθεί με απλά λόγια και θα πρέπει να γίνει διεξοδική ανάλυση. Αυτή η κατάσταση που κάποτε θα κληθούμε να αντιμετωπίσουμε όλοι μας «προήλθε από τη διάρρηξη μιας σχέσης ζωής, ένα μυστήριο το οποίο συνιστά τη ματαίωση μιας τελειωτικής πορείας, ενώ εκφράζει μια

²⁸Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Είς Φιλιππησίους Όμιλία III*, β, PG Migne 62, 200.

²⁹Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Είς Τιμόθεον Όμιλία II*, PG Migne 62, 607.

³⁰Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Όμιλία εις τὸν παραλυτικόν*, PG Migne 51, 49.

³¹Μεγάλου Αντωνίου, *Παράινεσεις περὶ Ἡθους Ἀνθρώπων καὶ Χρηστῆς Πολιτείας II*, Φιλοκαλία Τόμος Α', 10.

³²Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 36.

³³Ιωάννης Λίλης, *Βασικές αρχές του Ορθόδοξου Δόγματος*, Εκδ. Σταμούλη, Θεσσαλονίκη 2013, 170.

³⁴Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Είς Ιωάννην Όμιλία LXXIX*, γ, PG Migne 59, 429.

³⁵Α' Κορ. 15, 26.

³⁶Thomas Hopko, *Death*, The Orthodox Church 6 (1969).

οντολογική παραχάραξη και μια στροφή σ' ένα αλλότριο δρόμο».³⁷ Οι Πατέρες της Εκκλησίας, αφού προσπάθησαν να προσεγγίσουν και να ερμηνεύσουν τον θάνατο, ανέφεραν ότι επρόκειτο για ένα τραύμα και για μια κατάληξη παρά φύσιν. Σύμφωνα με τον Άγιο Αναστάσιο Σιναΐτη κατέγραψε πως όταν επρόκειτο να μιλήσουμε για τον θάνατο, ο ανθρώπινος λόγος δεν μπορεί να εκφραστεί με ευκολία. «*Ὁ τῶν θανατικῶν λόγος καὶ τὸ τούτου μυστήριον βαθύ καὶ δυσκατάληπτον καὶ ὀλίγοις χωρούμενόν ἐστιν*».³⁸

Με τον θάνατο μπορούμε να εξετάσουμε κι άλλες πτυχές που ανήκουν στην ίδια κατηγορία με αυτόν: την ασθένεια, τον πόνο, το πένθος, καταστάσεις που δεν μπορούν να αποφευχθούν. Στην Ορθόδοξη Θεολογία αυτές οι δύσκολες δοκιμασίες είναι ανώτερες και από τα ίδια τα τάλαντα που δίδει ο Θεός στον άνθρωπο. Όπως είχε αναφέρει ο Γάλλος συγγραφέας Eric – Emmanuel Schmit: «*το μόνο πράγμα που μας διδάσκει ο θάνατος είναι πως είναι επείγον να αγαπήσουμε*». Σήμερα, ο άνθρωπος που κατάληξε να είναι υποχείριο της καταναλωτικής κοινωνίας, δεν θέλει να πενθεί για αγαπημένα του πρόσωπα ούτε καν να στεναχωριέται. Όμως η κατάσταση του πένθους μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα, για τον λόγο ότι ύστερα από αυτή τη δύσκολη περίοδο θα βγει κερδισμένος. Τότε γνωστοί χώροι που κυριαρχεί ο πόνος όπως τα νοσοκομεία, τα γηροκομεία, τα ορφανοτροφεία, τα ψυχιατρεία, στην συνείδηση και υπόληψή μας θα ήταν ιεροί χώροι.³⁹

Γιατί θυμόμαστε έναν αγαπημένο μας όταν φύγει από τη ζωή ακόμη κι αν έχουν περάσει αρκετά χρόνια από τον θάνατό του; Εδώ έρχεται να ταιριάξει ο όρος *κυματισμός* του τίτλου, ο οποίος καταγράφεται στο βιβλίο του Irvin Yalom *στον κήπο του Επίκουρου*.⁴⁰ Ως λέξη χαρακτηρίζει το γεγονός ότι κάθε άνθρωπος αναπαράγει χωρίς να το αντιλαμβάνεται συνειδητά, ομόκεντρους κύκλους που μπορούν να επηρεάσουν άλλους ανθρώπους ακόμη και γενιές. Η επίδραση μπορεί να παρομοιαστεί: «*σαν τους κυματισμούς μέσα σε μια λίμνη που ολοένα και προεκτείνονται ώσπου παύουν να είναι ορατοί και συνεχίζονται πια στο νανο-επίπεδο*».⁴¹

Η επιλογή του συγκεκριμένου μέρους να ενταχθεί στη παρούσα ενότητα μαζί με το μυστήριο του θανάτου δεν ήταν τυχαία, θέλοντας να δώσουμε έναν ευχάριστο χαρακτήρα. Τι πιο όμορφο οι άνθρωποι να θυμούνται τους συγγενείς ή τους φίλους τους από τις πράξεις και τις συμβουλές – διδαχές τους; Ανεκτίμητες αξίες πέρα τα σπίτια ή τις εκτάσεις οικοπέδων γης που θα αφήσουν στις διαθήκες τους. Τα υλικά αγαθά είναι πρόσκαιρα κάποτε θα τελειώσουν αλλά οι μνήμες των εκλεκτών ανθρώπων, δεν σβήνουν ποτέ. Πόσοι από όλους εμάς πιάνουμε τους εαυτούς μας να αναπολούμε τις αναμνήσεις που είχαμε από τους παππούδες ή τις γιαγιάδες μας όταν δημιουργήσαμε τις δικές μας οικογένειες, συμβουλευόμενα τα παιδιά μας ότι προσπάθησαν να μας διδάξουν κι αυτοί; Με γνώμονα το σκεπτικό αυτό οι άνθρωποι δεν «σβήνουν» ποτέ παραμένοντας ζωντανοί μέσα από όλα αυτά που είπαν ή έκαναν, τα οποία έλαβαν κι αυτοί από τις προηγούμενες γενιές. Στη σκέψη ότι κάποιο μέρος του ανθρώπου μένει πίσω ακόμη κι από την αντίληψή του, δίδει μια πολύ

³⁷ Νικόλαος Ματσούκας, *Δογματική και Συμβολική Θεολογία Γ'*, Εκδ. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 2005, 206. Βλ. Μακαρίου Επισκόπου Χριστουπόλεως, *Εισαγωγή στη Βιοηθική, Ιατρική και Θεολογική Προσέγγιση των Θεμάτων*, Εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2016, 555.

³⁸ Αναστάσιου Σιναΐτου, *Ερωτήσεις και απαντήσεις*, PG Migne 89, 765C.

³⁹ Αγιορείτου Μωυσέως Μοναχού, *Ο Άγιος Πόνος, Μαθητεία στην επίσκεψη του πόνου στη ζωή μας*, Έκδ. Κέντρο Βιοϊατρικής Ηθικής και Δεοντολογίας, Αθήνα 2005, 22.

⁴⁰ Irvin Yalom, *Στον κήπο του Επίκουρου. Αφήνοντας πίσω τον τρόπο του θανάτου* (Μτφρ. Ε. Ανδριτσάνου – Γ. Ζερβάς), ΑΓΡΑ, Αθήνα 2011.

⁴¹ ό.π., 93.

καλή απάντηση σε όσους θεωρούν πως η ύπαρξη της ανθρωπότητας δεν έχει κάποιο ουσιώδες νόημα. Οι κυματισμοί στους οποίους αναφερόμαστε δεν δηλώνουν απαραίτητα ότι το άτομο θα αφήσει πίσω το όνομα ή την εικόνα του, αλλά ένα μέρος της εμπειρίας της ζωής που απέκτησε· κάποιο χαρακτηριστικό όπως μια αρετή, μια καθοδήγηση, ένα τμήμα της σοφίας του που θα μοιρασθεί στους υπόλοιπους ανθρώπους γνωστούς και μη. Όσο κι αν μοχθήσει ώστε να διατηρηθεί η ταυτότητά του οι προσπάθειές του θα παραμένουν άκαρπες.

Πολλά παραδείγματα μπορούμε να παραθέσουμε για το φαινόμενο των κυματισμών. Ορισμένοι διακατέχονται από αισθήματα χαράς μαθαίνοντας πως για κάποιον ήταν σημαντικής αξίας πρόσωπα. Πέρα από αυτό, οι κυματισμοί μοιάζουν με τρόπους προβολής των ανθρώπων στο μέλλον. Ο πιο σύνηθες τρόπος είναι η επιθυμία των γονέων να μεταφερθούν τα βιολογικά χαρακτηριστικά τους στα παιδιά ώστε να διατηρηθούν στον χρόνο. Άλλες χαρακτηριστικές περιπτώσεις που προκαλούν κυματισμούς είναι: «η άνοδος σε μια εξέχουσα θέση μέσα από την πολιτική, την καλλιτεχνική ή την οικονομική επιτυχία· η αποτύπωση του ονόματός μας σε κτήρια, ινστιτούτα, ιδρύματα και υποτροφίες· η συνεισφορά μας στις βασικές επιστήμες, πάνω στις οποίες θα χτίσουν άλλοι επιστήμονες».⁴²

Κάποιοι άνθρωποι σε συζητήσεις για τον θάνατο αναφέρουν ότι δεν φοβούνται, αλλά παρουσιάζουν ανησυχία στην ιδέα του γήρατος. Θεωρούν ότι οι χαρούμενες στιγμές της ζωής είναι παροδικές και κάποτε θα μείνουν μόνοι με τις αναμνήσεις τους. Ένας περίπατος με έναν φίλο στη φύση παραδείγματος χάριν, μπορεί να κρύβει τον λογισμό πως όλα θα εξαφανιστούν. Ο καλός φίλος θα πεθάνει ή το δάσος θα χαθεί εξαιτίας της αστικοποίησης κ.α. Ποιος είναι εντέλει ο σκοπός του κάθε ανθρώπου και των πάντων, όταν όλα πρόκειται να μεταλλαχθούν σε μικροσκοπικά μόρια σκόνης;

Την απάντηση παραθέτει ο Freud σε ένα σύντομο δοκίμιό του. «Σχετικά με την παροδικότητα, αφηγείται έναν καλοκαιρινό περίπατο που έκανε μαζί με δυο συνοδοιπόρους του έναν συνάδελφό του κι έναν ποιητή. Ο τελευταίος θρηνούσε που κάθε ομορφιά είναι προορισμένη να σβήσει στην ανυπαρξία και που όλα όσα αγαπούσε έχαναν την αξία τους, αφού στο τέλος θα εξαφανίζονταν. Ο Freud αμφισβήτησε τότε το σκοτεινό συμπέρασμα του ποιητή κι αρνήθηκε σθεναρά ότι η παροδικότητα ακυρώνει την αξία ή το νόημα των πραγμάτων. Αντίθετα αναφώνησε: Την αυξάνει! Οι περιορισμοί στη δυνατότητα μιας απόλαυσης αυξάνουν την αξία της απόλαυσης. Στη συνέχεια πρότεινε ένα πολύ ισχυρό αντεπιχείρημα στην ιδέα ότι η παροδικότητα εμπερικλείει την έλλειψη νοήματος. Δήλωσα ότι μου ήταν ακατανόητο, γιατί η σκέψη της παροδικότητας της ομορφιάς να παρεμποδίζει τη χαρά που νιώθουμε μπροστά της. Σε ό,τι αφορά την ομορφιά της φύσης που κάθε φορά την καταστρέφει ο χειμώνας, ξαναγυρίζει την επόμενη χρονιά, επομένως σε σχέση με το μήκος της ζωής μας μπορεί στην πραγματικότητα να θεωρηθεί αιώνια. Η ομορφιά της ανθρώπινης μορφής και του ανθρώπινου προσώπου χάνεται για πάντα στην πορεία της ζωής μας, αλλά ακριβώς η εφήμερή της φύση είναι που της προσδίδει τη φρεσκάδα της γοητείας της. Ένα λουλούδι που ανθίζει μόνο για μια νύχτα, δεν μας φαίνεται γι' αυτό λιγότερο όμορφο. Ούτε μπορώ να καταλάβω γιατί η ομορφιά κι η τελειότητα ενός έργου τέχνης ή ενός πνευματικού επιτεύγματος χάνει την αξία της, επειδή αυτό είναι χρονικά πεπερασμένο. Μπορεί πράγματι να έρθει μια μέρα που οι πίνακες και τα αγάλματα, τα οποία θαυμάζουμε σήμερα, θα γίνουν σκόνη, ή μπορεί να μας διαδεχθεί μια φυλή ανθρώπων που δεν θα

⁴²ό.π., 98.

κατανοούν πια τα έργα των δικών μας ποιητών ή στοχαστών, ή μπορεί να φτάσει μια γεωλογική εποχή, όπου ενδεχομένως να σβήσει κάθε έμψυχη ζωή επί γης. Αφού όμως η αξία όλης αυτής τη ομορφιάς και τελειότητας προσδιορίζεται μόνο από τη σημασία της για τη δική μας συναισθηματική ζωή, δεν χρειάζεται να ζήσει έπειτα από μας και επομένως δεν εξαρτάται από την απόλυτή της διάρκεια». ⁴³ Ο Freud μέσω του δοκιμίου απαλύνει τον φόβο του θανάτου. Οι αρετές του ανθρώπου μαζί με τις αξίες του, δεν επηρεάζονται από την θανάσιμη πράξη, με άλλα λόγια δεν τελειώνουν ποτέ.

Ως κατακλείδα από το κεφάλαιο των κυματισμών θα μπορούσαμε να πούμε πως κατευνάζουν την οδύνη του πρόσκαιρου τέλους, θυμίζοντας στον άνθρωπο ότι ένα μέρος του στο πέρασμα των ετών και των αιώνων, παραμένει ανεξίτηλο ακόμη κι αν δεν το αντιλαμβάνεται. Λαμπρή απόδειξη οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι οι οποίοι παραμένουν αθάνατοι μέσω των έργων τους. Κάνοντας θετικές σκέψεις τότε καταπολεμούνται τα αρνητικά αισθήματα που γεννώνται για τον θάνατο. Οι κυματισμοί βοηθούν επίσης στην αντιμετώπιση του πένθους. Όσο οδυνηρές κι αν είναι οι πληγές που προκαλούνται εξαιτίας μιας απώλειας ενός προσφιλούς προσώπου, εάν ο πενθών σκέπτεται τις όμορφες στιγμές με τον αγαπημένο του, τότε έχει ένα ισχυρό φάρμακο ώστε να καταπολεμήσει τη θλίψη του. Τέλος θα θέλαμε να κλείσουμε με μια σκέψη του Yalom: «η πεποίθηση ότι ένας άνθρωπος μπορεί να εξακολουθήσει να υπάρχει, όχι στην ατομική προσωπική του διάσταση, αλλά μέσα από αξίες και πράξεις που συνεχίζουν ν' αγγίζουν με τους κυματισμούς τους τις μελλοντικές γενιές, μπορεί να είναι μια πολύ ισχυρή παρηγοριά για οποιονδήποτε αγωνιά για τη θνητότητά του». ⁴⁴

⁴³ό.π., 100 – 101.

⁴⁴ό.π., 143.

IV. Ο ρόλος του ιερέα στην αντιμετώπιση του πένθους (Επικοινωνία της κοινωνίας)

Στις προηγούμενες ενότητες σκιαγραφήσαμε το μυστήριο του θανάτου και του πένθους που ακολουθεί. Ο θάνατος βρίσκεται εντός της ζωής μας και καλούμαστε να τον αποδεχθούμε όλοι. Το πένθος, καθώς δεν υφίσταται θάνατος δίχως πένθος, είναι απολύτως φυσιολογικό σε ένα βαθμό. Ο άνθρωπος πρέπει να θρηνήσει το αγαπημένο πρόσωπο που έχασε όμως για εύλογο χρονικό διάστημα και να το συνειδητοποιήσει (ας δώσουμε βάση σε αυτό), αλλιώς δεν θα μπορέσει να προχωρήσει παρακάτω. Στην περίπτωση που δεν μπορεί να διαχειριστεί αυτή την επίπονη ψυχοφθόρο κατάσταση και εμφανιστούν τα πρώτα σημάδια της θλίψης ή της κατάθλιψης, τότε πρέπει να απευθυνθεί άμεσα σε ψυχολόγο. Εάν το πρόβλημα είναι σοβαρότερο τότε θα πρέπει να επισκεφθεί ψυχίατρο, έτσι ώστε να εστιάσει στο πρόβλημά του με τις κατάλληλες τεχνικές μεθόδους και να λάβει τη κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή. Να ξεκαθαρίσουμε κάπου εδώ, ότι μόνο ο ψυχίατρος μπορεί να συμβουλευσει τον ασθενή του να ακολουθήσει κάποια αγωγή κι όχι ο ψυχολόγος ο οποίος μπορεί να συνταγογραφήσει μόνο κάποια ήπια ηρεμιστικά. Όσον αφορά το θέμα μας για να γίνει η κατάλληλη επιλογή ιατρού, πρέπει εκείνος να μην κατέχει μόνο ακαδημαϊκές γνώσεις που αφορούν το πένθος και τον θάνατο, αλλά να έχει και κλινική εμπειρία.

Εκτός από την ιατρική – κλινική πλευρά όπου ο άνθρωπος μπορεί να βοηθηθεί για το θέμα του πένθους, υπάρχει ακόμη ένας άλλος εκπρόσωπος ο οποίος καλείται να τον βοηθήσει για αυτό το θέμα και αυτός είναι ο ιερέας. Ορισμένοι εκπρόσωποι του Θεού στις μέρες μας προσπάθησαν να υποκαταστήσουν την σημασία του πένθους θανάτου εντός του χώρου της Εκκλησίας με προτάσεις του τύπου ο χριστιανός δεν θα πρέπει να θρηνεί και να κλαίει προερχόμενες κυρίως από τον αγγλοσαξονικό χώρο. Βέβαια να αναφέρουμε για να είμαστε αντικειμενικοί, ότι μορφωμένοι ιερείς δεν ακολούθησαν τέτοιου είδους προτάσεις, οι οποίες κατήγγησαν την σπουδαιότητα του τελευταίου ασπασμού, δημιουργώντας με τον τρόπο αυτό μια θεολογική αντιπαράδοση της οποίας οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των πιστών ήταν μεγάλες.¹ Όλοι οι κλάδοι επαγγελματιών των ανθρωπιστικών επιστημών οφείλουν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους με τα σύγχρονα συμπεράσματα που αφορούν το πένθος και τον θάνατο, να εξασκηθούν καταλλήλως για να μπορέσουν να ανταποκριθούν στο μέγιστο των αναγκών των θλιμμένων. Ο ιερέας από την πλευρά του κατέχει σημαντική στρατηγική θέση στην καταπολέμηση του πένθους και της θλίψης. Όσο και να θέλουν κάποιοι να μην το δεχθούν, είναι ένα πρόσωπο ο οποίος με τη συμβολή του θα μπορεί να αποτρέψει την θλίψη να εξελιχθεί σε παθολογία επειδή τα υπόλοιπα επαγγέλματα κυρίως του ιατρικού χώρου αναλαμβάνουν να την διαχειριστούν όταν πλέον έχει μετατραπεί σε παθολογία. Να επισημάνουμε επίσης ότι ο ιερέας από την αρχαιότητα κατέχει ξεχωριστό ρόλο. Είναι ο εκπρόσωπος του Θεού στη γη για πολλά χρόνια, κάτι που θα συνεχίζει σαφώς να υφίσταται. Είναι ο ίδιος ο Χριστός ανάμεσά μας, για αυτό τον λόγο οι πιστοί ασπάζονται την χείρα του λαμβάνοντας την ευλογία του Κυρίου.

¹Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 276.

Θα αναρωτηθούν κάποιοι ποιοι είναι οι επαγγελματίες οι οποίοι φέρουν την ευθύνη για να συμπαρασταθούν στον θλιμμένο άνθρωπο για να μπορέσει να ξεπεράσει την δύσκολη περίοδο που βιώνει; Αυτά τα επαγγέλματα όπως ήδη αναφέραμε ορισμένα είναι ο ιερέας, η νοσοκόμα, ο γιατρός, ο κοινωνικός λειτουργός, ο ψυχίατρος ακόμη κι ο ιδιοκτήτης γραφείου τελετών που αναλαμβάνει τη κηδεία. Όλοι αυτοί καλό θα ήταν να κατέχουν ορισμένες γνώσεις που αφορούν το πένθος και την καταπολέμησή του. Ο ιερέας δε, πρέπει να προσεγγίσει το θέμα συμβουλευμένος και τη χριστιανική Θεολογία του θανάτου και θα ήταν ιδιαίτερα ωφέλιμο στους υπόλοιπους εκπροσώπους των κλάδων που είδαμε, να γνωρίζουν μερικές στοιχειώδεις θεολογικές γνώσεις κι αυτοί. Παράλληλα υπάρχουν και ορισμένες ομάδες που μπορούν να συμπαρασταθούν στον πενθούντα. Αυτές μπορεί να είναι οι φίλοι του όπου έχουν μια στενή επαφή μαζί του και η οικογένειά του· κοινωνικές ομάδες υψίστης σημασίας. Σε πολλές περιπτώσεις οι επαγγελματίες θα κληθούν να αναζητήσουν την συμβολή αυτών των ανθρώπων με τους οποίους ο θλιμμένος έχει τις περισσότερες επαφές και μπορούν να βοηθήσουν από την πλευρά τους. Ο ιερέας μάλιστα οφείλει να ενθαρρύνει την ανάπτυξη τέτοιων δικτύων φροντίδας. Έρευνες που διεξήχθησαν τα αποτελέσματά τους έδειξαν πως για να ξεπεράσουν ο θλιμμένοι τον θάνατο, πρέπει να πιστέψουν «σε ένα σύστημα πίστεων και αξιών με το οποίο να συσχετίσουν το νόημα του συγκεκριμένου θανάτου. Έχουν ανάγκη από τελετές και σύμβολα με τα οποία θα εκφράσουν την απώλεια, θα μοιραστούν με τους άλλους και θα γεμίσουν με νόημα αυτή την εμπειρία. Έχουν ανάγκη από σταθερούς τρόπους με τους οποίους θα αντιμετωπίσουν την εμπειρία της απώλειας και θα θεμελιώσουν μια νέα μορφή σχέσεων με το νεκρό».²

Μια εύστοχη παρατήρηση είναι πως τα παλαιότερα έτη όπου οι άνθρωποι ζούσαν στα χωριά και οι ενορίες ήταν μικρότερες εν συγκρίσει με αυτές των μεγάλων αστικών πόλεων, το πένθος αντιμετωπιζόταν με μεγαλύτερη ευκολία σε ένα βαθμό. Ο ιερέας γνώριζε αρκετά καλά την πενθούσα οικογένεια και ήταν εκεί μαζί τους σε καθημερινή βάση για να τους συμπαραστέκεται. Θα σκεφθούν κάποιοι αυτό δεν μπορεί να γίνει και σήμερα στις μεγαλύτερες ενορίες; Βεβαίως μπορεί να επιτευχθεί κάτι αντίστοιχο στις μέρες μας, αλλά τότε ήταν ανοιχτές οι σχέσεις ανάμεσα στους ανθρώπους, είχαν καλύτερους διαύλους επικοινωνίας και ο ιερέας μπορούσε να τους επισκέπτεται πολύ συχνά ακόμη και τις πιο δύσκολες ώρες. Επομένως, η αξία της ενορίας με τον ιερέα ως κεφαλή είναι εξίσου μια σημαντική ομάδα που καλείται να συμπαρασταθεί στις δύσκολες ώρες μοναξιάς που μπορεί να βιώσει ένας άνθρωπος ύστερα από τον χαμό ενός αγαπημένου του προσώπου.

Η αλήθεια είναι πως ο κόσμος δεν επιθυμεί να συζητά για δυσάρεστα θέματα όπως είναι ο θάνατος και το πένθος. Εάν όμως δημιουργηθούν στις ενορίες ομάδες που θα αναλύονται και θα συζητιούνται διάφορα θέματα που αφορούν τυχόν προβλήματα που μπορούν να παρουσιαστούν σε ένα γάμο ή στην οικογένεια, θέματα που θα αναφέρονται στην ανατροφή των παιδιών και άλλα πολλά, τότε μπορεί κάποτε το θέμα της ομάδας να είναι και αυτό του πένθους. Τέτοιες εμπειρίες είναι ιδιαίτερα εύχρηστες για τον άνθρωπο, γιατί αισθάνεται ότι ανήκει σε μια ομάδα με τα υπόλοιπα μέλη να έχουν τις ίδιες πεποιθήσεις με εκείνον πάνω σε ένα σοβαρό και αγχωτικό θέμα. Για ορισμένους ανθρώπους η πίστη

²Homer Jernigan, *Bringing Together Psychology and Theology: Reflections on Ministry to the Bereaved*, *The Journal of Pastoral Care* 2 (1976), 97. Βλ. Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 280.

στην ανάσταση ίσως να μην υπάρχει πια, ίσως να μην υπήρχε ποτέ ή για κάποιο λόγο δεν μπορούν να τη συλλάβουν με την αδυναμία του ανθρώπινου νου. Όμως για το θέμα της απώλειας και του θανάτου, ο άνθρωπος πάντοτε θα αναζητά πληροφορίες. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να πραγματοποιηθεί μελέτη των αντίστοιχων κειμένων και να οργανωθούν μέσα κάλυψης των αναγκών των θλιμμένων.³

Σε αυτό το σημείο θα ήταν ορθό να εμβαθύνουμε περαιτέρω στο ρόλο που διαδραματίζει ο ιερέας στην αντιμετώπιση του πένθους επειδή είναι σημαντικός. Από τους υπόλοιπους εκπροσώπους των ανθρωπιστικών επαγγελμάτων, εκείνος μπορεί να επισκέπτεται την πενθούσα οικογένεια παρηγορώντας την χωρίς να έχει λάβει κάποια πρόσκληση. Πολλές φορές μπορεί οι συγγενείς του εκλιπόντος προσώπου να μην επιθυμούν να δεχθούν επισκέψεις στη δύσκολη περίοδο που βιώνουν, κάτι το οποίο είναι ευλόγως εννοούμενο. Ωστόσο, πάντοτε θα υπάρχει χώρος για τον ιερέα στο πλευρό τους για το λόγο ότι για την αντιμετώπιση του θλιμμένου η Εκκλησία θα έχει πάντοτε κάτι να παραθέσει. Ο ιερέας λοιπόν, είναι το πρόσωπο το οποίο μπορεί να μεταφέρει στους πενθούντες την πατερική αγάπη του Θεού τον οποίο εκπροσωπεί στον επίγειο κόσμο. «Με την παρουσία του μπορεί να συμβολίζει τη βαθιά ελπίδα που δεν εκφράζεται πάντοτε με λόγια, ότι ο Θεός δεν εγκαταλείπει τα παιδιά του στις κρίσιμες στιγμές της ζωής τους».⁴

Για να μπορέσει ο ιερωμένος να πράξει όλα όσα αναφέρουμε πρέπει να συνειδητοποιήσει τον δύσκολο ρόλο που κατέχει απέναντι στον θλιμμένο και να γνωρίζει τη Θεολογία της Εκκλησίας περί αναστάσεως. Ένα θέμα που θα τον βοηθήσει να σταθεί στο πλάι του πενθούντα είναι οι μεταξύ τους σχέσεις πριν την δύσκολη δοκιμασία που θα κληθεί να αντιμετωπίσει ο πιστός. Οι πραγματικές ανάγκες θα εμφανιστούν μετά το πέρας της Εξοδίου Ακολουθίας κάτι που πολλοί ιερείς λησμονούν. Ο θάνατος και το πένθος είναι δυο δύσκολες καταστάσεις που πολλές φορές αδυνατούν να κατανοήσουν ακόμη και οι κληρικοί και τους γεννώνται αισθήματα φόβου, απελπισίας, οδηγούμενοι έτσι σε ψευδή συμπεράσματα του τύπου ότι ο θάνατος δεν υπάρχει ή οι συγγενείς του εκλιπόντος δεν πρέπει να κλαίνουν ή να θρηνούν. Πριν προβούν σε κάποια πράξη ή συμβουλή, θα ήταν ωφέλιμο πρώτα να έχουν αυτοεξεταστεί για να δουν τις δυνατότητές τους, τα όριά τους και τις εξαρτήσεις τους. Με άλλα λόγια το γνώθι σαυτόν στη προκειμένη περίπτωση κατέχει σημαντικό παράγοντα. Μπορεί όταν πεθάνει ένα μέλος της ενορίας του ο ιερέας να μην είναι σε θέση να συμπαρασταθεί στην πενθούσα οικογένεια, να περνάει μια κρίση στη δική του οικογένεια ή να έχει ένα δικό του προσωπικό ζήτημα όντας ψυχολογικά ανήμπορος. Μπορεί να βοηθήσει μονάχα όταν έχει τα ψυχικά αποθέματα, δηλαδή όταν είναι υγιής σωματικά και ψυχικά. «Αυτό που είναι ο παπάς έχει περισσότερη σημασία απ' αυτό που θα επιχειρήσει να πει, όσο όμορφες και αν είναι οι λέξεις που θα χρησιμοποιήσει».⁵ Βέβαια η ψυχική αρμονία στην οποία αναφερόμαστε, δεν είναι απόλυτη. Ένας άνθρωπος μπορεί να βοηθήσει κάποιον άλλον ακόμη κι αν εκείνος δεν είναι υγιής στο μέγιστο βαθμό.

³Homer Jernigan, *Bringing Together Psychology and Theology: Reflections on Ministry to the Bereaved*, *The Journal of Pastoral Care* 2 (1976), 98.

⁴Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 281.

⁵ό.π., 282.

Οι απαιτήσεις που θα κληθεί να αντιμετωπίσει ο κληρικός στα πλαίσια των ενοριακών του υποχρεώσεων, είναι επίπονες και πολλές φορές ανάμεσα σε αυτές δεσπόζουν οι συχνές εμφανίσεις θλίψεως των μελών του ποιμνίου του. Τότε θα πρέπει να υπερβεί τα όριά του και να προσαρμοστεί κατάλληλα στις εκάστοτε περιστάσεις. Άλλες φορές μπορεί να χάσει τον αυτοέλεγχό του, εάν αντικρύσει κάποιον να κλαίει και να στεναχωριέται μπροστά στον χαμό του αγαπημένου του συγγενικού προσώπου. Να μην ξεχνούμε ότι οι ιερείς αντιπροσωπεύουν τον Κύριο ανάμεσά μας, αλλά δεν παύουν να έχουν κι αυτοί την ανθρώπινη φύση τους ως κτιστά όντα όπως όλοι. Να μην αισθάνονται λοιπόν ένοχοι όταν αδυνατούν να αντιμετωπίσουν ορισμένα προβλήματα. «Ο ιερέας πρέπει να ξεετάζει τον εαυτό του προσεκτικά, γιατί όσο περισσότερο γνωρίζει τον εαυτό του τόσο λιγότερες νευρωτικές άμυνες θα δημιουργήσει».⁶ Επίσης, δεν αποτελεί λανθασμένη ενέργεια εάν επιθυμήσει κάποτε να ζητήσει την συμβουλή ενός ψυχολόγου σε ένα πρόβλημα που θα βρεθεί στο διάβα του. Για παράδειγμα, εάν αντιληφθεί πως το ζήτημα με την πενθούσα οικογένεια δεν επιλύεται εύκολα, μπορεί να τους συμβουλευτεί να επισκεφτούν έναν ειδικό. Η επιστήμη της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής μπορούν να ενταχθούν και πρέπει να υλοποιηθεί αυτό, στα πλαίσια του ποιμαντικού έργου του ιερέως. Τέλος να προσθέσουμε ο κληρικός «για να μπορέσει να έχει την αυτογνωσία που του είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των ανθρώπων που περνούν μια κρίση, χρειάζεται να έχει και εκείνος έναν άνθρωπο που θα τον παρακολουθεί και στη προσωπική του ανάπτυξη και στην επαγγελματική του δραστηριότητα».⁷

Πολλές φορές όμως βλέπουμε Επιστήμη και Θεολογία να είναι συχνά σε ρήξη. Τι γίνεται λοιπόν όταν ο ιερέας δεν επιθυμεί να συνεργαστεί με τους εκπροσώπους των ιατρικών κλάδων; Τότε θα κληθεί να αυτοαναλυθεί και να εντοπίσει τις πιο σκοτεινές πτυχές του εαυτού του, που δεν τον αφήνουν να συμπαραστέκεται και να βοηθάει τους άλλους. Μια διαδικασία καθόλου εύκολη και αρκετά επίπονη θα μπορούσαμε να πούμε. Ο άνθρωπος σε πολλές περιπτώσεις δεν μπορεί να εντοπίσει και να επιλύσει το πρόβλημα μόνος του. Όταν αναφέρει το ζήτημα που τον ταλαιπωρεί σε έναν ειδικό ή μια ομάδα ανθρώπων που πάσχουν κι αυτοί από ανάλογα θέματα, τότε η θεραπεία αποκτά άλλη βαρύτητα λόγω του διαλόγου που έχει σημαντική αξία. Να δούμε ένα πιο απλό παράδειγμα, πόσες φορές έχουμε πει κάτι που μας βαραίνει στον φίλο μας, στους γονείς μας, στον σύντροφό μας, στον συνάδελφό μας και μόνο που το συζητήσαμε μας έφυγε ένα τεράστιο βάρος από πάνω μας.

Ο ιερέας θα κληθεί να μάθει να είναι απόλυτα ειλικρινής σε προσωπικό επίπεδο. Μεταφέροντας σε κάποιον τα προβλήματά του, θα γνωρίσει την αξία της μεθόδου να έχεις κάποιον που θα σε απαλύνει από ό,τι σε ταλανίζει. Όταν θα διαλευκάνει όλα αυτά που τον απασχολούν, τότε θα είναι σε θέση να βοηθήσει και άλλους ανθρώπους της κοινότητάς του οι οποίοι αντιμετωπίζουν βαριά ζητήματα όπως αυτό του θανάτου και του πένθους. Να συμπληρώσουμε πως καθοριστικό ρόλο στο πως θα αντιμετωπίσει τις διάφορες περιπτώσεις πένθους, θα διαδραματίσει ο τρόπος με τον οποίο ανταποκρίθηκε κι ο ίδιος στο θάνατο των μελών της δικής του οικογένειας ή των αγαπημένων του. Πολλές φορές όλοι μας

⁶ό.π., 283.

⁷Μοναχού Ασκητή, *Έπιστολή προς Νικόλαον Μοναχόν*, Φιλοκαλία Τόμος Α', Εκδ. Παπαδημητρίου, 127 – 138. Βλ. Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 283.

αποφεύγουμε να μιλήσουμε για τον θάνατο ακόμα και να σκεφθούμε για αυτόν μέχρι να χάσουμε κάποιον που αγαπούσαμε, γιατί έχουμε την εντύπωση ότι είναι μακριά από εμάς. Ο Άγγλος ποιητής John Donne είχε αναφέρει πως «ο θάνατος κάθε ανθρώπου με λιγοστεύει»⁸ και ο ψυχίατρος Clemens Bend είχε προσθέσει με την σειρά του: «η διαπίστωση του θανάτου στη ζωή μας δίνει στη ζωή συνείδηση του πεπερασμένου και θέτει το ερώτημα τι θα κάνει κανείς με τη ζωή του και τι θα συμβεί ύστερα στην αυτοσυνειδησία μας».⁹

Δυστυχώς, ο κληρικός δεν διδάσκεται ορθά τους τρόπους με τους οποίους θα μπορέσει να συμπαρασταθεί στους ενορίτες του όταν βιώσουν το πένθος. Ο θάνατος για την ακαδημαϊκή Θεολογία αποτελεί ένα αποτρόπαιο θέμα με το οποίο δεν επιθυμεί να ασχολείται. Έτσι, εάν δεν κατέχει από προσωπική εμπειρία πως θα ανταπεξέλθει σε αυτή τη δύσκολη περίοδο, θα βρεθεί απροετοίμαστος χωρίς εφόδια στα χέρια του. Ακόμη, ίσως να έχει επηρεαστεί από λανθασμένες ποιμαντικές περασμένων ετών που δεν είχαν ποτέ θέση στην Εκκλησία και δεν θα πρέπει να είχαν ποτέ άλλωστε, δημιουργώντας έτσι ένα εξαιρετικά δύσκολο κλίμα για αυτόν αλλά και σε αυτούς που τον χρειάζονται. Πολλοί ιερείς τις πρώτες φορές που επισκέφτηκαν οικογένειες που χτυπήθηκαν από τον θάνατο, θυμούνται να είχαν κάνει λάθη όπως να αναφέρουν κάποια αποσπάσματα από την Αγία Γραφή και άλλα συναφή. Πάντοτε όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με μια νέα κατάσταση με κάτι καινούργιο, θα κάνουμε ορισμένα σφάλματα. Δεν υπάρχει κανένα απολύτως πρόβλημα γιατί από αυτά μαθαίνουμε. Στον αντίποδα όλων αυτών που παρουσιάζουμε, τα μέλη των οικογενειών που πενούσαν ήταν ικανοποιημένα επειδή ο ιερέας ήταν εκεί στο πλευρό τους για οποιαδήποτε είδους βοήθεια.

Ας αναλογιστούμε για λίγο τη δύσκολη θέση των ιερωμένων όταν έχουν να αντιμετωπίσουν βαριές καταστάσεις θλίψης, ανθρώπους που πονούν, που κλαίνε, που πολλές φορές μένουν αμέτοχοι και σιωπηλοί ή μοιρολογούν για τον αγαπημένο τους. Κάθε άτομο ξεχωριστά παρουσιάζει ιδιόρρυθμους τρόπους εκδήλωσης του πένθους. Παράλληλα, συχνά θα ακούσουν και θα δουν τους πιστούς μπροστά στον θάνατο, να απορρίπτουν τον Θεό που επέτρεψε κάτι τέτοιο να συμβεί στην οικογένειά τους. Ακόμη και αυτό είναι αναμενόμενο στη προκειμένη περίπτωση. Κάθε σχέση είτε αυτή είναι φιλική, είτε ερωτική, είτε επαγγελματική ίσως υπάρξουν προβλήματα έτσι και η ύψιστη μορφή επικοινωνίας με τον Ουράνιο Πατέρα περνά αντίστοιχες κρίσεις με συχνές αμφισβητήσεις και ρίξεις· γιατί η σχέση με τον Θεό είναι ζωντανή, όχι κάποια τυχαία.

Ο άνθρωπος την περίοδο του πένθους έχει την ανάγκη να συμπαρασταθεί κάποιος στο πλευρό του και πολλές φορές τον ρόλο αυτό θα κληθεί να έχει ο ιερέας. Είναι γνωστό ότι το «συμπάσχειν» δεν είναι μια εύκολη υπόθεση, αλλά ο κληρικός έχει εκπαιδευτεί να δίδει απαντήσεις σε δύσκολα μεταθανάτια ερωτήματα με ταπείνωση και σεβασμό προς το πρόσωπο που έχει απέναντί του. Αυτό που πρέπει να έχει στη πίσω πλευρά του μυαλού του, είναι πως όλες οι απαντήσεις δεν είναι κατάλληλες για όλους τους ανθρώπους καθώς απαιτείται διάκριση. Με την ορθή βοήθειά της, δύναται να διαγνώσει τις βαθύτερες αιτίες των ψυχικών νόσων, τις ρίζες των ψυχολογικών προβλημάτων και να συστήσει τα

⁸Charles Bachmann, *Ministering to the Grief Sufferer*, Prentice Hall, New Jersey 1964, 28.

⁹C. Benda, *Bereavement and Grief Work*, *The Journal of Pastoral Care* XVI (1962), 9.

κατάλληλα θεραπευτικά μέσα, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό για την πνευματική ευθύνη τόσων ψυχών που φέρει.¹⁰ Ωστόσο δεν είναι σε θέση να απαντάει σε όλες τις δύσκολες απορίες. Εξάλλου ποιος νους μπορεί να συλληφθεί το θέλημα του Κυρίου όταν καλέσει κοντά Του κάποιον συνάνθρωπό μας;

Ο ρόλος του ιερέα απέναντι στον πενθούντα αποτελεί μια διαδικασία που χρειάζεται να δωρίσει αρκετό από τον προσωπικό του χρόνο και να οπλιστεί με αρκετή υπομονή. Αυτό που δεν πρέπει να αφήσει να εννοηθεί με την εκδήλωση πένθους, είναι η έλλειψη ελπίδας για την ανάσταση σύμφωνα με τη διδασκαλία της εκκλησιαστικής γραμματείας. Πολλές φορές θα βρεθεί αντιμέτωπος με δύσκολες καταστάσεις και με την αμηχανία που θα τον καταβάλλει ίσως να είναι ο παράγοντας όπου οι θλιμμένοι να μην μπορούν να αντιμετωπίσουν και να αποδεχθούν τον θάνατο του αγαπημένου τους. «Δεν υπάρχει λόγος να υποκρίνεται κανείς ότι δεν πονάει ή ότι η απώλεια δεν είναι και τόσο μεγάλη όσο πραγματικά είναι».¹¹ Τέλος, θα θέλαμε να κλείσουμε με μια φράση του περίφημου Γάλλου συγγραφέα Βίκτωρος Ουγκώ: «Τα μάτια δεν βλέπουν καλά τον Θεό, παρά μόνο μέσα από δάκρυα».

¹⁰Βαρβάρα Γιαννακοπούλου, *Συμβουλευτική Ποιμαντική*, Εκδ. Γ. Γκέλμπεσης, Αθήνα 2005, 53 – 56.

¹¹Charles Bachmann, *Ministering to the Grief Sufferer*, Prentice Hall, New Jersey 1964, 31. Βλ. Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 289.

ΜΕΡΟΣ Β΄**Πένθος και Ψυχολογία****I. Η περίοδος του πένθους και οι διαφορές ανάμεσα στο φυσιολογικό και παθολογικό πένθος**

Στη βιβλιογραφία δύσκολα συναντάται ορισμός του πένθους. Θα μπορούσαμε να το ορίσουμε ως το συναίσθημα λύπης και θλίψης που ακολουθεί έπειτα από κάποια απώλεια. Πρόκειται για μια έντονη συναισθηματική διεργασία που αφορά το σώμα και τη ψυχή και απαιτεί μια ομαλή συνεργασία και των δύο. Όταν ολοκληρωθεί η περίοδος του πένθους δεν δηλώνει ότι θα ξεχαστεί το άτομο που έφυγε (στην περίπτωση μιας απώλειας ενός αγαπημένου φίλου ή συγγενή). Αντιθέτως δηλώνει ότι ο άνθρωπος είναι ικανός να ζήσει διατηρώντας τις όμορφες αναμνήσεις που είχε μαζί του, κάτι που ισχύει σε κάθε μορφή απώλειας. Η ζωή είναι σύντομη και αρνητικές αναμνήσεις από διάφορες καταστάσεις που οδήγησαν στο πένθος δεν χωρούν εντός της.

Εάν είχαμε τη δυνατότητα να βάλουμε μερικούς χιλιάδες ανθρώπους με βαμμένα χέρια να αφήσουν το αποτύπωμά τους σε ένα τοίχο, το αποτέλεσμα που θα αντικρύζαμε θα ήταν σπάνιο. Κάθε ανθρώπινο αποτύπωμα είναι ξεχωριστό, οπότε κανένα δεν θα ταίριαζε με ένα άλλο. Κάτι τέτοιο δεν ισχύει σε όλες τις περιπτώσεις. Για παράδειγμα βασικά χαρακτηριστικά που αφορούν τον τρόπο συμπεριφοράς συναντώνται σε αρκετούς ανθρώπους επιτρέποντας στους ειδικούς να αποκτούν ολοένα περισσότερες πληροφορίες, όπως ισχύει και στο πένθος. Παρόλο που κάθε απώλεια είναι προσωπική υπόθεση του καθενός ατόμου καθιστώντας τη μοναδική και ανεπανάληπτη, το πένθος που ακολουθεί διακατέχεται από κοινά χαρακτηριστικά.

Για να καταστεί επιτυχημένη η απώλεια πρέπει να ελέγχονται συναισθήματα όπως ο θυμός, ο πόνος, το άγχος, η απελπισία, ο θρήνος, η μοναξιά, ο φόβος, η αγωνία και η θλίψη. Έχοντας φυσική προέλευση, είναι αδύνατον να διαταράξουν την ισορροπημένη υγεία. Ωστόσο ορισμένοι καθώς οδεύουν προς τη τρίτη ηλικία, πενθούν πρόωρα για την απώλεια της υγείας τους. Τότε γεννάται το εύλογο ερώτημα εάν πρέπει να οραματίζεται ένα άτομο τον θάνατό του για να συμφιλιώνεται με την ιδέα. Ο Jorge Bucay¹ απαντά θετικά εάν επιθυμεί να οδηγηθεί στην αυτοπραγμάτωση. Το πένθος είναι μια απαραίτητη περίοδος κατά την οποία γίνεται ώριμος σε συναισθηματικό και ψυχικό επίπεδο.

Ποια κατεύθυνση μπορούμε να ακολουθήσουμε εντοπίζοντας τον κατάλληλο τρόπο για να βοηθήσουμε κάποιον που βρίσκεται σε πένθος; Όπως θα αναφέρουμε ξανά επανειλημμένως για να γίνει αντιληπτό, το ζητούμενο είναι ο πενθών να αφηθεί ελεύθερος και να εκφράσει όποιο αίσθημα νιώθει ότι τον βαραίνει, κάτι που δικαιούται εξάλλου. Αν και οι ειδικοί θεραπευτές ανά τον κόσμο διαφωνούν σε πολλά θέματα, σε αυτό που συναντώνται οι απόψεις τους είναι ότι όλοι όσοι βιώνουν μια πένθιμη περίοδο πρέπει να βρίσκουν δίοδο έκφρασης των συναισθημάτων ή των βιωμάτων τους. Μόνο έτσι θα

¹Γεννήθηκε το 1949 στο Μπουένος Άιρες της Αργεντινής. Γιατρός και ψυχοθεραπευτής της σχολής Γκεστάλτ, ειδικεύτηκε στη θεραπεία των νοητικών ασθενειών εργαζόμενος αρχικά σε νοσοκομεία και κλινικές και στη συνέχεια παραδίδοντας διαλέξεις σε ιδρύματα κολέγια, θέατρα, καθώς και σε ραδιοφωνικούς και τηλεοπτικούς σταθμούς.

οδηγηθούν στη διέξοδο του προβλήματός τους. Ο πόνος που προκαλείται εξαιτίας μιας απώλειας είναι ιδιαίτερα επίπονος πόσο μάλλον όταν αφορά τον θάνατο ενός προσφιούς προσώπου μεταβάλλοντας τον άνθρωπο αδύναμο να πράξει οτιδήποτε. Στο πένθος πάντοτε κυριαρχεί ο πόνος ότι κάτι στερείται το οποίο δεν ήταν έτοιμο να εγκαταλειφθεί ή να χαθεί.

Ο άνθρωπος που βρίσκεται στη διαδικασία επεξεργασίας ενός πένθους διέρχεται τα παρακάτω στάδια σύμφωνα με τον Bucay. Αρχικά αντιλαμβάνεται την επικρατούσα κατάσταση, στη συνέχεια τη συνδέει με ένα συγκεκριμένο συναίσθημα, έπειτα ενεργοποιεί όλη την εσωτερική ενέργειά του, η οποία μεταμορφώνεται σε δράση, έτσι ώστε να αντιμετωπίσει αυτή τη κατάσταση, μέχρι να ολοκληρωθεί και να επιστρέψει πάλι στην ήρεμη κατάσταση που βρισκόταν πριν από τον θάνατο του αγαπημένου προσώπου. Τα παραπάνω στάδια αφορούν επίσης παρόμοιες καταστάσεις απωλειών.² «Είναι φοβερό να παραδεχθούμε ότι σε κάθε απώλεια υπάρχει ένα όφελος. Ότι ο πόνος για την απώλεια θα τελειώσει αναγκαστικά με κάποιο κέρδος. Και βέβαια δεν υπάρχει απώλεια χωρίς ένα όφελος. Δεν υπάρχει απώλεια που δεν οδηγεί αναγκαστικά στην προσωπική ανάπτυξη».³ Πότε παύει το πένθος να επιφέρει πόνο; Για να επεξεργαστεί με επιτυχία η απώλεια ο πενθών πρέπει να είναι σε θέση να σκέπτεται αυτό που έχασε χωρίς να αισθάνεται πόνο. Θα είναι έτοιμος όταν θα μπορεί να αφιερώνει την αγάπη του σε άλλα πρόσωπα επενδύοντας σε νέες σχέσεις. Ακόμη και τότε υπάρχει κάτι που βασανίζει τους πενθούντες· ο πόνος της απώλειας που αφήνει το στίγμα του.

Θέτοντας το ερώτημα πόσο διαρκεί ένα πένθος με φυσιολογική διάρκεια η απάντηση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες για να προβλεφθεί. Ο κάθε άνθρωπος όντας ξεχωριστή ύπαρξη κατέχει διαφορετικούς μηχανισμούς. Κάποιος μπορεί να διαβεί την πένθιμη περίοδο σε συντομότερο χρονικό διάστημα από ένα άλλο άτομο που μπορεί να χρειαστεί περισσότερο χρόνο. Οι ειδικοί σε αυτό το θέμα δεν ορίζουν συγκεκριμένη διάρκεια που πρέπει να διαβούν οι πενθούντες για να επανέλθουν στους κανονικούς ρυθμούς της καθημερινότητάς τους. Αντιθέτως εκείνοι που βασανίζονται βάζουν από μόνοι τους χρονικό όριο για να το ξεπεράσουν· το διάστημα στο οποίο αναφερόμαστε είναι δώδεκα μηνών και αυτό διότι μέσα σε ένα χρόνο πολλά θα έχουν πραγματοποιηθεί για πρώτη φορά. Ο Bucay παραθέτει «ο πρώτος χρόνος είναι συνήθως όσο κι αν μας πονάει, ένας οδυνηρός κατάλογος από στιγμές. Κάθε μια από αυτές τις στιγμές λειτουργεί σαν ένα μικρό τούνελ του χρόνου... μέσα από το οποίο επιστρέφει κανείς στο βίωμα του παρελθόντος. Κι αυτό θα συμβεί πολλές φορές. Παρόλο που ευτυχώς, κάθε φορά ξέρεις όλο και περισσότερα, έχεις μάθει καλύτερα τον δρόμο της επιστροφής».⁴

Η φυσιολογική περίοδος που απαιτείται για να ολοκληρωθεί το πένθος ανταποκρίνεται σε αυτό που έλεγαν παλαιότερα στις μικρές αγροτικές κοινωνίες «ένας μήνας ολοκληρωτικό πένθος, έξι μήνες πένθος βαρύ, ένας χρόνος μέτριο πένθος, είκοσι μήνες κρατάνε οι περιορισμοί». Για ακόμα μια φορά βλέπουμε ότι ο λαϊκός απόψεις συναντούν την επιστήμη. Οι προαναφερθείσες περίοδοι συγκλίνουν σε μεγάλο βαθμό με τις ψυχολογικές περιόδους των ειδικών «ο πρώτος μήνας είναι τρομερός, οι πρώτοι έξι μήνες είναι πολύ δύσκολοι, ο πρώτος χρόνος είναι αρκετά προβληματικός, κι από κει κι έπειτα ο

²Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 51.

³ό.π., 62.

⁴ό.π., 150.

χρόνος αρχίζει να γίνεται πιο ομαλός».⁵ Στην περίπτωση όπου ο πενθών έχει καθηλωθεί στο δυσάρεστο συμβάν καλό θα ήταν τότε να ζητήσει την βοήθεια κάποιου ειδικού πάνω σε αυτό το θέμα. Κάθε δύσκολη περίοδο που θα κληθεί να αντιμετωπίσει ένας άνθρωπος στη ζωή του, καλό θα ήταν να έχει έναν συμπαραστάτη στο πλευρό του για να του υπενθυμίζει τη δίοδο στα προβλήματά του.

Όπως αναφέραμε πρωτότερα είναι αδύνατον να καταγράψουμε επιτυχώς την ακριβή διάρκεια της πένθιμης περιόδου επειδή οι παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται ποικίλουν. Καταρχήν το είδος της απώλειας από μόνο του καθιστά έναν σημαντικό παράγοντα. Παραδείγματος χάριν εάν πεθάνει ένας από τους δύο συζύγους εκείνος που θα μείνει πίσω φορτώνεται εκτός των άλλων, με το βάρος όλων των οικιακών υποχρεώσεων. Όταν το πρόσωπο που αποχωρεί είναι η γυναίκα – νοικοκυρά, τότε ο άνδρας θα κληθεί να αναλάβει όλες τις υποχρεώσεις. Αναλογιζόμαστε πόσο δύσκολος θα είναι ο νέος ρόλος του πόσο μάλλον όταν έχουν αποκτηθεί και παιδιά. Ύστερα το σοκ που θα προκληθεί λόγω του θανάτου είναι με την σειρά του ένας πολύ σημαντικός παράγοντας, όπως επίσης ο χαρακτήρας του κάθε ανθρώπου που θα κληθεί να ανταπεξέλθει στην απώλεια. Εάν ομιλούμε για ένα άτομο αγχώδη, με ανασφάλειες, χαμηλή αυτοεκτίμηση τότε φανταζόμαστε ότι η επεξεργασία της απώλειας θα είναι ιδιαίτερα επίπονη. Τέλος να αναφέρουμε ότι το κοινωνικό επίπεδο και η θρησκευτικότητα είναι και αυτοί με την σειρά τους δύο πολλοί σημαντικοί παράγοντες. Σε ζητήματα όπως το πένθος οι θεραπευτές συνιστούν τη συστημική θεραπεία υποστηρίζοντας ότι «η ζωή μας λειτουργεί σαν ένα σύστημα, όπου κάθε γρανάζι έχει άμεση σχέση με τα υπόλοιπα. Αν αφαιρέσουμε ένα γρανάζι, όσο μικρό κι αν είναι, θα αλλάξει ολόκληρο το σύστημα».⁶

Άνθρωποι που βίωσαν το πένθος υποστηρίζουν ότι η ζωή τους δεν είναι πλέον ίδια, άποψη που αφογκράζονται οι ειδικοί. Τι θα μπορούσαμε να τους συμβουλεύσουμε στη προκειμένη περίπτωση; Να επανατοποθετηθούν στη νέα πραγματικότητα, γνωρίζοντας τι θα πρέπει να ακολουθήσουν μετά το άσχημο συμβάν. Μπορεί να προκύψουν νέες οικονομικές απαιτήσεις όπως και κληρονομικές υποχρεώσεις, θέματα που δεν είναι ευχάριστα να ασχολείται κανείς αλλά θα το απαιτήσουν οι νέες συνθήκες της καθημερινότητας. Οι στόχοι με σκοπό νικήσει ο άνθρωπος τα αρνητικά συναισθήματα του πένθους είναι οι εξής: επεξεργασία – επανατοποθέτηση – εύρεση των θετικών σημείων της προσωπικότητας. Ακολουθώντας αυτά τα τρία βήματα ο θλιμμένος όχι μόνο θα έχει αντιμετωπίσει ένα από τα πιο δύσκολα προβλήματα που θα προκύψουν κατά τη διάρκεια της ζωής του, αλλά θα έχει συνάμα χρήσιμα εφόδια στη «φαρέτρα των όπλων» του εάν θα κληθεί να αντιμετωπίσει ξανά στο μέλλον μια αντίστοιχη κατάσταση. Μπορεί ο χαμός ενός άλλου ατόμου να είναι μια καινούργια υπόθεση πένθους, εκείνος όμως θα έχει στη διάθεσή του χρήσιμα εργαλεία. Αυτό δεν αφορά μονάχα το πένθος θανάτου αλλά και διαφορετικά είδη απωλειών. Όταν ερχόμαστε σε επαφή με ένα πρόβλημα και μετά από κάποιο χρονικό διάστημα κληθούμε να το αντιμετωπίσουμε ξανά, δεν θα είμαστε τόσο προβληματισμένοι όσο την πρώτη φορά να το ξεπεράσουμε. Στη περίπτωση όπου «δεν ολοκληρωθεί η πορεία, αν ο οδοιπόρος δεν φτάσει στο τέλος του δρόμου γιατί αποφάσισε να παραμείνει σε κάποιο

⁵ό.π., 151.

⁶Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 153.

σημείο της διαδρομής, αν καθυστερεί να φτάσει στον προορισμό του περισσότερο από ό,τι είναι λογικό, ή χαθεί σε κάποια στροφή του δρόμου, τότε μιλάμε για παθολογικό πένθος».⁷

Φυσιολογικό πένθος – παθολογικό πένθος: Οι βασικότερες διαφορές

Το πένθος ορίζεται ως «η επώδυνη φυσιολογική διαδικασία επεξεργασίας της απώλειας, που αποσκοπεί στην προσαρμογή και την εναρμόνιση της εσωτερικής και της εξωτερικής κατάστασης απέναντι στη νέα πραγματικότητα» σύμφωνα με τον Jorge Bucay.⁸ Το φυσιολογικό πένθος δεν είναι μια νόσος. Αντιθέτως, η περίοδος αυτή είναι αποδεικτικό στοιχείο σωστής και ισορροπημένης υγείας. Σε οποιαδήποτε απώλεια ξεκινούν να λειτουργούν οι αμυντικοί μηχανισμοί. Ακούγοντας τον όρο πένθος το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο νου είναι το πένθος θανάτου. Παρόλο αυτά η διαδικασία ενεργοποιείται σε κάθε είδος απώλειας που ορίζεται ως «η εσωτερική κατάσταση του ανθρώπου που έχει πλήρη συνείδηση ότι κάτι δεν υφίσταται πλέον». Πένθος δημιουργείται και από μια εκούσια ή ακούσια πράξη του ατόμου. Παραδείγματος χάριν όταν αποφασίσει να μετακομίσει σε άλλη οικία είτε αποφασίσει να εγκαταλείψει τον/την σύντροφό του. Η κάθε επιλογή έχει διαφορετικό αντίκτυπο κυριαρχώντας ο φόβος αν είναι σωστή. Ακόμη κι εκείνη που επιφέρει πόνο, η επεξεργασία του πένθους είναι μια περίοδος που πρέπει να διαβεί.

Η άρνηση της απώλειας είναι προσπάθεια αναβολής του πόνου και της ψυχικής ταλαιπωρίας. Η ορθή περίοδος αποκλεισμού της διαδικασίας του πένθους είναι συνήθως στην αρχή.⁹ Ο πενθών επιστρατεύοντας την άρνηση θεωρεί ότι θα διαφύγει από την επίλυση του προβλήματος. Αρνούμενος την απώλεια που είχε καθηλώνεται σε έναν ψεύτικο κόσμο αποκύημα της φαντασίας του. Αυτό που έχασε στη πραγματικότητα συνεχίζει να υφίσταται, όπως ένα πρόσωπο για παράδειγμα. Η διεργασία του πένθους ανεξαιρέτως απώλειας αφήνει τον άνθρωπο μόνο, αδύναμο και κυρίως θλιμμένο. Ο πόνος σε συνδυασμό με το αίσθημα της θλίψης σε αρκετές περιπτώσεις φαντάζει παράλογος, ένα συναίσθημα απολύτως φυσιολογικό εάν αναλογιστούμε την υπάρχουσα κατάσταση. «Η θλίψη μπορεί να σε κάνει να χάσεις για λίγο την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου, να περάσεις μια κρίση. Μετά όμως ισορροπείς ξανά, γίνεται η αλλαγή και η ζωή συνεχίζεται σε όλο της το μεγαλείο».¹⁰ Μια από τις κυριότερες διαφορές ανάμεσα στον πόνο και τη θλίψη είναι ότι ο πόνος κάποτε θα ολοκληρωθεί, η στεναχώρια μπορεί να μην τελειώσει ποτέ. Λαμβάνοντας μεγάλη υπόσταση η στεναχώρια είναι ικανή να επιφέρει την κατάθλιψη.¹¹ Αν και ετυμολογικά μοιάζουν συγγενικές χρησιμοποιώντας τον ίδιο όρο, ωστόσο η θλίψη δεν είναι κατάθλιψη. Η έλλειψη πηγών έχει οδηγήσει σε αυτό το παράπτωμα. Η κατάθλιψη αφορά την ασθένεια ψυχολογικής προελεύσεως περιλαμβάνοντας διαταραχές της ψυχικής υγείας του ασθενούς επιβραδύνοντας την ενεργητικότητα για ευχαρίστηση. Η απουσία ενδιαφέροντος παρουσιάζεται στην έλλειψη επιθυμίας και πρωτοβουλίας για διάφορες δραστηριότητες. Σε συναισθηματικό επίπεδο εκδηλώνεται θλίψη, ενοχή, και υπαρξιακό κενό. Στο διανοητικό – πνευματικό επίπεδο γεννώνται αρνητικές σκέψεις, απαισιοδοξία και ανασφάλεια. Για να

⁷Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 157.

⁸ό.π., 101.

⁹Η ψυχίατρος Elisabeth Kübler – Ross τοποθετεί την άρνηση ως το πρώτο στάδιο που διέρχεται κάποιος κατά το πένθος. Περισσότερες πληροφορίες στην ενότητα των σταδίων του πένθους.

¹⁰Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 92.

¹¹Η κατάθλιψη αποτελεί το τέταρτο στάδιο του πένθους σύμφωνα με την Ross. Περαιτέρω στοιχεία στην αντίστοιχη ενότητα.

γίνει σωστή διάγνωση της κατάθλιψης πρέπει να κυριαρχούν ορισμένα από αυτά τα χαρακτηριστικά. Ωστόσο εάν ένα άτομο αισθάνεται θλίψη, απαισιοδοξία ή δυσθυμία δεν είναι βέβαιο ότι πάσχει από τη συγκεκριμένη ασθένεια. Ο ειδικός είναι κατάλληλα αρμόδιος να εντοπίσει εάν κάποιος πάσχει όντως από κατάθλιψη. Αναλόγως με την αιτία της παρουσιάζεται ως εξωτερική ή εσωτερική.

Παρακάτω θα παρουσιάσουμε στοιχεία που αφορούν τη πρώτη κατηγορία. Η καταθλιπτική συμπεριφορά εκδηλώνεται εξαιτίας εξωτερικών στοιχείων, ενώ δεν αποκλείεται να επικρατεί εσωτερική διαταραχή. Εξωτερικοί παράγοντες θεωρούνται οι διαπροσωπικές συγκρούσεις, οι συναισθηματικές απογοητεύσεις, η περίοδος της συνταξιοδότησης, οικονομικά ζητήματα, ο θάνατος ενός αγαπημένου ατόμου, η λανθασμένη επιλογή συζύγου. Οι συγκεκριμένες καταστάσεις δεν έχουν ίδια επίδραση σε όλους τους ανθρώπους. Τότε οι εξωτερικοί παράγοντες δεν είναι ικανοί να προκαλέσουν κατάθλιψη. Πολλάκις το αρνητικό συμβάν είναι αφορμή (αλλιώς ο εκλυτικός παράγοντας) που βαραινεί άλλες αρνητικές πτυχές του ασθενούς όπως παθολογικές φοβίες, απαισιοδοξία, κοινωνική φοβία, εξαρτημένη προσωπικότητα, έντονη νοσταλγία του παρελθόντος, στρες, τάση προς την απομόνωση, μοναξιά, αλλά κυρίως παθολογικό πένθος. Οι πάσχοντες από κατάθλιψη τείνουν να μεταποιοούν την έκβαση των γεγονότων κατηγορώντας τον εαυτό τους για ό,τι συμβαίνει. Αρνητικές σκέψεις και υποθέσεις έχουν την τιμητική τους. Στη περίπτωση όπου η αιτία της κατάθλιψης είναι γνωστή μπορεί να φανεί χρήσιμη τόσο για τον ασθενή όσο και για τον ειδικό για να καταπολεμηθεί. Η λύση του προβλήματος βρίσκεται στη κατανόηση και στη συνέχεια στον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεται κάποιος τα βιώματα που αναφέρθηκαν προηγουμένως. Τα ζητήματα που αφορούν τον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου είναι δυνατόν να λυθούν χωρίς τη βοήθεια ενός ειδικού, σαφώς όταν δεν έχουν ενταθεί σε μεγάλο βαθμό. Ο καταθλιπτικός οφείλει να αναπτύξει βελτιωμένη εικόνα του εαυτού του, της σκέψης του και να ξεδιπλώσει τη δημιουργική του πλευρά. Όταν καταφέρει να πράξει όλα αυτά δεν θα έχει καταφέρει μονάχα να βγει νικητής με τη δύσκολη νόσο της κατάθλιψης, θα έχει αποκτήσει συνάμα θετικά χαρακτηριστικά που θα αποδώσουν καρπούς και στο μέλλον.

Το παθολογικό πένθος διαφέρει όπως είναι αναμενόμενο από το φυσιολογικό και την ομαλή επεξεργασία μιας απώλειας. Θα μπορούσε να οριστεί ως «η εκούσια ή ακούσια διακοπή της διεργασίας του φυσιολογικού πένθους».¹² Για να το κατανοήσουμε καλύτερα το παθολογικό πένθος ας το σκεφτούμε σαν ένα τραύμα που δεν επουλώνεται ποτέ. Τις περισσότερες φορές ακολουθεί ύστερα από ένα πένθος που δεν άρχισε ποτέ ή που σταμάτησε σε ένα σημείο ή προχώρησε μέχρι ένα σημείο κι επέστρεψε σε πρώιμο στάδιο ή διακόπηκε για να μην προχωρήσει στο επόμενο στάδιο. Δεν θα μπορούσαμε να μην συμπεριλάβουμε τη κατηγορία του πένθους όπου κυριαρχούν πλήθος ψυχικών συγκρούσεων με αποτέλεσμα να εναλλάσσονται παθολογικοί συνδυασμοί και καταλήγουν σε παθολογικό πένθος. Ένα σύμπτωμα παθολογικής προέλευσης δεν εμφανίζεται εξαιτίας ενός πένθους, αλλά η αφορμή του είναι το πένθος. Με την συγκεκριμένη επισήμανση καταλαβαίνουμε ότι το πένθος παθολογικής υπόστασης αποτελεί κατά κύριο λόγο πηγή προηγούμενης παθολογίας. Επικρατεί από το παρελθόν ένα περίπλοκο κι άλυτο πρόβλημα ψυχικής φύσεως κι εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της διεργασίας του πένθους. Σύμφωνα με τους ειδικούς το παθολογικό πένθος χωρίζεται στις εξής κατηγορίες: στο απόν πένθος, στο καθυστερημένο

¹²Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 157.

πένθος, στο συγκρουσιακό πένθος, στο χρόνιο πένθος, και στο υπέρμετρο πένθος.¹³ Ας δούμε τη σημασία του καθενός αναλυτικά.

Το απόν πένθος υφίσταται για ένα άτομο που έχει υποστεί ισχυρό σοκ εξαιτίας της απώλειας και βρίσκεται σε τόσο μεγάλη άμυνα που δεν του επιτρέπει να την επεξεργαστεί επιτυχώς. Η άρνησή είναι τέτοιου βαθμού η οποία με το πέρασ του χρόνου δεν μειώνεται αντιθέτως, παρατείνεται. Το καθυστερημένο πένθος είναι η κλασική περίπτωση που εμφανίζονται αμφιθυμικά συναισθήματα του τύπου αγάπη/μίσος ή λύπη/ανακούφιση. Εκτός των άλλων δεν είναι ικανά να μεταχειριστούν με σωστό τρόπο. Η συγκεκριμένη μορφή πένθους παραμένει στάσιμη έως ότου ολοκληρωθούν οι εσωτερικές συγκρούσεις. Το συγκρουσιακό πένθος χρησιμοποιείται ασυνείδητα ως ελαφρυντικό για να αποφευχθούν εσωτερικές συγκρούσεις. Στο χρόνιο πένθος κατατάσσεται εκείνος που πενθεί για μεγάλη χρονική περίοδο, επαναλαμβανόμενη συνεχή διαδικασία χωρίς να καταλήγει όμως κάπου. Οι ασθενείς της συγκεκριμένης κατηγορίας εκδηλώνοντας συνεχώς αυτή τη διαδικασία στο τέλος εμφανίζουν νευρωσικά συμπτώματα. Φοβούνται ότι ολοκληρώνοντας την επεξεργασία του πένθους, θα ξεχάσουν τις όμορφες στιγμές από οτιδήποτε έχασαν. Το υπέρμετρο πένθος υφίσταται όταν κυριαρχεί η συναισθηματική έκφραση με κίνδυνο τη σωματική υγεία του πενθούντα ή των υπολοίπων. Σε αυτή τη κατηγορία εντοπίζονται ακραίες συμπεριφορές όπως οι τάσεις αυτοκτονίας. Μέσω αυτής γίνεται προσπάθεια να αποφευχθεί ο πόνος της απώλειας, κάτι το οποίο φαντάζει παράλογο. Καταγράφοντας τις παραπάνω αντιδράσεις κακής προσαρμογής σε ένα πένθος απώλειας, έγινε αντιληπτό ότι είναι αποδείξεις μεγαλύτερου ζητήματος παθολογίας. Τότε συνιστάται η ολοκληρωμένη θεραπεία με τη βοήθεια ειδικού. Ο θεραπευτής πρέπει να παρέμβει και στις περιπτώσεις που γίνεται χρήση οιοπνευματώδη ποτών, ναρκωτικών ουσιών, όταν εκδηλώνεται επιθετική συμπεριφορά ή απομόνωση και γενικότερα συμπεριφορά που παρουσιάζει ανωμαλία. Στη πληθώρα των περιπτώσεων ο ασθενής δεν είναι σε θέση να γνωρίζει τη παραβατική συμπεριφορά του. Τότε το οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον οφείλει να υποδείξει τη λύση του θεραπευτή. Η βοήθεια προς τον ασθενή απαιτείται άμεσα ειδάλλως η παραμονή σε χρόνιο παθολογικό πένθος καθιστά δύσκολη την επίλυσή του, απαιτώντας πολλές φορές φαρμακευτική αγωγή. Δύσκολο σημείο στη διάγνωση παθολογίας (που σε ορισμένες περιπτώσεις δεν υφίσταται), είναι η απουσία έντονου πόνου σε κάθε είδος απώλειας. Εντούτοις η απουσία έντονου πένθους δεν αποτελεί πάντοτε υπόδειξη παθολογίας.

Στον αντίποδα από εκείνους που αρνούνται να διαβούν τη περίοδο του πένθους βρίσκονται όλοι όσοι δεν επιθυμούν να την ολοκληρώσουν. Δεν είναι διατεθειμένοι να αφήσουν πίσω τους ό,τι τους πλήγωσε επειδή δεν μπορούν αποδεχθούν ότι πλέον έμειναν μόνοι. Η πένθιμη περίοδος απαρτίζεται από πολυάριθμες παραμέτρους και ιδιαιτερότητες. Μπορεί να διαφοροποιηθεί η ένταση της απώλειας ή τα κύρια χαρακτηριστικά της, ωστόσο η διαδικασία επεξεργασίας παραμένει ίδια. Ο ψυχικός πόνος για κάθε απώλεια ομολογουμένως είναι δυσβάσταχτος. Όταν δεν εκδηλώνεται σε αυτή τη περίπτωση κάποιος μηχανισμός παρεμποδίζει την επαφή με τον πόνο. Κατανοώντας περαιτέρω πόσο ξεχωριστή προσωπική υπόθεση του κάθε ανθρώπου είναι η αντιμετώπιση του πένθους αρκεί να συνειδητοποιήσουμε ότι ακόμη και στον θάνατο ενός συγγενικού προσώπου, δυο αδέρφια θα αντιδράσουν με εντελώς διαφορετικό τρόπο. Τέλος να συμπληρώσουμε ότι οι αντιδράσεις θα ποικίλουν επίσης και στο ίδιο άτομο αναλόγως με την ηλικία του, με την περίοδο που το βίωσε και τις συνθήκες που υπήρχαν όταν πραγματοποιήθηκε η απώλεια.

¹³ό.π., 158 – 159.

Με οποιοδήποτε τρόπο κι αν εκδηλωθεί το πένθος δεν παύει να είναι μια επίπονη διαδικασία ακόμη και στις πιο μικρές απώλειες.

II. Οι κυριότερες διαφορές πένθους και μελαγχολίας

Ο Freud¹ παρατήρησε ότι ανάμεσα στο πένθος και τη μελαγχολία επικρατούν έντονος ψυχικός πόνος, απουσία ενδιαφέροντος για τον εξωτερικό κόσμο, ακύρωση της αγάπης και παύση όλων των λειτουργιών. Εκτός αυτών στη μελαγχολία το άτομο θεωρεί τον εαυτό του κενό, σχεδιάζοντας το μέλλον με αρνητικές και απελπιστικές σκέψεις. Συμπτώματα του πένθους είναι εύκολα να εντοπιστούν διότι είναι γνωστό το είδος της απώλειας, αλλά στη μελαγχολία δεν είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε τι είναι αυτό που χάθηκε. Το άγχος που γεννάται για ό,τι χάθηκε αποτελεί φυσιολογική αντίδραση. Τα περισσότερα είδη απωλειών απαρτίζονται από ψυχολογικές, σωματικές, κοινωνικές, συναισθηματικές και πνευματικές αντιδράσεις.² Στις ψυχολογικές αντιδράσεις συμπεριλαμβάνονται το άγχος, ο φόβος, η ενοχή και ο θυμός. Οι σωματικές αντιδράσεις αφορούν προβλήματα ύπνου, ανορεξίας ή βουλιμίας κι άλλες αρρώστιες. Το άτομο αρνείται να επιστρέψει στους κανονικούς ρυθμούς της φυσιολογικής ζωής του, να συναντήσει φιλικά πρόσωπα και να συνεχίσει να εργάζεται. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις σε αρκετές περιπτώσεις είναι ακραίες. Κυριαρχούν η μοναξιά, ο θυμός και η θλίψη. Τέλος οι πνευματικές αντιδράσεις ποικίλουν. Αμφισβητείται η θρησκευτική ταυτότητα και εμπειρίες του παρελθόντος έρχονται στην επιφάνεια. Με αυτό τον τρόπο πραγματοποιείται σύνδεση με οτιδήποτε χάθηκε. Σε όλες τις χώρες του κόσμου οι αντιδράσεις για το πένθος ποικίλουν. Ωστόσο κοινό στοιχείο αποτελεί η απελευθέρωση από το βάρος της απώλειας. Σαφώς η διαδικασία δεν είναι εύκολη υπόθεση επειδή απαιτείται μεγάλο ποσοστό φυσικής και συναισθηματικής ενέργειας. Ο πόνος που γεννάται δεν συνεπάγεται με τη κατάθλιψη αλλά σε αρκετές περιπτώσεις είναι αποτέλεσμα των διεργασιών που εκτελούνται κατά το πένθος. Απαιτείται έντονη διεργασία για να αποτελεί παρελθόν η απώλεια και τα σχετιζόμενα συναισθήματα που γεννώνται, να υπάρξει επιτυχής αποδέσμευση. Πρόκειται για δύσκολη πρόκληση στην οποία τίθεται ένας υγιής ενήλικας όμως δοκιμάζεται η ωριμότητά του σε πολλά επίπεδα.

Πώς συνδέονται το πένθος με τη μελαγχολία σύμφωνα με τον Freud; Λαμβάνοντας υπόψιν όσα είχε καταγράψει στο βιβλίο *Πένθος και Μελαγχολία*³ παρατηρούμε πως αυτοί οι δύο όροι συνδέονται μεταξύ τους εξαιτίας των πανομοιότυπων χαρακτηριστικών που παρουσιάζουν. Πένθος είναι τα αρνητικά συναισθήματα που γεννώνται ύστερα από μια απώλεια και μελαγχολία η κακή ψυχική υγεία (δυσθυμία) για οποιαδήποτε είδους δραστηριότητα. Το άτομο που πάσχει από μελαγχολία αυθυποβάλλεται καταλήγοντας σε μια συνεχή κι ανούσια τιμωρία που έχει θέσει στον εαυτό του. Η βαριά μορφή πένθους μπορεί να κρύβει παρόμοια στοιχεία όπως η μελαγχολία. Το άτομο δεν μπορεί να αγαπήσει με αποτέλεσμα να απομένει μόνος του με την ανάμνηση της απώλειας. Η αναστολή και ο περιορισμός του Εγώ αποτελεί έκφραση μιας αποκλειστικής αφοσίωσης στο πένθος, η οποία

¹Ο Sigmund Freud υπήρξε θεμελιωτής της ψυχανάλυσης, μέθοδος που επικεντρωνόταν στον διάλογο μεταξύ ασθενούς και ψυχιάτρου. Έχει αναγνωριστεί ένας από τους καλύτερους αναλυτές του 20^{ου} αιώνας. Μελέτησε και προσδιόρισε έννοιες όπως το ασυνείδητο, την απώθηση, την λίμπιντο, την ερμηνεία των ονείρων και την σεξουαλικότητα. Οι επιστημονικές θεωρίες και οι τεχνικές του θεωρήθηκαν ιδιαίτερα καινοτόμες αποτελώντας αντικείμενα έντονης αμφισβήτησης την περίοδο που παρουσιάστηκαν. Ακόμη και σήμερα συνεχίζουν να εγείρουν προβληματισμούς και αντιπαραθέσεις. Επιδράσεις του Freud εντοπίζονται εκτός της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής, στους κλάδους της ανθρωπολογίας και της κοινωνιολογίας.

²Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 96.

³Sigmund Freud, *Πένθος και Μελαγχολία* (Μτφρ. Ν. Μυλωνά), Εκδ. Ελληνική Παιδεία, Αθήνα 2017.

δεν αφήνει καθόλου χώρο για άλλους σκοπούς και ενδιαφέροντα.⁴ Να υπογραμμίσουμε πως τέτοιου είδους καταστάσεις δεν θεωρούνται παθολογική φύσεως.

Από ψυχαναλυτικής απόψεως και σύμφωνα με τη φροϋδική θεωρία, ο άνθρωπος οδηγείται στη πένθιμη κατάσταση επειδή το αγαπημένο αντικείμενο⁵ δεν υπάρχει πλέον και πρέπει να απομακρυνθεί τελειώς η λίκμπιντο⁶ που συνδέεται μαζί του. Εξαιτίας της διαδικασίας αυτής υπερβαίνει τον εαυτό του, διότι δεν παραιτείται εύκολα μια λιβινική κατάσταση. Σαφώς υπάρχει ο κίνδυνος το άτομο να προσκολληθεί στο ξεχωριστό αντικείμενο μέσω μιας παραισθητικής ψυχωτικής επιθυμίας.⁷ Η επιστροφή στη πραγματικότητα γίνεται σταδιακά, χωρίς να γνωρίζουμε πόσος χρόνος απαιτείται για να επανέλθει. Η πένθιμη περίοδος είναι ιδιαίτερα επώδυνη. Όταν όμως το Εγώ απελευθερωθεί το άτομο είναι εκ νέου ελεύθερο στη νέα πραγματικότητα. Η μελαγχολία έχει με το πένθος ακόμη ένα κοινό παράγοντα. Μπορεί να υπάρξει κι αυτή ως αντίδραση στην απώλεια ενός συμπαθούς αντικειμένου, το οποίο δεν εξαφανίζεται ολοκληρωτικά απλώς παύει να υφίσταται ως αντικείμενο αγάπης. Ένα απλό παράδειγμα ο χωρισμός ενός ζεύγους μετά τον αρραβώνα. Σε άλλες εκδοχές ο άνθρωπος οφείλει να κατανοήσει μια τέτοιου είδους απώλεια μολονότι δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσει τι χάθηκε στη πραγματικότητα. Ακόμη κι αν γνώριζε το πρόσωπο που του προκάλεσε αισθήματα θλίψης, η αιτία προέλευσής της παραμένει κρυφή. «Κάτι τέτοιο θα υποδήλωνε ότι η μελαγχολία σχετίζεται κατά κάποιον τρόπο με μια απώλεια αντικειμένου που αποσύρθηκε από τη συνείδηση, εν αντιθέσει με το πένθος, όπου δεν υπάρχει τίποτα ασυνείδητο σχετικά με την απώλεια».⁸

Όταν βρίσκεται σε εξέλιξη το πένθος είναι λογικό ο άνθρωπος να μην έχει αποθέματα ενδιαφέροντος για οποιοδήποτε είδος εργασίας. Αυτό εξηγείται επιστημονικά διότι με το πένθος απορροφάται πλήρως το Εγώ. Η απώλεια στη μελαγχολία όταν δεν είναι εμφανής η προέλευσή της, θα πρέπει να γίνει εσωτερική διεργασία έτσι ώστε να ανασταλεί. Παρόλα αυτά δεν είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε πως ο ασθενής υπερβαίνει τον εαυτό του νικώντας τα αρνητικά συναισθήματα, όταν μάλιστα η αυτοεκτίμησή του έχει καταβληθεί σημαντικά. «Στο πένθος είναι ο κόσμος που έγινε φτωχός και άδειος· στη μελαγχολία φτωχό και άδειο είναι το ίδιο το Εγώ».⁹ Το άτομο που πάσχει από μελαγχολία, σκιαγραφεί τον εαυτό του ως ανίκανο να θέσει κάποιο στόχο και ηθικά μοιάζει καταρρακωμένος. Ο ίδιος θα τιμωρήσει τον εαυτό του, θα τον διαβάλλει, περιμένοντας την ίδια στάση και από τους υπόλοιπους. Αρνείται την αλλαγή στην προσωπικότητά του, ή ότι είναι ψυχικά άρρωστος. Αποκορύφωμα στη φθίνουσα πορεία της υγείας αποτελούν οι αϋπνίες κι ο αρνητισμός να καταναλώσει την απαραίτητη τροφή. Έτσι η ενόρμηση της ζωής παύει να έχει κύριο ρόλο στον μελαγχολικό άνθρωπο. Ο καταθλιπτικός ασθενής δεν πρέπει να στοχοποιείται. Όταν είναι αδύναμος χαρακτήρας, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, τότε φανταζόμαστε ότι η μελαγχολία θα έχει χειρότερη μορφή. Η αρνητική θέση που βρίσκεται δεν αφορά τον ίδιο αλλά κάποιον

⁴Sigmund Freud, *Πένθος και Μελαγχολία* (Μτφρ. Ν. Μυλωνά), Εκδ. Ελληνική Παιδεία, Αθήνα 2017, 10.

⁵Ο Freud χρησιμοποιεί τον όρο *αντικείμενο* για να εκφράσει τους στόχους ή το αντικείμενο των ενστίκτων για αναφερθεί κυρίως σε πρόσωπα ή σε ιδέες, τέχνες κ.α. Στην Αγγλία και συγκεκριμένα στη Μεγάλη Βρετανία, μια άλλη ομάδα η οποία καθιέρωσε τη *Σχολή των Αντικειμενοτρόπων Σχέσεων* επικεντρώθηκε στην επίδραση των αρχικών σχέσεων με το αντικείμενο (δηλαδή το πρόσωπο) και ειδικά στη σχέση ανάμεσα στο βρέφος με τη μητέρα.

⁶Αλλιώς *libido* (<λατ. επιθυμία, όρεξη, ηδονή, έφεση). Ο Freud χαρακτήρισε με αυτό τον όρο την ερωτική έκφραση της ενόρμησης της ζωής που συμβάλλει στη διατήρηση του είδους και την ανάπτυξη. Οι σύγχρονοι ψυχαναλυτές εκλεπτύνουν την έννοια της λέξης. Στην εξέλιξη της ψυχαναλυτικής θεωρίας η λιβινική ενόρμηση ταυτίστηκε με την ενέργεια της ζωής (Jung), την επιθυμία της ζωής νοούμενη ως επιθυμία διαψυχικής επικοινωνίας με του άλλους (Dolto) κ.α.

⁷Sigmund Freud, *Μεταψυχολογικά Κείμενα του 1915* (Μτφρ. Λ. Αναγνώστου), Εκδ. Επίκουρος, Αθήνα 2005.

⁸Sigmund Freud, *Πένθος και Μελαγχολία* (Μτφρ. Ν. Μυλωνά), Εκδ. Ελληνική Παιδεία, Αθήνα 2017, 13.

⁹ό.π., 14.

άλλο αγαπημένο πρόσωπο που «αγαπάει, αγάπησε ή θα έπρεπε να τον αγαπάει».¹⁰ Οι κατηγορίες ενάντια σε ένα αγαπημένο αντικείμενο οι οποίες στράφηκαν προς το ίδιο το Εγώ του ασθενούς είναι το κλειδί της μελαγχολίας. Με την παράθεση των παραπάνω στοιχείων θα θέλαμε να κατανοήσουμε τη σύνδεση ανάμεσα στο πένθος και τη μελαγχολία. Με το πέρας του χρόνου η μελαγχολία εξαφανίζεται χωρίς να έχουν μείνει κατάλοιπα ή να υπάρξουν αλλαγές, στοιχείο που συναντάται και στο πένθος. Ολοκληρώνοντας την πένθιμη περίοδο το Εγώ πρέπει να απελευθερώσει τη libido από το χαμένο αντικείμενο, αντίστοιχη διεργασία που πραγματοποιείται και στη περίπτωση της μελαγχολίας. Σημαντική ιδιομορφία της μελαγχολίας είναι η τάση της για στροφή σε μανία η οποία συνοδεύεται από αντίθετη συμπτωματολογία όπως ανεξήγητη ευθυμία, αυξημένη ετοιμότητα για οποιαδήποτε δραστηριότητα, κίνηση και δράση. Γνωρίζουμε ότι κάθε μελαγχολία δεν έχει αυτή την κατάληξη. Η πορεία της μπορεί να διακοπεί από διαστήματα στα οποία υπάρχουν μικρά ή τελείως ανύπαρκτα σημάδια μανίας, ενώ άλλες αποκτούν ρυθμική εναλλαγή φάσεων μελαγχολίας και μανίας.

Η ψυχιατρική γνωρίζοντας μεγάλη άνθιση δεν στάθηκε μονάχα στο θεωρητικό υπόβαθρο, αλλά επικεντρώθηκε κυρίως στο πρακτικό κομμάτι εκεί όπου ο ασθενής πασχίζει περισσότερο. Η πρακτική της συνδυασμένης θεραπείας της ψυχιατρικής φαρμακευτικής αγωγής με την ψυχοθεραπεία αποτελεί ένα συνηθισμένο τρόπο αντιμετώπισης ψυχικών ασθενειών στη σημερινή εποχή, σύμφωνα με το ψυχοκοινωνικό μοντέλο που προτάσσει η κλινική Ψυχολογία. Αυτό ισχύει για το πένθος και για κάθε είδος απώλειας. Οι ψυχίατροι θα κληθούν να βοηθήσουν τον ασθενή εντοπίζοντας με ιδιαίτερη προσοχή και τα κατάλληλα μέσα, εάν στο παρελθόν αντιμετώπισε μια απώλεια την οποία όμως δεν κατάφερε να ξεπεράσει. Οι εκπρόσωποι των ανθρωπιστικών επαγγελμάτων και οι υπόλοιποι συμπαραστάτες του πενθούντα, όταν εντοπίσουν τα αρχικά συμπτώματα του πένθους θα πρέπει να τον παραπέμψουν να επισκεφθεί ψυχίατρο. Ο τελευταίος οφείλει να είναι ενήμερος για το συγκεκριμένο θέμα, έτσι ώστε να ανταπεξέλθει στις δύσκολες απαιτήσεις του επαγγέλματός του.

¹⁰Sigmund Freud, *Πένθος και Μελαγχολία* (Μτφρ. Ν. Μυλωνά), Εκδ. Ελληνική Παιδεία, Αθήνα 2017, 20.

III. Τα σημαντικότερα είδη απωλειών

Πώς ορίζεται η απώλεια; Ετυμολογικά ο όρος προέρχεται από το αρχαίο ρήμα ἀπόλλυμι/ἀπολλύω (< -ἀπό + ὄλλυμι) που σημαίνει καταστρέφω, αφανίζω, θανατώνω, σκοτώνω. Σε προσωπικό επίπεδο τι συμβολίζει η απώλεια ως βίωμα; Ο κάθε άνθρωπος καλείται να ξετυλίξει ένα κουβάρι συναισθημάτων έπειτα από οποιαδήποτε απώλεια. Συνδέουμε την έννοια της απώλειας με μια σκοτεινή και επίπονη πλευρά που συνήθως έχει την μορφή του θανάτου, αμελώντας πως από τη στιγμή που γεννιόμαστε ερχόμαστε συνεχώς αντιμέτωποι με απώλειες. Η μητέρα για παράδειγμα καλείται να αποχωριστεί το βρέφος που μέχρι πρότινος μεγάλωνε, τρεφόταν και εξαρτιόταν πλήρως από το σώμα της. Το ίδιο το βρέφος καλείται να αποχωριστεί την ζεστασιά και την ασφάλεια της μητέρας του ερχόμενο σε αυτόν τον κόσμο. Από εκεί και ύστερα οι απώλειες γίνονται μέρος της ζωής μας ο απογαλακτισμός, το μπουσουλήμα που μετατρέπεται σε περπάτημα, ο αποχωρισμός του σπιτιού ξεκινώντας το σχολείο, οι φίλοι που χάνονται καθώς περνούν τα χρόνια, οι πρώτοι έρωτες μαζί με τις απογοητεύσεις τους, η ολοκλήρωση της σχολικής εκπαίδευσης, η εφηβεία που προχωρά προς την ενηλικίωση, οι σπουδές, η εργασία, ο αποχωρισμός συντρόφου, τα παιδιά που μεγαλώνουν και φεύγουν από το πατρικό τους, η τρίτη ηλικία, οι διάφορες ασθένειες, η περίοδος της συνταξιοδότησης, μακρινά ή κοντινά πρόσωπα που φεύγουν από τη ζωή.

Ολόκληρο το ταξίδι του ανθρώπου περιβάλλεται και συνοδεύεται από απώλειες. Άλλες ευχάριστες, δημιουργικές και άλλες δυσάρεστες έως ανυπόφορες. Πώς θα έμοιαζε η ζωή εάν δεν υπήρχαν απώλειες; Δεν θα υπήρχαν αποχωρισμοί, θάνατοι, αλλαγές και η ζωή θα κυλούσε σε επαναλαμβανόμενο ρυθμό με την ίδια καθημερινή ρουτίνα. Όχι ότι η ρουτίνα με τις συνήθειές της είναι επιβλαβής, αντιθέτως δημιουργεί πλέγμα ασφάλειας μέσα στην αβεβαιότητα της ζωής. Όμως η αβεβαιότητα της ζωής ταρακουνά το άτομο θυμίζοντάς του πως μπορεί να επιλέξει μια ζωή με ικανοποίηση, γαλήνη γνωρίζοντας πως αποχωρώντας από αυτό τον κόσμο θα έχει αφήσει το στίγμα του με διάφορους τρόπους.¹ Μέσα από τα παιδιά που θα αποκτήσει, από την τέχνη του, από τις ιστορίες του, μέσα από το πως η ύπαρξή του επηρέασε τη ζωή άλλων ανθρώπων. Τα υλικά αγαθά είναι πρόσκαιρα αλλά οι μνήμες των ανθρώπων δεν σβήνουν ποτέ. Πόσες φορές έχουμε βρεθεί να αναπολούμε τις αναμνήσεις που είχαμε από τους παππούδες ή τις γιαγιάδες μας όταν δημιουργήσαμε την δική μας οικογένεια, συμβουλευόντας τα παιδιά μας ό,τι προσπάθησαν να μας διδάξουν κι αυτοί; Με γνώμονα το σκεπτικό αυτό οι άνθρωποι δεν «σβήνουν» ποτέ παραμένοντας ζωντανοί μέσα από τις πράξεις και τα λόγια τους τα οποία έλαβαν κι αυτοί από τις προηγούμενες γενιές. Στη σκέψη ότι ένα μέρος του ανθρώπου μένει πίσω ακόμη κι από την αντίληψή του, δίδει μια καλή απάντηση σε όσους θεωρούν πως η ύπαρξη της ανθρωπότητας δεν έχει ουσιώδες νόημα. Οι κυματισμοί στους οποίους αναφερόμαστε δεν δηλώνουν απαραίτητα ότι το άτομο θα αφήσει πίσω το όνομα ή την εικόνα του, αλλά ένα μέρος της εμπειρίας της ζωής που απέκτησε· κάποιο χαρακτηριστικό όπως μια αρετή, μια καθοδήγηση, ένα τμήμα της σοφίας του που θα μοιρασθεί στους υπόλοιπους ανθρώπους γνωστούς και μη. Όσο κι αν μοχθήσει να διατηρηθεί η ταυτότητα ή το όνομά του αναλλοίωτα στο χρόνο οι προσπάθειές του θα παραμένουν άκαρπες.

¹Στο έργο του Irvin Yalom *Στον κήπο του Επίκουρου* καταγράφεται η θεωρία των κυματισμών. Ως όρος χαρακτηρίζει το γεγονός ότι κάθε άνθρωπος αναπαράγει χωρίς να το αντιλαμβάνεται συνειδητά, ομόκεντρους κύκλους που μπορούν να επηρεάσουν άλλους ανθρώπους ακόμη και γενιές. Η επίδραση μπορεί να παρομοιαστεί «σαν τους κυματισμούς μέσα σε μια λίμνη που ολοένα και προεκτείνονται ώσπου παύουν να είναι ορατοί και συνεχίζονται πια στο νανο-επίπεδο». Βλ. Irvin Yalom, *Στον κήπο του Επίκουρου. Αφήνοντας πίσω τον τρόπο του θανάτου* (Μτφρ. Ε. Ανδριτσάνου – Γ. Ζερβάς), ΑΓΡΑ, Αθήνα 2011.

Όσος πόνος κρύβεται εντός του αποχωρισμού, άλλο τόσο γόνιμο έδαφος δημιουργείται μέσα από την απώλεια. Ακόμα και ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου που αποτελεί μια από τις πιο δύσκολες απώλειες, κρύβει εντός του την αναγέννηση όσων έμειναν πίσω. «Προχωράω» δεν σημαίνει παύω να πονάω αλλά ούτε ότι ο πόνος εξαλείφεται τελείως. Δηλώνει ενσωματώνω αυτή την εμπειρία με τέτοιο τρόπο που δεν έχει πλέον κεντρικό ρόλο στη ζωή. Όμως δεν μπορούμε να ξεχάσουμε ή να προσποιηθούμε ότι δεν συνέβη ποτέ. Δεν είναι αυτός ο στόχος εξάλλου. Η απώλεια θα είναι πάντα εδώ και θα συναντάται σε καθημερινή βάση. Οφείλουμε να μάθουμε να προχωρούμε με την απώλεια κι όσο θρήνο κρύβει εντός της, τόση ομορφιά υπάρχει εκεί. Στην απώλεια δημιουργείται γόνιμο έδαφος για αναγέννηση, για την καινούργια αλλαγή. Με την πάροδο του χρόνου και πιθανώς με θεραπεία η μετάβαση είναι δυνατή. Πώς δημιουργείται ο πόνος από μια απώλεια; Σύμφωνα με τον Bucay «υποφέρουμε μόλις συνειδητοποιήσουμε ότι δεν έχουμε κάτι που επιθυμούμε, ή μόλις ενημερωθούμε για κάποια απώλεια. Υποφέρουμε όταν αυτό που καταφέραμε απέχει πολύ από αυτό που περιμέναμε κι όταν νομίζουμε ότι για ορισμένα πράγματα είναι πια πολύ αργά. Η λύση είναι να πάψουμε να επιθυμούμε. Να αποδεχτούμε. Να αφήσουμε πίσω. Να διαγράψουμε την επιτακτική ανάγκη να είναι τα πράγματα διαφορετικά από ότι είναι».² Ο πόνος δεν πρέπει να υποτιμάται αλλά ούτε να αποφευχθεί διότι μέσω αυτού ανοίγεται η δίοδος μιας καινούργιας διάστασης. Το άτομο ωριμάζει σε συναισθηματικό επίπεδο ξεπερνώντας την απώλεια που προκλήθηκε. Η συναισθηματική ωρίμανση δεν μπορεί να επέλθει εάν δεν έχει υπάρξει πόνος που συνδέεται με την απώλεια ή την ματαίωση. Παράλληλα οφείλουν να έχουν δοκιμαστεί συναισθήματα όπως ο θυμός, ο πόνος, το άγχος, η σύγχυση, η απελπισία, η μοναξιά, ο φόβος, η θλίψη, η αγωνία. Αυτά και άλλα ακόμη ενεργοποιούνται σε όσους καλούνται να ξεπεράσουν μια απώλεια. Τα προαναφερθείσα συναισθήματα εκτός των άλλων περιγράφουν σε ένα βαθμό τη φυσιολογική διαδικασία επεξεργασίας του πένθους, απαραίτητη εμπειρία για τον κάθε άνθρωπο.

Κάθε είδος απώλειας από τη πιο μικρή έως τη μεγαλύτερη είναι δύσκολη και απελπιστική κατάσταση. Ο καθένας όταν κληθεί να αντιμετωπίσει μια τέτοια περίοδο, εάν θα ήταν εφικτό να την προσπεράσει θα το έπραττε δίχως να το σκεφτεί δεύτερη φορά. Αλλά αυτό όντας πρακτικά αδύνατον, πρέπει να γεννηθεί πόνος για να ξεπεραστεί η εκάστοτε απώλεια όπως πρέπει να αντιμετωπιστεί το εσωτερικό κενό που δημιουργείται για να υπάρξει ουσιαστική ενηλικίωση. Όλοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι κάποτε θα επέλθει το τέλος τους είτε αυτό πλησιάζει είτε όχι, δίχως όμως να προκαλεί άγχος. Η ετυμολογία του όρου *απώλεια* σχετίζεται εκτός από τον πόνο που δημιουργείται και με το γεγονός ότι δεν αντέχεται το αίσθημα της αδυναμίας. Στο πένθος πάντοτε υπάρχει κάτι που στερείται και ο άνθρωπος πρέπει να παραχωρήσει περισσότερα από όσα είναι διατεθειμένος να δώσει. Οι πενθούντες όπως και όλοι οι υπόλοιποι δεν είναι σε θέση να αποχωριστούν ποτέ οτιδήποτε. Να τονίσουμε στο σημείο αυτό ότι κάθε απώλεια ανεξαρτήτου μεγέθους πρέπει να επεξεργαστεί επιτυχώς. Αναφερόμαστε σε όλα τα είδη καθώς δεν προξενούν μόνο οι μεγάλες απώλειες πένθος. Ακόμη κι ένα μικρό είδος απώλειας μπορεί να προκαλέσει πένθος μικρού ή μεγάλου βαθμού.

Υπάρχει μια αναπόφευκτη περίοδος στη ζωή κατά την οποία ο άνθρωπος νιώθει ότι έχει εγκαταλειφθεί από όλους και από όλα. Θα έχουν χαθεί καταστάσεις, πρόσωπα και πράγματα. Το ζητούμενο για να μην υποφέρει σε σημαντικό βαθμό δεν είναι να μην αγαπά λιγότερο, αλλά να έχει εκπαιδευτεί έτσι ώστε όταν πλησιάζει η στιγμή του αποχωρισμού και της απώλειας να μην μένει προσκολλημένος σε οτιδήποτε δεν υπάρχει πλέον. «Να

²Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 64.

χαιρόμαστε τη στιγμή, όσο διαρκεί και να προσπαθούμε να την κάνουμε όσο γίνεται καλύτερη. Να ζούμε ρισκάροντας κάθε λεπτό της ζωής μας. Τέλος, να μη ζήσουμε αύριο με τη σκέψη στη σημερινή μέρα που ήταν τόσο ωραία, γιατί αύριο θα έχουμε την υποχρέωση να κάνουμε ό,τι φέρει το αύριο. Και θα προσπαθήσουμε να το κάνουμε κι αυτό εξίσου ωραίο».³ Οι σκέψεις που αφορούν το παρελθόν αποτελούν αναγκαία δέσμευση για το χθες και για εκείνο που δεν υφίσταται. Πολλοί φοβούνται να δεσμευτούν στις διαπροσωπικές σχέσεις τους με τον φόβο ότι κάποτε θα ολοκληρωθεί με αποτέλεσμα να μένουν μόνοι. Μπορεί το τέλος της σχέσης να μην έλθει ποτέ και με αυτό τον τρόπο χάνουν το ουσιαστικό νόημα και δεν είναι αφοσιωμένοι στο έπακρο. Οι περισσότεροι παρουσιάζουν μια τάση να αρέσκονται σε ιδέες, καταστάσεις και πρόσωπα. Δένονται μαζί τους γιατί μονάχα έτσι νιώθουν ασφάλεια παρόλο που γνωρίζουν εκ των προτέρων ότι κάποτε θα ολοκληρωθούν. Παραμένοντας κολλημένοι σε κάτι που χάνει την ουσία του ή σε κάτι που παύει να υπάρχει, φοβούνται την αποδέσμευση.

Για να υπάρξει φυσιολογικό πένθος με σύντομη διάρκεια πρέπει η απώλεια να αντιμετωπίζεται από διαφορετική σκοπιά όχι εξολοκλήρου από αυτή που γνωρίζουμε του πόνου. Προσοχή όμως κάτι τέτοιο δεν σημαίνει ότι η διάρκεια του πένθους ή η διάρκεια της απώλειας παύουν να υφίστανται. Αναφερόμαστε στη δημιουργία ενός νέου εαυτού κάτι που είναι δύσκολα αποδεκτό. «Είναι φοβερό να παραδεχτούμε ότι σε κάθε απώλεια υπάρχει ένα όφελος. Ότι ο πόνος για την απώλεια θα τελειώσει αναγκαστικά με κάποιο κέρδος. Και βέβαια δεν υπάρχει απώλεια χωρίς ένα όφελος. Δεν υπάρχει απώλεια που δεν οδηγεί αναγκαστικά στην προσωπική ανάπτυξη».⁴ Όσο πιο γρήγορα αποχωρεί ο πόνος από αρνητικές καταστάσεις και πρόσωπα άλλο τόσο πιο γρήγορα επέρχεται η ατομική ανάπτυξη η οποία όταν εντοπίζεται σε σημαντικό ποσοστό, γεννάται λιγότερη στεναχώρια για αυτό που χάνεται. Ωριμάζοντας ο άνθρωπος είναι σε θέση να επιλέγει να αφήνει κάτι να ανήκει στο παρελθόν δίδοντας χώρο για οτιδήποτε νέο. Αν σκεφτούμε ένα γεμάτο δοχείο για να το γεμίσουμε ξανά πρέπει πρώτα να το αδειάσουμε. Αρνούμενοι να δώσουμε στον άλλο λίγο από το δικό μας δοχείο και κρατώντας το πάντα γεμάτο δεν μπορούμε να αποδεσμευτούμε από το περιεχόμενό του. Γιατί αποδέσμευση συνεπάγεται με απώλεια. Πρέπει να απαλλαγούμε από οτιδήποτε έχουμε τοποθετήσει στο δοχείο για να μπορέσουμε να προχωρήσουμε παρακάτω την πορεία μας. Όταν επιτευχθεί κάτι τέτοιο, η ζωή μας θα αποκτήσει καινούργιο νόημα. Εντός της ζωής όλοι θα κληθούν να έρθουν σε επαφή με γεγονότα και καταστάσεις που ορισμένες εξ αυτών επιφέρουν πόνο. Αλλά δεν πρέπει να λησμονούμε ότι τελικά εκεί κρύβεται το νόημά της. Ο πόνος κατά μια έννοια ανοίγει μια καινούργια διάσταση. «Δεν μεγαλώνει κανείς αλλιώς, παρά μόνο αν έχει περάσει από τον πόνο που συνδέεται με μια ματαίωση, με μια απώλεια. Δεν μεγαλώνει κανείς αν δεν αποκτήσει συνείδηση ότι κάτι δεν υπάρχει πια».⁵ Σε ένα βαθμό όλοι είναι εξοικειωμένοι με την απώλεια ακόμα κι αν δεν το έχουν συνειδητοποιήσει. Απώλεια δεν θεωρείται μόνο ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου αλλά και όταν ολοκληρώνεται μια φιλική ή ερωτική σχέση, όταν χάνεται η εργασία, όταν διανύεται ένα μεταβατικό στάδιο της ζωής, όταν εγκαταλείπονται τα όνειρα, οι ιδέες ή οι φιλοδοξίες ακόμα και οι αλλαγές σε προσωπικό επίπεδο με σκοπό την εξέλιξη.

Οποιαδήποτε μορφή αποχωρισμού είτε είναι η απώλεια ενός ανθρώπου, μιας κατάστασης ή μιας πεποίθησης είναι κι ένας θάνατος για τον οποίο ο καθένας πενθεί με τον δικό του μοναδικό τρόπο. Αν σκεφτούμε μια απώλεια με διευρυμένη οπτική κατανοούμε ότι αυτό που έχει χαθεί κατά βάθος είναι το νόημα που έδινε η εκάστοτε απώλεια. Ο άνθρωπος κατά μια έννοια είναι αναγκασμένος να αποδεχτεί το κενό και τον πόνο που προκαλεί η

³ό.π., 57.

⁴ό.π., 62.

⁵ό.π., 76.

οριστική απουσία γνωρίζοντας ότι η ζωή του δεν θα είναι ξανά ίδια. Προκειμένου να νιώθει ψυχικά υγιής και λειτουργικός στην καθημερινότητά του βασική προϋπόθεση για τις περισσότερες ώρες της ημέρας, είναι να νιώθει καλά με τον εαυτό του. Για να καταστεί κάτι τέτοιο πρέπει να αισθάνεται ότι ο χρόνος και η ενέργειά του δαπανώνται με νόημα και ουσία. Το νόημα των σχέσεων με οικογενειακά ή φιλικά πρόσωπα και γενικότερα με τους υπόλοιπους ανθρώπους είναι εκείνο που μας κάνει τελικά να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Οι σχέσεις δεν προσδίδουν μονάχα νόημα στην ζωή του ατόμου αλλά καθορίζουν εν πολλοίς την ταυτότητά του. Συνεπώς όσο σημαντικότερη είναι μια σχέση στη διαμόρφωση της ταυτότητας τόσο δυσκολότερο θα είναι το πένθος στην περίπτωση που χαθεί. Οι στενές συγγενικές, φιλικές και ερωτικές σχέσεις δίδουν στους περισσότερους μέγιστο νόημα σε σύγκριση με οποιαδήποτε άλλη σχέση. Αυτό συνεπάγεται ότι ο πόνος της απώλειας είτε αφορά θάνατο είτε χωρισμό είναι συνήθως δύσκολος να διαχειριστεί. Οι αρχικοί δεσμοί που αναπτύσσονται ανάμεσα στα βρέφη και τους γονείς αποτυπώνουν πως θα αντιδράσει μετέπειτα ο άνθρωπος σε ψυχο – συναισθηματικό επίπεδο όταν έρθει αντιμέτωπος με την απειλή διάλυσης μιας σχέσης ή στην περίπτωση που βιώσει μια σημαντική απώλεια π.χ. θάνατο αγαπημένου προσώπου.⁶

Ποια συναισθήματα εκδηλώνονται στην απώλεια; Η θλίψη είναι το πιο συνηθισμένο συναίσθημα που κυριαρχεί μετά από μια απώλεια όπως είναι αναμενόμενο. Δεν παρουσιάζεται πάντοτε με το κλάμα γιατί δεν βιώνεται εξ' αρχής, επικρατώντας μούδιασμα στον εσωτερικό κόσμο του πενθούντα. Σε άλλες περιπτώσεις το άτομο προσπαθεί συνειδητά να την αποκλείσει κρατώντας τον εαυτό του υπερβολικά απασχολημένο με διάφορες δραστηριότητες. Το μούδιασμα που αναφέραμε νωρίτερα θεωρείται μηχανισμός άμυνας που επιστρατεύεται για να διαχειριστεί το σώμα την απότομη και αυξημένη ροή επώδυνων συναισθημάτων. Παρατηρείται αρκετά συχνά σε ανθρώπους που έχουν βιώσει απώλεια και δεν περιπλέκει αναγκαστικά τη διαδικασία του πένθους. Ο συνειδητός θυμός είναι ακόμα ένα συναίσθημα που ακολουθεί συχνά μετά από μια απώλεια. Είναι ένα συναίσθημα που τις περισσότερες φορές δεν συνάδει με την λογική και όταν δεν αναγνωριστεί εγκαίρως περιπλέκει το πένθος. Στις περιπτώσεις που δεν υπάρχει υγιής ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη κυριαρχούν εμπειρίες εγκατάλειψης και συναισθηματικής έλλειψης σταθερότητας. Κάθε φορά που υπάρχει απώλεια η οποία κινητοποιεί ασυνειδητά συναισθήματα διανύεται έντονη περίοδος βαθιάς θλίψης, σωματικών συμπτωμάτων και αυτό – καταστροφής όπως χρήση ουσιών. Επίσης παρατηρείται ακόμα ανεξέλεγκτη βία και επιθετική συμπεριφορά απέναντι σε άλλους ανθρώπους έπειτα από ασήμαντες αφορμές. Όταν συμβεί κάτι τέτοιο ο ασφαλέστερος τρόπος να αντιμετωπιστεί η απώλεια είναι η λήψη βοήθειας από επαγγελματία ψυχικής υγείας. Μαζί με τον θυμό είναι πιθανό να υπάρξουν ενοχές οι οποίες όσο δεν βιώνονται συνειδητά, συνεχίζουν να προκαλούν κακή διάθεση και απομόνωση. Αντιθέτως όταν η διαδικασία του πένθους δεν είναι περίπλοκη και οι ενοχές είναι αναγνωρίσιμες το άτομο θυμώνει με τον εαυτό του για όσα δεν έκανε ώστε να αποτρέψει την απώλεια ή όσα δεν προσέφερε επαρκώς ως σύντροφος, ως παιδί, ως γονέας στο πρόσωπο που έφυγε από την ζωή. Σε ηλικιωμένα ζευγάρια όπου το ένα μέλος έχει πεθαίνει οι ενοχές μπορεί να πλήξουν τον άλλο σύντροφο να συνεχίζει να ζει. Κατά τη

⁶Η Melanie Klein διατύπωσε ότι η προέλευση της νεύρωσης πρέπει να αναζητηθεί στο πρώτο έτος της ζωής και ότι οι αμυντικοί μηχανισμοί τους οποίους χρησιμοποιεί το βρέφος εκείνη τη περίοδο, είναι δυνατόν να επαναχρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Ήταν η πρώτη που ανέδειξε την σημασία των πρώιμων σχέσεων του βρέφους με τα γονεϊκά πρόσωπα και κυρίως με τη μητέρα. Στο δοκίμιο της *Ο ενήλικος κόσμος και οι ρίζες του στην βρεφική ηλικία*, μιλά για πως οι πρωιμότερες σχέσεις του παιδιού που διαμορφώνουν τον συναισθηματικό εσωτερικό του κόσμο, αποτελούν στη συνέχεια τη βάση της άποψής του για τον κόσμο ως σύνολο και πως αυτό με τη σειρά του καθορίζει τις κοινωνικές και προσωπικές σχέσεις στην ενήλικη ζωή. Βλ. Hanna Segal, *Μέλανι Κλάν* (Μτφρ. Θ. Χατζόπουλου), Εκδ. Καστανιώτη, Αθήνα 1995, 181 – 182.

διαδικασία του πένθους το άτομο που δυσκολεύεται να την ξεπεράσει και εκείνος που έχει ανακάμψει σχετικά γρήγορα, επιδρούν τόσο το πολιτισμικό πλαίσιο όσο η πίεση του κοινωνικού περιβάλλοντος. Ποια είναι τα κυριότερα είδη απωλειών; Στη συνέχεια θα προσπαθήσουμε να αναλύσουμε τις σημαντικότερες απώλειες.

Πολλά είδη απωλειών μπορούμε να συλληφθούμε εκτός του θανάτου. Πόσο μάλλον σε μια εποχή όπου επικρατεί η κουλτούρα της μάζας, της ψεύτικης ευτυχίας, της αγάπης με ημερομηνία λήξης και του λεγόμενου *American dream* όπου οι άνθρωποι μοχθούν να αποκτήσουν μονάχα υλικά αγαθά. Ο βομβαρδισμός πληροφοριών είναι τεράστιος με κυριότερες πηγές τις διαφημίσεις, τις τηλεοπτικές σειρές, τις ταινίες και το διαδίκτυο που έχει ενταχθεί στη καθημερινότητα όλων. Μια φράση του σύγχρονου φιλοσόφου Marshall McLuhan⁷ αρκεί να κατανοήσουμε τις επιπτώσεις του διαδικτύου στη ζωή μας: «τα περιβάλλοντα είναι αόρατα· όπως το ψάρι βρίσκεται μέσα στο νερό, έτσι είναι και το διαδίκτυο. Το διαδίκτυο είναι σαν ιστός αράχνης γύρω μας».⁸ Εάν αναλογιστούμε τα χαρακτηριστικά του πένθους θανάτου θα αντιληφθούμε ότι ταιριάζουν και στη περίπτωση χωρισμού δύο συζύγων. Η φυσική απουσία συζύγου, οι συναισθηματικές δυσκολίες και η δυσκολία να ξεκινήσει μια νέα ζωή εκ νέου είναι από τις κυριότερες δυσκολίες που αντιμετωπίζει κάποιος όταν χωρίσει. Όταν προβλήματα αρχίζουν να εμφανίζονται στη γαμήλια σχέση, εντείνονται και δεν υπάρχει κάποια άλλη διέξοδος τότε το διαζύγιο αποτελεί μονόδρομο. Αρκετοί άνδρες όπως και γυναίκες ενώ είναι ανεπτυγμένοι σε πνευματικό επίπεδο, φαίνεται να υστερούν στο συναισθηματικό κομμάτι. Φοβούνται να ζήσουν τον έρωτα, να αγαπήσουν και να αγαπηθούν, με άλλα λόγια να αφεθούν. Πιστεύουν ότι θα αποτύχουν δίχως καν να προσπαθήσουν επειδή θεωρούν ότι θα αποτύχουν στον γάμο και ότι θα καταλήξουν διαζευγμένοι. Υπάρχει ακόμη μια κατηγορία ανθρώπων οι οποίοι είναι εξαρτημένοι σε πλήρη βαθμό από τον/την σύντροφό τους αλλά και πάλι αυτό δεν είναι υγιής γαμήλια σχέση. Ο Bucay θεωρεί ότι ο έρωτας δεν συνάδει με την αγάπη και καταγράφει «να είσαι μαζί και να έχεις επαφή με τον άλλον σημαίνει να ζεις μια σχέση όπου ο καθένας μπορεί να φεύγει, να έρχεται, να παίρνει τις αποστάσεις του για να κάνει τα δικά του και μετά να επιστρέφει ή να μένει εκεί, αλλά να αποφασίζει να κάνει κάτι άλλο από αυτό που θέλει ο σύντροφός του. Μια σχέση όπου το δικό μου δεν αποκλείει αυτό που μοιραζόμαστε. Άλλο πράγμα είναι να είσαι αγκιστρωμένος».⁹

Η εξάρτηση από κάποιον δεν σημαίνει ότι υπάρχει ώριμη σχέση, αλλά δηλώνει ένα είδος φυλακής και ότι παραμένει ο άλλος σύντροφος παρά την θέλησή του. Η εξάρτηση δεν βοηθά στην συναισθηματική και ψυχική ανάπτυξη αλλά ούτε αποτελεί τον συνδεδετικό κρίκο ανάμεσα στο ζεύγος. Βοηθά μονάχα να κρατιέται ο ένας από τους δύο με το ζόρι με σκοπό να αιχμαλωτίζεται σε μια μάταιη και άκαρπη σχέση. Όλη αυτή η κατάσταση δεν βασίζεται στην πραγματική αγάπη, απέχει πολύ από αυτή αποτελώντας είδος χειραγώγησης. Μερικοί άνθρωποι επιμένουν στη σχέση τους γιατί θεωρούν ότι αγαπούν τον σύντροφό τους. Εάν δεχτούμε ότι όντως υπάρχει αγάπη, τότε γιατί υπάρχει ελαττωματική σχέση; Οι άνθρωποι είναι ελεύθεροι να επιλέξουν τον σύντροφό τους, ποιον θα αγαπήσουν, ποιον θα παντρευτούν. Εξάλλου μην λησμονούμε πως οι άνθρωποι φαίνονται μέσα από τις επιλογές τους και κατά πόσο όντως ήταν ορθές. Ωστόσο υπάρχει φόβος να επωμιστούν τα λάθη των επιλογών τους και το μερίδιο ευθύνης που φέρουν. Το πένθος που ακολουθεί έπειτα από κάθε είδος απώλειας είναι μια επίπονη κατάσταση όπως έχουμε ήδη επισημάνει, κάτι το

⁷Ο Herbert Marshall McLuhan ήταν Καναδός φιλόσοφος. Το έργο του είναι ακρογωνιαίος λίθος της μελέτης της θεωρίας των μέσων ενημέρωσης. Εκείνος επινόησε τη φράση *το μέσο είναι το μήνυμα* και τον όρο της παγκοσμιοποίησης καθώς προέβλεψε τον παγκόσμιο ιστό 30 χρόνια προτού αυτός εφευρεθεί.

⁸Marshall McLuhan, *Media. Οι προεκτάσεις του ανθρώπου*, Εκδ. Κάλβος, Αθήνα.

⁹Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 200.

οποίο ισχύει και στη περίπτωση του διαζυγίου. Για να αποφευχθεί οι άνθρωποι καταφεύγουν σε διάφορα μέσα. Με άλλα λόγια δεν αποδέχονται να αφήσουν τον σύντροφό τους να αποχωρήσει από την σχέση τους. Αρκεί μόνο να ερωτήσουν τον εαυτό τους «είμαι διατεθειμένος να είμαι σε μια σχέση όπου ο άλλος δεν είναι πια;» Είναι γνωστό ότι μια σχέση συντελείται από δύο άτομα, οπότε με ένα άτομο σχέση δεν υφίσταται. Όπως ισχύει σε κάθε περίπτωση απώλειας κατά αντίστοιχο τρόπο και στη περίπτωση του διαζυγίου, όταν ολοκληρωθεί με επιτυχία παύει να επιφέρει πόνο. Σύμφωνα με τον Bucay «μόλις αφήσω πίσω αυτό που δεν υπάρχει πια, θα απελευθερωθώ από το παρελθόν για να διαλέξω με ποιον θα συνεχίσω τον δρόμο της ζωής μου, αν φιλοδοξώ να συνεχίσω αυτόν τον δρόμο με συντροφιά».¹⁰ Έπειτα από έναν χωρισμό επηρεάζεται σε ένα σημαντικό βαθμό ο εγωισμός του ατόμου και ακολουθούν σκέψεις του τύπου «για να με χωρίσει μάλλον εγώ έσφαλα περισσότερο οπότε δεν αξίζω να είμαι σε σχέση». Τότε τις περισσότερες φορές επιζητούν να βρουν γρήγορα νέο σύντροφο που μοιάζει περισσότερο με αντικαταστάτη, αποσκοπώντας μονάχα στην επιβεβαίωση του εγωισμού τους. Δεν επιθυμούν να συνάψουν σχέση με ένα άτομο που τους συμπληρώνει ολοκληρωτικά. Το κίνητρο λοιπόν για αυτές τις σχέσεις δεν αποτελεί η πραγματική αγάπη αλλά η εικονική σιγουριά.

Ο κάθε άνθρωπος όντας διαφορετικός από τον άλλον διαθέτει διαφορετικές επιθυμίες ακόμη και από τους γονείς του, τα αδέρφια του, τους συγγενείς ή φίλους τους. Όλοι πρέπει να κάνουν ό,τι καλύπτει τον εαυτό τους κι όχι κάτι που τους έχει επιβληθεί. Σε μια σχέση θα πρέπει να ισχύει ακριβώς το ίδιο όμως για να φτάσει κανείς σε τέτοιο επίπεδο οφείλει να έχει εκπαιδευτεί στις απώλειες ώστε να αποχωρίζεται τον σύντροφό του δίχως φόβο. Σαφώς να αποχωριστεί κανείς οτιδήποτε τον πλήγωσε δεν είναι εύκολη υπόθεση. Εντούτοις η πετυχημένη συνταγή της επεξεργασίας της απώλειας κρύβεται εντός του πένθους που αναπόφευκτα κάποτε πρέπει να αντιμετωπιστεί. Ο Bucay έχει καταγράψει κάτι ουσιώδες για τις απώλειες «αν συνεχίζω να κλαίω για εκείνο που δεν υπάρχει πια, δεν μπορώ να χαρώ αυτό που έχω τώρα. Αντίθετα το να αντιμετωπίσω το μη αναστρέψιμο της απώλειας σημαίνει ότι δέχομαι το πένθος, ξέρω ότι εκείνο που ήταν δεν είναι πια, ή τουλάχιστον δεν είναι όπως ήταν».¹¹ Ας προσέξουμε όμως κάτι. Όταν αναφερόμαστε σε αλλαγές που αφορούν την συζυγική σχέση, η απόφαση του διαζυγίου δεν λαμβάνεται επιπόλαια ή από πείσμα. Όταν φτάνει να είναι η έσχατη λύση και δεν υπάρχει άλλη πιθανή επιλογή τότε να χωρίζει το ζεύγος σε ήπιους τόνους ειδικά όταν έχουν αποκτηθεί παιδιά. Σε ένα διαζύγιο όταν ακολουθήσει και ολοκληρωθεί η επεξεργασία του πένθους, ενώ το άτομο έχασε μια σχέση που ίσως ήταν μεγάλης διάρκειας αυτό δεν δηλώνει ότι μπορεί να έχει μια καινούργια, υγιή σχέση ξεχωριστή από την προηγούμενη. Πλέον στις μέρες μας πολλοί είναι εκείνοι που αναζητούν βοήθεια σε ειδικό για καθημερινά ή σοβαρά προβλήματα. Έτσι συναντούμε ζευγάρια τα οποία επιθυμούν να λάβουν την γνώμη ενός ψυχολόγου ή συμβούλου γάμου για προβλήματα που έχουν παρουσιαστεί στην γαμήλια σχέση τους. Πόσο θα χρησιμεύσει η βοήθεια του ειδικού εξαρτάται από το ζεύγος κατά πόσο ειλικρινείς θα είναι απέναντί του αλλά και κατά πόσο επιθυμούν να σώσουν τον γάμο τους. Εάν ένας από τους δύο πιστεύει ενδόμυχα ότι δεν υπάρχει μέλλον στη σχέση τους όσο και να προσπαθήσει ο σύμβουλος, τότε ο συγκεκριμένος γάμος δεν είναι δυνατόν να σωθεί. Στην περίπτωση όπου υπάρχει ακόμα έλξη προς το πρόσωπο του άλλου συντρόφου και το βασικότερο συστατικό σε μια σχέση που δεν είναι άλλο παρά η αγάπη, τότε ζητήματα που έχουν προκύψει μπορεί να λυθούν και μια δεύτερη ευκαιρία δεν είναι ποτέ κακή επιλογή.

¹⁰ό.π., 206.

¹¹ό.π., 208.

Διαζύγιο

Το διαζύγιο¹² αποτελεί πολύπλοκη νομική και ψυχολογική διαδικασία με την τελευταία να καθορίζει την υπόστασή του. Δηλαδή εάν ένα διαζύγιο έχει ξεκινήσει άσχημα θα ολοκληρωθεί με αντίστοιχο τρόπο. Αντιθέτως αν επικρατούν ήπιοι τόνοι τότε υπάρχουν πιθανότητες να τελειώσει φιλικά και εποικοδομητικά. Το κλειδί της υπόθεσης είναι να κατανοήσουν τόσο ο άνδρας όσο και η γυναίκα την συναισθηματική κατάστασή τους. Αρκετοί αναρωτιούνται τους λόγους που οδηγούν σε ένα διαζύγιο. Ανεξαρτήτως τον χρόνο που διαδραματίζεται στην πλειονότητα των περιπτώσεων η απογοήτευση κατέχει καθοριστικό ρόλο. Οι άνθρωποι παντρεύονται μη γνωρίζοντας τα προβλήματα του έγγαμου βίου και της συμβίωσης πως θα ξεπεράσουν τυχόν ζητήματα που εμφανιστούν στην καθημερινότητά τους όπως λόγου χάριν οικονομικής φύσεως που είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα σήμερα, πόσο μάλλον όταν έχουν αποκτηθεί παιδιά στην οικογένεια. Τότε τα πράγματα δεν εξελίσσονται όπως ανέμεναν. Εκτός των οικονομικών προβλημάτων οι επικρατέστεροι λόγοι χωρισμού είναι η απιστία, η κατάχρηση ουσιών, η σωματική κακοποίηση, ή όταν υπάρχουν θέματα αυτοσυγκράτησης. Φυσικά υπάρχουν περιπτώσεις όπου έχει εξαντληθεί η αγάπη ανάμεσα στο ζευγάρι. Η ρομαντική αγάπη αποτελεί συγκεκριμένο σύστημα του εγκεφάλου όπως είναι το σύστημα του φόβου, του θυμού και της έκπληξης αντιστοίχως. Ενεργοποιείται γρήγορα και μπορεί να γίνει λιγότερο ενεργό ή να απενεργοποιηθεί άμεσα και σταδιακά. Η ρομαντική αγάπη είναι βασικά παρόρμηση. Φυσικά είναι δυνατόν ένα άτομο να παραμείνει ερωτευμένο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η απόφαση χωρισμού είναι κοινή στην πλειονότητα των περιπτώσεων και από τους δύο συντρόφους. Από την άλλη πλευρά περνώντας χρονικό διάστημα σκέψης, ένας από τους δύο πιστεύει ότι δεν μπορεί να αντέξει τις συνέπειες του χωρισμού. Τέτοιες αποφάσεις δεν είναι δυνατόν να είναι παρορμητικές και να λαμβάνονται επιπόλαια.

Εκείνος που επιθυμεί να αποχωριστεί τον σύντροφό του αρκετές φορές είναι εκείνος που έχει περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα σκεπτόμενος την απόφασή του. Είναι στην πλεονεκτική θέση να θρηνήσει την απώλεια του γάμου του, έχει χρόνο να σκεφτεί εναλλακτικές επιλογές στη νέα του ζωή και να προετοιμαστεί κατάλληλα συναισθηματικά για το τέλος της γαμήλιας συμβίωσης. Επίσης μπορεί να συνάψει νέες φιλίες, να αποκτήσει καλύτερη θέση εργασίας για καλύτερο εισόδημα. Ο άλλος σύντροφος όμως εάν δεν έχει αντιληφθεί τα σημάδια που να προμηνύουν το διαζύγιο εγκαίρως σαφώς είναι σε δυσκολότερη θέση. Αν από την αρχή και οι δύο τους επιθυμούν να χωρίσουν, τότε τα πράγματα κυλούν ομαλότερα. Η κοινή ψυχοθεραπεία είναι ικανή να συνδράμει σε ένα βαθμό από την δική της πλευρά. Ακόμη κι αν δεν επιτευχθεί κάτι τέτοιο, όλοι όσοι επρόκειτο να χωρίσουν θα πρέπει πρώτα να συμβουλευούνται την γνώμη ενός ειδικού και ύστερα να προβαίνουν στην απόφαση του χωρισμού. Λαμβάνοντας υποστήριξη από έναν σύμβουλο γάμου τότε είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν την κατάσταση καλύτερα. Είναι πιθανόν ένας από τους δύο να παραμένει δεσμευμένος στους όρκους που έδωσε πιστεύοντας ότι ο γάμος του θα κρατήσει για πάντα. Υπάρχει και η μερίδα ανθρώπων που είναι κατά του διαζυγίου επειδή φοβούνται πως θα επηρεαστούν τα παιδιά τους ή δεν επιθυμούν να λάβουν αρνητικά σχόλια από τον κοινωνικό περίγυρό τους. Όταν ένας γάμος καταρρέει, υπάρχουν

¹²Η πτωτική τάση του αριθμού των γάμων στην εποχή μας αποτελεί παγκόσμιο φαινόμενο. Κάτι τέτοιο συναντάται κυρίως στις δυτικές χώρες, ωστόσο τις τελευταίες δεκαετίες υφίσταται μείωση γάμων και στις περισσότερες χώρες του κόσμου. Η χώρα μας ήταν αδύνατον να μην επηρεαστεί από αυτό το καινούργιο φαινόμενο. Σε αντίθεση με τον αριθμό των γάμων όπως είναι αναμενόμενο ο αριθμός των διαζυγίων ακολουθεί αντίστροφη πορεία. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα ποσοστά των γάμων και των διαζυγίων βλ. Δάφνη Σκαλιώνη, *Τα διαζύγια αυξάνονται, οι γάμοι μειώνονται... ο γάμος από έρωτα έχει αποτύχει*, Ημερομηνία ανάκτησης: 7/12/2021. <https://www.ertnews.gr/eidiseis/mono-sto-ertgr/ta-diazugia-ayxanontai-oi-gamoi-meionontai-o-gamos-apo-erota-echei-apotychei/>

ψυχολογικά θέματα που εμφανίζονται. Σχεδιάζοντας το ανδρόγυνο κοινή συζυγική πορεία είναι ιδιαίτερα επίπονο να υπάρξουν ξαφνικές αλλαγές προσαρμογής σε νέες συνθήκες διαβίωσης. Οι νομικές διαδικασίες προκαλούν έντονο άγχος με την διαίρεση των περιουσιακών στοιχείων, την πιθανή μετακόμιση σε άλλη οικία και την επιμέλεια των παιδιών. Οι άνθρωποι που έχουν βιώσει ένα διαζύγιο αναφέρουν ότι νιώθουν ενοχές αισθάνοντας μετανιωμένοι για τις συνέπειες των πράξεων τους. Ορισμένοι άλλοι δεν επιθυμούν να μιλούν για την κατάστασή τους. Η διαδικασία του διαζυγίου αποτελεί τραυματική εμπειρία για όσους πάσχουν από θέματα προσκόλλησης σε άλλα άτομα ή από κατάθλιψη. Παράλληλα η διαδικασία χωρισμού από το αγαπημένο μέχρι πρότινος πρόσωπο, είναι ικανή να ενεργοποιήσει παλιά τραύματα και επώδυνα συναισθήματα.

Τα διερχόμενα στάδια που προκύπτουν κατά το διαζύγιο αντιλαμβανόμαστε ότι είναι ίδια με τα αντίστοιχα πέντε στάδια του πένθους όπως παρουσιάσαμε σε προηγούμενη ενότητα από την Elisabeth Kübler – Ross. Η κατάσταση σε ένα διαζύγιο επειδή δεν είναι αποδεκτή από το άτομο για αυτό τον λόγο επιστρατεύεται η άρνηση η οποία εκτός από το πρώτο στάδιο αποτελεί μηχανισμό άμυνας για να μην κυριαρχούν έντονα συναισθήματα. Το δεύτερο στάδιο του θυμού είναι ιδιαίτερα επίπονο ειδικά όταν υπάρχει καταπίεση από το παρελθόν. Τότε ο συσσωρευμένος θυμός μαζί με την οργή ξεχειλίζουν σαν λάβα ενός ηφαιστείου που παρέμεινε ανενεργό για πολλά έτη. Επικρατεί μίσος και οι σύζυγοι κατηγορούν ο ένας τον άλλον με την παραμικρή αφορμή. Αντιλαμβανόμαστε ότι η παρούσα περίοδος αποτελεί την πιο δύσκολη του χωρισμού, πόσο μάλλον όταν υπάρχουν μικρά παιδιά τα οποία δίχως να το επιθυμούν γίνονται μάρτυρες των τσακωμών των γονέων τους. Στο τρίτο στάδιο συχνά οι άνθρωποι νοσταλγούν τον έγγαμο βίο ξαναζώντας στιγμές που είχαν, οδηγώντας με αυτό τον τρόπο στη διαπραγμάτευση. Η συγκεκριμένη περίοδος μπορεί να περιλαμβάνει έναν σύντροφο που προσπάθησε να διορθώσει την κακή του συμπεριφορά υποσχόμενος να αλλάξει ή κάποιον άλλο που είχε αμφιβολίες εάν πήρε τη σωστή απόφαση. Όποια πορεία κι αν είχε μέχρι πρότινος το διαζύγιο στο στάδιο της διαπραγμάτευσης αντλείται δύναμη για να αποκτηθεί ξανά οτιδήποτε χάθηκε. Το στάδιο της κατάθλιψης παρουσιάζεται όταν ο χωρισμός είναι πλέον πραγματικότητα αποτελώντας ακόμα μια δύσκολη περίοδο για οποιοδήποτε άτομο. Τέλος η αποδοχή επέρχεται όταν πραγματοποιείται η ειρήνη και ελπίδα για το μέλλον. Οι άνθρωποι αρχίζουν να νιώθουν καλύτερα με τον εαυτό τους ή έχουν ανανεωμένη αίσθηση ελευθερίας και ανακούφισης. Όμως η αποδοχή δεν δηλώνει ότι τα αρνητικά συναισθήματα εξαφανίζονται ολοκληρωτικά. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η διαδικασία του πένθους μοιάζει σαν τα κύματα της θάλασσας που άλλοτε είναι ήρεμα και άλλες φορές όχι. Μερικά ζευγάρια προσπαθούν να παρακάμψουν τα παραπάνω στάδια υιοθετώντας θετική νοοτροπία. Η συγκεκριμένη προσέγγιση είναι αποτελεσματική αν έχει ως στόχο την ψυχική ευεξία των συντρόφων και των παιδιών. Οι κύριοι πυλώνες της συνειδητής αποσύνδεσης είναι ο αμοιβαίος σεβασμός και η αυτογνωσία. Για να αποφευχθεί το δράμα και ο ανταγωνισμός που προκαλεί η διαδικασία του χωρισμού και οι δύο σύζυγοι οφείλουν να αποσυνδεθούν από την γαμήλια τους ένωση με ηρεμία. Με οποιοδήποτε τρόπο κι αν προσεγγιστεί το διαζύγιο, δεν παύει να αποτελεί σοβαρό αγχογόνο παράγοντα κατά τον οποίο ενήλικες και παιδιά οφείλουν να προσαρμοστούν καταλλήλως.

Βασικό ερώτημα που απασχολεί τους ερευνητές είναι γιατί ορισμένες σχέσεις ενδυναμώνονται με το πέρασμα του χρόνου, ενώ άλλες δεν καταφέρνουν να αντέξουν. Η επικρατέστερη άποψη θεωρεί πως οι σχέσεις καθορίζονται από τρεις αλληλοσχετιζόμενους βασικούς παράγοντες: την έλξη, τα εμπόδια και τις εναλλακτικές προοπτικές που υπάρχουν. Ο βαθμός της έλξης εξαρτάται από την αίσθηση κάποιου για τη σχέση του συγκρίνοντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της. Αρκετές φορές παρόλο που τα μειονεκτήματα υπερτερούν, υπάρχουν σοβαρά εμπόδια για την πραγμάτωση της επιθυμίας για διαζύγιο. Τα

εμπόδια μπορεί να είναι διάφορα όπως η ύπαρξη ανήλικων παιδιών, νομικές διαδικασίες, θρησκευτικοί, κοινωνικοί ή οικονομικοί λόγοι. Οι ειδικοί του θέματος πιστεύουν πως οι επικρατέστεροι λόγοι δεν καθορίζουν στην πραγματικότητα την τελική απόφαση ενός διαζυγίου. Για το λόγο αυτό εστίασαν στις διαφορετικές ατομικές προϋποθέσεις και στις προσωπικές εμπειρίες του καθενός ατόμου που έχει αντιμετωπίσει στη ζωή του. Έρευνες που διεξήχθησαν στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής έδειξαν πως το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο και η κακή οικονομική κατάσταση συμβάλουν στη δημιουργία συγκρούσεων και συχνών εντάσεων στον γάμο. Σε χώρες όπου υπάρχει καλύτερη κοινωνική πρόνοια οι παραπάνω λόγοι δεν διαδραματίζουν ιδιαίτερο ρόλο. Όσον αφορά τις εμπειρίες της ζωής τα άτομα που παντρεύονται σε νεαρή ηλικία έχουν συχνότερα προβλήματα στο γάμο τους και ως εκ τούτου διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να οδηγηθούν στην εύκολη λύση του διαζυγίου. Παράλληλα η μη απόκτηση παιδιών όπως και η ύπαρξη πολλών παιδιών αποτελούν παράγοντες υψηλού κινδύνου για ενδεχόμενο διαζύγιο. Υπάρχουν όμως ορισμένοι λόγοι οι οποίοι είναι δύσκολο να καταγραφούν αντικειμενικά και θεωρούνται πως αυξάνουν την πιθανότητα διαζυγίου όπως είναι η άποψη που έχει κάποιος για το γάμο ή το διαζύγιο και για τις διαπροσωπικές σχέσεις γενικότερα. Για παράδειγμα παιδιά των οποίων οι γονείς χώρισαν, τείνουν να έχουν περισσότερες πιθανότητες να οδηγηθούν και τα ίδια σε διαζύγιο ως ενήλικες εξαιτίας των βιωμάτων τους. Σαφώς όμως κάτι τέτοιο δεν ισχύει για όλες τις περιπτώσεις.

Η σωστή γαμήλια σχέση με τα χρόνια δεν αλλοιώνεται ούτε φθείρεται αλλά αναπτύσσεται έτσι ώστε να αντέχει στις αλλαγές. Σε αυτές μεταξύ άλλων ανήκει ο αποχωρισμός των παιδιών από την πατρική τους οικία, οι εκάστοτε δυσκολίες που θα προκύψουν κατά τον έγγαμο βίο, η απώλεια της υγείας, το γήρας και ο θάνατος. Ο Robert Sternberg¹³ στη θεωρία που ανέπτυξε μεταξύ άλλων ανέφερε ότι ο γάμος πρέπει να αντιστέκεται στις εκάστοτε αλλαγές που επιφέρει ο χρόνος. Επίσης συμπέρανε ότι η συζυγική σχέση οφείλει να βασίζεται σε τρεις βασικούς πυλώνες: το πάθος, την οικειότητα και την απόφαση – δέσμευση.¹⁴ Να επισημάνουμε ότι αυτά τα τρία στοιχεία διαφέρουν αναλόγως τις πολιτιστικές επιρροές του εκάστοτε τόπου. Ας δούμε στη συνέχεια τον ρόλο τους πιο αναλυτικά. Το πάθος αποτελεί τη φυσικό αίσθημα της έλξης που υπάρχει για τον σύντροφο του άλλου φύλου. Υπάρχει έμφυτο σε κάθε ανθρώπινο ον και ενώνει μέχρι πρότινος δύο άγνωστα πρόσωπα. Η αγάπη στον γάμο εκδηλώνεται μέσα από τη σωματική ένωση κάτι που συνιστά τη γαμήλια σχέση τη βασικότερη και σημαντικότερη διαπροσωπική σχέση. Ωστόσο στην εποχή μας ο ενθουσιασμός υπερτερεί των υπολοίπων συναισθημάτων κι έτσι έχουμε καταλήξει να έχουμε ραγδαία αύξηση διαζυγίων στην χώρα μας. Η σωματική ερωτική ένωση δεν αρκεί μόνο· πρέπει να πραγματοποιείται ένωση τόσο στη καρδιά όσο και στο νου. Ωστόσο αποτελεί πρωτότυπη μέθοδο για τον λόγο ότι ακόμη κι αν δεν χρησιμοποιείται για σωστό τρόπο (τεκνοποίηση), ανανεώνει την συζυγική σχέση του ζεύγους.¹⁵ Η οικειότητα από την πλευρά της περιέχει το συναίσθημα της αγάπης. Αποτελεί το συναισθηματικό μέρος της γαμήλιας σχέσης όπως επίσης το επικοινωνιακό κομμάτι και την κατανόηση. Επίσης αποτελεί το θεμέλιο της αγάπης που κερδίζεται σταδιακά. Οικειότητα και αγάπη συνυπάρχουν μονάχα όταν ανοιχτεί το άτομο στον σύντροφό του

¹³Μεταξύ των σημαντικότερων συνεισφορών του στην ψυχολογία είναι η τριαρχική θεωρία της νοημοσύνης καθώς και αρκετές σημαντικές θεωρίες που σχετίζονται με τη δημιουργικότητα, τη σοφία, τους τρόπους σκέψης, την αγάπη, το μίσος και την ηγεσία. Έρευνα του *Review of General Psychology* που δημοσιεύθηκε το 2002 τον κατέταξε ως τον 60^ο ψυχολόγο με τις περισσότερες αναφορές του 20^{ου} αιώνα.

¹⁴Robert Sternberg, *Αγάπη: Οι διαδρομές του έρωτα στο χρόνο* (Μτφρ. Γ. Μωραΐτου – Δ. Τούσα), Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2000, 19. Επίσης Jack Dominian, *Μαθήματα γάμου* (Μτφρ. Σ. Μεταξάς), Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1998, 26 – 28.

¹⁵Francoise Dolto, *Τα Ευαγγέλια και η πίστη. Ο κίνδυνος μιας ψυχαναλυτικής ματιάς* (Μτφρ. Ε. Κούκη), Εκδ. Εστία, Αθήνα 2002, 358, 361.

ολοκληρωτικά κατά την σχέση τους. Τέλος το τρίτο στοιχείο της απόφασης – δέσμευσης αποτυπώνεται μέσω της επιθυμίας του ανθρώπου να αγαπά το ίδιο πρόσωπο διατηρώντας τη σχέση τους αναλλοίωτη όσα χρόνια κι αν περάσουν. Όταν στον γάμο εμφανιστούν προβλήματα καθώς δεν υφίσταται διαπροσωπική σχέση δίχως διακυμάνσεις, η δέσμευση θα τον διατηρήσει ενεργό. Η αποδέσμευση ακολουθεί όταν ένας από τους δύο στο ζευγάρι αισθάνεται δυστυχισμένος και τότε κάνουν την εμφάνισή τους τα πρώτα σημάδια στην έλλειψη επικοινωνίας.

Η απόκτηση παιδιών στην εποχή μας αποτελεί περισσότερο επιβαρυντικό στοιχείο δέσμευσης για ένα ζευγάρι παρά η ελπίδα δημιουργίας οικογένειας. Κάτι το οποίο θα θέλαμε να τονίσουμε είναι ότι ακόμη και μετά από ένα διαζύγιο η οικογένεια δεν παύει να υφίσταται, πόσο μάλλον όταν έχουν αποκτηθεί παιδιά κατά τον έγγαμο βίο. Τόσο ο πατέρας όσο και η μητέρα θα συνεχίσουν να κατέχουν τους σημαντικούς ρόλους των γονέων απέναντι στα παιδιά τους ανεξαρτήτως πως χώρισαν και τι είδους σχέσεις έχουν διατηρήσει μετά από το διαζύγιο τους.¹⁶ Η δέσμευση διατηρεί ζωντανή την συζυγική σχέση παρόλο τις δυσκολίες που θα παρουσιαστούν. Χωρίς τον προσωπικό μόχθο και των δύο ο γάμος φθείρεται σε σημαντικό βαθμό. Εάν θεωρηθεί η γαμήλια ένωση δοκιμαστική για να αντιληφθεί το ανδρόγυνο κατά πόσο ταιριάζει, τότε δεν μπορεί να εκδηλωθεί στο έπακρο η αγάπη. Οι συνθήκες της καινούργιας συμβίωσης αρμόζουν στον χαρακτήρα του αρραβώνος κι όχι στου γάμου. Τουλάχιστον παλαιότερα κάτι τέτοιο σηματοδοτούσε η τελετή του αρραβώνα για τους νέους που επρόκειτο να νυμφευτούν, να γνωριστούν καλύτερα και να αποφασίσουν πιο ορθά εάν επιθυμούν εν τέλη να οδηγηθούν στην Εκκλησία. Από την άλλη πλευρά σήμερα τα νέα ζευγάρια συγκατοικούν προτού αποφασίσουν να παντρευτούν, οπότε η σχέση τους έχει δοκιμαστεί σε ένα βαθμό. Η δέσμευση της γυναίκας κατά τον γάμο είναι στη πλειοψηφία των περιπτώσεων πιο ολοκληρωμένη και η εγκυμοσύνη την ενισχύει ακόμη περισσότερο. Ο ερχομός του παιδιού της σηματοδοτεί μια νέα πραγματικότητα νωρίτερα από ότι για τον σύζυγό της επειδή εκείνη κυφορεί εντός της τον καρπό της αγάπης τους, οπότε φυσικό επόμενο είναι να ισχύει κάτι τέτοιο. Ύστερα από όσα παραθέσαμε γεννάται το ερώτημα εάν μπορούν να μεταβληθούν οι συνιστώσες που αναφέραμε προηγουμένως κατά τον Sternberg. Σύμφωνα με τον ίδιο είναι δυνατόν να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου. Οι εκάστοτε αλλαγές είναι εκείνες που μεταβάλλουν τον χαρακτήρα μιας σχέσης. Αρχικά όταν ο γάμος είναι στο ξεκίνημά του επικρατεί πιο έντονη επιθυμία προς το πρόσωπο του άλλου συντρόφου, έπειτα κυριαρχεί περισσότερη οικειότητα επειδή γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους, αλλά στις πιο κρίσιμες περιόδους που θα αντιμετωπίσουν πολλών ειδών προβλήματα η δέσμευση θα διατηρήσει ενεργή την γαμήλια σχέση τους. Ωστόσο σε οποιαδήποτε περίοδο κι αν βρίσκεται το ζεύγος αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει κάποιο από τα τρία χαρακτηριστικά να απουσιάζει.

Η γαμήλια σχέση για να ανταπεξέλθει επιτυχώς στις αλλαγές του χρόνου, χρειάζεται συνειδητή φροντίδα καθώς το πάθος κάποτε εκλείπει. Οι σχέσεις με την πάροδο του χρόνου καταστρέφονται εάν δεν συντηρούνται σωστά. Ο γάμος αποτελεί εναρκτήριο βήμα για το νέο ζευγάρι, απαιτώντας εκτός από συνειδητή φροντίδα και δημιουργικό διάλογο σε όλα τα επίπεδα (ψυχολογικό και σωματικό) τόσο από τον άνδρα όσο και από την γυναίκα. Τι μπορούν να κάνουν οι νεόνυμφοι έτσι ώστε η συζυγική τους σχέση να ανταπεξέλθει στη φθορά του χρόνου και να μην καταλήξουν διαζευγμένοι; Οι κοινές δραστηριότητες αποτελούν βασική λύση με σκοπό να συναντώνται εκτός οικείας αποφεύγοντας την καθιερωμένη ρουτίνα. Από την άλλη πλευρά θα σκεφτούμε που θα εντοπίσουν τον χρόνο

¹⁶Για περισσότερες πληροφορίες βλ. Françoise Dolto, *Όταν οι γονείς χωρίζουν* (Μτφρ. Χ. Πεπελή), Εκδ. Εστία, Αθήνα 1996. Χρυσή Χατζηχρήστου, *Ο χωρισμός των γονέων, το διαζύγιο και τα παιδιά*, Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1999. Όπως επίσης John Gottman, *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών* (Μτφρ. Χ. Ξενάκη), Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2000.

που θα ξοδέσουν για τις κοινές δραστηριότητες από την στιγμή που τα ωράρια εργασίας είναι πολύωρα και δυσβάσταχτα ακόμη και τις ημέρες ανάπαυσης. Ο γάμος αφορά δύο ξεχωριστά πρόσωπα του άνδρα και της γυναίκας. Όταν φροντίζουν να έχουν σωστή γαμήλια σχέση τότε κατά μια έννοια φροντίζουν τον εαυτό τους. Στην περίπτωση που υφίσταται κάτι τέτοιο αλλάζει προς το καλύτερο η ποιότητα της σχέσης. Ο Robin Skynner¹⁷ γνωστός στον χώρο της οικογενειακής θεραπείας επισήμανε «αν επιτρέπουμε ο ένας στον άλλο να συνεχίσει να αναπτύσσεται και να αλλάζει, σημαίνει επίσης ότι διαρκώς θα υπάρχει κάτι καινούργιο που θα αξίζει να δούμε και να εκτιμήσουμε».¹⁸ Όταν στον γάμο τα πρόσωπα ανανεώνονται και οδηγούνται προς το καλύτερο, η συγκεκριμένη σχέση έχει μικρότερες πιθανότητες να οδηγηθεί στο διαζύγιο. Σήμερα σε μια συνεχώς μεταβαλλόμενη κοινωνία με ταχύτατους ρυθμούς κάτι που λείπει και απαιτείται περισσότερο πόσο μάλλον σε ένα ανδρόγυνο, είναι η αμοιβαία κατανόηση και η κοινή συνεργασία. Η ανάληψη ρόλων ως τεχνική συμβάλλει να αντιληφθούμε τον άλλον καλύτερα.¹⁹

Ολοκληρώνοντας θα θέλαμε να υπογραμμίσουμε ότι ο γάμος και η οικογένεια στη σύγχρονη κοινωνία απαιτούν προσαρμοστικότητα και ευελιξία. Αυτά τα δύο στοιχεία προσδίδουν στο ζεύγος την ικανότητα να αναθεωρήσουν τις απόψεις, τους στόχους και τον τρόπο λειτουργίας τους στις δύσκολες περιστάσεις δίχως να χάνεται το νόημα της σχέσης. Ο Bucay ανέφερε ότι τόσο η έλλειψη αποδοχής όσο και ο περιορισμός στις πεποιθήσεις διαμορφώνουν το 90% των ζητημάτων που προκύπτουν κατά τον έγγαμο βίο.²⁰ Ακόμη ένα σημαντικό στοιχείο για την οικογένεια αποτελεί η δημιουργία ενός διαχρονικού συστήματος αξιών, ενός νοήματος ζωής το οποίο θα υπερβαίνει τα πρόσωπα, την οικογένεια και θα αποτελεί την συνεκτική δύναμη ανάμεσα στα μέλη της.²¹ Σημαντικός παράγοντας είναι η ανεκτικότητα απέναντι στις ανάγκες του άλλου συντρόφου. Όταν δεν επικρατεί συμφωνία σε διάφορα θέματα στην αρχή της σχέσης τότε στο μέλλον τα προβλήματα θα ενταθούν ακόμη περισσότερο. Οι προτεραιότητες του γάμου είναι απαιτητικές κι έχουν αυξηθεί σημαντικά στην εποχή μας. Ωστόσο η κατάλληλη επιλογή συντρόφου και η αρχική δέσμευση που θα δώσουν ο άνδρας και η γυναίκα, κατέχουν καθοριστικό ρόλο σε μια σχέση για τη δημιουργία οικογένειας. Δεν μπορεί ο ένας σύζυγος να επιθυμεί να αποκτήσει παιδιά και ο άλλος να αφοσιωθεί εξολοκλήρου στην επαγγελματική του καριέρα. Τότε ο συγκεκριμένος γάμος θεωρείται αποτυχημένος και κάποτε μπορεί να διαλυθεί. Η αρχική βεβαίωση του ζευγαριού επανέρχεται κατά την διάρκεια του έγγαμου βίου τους. Σε αυτή εμπεριέχονται θέματα που αφορούν τον γάμο όπως η αμοιβαία αγάπη και η εκτίμηση, το νόημα και ο τρόπος ζωής, οι αξίες, ο τόπος διαμονής, η γέννηση και η ανατροφή των παιδιών, η διαχείριση των οικονομικών, η κατανομή των οικιακών εργασιών όπως και η οριοθέτηση των οικογενειών καταγωγής. Ο Sternberg ανέφερε πως από τους σημαντικούς λόγους που διαλύεται ένας γάμος είναι επειδή οι άνθρωποι δεν δηλώνουν από την αρχή της

¹⁷Πρωτοπόρος και καινοτόμος στον τομέα της θεραπείας ψυχικών ασθενειών. Ως νεαρός άνδρας κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου ήταν πιλότος της Βασιλικής Πολεμικής Αεροπορίας που πέταξε το δικινητήριο βομβαρδιστικό μαχητικό Mosquito. Η καταστροφή που ακολούθησε τον οδήγησε να ασχοληθεί με την ψυχιατρική. Εκπαιδεύτηκε στην ομαδική ανάλυση και εργάστηκε ως παιδοψυχίατρος και οικογενειακός θεραπευτής. Διετέλεσε δάσκαλος και επαγγελματίας ψυχοθεραπείας με άτομα, ομάδες, οικογένειες, ζευγάρια και ιδρύματα. Επίσης υπήρξε εκτός των άλλων παραγωγικός συγγραφέας.

¹⁸Robin Skynner, *Οικογενειακές υποθέσεις. Ένας οδηγός για καλύτερες και υγιέστερες ανθρώπινες σχέσεις* (Μτφρ. Α. Παπασταύρου), Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1998, 29.

¹⁹Ο Γέροντας Παΐσιος είχε επισημάνει με τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο για αυτό το ζήτημα: «όταν έρχεται κανείς στη θέση του άλλου, όλα τα πράγματα μπαίνουν στη σειρά». Πρεσβ. Διονύσιος Τάτσης, *Ο Γέροντας Παΐσιος*, Εκδ. Μέλισσα, Θεσσαλονίκη 1995, 111.

²⁰Jorge Bucay, Silvia Salinas, *Να βλέπεις στον έρωτα με τα μάτια ανοικτά* (Μτφρ. Μ. Μπεζαντάκου), Opera, Αθήνα 2009, 222.

²¹Robin Skynner, *Οικογενειακές υποθέσεις. Ένας οδηγός για καλύτερες και υγιέστερες ανθρώπινες σχέσεις* (Μτφρ. Α. Παπασταύρου), Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1998, 198 – 199.

σχέσης τους τι πραγματικά επιθυμούν οδηγούμενοι σε λανθασμένες επιλογές. Ακόμη μια σημαντική αιτία διαζυγίου αποτελεί το γεγονός ότι η επιλογή μελλοντικού συζύγου γίνεται με κριτήρια που θεωρούνται σημαντικά στην αρχή της σχέσης κι όχι με όσα θα είναι χρήσιμα στο μέλλον. Σε μελέτη του ίδιου με σκοπό την ανάδειξη απαραίτητων χαρακτηριστικών στη γαμήλια ένωση ανέδειξε τα εξής στοιχεία: βαθιά επικοινωνία – υποστήριξη, κατανόηση – εκτίμηση, ανεκτικότητα – αποδοχή, ευελιξία – δυνατότητα αλλαγής, αξίες – ικανότητες, οικογένεια – θρησκεία, διαχείριση χρημάτων – υποχρεώσεις, φυσική έλξη – ερωτικό πάθος, συμπάθεια – φιλία και συζυγική πίστη.²²

Οι ειδικοί του είδους χρησιμοποιώντας πολυάριθμες έρευνες προσπάθησαν να αναδείξουν την υπεύθυνη στάση, την αρετή που απαιτούνται στην οικογένεια και τον γάμο. Παράλληλα όταν προάγεται προς το καλύτερο συμβάλλει στην δημιουργία καινούργιων αρετών που ωφελούν τα μέλη της οικογένειας. Η γαμήλια ένωση δεν προσφέρει απλόχερα από μόνη της ευτυχία στο ζεύγος. Τα παλαιότερα χρόνια οι άνθρωποι θεωρούσαν ότι με την ολοκλήρωση της γαμήλιας τελετής όλα τα προβλήματα που είχαν βγει στην επιφάνεια ανάμεσα στους νεόνυμφους θα εξαφανίζονταν. Σαφώς κάτι τέτοιο είναι αδύνατον να ευσταθεί. Πολλοί φοβούνται να ακολουθήσουν το μονοπάτι του γάμου σκεπτόμενοι τις μελλοντικές υποχρεώσεις και τα προβλήματα που θα δημιουργηθούν. Ίσως επαναπαύονται στην εύρεση καλής θέσης εργασίας (κάτι το οποίο σήμερα είναι και αυτό από μόνο του δύσκολο) συζώντας με τους γονείς τους για αρκετά χρόνια. Από την άλλη πλευρά ίσως να έχουν τρομοκρατηθεί με την επικρατούσα κατάσταση κατά την οποία υφίσταται ραγδαία αύξηση των διαζυγίων, ειδικότερα μετά την περίοδο της οικονομικής κρίσεως που βίωσε η χώρα μας. Όμως από την στιγμή που υπάρχει αληθινή, έμπρακτη αγάπη και στους δύο συζύγους τότε όλα τα προβλήματα ακόμη και εκείνα που θεωρούνται άλυτα, είναι ικανά να αντιμετωπιστούν.

Απώλεια υγείας

Ένα κατεξοχήν δύσκολο πρόβλημα που θα κληθεί να αντιμετωπίσει κάποτε ο άνθρωπος είναι η ασθένεια και οι συνέπειες της. Ο Μπέρτραντ Ράσελ²³ είχε αναφέρει κάτι πολύ όμορφο για τον άνθρωπο: «η ανθρώπινη ύπαρξη θα έπρεπε να είναι σαν ένα ποτάμι, μικρό στη γέννησή του, που κυλάει στην κοίτη τη στενή και ρίχνεται μετά ορμητικά πάνω στα βράχια. Σιγά σιγά το ποτάμι μεγαλώνει, οι όχθες του εξαφανίζονται, τα νερά κυλάνε ήρεμα και τελικά χωρίς να φανεί ότι έσπασε κάτι ενώνονται με τη θάλασσα, εγκαταλείποντας κάθε ταραχή». Ο Freud με την θεωρία που ανέπτυξε πίστευε ότι η ανθρώπινη ζωή αποτελεί μια συνεχή πάλη ανάμεσα στον έρωτα και τον θάνατο, δύο δυνάμεις που βρίσκονται εντός σε κάθε ανθρώπινη ύπαρξη. Κατά το σκεπτικό αυτό η θέληση για ζωή προσπαθεί να επιβληθεί στην ασυνείδητη επιθυμία του θανάτου. Δύο καταστάσεις υπενθυμίζουν αυτή την μάχη, το γήρας που αναγκάζει τον άνθρωπο να παραδοθεί στη φθορά του χρόνου και οι ασθένειες οι οποίες τον φέρνουν σε επαφή με τον κίνδυνο.²⁴ Την απώλεια υγείας ως κατηγορία την παρουσιάσαμε και στη προηγούμενη

²²Robert Sternberg, *Αγάπη: Οι διαδρομές του έρωτα στο χρόνο* (Μτφρ. Γ. Μωραΐτου – Δ. Τούσα), Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2000, 215.

²³Βρετανός φιλόσοφος, μαθηματικός και ειρηνιστής. Ως συγγραφέας συνέχισε την οικογενειακή παράδοση από την οποία προερχόταν με πλούσια αντιπολεμική δράση. Το 1950 κέρδισε Νόμπελ λογοτεχνίας.

²⁴Στο έργο του Sigmund Freud *Πέρα από την αρχή της ηδονής* διατυπώνεται η θεωρία για τη δυαδικότητα των εννοημάτων της ζωής (συναντάται και με τον όρο *έρωτας*) και του θανάτου. Αυτές οι δύο ενέργειες εμπεριέχουν την ουσία της ψυχικής ενέργειας. Ο έρωτας και ο θάνατος (αλλιώς η αγάπη και το μίσος) είναι βασικές ορμές που δρουν στην ψυχική ζωή του ανθρώπου καθορίζοντας την συμπεριφορά του. Η θεωρία του έχει επηρεαστεί σε σημαντικό βαθμό από την αρχαία ελληνική φιλοσοφία και συγκεκριμένα από τον Εμπεδοκλή όπως και από την εβραϊκή παράδοση. Επίσης να επισημάνουμε ότι οι έννοιες της ζωής και του θανάτου συναντώνται και στη Βίβλο. Sigmund Freud, *Πέρα από την αρχή της ηδονής* (Μτφρ. Ν. Μυλωνά), Εκδ. Νίκας, Αθήνα 2011.

ενότητα στην οποία παραθέσαμε τα πέντε στάδια του πένθους από την Elisabeth Kübler – Ross. Αναμφισβήτητα συγκαταλέγεται ανάμεσα στους καταλληλότερους ειδικούς για τα θέματα του θανάτου, του πένθους και οτιδήποτε συνεπάγονται με αυτά. Με την άποψη αυτή συμφωνεί και ο αξιόλογος ψυχοθεραπευτής Jorge Bucay. Η είδηση της επιβεβαιωμένης ασθένειας ακολουθεί μια αλληλουχία από αντιδράσεις. Η συγκεκριμένη στάση είναι απολύτως δικαιολογημένη εάν αναλογιστούμε τον άνθρωπο ο οποίος σε λίγα μόλις λεπτά έμαθε τα δυσάρεστα γεγονότα. Αντιμετωπίζοντας κάποιος μια σκληρή αρρώστια ακόμη κι αν έχει αρκετό χρόνο στη διάθεσή του ακολουθεί το μονοπάτι των πέντε σταδίων (άρνηση, θυμός, διαπραγμάτευση, κατάθλιψη, αποδοχή). Τα δύο τελευταία χρόνια αλλά ακόμη και σήμερα, ο πλανήτης ταλαιπωρείται από την δύσκολη πανδημία του κορονοϊού. Δεν θα μπορούσαμε να μην καταγράψουμε ένα τέτοιο μέγα ζήτημα αφού αναφερόμαστε στην απώλεια υγείας.

Η πρώτη αναμενόμενη αντίδραση ενός ατόμου για τη διάγνωση της ασθένειας είναι η ενεργοποίηση του αρχικού μηχανισμού της άρνησης²⁵ για να καθυστερήσει την επικρατούσα κατάσταση. Θεωρεί ότι έχει υπάρξει λάθος με τα αποτελέσματα των εξετάσεων. Τότε τις επαναλαμβάνει ή αλλάζει γιατρό να λάβει μια δεύτερη γνωμάτευση πιστεύοντας και ελπίζοντας ότι ο πρώτος επέπεσε σε κάποιο σφάλμα. Ο Bucay αναφέρει «η άρνηση είναι ένας φυσιολογικός μηχανισμός που μας συνοδεύει από νωρίς σε όλη μας τη ζωή και μπροστά στην είδηση ενός πιθανός θανάτου, κάνει την εμφάνισή της για να δημιουργήσει μια απόσταση ανάμεσα στη ψυχή και την πραγματικότητα. Μια απελπισμένη αναζήτηση του αναγκαίου χρόνου για να σκεφτεί το μέλλον με σοβαρότερο τρόπο, παίρνοντας μια χρονική απόσταση από αυτό που ακολουθεί, προσπαθώντας να φτάσει σε μια πιο υγιή προσαρμογή στο γεγονός που εμφανίστηκε υπερβολικά απότομα. Η άρνηση είναι πραγματικά μια απόπειρα να αποσοβηθεί η επίδραση του πρώτου χτυπήματος».²⁶ Ο άρρωστος προσπαθεί να εναντιωθεί στην πραγματικότητα της κατάστασης της υγείας του κάτι απολύτως φυσιολογικό εάν αναλογιστούμε την δυσμενή θέση που βρίσκεται. Το συναίσθημα που συναντάται στο δεύτερο στάδιο και δικαιολογεί την ονομασία του είναι η ζήλεια. Ο ασθενής διακατέχεται από οργή εξαπολύοντάς την προς πάσα κατεύθυνση· σε όσους πιστεύει ότι θα έπρεπε να ήταν στην αντίστοιχη θέση, προς τον Θεό γιατί θεωρεί πως τον εγκατέλειψε, ακόμη και προς την ίδια τη ζωή. Με αυτό τον τρόπο προσπαθεί να πάρει πίσω την υγεία του. Δεν ικανοποιείται με τίποτε και μερικές φορές η οργή του αφορά όλους όσους είναι γύρω του. Όλα όσα αντικρύζει του δημιουργούν πόνο και μίσος. Τα αγαπημένα του πρόσωπα στην προκειμένη περίπτωση εάν όντως επιθυμούν να συνδράμουν από την πλευρά τους, θα πρέπει να τον αφήσουν ελεύθερο να εκφράσει όλα όσα νιώθει ακόμη και τα αισθήματα του θυμού και της ζήλειας. Μόνο έτσι είναι δυνατόν να προχωρήσει παρακάτω στην απαιτητική διεργασία της κατάστασης της υγείας του. Στο επόμενο στάδιο της διαπραγμάτευσης όπως έχουμε ήδη αναφέρει, ο ασθενής διαπραγματεύεται με την αρρώστια ή ακόμη και με τον χρόνο, όσο παράλογο κι αν μοιάζει. Σκέφτεται ότι ένα είδος συμφωνίας με τον Θεό ή τη ζωή θα ήταν μια καλή λύση για να κερδίσει όσο είναι δυνατόν περισσότερο υπόλοιπο χρόνο. Η συμπεριφορά τέτοιου είδους αφορά ένα διαφορετικό είδος

²⁵Η άρνηση συναντάται και στη ψυχαναλυτική θεωρία του Sigmund Freud κατά την οποία είχε αναφερθεί στους μηχανισμούς άμυνας του Εγώ (το λογικό μέρος στη τριμερή διαίρεση της προσωπικότητας). Η χρήση του συγκεκριμένου μηχανισμού πραγματοποιείται επειδή το Εγώ δεν δέχεται την υπάρχουσα κατάσταση, όπως για παράδειγμα τη διάγνωση μιας ασθένειας. Σε πρώτο στάδιο η χρήση της άρνησης λειτουργεί θετικά για τον λόγο ότι βοηθά στη σταδιακή αποδοχή της ανεπιθύμητης εμπειρίας. Ωστόσο η παραμονή για μεγάλο χρονικό διάστημα στο συγκεκριμένο μηχανισμό, είναι πιθανόν να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα.

²⁶Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 244.

αμυντικής στάσης την παλινδρόμηση.²⁷ Ο άρρωστος νομίζει πως η θεραπεία θα επιτευχθεί μέσω της καλής συμπεριφοράς. Να σημειώσουμε εδώ ότι τέτοιου είδους συμφωνίες παραμένουν μυστικές από τα οικεία ή φιλικά πρόσωπα καθώς μόνο εκείνοι που βρίσκονται σε διαπραγμάτευση τις γνωρίζουν. Το προτελευταίο στάδιο της κατάθλιψης βρίσκει τον άνθρωπο ανήμπορο και ανίκανο να πράξει οτιδήποτε με σκοπό να σωθεί. Κατανοεί εντέλει ότι τα προηγούμενα τρία στάδια απέτυχαν. Ωστόσο ακόμη και εδώ καταβάλλεται προσπάθεια να ελεγχθεί εάν όντως τα πράγματα είναι τόσο επικίνδυνα όπως έχουν συμπεράνει οι γιατροί. Η κατάθλιψη είναι η διαδικασία προετοιμασίας του ενδεχόμενου θανάτου και η απόρροια της σκέψης όλων όσων χάθηκαν. Η συγκεκριμένη περίοδος είναι δυνατόν να ολοκληρωθεί γρήγορα εάν το περιβάλλον του ασθενούς συμβάλλει να εκφράσει την βαθιά αγωνία που διακατέχει αντιμετωπίζοντας τους φόβους του. Για ακόμη μια φορά κατανοούμε τον σημαντικό ρόλο που κατέχουν τα οικεία πρόσωπα πόσο μάλλον όταν το πρόβλημα αφορά την υγεία ενός ατόμου. Η αποδοχή του τελευταίου σταδίου επέρχεται μόνο όταν κάποιος ανταπεξέλθει επιτυχώς σε όλα τα προηγούμενα αφού όμως έχει ξεπεράσει τον θυμό και την ανησυχία του. Δεν έχει απομείνει στη διάθεσή του αρκετό υπόλοιπο χρόνου για σπατάλη, για αυτό οφείλει να ολοκληρώσει όλες τις υποχρεώσεις που έχει αφήσει. Η περίοδος της αποδοχής από συναισθηματικής απόψεως θεωρείται κενή επειδή ο άρρωστος δεν αισθάνεται πλέον κάποιο συγκεκριμένο συναίσθημα. Προτιμά να απομονωθεί και να προετοιμαστεί κατάλληλα για την συνέχεια που τον περιμένει. Επίσης κατά το στάδιο αυτό αξιολογεί την ζωή του, μια εμπειρία αποκλειστικά ιδιωτική. Στη περίπτωση όπου το άτομο πάσχει από μια βαριά και θανατηφόρο ασθένεια στο στάδιο της αποδοχής ξεκινά να αποχαιρετά τους αγαπημένους του. Να συμπληρώσουμε ότι για να φτάσει κάποιος στην αποδοχή αυτό δηλώνει ότι έχει κατακτήσει την εσωτερική γαλήνη.

Συμπερασματικά βλέποντας για ακόμη μια φορά τα πέντε στάδια που ακολουθεί κανείς όταν κληθεί κανείς να αντιμετωπίσει μια δύσκολη κατάσταση, θα θέλαμε να υπογραμμίσουμε ότι δεν έχουν καταγραφεί μαρτυρίες που να αποδεικνύουν πως όλοι διέρχονται από τα συγκεκριμένα στάδια, αλλά ούτε ότι υπάρχει μια συγκεκριμένη χρονική περίοδος για το καθένα ξεχωριστά. Τα στάδια του πένθους όπως έχει επικρατήσει η ονομασία τους είναι «ένα ευέλικτο μοντέλο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τον ασθενή, την οικογένειά του και τα αγαπημένα του πρόσωπα να καταλάβουν τι γίνεται και να αντλήσουν δύναμη, ηρεμία και σοφία για να αντιμετωπίσουν αυτό που ακολουθεί».²⁸ Όσον αφορά το ιατρικό επιτελείο τα στάδια ενός αρρώστου σχετίζονται με πέντε κλασικές περιόδους κλινικής εξέλιξης που αφορούν κάθε ασθένεια. Αυτές είναι: η προδιάγνωση, η διάγνωση, η οξεία φάση και θεραπευτική αντιμετώπιση της προσβολής, η εξέλιξη της ασθένειας και η κατάληξη (ο θάνατος ή η αποθεραπεία).²⁹ Στη περίπτωση μιας δύσκολης ασθένειας η σημαντικότερη περίοδος αποτελεί το στάδιο της εξέλιξης της ασθένειας σύμφωνα με στατιστικές μελέτες, επειδή απαιτείται να καταβληθεί ο περισσότερος χρόνος. Η επιστημονική κοινότητα τα τελευταία χρόνια έχει καταφέρει να κάνει αλματώδη πορεία όσον αφορά αρκετές ανίατες μέχρι πρότινος ασθένειες, καθυστερώντας για σημαντικό χρονικό διάστημα τον θάνατο. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα η εξέλιξη στις θεραπείες καρκινοπαθών πετυχαίνοντας σπουδαία αύξηση του προσδόκιμου ζωής. Επιπλέον δεν θα

²⁷ Ακόμη ένας μηχανισμός άμυνας του Εγώ σύμφωνα με τον Freud. Η παλινδρόμηση σχετίζεται με την καθήλωση σε κάποιο ψυχοσεξουαλικό στάδιο ανάπτυξης (στοματικό στάδιο, πρωκτικό στάδιο, φαλλικό ή οιδιπόδειο στάδιο, λανθάνουσα περίοδος, γεννητικό στάδιο). Υπό το βάρος του άγχους και αντίστοιχων πιεστικών καταστάσεων, το άτομο παλινδρομεί σε κάποια συμπεριφορά η οποία θυμίζει προγενέστερο στάδιο ανάπτυξης. Η υπερβολική εξάρτηση ενός ενήλικα από άτομα που είναι σημαντικά για εκείνον μπορεί να δηλώνει ένα είδος παλινδρόμησης συμπεριφοράς της παιδικής ηλικίας.

²⁸ Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 251 – 252.

²⁹ ό.π., 252.

μπορούσαμε να μην αναφέρουμε και τις ατελείωτες προσπάθειες που έχουν καταβάλλει όλοι ειδικοί σχετικά με την πρόσφατη ασθένεια του κορονοϊού που έχει επισκιάσει ολόκληρο τον πλανήτη τα τελευταία δύο χρόνια, να εντοπίσουν την πιο κατάλληλη θεραπεία. Αναφερόμενοι στο θέμα της απώλειας υγείας θα θέλαμε να παρουσιάσουμε μερικά συγκεκριμένα στοιχεία της νέας ασθένειας και τις επιπτώσεις της στον ψυχικό κόσμο του ατόμου.

Η επικρατούσα κατάσταση με τους φορείς του ιού ολοένα να αυξάνονται και τις μεταλλάξεις να διαδέχονται η μια την άλλη, είναι απολύτως φυσιολογικό να δημιουργηθούν αισθήματα φόβου στον καθένα. Η εισβολή του κορονοϊού στη ζωή μας έχει επιφέρει εκρηκτικές ανατροπές στην καθημερινότητά μας με πολλαπλά είδη απωλειών. Σαφώς όλοι όσοι έχασαν την ζωή τους αποτελούν το κυριότερο είδος απώλειας καθώς ο θάνατος ενός προσφιλούς προσώπου είναι ό,τι χειρότερο που μπορεί να προκύψει σε κάποιον, αλλά δεν μπορούμε να παραβλέψουμε τις ψυχικές και κοινωνικές συνέπειες. Κάτω από αυτές τις συνθήκες και τις κλιμακούμενες ψυχοκοινωνικές πιέσεις που έχει προκαλέσει μια τέτοια πρωτόγνωρη κατάσταση, είναι αναμενόμενο να μειώνεται ή ακόμα και να εξουδετερώνεται η ικανότητα προσαρμογής του ανθρώπου. Τότε γεννάται το λογικό ερώτημα τί μπορούμε να κάνουμε σε μια τέτοια κατάσταση; Η απάντηση δεν είναι πάντοτε εύκολη να εντοπιστεί επειδή δεν υπάρχει μια καθιερωμένη φόρμουλα που θα ταιριάζει σε όλους και για όλα τα ζητήματα που θα προκύψουν. Ωστόσο σε γενικό βαθμό υπάρχουν στρατηγικές οι οποίες μπορούν να υιοθετηθούν για να διατηρηθεί η ψυχική υγεία στο καλύτερο δυνατό βαθμό. Η συνοχή και η συνέχεια είναι δύο όροι που θα φανούν χρήσιμοι στον καθένα. Με την συνοχή εξακολουθούμε να έχουμε όλους όσους αγαπάμε δίπλα μας στις δύσκολες και πρωτόγνωρες συνθήκες διαβίωσης όσο μακριά κι αν διαμένουν. Μην ξεχνούμε και τη σημαντικότερη συμβολή της τεχνολογίας που συνέδραμε κι αυτή από πλευρά της τα μέγιστα. Έχουμε την ευκαιρία να μοιραστούμε μερικές στιγμές που μέσα στους ταχείς ρυθμούς της καθημερινότητας είχαν θεωρηθεί δεδομένες. Με την συνέχεια πρέπει να σκεφτούμε ότι θα υπάρξουν καλύτερες μέρες από την συγκεκριμένη περίοδο που βιώνουμε οφείλοντας όλοι να παραμείνουν δυνατοί φροντίζοντας τον εαυτό τους και να μην σταματήσουν να θέτουν νέους στόχους ακόμη και σε περιόδους πανδημίας. Στην περίπτωση που κάποιος νοσήσει και αναγκαστεί να απομονωθεί σε αρχικό στάδιο πρέπει να παρακολουθεί και να φροντίζει την σωματική του υγεία. Ο εγκλεισμός δημιουργεί σε έναν άνθρωπο συναισθήματα όπως στρες, άγχος, κατάθλιψη, μοναξιά, θυμό, μονοτονία, εγκατάλειψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολίες στον ύπνο.

Εν κατακλείδι ο σημαντικότερος παράγοντας για την ανάκαμψη της απώλειας υγείας είναι η αναζήτηση υποστήριξης από την οικογένεια, τους φίλους, τις ομάδες αλληλοβοήθειας, κάτι που πρέπει να υλοποιείται σε όλα τα είδη απωλειών. Εάν κάποιος αναγνωρίσει κάποιο σύμπτωμα βαθιάς θλίψης στον πενθούντα οφείλει να τον παραπέμψει να λάβει την απαραίτητη βοήθεια από έναν ειδικό ψυχικής υγείας. Αν η κατάθλιψη αφηθεί χωρίς την κατάλληλη θεραπεία είναι ικανή να οδηγήσει σε σημαντικές συναισθηματικές βλάβες απειλητικές για τη ζωή του ατόμου, σε σοβαρά προβλήματα υγείας, ακόμη και στην αυτοκτονία.

Γηρατειά

Σε κάθε περίοδο της ζωής ο άνθρωπος αποκτά νέες εμπειρίες και διαφορετικά βιώματα. Η πρόοδος της επιστήμης σχετικά με την επιμήκυνση του προσδόκιμου μέσου όρου ζωής³⁰ κάθε χρόνο λαμβάνει θετικό πρόσημο, εκπλήσσοντας αρκετούς ανθρώπους οι οποίοι πάσχουν από χρόνια νοσήματα. Υπάρχουν δύο βασικές κατηγορίες ανθρώπων εκείνοι που επιλέγουν να ζήσουν κάθε μέρα με περιέργεια και χαρά κι εκείνοι που σκέφτονται με μεγάλη ανησυχία τον θάνατό τους αφιερώνοντας έτσι όλη τους την ουσία σε αυτό το γεγονός. Ο J. Bucay αναφέρει σχετικά με αυτό «δεν με φοβίζονται τα γηρατειά, απλώς με ενοχλεί που γερνάω κι όσο περνάει ο καιρός σκέφτομαι ότι κάθε φορά με ενοχλεί όλο και περισσότερο».³¹ Η ζωή είναι μια αλληλοδιαδοχή από εικόνες που άλλοτε είναι επαναλαμβανόμενες και άλλοτε καινούργιες. Ο άνθρωπος όσο μεγαλώνει και γερνάει τόσο περισσότερα κερδίζει όπως ηρεμία, νοητική εξέλιξη, ευθυκρισία, εμπειρία σε διάφορα θέματα κ.α. Για αρκετούς το τεσσαρακοστό έτος της ηλικίας θεωρείται ιδιαίτερης σημαντικής σημασίας επειδή θεωρούν ότι είναι η μέση της ζωής, αρνούμενοι να πιστέψουν ότι είναι πιθανό να ζήσουν πάνω από τα ογδόντα έτη. Το μόνο βέβαιο είναι ότι κάποια στιγμή όλοι οι άνθρωποι θα συλλογιστούν τα λάθη τους κάνοντας μια αναδρομή σε ό,τι έζησαν. «Αρχίζει μια περίοδος στοχασμού, μια φάση αναζήτησης και επανεξέτασης κάποιων ξεχασμένων θεμάτων της εσωτερικής μας ζωής».³² Μαζί με κάθε άνθρωπο γερνάνε και τα συνομήλικα οικογενειακά ή φιλικά του πρόσωπα. Η κρίση ηλικίας εκδηλώνεται στο μέγιστο βαθμό όταν μερικοί από αυτούς πεθάνουν, υπενθυμίζοντας την πραγματική ύπαρξη του θανάτου. Χρησιμοποιώντας για ακόμη μια φορά τα λεγόμενα του Bucay για όσους ανθρώπους γερνούν και δεν μπορούν να αντέξουν ότι κάποτε θα πεθάνουν έχει αναφέρει: «μην προσπαθείς να είσαι κάτι που δεν είσαι (κυρίως για κάτι που δεν είσαι πια), μην βάζεις φραγμούς στη ζωή σου (ας' την να κυλάει ελεύθερα), μην διατηρείς προκαταλήψεις που τώρα πια δεν είναι ανάγκη να τις υποστηρίζεις, μην κρίνεις τις ανάγκες σου ως συμπτώματα αδυναμίας, μην πνίγεις τα συναισθήματα θλίψης που μπορεί να σου δημιουργηθούν και τέλος μη διστάζεις να έχεις επαφή με κόσμο να κάνεις παρέα με φίλους, να εκφράζεις αυτό που αισθάνεσαι και να ζητάς βοήθεια».³³ Τα κύρια χαρακτηριστικά του φυσιολογικού γήρατος στον άνθρωπο είναι τα εξής: η μυϊκή δύναμη του σώματος ελαττώνεται, το ανοσοποιητικό σύστημα καταβάλλεται πιο εύκολα από διάφορες ασθένειες, οι αρθρώσεις προκαλούν πόνο, η οστική μάζα μειώνεται, τα μαλλιά πέφτουν και αποκτούν γκριζα απόχρωση, ρυτίδες κάνουν την εμφάνισή τους με αποτέλεσμα το δέρμα να χάνει την λάμψη του, μερικά ζωτικά όργανα εξασθενούν, η διάθεση για ορισμένες δραστηριότητες δεν υπάρχει σε μεγάλο βαθμό κ.α.

Η επιστημονική κοινότητα έχει οδηγηθεί στο συμπέρασμα πλέον στην εποχή που διανύουμε ότι το γήρας δεν αποτελεί κάποιο είδος ασθένειας. Είναι μια φυσική περίοδος της ζωής η οποία θα συνεχιζόταν να υφίσταται ακόμη κι αν όλα τα είδη ασθενειών εξαφανίζονταν για πάντα. Ο γιατρός Leonard Hayflick³⁴ μελέτησε και συμπέρανε ότι κάθε κύτταρο είναι προγραμματισμένο εκ των προτέρων να οδηγείται προς τη φθορά. Σύμφωνα

³⁰Ένα από τα βασικότερα επιτεύγματα της επιστήμης τα τελευταία εκατό χρόνια είναι η αύξηση του προσδόκιμου ζωής του ανθρώπου που από τα 47 χρόνια έφτασε στις ανεπτυγμένες χώρες τα 75 χρόνια. Βλ. Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 236 – 237.

³¹ό.π., 229.

³²ό.π., 231.

³³ό.π., 232 – 233.

³⁴Καθηγητής ανατομίας της ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο. Επίσης διετέλεσε καθηγητής μικροβιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ. Ήταν πρώην πρόεδρος της Γεροντολογικής Εταιρείας της Αμερικής όπως και ιδρυτικό μέλος του συμβουλίου του Εθνικού Ινστιτούτου για τη γήρανση.

με αυτή τη θεωρία λοιπόν το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από ζωντανά κύτταρα τα οποία έχουν όρια στην ανάπτυξη και αναπαραγωγή τους. Σήμερα το φαινόμενο αυτό θεωρείται αποτέλεσμα του κυτταρικού κύκλου ζωής και ονομάστηκε *κυτταρικό ρολόι*.³⁵ Ο Hayflick ήθελε να αποδείξει ότι τα κύτταρα κάθε ζωντανού οργανισμού πολλαπλασιάζονται αντίστροφα από τον χρόνο ζωής τους. Δηλαδή σε μεγαλύτερη ηλικία η αναπαραγωγή κυττάρων πραγματοποιείται με πιο αργούς ρυθμούς. Η γήρανση οφείλεται στο γεγονός ότι ο οργανισμός είναι πιο ευαίσθητος σε ασθένειες επειδή η έλλειψη αναπαραγωγής νέων κυττάρων δεν γίνεται σε μεγάλο βαθμό ώστε να αντικαταστήσουν τα παλαιότερα. Η ικανότητα του οργανισμού να αντιμετωπίζει παθογόνους μικροοργανισμούς χάνεται με την πάροδο του χρόνου. Πρόσφατες μελέτες με την βοήθεια χρήσης ηλεκτρονικού μικροσκοπίου έδειξαν ότι το αποτέλεσμα αυτό οφείλεται στη μείωση της βασικής περιοχής του DNA που βρίσκεται στο τέλος του χρωμοσώματος και προστατεύει τη χρήσιμη γενετική πληροφορία από τη φθορά. Το τελομερές³⁶ όπως έχει ονομαστεί από τους ειδικούς όταν αλλοιωθεί είναι πρακτικά αδύνατον να αναπαραχθούν χρήσιμες πληροφορίες για τη ζωή του κυττάρου. Άλλη μελέτη οδηγήθηκε στο συμπέρασμα πως οι αλλοιώσεις γήρανσης των κυττάρων οφείλονται στο ότι κατά την διαδικασία μετατροπής του οξυγόνου σε ενέργεια παράγονται μόρια τα οποία σε μεγάλη ποσότητα είναι επιβλαβής για τη ζωή του κυττάρου. Η διαδικασία αυτή μπορεί να μειωθεί ή να ακυρωθεί με την χρήση ορισμένων φαρμάκων αλλά και μερικών αντιοξειδωτικών τροφών και φρούτων. Όταν σε ένα άτομο η ποσότητα των γηραιών κυττάρων σταματήσουν να διαιρούνται και δεν λειτουργούν με σωστό τρόπο, τότε μεταβάλλεται και ολόκληρη η ομοίωσταση του οργανισμού.³⁷ Τι κι αν οι άνθρωποι μεγαλώνουν και γερνούν, κάτι τέτοιο δεν πρέπει να τους επηρεάζει από το να ζουν κάθε ξεχωριστή στιγμή. Με ένα ιδιαίτερα μοναδικό τρόπο όλοι έχουμε έρθει σε αυτό τον κόσμο για κάποιο σκοπό κι αυτό πρέπει να είναι από μόνο του ένας αισιόδοξος λόγος. Βέβαια κανένας δεν επιθυμεί να πεθάνει κάτι το οποίο είναι απόλυτα δικαιολογημένο.

Εκτός από το φυσιολογικό γήρας υπάρχουν κι άλλα είδη τα οποία θα παραθέσουμε στη συνέχεια. Στην κοινωνία έχουν θεσπιστεί νόμοι και κανόνες ωστόσο επικρατούν κι ορισμένες προκαταλήψεις. Αυτές μπορεί να διαφέρουν από χώρα σε χώρα. Κάποιες επηρεάζουν άτομα της τρίτης ηλικίας με σκοπό να έχει δημιουργηθεί το κοινωνικό γήρας κι εξαιτίας του ευθύνονται τα προβλήματά τους. Η κοινωνία αντιμετωπίζει άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ανίκανους ώστε να δραστηριοποιούνται ενεργά. Η συγκεκριμένη προκατάληψη αποτελεί απόρροια περιορισμών της ηλικιακής ομάδας μεταξύ πενήντα και εξήντα χρόνων και εφαρμοζόταν συνήθως κατά τις παλαιότερες εποχές. Σήμερα απόψεις τέτοιου τύπου δεν αξίζουν να έχουν θέση σε καμία κοινωνία για τον λόγο ότι δεν πρέπει να αποκλείεται κανένα άτομο από τα θεσπισμένα ατομικά δικαιώματά του. Οι περισσότεροι στην εποχή μας δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας μέχρι την ηλικία των εβδομήντα. Επίσης να σκεφτούμε ότι περίπου μέχρι εκείνη την ηλικία εργάζονται προσφέροντας τις υπηρεσίες τους στην κοινωνία. Σύμφωνα με μελέτες όλο και λιγότερα άτομα εξαρτώνται από τρίτα πρόσωπα καθώς μόνο ένα στα πέντε άτομα στην ηλικία των εβδομήντα, παρουσιάζει λειτουργική

³⁵Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 235.

³⁶Περιοχή του DNA που βρίσκεται στο τέλος του χρωμοσώματος και προστατεύει τη χρήσιμη γενετική πληροφορία από τη φθορά. Έχει παρομοιαστεί από τους ειδικούς σαν το προστατευτικό άκρο στα κορδόνια των παπουτσιών το οποίο τα εμποδίζει να ξεφτίσουν με τη χρήση.

³⁷Η ικανότητα ενός οργανισμού να διατηρεί σχετικά σταθερές τις συνθήκες στο εσωτερικό του ανεξάρτητα από τις συνθήκες του εξωτερικού περιβάλλοντος στο οποίο ζει. Η ικανότητα αυτή επιτυγχάνεται με τους ομοιοστατικούς μηχανισμούς όπου με συντονισμό της λειτουργίας διάφορων οργάνων ρυθμίζεται η θερμοκρασία του σώματος, η οξύτητα (pH) του αίματος, η συγκέντρωση της γλυκόζης και των αλάτων του αίματος κ.ά.

ανικανότητα.³⁸ Εκτός αυτού υπάρχει μια θεωρία πως όταν ένα πρόσωπο οδηγηθεί προς τη τρίτη ηλικία τότε τα παιδιά αναλαμβάνουν τον ρόλο του «γονέα» φροντίζοντας την υγεία του. Ο Bucay είναι κάθετος προς την άποψη αυτή επειδή τα παιδιά ήταν και είναι πάντοτε παιδιά για τους γονείς τους ακόμη κι αν δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στις καθημερινές τους ανάγκες. Η αντιστροφή ρόλων μοιάζει σαν μια μορφή αντίποινων. Βέβαια κάποιιοι άλλοι επιθυμούν να προσέχουν τους γονείς τους διότι νιώθουν υποχρεωμένοι για την ανατροφή και την αγάπη που εισέπραξαν όταν ήταν παιδιά. Κάτι τέτοιο μοιάζει σαν μια μορφή χρέους που αναιρεί το νόημα της έμπρακτης αγάπης. Μια άλλη μορφή εκείνη του πικρού γήρατος ο ηλικιωμένος άνθρωπος δεν έχει πλέον τα αποθέματα ψυχραιμίας να διαχειριστεί την κατάστασή του. Καταπιέζει τα βίαια συναισθήματά του με αποτέλεσμα η βία να μετατρέπεται σε μίσος για τον κοινωνικό περίγυρό του. Εκτός αυτού προβάλλει με εγωιστικό τρόπο τις δυνατότητες που είχε όταν ήταν πιο νέος. Εάν αναλύσουμε περαιτέρω την ψυχροσύνη ενός ατόμου που χαρακτηρίζεται από το πικρό γήρας, θα αντιληφθούμε πως η στάση του είναι ένα είδος αμυντικής μεγαλομανίας που τον κάνει μερικές φορές να απαιτεί με απειλητικά μέσα την αναγνώριση μιας θέσης ή ενός ρόλου εξουσίας, ένα παράσημο το οποίο όμως δεν αξίζει ή θαυμασμό ματαιοδοξίας από το περιβάλλον του.³⁹ Στερεότυπα τέτοιου τύπου βλάπτουν εκτός από την αξιοπρέπεια του ατόμου και τον ζωντανό χαρακτήρα της κοινωνίας.

Η περίοδος της τρίτης ηλικίας αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του ανθρώπου ο οποίος κατά την διάρκειά της, απολαμβάνει τους καρπούς μιας ολοκληρωμένης ζωής. Δεν είναι καθόλου τυχαίο το γεγονός ότι η συνταξιοδότηση συνεπάγεται με τη τρίτη ηλικία. Σε οποιοδήποτε έτος κι αν έχει φτάσει κάποιος μπορεί να συνεχίζει να συμμετέχει σε παραγωγικές δραστηριότητες. Δεν θα τον βοηθήσει σε τίποτα να παραμένει κλεισμένος στον εαυτό του αναπολώντας τα νιάτα του, περιμένοντας πότε θα επέλθει το μοιραίο γεγονός. Η κοινωνία οφείλει να εμπνέει σεβασμό και αγάπη προς τα πρόσωπα των ηλικιωμένων παρέχοντάς τους ολοκληρωμένη φροντίδα αντί να απομονώνονται, να περιφρονούνται και να γίνονται διακρίσεις εις βάρος τους. Για να καταστεί κάτι τέτοιο πραγματικότητα απαιτείται να εργαστούν όλοι. Από την άλλη πλευρά δεν πρέπει να λησμονούμε ότι «τα γηρατειά δεν εξαρτώνται από το άθροισμα των χρόνων, αλλά από την ποιότητα της ζωής που είχαμε σαν ολοκληρωμένοι άνθρωποι».⁴⁰ Η Elena Jabif⁴¹ ανέφερε ότι κατά την περίοδο των γηρατειών επικρατούν τέσσερις απόψεις. Η άποψη του ηλικιωμένου ο οποίος θεωρεί τον εαυτό του γέρο, αυτός που θεωρεί τον εαυτό του νέο, εκείνος που θεωρεί πως έχει πεθάνει και τέλος η θέση του ηλικιωμένου που προτιμά να ζει το δεύτερο μέρος της ζωής του με την ίδια επιθυμία όπως έζησε το πρώτο αντιστοίχως. Ολοκληρώνοντας την συγκεκριμένη ενότητα η κοινωνία δεν είναι υπεύθυνη για να περάσει κάποιος την περίοδο της τρίτης ηλικίας ομαλά όπως ούτε η κληρονομικότητα, το περιβάλλον του αλλά ούτε οι διάφοροι μύθοι που επικρατούν για τα γηρατειά. Υπεύθυνος για την περίοδο της τρίτης ηλικίας είναι ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά. Εμείς από πλευρά μας καλό θα ήταν να συμπεριφερόμαστε σε όλα τα ηλικιωμένα άτομα με την ίδια αγάπη και σεβασμό.

Απώλεια προσφιλούς προσώπου

Όταν ένα πρόσωπο πεθάνει ανεξάρτητα την σχέση που είχε κάποιος μαζί του συγγενική ή φιλική, είναι από τις πιο οδυνηρές εμπειρίες που θα κληθεί να αντιμετωπίσει.

³⁸Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 238.

³⁹ό.π., 240.

⁴⁰ό.π., 241.

⁴¹Ψυχαναλύτρια και μέλος της φροϋδικής σχολής του Μπουένος Άιρες. Βλ. Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 242.

«Στην απώλεια αυτή –πράγμα που δεν συμβαίνει σε καμία άλλη κατάσταση– ο πόνος διαπερνά τον χρόνο. Πονάει το παρελθόν, πονάει το παρόν και πονάει ιδιαίτερα το μέλλον».⁴² Μια τέτοια είδους εμπειρία είναι αναπόσπαστο μέρος της ζωής του ενήλικα. Οι πιθανότητες να βιώσει κανείς τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου αυξάνονται όσο μεγαλώνει, όπως αυξάνεται ο κίνδυνος να πεθάνει κι ο ίδιος εάν το σκεφτούμε καλά. Οι συνέπειες της απώλειας το πρώτο διάστημα είναι ιδιαίτερα φανερές και μονάχα η επιστροφή του προσώπου που χάθηκε θα μπορούσε να επαναφέρει την κατάσταση στη κανονική πραγματικότητα. Ο άνθρωπος αρνείται να πιστέψει ότι το αγαπημένο πρόσωπο χάθηκε για πάντα και τότε η απώλεια γίνεται ακόμα πιο δυσβάσταχτη. Σε πολλές περιπτώσεις η κοινωνία προσπαθεί να αποκρύψει τον πόνο του θανάτου υποβαθμίζοντας το δύσκολο γεγονός. Όταν κάποιος πονά χρήσιμα βοηθήματα είναι η αμοιβαία κατανόηση και η ελάφρυνση των συναισθημάτων του από οτιδήποτε νιώθει να τον βαραίνει. Οι ειδικοί μελετητές του πένθους έχουν παρατηρήσει πως η απώλεια ενός μέλους της οικογένειας όπως του πατέρα, της μητέρας, του παππού ή της γιαγιάς προκαλεί μεγάλη θλίψη και πόνο επειδή επηρεάζονται όλοι από τον θάνατο του αγαπημένου τους. Οι πραγματικοί δεσμοί της οικογένειας όπως η έμπρακτη αγάπη κι ο αλληλοσεβασμός των προσώπων, θα φανούν εάν υπάρχουν στη πραγματικότητα όταν δοκιμάζονται τα μέλη της. Είναι πολύ σημαντικό και απαραίτητο σε τέτοιου είδους περιστάσεις ο πόνος να μοιράζεται με θάρρος και σεβασμό προς το πρόσωπο του άλλου μέλους της οικογένειας. Επικρίσεις και διάφορες μορφές αντιζηλίας δεν έχουν θέση σε ένα δύσκολο θέμα όπως είναι ο θάνατος. Μια τέτοια κατάσταση είναι επίπονη για τον καθένα καθώς δεν είναι δυνατόν να ανταπεξέλθει από μόνος του στις δύσκολες ανάγκες που θα προκύψουν. Κάθε άτομο όντας ξεχωριστή προσωπικότητα και χαρακτήρας θα αντιδράσει διαφορετικά ακόμη και στη περίπτωση του θανάτου κάτι το οποίο είναι αναμενόμενο. Αυτό αφορά και τα στενά οικογενειακά πρόσωπα όπως τα αδέρφια για παράδειγμα. Ακόμη και το ίδιο άτομο θα αντιδράσει διαφορετικά στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου όταν είναι νεότερο κι αλλιώς όταν θα έχει μεγαλώσει και θα έχει αντιμετωπίσει δυσκολότερες καταστάσεις. Οι ειδικές συνθήκες που έχει βιώσει κανείς καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσει την απώλεια του αγαπημένου του.

Αρκετοί παράγοντες όπως και περιστάσεις διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην επεξεργασία του πένθους. Για παράδειγμα όταν πεθάνει ένα συγγενικό πρόσωπο τόσο πιο δύσκολο είναι το χτύπημα που δέχεται κάποιος. Να σημειώσουμε ότι η διαδικασία του πένθους αφορά την φυσιολογική εκδοχή της. Η εκδήλωση του πένθους εξαρτάται από το πόσο εύκολα ή δύσκολα εκφράζει το άτομο όλα εκείνα που αισθάνεται. Οι παράγοντες κατά τους οποίους καθορίζεται ο βαθμός δυσκολίας του πένθους εξαιτίας του θανάτου ενός προσφιούς προσώπου σύμφωνα με τον Bucay είναι οι εξής: αρχικά η ποιότητα σχέσης με εκείνον που πέθανε είναι ιδιαίτερα σημαντική, ο τρόπος με τον οποίο πέθανε από ατύχημα ή ασθένεια, έπειτα κατά πόσο η προσωπικότητα του ατόμου ή ιδιοσυγκρασία του ήταν σωστή, κατά πόσο το άτομο συνέδραμε στη φροντίδα του αρρώστου προτού πεθάνει, η ύπαρξη ή όχι κοινωνικής και οικογενειακής υποστήριξης, συνακόλουθα προβλήματα όπως οικονομικές δυσκολίες ή διάφορες άλλες ασθένειες, αποδοχή ή όχι της διαδικασίας του πένθους σύμφωνα με τους πολιτισμικούς κανόνες του περιβάλλοντος, το ηλικιακό έτος εκείνου που υποφέρει, οι πολλαπλές ή μαζικές απώλειες εάν χάθηκαν δηλαδή ταυτόχρονα πολλά αγαπημένα πρόσωπα, η επαγγελματική ή ομαδική βοήθεια. Η παρουσία ή η απουσία των συγκεκριμένων παραγόντων είναι ικανοί να μετατρέψουν το πένθος σε ομαλή ή δυσλειτουργική διαδικασία.⁴³

⁴²ό.π., 176.

⁴³Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 180 – 181.

Στο σημείο αυτό θα κάνουμε μια σύντομη αναφορά στον θάνατο από αυτοχειρία⁴⁴ ενός αγαπημένου προσώπου καθώς επιβαρύνει και καθίσταται εμπόδιο στην επεξεργασία του πένθους. Η αυτοκτονία αποτελεί ένα ιδιαίτερα δυσάρεστο γεγονός διότι εκτός από τραγική πράξη δεν είναι σε θέση να γνωρίζει κάποιος τους πραγματικούς λόγους που οδήγησαν τον αυτόχειρα να φτάσει σε αυτό το σημείο. Εκτός αυτού αφήνει πίσω της πολλά αναπάντητα ερωτήματα. Μετά την αυτοκτονία είναι αναμενόμενο οι φίλοι και οι συγγενείς να διακατέχονται από αισθήματα θυμού και οργής για εκείνον που αποφάσισε να βάλει τέλος στη ζωή του κατά αυτό τον τρόπο. Αυτό ισχύει ακόμη κι αν ο θάνατος προέρχεται από κάποιο ατύχημα. Εάν ήταν σε θέση να γνωρίζει κανείς τις επιπτώσεις που έχει μια τέτοια ενέργεια στα αγαπημένα του πρόσωπα και κυρίως στα παιδιά του, δεν θα έφτανε σε αυτό το σημείο. Σκέπτονται ότι δεν ήταν ικανοί να τον αποτρέψουν από το να φύγει κατά αυτό τρόπο, όπως ότι δεν τους σκέφτηκε καθόλου όταν αποφάσισε να δώσει τέλος στη ζωή του. Όλοι εκείνοι που μένουν πίσω εκτός από τις δύσκολες σκέψεις έχουν να αντιμετωπίσουν και την χαμηλή τους αυτοεκτίμηση η οποία βάλλεται σε σημαντικό βαθμό. Αισθάνονται κατά ένα βαθμό συνεργοί του αυτόχειρα επειδή νιώθουν ότι το φταίξιμο ήταν δικό τους. Θεωρούν ότι εάν είχαν συμπεριφερθεί έστω και λίγο καλύτερα, η αυτοκτονία θα μπορούσε να αποφευχθεί. Εκείνος που οδηγείται στην αυτοκτονία αισθάνοντας όλα γύρω του να τον πνίγουν επιλέγει αυτό τον αποτρόπαιο τρόπο φύγει. Βέβαια να υπογραμμίσουμε ότι όσο δύσκολα και δυσβάσταχτα φαίνονται ορισμένα ζητήματα, η αυτοχειρία δεν είναι ορθή επιλογή για να λυθούν. «Η ικανότητά του για ανάλυση και λογικές κρίσεις είναι μειωμένη και δεν είναι σε θέση να σκεφτεί λογικά όπως θα άρμοζε στην περίπτωση. Αν ήταν πιθανότατα δεν θα είχε φτάσει σε αυτό το σημείο να δώσει τέλος στη ζωή του γιατί το ίδιο το ένστικτο της αυτοσυντήρησης θα τον είχε συγκρατήσει».⁴⁵ Ο χαρακτηριστικός τύπος ενός τέτοιου θανάτου αποτελεί αποκλειστικά καθαρά προσωπική επιλογή του ανθρώπου καθώς το περιβάλλον του δεν έχει κάποια συμμετοχή σε εκείνη. Όσα επιχειρήματα και να του παρέθεταν το αποτέλεσμα έμοιαζε προκαθορισμένο. Η αυτοκτονία ενός αγαπημένου φίλου ή συγγενή όταν ολοκληρωθεί η δύσκολη περίοδος του θυμού, επέρχεται η αποδοχή. Ολοκληρώνοντας, το πένθος θανάτου εξαιτίας της αυτοχειρίας ενός προσφιλούς προσώπου απαιτεί περισσότερο χρόνο για να ολοκληρωθεί, αλλά ο χρόνος και η υπομονή είναι στοιχεία που βοηθούν σε σημαντικό βαθμό.

⁴⁴Η χριστιανική διδασκαλία θεωρεί την αυτοκτονία ως ένα από τα μεγαλύτερα αμαρτήματα. Η Ορθόδοξη Εκκλησία στηριζόμενη στην Αγία Γραφή και στην Ιερά Παράδοση θεωρεί την αυτοκτονία ως έγκλημα εναντίον της ιερότητας της ανθρώπινης ζωής, ως απώλεια πίστεως και ελπίδας του αυτόχειρα προς τον Θεό. Κατά την Καινή Διαθήκη ο άνθρωπος τη ζωή την έχει λάβει ως δώρο από τον Θεό. Γι' αυτό τον λόγο οφείλει να την εκτιμά και ανάλογα με τον σκοπό της πρέπει να την μεταχειρίζεται. «Οὐδείς γάρ ἡμῶν ἑαυτῷ ζῆ καὶ οὐδείς ἑαυτῷ ἀποθνήσκει. Ἐάν τε γάρ ζῶμεν, τῷ Κυρίῳ ζῶμεν ἐάν τε ἀποθνήσκωμεν, τῷ Κυρίῳ ἀποθνήσκωμεν. Ἐάν τε ζῶμεν ἐάν τε ἀποθνήσκωμεν, τοῦ Κυρίου ἐσμέν» (Ρωμ. ιδ', 7 – 8). Δηλαδή «κανείς από μας δεν ζει για τον εαυτό του και κανείς δεν πεθαίνει για τον εαυτό του διότι εάν ζούμε, ζούμε για τον Κύριο και εάν πεθαίνουμε, πεθαίνουμε για τον Κύριο. Είτε λοιπόν ζούμε είτε πεθαίνουμε ανήκουμε στον Κύριο, στον οποίο ανήκει η ζωή μας». Μόνο Εκείνος έχει απόλυτη κυριότητα επάνω σε αυτή, αφού Αυτός μας εξαγόρασε εκ της κατάρας του Νόμου και μάλιστα με το μεγάλο τίμημα της ίδιας της ζωής Του: «οὐκ ἐστέ ἑαυτῶν, ἡγοράσθητε γάρ τιμῆς» (Α' Κορ. στ', 19). Κάθε ένας ο οποίος οικειοθελώς καταστρέφει την ζωή του γιατί ακρίτως κρίνει ότι τη βρίσκει αφόρητη, παραβιάζει τα δικαιώματα του Θεού και μάλιστα κατάφορα αφού ασεβεί προς το πρόσωπό Του γι' αυτό θεωρείται ασυγχώρητος. Η ζωή ως δώρο του Θεού έχει συγκεκριμένο και υψηλό σκοπό αφού ο Θεός τίποτε δεν έπραξε χωρίς κάποιο συγκεκριμένο λόγο. Ο σκοπός ύπαρξης του κάθε ανθρώπου σύμφωνα με τη χριστιανική διδασκαλία αποτελεί η πνευματική τελειώσή του δηλαδή η αγιότητα η οποία θα έχει ως τελική επιβράβευση τη Βασιλεία των Ουρανών. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την θέση της Εκκλησίας για την αυτοχειρία βλ. Σπυρίδων Κοντογιάννης, *Η αυτοκτονία και η θέση της Ορθόδοξης Εκκλησίας*, Εκδ. Αποστολική Διακονία, Αθήνα 2001.

⁴⁵Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 182.

Στη συνέχεια θα αναφερθούμε στο προκαταβολικό πένθος το οποίο αποτελεί πρόβλημα που ακόμα και οι ειδικοί δεν γνωρίζουν σε ποιους απευθύνεται. Οι διεργασίες για τη συγκεκριμένη μορφή πένθους αφορούν κάποιο αναμενόμενο θάνατο και συναντώνται κοινά στοιχεία με το φυσιολογικό πένθος. Βασικά χαρακτηριστικά που κυριαρχούν είναι η θλίψη, η αγωνία για το πρόσωπο που πεθαίνει, η δοκιμή του θανάτου, ο συμβιβασμός εκ των προτέρων με τις συνέπειες του θανάτου και το ουσιαστικό βίωμα του αποχαιρετισμού που μερικές φορές είναι αμοιβαίο.⁴⁶ Σύμφωνα με την ονομασία του υπάρχει προκαθορισμένο ποσοστό θλίψης κι αν βιώνει κανείς το πένθος προκαταβολικά ελαχιστοποιείται ο πόνος της απώλειας, κάτι το οποίο είναι το πιο συνηθισμένο σφάλμα. Τα συναισθήματα δεν είναι δυνατόν να λειτουργούν κατά αυτό τον τρόπο. Κάτι τέτοιο δεν δηλώνει ότι το προκαταβολικό πένθος δεν έχει σημαντική σημασία. Αποτελέσματα μελετών έδειξαν ότι το πένθος σε πρώιμο στάδιο βοηθά το άτομο να προσαρμοστεί μπροστά στον πόνο της απώλειας. Από την άλλη πλευρά δεν είναι δυνατόν το πένθος να εκδηλώνεται σε προκαταβολικό στάδιο διότι όταν κάποιος οδηγείται στη συγκεκριμένη περίοδο είναι καταστροφική τόσο για τον εαυτό του όσο και για περιβάλλον του. Εάν υπάρξει αποδοχή του θανάτου προτού το μοιραίο γεγονός συμβεί ενδολοχεύει ο κίνδυνος να δημιουργηθούν αισθήματα ενοχής και εγκατάλειψης. Εδώ συναντώνται συμπεριφορές από το περιβάλλον του ασθενούς του τύπου ότι όλα είναι φυσιολογικά, αρνούμενοι να αποδεχθούν πως πλησιάζει ο θάνατός του. Στάση άκρως επικίνδυνη βλέποντας κάποιον που βρίσκεται στη περίοδο της συνειδητοποίησης του επικείμενου τέλους του.

Όταν κάποιος είναι θλιμμένος μπορεί να μην εκφράζει τη θλίψη του κλαίγοντας, όπως κάτι αντίστοιχο είναι πιθανό να ισχύει και στη περίπτωση του θυμού. Τα συναισθήματα από τα οποία διακατέχονται όλοι οι άνθρωποι δεν εκφράζονται σε όλες τις περιστάσεις. Όσον αφορά το πένθος και τον πόνο που προκαλείται εξαιτίας του χρειάζεται άλλοτε να εκφράζεται ό,τι υπάρχει κι άλλες φορές όχι. Κατά την διάρκεια του πένθους το «σώμα θωρακίζεται σε πολλές περιπτώσεις στην κυριολεξία σκληραίνει με μυϊκές αμυντικές συσπάσεις που το παγώνουν. Αμύνεται σε μια προσπάθεια να αμβλύνει τον αντίκτυπο του πόνου».⁴⁷ Για να αποτελεί παρελθόν οποιοδήποτε είδος απώλειας όπως έχουμε ήδη επισημάνει έως τώρα πρέπει να εκδηλώνονται όλα τα συναισθήματα είτε είναι λύπη, είτε είναι θυμός ακόμη και φόβος. Μόνο όταν εκφράσει ό,τι νιώθει κάποιος που βρίσκεται στη διαδικασία του πένθους είναι δυνατόν να ξεπεράσει τον πόνο που έχει δημιουργηθεί επουλώνοντας το τραύμα της ψυχής του. Όλοι οι άνθρωποι στις δύσκολες περιπτώσεις που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν προσπαθούν να παραμείνουν δυνατοί και ψυχραιμοί πόσο μάλλον όταν θα πρέπει να αντιμετωπίσουν τον θάνατο. Σε άλλες περιπτώσεις χρησιμοποιώντας αυτή την μέθοδο το πρόβλημα απλώς μετριάζεται σε ένα βαθμό παραμένοντας άλυτο, εμποδίζοντας την συναισθηματική ανάπτυξη του ενήλικα. Πολλοί φοβούνται να πληγωθούν αλλά με την βοήθεια του πόνου δεν γνωρίζουν ότι μπορούν να διδαχθούν ένα νέο νόημα ζωής και ύπαρξης. Ένα σημαντικό παράδειγμα είναι ο θάνατος των γονέων. Κανένας δεν είναι σε θέση να κατανοήσει ότι κάποτε θα κληθεί να αποχαιρετίσει τους γονείς του, αλλά ίσως πρώτα αναγκαστεί να αποχωριστεί αγαπημένα του πρόσωπα νεότερης ηλικίας. Όπως έχει αναφέρει ο Bucay σε μια φράση του «μπορεί τώρα να σου φαίνεται αδύνατον όμως με τον καιρό ξεπερνιέται ακόμη και ο θάνατος του αγαπημένου προσώπου. Κι έρχεται η μέρα που μπορείς να πεις ότι η ζωή συνεχίζεται και αισθάνεσαι ευτυχής που είσαι ζωντανός, χωρίς να είναι ανάγκη να ξεχάσεις εκείνον που δεν υπάρχει πια».⁴⁸

⁴⁶ό.π., 184.

⁴⁷ό.π., 185.

⁴⁸ό.π., 186.

Ο θάνατος αποτελεί ένα από τα πιο στρεσογόνα γεγονότα που θα κληθεί να αντιμετωπίσει κάποιος κατά την διάρκεια της ζωής του. Μάλιστα στην ιατρική βιβλιογραφία ασθένειες οι οποίες θεωρούνται απόρροια εξαιτίας του θανάτου ενός προσφιούς προσώπου είναι οι εξής: υπερθυρεοειδισμός, διαβήτης, γλαύκωμα κλειστής γωνίας,⁴⁹ νόσος του Cushing,⁵⁰ ερυθματώδης λύκος, ιδιοπαθής γλωσσωδυνία,⁵¹ ρευματοειδής αρθρίτιδα, θυρεοειδοτοξίκωση⁵² καθώς κι άλλες.⁵³ Αρκετοί μελετητές πιστεύουν ότι δημιουργείται ένα πρότυπο βιολογικού πένθους κατά το οποίο ο ανθρώπινος οργανισμός γεννά αγχωτικές αντιδράσεις. «Η αγχογόνος εμπειρία μεταβάλλει τη συμπεριφορά και οδηγεί σε αποκλίνουσες αντιδράσεις όπως είναι η αναζήτηση διεγερτικών (κάπνισμα, αλκοόλ, ταχύτητα), ή καταπραϊντικών ουσιών (αγχολυτικά, ήπια ναρκωτικά)».⁵⁴ Κατανοούμε λοιπόν ότι ο πόνος που δημιουργείται εξαιτίας της απώλειας είναι ιδιαίτερα μεγάλος πόσο μάλλον όταν έχει φύγει από τη ζωή ένα μικρό παιδί. Έπειτα από διάστημα δέκα ετών το 20% των γονέων που έχασαν το παιδί τους δεν κατάφεραν να ξεπεράσουν το μοιραίο συμβάν. Κάτι τέτοιο υφίσταται διότι στον θάνατο του παιδιού εκτός από το αναμενόμενο πένθος που ακολουθεί, προστίθεται το συναίσθημα του ακρωτηριασμού. Εκτός αυτού οι γονείς νιώθουν ότι χάθηκαν μαζί με το παιδί τους ματαιώνοντας όλα τα μελλοντικά σχέδιά τους. Στη πλειοψηφία των πολιτισμικών κοινοτήτων η απώλεια του παιδιού θεωρείται ένα γεγονός μη φυσιολογικό, για αυτό τον λόγο οι περισσότερες αντιδράσεις είναι αναμενόμενες. Δεν είναι καθόλου τυχαίο το γεγονός ότι δεν υπάρχει όρος για κάποιον που έχασε το παιδί του, όπως η λέξη ορφανός ή χήρος αντίστοιχα.

Κατά το πρώτο έτος του πένθους εξαιτίας του θανάτου ενός παιδιού αυξάνεται το ποσοστό επισκέψεων στον ειδικό, ο μέσος όρος κατανάλωσης αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών. Οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη τάση να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού και οι άνδρες μεγαλύτερη συχνότητα σε μολύνσεις και ατυχήματα. Γονείς που έχασαν το παιδί τους σύμφωνα με στατιστικές μελέτες έχουν υψηλότερη πιθανότητα θνησιμότητας τα πρώτα δύο έτη του πένθους. Οι τραγικές συνέπειες δεν οφείλονται μόνο στον θάνατο αλλά και στο γεγονός ότι το ζεύγος ανταποκρίνεται διαφορετικά σε ένα πρόβλημα. Οι άνδρες λειτουργώντας αφαιρετικά εστιάζουν κυρίως στις λεπτομέρειες κι όχι στη σφαιρική πλευρά του ζητήματος, ενώ οι γυναίκες εκφράζουν τα συναισθήματά τους με αυθεντικό τρόπο όταν νιώθουν ότι είναι η κατάλληλη περίοδος. Οι διαφωνίες στο ζευγάρι ξεκινούν όταν η γυναίκα αναφέρεται στο πρόβλημα που έχει δημιουργηθεί λεπτομερώς κι ενώ ο άνδρας παρόλο που υποφέρει στον ίδιο βαθμό, προτιμά να παραμένει σιωπηλός. Κάτι τέτοιο προκύπτει και στο θάνατο ενός παιδιού. Η μητέρα επιθυμεί να επισκέπτεται σε καθημερινή βάση τον τάφο του παιδιού τους, ενώ ο πατέρας δεν θέλει να παρευρίσκεται εκεί. Ακόμη και μετά το πέρας ενός έτους εκείνη δεν έχει προσαρμοστεί στη νέα της ζωή βρίσκοντας υποστήριξη στις φίλες της, σε διάφορα συγγράμματα και ίσως στην εκκλησία. Ο άνδρας από την πλευρά του έχει καταφέρει να προσαρμοστεί σε ένα βαθμό βρίσκοντας ευκαιρία να ξεφεύγει στην εργασία του, σε μια ερασιτεχνική ενασχόληση ή στις μικρές οικιακές επισκευές. Αντιλαμβανόμεστε ότι για να παραμείνει ενωμένο το ανδρόγυνο έπειτα από τον χαμό του παιδιού, είναι μια

⁴⁹Τύπος γλαυκώματος που προκαλείται όταν η ίριδα παρεμποδίζει την αποχέτευση του υδατοειδούς υγρού, δηλαδή του φυσικού υγρού που υπάρχει εντός του οφθαλμού.

⁵⁰Ορίζεται το σύνολο των σωματικών και πνευματικών αλλαγών που προκαλούνται σε ένα άτομο ως αποτέλεσμα της υπερπαραγωγής κορτιζόλης από τα επινεφρίδια.

⁵¹Χρόνια ή επαναλαμβανόμενη επώδυνη κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αίσθηση καύσου στον στοματικό βλεννογόνο, χωρίς την παρουσία κάποιας άλλης τοπικής βλάβης.

⁵²Κατάσταση που προκύπτει από έκθεση των ιστών του σώματος σε υπερβολικά επίπεδα θυρεοειδικών ορμονών. Μπορεί να προκληθεί από έναν υπερλειτουργούντα ή κατεστραμμένο θυρεοειδή αδένα.

⁵³Marie – Frédérique Bacqué, *Πένθος και Υγεία. Άλλοτε & Σήμερα* (Μτφρ. Χρ. Κουτρομπά), Εκδ. Θυμάρι, Αθήνα 2007, 82.

⁵⁴ό.π., 82.

ιδιαίτερα δύσκολη πρόκληση. Οι γυναίκες εκτός από όλα τα άλλα δεν έχουν όρεξη να συννευρεθούν ερωτικά με τον σύντροφό τους και να διασκεδάσουν. Σε αυτή τη περίπτωση μαζί με το παιδί χάνεται ο ένας σύντροφος. Για να μπορέσει να διατηρηθεί ένας γάμος ζωντανός έπειτα από ένα τέτοιο μοιραίο γεγονός, οφείλουν και οι δύο να δείξουν κατανόηση στις ανάγκες του άλλου. Ύστερα από αυτά αντιλαμβανόμαστε ότι δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι αρκετά ζευγάρια χωρίζουν ύστερα από τον χαμό του παιδιού τους. Εκτός του διαζυγίου επικρατούν και ορισμένα άλλα ζητήματα τα οποία απειλούν την ακεραιότητα της γαμήλιας ένωσης. Γεννώνται αισθήματα εγκατάλειψης της συζυγικής σχέσης, δεν υπάρχει χώρος για νέες χαρούμενες εμπειρίες, κυριαρχεί φόβος ότι ο γάμος τελείωσε χωρίς την δυνατότητα επαναφοράς στη περίοδο που επικρατούσε περισσότερο ο έρωτας κ.α. Ποιες ενέργειες μπορούν να πραγματοποιηθούν με σκοπό να μην επέλθει το διαζύγιο; Από την αρχή της σχέσης προτού τελεστεί η γαμήλια ένωση οφείλουν και οι δύο σύζυγοι να έχουν συμφωνήσει να διατηρήσουν έναν ανοικτό διάυλο επικοινωνίας όπου δεν θα κυριαρχεί ο φόβος. Επίσης θα εξομολογούνται τις φαντασιώσεις, τους φόβους ή οτιδήποτε τους βαραίνει. Η άνετη σχέση εκτός από το γεγονός ότι προάγεται προς το καλύτερο, δεν αφήνει περιθώρια να υπάρξουν λάθη ακόμη και στη δύσκολη περίοδο του πένθους. Ας θυμηθούμε κάτι που επισημάναμε προηγουμένως ότι ο σύζυγος είναι το μοναδικό άτομο το οποίο διέρχεται κι ο ίδιος την περίοδο του πένθους, καθιστώντας τη γαμήλια σχέση το καλύτερο στήριγμα απέναντι στη δύσκολη περίπτωση της απώλειας παιδιού. Κάτι το οποίο καλό θα ήταν να τονιστεί στο σημείο αυτό είναι ότι πρόσωπα τα οποία δεν ανήκουν στο στενό οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον και επιθυμούν να βοηθήσουν εκείνους που έχουν πληγωθεί και επηρεαστεί από το μοιραίο γεγονός, θα πρέπει να αποφεύγονται διότι μόνο να βοηθήσουν προς το καλύτερο δεν θα καταφέρουν. Οι περισσότεροι αναφέρουν διάφορες δικαιολογίες που δεν αρμόζουν σε καμία περίπτωση στη συγκεκριμένη περίοδο. Μεταξύ άλλων αναφέρουν ότι όσο μικρότερο ήταν το παιδί που χάθηκε, τόσο πιο εύκολο θα είναι το πένθος που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν οι γονείς ξεπερνώντας εύκολα την απώλειά τους. Βέβαια αυτό δεν έχει καμία απολύτως λογική σε καμία περίπτωση. Ο βαθμός του πένθους δεν καθορίζεται σε κανένα βαθμό από τον ηλικιακό παράγοντα του προσώπου που χάθηκε. Χάνοντας κάποιος το παιδί του αισθάνεται ότι το μοιραίο γεγονός επαναλαμβάνεται κάθε μέρα σαν να ζει έναν εφιάλτη δίχως τέλος και ο πόνος δεν εξαλείφεται ποτέ εντελώς.

Το μόνο βέβαιο σε μια τέτοια τραγική περίπτωση είναι ότι κανείς δεν είναι σε θέση να κατανοήσει την πληθώρα συναισθημάτων που κατακλύζουν τον πατέρα και τη μητέρα που έχασαν το παιδί τους. Ακόμη και τα συγγενικά ή φιλικά πρόσωπα τα οποία τους προτείνουν να διασκεδάσουν, να βρουν εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους θα είναι σε θέση να απαλλαγούν έστω για λίγο από τον πόνο που τους βαραίνει, στην ουσία προτείνουν διάφορες εναλλακτικές λύσεις οι οποίες όμως καλύπτουν αποκλειστικά τον δικό τους εαυτό. Ο Bucay καταγράφει «η επεξεργασία του πένθους για το παιδί είναι το πιο μοναχικό γεγονός στη ζωή ενός ανθρώπου. Ένα γεγονός που σε διαχωρίζει από τους άλλους. Πώς να καταλάβει κάποιος που δεν έχει περάσει τα ίδια πόσο βαθύς είναι αυτός ο πόνος; Πολλοί γονείς λένε ότι οι φίλοι γίνονται ξένοι και οι ξένοι γίνονται φίλοι».⁵⁵ Όταν πλέον ολοκληρωθεί το πένθος και ο πόνος της απώλειας οι γονείς μπορούν να αντλήσουν βοήθεια από ομάδες στήριξης ή αυτοβοήθειας. Στην περίπτωση όπου επιθυμούν και οι δύο να λάβουν βοήθεια κάτι τέτοιο είναι πολύ σημαντικό διότι είναι πλέον σε θέση να μοιραστούν με άλλα άτομα τα οποία βιώνουν και οι ίδιοι το συγκεκριμένο πρόβλημα μοιράζοντας την λύπη τους. Η πλειοψηφία των περισσότερων ομάδων αυτοδιαχείρισης απαρτίζονται από ανθρώπους αφοσιωμένους να συμπαρασταθούν στο έπακρο σε γονείς που κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν την απώλεια του παιδιού τους αναζητώντας κάποιο κομμάτι ελπίδας στη

⁵⁵Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 220.

νέα τους ζωή. Στις συγκεκριμένες ομάδες οι γονείς μπορούν: να δεχθούν ότι τους συνέβη κάτι που δυστυχώς έχει συμβεί σε πολλούς άλλους νωρίτερα, να συνειδητοποιήσουν ότι ο πόνος δεν σημαίνει ότι πρέπει να φτάσουν στο σημείο να τρελαθούν, να επιτρέψουν στον εαυτό τους να βιώνουν το πένθος με τον δικό τους τρόπο χωρίς να προσπαθούν να μιμηθούν ή να συγκρίνουν τον πόνο τους με τις προσδοκίες των άλλων, να είναι ικανοί να αντέχουν και να στηρίζουν τον σύντροφό τους, να δεχθούν τον πόνο και να τον αντέξουν μέχρι να καταφέρουν να τον ξεπεράσουν, όπως και να συνειδητοποιήσουν ότι εάν καταφέρουν να ξεπεράσουν την τραγωδία τους η σχέση τους ως ζευγάρι γίνεται πιο ισχυρή και ανθεκτική στα πιθανά προβλήματα του μέλλοντος.⁵⁶ Ωστόσο είναι απαραίτητο να κατανοήσει κανείς ότι ο βαθύς πόνος δεν οφείλεται σε κάποια αρρώστια, αλλά αποτελεί φυσιολογική αντίδραση ενός ανθρώπου για μια δύσκολη εμπειρία.

Η αποβολή εμβρύου κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης θεωρείται εξίσου σημαντική απώλεια. Στη προκειμένη περίπτωση το πένθος δεν δημιουργείται εξολοκλήρου από τη διακοπή της ζωής του εμβρύου αλλά ξεκινά από τη περίοδο όπου οι γονείς πρέπει να σταματήσουν να ονειρεύονται το μέλλον του παιδιού τους. Η αποβολή ή η αυτόματη έκτρωση είναι μια δυσάρεστη και τραυματική εμπειρία που δυστυχώς βιώνει 1 στις 4 γυναίκες. Αποτελεί βασική καθημερινή αγωνία της εγκύου ειδικότερα το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Ως «αποβολή ή αυτόματη έκτρωση» επιστημονικώς ορίζεται η απώλεια της εγκυμοσύνης τις πρώτες 24 εβδομάδες κύησης. Σ' αυτές δεν περιλαμβάνονται οι κύσεις που χάνονται πριν από θετικό τεστ εγκυμοσύνης. «Πολλές φορές η απώλεια αυτή είναι πιο οδυνηρή και η στεναχώρια διαρκεί περισσότερο απ' ότι για την απώλεια κάποιου που μαζί του είχαμε μια ουσιαστική γνωριμία ή με τον οποίο μοιραστήκαμε μεγάλα διαστήματα της ζωής μας».⁵⁷ Το κλειδί για ένα τέτοιο δύσκολο είδος απώλειας είναι όπως σε όλα τα υπόλοιπα που είδαμε μέχρι τώρα, ο πένθος να εκφράσει την θλίψη του. Το πένθος πρέπει να έχει ένα συγκεκριμένο χρονικό όριο όπως αντιλαμβανόμαστε. Δεν αρμόζει στους γονείς να πενθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα καθώς δεν μπορούν να εξελιχθούν ως ζεύγος αλλά κι ως γονείς στην περίπτωση όπου έχει αποκτηθεί ακόμη ένα παιδί. Σαφώς θα διέλθουν από την περίοδο της θλίψης και τα στάδια του πένθους αλλά για συγκεκριμένο χρονικό όριο. Επίσης δεν πρέπει να ξεχνούν πως μπορούν να προσπαθήσουν ξανά να αποκτήσουν παιδί όταν κι όποτε το επιτρέψουν οι συνθήκες. Η κυριότερη διαφορά στην αποβολή ενός εμβρύου από τις άλλες απώλειες είναι το αίσθημα μοναξιάς που δημιουργείται μοιάζει να είναι ιδιαίτερα μεγάλο. Ο γυναικολόγος δεν είναι κατάλληλα αρμόδιος σύμβουλος για να συμπαρασταθεί στο ζεύγος. Η μαιευτική αποτελώντας παρακλάδι της ιατρικής αντιμετωπίζει λιγότερους θανάτους από ότι γεννήσεις. Όταν προκύψει μια αποβολή στο ζευγάρι διακατέχονται από αισθήματα θυμού αλλά και λύπης κατηγορώντας τον γυναικολόγο ότι μπορούσε να είχε αποτρέψει το ατυχές συμβάν. Η ιατρική δεν είναι σε θέση να προσφέρει πάντοτε επαρκή βοήθεια στην αιφνίδια αντιμετώπιση μιας απώλειας όσο και να μας προκαλεί εντύπωση κάτι τέτοιο. Μερικές φορές ούτε η γυναίκα που χάνει το έμβρυο είναι σε θέση να γνωρίζει πως κατέληξε να αποβάλει αλλά κι ούτε ο γιατρός που παρακολουθεί την πρόοδο της εγκυμοσύνης της. Ο τελευταίος θα συνεχίσει να εργάζεται κανονικά δίχως να αλλάξει κάτι στη ζωή του (όπως απαιτεί το επάγγελμά του άλλωστε) σε αντίθεση με την μητέρα που απέβαλε. Εκτός αυτού ανησυχεί μήπως συμβεί κάτι αντίστοιχο σε επόμενη πιθανή εγκυμοσύνη ή εάν δεν μπορεί να μείνει έγκυος εξαιτίας κάποιας γυναικολογικής ανωμαλίας. Βέβαια η πρόοδος της επιστήμης έχει φτάσει σε τέτοιο επίπεδο, όπου πολλά ερωτήματα απαντώνται με τις κατάλληλες ιατρικές εξετάσεις. Συμπερασματικά θα θέλαμε να υπογραμμίσουμε πως εάν προκύψει μια αποβολή σε ένα ζεύγος είναι κάτι το οποίο οφείλουν να γνωρίζουν και οι δύο τους. Εξάλλου να μην λησμονούμε πως για να

⁵⁶ό.π., 221.

⁵⁷ό.π., 222.

επιτευχθεί ένας στόχος απαιτούνται αρκετές προσπάθειες ακόμη κι αν υπάρξουν συνεχόμενες αποτυχίες.

Απώλεια εργασίας

Το επάγγελμα που θα επιλέξει ο άνθρωπος να ακολουθήσει αποτελεί ιδιαίτερα δύσκολη απόφαση για την πορεία της ζωής του, διότι θα τον συνοδεύει για μεγάλη χρονική περίοδο εκτός από το γεγονός ότι θα βιοπορίζεται από αυτό. Έτσι λοιπόν το εκάστοτε επάγγελμα οφείλει να αντιπροσωπεύει την δημιουργική πλευρά του ατόμου εκτός από την ανάγκη να κερδίζει τα απαιτούμενα χρήματα ώστε να συντηρεί το σπίτι του και να φροντίζει τις υποχρεώσεις του. Η εργασία δομεί την καθημερινή ζωή υποχρεώνοντας να ακολουθηθεί συγκεκριμένο πρόγραμμα αφύπνισης και ξεκούρασης όπως και συγκεκριμένο χρονικό όριο διαλείμματος και φαγητού αντιστοίχως. Αν κάποιος αναγκαστεί να μείνει άνεργος τότε έρχεται αντιμέτωπος με μια από τις δυσκολότερες εμπειρίες που θα κληθεί να αντιμετωπίσει κατά την διάρκεια της ζωής του. Εκτός των άλλων αισθάνεται ότι χάνει ένα κομμάτι της προσωπικής του ταυτότητας. Υπάρχουν διάφορες μορφές απώλειας που αφορούν τον χώρο της εργασίας. Από τις πιο κοινές είναι η απόλυση, η μείωση μισθού και η μείωση ωραρίου εργασίας. Τα συναισθήματα που διακατέχουν τον άνεργο είναι πολλά όπως θυμός, θλίψη, φόβος, άγχος και ντροπή. Μαζί με την εργασία χάνεται κι ένα κοινωνικό δίκτυο που έχει αναπτυχθεί το οποίο απαρτιζόταν από φίλους και συναδέλφους, ένα μεγάλο κομμάτι της αυτοεκτίμησης όπως και το καλό βιοτικό επίπεδο. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι αρκετοί άνθρωποι που έχασαν την εργασία τους στρέφονται στο αλκοόλ και τα ναρκωτικά με σκοπό να ανακουφιστούν αλλά η κατάληξή τους είναι πολύ χειρότερη. Σε μια απώλεια ξυπνούν μνήμες από προηγούμενες αντίστοιχες αρνητικές καταστάσεις και το κυριότερο χαρακτηριστικό που επικρατεί είναι το έντονο άγχος. Όσο επώδυνη κι αν είναι η απώλεια εργασίας δεν πρέπει να θεωρείται καταστροφικός παράγοντας. Αντιθέτως πρέπει να αποτελεί την αφετηρία με σκοπό να εντοπιστούν νέες δεξιότητες του κάθε ατόμου που ίσως χρησιμοποιηθούν στην αναζήτηση μια νέας θέσης εργασίας.

Τι μπορούν να ακολουθήσουν εκείνοι που αναγκάστηκαν να χάσουν την δουλειά τους; Στη συνέχεια θα παραθέσουμε ορισμένες χρήσιμες συμβουλές που αφορούν την πλειοψηφία των ανέργων. Αρχικά όταν μοιραστεί κανείς το πρόβλημά του με οικογενειακά ή φιλικά πρόσωπα τότε αμέσως θα νιώσει καλύτερα. Η ψυχολογία και η αυτοεκτίμησή του σε μια τέτοια περίπτωση είναι ιδιαίτερα χαμηλή. Αισθάνεται ότι αφού δεν προσφέρει πλέον τις υπηρεσίες του στην κοινωνία είναι ανίκανος για οτιδήποτε. Γι' αυτό τον λόγο παραμένει συνεχώς στην οικία του αρνούμενος να ασχοληθεί με τον εαυτό του ή να καταναλώσει την απαιτούμενη τροφή. Όμως η συγκεκριμένη περίοδος πρέπει να έχει σύντομη διάρκεια. Πρέπει να αφυπνιστεί γρήγορα και να καταλάβει ότι η ζωή του δεν περιτριγυρίζεται μονάχα γύρω από το επάγγελμά του. Όταν ολοκληρωθεί το πένθος για την απώλεια εργασίας και εφόσον έχει ανακτήσει πλήρως τις δυνάμεις του, οφείλει να φροντίσει τον εαυτό του σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο. Η απόλυση σημαίνει μείωση εσόδων. Την περίοδο λοιπόν που μπορεί να μην είσαι σε θέση να ανταποκριθεί στις οικονομικές υποχρεώσεις του, τότε μπορεί να απευθυνθεί σε έναν φίλο ή συγγενή ζητώντας βοήθεια. Οι μεγάλες καταχρήσεις οινοπνευματώδη ποτών και άλλων ουσιών πρέπει να ελαττωθούν όταν γίνονται σε μεγάλο βαθμό. Τέλος όταν νιώσει την ανάγκη να ζητήσει την βοήθεια ενός ειδικού δεν θα πρέπει να διστάσει. Όσο οι φίλοι ή συγγενείς του, δεν πρέπει να τον αποτρέψουν να προβεί σε αυτή την ενέργεια.

Ακόμη πιο δύσκολη είναι η θέση ενός ανέργου ο οποίος έχει αποκτήσει δική του οικογένεια και παιδιά. Στη προκειμένη περίπτωση υπάρχουν εξαρτώμενα μέλη από εκείνον και τότε το βάρος της ευθύνης που φέρει είναι μεγαλύτερο. Όπως γνωρίζουμε όταν υπάρχουν παιδιά σε μια οικογένεια τότε υπάρχουν τα αντίστοιχα καθημερινά έξοδα και

απαιτήσεις. Τα παιδιά από την πλευρά τους καταλαβαίνουν τότε κάποιο ζήτημα έχει επισκιάσει την οικογένειά τους. Όταν κυριαρχεί ένα πρόβλημα σχετικά με την εργασία τότε καλό θα ήταν να το γνωρίζουν δίχως να επιβαρύνονται με συναισθηματικές ή οικονομικές λεπτομέρειες. Τα παιδιά θα κατακεραυνώσουν τους γονείς τους με αμέτρητες ερωτήσεις γύρω από το συγκεκριμένο θέμα. Τότε πρέπει να δίνονται απαντήσεις σύντομες και περιεκτικές αναλόγως με την ηλικία τους. Στο τέλος θα πρέπει να διαβεβαιώνονται ότι δεν φέρουν μερίδιο ευθύνης επειδή ένας από τους δυο γονείς έχασε την δουλειά του. Βιώνουν κι εκείνα άγχος εξαιτίας της απώλειας εργασίας καθώς θεωρούν ότι επιβαρύνουν με τα έξοδά τους τον οικονομικό παράγοντα της οικογένειας. Όλες αυτές οι φαντασιώσεις πρέπει να διακοπούν άμεσα από την στιγμή που γίνουν αντιληπτές από τους γονείς για τον λόγο ότι είναι πιθανό να δημιουργηθούν κι άλλα προβλήματα στη συνέχεια.

Σύμφωνα με όλες τις πληροφορίες που καταγράψαμε αντιλαμβανόμαστε πως η απώλεια μπορεί να λάβει πολλές διαστάσεις. Το πένθος ακολουθεί ως αναμενόμενη φυσιολογική αντίδραση στις καινούργιες αλλαγές που δημιουργούνται. Ο Bucay σημειώνει εύστοχα: «κάθε φορά που έρχεται κάτι παίρνει τη θέση του προηγούμενου που έπαψε να υπάρχει αφήνοντας χώρο σε αυτό που έρχεται».⁵⁸ Αλλαγές μπορεί να υπάρξουν σε διάφορους τομείς έπειτα από μια απώλεια όπως στους στόχους που αφορούν το μέλλον, στον τρόπο ζωής, στον εργασιακό τομέα, στις σχέσεις και τους δεσμούς με συγγενικά ή φιλικά πρόσωπα, ακόμη και στην υγεία. Κατά την διαδικασία μιας απώλειας μπορεί να θυσιαστούν πολλά ωστόσο κάτι τέτοιο δεν πρέπει να αποτελέσει αρνητικό παράγοντα. Κάθε μέρα που ολοκληρώνεται συμπληρώνεται ένας κύκλος εμπειριών και συναισθημάτων τα οποία ίσως να μην υπάρξουν ξανά ή τουλάχιστον δεν θα είναι του ίδιου βαθμού. Μέσω των απωλειών ανακαλύπτει ο άνθρωπος τις πραγματικές του δυνατότητες. Εάν συγκριθεί η διαδικασία του πένθους με ένα τραύμα το οποίο βρίσκεται στο στάδιο της επούλωσης, τότε η αρμόδια βοήθεια για το πένθος μπορεί να συγκριθεί με τον καθαρισμό της πληγής. Ο πενθών πρέπει να λάβει την αρμόδια φροντίδα για ό,τι του συνέβη κάτι το οποίο θα συμβάλει και στην ολοκλήρωση της πένθιμης περιόδου. Βέβαια να αναφέρουμε ότι το πιο χρήσιμο εργαλείο δεν είναι άλλο παρά η αγάπη. Όταν προσφέρεται απλόχερα από τους φίλους και συγγενείς τότε η περίοδος της θλίψης θα κυλήσει ομαλότερα.

⁵⁸Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012, 253.

IV. Επαγγέλματα – συμπαραστάτες του πενθούντα

Καταγράφοντας στις προηγούμενες ενότητες πληροφορίες που αφορούν το πένθος, στη συνέχεια θα δούμε χρήσιμα επαγγέλματα που συμπαραστέκονται στον πενθούντα. Οι κλάδοι που θα παρουσιαστούν στη συνέχεια όση εκπαίδευση, εξειδίκευση κι αν έχουν λάβει οι εκπρόσωποί τους στα θέματα της θλίψης και της απώλειας θα βρεθούν αντιμέτωποι με ακραίες καταστάσεις. Αν και θα επικεντρωθούμε κυρίως στα επαγγέλματα σχετικά με το πένθος θανάτου, τόσο ο κοινωνικός λειτουργός όσο ο ψυχολόγος και ο ψυχίατρος είναι δυνατόν να συνδράμουν σε περισσότερα είδη απωλειών. Ο ψυχικός πόνος μπορεί να υπερβεί τον σωματικό και το κυριότερο: τα αντίδοτα για αυτού του είδους τον πόνο είναι δυσεύρετα. Σε κάθε είδος απώλειας βασικός πρωταγωνιστής είναι ο πόνος με τον θάνατο να ξεχωρίζει ανάμεσά τους, όντας από τα πιο στρεσογόνα γεγονότα που μπορεί να συμβεί σε έναν άνθρωπο, ειδικά όταν αφορά ένα παιδί.¹

Νοσοκόμα

Όλα τα ανθρωπιστικά επαγγέλματα όσον αφορά το θέμα του πένθους και της απώλειας, πως θα ανταπεξέλθουν συμβάλλει η προσωπική τους ωριμότητα. Είναι δύσκολο να βιώνει κανείς τον θάνατο, να βλέπει ανθρώπους να πονούν και να υποφέρουν καθημερινά στην εργασία του. Απλώς μετά από κάποιο διάστημα αρχίζει να εξοικειώνεται. Κάθε άτομο στις πρώιμες εμπειρίες του επαγγέλματός του, αντιδρά διαφορετικά από όταν αντιμετωπίσει μια παρόμοια κατάσταση στο μέλλον. Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα της σχολής της νοσοκόμας δεν έχει ενταχθεί ακόμη κάποιο μάθημα που εξειδικεύεται στο ψυχολογικό τομέα του ασθενούς και της περίθαλψής του όπως σε αντίστοιχες χώρες του εξωτερικού. Οφείλει να εφαρμοστεί άμεσα διότι η νοσοκόμα είναι το πρώτο άτομο που μαθαίνει τον θάνατο του ασθενούς από τον γιατρό προετοιμάζοντας την οικογένεια για τα δυσάρεστα γεγονότα. Εκείνη θα τους συμπαρασταθεί περισσότερο, ο γιατρός απλά αναγγέλλει τον θάνατο κι έπειτα συνεχίζει την δουλειά του προχωρώντας στους υπόλοιπους ασθενείς. Ωστόσο τα καθήκοντά της δεν σταματούν εκεί. Αφού αποχωρήσουν οι οικείοι του εκλιπόντος θα πρέπει να αναλάβει τον νεκρό, να τον στείλει στο νεκροτομείο, να συμπληρώσει τα απαραίτητα έγγραφα για τις απαιτούμενες διαδικασίες αλλά και να ενημερώσει τους συναδέλφους της για τον θάνατο του ασθενούς. Ενέργειες αρκετά επίπονες και δυσάρεστες για τον καθένα. Ας βάλουμε τους εαυτούς μας στη θέση των νοσοκόμων αντιμετωπίζοντας παρόμοια περιστατικά καθημερινά.²

Ποια μέθοδο μπορούν να επιλέξουν οι νοσοκόμες ώστε να μην επηρεάζονται από τα περιστατικά θανάτου που βιώνουν; Η ασφαλέστερη μέθοδος είναι να αφήσουν πίσω τα συναισθήματά τους και να αντιμετωπίσουν κάθε απώλεια νοητά.³ Όπως ενδύονται με τη

¹Βάσει ερευνών περίπου το 20% των γονέων που βίωσαν τον χαμό ενός παιδιού τους ανέφεραν ότι ακόμη και μετά από δέκα χρόνια δεν το είχαν ξεπεράσει εντελώς. Αυτό συμβαίνει γιατί στο θάνατο του παιδιού, στο πόνο, στη βαθιά θλίψη και στην αίσθηση συναισθηματικής συντριβής έρχεται να προστεθεί το βίωμα του ακρωτηριασμού. Οι περισσότεροι γονείς βιώνουν το γεγονός αυτό σαν απώλεια ενός βασικού μέρους του ίδιου του εαυτού τους και επιπλέον σαν ματαίωση όλων των προοπτικών και των ελπίδων του μέλλοντος. Jorge Bucay, *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012.

²David Rabin & Laurel Rabin, *Consequences of Death for Physicians Nurses and Hospitals, The Dying Patient* (1972).

³El. Poslusny & Mar. Arroyo, *Bereavement and the Nursing Student*, Columbia University Press, New York 1975, 269.

κατάλληλη ενδυμασία για να ξεκινήσουν το ημερήσιο ωράριό τους, έτσι πρέπει να αφήνουν πίσω όλα τα προβλήματα που τυχόν τις βαραίνουν από την οικεία τους και το ίδιο να πράττουν όταν επιστρέφουν πίσω. Σε άλλες περιπτώσεις βλέπουμε να εξωτερικεύουν προς τους αρρώστους μια ουδέτερη στάση έως ψυχρή, μέθοδος που φανερώνει νευρωτικό τέχνασμα «που σκοπό έχει να προστατεύσει τη νοσοκόμα από τον πόνο, το φόβο και τα άλλα δυσάρεστα συναισθήματα που σχετίζονται με τον θάνατο, γι' αυτό ακριβώς κάνουν τον θλιμμένο και τον ετοιμοθάνατο να αισθάνονται απόρριψη και άρνηση ουσιαστικής συμπαράστασης».⁴ Κάθε κλάδος απαρτίζεται από εκείνους που πραγματικά ενδιαφέρονται για την εργασία τους, έτσι υπάρχουν νοσοκόμες οι οποίες προσπαθούν ακόμα και τις τελευταίες ώρες που απομένουν στον ασθενή να εμφυσήσουν ελπίδα για ζωή. «Η ελπίδα μπορεί να γεννηθεί ακριβώς μέσα από τον πόνο και τη συμφορά, αλλά πρέπει να βασίζεται σε μια σχέση και να εξαρτάται απ' αυτή».⁵

Ο άρρωστος κυριευμένος από αισθήματα φόβου, μοναξιάς, αδυναμίας προσπαθώντας να πράξει οτιδήποτε για να βρεθεί σε καλύτερη σωματική και ψυχική κατάσταση καταλήγει να νιώθει απελπισμένος. Όλα αυτά που νιώθει μπορούν να παραμεριστούν μέσα από μια διαπροσωπική σχέση που αναπτύσσεται με τη νοσοκόμα. Εκείνη θα πρέπει να αναπτύξει την ευαίσθητη πλευρά της ώστε η σχέση τους να είναι άρτια. Προτού ξεκινήσει ωστόσο θα πρέπει να κατανοήσει την επαγγελματική της πλευρά. Μπορεί όντως να βοηθήσει τον άρρωστο ή σε κάποια δύσκολη στιγμή θα διστάσει να συνεχίσει τη συνεργασία τους; Οφείλει να συμμετάσχει με όλες τις δυνάμεις της για να υπάρχει αποτέλεσμα. Έχει παρατηρηθεί από ορισμένες νοσοκόμες να μην θέλουν καν να μουν στη διαδικασία να επισυνάψουν τη σχέση που περιγράφουμε με τον άρρωστο, κρυμμένες πίσω από τη πρόφαση της πολύωρης εργασίας τους και άλλες τέτοιου είδους δικαιολογίες. Βέβαια η στάση αυτή μπορεί να κρύβει αισθήματα αγωνίας και απελπισίας για τον θάνατο. Δεν είναι κατάλληλοι όλοι οι άνθρωποι για σχέσεις τέτοιου τύπου και σε αυτές τις περιπτώσεις ορθά πράττουν γιατί αντί να βοηθήσουν βλάπτουν τον ασθενή. Με τα πρώτα σημάδια βελτίωσής του αρρώστου, η νοσοκόμα λαμβάνει πίσω όλη την ενέργεια που μετέδωσε καθιστώντας την ακόμη πιο αποτελεσματική στον τομέα της. Οι σχέσεις ανάμεσα στα δυο φύλα εκ ψυχολογικής απόψεως δημιουργούνται για να μοιράζονται οι οδύνες των ανθρώπων και να γεννάται η ελπίδα. Με την βοήθειά της όλα μοιάζουν πιο εύκολα, πιο απλά. Η συζυγική σχέση όντας μια από τις βασικότερες διαπροσωπικές, δεν πραγματοποιείται μόνο για σκοπούς τεκνογονίας και δημιουργίας οικογένειας. Μελέτες που πραγματοποιήθηκαν κυρίως στη Δύση, τα αποτελέσματά τους έδειξαν τα παντρεμένα ζευγάρια πιο ευτυχισμένα και πιο υγιή έναντι των άγαμων και να ανταπεξέρχονται επιτυχώς στα οικονομικά ζητήματα που ίσως προκύψουν.⁶ Κάτι παρόμοιο βλέπουμε να υφίσταται στη σχέση νοσοκόμας – ασθενούς όσον αφορά το συναισθηματικό μέρος, καθιστώντας τον τελευταίο αισιόδοξο και ελπιδοφόρο να συνεχίσει την πορεία ανάκαμψης της υγείας του. Τέλος να τονίσουμε ότι η ψυχολογική υποστήριξη που προσφέρει η νοσοκόμα προς τους αρρώστους δεν της επιβάλλει κανείς να την ακολουθήσει απόλυτα, εάν σκεφθούμε τον αριθμό αυτών σε μια κλινική

⁴Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 296.

⁵Gabriel Marcel, *Homo Viator: Introduction to a Metaphysic of Hope*, Harper and Row, New York 1962. Βλ. Φιλόθεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 296.

⁶Ron. Inglehart, *Culture shift in advanced industrial society*, Princeton University Press 1990, 451.

παραδείγματος χάριν. Εκτός των υπόλοιπων καθηκόντων πρέπει να έχει και το ρόλο ακροατή που κάτι τέτοιο φαντάζει ψυχοφθόρο και επίπονο για τον καθένα.

Γιατρός

Ένα εξίσου δύσκολο λειτούργημα διότι είναι εκείνος που καλείται να προετοιμάσει ψυχολογικά τον άρρωστο και σε πολλές περιπτώσεις αναγγέλλει το δυσάρεστο γεγονός στους οικείους του. Κάθε άνθρωπος αποζητά από τον γιατρό να καταβάλλει κάθε δυνατή προσπάθεια ώστε να μην καταλήξει ο αγαπημένος του.⁷ Όταν επρόκειτο να ανακοινώσει το συμβάν, πρέπει να υπερβεί τον εαυτό και την ιδιότητά του. Επίσης τον βαραίνει η ευθύνη να απαλύνει τον πόνο από την οικογένεια του αρρώστου, όπως και να προσπαθήσει να αποκαταστήσει την υγεία του ασθενούς αποτρέποντας το μοιραίο. Η ελπίδα ότι μπορεί να συντελεστεί κάποιο θαύμα για να σωθεί, πάντοτε είναι μεγάλη ακόμη και στις τελευταίες ώρες ζωής που απομένουν. Ο γιατρός νιώθει πως μπορεί να υπερβεί τον θάνατο νικώντας τον. Όπως κατέγραψε σε μια μελέτη του ο Herman Feifel⁸ ένας από τους βασικότερους λόγους που επέλεγαν κάποιοι να σπουδάσουν ιατρική είναι για καταρρίψουν τον φόβο του θανάτου. Μάλιστα επισήμανε σε ορισμένες περιπτώσεις είναι πιο αγχώδεις και από τους αρρώστους.⁹ Αισθάνεται ένοχος όταν η αρρώστια καταβάλλει τον άνθρωπο, πόσο μάλλον όταν δεν μπορεί να πράξει οτιδήποτε ώστε να τον σώσει. Όσο πιο νέος είναι τόσο περισσότερο θα αντιδράσει με συναισθήματα θυμού, εν αντιθέσει με εκείνους μεγαλύτερης ηλικίας που έχουν αντιμετωπίσει περιπτώσεις ετοιμοθάνατων και κατέχουν εμπειρία στην αντιμετώπιση του θανάτου και στις αντιδράσεις των οικείων τους.¹⁰

Όταν λοιπόν ο γιατρός χάσει την άνιση μάχη με τον θάνατο, πρέπει να το ανακοινώσει στην οικογένεια του ασθενούς. Αρχικά θα σκεφτούν πως δεν έκανε σωστά την δουλειά του και ο θάνατος του αγαπημένου τους, οφείλεται σε δικό του σφάλμα το οποίο δυσχεραίνει ακόμη περισσότερο το έργο του. Η γνωστοποίηση του θανάτου απαιτεί από τον γιατρό απόλυτη ψυχραιμία και σοβαρότητα ώστε να επιφέρει όσο το δυνατό λιγότερη συναισθηματική φόρτιση, επειδή πολλές φορές θα γίνει μπροστά σε άλλους ασθενείς. Πριν προβεί όμως σε κάτι τέτοιο, έχει καταβάλλει κάθε δυνατή προσπάθεια όπως τη χρήση θωρακικών συμπιέσεων (CPR) για την επαναφορά του ασθενούς στη ζωή ακόμη κι αν το αποτέλεσμα είναι ήδη προκαθορισμένο. Σε αυτές τις περιπτώσεις όσο δύσκολο κι αν φαίνεται σε όλους, ο θάνατος έχει λυτρωτικό χαρακτήρα. Μετά την ανακοίνωση των δυσάρεστων γεγονότων η επαφή του ιατρού με την οικογένεια θα μειωθεί και αρκετές φορές αναλαμβάνει να τους βοηθήσει η νοσοκόμα. Εκτός αυτού ο παθολόγος μπορεί να συμβάλλει σε ένα βαθμό στη πενθούσα οικογένεια συνταγογραφώντας κάποια ηρεμιστικά χάπια. Ειδικά αυτή η κατηγορία γιατρού είναι η πιο κοινή που επισκέπτονται όλοι έτσι ώστε να αποκτούν οικειότητα. Παρατηρήθηκε πως αυτοί που έχασαν κάποιον αγαπημένο τους, επισκέπτονται συχνά τον παθολόγο για να αποκομίσουν ένα βαθμό συμπαράστασης. Ο Colin Murray Parkes βρετανός ψυχίατρος και συγγραφέας πολλών βιβλίων και

⁷Elisabeth Kübler – Ross, *Questions and Answers on Death and Dying*, Collier Books, A Division of Macmillan Publishing, New York 1975, 63.

⁸Πρωτοποριακός στο χώρο του καθώς θεωρείται πατέρας του σύγχρονου κινήματος θανάτου. Οι προσπάθειές του έσπασαν το εδραιωμένο ταμπού που στο παρελθόν είχε αποθαρρύνει την επιστημονική μελέτη του θανάτου κερδίζοντας διεθνή αναγνώριση. Το έργο του έχει επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αντιμετωπίζουμε τον θάνατο, το πένθος και τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τη ζωή μας.

⁹H. Feifel, *Is Death's Sting Sharper for the Doctor?*, Medical World News 77 (1967).

¹⁰William Easson, *Care of the Young Patient Who is Dying*, The Journal of American Medical Association 4 (1968), 203 – 7.

δημοσιεύσεων για τη θλίψη, συμπέρανε ότι πραγματοποιείται κάτι τέτοιο σε πολλές χήρες.¹¹ Η εκπαίδευση και ειδίκευση του γιατρού μας θυμίζει εκείνη του ιερέα. Δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τον πενθόντα καθώς δεν έχει χρόνο να του αφιερώσει, χορηγώντας μόνο κάποια ηρεμιστικά για να κατευνάσει τη θλίψη του και να μην την αφήσει να εκδηλωθεί. Με όποιο τρόπο κι αν τον αντιμετωπίσει θετικά ή αρνητικά, η επίδραση που κατέχει έναντι στον θλιμμένο είναι μεγίστης σημασίας. Εάν το θέμα του θανάτου και του πένθους προκαλούν άγχος και ταραχή στον γιατρό ώστε να μην είναι σε θέση να βοηθήσει πραγματικά τον θλιμμένο, τότε είναι προτιμότερο να τον παραπέμψει σε κάποιον άλλο γιατρό ή ειδικό πάνω σε τέτοια θέματα για το λόγο ότι μπορεί να τον βλάψει περισσότερο. Θα πρέπει να γνωρίζει πως η υποστήριξη που θα προσφέρει μεταξύ άλλων, απαιτεί κλίμα καλής συνεργασίας. Αυτό ισχύει και για τη σχέση ασθενούς – ψυχολόγου όπως και για τη σχέση ασθενούς – ψυχιάτρου αντιστοίχως. Τέλος να υπογραμμίσουμε ότι κατά τη πένθιμη περίοδο που βιώνει ένα άτομο, μπορεί να υποβόσκει κάποιου είδους σωματικό νόσημα. Οι άρρωστοι που επισκέπτονται έναν ειδικό, είναι θλιμμένοι που δεν έχουν εκφράσει όπως θα έπρεπε τη θλίψη τους κι επομένως δεν μπορούν να θεραπευτούν δίχως να την εκδηλώσουν.¹²

Κοινωνικός Λειτουργός

Η κοινωνική εργασία διαφοροποιήθηκε από τις άλλες κοινωνικές επιστήμες όπως η κοινωνιολογία λόγω του εφαρμοσμένου χαρακτήρα και της συνεχούς εξειδίκευσης των κοινωνικών επιστημών στις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Μοιράζεται και δανείζεται στοιχεία από την ανθρωπολογία, την κοινωνική και κοινοτική ανάπτυξη, την ιατρική, την κοινωνιολογία, την νομική, την φιλοσοφία, την ψυχολογία κ.α. Η κοινωνική εργασία πρωτοεμφανίστηκε εξαιτίας της ανάγκης αντιμετώπισης των προβλημάτων επιβίωσης που αντιμετώπιζαν άτομα και ομάδες εξαιτίας πολέμων, οικολογικών καταστροφών, αστικοποίησης, εκβιομηχάνισης ωστόσο περιγράφονται εμπειρίες κοινωνικής εργασίας σε διάφορες χώρες από πολύ παλαιότερα. Για παράδειγμα στην Ελλάδα ένα είδος κοινωνικής εργασίας θεωρείται η κατανόηση του κόσμου μέσα από τα μάτια της φιλοσοφίας όσο και στις φιλανθρωπικές πράξεις και τα πρώτα ανεπίσημα προνοιακά συστήματα. Οι κοινωνικοί λειτουργοί ασχολούνται με την επίλυση κοινωνικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν κοινωνικά αποκλεισμένες ή καταπιεσμένες ομάδες του πληθυσμού, ανεξάρτητα από την κοινότητα που ανήκουν. Επίσης ενδιαφέρονται για την κάλυψη των κοινωνικών αναγκών αποβλέποντας στην κοινωνική ευημερία. Στη χώρα μας συχνά εργάζονται στο δημόσιο τομέα όπου αυτό μπορεί να μπερδεύει ή ακόμα και να διακυβεύει τα συμφέροντα της κοινωνικής εργασίας και κατ' επέκταση του ευπαθή πληθυσμού που εξυπηρετούν. Είναι πιθανόν να αναπτύσσονται πολιτικά θέματα στην εκάστοτε κοινότητα όπως κομματικές αντιπαραθέσεις ή συμφέροντα της παρούσας διοίκησης, που παρεμποδίζουν το έργο και το σκοπό της κοινωνικής εργασίας. Μεταξύ άλλων οι κοινωνικοί λειτουργοί θα προσπαθήσουν να διαχειριστούν και να επιλύσουν τέτοιου είδους ζητήματα. Σημαντικό είναι να αναφερθεί πως παρέχουν εξατομικευμένη συμβουλευτική και παρέμβαση σε άτομα, οικογένειες, κοινωνικές ομάδες, οργανισμούς και κοινότητες. Σε συνθήκες κρίσεων και πανδημίας ο κοινωνικός λειτουργός ως επαγγελματίας υγείας οφείλει να διασυνδέει ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού με υποστηρικτικά δίκτυα που λειτουργούν εντός κι εκτός κοινότητας.

¹¹C. Parkes, *Effects of Bereavement on Physical and Mental: A Study of the Medical Records of Widows*, British Medical Journal 2 (1964), 274 – 279.

¹²George Engel, *Is Grief a Disease?*, Psychosomatic Medicine XXIII (1961), 20 – 22.

Σε χώρες του εξωτερικού όπως στην Αγγλία και την Αμερική, η κοινωνική εργασία ασχολείται με την επίλυση των οικογενειακών, οικονομικών, εργασιακών προβλημάτων του ατόμου που ίσως προκύψουν στην ζωή και στη καθημερινότητά του. Εν αντιθέσει στη δική μας, επικρατεί σύγχυση με το συγκεκριμένο επάγγελμα καθώς ο άνθρωπος δεν είναι σε θέση να γνωρίζει πότε είναι κατάλληλη περίοδος να απευθυνθεί στον κοινωνικό λειτουργό. Στις χώρες που προαναφέραμε μέσω της κοινωνικής εργασίας καταγράφονται οι ψυχοδυναμικές ανωμαλίες του ασθενούς, για αυτό το λόγο η θεραπεία αποκτά ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα. Βέβαια σε κάποιες περιπτώσεις οι εκπρόσωποι της αναζητούν υποσυνείδητα παρόμοιους τρόπους όπως είδαμε στο επάγγελμα της νοσοκόμας, για να αποφύγουν τη συναισθηματική σύνδεση με τον άρρωστο. Κύριο μέλημά τους οφείλουν να είναι η άμεση βοήθεια διότι αυτό είναι που αναζητά ο άνθρωπος όταν βρίσκεται σε σύγχυση σε ένα είδος απώλειας. Στην Ελλάδα η κοινωνική εργασία ενδιαφέρεται για τις στατιστικές μελέτες παρά με τα κλινικά προβλήματα και τη λύση τους. Ο Norman Autton είχε αναφέρει «στις συνεντεύξεις που θα έχει ο κοινωνικός λειτουργός με τον θλιμμένο είναι χρήσιμο να επανέλθει σε μερικά οικογενειακά περιστατικά που συνέβησαν πριν από τον θάνατο για να μπορέσει να σχηματίσει μια εικόνα των διαφόρων σχέσεων μέσα στην οικογενειακή μονάδα».¹³ Παράλληλα οι μελέτες που διεξήχθησαν στον αμερικανικό χώρο, διαπιστώνουμε εμπειριστατωμένα για ακόμη μια φορά τη σημαντικότητα της κοινωνικής εργασίας με τον ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα της. Χαρακτηριστικό παράδειγμα τα αποτελέσματα εργασιών των Martha Ochoa, Elizabeth R. Richard και Ellen L. Shwartzter όπου ανέδειξαν τις επιπτώσεις «του φαινομένου της αυξημένης νοσηρότητας και θνησιμότητας που ακολουθεί το θάνατο ενός ή μιας συζύγου».¹⁴ Ακόμα όσοι ασχολούνται με το επάγγελμα της κοινωνικής εργασίας, αναγνωρίζουν τη συναισθηματική απώλεια μιας οικογένειας η οποία έχασε το αγαπημένο της πρόσωπο.¹⁵ Με τη βοήθεια της έρευνας έχουν εντοπιστεί μέθοδοι με τις οποίες μπορούν να παρέμβουν οι ειδικοί εγκαίρως στους πενθούντες. Όταν μια οικογένεια χάνει ένα μέλος της πρέπει να ακολουθήσουν ορισμένες αλλαγές ως προς τους ρόλους και τις ευθύνες: επεμβαίνοντας ο κοινωνικός λειτουργός μπορούν να επιλυθούν προβλήματα τέτοιας φύσεως. Όσο πιο γρήγορα γίνει η επιστροφή στη κανονικότητα, τόσο καλύτερη θα είναι η καθημερινή ζωή της οικογένειας. Αυτό είναι άλλο ένα στοιχείο που αποδεικνύει την αξία του επαγγέλματος της κοινωνικής εργασίας. Σαφώς οι υποχρεώσεις της δεν σταματούν εκεί. Μπορεί να συμβάλλει σε θέματα δυσπροσαρμοστικότητας παιδιών, εφήβων αλλά και στα προβλήματα που προκύπτουν ανάμεσα στους γονείς με τα παιδιά.

Ορισμένα ζητήματα οικογενειακής φύσεως έχουν ως εναρκτήριο βήμα το πένθος και τη θλίψη. Οι άνθρωποι που αναζητούν απαντήσεις σε αυτά, παρατηρήθηκε ότι δεν μπορούν να ξεπεράσουν μια σχέση ή μια κατάσταση που τους οδήγησε στο πένθος. Κύρια αιτία κάποιων κλινικών περιπτώσεων αποδείχθηκε ότι πίσω από αυτές κρυβόταν μια θλίψη που δεν επεξεργάστηκε ποτέ. Τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει η πένθιμη περίοδος στον άνθρωπο, δεν είναι πάντοτε ευδιάκριτα. Έρχονται στην επιφάνεια μόνο όταν δημιουργηθεί μια σοβαρή κρίση και τότε ο άνθρωπος καταφεύγει στον ειδικό. Περαιτέρω οι επιπλοκές που οφείλονται στο πένθος, εάν δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα μπορεί να

¹³Norman Autton, *The Pastoral Care of the Bereaved*, S.P.C.K. Publishing, London 1967, 70 – 71.

¹⁴Mar. Ochoa, Elis. Richard, El. Shwartzter, *Social Work and the Bereaved*. Στο Bernard Schoenberg και Συνέταιροι, *Bereavement: Its Psychosocial Aspects*, Columbia University Press, New York and London, 243 – 255.

¹⁵ό.π., 243.

καταλήξουν σε συναισθηματικές και σωματικές απώλειες έχοντας αντίκτυπο στις σχέσεις με τα συγγενικά ή φιλικά πρόσωπα.

Εν κατακλείδι κατανοούμε ολοένα και περισσότερο η βοήθεια που προσφέρουν οι κοινωνικοί λειτουργοί στο θέμα αντιμετώπισης του πένθους και σε γενικότερα είδη απωλειών, θα έπρεπε να είχε ξεκινήσει εδώ και αρκετά χρόνια να αναγνωρίζεται στην Ελλάδα όπως πραγματοποιείται σε άλλες χώρες του εξωτερικού. Βέβαια για να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες των θλιμμένων, θα πρέπει πρώτα να έχουν δημιουργήσει μια σχέση μαζί τους προτού χάσουν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο.¹⁶ Η ευθύνη που κατέχουν απέναντί τους είναι επιφορτισμένη σε ένα μεγάλο ποσοστό, όπως συμβαίνει με κάθε ανθρωπιστικό επάγγελμα άλλωστε όπως παρουσιάσαμε μέχρι τώρα. Για να καταφέρουμε να έχουμε ορθά αποτελέσματα από τη συμβολή της κοινωνικής εργασίας στο θέμα του πένθους, θα πρέπει να ληφθεί υπόψιν πως αντικατοπτρίζεται στις λαογραφικές αφηγήσεις και το ρόλο που διαδραμάτιζαν οι φίλοι και οι συγγενείς. Είναι σωστό να ενσαρκώνουμε πρακτικές και μεθόδους του εξωτερικού όταν ένα θέμα έχει επεξεργαστεί επαρκώς, αλλά μην ξεχνούμε τις ρίζες μας με την λαμπρή παράδοση που κουβαλούμε εδώ και χιλιάδες χρόνια. Εξάλλου «ένα μεγάλο μέρος εκείνου που έκανε ο φίλος και ο γείτονας για το θλιμμένο στην προαστική κοινωνία μας, θα πρέπει να το κάνει ο κοινωνικός λειτουργός στην απρόσωπη και ασύνδετη αστική μας κοινωνία».¹⁷

Ψυχολόγος

Συνήθως τα επαγγέλματα του ψυχολόγου και του ψυχιάτρου συγχέονται από αρκετούς. Η βασικότερη διαφορά ανάμεσά τους είναι ότι μόνο ο ψυχίατρος παραπέμπει τον ασθενή να ακολουθήσει φαρμακευτική αγωγή όταν είναι η έσχατη λύση του προβλήματος. Εκτός αυτού ο ψυχίατρος έχει ολοκληρώσει σπουδές ιατρικής και είναι γιατρός έχοντας λάβει ειδικευση στην ψυχιατρική, ενώ ο ψυχολόγος είναι πτυχιούχος ψυχολογίας. Μετά το πέρας των σπουδών του ένας ψυχολόγος επιλέγει να λάβει περαιτέρω ειδικευση σε κάποιες κατευθύνσεις ανάλογα με το αντικείμενο με το οποίο επιθυμεί να ασχοληθεί. Αυτές αφορούν τους κλάδους της σχολικής ψυχολογίας, της εξελικτικής ψυχολογίας, της κλινικής ψυχολογίας, της εργασιακής ψυχολογίας και άλλες. Τα εργαλεία του ψυχολόγου δεν είναι οι ιατρικές εξετάσεις και τα φάρμακα αλλά τα ερωτηματολόγια, τα τεστ και η ενσυναίσθηση. Οι τεχνικές ψυχοθεραπείας εφαρμόζονται εφόσον υπάρχει η κατάλληλη εκπαίδευση. Στον ψυχολόγο απευθύνεται κάποιος όταν πρέπει να αντιμετωπίσει ένα ψυχολογικό πρόβλημα ακόμα και όταν δεν υφίσταται ψυχική διαταραχή ή ψυχοπαθολογία. Ο ψυχίατρος και ο ψυχολόγος ασκούν την ψυχοθεραπεία και πολλές φορές απαιτείται συνεργασία και των δύο. Αρκετές ψυχικές διαταραχές απαιτούν συνδυασμό φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας για την αποκατάσταση της ψυχικής ισορροπίας. Οι τεχνικές και οι μέθοδοι που χρησιμοποιεί ο ψυχολόγος για το θέμα του πένθους παραπέμπουν σε εκείνες του ψυχιάτρου αλλά η διαφορά ανάμεσα στα δύο επαγγέλματα έγινε ευδιάκριτη προηγουμένως. Κάτι το οποίο θα τονίσουμε επανειλημμένως είναι ότι με τα πρώτα συμπτώματα ο ασθενής οφείλει να επισκεφτεί τον ειδικό ψυχικής υγείας κι όταν δεν είναι ικανός να το πράξει από μόνος του, να τον παραπέμπουν οι συγγενείς ή οι φίλοι του. Τότε με την αρμόδια βοήθεια θα είναι ικανός να ανταπεξέλθει σε οποιοδήποτε είδος απώλειας.

¹⁶ό.π., 247.

¹⁷Φιλότεος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 306.

Ψυχίατρος

Ένα κατεξοχήν επάγγελμα που ασχολείται με δύσκολες περιπτώσεις ασθενών. Σε αυτή τη κατηγορία ανήκουν και όσοι έχουν βιώσει τον θάνατο και την απώλεια. Οι ψυχίατροι εξειδικεύονται στη διάγνωση και τη θεραπεία των ψυχικών νοσημάτων. Κύριο αντικείμενό τους είναι η αντιμετώπιση νοητικών ή συναισθηματικών διαταραχών όπως η σχιζοφρένεια, η διπολική διαταραχή, η κατάθλιψη, οι αγχώδεις διαταραχές ή ακόμη οι διαταραχές πρόσληψης τροφής. Χρησιμοποιούν τη ψυχοθεραπεία ως μέσο θεραπείας, κάτι το οποίο μπορούν να ακολουθήσουν και οι εκπαιδευμένοι κλινικοί ψυχολόγοι ή άλλοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Παρά ταύτα είναι οι μόνοι που κατέχουν επιπλέον ιατρική ιδιότητα από τους τρεις κλάδους οι οποίοι δύνανται να χορηγήσουν φάρμακα. Η ψυχιατρική εκτίμηση του ασθενούς αρχίζει με τη λήψη του ιατρικού ιστορικού του κι ακολουθεί εξέταση της νοητικής κατάστασής του. Στη συνέχεια μπορεί να διεξαχθούν ψυχολογικά τεστ μαζί με σωματικές εξετάσεις περιλαμβάνοντας σε μερικές περιπτώσεις τη χρήση τεχνικών νευροαπεικόνισης ή άλλων νευροφυσιολογικών τεχνικών.¹⁸ Στο δυτικό κόσμο οι πιο διακεκριμένοι στα θέματα του θανάτου και του πένθους ήταν η Elisabeth Kübler – Ross και ο Erich Lindemann.¹⁹ Εντούτοις θα ήταν σκόπιμο να μην σημειώσουμε και τον Sigmund Freud βασικό θεμελιωτή στο τομέα της ψυχιατρικής. Ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με έννοιες όπως το ασυνείδητο, την απώθηση και τη λήπινο όροι άγνωστοι μέχρι τότε. Λαμβάνοντας στοιχεία από την ιατρική του ιδιότητα, κατέγραψε τη θεωρία των ψυχοσεξουαλικών σταδίων ανάπτυξης της προσωπικότητας και αυτή της δομής της προσωπικότητας αντιστοίχως. Ωστόσο είχαν ένα μειονέκτημα· τα συμπεράσματα στα οποία οδηγήθηκε δεν στηρίχθηκαν σε αντικειμενικές κλινικές μελέτες, παρά μόνο σε κάποιες παρατηρήσεις. Όπως είχε αναφέρει ο ίδιος χαρακτηριστικά: «Η ανθρωπότητα ήξερε βέβαια ότι έχει πνεύμα· εγώ έπρεπε να της δείξω ότι υπάρχουν και ορμές».²⁰

Η απώλεια που προκαλεί ο θάνατος ενός προσφιούς προσώπου, έχει ως αποτέλεσμα να γεννώνται αισθήματα θλίψης. Οι ειδικοί παρατήρησαν αρρώστιες όπως μια βαριά μορφής μελαγχολία και σε χειρότερο βαθμό ένας καρκίνος, μπορεί να έχουν στη βάση τους το πένθος. Παρατηρήσεις όπου εντοπίστηκαν στην αρχαιότητα από τον Ιπποκράτη, τον Γαληνό, αλλά δεν παύουν να παραμένουν μονάχα θεωρίες. Η ψυχανάλυση τις τεκμηρίωσε επιστημονικά με κλινικές μελέτες. Ο Freud από την σκοπιά του κατάφερε να φέρει στο προσκήνιο το ζήτημα του πένθους επηρεασμένος από τον συνεργάτη του Karl Abraham.²¹

¹⁸David Kupfer & Darrel Regier, *Why All of Medicine Should Care About DSM – 5*, American Medical Association 19 (2010).

¹⁹Γερμανός – Αμερικανός συγγραφέας, ψυχίατρος ειδικευμένος στο πένθος. Εργάστηκε στο Γενικό Νοσοκομείο της Μασαχουσέτης της Βοστώνης ως επικεφαλής της Ψυχιατρικής και φημίζεται για την εκτενή μελέτη του σχετικά με τις επιπτώσεις των τραυματικών γεγονότων στους επιζώντες και τις οικογένειες μετά την πυρκαγιά στο νυχτερινό κέντρο Coconut Grove το έτος 1942.

²⁰Γιώργος Βαμβαλής, *Ξανα-διαβάζοντας τον Φρόντ*, Εκδ. Επίκουρος, Αθήνα 2000, 59.

²¹Γερμανός ψυχαναλυτής και συνεργάτης του Sigmund Freud, ο οποίος τον αποκαλούσε τον καλύτερο μαθητή του. Ο Karl Abraham ήταν ο πρώτος που συνέδεσε τα όμοια χαρακτηριστικά του πένθους και της μελαγχολίας. Σύμφωνα με τον ίδιο, η μελαγχολία μπορεί να παρομοιαστεί σαν μια εσωτερική αιμορραγία που οφείλεται στην απώλεια του εξειδικευμένου αντικειμένου αγάπης. Η συγκεκριμένη απώλεια είναι οριστική και πολύ πιο ριζική από τον ίδιο τον θάνατο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί να επιφέρει ένα συναισθηματικό επαναπροσδιορισμό των συναισθηματικών επενδύσεων, ενώ η απώλεια του Εγώ δεν επιδέχεται επανόρθωση. Για αυτό τον λόγο μεταφράζεται με μια γενική απαισιοδοξία και μια παραληρητική προσμονή της έσχατης τιμωρίας, σε αντίθεση με το πένθος που οδηγεί στην εσωτερικευση του αντικειμένου της αγάπης. Abraham Karl, *Préliminaires à l'investigation et au traitement psychanalytique de*

Οι διαστάσεις της κηδείας στον σύγχρονο κόσμο

Το επάγγελμα που θα παρουσιάσουμε μπορεί να μην έχει άμεση σχέση με όσα είδαμε μέχρι τώρα, ωστόσο ο ιδιοκτήτης γραφείου τελετών είναι ένας επαγγελματίας που έρχεται σε επαφή με την οικογένεια του αποθανόντα από τη πρώτη στιγμή που συμβαίνει το μοιραίο γεγονός. Εκτός από την αγορά του φερέτρου, τη παραλαβή του νεκρού και τη περιποίησή του, την μεταφορά του στον ναό, τον κατάλληλο στολισμό, την εκτύπωση και κοινοποίηση των αγγελτηρίων θανάτου κι όλες τις υπόλοιπες υποχρεώσεις που αναλαμβάνει, οφείλει να ανταπεξέλθει επιτυχώς στη θλίψη και το πένθος των οικείων του νεκρού. Έτσι δεν θα μπορούσαμε να μην αναφερθούμε σε αυτό το ξεχωριστό αλλά συνάμα παρεξηγημένο επάγγελμα. Στις πιο συχνές περιπτώσεις είναι το πρόσωπο το οποίο μαθαίνει για τον θάνατο του ανθρώπου πριν από τον ιερέα, γι' αυτό η επίδρασή του στον θλιμμένο είναι ξεχωριστή. Το συγγενικό πρόσωπο που αναλαμβάνει τη διεξαγωγή της κηδείας, σε πολλές περιπτώσεις δεν έχει απαιτήσεις παρά μόνο μια αξιοπρεπή τελετή. Με άλλα λόγια ο ιδιοκτήτης του γραφείου τελετών επιβαρύνεται με την ευθύνη να φέρει εις πέρας την επικείμενη τελετή. Εκείνος θα αποφασίσει τον χρόνο που θα σταθούν οι παρευρισκόμενοι κοντά στον νεκρό ή πόσο θα παραμείνει το φέρετρο ανοιχτό. Ακόμη τον βλέπουμε να απομακρύνει τους οικείους από τον νεκρό όταν θα το απαιτήσουν οι συνθήκες. Όλες οι πρωτοβουλίες που παραθέτουμε απαιτούν κυρίως τον σεβασμό προς τον εκλιπόντα και ύστερα προς την οικογένειά του. Ένα στοιχείο που επιφυλάσσουν οι ακριβές κηδείες εκτός από τη πολυτέλειά τους, είναι αισθήματα ενοχής της οικογένειας απέναντι στον εκλιπόντα. Δηλαδή με την ακριβή τελετή έχουν την εντύπωση πως θα εξαλείψουν τυχόν λάθη του παρελθόντος. Παρά ταύτα ο θάνατος ως γνωστόν είναι απρόσμενο συμβάν, ώστε να μην μπορεί να ληφθεί υπόψιν το οικονομικό στοιχείο κι απαιτούνται γοργές ενέργειες.

Στις αγροτικές κοινωνίες οι άνθρωποι όντας κοντά στη φύση, ήταν συνειδητοποιημένοι με τον θάνατο. Εκδήλωναν το πένθος τους με τα γνωστά μοιρολόγια, αλλά για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα. Κατά ανάλογο τρόπο ο εργολάβος κηδειών δεν προκαλούσε εντύπωση· ήταν ένα αναγκαίο επάγγελμα της τοπικής κοινωνίας με τις κακουχίες του όπως όλα τα υπόλοιπα άλλωστε. Με τη μεταβολή της κοινωνίας από αγροτική σε αστική,²² δημιουργήθηκαν νέες απόψεις για τους ιδιοκτήτες γραφείων τελετών κάνοντας λόγο πλέον για εμπορευματοποίηση του θανάτου και για επιχειρηματίες που αποσκοπούν μονάχα στο κέρδος. Στις δυτικές χώρες του εξωτερικού ένα ακόμη επάγγελμα που αναπτύχθηκε ήταν κι αυτό του εργολάβου κηδειών. Εξαιτίας της αλλαγής της κοινωνίας ως τεχνοκρατική, δημοσιεύτηκαν απόψεις για το συγκεκριμένο είδος εργασίας έχοντας αντίκτυπο. Εμβαθύνοντας σε αυτές είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε τι πραγματοποιείται σε εκείνες τις χώρες, για να γνωρίζουμε τι θα ακολουθήσει στο μέλλον στη δική μας. Ένα από τα κυριότερα δημοσιεύματα προέρχεται από τον κοινωνιολόγο Leroy Bowman ο οποίος στο σύγγραμμά του *The American Funeral*²³ εξηγεί ότι με τη δημιουργία των αστικών κοινωνιών η ζωή έχασε το νόημά της και οι σχέσεις ανάμεσα στους ανθρώπους

la folie maniaco – dépressive et des états voisins. Στο Sandor Ferenczi, *Psychanalyse I. Oeuvres complètes*, Payot, Paris 1975.

²²Αλλαγές παρατηρήθηκαν επίσης και σε άλλους τομείς όπως σε αυτόν της οικογένειας. Οι πολιτισμικές, οικονομικές, κοινωνικές, πολιτικές εξελίξεις είχαν ως αποτέλεσμα η παραδοσιακή οικογένεια που αντιστοιχούσε στην αγροτική – παραδοσιακή κοινωνία, να εξελιχθεί στην πυρηνική οικογένεια της αστικής κοινωνίας, για να λάβει την τελική της μορφή της σύγχρονης οικογένειας (αλλιώς επικοινωνιακή – συναλλακτική) της παγκοσμιοποιημένης μεταμοντέρνας εποχής.

²³Leroy Bowman, *The American Funeral: A Study in Guilt, Extravagance and Sublimity*, Public Affairs Press, Washington D.C. 1959.

αποκόπηκαν. Το αποτέλεσμα ήταν η θλίψη που εκφράζεται στη κοινωνία με παράδειγμα αυτή στις κηδείες, να μην είναι αυθεντική. Η τελετή καταλήγει να μεταμορφώνεται σε μια ευκαιρία όπου η οικογένεια προσπαθεί να αποκτήσει κύρος στη κοινωνία με λανθάνοντα μέσο. Ο εργολάβος από τη πλευρά του, ενδιαφέρεται για το κέρδος που θα αποκομίσει και για τη διαφήμιση της δουλειάς του. Στην Αμερική σήμερα έχουν υπερισχύσει οι παρακάτω έξι απόψεις βασισμένες σε λαϊκές πεποιθήσεις: «Πρώτον, τα αισθήματα του θλιμμένου στρέφονται ή πρέπει να στρέφονται γύρω από το νεκρό σώμα. Δεύτερον, η δαπάνη της κηδείας πρέπει να είναι όσο γίνεται υψηλότερη επειδή είναι η σπουδαιότερη απόδειξη για την αγάπη που απολάμβανε ο νεκρός. Τρίτον, η δαπάνη που διαπιστώνεται με την όμορφη παρουσίαση είναι το έμβλημα της θέσης του νεκρού και της οικογένειας στη κοινωνία. Τέταρτον, η οικογένεια πρέπει να δείξει την κοινωνική της θέση με τον τρόπο που θα διεξαχθεί η κηδεία. Πέμπτον, η ομορφιά που επιδεικνύεται σε μια κηδεία είναι το κατεξοχήν διακριτικό της μοντέρνας κηδείας. Έκτον, εκτός από τη θρησκευτική σημασία που περικλείεται στη θρησκευτική τελετή αποδίδεται μεγάλη κοινωνική σημασία στην πρόποσα διάθεση του σώματος».²⁴

Χρησιμοποιώντας τις παραπάνω απόψεις οι εργολάβοι απέκτησαν ολοένα και περισσότερα προνόμια με αποτέλεσμα να αυξάνεται το κόστος της κηδείας και η κερδοσκοπία τους. Βέβαια το βάρος της ευθύνης δεν το κατέχουν μόνο εκείνοι· ένα άλλο μερίδιο φέρει η απόρροια του δυτικού καταναλωτικού τρόπου σκέψης. Παράλληλα να σημειώσουμε εδώ ότι το συγκεκριμένο επάγγελμα στο οποίο αναφερόμαστε, δεν μπορεί να διαφημιστεί με άλλο τρόπο παρά μόνο με τις καλύτερες προσφερόμενες υπηρεσίες. Όταν γνωρίζουμε πως κάποιος συνάνθρωπός μας είναι ιδιοκτήτης γραφείου τελετών, μας γεννώνται ανάμεικτα έως και αρνητικά αισθήματα για εκείνον. Έχοντας αντιμετωπίσει τέτοιου είδους δεισιδαιμονίες, αυξήθηκαν κατά μια έννοια οι οικονομικές απολαβές στη διεξαγωγή της επικηδείας τελετής ως ένδειξη αντίδρασης και περιφρόνησης. Οι οικείοι του αποθανόντα από τη μια πλευρά νιώθουν ασφάλεια όταν κάποιος ειδικός έχει αναλάβει να πραγματοποιήσει την κηδεία επειδή δεν είναι σε θέση να την οργανώσουν οι ίδιοι, όμως από την άλλη κυριεύονται από αισθήματα απάθειας για τον υπεύθυνο του γραφείου τελετών.

Ένα ακόμη δημοσίευμα που διαλευκάνει το θέμα περί εργολαβίας κηδειών, είναι το συγγραφικό έργο της Jessica Mitford *The American Way of Death*²⁵ η οποία κατακρίνει με έντονο τρόπο τη βιομηχανία επικηδειών τελετών. Υποστηρίζει πως οι εργολάβοι προτού αναλάβουν ένα έργο επιθεωρούν τους τρόπους που μπορεί να διεξαχθεί μια τελετή έτσι ώστε να αποκτήσουν ολοένα και περισσότερα κέρδη. Εκτός αυτών αντιμετωπίζουν τον θλιμμένο «σαν ένα κουβάρι από συναισθήματα ενοχής, σαν ένα σνομπ και σαν ένα άτομο που επιζητεί κοινωνική θέση».²⁶ Διαχειρίζονται αυτά τα αισθήματα χρησιμοποιώντας παράλληλα κερδοσκοπικά μέσα έτσι ώστε να πείσουν εντέλει την οικογένεια του εκλιπόντα, να οργανώσει όσο το δυνατόν πιο ακριβή κηδεία. Τέλος σύμφωνα με την ίδια συγγραφέα, οι ιδιοκτήτες γραφείων τελετών δεν μπορούν να θεωρούνται επαγγελματίες επειδή δεν κατέχουν κάποια εκπαίδευση που να επισημοποιεί το επάγγελμά τους.

²⁴Φιλότητος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 308.

²⁵Jessica Mitford, *The American Way of Death*, Simon and Schuster, New York 1963.

²⁶ό.π., 22.

Το τελευταίο έργο που θα παραθέσουμε είναι της Ruth Mulvey Harmer *The High Cost of Dying*.²⁷ Η συγγραφέας συμμαρτίζεται τις απόψεις των δύο προηγούμενων για την βιομηχανία που έχει μετατρέψει τη ιδιαιτερότητα της κηδείας, σε εκμετάλλευση κερδοφορίας. Εντούτοις κατανοεί ότι εξέλιξη περί εμπορίας του θανάτου έχει άμεση σχέση με την πορεία της δυτικής κοινωνίας και του τρόπου σκέψης. «Η Αμερικανική κηδεία με τη χυδαιότητα, τη θυσία των πνευματικών αξιών, τον υλιστικό της χαρακτήρα, την ανώριμη εντάρφηση σε πρωτόγονα θέματα, τις ανήθικες επιχειρησιακές συνήθειες και τη συγκλονιστική απάρνηση κάθε λογικής, έχει γίνει για πολλούς ερευνητές της εθνικής μας ζωής σύμβολο πολιτιστικής αρρώστιας».²⁸

Όλες αυτές οι απόψεις για την επικήδεια τελετή και για τους εργολάβους της, όπως ήταν αναμενόμενο είχαν αντίκτυπο στη δυτική κοινωνία. Προσπάθησαν να ληφθούν μέτρα ως προς την εκπαίδευση των εργολάβων κηδειών. Πραγματοποιήθηκαν συνέδρια με την παρουσία ιερέων και ειδικά σεμινάρια.²⁹ Αυτό που μπορούμε να συμπεράνουμε είναι πως όταν εμφανίζεται ένα πρόβλημα οποιασδήποτε φύσεως στις χώρες του εξωτερικού, υπάρχει άμεση κινητοποίηση ώστε να επιλυθεί με σκοπό όλοι οι φορείς που εκφράζουν τις απόψεις τους να είναι καλυμμένοι. Στην Ελλάδα υιοθετώντας απόψεις του ξένου κόσμου δεν προσπαθούμε να καλύψουμε στη συνέχεια τυχόν προβλήματα που θα προκύψουν, καταλήγοντας να μην υπάρχει στοιχειώδης εκπαίδευση για εκείνους που επιθυμούν να ασχοληθούν με τη δημιουργία γραφείων τελετών. Πέρα από την κατάρτισή τους οι εργολάβοι οφείλουν να κατανοούν τα συναισθήματα που διακατέχονται οι θλιμμένοι κι όχι να έχουν στο νου τους τις οικονομικές απολαβές από την οργάνωση της τελετής. Ωστόσο η δημιουργία σεμιναρίων θα είχαν αποτελεσματικό χαρακτήρα με σκοπό τη χορήγηση επαγγελματικών αδειών.

Ολοκληρώνοντας την ενότητα με τους κλάδους που ασχολούνται με τον πενθόντα, κατανοήσαμε ότι δεν είναι καθόλου εύκολη διαδικασία να συμπαραστέκεται κάποιος δίπλα σε έναν άνθρωπο που πονά και υποφέρει. Εάν είναι επιτυχής θα κριθεί κατά πόσο εκείνος που συμπαραστάθηκε στον θλιμμένο, το έπραξε επειδή το ήθελε πραγματικά κι όχι από εξαναγκασμό. Όσον αφορά το παρεξηγημένο επάγγελμα των εργολάβων κηδειών είδαμε ότι στο εξωτερικό υπήρξαν αντιδράσεις από την εμπορευματοποίησή του. «Το επάγγελμα του εργολάβου κηδειών θα έπρεπε να θεωρείται μια διακονία και όχι μια επιχείρηση που παρέχει φέρετρα, τάφους και νεκροφόρες. Ο εργολάβος κηδειών έχει και ένα συναισθηματικό λειτουργήμα. Θα πρέπει να δώσει το συναισθήμα στον θλιμμένους, ότι θα φροντίσει το σώμα του νεκρού και συχνά θα πρέπει να τους παρηγορήσει».³⁰ Για να μην καταλήξει λοιπόν η εργασία του να χαρακτηρίζεται από χυδαιότητα και κερδοσκοπικούς λόγους, θα πρέπει να καταλάβει εμπράκτως την ευθύνη που φέρει έναντι των οικείων του εκλιπόντα. Τότε θα έχει επιτελέσει το έργο του σωστά κάτι που θα του επιφέρει προσωπικό κέρδος για τον λόγο ότι θα έχει διαφημιστεί ο προσωπικός του μόχθος.

²⁷Ruth Harmer, *The High Cost of Dying*, Collier Books, New York 1963.

²⁸ό.π., 13.

²⁹Charles Bachmann, *Ministering to the Grief Sufferer*, Prentice Hall, New Jersey 1964, 100 – 121.

³⁰Φιλότητος Φάρος, *Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση*, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013, 312.

V. Τα στάδια του πένθους

Η ψυχίατρος και συγγραφέας Elisabeth Kübler – Ross ήταν η πρώτη που κατέγραψε τα πέντε στάδια του πένθους στο βιβλίο *Πλησιάζοντας τον θάνατο*.¹ Έργο που αποτέλεσε τομή στην ιατρική σκέψη αφού θεμελίωσε την αλλαγή, αρχικά στις Ηνωμένες Πολιτείες κι έπειτα σε όλο τον δυτικό κόσμο, πως πρέπει να αντιμετωπίζονται ορθά οι ασθενείς και οι οικογένειές τους. Παράλληλα επηρεάστηκαν σε σημαντικό βαθμό οι τομείς της ψυχικής υγείας και της έρευνας σχετικά με τον άνθρωπο. Η θεωρία της παραμένει μέχρι σήμερα σημείο αναφοράς στον χώρο της ψυχιατρικής αφού κατάφερε να πλησιάσει τους βαριά αρρώστους και να διαλεχθεί μαζί τους. Ο λόγος που χρησιμοποίησε θα τον παρομοιάζαμε σαν ένα καθρέφτη μέσα από τον οποίο η σύγχρονη μεταπολεμική ιατρική αντίκρουσε τον κακό εαυτό της στη πιο δύσκολη στιγμή του ανθρώπου τον θάνατο με αποτέλεσμα να αλλάξει προς το καλύτερο. Κάθε είδος απώλειας επηρεάζει εκτός από το ίδιο άτομο, τους συγγενείς και τους φίλους όντας μια ιδιαίτερα επίπονη διαδικασία. Στην περίπτωση της απώλειας θανάτου εξίσου δύσκολος είναι ο ρόλος της Εκκλησίας και των εκπροσώπων της προσπαθώντας να εξηγήσουν στους νοσούντες και στον περίγυρό τους, ότι ο θάνατος που βιώνουν στη παρούσα ζωή είναι πρόσκαιρος. Σύμμαχος της οι ανθρωπιστικές επιστήμες της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής οι οποίες προσπαθούν από τη πλευρά τους, να ξεδιαλύνουν το διαχρονικό μυστήριο που ταλαντεύει την ανθρωπότητα εδώ και χιλιάδες χρόνια.

A' Στάδιο: Άρνηση – Απομόνωση

Οι περισσότεροι ασθενείς που διαγνώστηκαν με μια αρρώστια δύσκολης μορφής, η αρχική αντίδρασή τους ήταν αρνητική με δικαιολογίες του τύπου «δεν είναι δυνατόν να πιστέψω πως συνέβη αυτό σε εμένα». Ανάλογη αντίδραση είχαν οι συγγενείς και οι φίλοι τους όταν έμαθαν τα δυσάρεστα γεγονότα. Αυτή η άρνηση είναι αναμενόμενη κι αποδεκτή. Συναντάται ακόμη στους ασθενείς που έμαθαν την αλήθεια στο αρχικό στάδιο της αρρώστιας τους. Στη περίπτωση των ατόμων που δεν είχαν την ίδια αντιμετώπιση, παρατηρήθηκε ότι κι εκείνοι έπεσαν στο στάδιο της άρνησης, όταν αντιλήφθηκαν από μόνοι τους πως ήταν άρρωστοι. Τα συναισθήματα που γεννώνται ύστερα από τη γνωστοποίηση μιας κακής διάγνωσης, είναι συνηθισμένα για τον άρρωστο ο οποίος μαθαίνει συνάμα τη κακή πορεία της υγείας του με άσχημο τρόπο από κάποιον που δεν ξέρει πως να τον προσεγγίσει. Η αρνητικότητα που εκδηλώνεται έχει παρατηρηθεί σε πολλούς ασθενείς όχι μόνο στα πρώιμα στάδια μιας αρρώστιας ή μετά από τη διάγνωση αλλά και στα επόμενα στάδια του πένθους. Υπάρχει μια σχετική φράση για αυτή τη κατάσταση «δεν μπορούμε να κοιτάζουμε τον ήλιο συνεχώς, δεν μπορούμε να αντιμετωπίζουμε τον θάνατο συνεχώς». Οι άρρωστοι μπορεί να κατανοούν ότι κάποια μέρα θα πεθάνουν, αλλά η ψυχολογία τους δεν είναι ανάλογη όλες τις ημέρες. Ας έρθουμε για λίγο στη θέση αυτών των ανθρώπων που ενώ ξέρουν πως κάποτε θα έρθει το τέλος τους, δεν μπορούν να πράξουν οτιδήποτε για να

¹ Elisabeth Kübler – Ross, *Πλησιάζοντας τον θάνατο. Τα πέντε στάδια του πένθους* (Μτφρ. Β. Προβιάς), Εκδ. Ίκαρος, Αθήνα 2019. Η ίδια θεώρησε παράξενο το γεγονός ότι ενώ ο άνθρωπος κατάφερε να ταξιδέψει έως την σελήνη και να επιστρέψει πίσω με ασφάλεια, δεν προσπάθησε ωστόσο να κατανοήσει (στον βαθμό που είναι δυνατόν), τον θάνατο. Τέλος παρομοίωσε τον θάνατο «ως την μετοίκηση από ένα σπίτι σε ένα άλλο πιο όμορφο, μια μετάβαση σε διαφορετική μορφή ζωής». Βλ. Αθανάσιος Μελισσάρης, *Η Οντολογία της Αγάπης και η Υπέρβαση του Θανάτου, Θεολογική και Ψυχολογική Προσέγγιση*. Ημερομηνία ανάκτησης: 9/12/2022. <https://antifono.gr/η-οντολογία-της-αγάπης-και-η-υπέρβαση/>

αλλάξει η κατάσταση της υγείας τους. Οφείλουν να παραδεχθούν την πιθανότητα του θανάτου κι έπειτα πρέπει να τη ξεχάσουν για να χαρούν το υπόλοιπο ζωής που τους απέμεινε.

Η άρνηση εκ μιας απόψεως κατέχει θετικό ρόλο τόσο για τους αρρώστους όσο και για τους οικείους τους που πενθούν ύστερα από τον χαμό τους. Λειτουργεί ως πανοπλία αφού επιτρέπει να λειτουργήσουν με την πάροδο του χρόνου διαφορετικοί αμυντικοί μηχανισμοί.² Εντούτοις αυτό δεν δηλώνει για τους ασθενείς πως δεν θα εκδηλώσουν εκ νέου άρνηση στο μέλλον ή πως δεν επιθυμούν να συζητήσουν με κάποιον άλλον για τον θάνατό τους. Εδώ πρέπει να προσέξουμε μια σημαντική λεπτομέρεια. Ο διάλογος πρέπει να γίνει μόνο κι όταν ο άρρωστος είναι έτοιμος και θελήσει πραγματικά να μιλήσει για αυτό το θέμα. Όχι όποτε είναι εύκαιρος ο συνομιλητής κι επιθυμήσει να συζητήσει για ένα τέτοιο ζήτημα· καλό θα ήταν να υφίσταται σωστή διάκριση. Εξάλλου οι άνθρωποι εκ του ασφαλούς είναι σίγουροι για το θέμα που επρόκειτο να συζητήσουν και για τις απόψεις τους, δεν σκέπτονται όμως αυτόν που είναι στη δύσκολη θέση ειδικά δε έναν άνθρωπο που επρόκειτο να πεθάνει. Ο διάλογος πρέπει να σταματά όταν ο άρρωστος δεν είναι σε θέση να αποδεχθεί την κατάστασή του κι εισέρχεται εκ νέου στην άρνηση. Όσον αφορά τον χρόνο που πραγματοποιείται αυτή η συζήτηση, δεν είναι απαραίτητο πρόβλημα. Συχνά οι γιατροί κατηγορούνται ότι διαλέγονται με βαριά αρρώστους περί θανάτου, ενώ δεν έχει έρθει ακόμα εκείνη η κατάλληλη στιγμή. Η Elisabeth Kübler – Ross συνιστά πως είναι προτιμότερο να γίνεται η συζήτηση πολύ νωρίτερα επέλθει αυτή η περίοδος, εφόσον κι αν το επιθυμεί ο ασθενής. Ένας άνθρωπος με καλή υγεία μπορεί να ανταποκριθεί ουσιαστικότερα στο πρόβλημα του θανάτου όντας υγιής και δυνατός κατέχοντας μικρότερο φόβο. Ταυτόχρονα για την οικογένεια του ασθενούς είναι προτιμότερο και για εκείνους να γίνεται αυτός ο διάλογος όταν ο αγαπημένος τους φίλος ή συγγενής είναι σε καλύτερο βαθμό υγείας, έτσι ώστε να είναι πιο δυνατοί στη περίοδο του πένθους που θα ακολουθήσει. Εκτός των άλλων θεμάτων, υπάρχουν οι κληρονομικές υποχρεώσεις που πρέπει να τακτοποιηθούν από τον άρρωστο όταν είναι ακόμα καλά στην υγεία του για να μοιραστούν τα περιουσιακά στοιχεία στα παιδιά του ή στους υπόλοιπους συγγενείς. Δεν σημαίνει ότι επρόκειτο να πεθάνει την επομένη εάν φροντίσει αυτές τις υποχρεώσεις· μάλιστα πολλοί ετοιμάζουν την διαθήκη τους προτού καν εισέλθουν στη τρίτη ηλικία. Όσο αναβάλλονται οι συζητήσεις που αφορούν τον θάνατο δεν εξυπηρετούν τον ασθενή, αλλά τους οικείους του που επαναπαύονται πίσω από τους αμυντικούς μηχανισμούς. Η άρνηση είναι μηχανισμός προσωρινής διάρκειας κι

²Με γνώμονα τη βασική θέση της ψυχανάλυσης, τα υποσυστήματα του ψυχικού κόσμου συγκρούονται μεταξύ τους έτσι ώστε το άτομο να βιώνει άγχος και εσωτερική ένταση. Στη ψυχαναλυτική θεωρία το άγχος είναι μια οδυνηρή συναισθηματική εμπειρία. Διακρίνεται σε άγχος μπροστά σε πραγματικό κίνδυνο και σε νευρωτικό άγχος ως αντίδραση του Εγώ στον εσωτερικό κίνδυνο που είναι ασυνείδητος. Το άγχος αποτελεί το κεντρικό πρόβλημα της νεύρωσης. Το Εγώ στη προκειμένη περίπτωση προσπαθεί να κατευνάσει τη πάλη των υποσυστημάτων, με τις λειτουργίες της αντίληψης, της προσοχής, της μνήμης, της φαντασίας, του συναισθήματος κ.α. Στη περίπτωση αδυναμίας του Εγώ να ελέγξει την έκφραση του υλικού του ασυνείδητου και πριν την εμφάνιση συμπτωμάτων, αλλοιώνει κατά κάποιο τρόπο την πραγματικότητα καταφεύγοντας στους μηχανισμούς άμυνας. Αυτοί οι μηχανισμοί είναι ασυνείδητοι και αρκετοί παραπέμπουν σε πρακτικές της παιδικής ηλικίας. Σκοπός τους είναι να προστατεύσουν το άτομο από το άγχος και τις ενοχές. Αν κι έχουν μικρή χρονική διάρκεια και προσπαθούν να μειώσουν τα προβλήματα που επικρατούν, δεν αποτελούν υγιείς τρόπους αντιμετώπισης. Καλό θα ήταν να αντιμετωπίζονται κατά πρόσωπο. Στην κλινική περίπτωση οι μηχανισμοί άμυνας δεν πρέπει να επηρεαστούν επειδή στην προκειμένη περίπτωση είναι απαραίτητοι για τον ασθενή. Η απομάκρυνσή τους συνιστάται όταν μπορούν να αντικατασταθούν επιτυχώς. Ο ειδικός προτού επικεντρωθεί στους μηχανισμούς άμυνας του ατόμου, οφείλει να έχει φροντίσει να ενδυναμωθεί αρκετά το Εγώ του για να είναι ικανός να αντιμετωπίσει την πραγματική αλήθεια. Για τους μηχανισμούς άμυνας του Εγώ βλ. Anna Freud, *Το εγώ και οι μηχανισμοί άμυνας* (Μτφρ. Θ. Παραδέλλη), Εκδ. Καστανιώτη, Αθήνα 1978.

ακολουθεί τις περισσότερες φορές το στάδιο της αποδοχής. Αυτό δεν δηλώνει πως η αρνητικότητα που εκδηλώνουν ορισμένοι άρρωστοι έως το τελικό στάδιο της ασθένειάς τους, έχει κακό χαρακτήρα αλλά ένας μακροχρόνιος αμυντικός μηχανισμός υφίσταται σπάνια. Η λύση είναι στο διάλογο διότι μέσω αυτού, η κατάσταση της υγείας τους δείχνει σημάδια βελτίωσης.

Πότε είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε πως ο ασθενής δεν θέλει να συζητά για την πορεία της υγείας του; Ένα εύλογο ερώτημα που γεννάται σε αρκετούς ανθρώπους. Εξιστορεί προβλήματα που αντιμετώπισε κατά τη διάρκεια της ζωής του στους γύρω του, πως φαντάζεται τον θάνατο ή τι υπάρχει μετά από αυτόν (κάτι που το τελευταίο δηλώνει άρνηση). Κατά τη διάρκεια της συζήτησης επιθυμεί να αλλάξει θέμα και ό,τι ανέφερε προηγουμένως το ξεχνά. Όποιος έχει γίνει μάρτυρας τέτοιων διαλόγων, αντιλαμβάνεται πως ο άρρωστος μοιάζει σαν να έχει ένα απλό νόσημα κι όχι σαν να επρόκειτο να χάσει τη ζωή του. Οι συνομιλητές τότε οφείλουν να αλλάξουν θέμα συζήτησης, να ασχοληθούν με άλλα πιο χαρούμενα βοηθώντας τον να ονειρευτεί διαφορετικές καταστάσεις πέρα από την αρρώστια που τον καταβάλλει σωματικά και ψυχικά. Δανείζοντας τη σκέψη της Elisabeth Kübler – Ross ο αμυντικός μηχανισμός της άρνησης οφείλει να εκδηλώνεται στο αρχικό στάδιο της αρρώστιας ενός ασθενούς, παρά όταν φθάνει στη τελική της μορφή. Οι συγγενείς και οι φίλοι οφείλουν να δείξουν την ευαισθησία τους με διακριτικότητα, διότι οι νοσούντες καταλαβαίνουν πότε τους λυπούνται και να τους αφήσουν να εξαντλήσουν όλα τα αποθέματα αρνητισμού δίχως να αντισταθούν, ακόμη κι όταν σε ορισμένες περιπτώσεις ο επιθυμήσουν να επιλέξουν την απομόνωση. Τότε μπορούν να ομιλούν «για την υγεία και την αρρώστιά τους, για τη θνητότητα και την αθανασία τους, σαν να είναι δίδυμα αδέλφια που μπορούν να συνυπάρχουν δίπλα δίπλα και έτσι ταυτόχρονα αντιμετωπίζουν τον θάνατο».³ Όταν κάποιος επιθυμεί να γνωρίσει περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με το πως συμπεριφέρεται ο άρρωστος και τους αμυντικούς μηχανισμούς που διαθέτει, δεν έχει να πράξει κάτι άλλο από το να διαλεχθεί του. Οι ιατροί, οι νοσηλευτές, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι ψυχολόγοι, οι ψυχίατροι, έχουν τις κατάλληλες προνομιακές θέσεις για κάτι τέτοιο. Στην αρχή οι ασθενείς μπορεί να είναι διστακτικοί και να μην ανταποκριθούν. Όμως τις επόμενες φορές θα γνωρίζουν ότι έχουν κάποιον άνθρωπο που ενδιαφέρεται και είναι διαθέσιμος να ακούσει οτιδήποτε τους απασχολεί. Όντας κάποιος ειλικρινής απέναντι στον άρρωστο εκφράζοντας τα πραγματικά συναισθήματά του, δεν προσπαθεί μόνο να βελτιώσει σε ένα βαθμό την πορεία της υγείας του, είναι παράλληλα ειλικρινής και με τον δικό του εαυτό.

B' Στάδιο: Θυμός

Παραθέτοντας το πρώτο στάδιο κατανοήσαμε την αρχική αντίδραση της άρνησης. Τη συνηθισμένη έκφραση που χρησιμοποιούν ορισμένοι ασθενείς «δεν είναι αλήθεια να συμβαίνει σε εμένα αυτό», την ακολουθεί μια άλλη έκφραση του τύπου «για να συνέβη σε εμένα αυτό δεν είναι λάθος» δηλώνοντας με κατηγορηματικό τρόπο ότι άξιζαν να νοσήσουν. Φτάνοντας στο τέλος του σταδίου της άρνησης ο άρρωστος διέρχεται στο επόμενο του θυμού, όπου αισθήματα όπως η οργή και η μνησικακία κυριαρχούν. Μαζί με αυτά ακολουθεί και η φράση «γιατί σε εμένα, γιατί να περνάω αυτή τη δύσκολη δοκιμασία εγώ», που είναι απόλυτα φυσιολογική να αναφέρεται. Μέσω αυτής βλέπουμε την αδυναμία της

³Elisabeth Kübler – Ross, *Πλησιάζοντας τον θάνατο. Τα πέντε στάδια του πένθους* (Μτφρ. Β. Προβιάς), Εκδ. Ίκαρος, Αθήνα 2019, 91.

ανθρώπινης φύσης μπροστά στο άγνωστο. Όμως μέσα από τις δύσκολες δοκιμασίες ο άνθρωπος βγαίνει δυνατός και θριαμβευτής υπερβαίνοντας τον ίδιο του τον εαυτό. Όπως είχε γράψει και ο Αριστοτέλης: «Ο καθένας μπορεί να θυμώσει – αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο – αυτό δεν είναι εύκολο».⁴

Στον αντίποδα με την άρνηση το στάδιο του θυμού είναι δύσκολο στη διαχείρισή του τόσο από την οικογένεια του αρρώστου, όσο και από το προσωπικό του νοσοκομείου όταν υπάρχει νοσηλεία. Αυτός ο θυμός «εξακοντίζεται από τον ασθενή προς κάθε κατεύθυνση και εκτονώνεται στο περιβάλλον του, πολλές φορές δίχως αιτία κι αφορμή».⁵ Το μόνο που μπορούν να πράξουν όσοι συναναστρέφονται με τέτοιου είδους ασθενείς σε αυτή τη συγκεκριμένη φάση της ζωής τους, είναι υπομονή παρόλο που μοιάζει μια κοινότυπη και συνηθισμένη συμβουλή. Οι γιατροί όταν οι άρρωστοι νοσηλεύονται δεν ξέρουν πως να τους αντιμετωπίσουν μοιάζοντας ανήμποροι ακόμα και στην ανάλογη διατροφή που θα χορηγήσουν. Οι νοσοκόμες επίσης είναι κι αυτές πολλές φορές αποδέκτες του θυμού τους. Όταν προσφέρουν περίθαλψη παραπάνω από το κανονικό λαμβάνουν ως ανταπόκριση κακή συμπεριφορά κι όταν τους αφήνουν μόνους τους εξακολουθεί να γίνεται το ίδιο. Όσον αφορά τους συγγενείς και τους φίλους που μεταβαίνουν στο νοσοκομείο να επισκεφθούν τον αγαπημένο τους κι αυτοί γίνονται μάρτυρες αντίστοιχων τρόπων συμπεριφοράς. Τέτοιες καταστάσεις είναι δύσκολες ως προς τη διαχείρισή τους από τον καθέναν. Τότε διακατέχονται από αισθήματα ντροπής παρόλο που οι πιο διαδεδομένοι τρόποι εκτόνωσης είναι το κλάμα και οι κραυγές οδύνης. Αυτό που επιτελείται εντέλει μέσω όλης αυτής της κατάστασης είναι να ενταθεί ο θυμός του αρρώστου στρέφοντάς τον στην απομόνωση με τον εσωτερικό του κόσμο.

Στη δύσκολη περίοδο που διανύει ο ασθενής λίγοι κατανοούν στη πραγματικότητα τα προβλήματα του βάζοντας τους εαυτούς τους στη δική του θέση. Αυτό πρέπει να ισχύει για τους γιατρούς, τις νοσοκόμες και για κάθε έναν ξεχωριστά που τον πλησιάζει για να του συμπαρασταθεί, όχι μόνο για τους οικείους του. Στη ψυχολογία κάτι τέτοιο συναντάται ως ενσυναίσθηση.⁶ Είναι δύσκολο για έναν υγιή άνθρωπο σε μια στιγμή να μαθαίνει πως δεν έχει αρκετό χρόνο υπόλοιπο ζωής. Οποιοσδήποτε κι αν ήταν σε παρόμοια θέση, θα αντιδρούσε με θυμό. Ας φανταστούμε κάποιον που έχει ξεκινήσει ένα έργο στη δουλειά του και θα μείνει ανεκπλήρωτο, κάποιον άλλο που μάζευε ορισμένα χρήματα για ένα ταξίδι το οποίο δεν θα πραγματοποιήσει ποτέ ή έναν που εισήλθε στη τρίτη ηλικία αλλά δεν θα καταφέρει να απολαύσει τους κόπους της ζωής του κατά τη συνταξιοδότησή του. Εάν

⁴Αριστοτέλης, *Ἠθικὰ Νικομάχεια*.

⁵ Elisabeth Kübler – Ross, *Πλησιάζοντας τον θάνατο. Τα πέντε στάδια του πένθους* (Μτφρ. Β. Προβιάς), Εκδ. Ίκαρος, Αθήνα 2019, 104.

⁶Αλλιώς εμπραθητική κατανόηση. Σημαίνει να αντιλαμβάνεται κανείς το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς (αξίες, σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες) ενός άλλου ανθρώπου με ακρίβεια (ας τονιστεί ο συγκεκριμένος όρος), με τα συναισθηματικά στοιχεία και νοήματα που ενυπάρχουν σε αυτό, σαν να είναι ο άλλος χωρίς όμως ποτέ να λησμονεί τον όρο *σαν*. Βλ. Carl Rogers, *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client – centered Framework*, McGraw – Hill, 1959, 210. Σε μεταγενέστερο έργο του ο Rogers περιγράφει την ενσυναίσθηση ως μια διαδικασία κατά την οποία «εισέρχεσαι στον ιδιωτικό χώρο του άλλου και μένεις εκεί ... ζεις προσωρινά στην ζωή του άλλου». Βλ. Carl Rogers, *A way of being*, Houghton Mifflin, Boston 1980, 115. Πολλά από όσα αναφέρονται στη ψυχολογία, έχουν καταγραφεί κατά παρόμοιο τρόπο από τους Πατέρες της Εκκλησίας. Για την ενσυναίσθηση είχε αναφερθεί ο Ιωάννης Δαμασκηνός αφού κατανόησε τη σχέση ως κοινωνία στον πυρήνα του άλλου προσώπου, ως μια οντολογική σχέση, ως αλληλοπεριχώρηση. Αυτό καθιστά εφικτή την ενσυναίσθηση: την άνευ όρων αποδοχή και αγάπη.

κατανοούσαμε στο έπακρο τους αρρώστους τότε θα συγχωρούσαμε τις εκρήξεις θυμού που εκδηλώνουν. Βλέποντας αυτούς που τους επισκέπτονται, το βράδυ να επιστρέφουν στις οικείες τους ενώ αυτοί είναι προσηλωμένοι σε ένα κρεβάτι νοσοκομείου πονώντας ή ανήμποροι να κάνουν κάτι ώστε να βελτιωθεί η υγεία τους, ακόμη κι αυτό προκαλεί αισθήματα θυμού.

Εάν δείξουμε προς το πρόσωπο του ασθενούς και τις ανάγκες του, τον απαιτούμενο σεβασμό θα κατανοήσει ότι ο περίγυρός του είναι διαθέσιμος να τον εξυπηρετήσει κάνοντας τη νέα του καθημερινή ζωή λίγο καλύτερη αλλά και πιο ευχάριστη. Αρκεί αυτό να υφίσταται στα πλαίσια του ανθρωπισμού όχι ως συμπόνια προς το πρόσωπό του, κάτι το οποίο θα θέλαμε να κρατήσουμε ως συμπέρασμα του δεύτερου σταδίου του θυμού. Σε αυτή τη περίπτωση η διάθεση του αρρώστου θα είναι καλύτερη και δεν θα ξεσπά με οργή και θυμό προς τους γύρω του, αλλά και οι αγαπημένοι του δεν θα αντιμετωπίζουν τις δύσκολες ψυχολογικές μεταπτώσεις.

Γ' Στάδιο: Διαπραγμάτευση

Το τρίτο στάδιο ύστερα από αυτό του θυμού είναι της διαπραγμάτευσης. Παρόλο που έχει μικρή διάρκεια και δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο, κατέχει σημαντικό παράγοντα στη πορεία εξέλιξης της υγείας του ασθενούς. Στα προηγούμενα στάδια όπως αντιληφθήκαμε αισθήματα άρνησης και θυμού διακατέχουν τον άνθρωπο προς πάσα κατεύθυνση ακόμη και προς τον Θεό· στο συγκεκριμένο ωστόσο προσπαθεί να διαπραγματευτεί για να πετύχει όσο το δυνατόν καλύτερη αναβολή της φθίνουσας πορείας τους. Εδώ συναντώνται σκέψεις όπως «εάν ο Θεός αποφάσισε να με πάρει από αυτή τη Γη και αφού δεν ανταποκρίθηκε στο θυμό μου, ίσως να μου απαντήσει αν του το ζητήσω με ωραίο τρόπο».⁷ Ένα είδος σκέψης που συναντάται σε αρκετούς αρρώστους και στα παιδιά. Δεν μπορούν να δεχθούν την αρνητική απάντηση σε κάτι που ζητούν και προσπαθούν διαμέσου διαφορετικών τεχνικών να πάρουν αυτό που θέλουν ως χάρη. Όπως για παράδειγμα τα παιδιά αντιδρούν και κλείνονται στο δωμάτιό τους όταν ζητούν από τους γονείς τους να κοιμηθούν σε έναν φίλο τους λαμβάνοντας αρνητική απάντηση, αργότερα κάνουν διάφορες δουλειές του σπιτιού και ρωτούν πάλι τους γονείς τους με πιο ήρεμο, πιο γλυκό τρόπο. Αντιστοίχως κάτι τέτοιο προσπαθεί να πετύχει και ο βαριά άρρωστος. Γνωρίζει από παλαιότερες καταστάσεις που αντιμετώπισε στο παρελθόν πως υπάρχει μια πιθανότητα έστω σε μικρό βαθμό κατά την οποία εάν έχει σωστούς τρόπους συμπεριφοράς, η ευχή του να βγει αληθινή. Όλοι μας μπορούμε να υποθέσουμε τι εύχεται ένας ετοιμοθάνατος άνθρωπος, σαφώς να ζήσει παραπάνω χρόνια, μήνες ίσως και μέρες. Άλλες φορές πάλι θα αιτηθεί να υπάρξουν μέρες κατά τις οποίες δεν θα υποφέρει από τους πόνους που τον ταλαιπωρούν.

Κατά κύριο λόγο η διαπραγμάτευση είναι ένα είδος αναβολής παρόλο που δεν το αποδέχονται οι νοσούντες. Μια διαπραγμάτευση ίσως να προσπαθήσουν να πετύχουν και τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Εξάλλου ποιος θέλει να αντικρύζει τον άνθρωπό του να πονά και να υποφέρει; Μα φυσικά κανείς. Κατά το στάδιο της διαπραγμάτευσης ο άνθρωπος δείχνει τη καλή του πλευρά και απαιτεί την επιβράβευσή του, δηλαδή ό,τι είχε ζητήσει. Εκτός αυτού μπορεί να έχει θέσει μια προθεσμία πριν πεθάνει. Αυτή μπορεί να είναι ένα

⁷ Elisabeth Kübler – Ross, *Πλησιάζοντας τον θάνατο. Τα πέντε στάδια του πένθους* (Μτφρ. Β. Προβιάς), Εκδ. Ίκαρος, Αθήνα 2019, 146.

γεγονός στη ζωή του που θα επιθυμούσε να ζήσει, ή κάτι αδιανόητο. Εάν καταφέρει όντως να πετύχει κάτι τέτοιο τότε δεν θα ζητήσει τίποτα άλλο και μπορεί τότε φύγει από αυτή τη ζωή πλήρης και ευχαριστημένος που κατάφερε έστω και τελευταία στιγμή να βγει πραγματική η ευχή του. Εντούτοις οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ικανοποιούνται με το αρχικό αίτημά τους κι επιθυμούν ένα ακόμη. Αυτή η κατηγορία ανθρώπων μας θυμίζει ένα μικρό παιδί που ενώ υπόσχεται στους γονείς του ότι δεν θα τσακωθεί ποτέ ξανά με το αδελφάκι του, πάντοτε μετά γίνεται το ίδιο.

Όπως φαντάζεται κανείς ο μεγαλύτερος αριθμός διαπραγματεύσεων γίνονται με τον Θεό. Αυτός είναι ο ζωοδότης και δημιουργός του κόσμου, οπότε δεν θα μπορούσε να μην είναι το πιο κατάλληλο πρόσωπο για έναν ετοιμοθάνατο άνθρωπο που ζητά λίγες μέρες παραπάνω σε αυτό τον κόσμο. Να σημειώσουμε εδώ πως οι περισσότεροι έρχονται σε επικοινωνία⁸ με τον Θεό όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με ένα άλυτο πρόβλημα. Οι πιο πολλές διαπραγματεύσεις είναι μυστικές ή ορισμένες αναφέρονται μονάχα σε ιερείς κατά την εξομολόγηση. Χρησιμοποιώντας για ακόμη μια φορά όσα κατέγραψε η ειδικός Elisabeth Kübler – Ross μέσω των συνεντεύξεων που της παραχώρησαν ασθενείς του τρίτου σταδίου, οδηγήθηκε στο συμπέρασμα πως ένα ποσοστό εξ αυτών υπόσχονταν να αφιερώσουν το υπόλοιπο της ζωής τους στον Θεό ή στις υπηρεσίες της Εκκλησίας εάν είχαν μια πετυχημένη διαπραγμάτευση. Ορισμένοι άλλοι έδιναν υποσχέσεις όπως να δωρίσουν το σώμα τους στην επιστήμη είτε να χρησιμοποιηθούν τα όργανά τους σε μεταμοσχεύσεις⁹ άλλων ανθρώπων που τα χρειάζονται για να ζήσουν, είτε για μαθήματα ανατομίας νέων γιατρών στις ιατρικές σχολές. Από ψυχολογικής άποψης τέτοιες διαπραγματεύσεις μπορεί

⁸Η επικοινωνία είναι το βασικό χαρακτηριστικό κάθε σχέσης. Θεωρείται από πολλούς ειδικούς ως ο ακρογωνιαίος λίθος κάθε πετυχημένης σχέσης. Η δύναμη και σταθερότητα του ψυχισμού του ατόμου καθορίζονται σε ένα μεγάλο βαθμό από την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων με τα άτομα που είναι σημαντικά για εκείνον και ιδιαιτέρως με τα πρόσωπα της οικογένειάς του. Στην εποχή της εύκολης πληροφοριοδότησης και την συνεχή αύξηση της τεχνολογίας, ο άνθρωπος υστερεί στο κομμάτι της επικοινωνίας. Η επικοινωνία όπως είναι γνωστό είναι η ανταλλαγή μηνυμάτων ανάμεσα σε δύο ή περισσότερους ανθρώπους. Επίσης μπορεί να είναι λεκτική ή μη λεκτική. Η λεκτική επικοινωνία αναφέρεται στο προφορικό και γραπτό λόγο. Η μη λεκτική επικοινωνία (συναντάται κι ως εξωλεκτική), αναφέρεται στη γλώσσα του σώματος. Στις εκφράσεις των ματιών ή του σώματος, στις χειρονομίες, στη στάση του σώματος και τις διάφορες κινήσεις του, τη συναισθηματική ένταση, τον τόνο της φωνής, το ρυθμό της αναπνοής κ.α. Ο άνθρωπος επικοινωνεί με ολόκληρο τον εαυτό του. Ακόμα και τα συμπτώματα των ασθενών δεν κατανοούνται μόνο ως κλινικές ενδείξεις αλλά κι ως τρόποι επικοινωνίας, που παραπέμπουν σε νοήματα τα οποία είναι αναγκαία να αποκρυπτογραφούν. Όπως σημειώνει η Françoise Dolto: «Όλα είναι γλώσσα στον άνθρωπο. Το σώμα το ίδιο με την υγεία ή με την αρρώστια είναι γλώσσα. Η υγεία είναι η γλώσσα εκείνου που στέκει καλά· η αρρώστια είναι γλώσσα κάποιου που περνάει δοκιμασία και καμιά φορά κάποιου που έχει άγχος». Françoise Dolto, *Η ασυνείδητη εικόνα του σώματος* (Μτφρ. Ε. Κούκη), Εκδ. Εστία, Αθήνα 1999, 357.

⁹Ένα μεγάλο ζήτημα που έχει απασχολήσει και εξακολουθεί να απασχολεί όχι μόνο την ιατρική κοινότητα αλλά και τους κόλπους της Εκκλησίας. Η αλματώδης πρόοδος της ιατρικής επιστήμης πολλές φορές ξεπερνά τις δυνατότητες του ανθρώπινου νου. Ορισμένοι θεωρούν ότι όσα δεν κατάφερε να πετύχει τους περασμένους αιώνες, επιτεύχθηκαν μέσα σε λίγα χρόνια. Λαμπρή απόδειξη οι μεταμοσχεύσεις μέσω των οποίων εκτοξεύθηκαν οι δυνατότητες της χειρουργικής με θαυματικά αποτελέσματα όσον αφορά την επιμήκυνση του προσδόκιμου όρου της ανθρώπινης ζωής. Οι δυο βασικοί ηθικοί προβληματισμοί που αφορούν τις μεταμοσχεύσεις είναι αφενός το ενδεχόμενο της εκμετάλλευσης του αυτεξουσίου του δότη κι αφ' ετέρου, του αυθαίρετου προσδιορισμού της στιγμής του θανάτου. Για τον πρώτο επισημάνθηκε η αντιφατική έννοια της συναίνεσης των συγγενών του ασθενούς και για τον δεύτερο προέκυψε ο καινοφανής όρος *εγκεφαλικός θάνατος*. Η Εκκλησία σέβεται απολύτως το πρόσωπο του κάθε ανθρώπου και τις επιλογές του. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αποδεχθούμε κάποιον που επιθυμεί να λάβει μόσχευμα αλλά παράλληλα να κατανοήσουμε και κάποιον ο οποίος για πνευματικούς λόγους δεν επιθυμεί να λάβει. Επίσης να αποδεχθούμε κάποιον που θέλει να γίνει δωρητής αλλά παράλληλα να κατανοήσουμε κι όποιον έχει ενδιασμούς ή φόβους στο να δωρίσει τα όργανά του. Μακάριος Γρινιζάκης, *Δωρεά Οργάνων – Μεταμοσχεύσεις. Ηθική και Θεολογική Θεώρηση*. Ημερομηνία ανάκτησης: 30/7/2021. http://www.iak.gr/logoi-arthra/bioithika/1305810310.html#_ftn1

να κρύβουν ένα μερίδιο ενοχής και όταν τέτοιοι ασθενείς νοσηλεύονται, δεν θα πρέπει να αγνοούνται από τους γιατρούς και το υπόλοιπο προσωπικό του νοσοκομείου. Ένας ιερέας είναι επίσης σε κατάλληλη θέση να εντοπίσει σημάδια τέτοιων διαπραγματεύσεων – υποσχέσεων, κάτι που θα επιφέρει μάλιστα ιδιαίτερη χρησιμότητα στο ποιμαντικό έργο του.

Ο άρρωστος αντιλαμβανόμενος ότι η διαπραγμάτευσή του δεν βρίσκει ανταπόκριση από τον Θεό, αισθάνεται ένοχος επειδή κατά τη διάρκεια της ζωής του δεν αφιέρωσε λίγο χρόνο επισκέπτοντας τον οίκο του Κυρίου. Ο ρόλος του ιερέα και σε αυτή τη περίπτωση είναι σημαντικός διότι οφείλει να παρηγορήσει τον άρρωστο, λέγοντάς του ότι ποτέ δεν είναι αργά να ακολουθήσει τον σωστό δρόμο παραθέτοντας την παραβολή που είπε ο Χριστός για το χαμένο πρόβατο. Εξάλλου ποτέ δεν είναι αργά για να μετανοήσει ο άνθρωπος, ακόμη και την τελευταία στιγμή. Εκτός αυτού ο άρρωστος μπορεί να διακατέχεται από «βαθύτερες και ασυνείδητες αρνητικές και εχθρικές επιθυμίες που προκαλούν αυτή την ενοχή».¹⁰ Μια διαφορετική προσέγγιση πέρα από αυτή του ιερέως, θα ήταν εξίσου χρήσιμη από άλλους ειδικούς των κλάδων φροντίδας ασθενών. Εν συνεχεία πρέπει να ερευνηθούν διεξοδικά έως ότου «ο άρρωστος να ανακουφιστεί από άλογους φόβους ή από την επιθυμία να τιμωρηθεί λόγω κάποιας μεγάλης ενοχής, που γίνεται ακόμη μεγαλύτερη από μια ακόμη απόπειρα ανταλλαγής και διαπραγμάτευσης και από υποσχέσεις οι οποίες δεν τηρήθηκαν όταν η πρώτη προθεσμία που ζητήθηκε πέρασε».¹¹

Δ' Στάδιο: Κατάθλιψη

Περνώντας στο τέταρτο στάδιο της κατάθλιψης¹² έχει χαρακτηριστεί από τους ειδικούς μια αναγκαία περίοδος που πρέπει να διαβεί ο ασθενής για να φτάσει στο πέμπτο και τελευταίο στάδιο της αποδοχής. Ας φανταστούμε έναν άνθρωπο ο οποίος έχει κουραστεί να διακατέχεται από αισθήματα θυμού ή άρνησης για την άσχημη κατάσταση της υγείας του. Εντοπίζοντας ολοένα και περισσότερα συμπτώματα ανήμπορος να κάνει οτιδήποτε νιώθει αδυναμία, με τα πρώτα σημάδια της θλίψης να εμφανίζονται. Το κλίμα που γεννάται προσδίδει ένα αίσθημα απώλειας που μπορεί να αποκτήσει διάφορες μορφές. Όπως έχει καταγράψει η Elisabeth Kübler – Ross μια γυναίκα με καρκίνο στο στήθος θα αντιδράσει στην απώλεια της σωματικής ομορφιάς της. Μια άλλη επίσης θα νιώσει το ίδιο όταν διαγνωστεί με καρκίνο στη μήτρα καθώς δεν θα αισθάνεται πλέον γυναίκα. Παρόλο αυτά οι

¹⁰ Elisabeth Kübler – Ross, *Πλησιάζοντας τον θάνατο. Τα πέντε στάδια του πένθους* (Μτφρ. Β. Προβιάς), Εκδ. Ίκαρος, Αθήνα 2019, 150.

¹¹ ό.π., 150.

¹² Ο όρος κατάθλιψη για τον άνθρωπο είναι συνώνυμος με την θλίψη, όμως για έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας η θλίψη είναι η φυσιολογική απάντηση στην απώλεια. Ορίζεται ως σύμπτωμα ή δυσπροσαρμοστικότητα όπου συχνά εμπεριέχει την υποκειμενική εμπειρία της θλίψης. Μέσω της βοήθειας της γνωσιακής – συμπεριφοριστικής θεραπείας η οποία πρόκειται για μια σύνθετη θεωρία και θεραπεία, για τον λόγο ότι λαμβάνει υπ' όψιν δεδομένα από τη συστημική θεωρία (σύγχρονο επιστημονικό μοντέλο θεώρησης και κατανόησης της πραγματικότητας όπου βασίστηκε στη γενική θεωρία των συστημάτων όπως την διατύπωσε το 1968 ο βιολόγος Ludwig von Bertalanffy), την προσωποκεντρική προσέγγιση του Carl Rogers (ο οποίος κατέγραψε ότι ο πυρήνας της ανθρώπινης φύσης είναι στην ουσία θετικός, με βασική κατεύθυνση την αυτοπραγμάτωση. Δόθηκε ιδιαίτερο βάρος όχι στη συμπεριφορά που στοχεύει στη μείωση της έντασης, αλλά στην αυτοπραγμάτωση ως κεντρικό ανθρώπινο κίνητρο. Η αυτοπραγμάτωση προϋποθέτει διαρκές άνοιγμα στην εμπειρία και την ικανότητα ενσωμάτωσης εμπειριών σε μια πιο εξειδικευμένη αίσθηση του εαυτού μας) και την ψυχαναλυτική θεωρία. Έτσι η γνωσιακή – συμπεριφοριστική προσέγγιση πρόκειται για μια ενεργητική, κατευθυντική προσέγγιση διότι χρησιμοποιεί απλές πρακτικές και δίδει έμφαση στη δράση. Μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορες κλινικές εφαρμογές όπως στη κατάθλιψη, στις αγχώδεις διαταραχές, στη χρήση ουσιών κ.α.

απώλειες που θα συναντήσει ένας ετοιμοθάνατος θα είναι ακόμη πιο βαριές κι έτσι πρέπει κατά κάποιο τρόπο να συμβιβαστεί με αυτές.

Κάπου εδώ θα αναφερθούμε σε έναν παράγοντα που δεν τον έχουμε καταγράψει έως τώρα. Όταν ένας άρρωστος χρειαστεί να νοσηλευτεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, κάποτε θα παρουσιαστούν οικονομικής φύσεως προβλήματα. Ειδικά όταν έχει διαγνωστεί με καρκίνο, μια αρρώστια που μαστίζει ολοένα και περισσότερο τη χώρα μας με το μέσο όρο ηλικίας των θυμάτων ολοένα να γίνεται πιο μικρός, θα αναγκαστεί να πουλήσει ένα σημαντικό μέρος από τα υπάρχοντά του για την θεραπεία του. Είναι δύσκολο για παράδειγμα να αποχωρίζεται κανείς την οικεία του, ένα μέρος που πέρασε όλη του τη ζωή κάτι που απέκτησε με πολύ κόπο ή να χάνει το σπίτι που κληρονόμησε από τους γονείς του. Μαζί με όλα αυτά έρχεται να προστεθεί η απώλεια εργασίας ή τουλάχιστον των συχνών απουσιών που επισκιάζουν τον οικονομικό παράγοντα. Στη περίπτωση που κάποιος έχει αποκτήσει παιδιά κι αναγκάζεται να δουλεύει από το σπίτι για να κερδίζει έστω κάποια χρήματα, τότε πρέπει να τα παραμερίσει και να αφοσιωθεί περισσότερο στη δουλειά του· άλλο ένα πρόβλημα που παρουσιάζεται για έναν άρρωστο. Με όλη αυτή την επικρατούσα κατάσταση νιώθει ότι δεν αφιερώνεται στο έπακρο στην ανατροφή των παιδιών του κάτι που είναι σαφώς αποδεκτό. Ας φανταστούμε τις μητέρες των οποίων ο ρόλος είναι ήδη δύσκολος, αλλά όταν νοσήσουν από κάποια αρρώστια πρέπει να τα ισορροπήσουν όλα μαζί, εργασία – οικιακές δουλειές – ανατροφή παιδιών. Κάποτε θα αναγκαστεί να αφήσει τα παιδιά της σε έναν άλλο φίλο ή συγγενή να τα προσέχει καθώς δεν θα τα προλαβαίνει όλα μαζί και τότε επιδεινώνονται τα αισθήματα ενοχής και θλίψης.

Εκείνοι που φροντίζουν βαριά ασθενείς τους είναι γνώριμοι όλοι οι παράγοντες που αφορούν την κατάθλιψη. Ωστόσο υπάρχει κι ένα άλλο είδος κατάθλιψης που λησμονείται από αρκετούς, αυτό της προπαρασκευαστικής θλίψης απαραίτητο για τον άρρωστο που επρόκειτο να πεθάνει. Όπως αναφέρει ο όρος, αφορά μια περίοδο κατά την οποία ο άνθρωπος πρέπει να προετοιμαστεί καταλλήλως για το ταξίδι του από αυτό τον κόσμο. Η Ross διαφοροποίησε τα δύο είδη της κατάθλιψης καταγράφοντας το πρώτο ως κατάθλιψη – αντίδραση ενώ το δεύτερο ως κατάθλιψη – προετοιμασία, θέλοντας να δείξει έτσι τη διαφορετική τους υπόσταση καθώς κι ότι πρέπει να έχουν ξεχωριστή αντιμετώπιση.¹³ Εκείνοι που έρχονται σε επαφή με αρρώστους που πάσχουν από κατάθλιψη οφείλουν να είναι ενημερωμένοι για την πηγή, τις αιτίες της καθώς και να είναι σε θέση να τους συμπαρασταθούν τις ημέρες που θα διακατέχονται από αισθήματα ντροπής. Σε μια ασθενή η οποία θλίβεται για τον λόγο δεν νιώθει κανονική γυναίκα πλέον μετά από μια αφαίρεση όγκου στο στήθος, μπορούν να προβάλλουν ένα άλλο όμορφο χαρακτηριστικό του σώματός της με ένα ωραίο σχόλιο ή απλώς να αναφέρουν πως παραμένει ακόμα γυναίκα όπως ήταν πριν την επέμβαση. Ακόμη κι αν δεν αισθάνεται ωραία με το σώμα της, η ιατρική έχει δώσει και σε αυτή την περίπτωση τη λύση με τη βοήθεια της πλαστικής χειρουργικής. Όλοι οι εκπρόσωποι των κλάδων οι οποίοι συμπαραστέκονται στον άρρωστο όπως γιατροί, κοινωνικοί λειτουργοί, ακόμη και ιερείς μπορούν να λάβουν μεγάλη βοήθεια από τον σύζυγο του ασθενούς. Ο συζυγικός δεσμός είναι η κορυφαία μορφή διαπροσωπικής σχέσης ανάμεσα στα δυο φύλα και για να υπάρξει ένας ορθός γάμος δίχως προβλήματα, οφείλουν

¹³Elisabeth Kübler – Ross, *Πλησιάζοντας τον θάνατο. Τα πέντε στάδια του πένθους* (Μτφρ. Β. Προβιάς), Εκδ. Ίκαρος, Αθήνα 2019, 152.

ο άνδρας και η γυναίκα να συζητούν οτιδήποτε τους απασχολεί πόσο μάλλον όταν προκύψει ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας.¹⁴

Το δεύτερο είδος της κατάθλιψης – προετοιμασίας δεν είναι συνέπεια κάποιου αποχωρισμού, αλλά εμφανίζεται εξαιτίας των απωλειών που ακολουθούν. Ο άρρωστος που βρίσκεται στο στάδιο της κατάθλιψης πρέπει να ενθαρρύνεται με αποτέλεσμα να βγαίνει από τη δύσκολη θέση και να αντικρύζει τη ζωή με θετικό τρόπο. Αυτή η αντιμετώπιση είναι περισσότερο συμφέρουσα για τους ανθρώπους γύρω του και όχι τον ίδιο· προβάλλουν θετικά συναισθήματα επειδή δεν είναι σε θέση να διαχειριστούν την απώλεια που θα ακολουθήσει. Να σημειώσουμε εδώ πως τα θετικά συναισθήματα είναι ορθός τρόπος αντιμετώπισης του δεύτερου είδους κατάθλιψης. Μια μητέρα για παράδειγμα η οποία είναι σε τελικό στάδιο μιας βαριάς αρρώστιας, θα νιώσει πολύ όμορφα όταν μάθει πως τα παιδιά της είναι καλά παίζοντας στο σπίτι ενός γείτονα όταν ο σύζυγός της βρίσκεται στη δουλειά. Μεγάλη χαρά θα αισθανθεί πάλι όταν θα μάθει πως παίρνουν καλούς βαθμούς στο σχολείο.

Το στάδιο της κατάθλιψης είναι σε αρκετές περιπτώσεις το απαραίτητο μέσο με το οποίο ο ασθενής διαβαίνει στο πέμπτο και τελικό στάδιο της αποδοχής. Οι οικείοι του προσπαθούν να τον κάνουν να νιώσει καλύτερα εντούτοις αυτό δεν έχει πάντοτε θετική έκβαση. Η ζωή που ήξερε δεν υπάρχει πλέον οφείλοντας να συνειδητοποιήσει τον επικείμενο θάνατο. Οι αγαπημένοι του καλό θα ήταν να αρχίζουν να αποδέχονται τη πορεία της υγείας του για να είναι προετοιμασμένοι για το πένθος που θα ακολουθήσει. Ο ασθενής πρέπει να συμβιώνει με την ιδέα πως σε σύντομο χρονικό διάστημα θα χάσει φίλους, συγγενείς και υλικά αγαθά που έχει αποκτήσει. Το περιβάλλον του οφείλει να επιτρέψει να εκφράσει ελεύθερα την θλίψη που βιώνει φθάνοντας πιο κοντά στο στάδιο της αποδοχής. Θα είναι ευγνώμων όταν κατανοήσει πόσο συνέβαλλαν οι άνθρωποι γύρω του να ξεπεράσει το άσχημο στάδιο της κατάθλιψης παρότι τη δύσκολη θέση που βρίσκεται.

Το δεύτερο είδος κατάθλιψης εκφράζεται κατά κύριο λόγο σιωπηλά εν αντιθέσει με το πρώτο στο οποίο ο άρρωστος επιθυμεί τη λεκτική επικοινωνία. Αυτό έχει λογική εξήγηση, όταν γίνεται προετοιμασία για ένα γεγονός όπως είναι ο θάνατος εξηγείται απόλυτα η σιωπή που κυριαρχεί. Οι οικείοι του αρρώστου μπορούν να καθίσουν μαζί του συμμετέχοντας στη σιωπή ή να εκφράσουν με διαφορετικό τρόπο τα συναισθήματά τους όπως παραδείγματος χάριν να χαϊδέψουν το κεφάλι του ετοιμοθάνατου. Ο ασθενής μπορεί να ζητήσει μια προσευχή αφού έχει φτάσει σε αυτή τη στιγμή της ζωής του που δεν μπορεί να πράξει κάτι διαφορετικό. Είναι αξιόπαινο να σχολιάσουμε το γεγονός ότι η πλειονότητα των ασθενών ανεξαρτήτου το αν πιστεύουν ή όχι στο Θεό, σε αυτή την ιδιαίτερη φάση της ζωής τους θα θελήσουν να έρθουν σε επικοινωνία μαζί Του έστω υπό αυτές τις συνθήκες. Το ζητούμενο είναι οι υπόλοιποι άνθρωποι γύρω του από το νοσηλευτικό προσωπικό του νοσοκομείου, μέχρι τα οικεία του πρόσωπα να σεβαστούν την επιθυμία του. Όσο κι αν

¹⁴Σε μια γαμήλια σχέση όπως και στην οικογένεια η αποκάλυψη του εαυτού κάθε ανθρώπου είναι ολοκληρωτική λόγω της εγγύτητας και καθολικότητας των σχέσεων που κυριαρχούν. Για αυτό τον λόγο έχει επισημανθεί πως ο καλύτερος, ο ακριβέστερος και αυστηρότερος από όλους τους καθρέφτες είναι η σχέση του ζευγαριού επειδή εκεί καθρεφτίζονται οι χειρότερες και οι καλύτερες πλευρές του ανθρώπου. Jorge Bucay – Silvia Salinas, *Να βλέπεις στον έρωτα με τα μάτια ανοιχτά* (Μτφρ. Μ. Μπεζαντάκου), Εκδ. Opera, Αθήνα 2009, 64. Για να λειτουργήσει ο γάμος σωστά οι ειδικοί συνιστούν ότι το διαζύγιο δεν είναι λύση. Η ψυχολογία εκτιμά ότι τα άτομα που δεν μπορούν να δεσμευτούν σε μια σχέση είναι προσωπικότητες ανίκανες να αγαπήσουν πραγματικά. Κυνηγούν την αγάπη, καταφεύγοντας σε διαδοχικές ή και παράλληλες σχέσεις, μη γνωρίζοντας πως να τη κερδίσουν.

θέλουν οι φίλοι ή οι συγγενείς να τον επισκεφτούν για να τον αποχαιρετίσουν καθώς δεν γνωρίζουν εάν θα τους δοθεί ξανά η ευκαιρία, οι επισκέψεις καθυστερούν την επικοινωνία με τον Θεό καθυστερώντας αυτή τη ξεχωριστή διαδικασία της οποίας ο χαρακτήρας είναι και ψυχολογικός. Κάποιοι άρρωστοι μπορεί να ζητήσουν να εξομολογηθούν για να μεταλάβουν τα άχραντα μυστήρια οι οποίοι μπορεί να απείχαν από τις εκκλησιαστικές υποχρεώσεις τους. Σε αυτή τη περίπτωση βλέπουμε ότι ακόμα στις τελευταίες ώρες ή μέρες, ο άνθρωπος αναζητά τον Θεό και τη σύνδεση μαζί του.

Ολοκληρώνοντας το στάδιο της κατάθλιψης θα θέλαμε να σημειώσουμε πως οι υπεύθυνοι για την φροντίδα των ασθενών οφείλουν να διαθέτουν ενσυναίσθηση και να εξηγούν στον περίγυρο του αρρώστου πως η περίοδος που βιώνει είναι ιδιαίτερα σημαντική τόσο για αυτούς όσο και για τον ίδιο. Οι συγγενείς από την πλευρά τους πρέπει να κατανοήσουν πως αυτού του είδους η κατάθλιψη είναι απαραίτητη καθώς ο ασθενής μέσω αυτής αποκτά ηρεμία και γαλήνη. Όσοι καταφέρνουν να ολοκληρώσουν με επιτυχία τα προηγούμενα στάδια της άρνησης, του θυμού, της διαπραγμάτευσης και της κατάθλιψης αντίστοιχα περνούν στο πέμπτο και τελικό στάδιο της αποδοχής. Τέλος μέσω της παρηγοριάς λαμβάνουν ψυχικά αποθέματα και οι συγγενείς του αρρώστου για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στη πένθιμη περίοδο που θα διαδεχθεί.

Ε' Στάδιο: Αποδοχή

Ο άρρωστος που κατάφερε να ολοκληρώσει με επιτυχία τα προηγούμενα στάδια, στο τελευταίο της αποδοχής είναι συναισθηματικά κενός. Δεν αισθάνεται θυμό ή θλίψη για την κατάσταση της υγείας του. Έχει εκδηλώσει όλα τα αισθήματά του όπως παραδείγματος χάριν ζήλια που οι υπόλοιποι γύρω του είναι υγιείς και στεναχώρια που θα υποχρεωθούν να πενθήσουν. Έχει θρηνήσει για όλα τα αγαπημένα πρόσωπα που θα χάσει σύντομα και σκέπτεται πλέον τον θάνατό του ο οποίος δεν ξέρει εάν πλησιάζει ή όχι. Καταλήγει εξαντλημένος μην έχοντας άλλα ψυχικά αποθέματα. Οι ανάγκες του για ύπνο θα αυξηθούν παρόλο που δεν μοιάζουν με εκείνες του σταδίου της κατάθλιψης. «Δεν είναι ύπνος αποφυγής, ανακούφισης και ξεκούρασης από τον πόνο, την ταλαιπωρία. Είναι μια σταδιακά όλο και μεγαλύτερη ανάγκη για περισσότερο ύπνο, πολύ παρόμοια με την ανάγκη του νεογέννητου παιδιού, αλλά από την ανάποδη. Δεν είναι παραίτηση, απελπισία ή εγκατάλειψη των όπλων».¹⁵

Αρκετοί θεωρούν ότι η αποδοχή ταυτίζεται με θετικά συναισθήματα. Αντιθέτως είναι ένα κενό αισθημάτων όπως αναφέραμε. Ο πόνος εξαλείφεται για τον λόγο ότι ο πόλεμος με τον αόρατο εχθρό έχει ολοκληρωθεί επικρατώντας μια περίοδος ανάπαυσης πριν το μεγάλο ταξίδι όπως τη χαρακτήρισε η Elisabeth Kübler – Ross. Στο παρόν στάδιο το βάρος του ψυχικού πόνου απομακρύνεται από τον ετοιμοθάνατο και επισκιάζει τα αγαπημένα του πρόσωπα. Τώρα εκείνοι είναι που χρειάζονται περισσότερη στήριξη για το πένθος που επρόκειτο να αντιμετωπίσουν. Ο άρρωστος από την πλευρά του έχει αποδεχθεί την κατάστασή του και τα ενδιαφέροντά του έχουν ελαττωθεί. Ζητά να είναι μόνος μακριά από ειδήσεις και γεγονότα που δεν τον απασχολούν. Άλλες φορές δεν επιθυμεί επισκέψεις κι όταν δεν μπορεί να τις αποφύγει παραμένει λιγομίλητος. Προτιμά να είναι σύντομες ή ακόμη να περιοριστούν τελείως. Η επικοινωνία μαζί του πραγματοποιείται μη λεκτικά και

¹⁵Elisabeth Kübler – Ross, *Πλησιάζοντας τον θάνατο. Τα πέντε στάδια του πένθους* (Μτφρ. Β. Προβιάς), Εκδ. Ίκαρος, Αθήνα 2019, 188.

περισσότερο με νεύματα. Όσοι τον επισκέπτονται καλό θα ήταν να καθίσουν μαζί του σιωπηλοί ή κρατώντας το χέρι του. «Τέτοιες στιγμές σιωπής ενδέχεται να αποτελούν την πιο ουσιαστική μορφή επικοινωνίας για τους ανθρώπους που δεν αισθάνονται άβολα στην παρουσία ενός ετοιμοθάνατου».¹⁶ Η παρουσία και μόνο ενός οικείου προσώπου στο πλευρό του αρρώστου, αποδεικνύει ότι θα είναι εκεί έως το τέλος. Με τη σιωπή επίσης δηλώνεται ότι όλες οι εκκρεμότητες έχουν τακτοποιηθεί ώστε να μπορεί ο ασθενής να πεθάνει εφησυχασμένος.

Σε αυτό το στάδιο όταν ο άρρωστος είναι νοσηλευμένος σε νοσοκομείο, καλό θα ήταν οι επισκέψεις να πραγματοποιούνται απογευματινές ώρες. Αυτό εξυπηρετεί από τη μια τους συγγενείς ή φίλους που επιθυμούν να τον δουν αλλά και τον ίδιο. Τις βραδινές ώρες οι γιατροί δεν θα διακόψουν τις ιδιαίτερες στιγμές για να εξετάσουν τον άρρωστο. Θα περάσουν μονάχα να τον δουν πριν ολοκληρώσουν την βάρδιά ως είθισται να κάνουν. Οι σύντομες διακοπές του ιατρού έχουν παράλληλα ψυχολογική υπόσταση καθώς ο επισκέπτης λαμβάνει την επιβεβαίωση ότι ο θάνατος είναι μονόδρομος.

Υπάρχουν ασθενείς που δεν τα παρατούν μαχόμενοι έως το τέλος ελπίζοντας πως η κατάσταση της υγείας τους θα επανέλθει. Όμως με αυτό τον τρόπο αδυνατούν να προσεγγίσουν το πέμπτο και τελευταίο στάδιο της αποδοχής. Είναι οι ίδιοι όπου μια μέρα ξαφνικά θα δηλώσουν ότι δεν αντέχουν άλλο και θα τα παρατήσουν. Σύμφωνα με τους ειδικούς όσο πιο πολύ μάχονται για κερδίσουν πίσω την υγεία τους, όσο περισσότερο βρίσκονται σε άρνηση, τόσο πιο δύσκολο θα είναι για αυτούς να φθάσουν και να ολοκληρώσουν το στάδιο της αποδοχής. Βέβαια να αναφέρουμε ότι η οικογένειά τους όπως και το νοσηλευτικό προσωπικό θαυμάζουν να βλέπουν τέτοιους ασθενείς – μαχητές θεωρώντας τους δυνατούς και άκαμπτους ακόμα και από μια δύσκολη ασθένεια. Ίσως εκδηλώσουν συναισθήματα συμπάραστασης, δίνοντας έτσι την ελπίδα στους εαυτούς τους ότι ο αγαπημένος τους μπορεί να ανακάμψει. Όλη αυτή η επικρατούσα κατάσταση δεν είναι παρά μόνο ψευδείς ελπίδες οι οποίες δεν αποσκοπούν πουθενά.

Πότε είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε πότε ο ασθενής παραιτείται εύκολα ενώ με τη βοήθεια της ιατρικής θα μπορούσε να δοθεί μια ευκαιρία να ζήσει έστω λίγο παραπάνω; Επίσης πότε μπορούμε να διαχωρίσουμε τη δύσκολη περίοδο κατά την οποία οι οικείοι του ετοιμοθάνατου επιθυμούν να επιμηκύνουν τη ζωή του από το στάδιο της αποδοχής όπου ο άρρωστος επιθυμεί να πεθάνει ήρεμος και γαλήνιος; Είναι λανθασμένο να ζητά κανείς το αυτονόητο πηγαίνοντας ενάντια στο θέλημα του Θεού. Ακόμα και να επιτευχθεί μια μικρή παράταση στο προσδόκιμο της ζωής ενός ασθενούς, πότε θα αναχωρήσει από αυτό τον κόσμο δεν το γνωρίζει κανένας άνθρωπος. Περισσότερο βλέπονται οι άρρωστοι με όλη αυτή την επικρατούσα κατάσταση, παρά επωφελούνται. Η προσπάθεια των συγγενών και φίλων να διατηρήσουν τον αγαπημένο τους στη ζωή θα επιφέρει άγχος στους ίδιους ενώ οι τελευταίες ώρες του θα είναι δύσκολες και βασανιστικές.

Ολοκληρώνοντας την ενότητα με τα στάδια του πένθους τα οποία διέρχεται ο άρρωστος, αντιληφθήκαμε τις αντιδράσεις που εκδηλώνει σε κάθε ένα ξεχωριστά. Ταυτόχρονα και για τα οικεία πρόσωπα είναι μια δύσκολη περίοδος ως προς την διαχείρισή της. Εκτός ότι διέρχονται και αυτοί τα πέντε στάδια ως συμπαραστάτες, οφείλουν να ανταποκριθούν επιτυχώς στο πένθος που θα ακολουθήσει ύστερα από τον θάνατο του

¹⁶ό.π., 189.

αγαπημένου τους. Οι διαταραχές που γεννώνται όταν χαθεί ένα πρόσωπο είναι γνωστές από τα παλαιότερα έτη. Αρκετές εξ αυτών τεκμηριώθηκαν ανθρωπολογικά αποτελώντας κοινωνικές αποδείξεις ενός πένθους. Μερικά ενδεικτικά παραδείγματα τα μακριά γένια, το ξύρισμα των μαλλιών ή των φρυδιών και οι εκάστοτε θρήνοι που υπάρχουν από τόπο σε τόπο. Όποιο τρόπο εκδήλωσης κι αν αποκτήσει το πένθος, το κλάμα στις περισσότερες περιπτώσεις θα είναι η βασική διέξοδος. Ως απόδειξη σε αυτό που αναφέρουμε φτάνει να δούμε πόσοι λαοί από την αρχαιότητα κιόλας εξέφραζαν τον πόνο που ένιωθαν για τον χαμό ενός ανθρώπου θρηνώντας και κλαίγοντας. Ως συμπέρασμα από την παρούσα ενότητα θα θέλαμε να σημειώσουμε πως ο πενθών πρέπει να έχει κατανοήσει την αλλαγή που θα επιφέρει ο θάνατος ειδάλτως θα αντιδράσει με παθολογικό τρόπο.¹⁷ Αυτός ήταν μάλιστα ένας βασικός λόγος για τον οποίο καθιερώθηκαν τα στάδια αντιμετώπισης του πένθους, να μπορεί ο άνθρωπος είτε είναι ο ίδιος άρρωστος είτε κάποιος που του συμπαραστέκεται να εκδηλώνει στο εκάστοτε στάδιο τα συναισθήματά του.

¹⁷Πολλοί άνθρωποι σε αυτούς που αναφερόμαστε ένα ποσοστό ανήκουν ενεργά στο ποίμνιο στις Εκκλησίας αφού εξομολογούνται, τηρούν τις νηστείες και εκκλησιάζονται τακτικά. Έτσι λοιπόν θα θέλαμε να καταγράψουμε τα παρακάτω στοιχεία. Πολλοί πιστοί στις μέρες μας βρίσκονται σε σύγχυση επειδή δεν γνωρίζουν που να απευθυνθούν κατάλληλα για να ξεπεράσουν το πένθος που τους προκάλεσε ο θάνατος του αγαπημένου τους συγγενή ή καλού φίλου. Δεν πρέπει να συγκρίνονται ανόμοια πράγματα όπως ο πνευματικός πατέρας με τον κοσμικό θεραπευτή ή η πνευματική καθοδήγηση στο χώρο της Εκκλησίας με την κοσμική συμβουλευτική και θεραπεία. Η σύγχυση εντείνεται σε μεγαλύτερο βαθμό από τη στιγμή που τονίζεται η πνευματική καθοδήγηση εις βάρος της μυστηριακής εξομολόγησης που συνδέει τον πιστό με την ευχαριστιακή κοινότητα. Η προσωπική ανάπτυξη και η ψυχική υγεία δεν μπορούν να ταυτιστούν με την αγιότητα όπως η ανωριμότητα και η παθολογία δεν ταυτίζονται με την αμαρτία. Δεν μπορεί να απευθυνθεί ο άνθρωπος στον ειδικό για να αναζητήσει το νόημα της ύπαρξής του (κάτι που πραγματοποιείται ειδικά τα τελευταία χρόνια όπου η ψυχανάλυση έχει γίνει ακόμα μια μόδα), αλλά ούτε για να αποκαταστήσει τη σχέση του με τον Θεό. Το τελευταίο επιτυγχάνεται μέσω της μετανοίας και της εξομολόγησης εντός του σώματος της Εκκλησίας η οποία μέσω της ποιμαντικής της είναι υπεύθυνη για να βοηθήσει τον πιστό να βρει τον Χριστό μέσω του προσωπικού του αγώνα. Κλείνοντας αυτό που θα θέλαμε να θυμόμαστε όσον αφορά την ορθή διαχείριση του πένθους που αποτελεί και το θέμα της εργασίας, είναι ότι ο άνθρωπος μπορεί να απευθυνθεί σε κάποιο ειδικό όταν κατανοεί ότι τείνει προς την παθολογία και στον πνευματικό πατέρα για να αναζητήσει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη θεολογία του μυστηρίου του θανάτου.

VI. Ψυχολογία και Θεολογία του πόνου ως διάσταση Επικοινωνιακής κοινωνίας

Το πένθος προερχόμενο από την κακή ψυχική υγεία του ατόμου δεν θα μπορούσε να μην επηρεάζει την υγεία σε γενικότερο βαθμό κάτι που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπρόσωποι των επαγγεμάτων που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν τέτοιες καταστάσεις. Οι ειδικοί παρατήρησαν ότι το πένθος αλληλοσυνδέεται με τη θνησιμότητα και τις σωματικές διαταραχές που μπορούν να παρουσιαστούν στον άνθρωπο. Άποψη η οποία τεκμηριώθηκε από πολλές επιδημιολογικές έρευνες προερχόμενες κυρίως από τον χώρο της Αγγλίας. Οι περισσότερες μελέτες αφορούσαν άτομα και των δύο φύλων που έχασαν τον σύντροφό τους. Είναι ιδιαίτερα δύσκολο για έναν άνθρωπο να χάνει τον σύντροφό του ειδικά όταν δεν έχουν αποκτήσει παιδιά και τότε αναγκάζεται να μείνει μόνος μετά από ορισμένα χρόνια έγγαμου βίου. Από το 1858 οι διαφορές όσον αφορά το προσδόκιμο της ζωής ήταν γνωστές, εξαρτώμενες από το φύλο και από το γεγονός εάν είχε τελεστεί ένας γάμος. Γίνοντας σαφέστεροι οι παντρεμένοι παρουσίαζαν μικρότερα ποσοστά θανάτων από ανύπαντρους αντίστοιχων ηλικιών όπου και αυτοί με την σειρά τους κατείχαν μικρότερο μέσο όρο θανάτων από εκείνους που είχαν χηρεύσει.¹ Εξαιτίας των διαφορών των ρόλων του άνδρα και της γυναίκας, ο κίνδυνος της πιθανότητας θανάτου είναι ιδιαίτερα αυξημένος ειδικά σε νέους που αναγκάστηκαν να χάσουν τη σύντροφό τους.

Όσο κι αν δεν θέλουν να το παραδεχθούν ορισμένοι, ο ρόλος της γυναίκας στη σύγχρονη κοινωνία είναι ακόμη πιο απαιτητικός.² Πρέπει να ισορροπεί επαρκώς ανάμεσα στον εργασιακό τομέα και στις οικιακές υποχρεώσεις με ό,τι κι αν συνεπάγεται αυτό. Παρόλο αυτά η μορφή της σύγχρονης κοινωνίας έχει αλλάξει με αρκετά γοργούς ρυθμούς εάν αναλογιστούμε ότι ένα ζεύγος εάν δεν έχει προβεί στο μυστήριο του γάμου, δεν αντιμετωπίζει τόσο κριτική όσο θα λάμβανε σε μια παλαιότερη εποχή σε μια κλειστή κοινωνία. Έτσι λοιπόν τα συμπεράσματα των διάφορων μελετών οφείλουν να προσαρμόζονται αναλόγως με τα δεδομένα της εκάστοτε περιόδου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ερευνών των Young, Benjamin και Wallis οι οποίοι ασχολήθηκαν κυρίως με θανάτους χήρων κατά το πρώτο έτος μετά τον χαμό της συζύγου τους, συμπέραναν ότι οι θάνατοι ήταν αυξημένοι σε σχέση με τους άντρες που είχαν παντρευτεί στην αντίστοιχη ηλικία. Το 1957 είχαν παρατηρήσει στη Μεγάλη Βρετανία 4.486 χήρους κατά το 55^ο έτος της ηλικίας τους και άνω. Ύστερα από έξι μήνες μετά τον χαμό της συζύγου τους τα ποσοστά θανάτων αυξήθηκαν κατά 40%. Ωστόσο μετά το πέρασμα ενός χρόνου τα αποτελέσματα συναντιούνται με εκείνα των παντρεμένων.³ Αντίστοιχη έρευνα του Parkes έδειξε το ποσοστό θανάτων των χήρων είναι ίδιο και ίσως χαμηλότερο από το αντίστοιχο των παντρεμένων.⁴ Το 1964 οι Cox και Ford ερεύνησαν 60.000 χήρες στην Αγγλία κάτω

¹ Τα αποτελέσματα αυτά είδαν το φως της δημοσιότητας το 1912 και ύστερα ανανεώνονταν τακτικά αναλόγως με τις πληθυσμιακές απογραφές. Να υπενθυμίσουμε ότι αναφερόμαστε κυρίως για την Αγγλία, ενώ αντίστοιχες μελέτες στον χώρο της Γαλλίας έλαβαν μέρος μετά το 1965. Marie – Frédérique Bacqué, *Πένθος και Υγεία. Άλλοτε & Σήμερα* (Μτφρ. Χρ. Κουτρομπά), Εκδ. Θυμάρι, Αθήνα 2007.

² Η αναβάθμιση της κοινωνικής θέσεως της γυναίκας δεν απασχόλησε μονάχα τους κόλπους της ψυχολογίας αλλά και της θεολογικής επιστήμης. Μάλιστα ο Κάλλιστος Ware είχε υποστηρίξει πως το πρόβλημα που θα απασχολήσει τη Θεολογία τον 21^ο αιώνα θα είναι ανθρωπολογικής φύσεως με βασικό παράγοντα την ανθρωπολογία των φύλων.

³ M. Young, B. Benjamin, και G. Wallis, *The mortality of widowers*, Lancet 2 (1963), 454 – 456.

⁴ Colin Parkes, *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*, International Universities Press, New York 1972.

των 75 ετών και διαπίστωσαν άνοδο του ποσοστού των θανάτων κατά το δεύτερο έτος τις πένθιμης περιόδου.⁵ Μια ορθή μελέτη όσον αφορά τα αποτελέσματά της είναι εκείνη των Helsing και Szklo οι οποίοι μελέτησαν 92.000 ανθρώπους για 12 χρόνια ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τη περιοχή όπου διαμένουν. Σε αυτή την έρευνα παρατηρήθηκε επίσης αυξημένο ποσοστό θανάτων στους χήρους κάτι το οποίο όμως ίσχυε για το ηλικιακό όριο των 55 – 74 χρονών. Οι άνδρες που χήρευσαν ύστερα από την ηλικία των 75 παρουσίασαν καλύτερη αντιμετώπιση απέναντι στο πένθος. Για εκείνους οι οποίοι χήρευσαν σε μικρότερη ηλικία το ποσοστό θανάτων δεν παρουσιάζει ενδιαφέρον για τη στατιστική μελέτη. Επίσης να σημειώσουμε κάπου εδώ ότι το ποσοστό θνησιμότητας μειώνεται για αυτούς που παντρεύονται ξανά. Όσον αφορά τον αριθμό θανάτων στις γυναίκες χήρες τα αποτελέσματα της μελέτης δεν διαφοροποιούνται από τις παντρεμένες γυναίκες μολονότι στις νεαρές γυναίκες που έχασαν τον σύζυγό τους παρατηρείται αύξηση στους θανάτους.⁶

Λαμβάνοντας υπόψιν τα αποτελέσματα των μελετών που καταγράψαμε, παρόλο την διαφορά τους σε μερικά σημεία τα συμπεράσματά τους ωφελούν τόσο τους επαγγελματίες που ασχολούνται με θέματα της υγείας όσο και εκείνους που επιθυμούν να λάβουν γνώσεις σχετικά με το θέμα του πένθους και τις επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπου. Ύστερα από την απώλεια συντρόφου παρατηρείται αύξηση των θανάτων σε άνδρες κάτω των 75 ετών. Παρόλο που παρατηρείται άνοδος κατά τον πρώτο χρόνο, το ποσοστό θνησιμότητας παραμένει υψηλό για τα επόμενα έξι χρόνια τουλάχιστον για εκείνους που δεν παντρεύονται ξανά. Τα αποτελέσματα θνησιμότητας των γυναικών δεν είναι ευδιάκριτα σε τέτοιο βαθμό έτσι ώστε να έχουμε ένα σαφές συμπέρασμα. Οι θάνατοι μπορεί να αυξάνονται στις χήρες αλλά για την περίοδο που πραγματοποιείται αυτό δεν είμαστε εντελώς σίγουροι.⁷

Ακόμη ένα ζήτημα που παρουσιάζεται εξαιτίας του πένθους είναι καρδιαγγειακής φύσεως το οποίο αφορά ένα σημαντικό νούμερο θανάτων χήρων ανδρών. Τέτοια περιστατικά δεν θα μπορούσαν να μην αναλυθούν μέσω μελετών. Σύμφωνα με τους Kaprio και Koskenvuo κατά την χρονική περίοδο του έτους 1983, τα κρούσματα στεφανιαίας νόσου είχαν αυξηθεί τον πρώτο μήνα έπειτα από το δυσάρεστο περιστατικό.⁸ Ένα χρόνο μετά δηλαδή το 1984 η έρευνα των Jones, Goldblatt και Leon κατέληξε στο συμπέρασμα ότι κατά τον πρώτο χρόνο κυριαρχεί ο κίνδυνος κάποιας καρδιαγγειακής πάθησης παρά η εμφάνιση ενός καρκίνου.⁹ Σε μια άλλη μελέτη του Parkes το 1969 τα δύο τρίτα των ασθενών της δειγματολογικής έρευνάς του παρουσίασαν αυξημένο κίνδυνο ασθενειών που αφορούν την κυκλοφορία του αίματος έπειτα από το πρώτο εξάμηνο της συζυγικής απώλειας.¹⁰

⁵Η έρευνα μάλλον είναι λανθασμένη όσον αφορά τον τρόπο διεξαγωγής της για τον λόγο ότι πραγματοποιήθηκε ένα χρόνο μετά την καταβολή της σύνταξης λόγω χηρείας, κάτι το οποίο δηλώνει ότι οι χήρες που είχαν πεθάνει κατά το πρώτο έτος δεν συμπεριλήφθηκαν στη μελέτη. P. R. Cox και J. R. Ford, *The mortality of widows shortly after widowhood*, Lancet 1 (1964), 163 – 164.

⁶K. J. Helsing, M. Szklo, και G. – W. Comstock, *Factors associated with mortality after widowhood*, American Journal of Public Health 71 (1981), 802 – 809.

⁷Marie – Frédérique Bacqué, *Πένθος και Υγεία. Άλλοτε & Σήμερα* (Μτφρ. Χρ. Κουτρομπά), Εκδ. Θυμάρι, Αθήνα 2007, 77 – 78.

⁸J. Kaprio και M. Koskenvuo, *Mortality after Bereavement: A prospective Study*, Department of Public Health Science, University of Helsinki, Finland 1983.

⁹D. R. Jones, P. O. Goldblatt, και D. A. Leon, *Bereavement and Cancer: Some Datas on Deaths of Spouses from the longitudinal Study of Office of Population Censures and Surveys*, British Medical Journal (1984), 461 – 464. Να σημειώσουμε μια τέτοια έρευνα είναι μάλλον λανθάνουσα ή τα αποτελέσματά της δημοσιεύτηκαν γρήγορα, διότι η διάγνωση ενός καρκίνου απαιτεί τουλάχιστον πάνω ένα χρόνο.

¹⁰Colin Parkes, *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*, International Universities Press, New York 1972.

Ένα συνηθισμένο πρόβλημα που δημιουργείται εξαιτίας του πένθους είναι η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ που οδηγεί με τη σειρά του σε ένα ακόμα πιο σοβαρό ζήτημα αυτό της κίρρωσης ήπατος. Η χρήση οινοπνευματώδη ποτών οφείλεται σε πολυάριθμα αίτια δημιουργώντας σε πρώτο βαθμό προβλήματα ανάρμοστης συμπεριφοράς. Δεν παύει ωστόσο να αποτελεί αγχολυτικό μέσο σε ανθρώπους όπου βρίσκονται αντιμέτωποι με ένα πρόβλημα. Άνδρες οι οποίοι χήρευσαν εκδηλώνουν έντονη τάση προς τον αλκοολισμό τους πρώτους έξι μήνες αφότου έχασαν τη σύντροφό τους, αλλά κι όταν αντιμετωπίζουν κάποιο ψυχολογικό τραύμα. Όσον αφορά το γυναικείο φύλο περισσότερο καταφεύγουν στα ηρεμιστικά χάπια παρά στη κατανάλωση αλκοόλ. Οι συνέπειες των αλκοολούχων ποτών είναι δυσδιάκριτες καθώς επηρεάζουν το σώμα, τη συμπεριφορά και τον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου. Σε περιπτώσεις όπου ένας ασθενής πάσχει από κατάθλιψη καταναλώνοντας αλκοόλ είναι πιθανό να οδηγηθεί σε ατύχημα ή στη χειρότερη σε αυτοκτονία. Ολοκληρώνοντας τη σύντομη ενότητα για την επιρροή του αλκοόλ στην υγεία του ανθρώπου, ένα μήνυμα που θα θέλαμε να περάσουμε ιδίως στις νεαρές ηλικίες είναι η ελάχιστη κατανάλωση ποτών να μην γίνει καθημερινή συνήθεια σε χρόνια βάση. «Όπως συμβαίνει με όλες τις τοξικές ουσίες, μόνο η πρόληψη, μέσω ιατρικής ή ψυχοκοινωνικής παρακολούθησης, μπορεί να επιφέρει αποτελέσματα».¹¹

Μια νόσος που ταλαντεύει την ανθρωπότητα εδώ και χρόνια ο καρκίνος, υπάρχουν πολλές θεωρίες ότι οφείλεται σε στρεσογόνους παράγοντες. Ένα χαμηλό ανοσοποιητικό εξαιτίας μιας αγχογόνου κατάστασης είναι ευάλωτο στη δημιουργία όγκων. Μέσω των μελετών που θα παρουσιάσουμε για να αντιληφθούμε κατά πόσο ισχύει αυτό, οι ερευνητές συμπέραναν ότι οι καταθλιπτικοί ασθενείς είχαν διαγνωστεί από καρκίνο. Από την στιγμή που ένας ασθενής μάθει ότι πάσχει από καρκίνο είναι δύσκολο να διαχειριστεί όλη αυτή την κατάσταση κατά την οποία γνωρίζει εκ των προτέρων το προκαθορισμένο αποτέλεσμα. Οι άρρωστοι δεν θα μπορούσαν να μην αντικρύζουν και τον υπόλοιπο κόσμο γύρω τους με ματαιοδοξία. Οι μελέτες¹² των Horne και Picard το 1979, του Wirsching το 1982, αλλά η πιο σημαντική των Claude Jasmin και Pierre Marty το 1990, προσπάθησαν πλησιάσουν παραμέτρους μεταξύ αυτών και το πρόσφατο πένθος για τις οποίες παρουσιάστηκε ένας καρκίνος. Ξεκινώντας την ανάλυση των μελετών η πρώτη των Horne και Picard οδηγήθηκε στο συμπέρασμα ότι οι ασθενείς κατείχαν τα εξής χαρακτηριστικά. Χαρούμενη παιδική ηλικία, επαγγελματική αποκατάσταση, πετυχημένο γάμο, μελλοντικά σχέδια και συναισθηματικές απώλειες. Τα συμπεράσματα στα οποία οδηγήθηκαν ήταν παρόμοια με εκείνα των γιατρών κατά τα οποία ένα 80% των ασθενών εμφάνισαν καλοήθεις όγκους, ενώ ένα 61% κακοήθεις.¹³ Ο Wirsching κατά την αντίστοιχη μελέτη που πραγματοποίησε διαφοροποιήθηκε ως προς τους ασθενείς με καλοήθεις όγκους καταγράφοντας ποσοστό της τάξεως του 70%. Επίσης παρουσίασε την ψυχολογική υπόσταση των γυναικών που πάσχουν από καρκίνο του μαστού. Όσες ανέφεραν ότι έλεγχαν το άγχος καταπιέζοντας έτσι τον εαυτό τους νομίζοντας ότι είναι αυτάρκειες, διέτρεχαν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν κάποιο καρκίνωμα σε αντίθεση με αυτές που εκδήλωναν το άγχος τους δίχως να φοβούνται. Αυτό ισχύει και για το ανδρικό φύλο. Οι άνθρωποι οφείλουν συχνά να απαλλάσσονται από το

¹¹Marie – Frédérique Bacqué, *Πένθος και Υγεία. Άλλοτε & Σήμερα* (Μτφρ. Χρ. Κουτρομπά), Εκδ. Θυμάρι, Αθήνα 2007, 79.

¹²Οι μελέτες των συγγραφέων που θα καταγράψουμε έγιναν με ασθενείς που είχαν διαγνωσθεί με καλοήθεις όγκο και ακολουθούσαν την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

¹³R. L. Horne και R. S. Picard, *Psychosocial risk factors for lung cancer*, *Psychosomatic Medicine* 41 (1979), 503 – 514.

βάρος του άγχους, όσο δύσκολο κι αν φαίνεται σε μια σύγχρονη κοινωνία στην οποία οι εργασιακές υποχρεώσεις είναι ογκώδεις και η ανάγκη για επιβίωση καθημερινός αγώνας.¹⁴

Η μελέτη των Jasmin και Marty κατέγραψε πως οι γυναίκες που αποφεύγουν να εκφράσουν το άγχος τους έχοντας υψηλή αυτοεκτίμηση, δίχως να έχουν κατανοήσει και επεξεργαστεί τις πρόσφατες απώλειες που προέκυψαν στη ζωή τους είναι ευάλωτες σε μεγαλύτερο βαθμό να εμφανίσουν ένα είδους καρκίνωμα. Σύμφωνα με τα πορίσματα των μελετών που καταγράψαμε, κατανοήσαμε ότι ο καρκίνος συμπίπτει με την κατάθλιψη ωστόσο στους ασθενείς που μελετήθηκαν η διάγνωση είχε γίνει προτού να εμφανιστούν τα καταθλιπτικά συμπτώματα. Όταν ο άνθρωπος νοσήσει από καρκίνο, αυτό από μόνο του επιφέρει αρνητική διάθεση. Έτσι λοιπόν καταλήγουμε ότι τα συμπεράσματα των αντίστοιχων μελετών δεν είναι ορθά για να αντιληφθούμε εάν όντως ο καρκίνος συμπίπτει με την εμφάνιση κατάθλιψης.¹⁵ «Οι καρκινοπαθείς αποδεικνύονται λιγότερο επιρρεπείς στη κατάθλιψη, γεγονός που επαληθεύει ότι αντίθετα με την ισχύουσα αντίληψη, η διεργασία του πένθους προστατεύει από την εμφάνιση ασθενειών του σώματος».¹⁶

Ακόμα μια μελέτη που θα δούμε είναι αυτή του Schleifer ο οποίος ανέδειξε το 1983 μετά από 14 μήνες καταγραφής περιστατικών το ανοσοποιητικό σύστημα των ανδρών οι οποίοι αναγκάστηκαν να χάσουν τις συζύγους τους εξαιτίας του καρκίνου του μαστού, είχε καταβληθεί σε μεγάλο βαθμό.¹⁷ Με την άποψη αυτή των αποτελεσμάτων φαίνεται να συμφωνούν οι Jones, Goldblatt και Leon οι οποίοι παρακολουθώντας 5.000 χήρες ηλικίας κάτω των 60 στην Αγγλία, αντιλήφθηκαν αύξηση όχι όμως σημαντική του ποσοστού των καρκίνων έπειτα από τον χαμό του συζύγου τους.¹⁸ Αναλύοντας τις μελέτες που παραθέσαμε καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι μολονότι τα αποτελέσματά τους ήταν πανομοιότυπα και κινούνταν στις ίδιες κατευθύνσεις, οι αδυναμίες φάνηκαν στο τρόπο με τον οποίο διεξήχθησαν στη μεθοδολογία τους. Αναγνωρίζοντας την επίδραση των στρεσογόνων και συναισθηματικών καταστάσεων στο ανοσοποιητικό σύστημα του ατόμου, ακόμη και τότε δεν υπάρχει η σύνδεση με τη γένεση ενός καρκινώματος. Η κατάθλιψη όπως το άγχος διέρχονται μέσω της λεκτικής έκφρασης των συγκινησιακών καταστάσεων, ενώ με την ακύρωση συναισθημάτων δημιουργούνται διάφορες ασθένειες.

Όσον αφορά το πένθος ο άνθρωπος δύναται σε πολλές περιπτώσεις να μην εκφράζει τα συναισθήματά του κρύβοντάς τα στον εσωτερικό του κόσμο. Οφείλει να εκδηλώνει ό,τι νιώθει με όποιο τρόπο εκείνος επιθυμεί, κατά αντίστοιχο τρόπο όταν μαθαίνει ότι πάσχει από καρκίνο. Επίσης για το τελευταίο ζήτημα οι ερευνητικές μελέτες καλό θα ήταν να έχουν καλύτερη προσέγγιση και να λαμβάνουν υπόψιν τόσο τους βιολογικούς όσο και τους ψυχολογικούς παράγοντες ισάξια. Τέλος για τη συστηματική μελέτη ασθενών που πάσχουν

¹⁴Marie – Frédérique Bacqué, *Πένθος και Υγεία. Άλλοτε & Σήμερα* (Μτφρ. Χρ. Κουτρομπά), Εκδ. Θυμάρη, Αθήνα 2007, 80.

¹⁵C. Jasmin, G. Lem, P. Marty, και R. Hertzberg, *Evidence for a Link Between Certain Psychological Factors and the Risk of Breast Cancer in a Case – Control Study*, *Annals of Oncology* 1 (1990), 22 – 29.

¹⁶Marie – Frédérique Bacqué, *Πένθος και Υγεία. Άλλοτε & Σήμερα* (Μτφρ. Χρ. Κουτρομπά), Εκδ. Θυμάρη, Αθήνα 2007, 81.

¹⁷S. J. Schleifer και Συνέταιροι, *Suppression of Lymphocyte Stimulation Following Bereavement*, *JAMA* 250 (1983), 374 – 377.

¹⁸D. R. Jones, P. O. Goldblatt και D. A. Leon, *Bereavement and Cancer: Some Datas on Deaths of Spouses from the longitudinal Study of Office of Population Censures and Surveys*, *British Medical Journal* (1984), 461 – 464.

από καρκίνο ορθό είναι να μελετώνται εις βάθος χρόνου επειδή είναι μια νόσος που αναπτύσσεται σταδιακά.

Οι οργανικές απώλειες του συναισθηματικού δεσμού επιφέρουν μετατροπές στο νευρο – ψυχο – ενδοκρινολογικό σύστημα με σοβαρές συνέπειες στην υγεία. Η επίδραση του άγχους στο ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου είναι ήδη γνωστές οπότε δεν επιμένουμε περαιτέρω σε αυτό το θέμα.¹⁹ Σαφώς να υπογραμμίσουμε κάπου εδώ ότι όλες οι ασθένειες δεν οφείλονται εξαιτίας του άγχους υπάρχουν κι άλλα περαιτέρω αίτια ανάμεσά τους και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες. Από την άλλη πλευρά έχουν υπάρξει μελέτες οι οποίες αποτυπώνουν ότι άτομα που μολύνθηκαν από ασθένειες είχαν βιώσει στο παρελθόν αγχογόνες καταστάσεις. Απόδειξη η φυματίωση που στη μελέτη του Holmes φαίνεται ότι κόλλησαν όλοι όσοι πενήθυσαν. Είχαν προσβληθεί 20 υπάλληλοι του σανατορίου οι οποίοι στο πρόσφατο παρελθόν είχαν βιώσει ένα δύσκολο περιστατικό. Συμβίωναν μαζί με άλλους 20 μη φυματικούς όπου πάσχιζαν με διαφορετικά ζητήματα.²⁰ Στην εποχή μας η φυματίωση έχει αποδειχθεί ότι προσβάλλει άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, αλλά και εκείνους όπου αντιμετωπίζουν προβλήματα επιβίωσης ή δεν τρέφονται σωστά. Από τέτοιες ασθένειες καταβάλλονται οι πρόσφυγες, οι φτωχές οικογένειες όπως και οι φορείς του AIDS.

Ολοκληρώνοντας την παρούσα ενότητα προσπαθήσαμε μέσω διάφορων μελετών μεταξύ των οποίων ορισμένων που διενεργήθηκαν διεξοδικά σε βάθος χρόνου, να συνδέσουμε το πένθος με διάφορες ασθένειες που μπορούν να επιπλήξουν την υγεία του ατόμου (όχι μόνο τη σωματική αλλά και τη ψυχική). Η απώλεια ενός αγαπημένου αντικειμένου εκτός από την επίδραση που έχει στο ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, επηρεάζεται αρνητικά και το κοινωνικό προφίλ του. Τέλος η σχέση ανάμεσα στο πένθος και σε μια σωματική νόσο παρόλο που δεν αποδεικνύεται στο έπακρο, εντούτοις συνδέονται σε ένα βαθμό.

¹⁹Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το συγκεκριμένο ζήτημα βλ. Pierre Ldo και Henri Ldo, *Le Stress permanent*, Masson, Paris 1995 όπως και Jones Hilary, *Υπεραπασχόληση και άγχος* (Μτφρ. Μαργ. Κουλεντιανού), Εκδ. Θυμάρι, Αθήνα 1999 στο οποίο συγκεκριμένο σύγγραμμα αναλύεται με ιδιαίτερη προσοχή η διαδικασία μετατροπής του άγχους σε σωματικές παθήσεις ή στην πιο έσχατη περίπτωση σε ανίατες και άμεσα θανατηφόρες.

²⁰T. H. Holmes και M. Masuda, *Life changes and illness susceptibility*. Στο B. S. Dohrenwend και B. P. Dohrenwend, *Stressful Life Events*. Wiley, New York 1974.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο άνθρωπος μην μπορώντας να αποφύγει τον θάνατο και το πένθος που ακολουθεί από τις εκάστοτε απώλειες που θα κληθεί να αντιμετωπίσει κατά την πορεία της ζωής του, το ζητούμενο είναι να μην βαραίνουν τον λογισμό του αρνητικές, κακές σκέψεις. Είναι γεγονός ότι το συναίσθημα της απελπισίας επηρεάζει στις μέρες μας ολοένα και περισσότερους αποτελώντας απόρροια του δυτικού τρόπου ζωής. Ζώντας κανείς σε μια τέτοια πολυπράγμονα εποχή, τα περιθώρια στενεύουν για να σκεφτεί θετικά. Η πίστη υποχωρεί, η ελπίδα διαλύεται και η απελπισία¹ οδηγεί σε υπαρξιακό αδιέξοδο. Έτσι η παθητική απελπισία έχει καταστεί σήμερα εμπορεύσιμη αξία.² Ωστόσο εάν επικεντρωθούμε στο παρόν στις μικρές καθημερινές απολαύσεις έχοντας στο πλευρό μας αγαπημένα συγγενικά και φιλικά πρόσωπα, οφείλουμε να συμφιλιωθούμε με τον χρόνο, με το γεγονός ότι κάποτε θα γεράσουμε και θα πρέπει να αναχωρήσουμε από τον παρόντα κόσμο.

Ένα εύλογο ερώτημα που γεννάται σε πολλούς είναι γιατί υποφέρει ο άνθρωπος εξαιτίας του θανάτου. Η απάντηση δεν είναι άλλη από το ότι οφείλει να συνειδητοποιήσει εγκαίρως ότι έχασε το πρόσωπο που είχε σε εκτίμηση. Βέβαια είναι διαφορετικό να το βιώνει αυτό κανείς και διαφορετικό να δίδει σχετικές συμβουλές περί θανάτου. Το σίγουρο είναι ότι ο πένθων θα πονέσει, θα κλάψει, θα θυμώσει, θα τα βάλει ακόμη και με τον ίδιο τον Θεό όντας απεγνωσμένος μπροστά στη τραγικότητα του συμβάντος. Οι επιθυμίες, οι προσκολλήσεις, οι προσδοκίες, τα πάθη του, κι αυτά με τη σειρά τους διαδραματίζουν τον ρόλο τους. Κάτι που επισημάνθηκε ήδη είναι ότι κάθε μορφή πένθους αποτελεί διαφορετική περίπτωση και απαιτεί την ανάλογη προσοχή. Το άτομο είναι ικανό να ανταπεξέλθει με επιτυχία την πένθιμη περίοδο μόνο όταν ωριμάσει, όταν θα έχει αφήσει πίσω του το πρόσωπο που χάθηκε.³ Επιτυχημένη επεξεργασία του πένθους σημαίνει ότι πρέπει να εγκαταλείψει το κενό που δημιουργήθηκε είτε αυτό ήταν εσωτερικό είτε εξωτερικό, παρόλο που μπορεί να ήταν ασφαλής με την επικρατούσα κατάσταση. Απαλλαγή του πένθους δηλώνει ότι αφήνει πίσω του ό,τι τον πλήγωσε χαράζοντας νέα πορεία στη ζωή του, γνωρίζοντας ότι θα κληθεί στο μέλλον να αντιμετωπίσει ξανά μια καινούργια απώλεια. Αν και κάθε είδος απώλειας είναι διαφορετικό, εκείνος θα είναι σε θέση να το ξεπεράσει.

Τέλος θα θέλαμε να κλείσουμε την παρούσα εργασία με την παρακάτω φράση: «η ζωή μοιάζει σαν τη θάλασσα· όσο πηγαίνει πιο βαθιά ο άνθρωπος, τόσο περισσότερο τρομοκρατείται για αυτά που δεν αντικρύζει στον πυθμένα της». Αυτό ισχύει και για τη

¹Η απελπισία είναι συναίσθημα που αναφέρεται σε αρνητική και απαισιόδοξη ψυχική κατάσταση· πρόκειται για συναισθηματική διάθεση, στάση και βίωμα με αναφορά το παρόν και προπάντων το μέλλον. Ως ανθρώπινη κατάσταση δεν είναι τίποτα άλλο, παρά η παντελής έλλειψη ελπίδας. Μια τέτοια συναισθηματική διάθεση μπορεί να οδηγήσει σε παθολογικές καταστάσεις. Βλ. Αθανάσιος Μελισσάρης, *Απελπισία: Ασθένεια προς θάνατον. Ψυχολογικές και πνευματικές διαστάσεις*, Θεολογικό Υπόμνημα 1 (2017), 30 – 31.

²Αθανάσιος Μελισσάρης, *Απελπισία: Ασθένεια προς θάνατον. Ψυχολογικές και πνευματικές διαστάσεις*, Θεολογικό Υπόμνημα 1 (2017), 28.

³Επιλέγοντας ο άνθρωπος την αγάπη ως προσωπική επιλογή στην ζωή του προσομοιάζει με τον Θεό και προγεύεται την ελευθερία. Κατά αυτό τον τρόπο απελευθερώνεται από τα καταναγκαστικά δεσμά της ανθρώπινης υπόστασης. Ωστόσο, δεν αλλοιώνεται η φύση του. Αυτό που καταργείται είναι τα όρια της φύσης και οι περιορισμοί της κτιστότητας. Βλ. Αθανάσιος Μελισσάρης, *Η Ορθοδοξία ως Πολιτισμικό Επίτευγμα και τα Προβλήματα του Σύγχρονου Ανθρώπου*. Στο Α. Αυγουστίδης, Κ. Ζορμπάς, Β. Θερμός, Ν. Κοκοσαλάης, Α. Μελισσάρης, Χ. Τερέζης, *Η Ορθοδοξία απέναντι στα Θέματα της Εποχής μας*. Τόμος Β', Εκδ. ΕΑΠ, Πάτρα 2002, 71.

περίπτωση του πένθους. Όσο πιο πολύ μεγαλώνει και ωριμάζει, τόσο πιο πολύ θα βρίσκεται αντιμέτωπος με τον θάνατο και την απώλεια. Ωστόσο όταν έχει στο πλευρό του κατάλληλα πρόσωπα να του συμπαρασταθούν ή όταν ανήκει ενεργά στο ποίμνιο της Εκκλησίας,⁴ όλα θα μοιάζουν πιο εύκολα.⁵

⁴Ο πιστός όντας ενεργό μέλος της Εκκλησίας, είναι ικανός να συμμετάσχει στην Άκτιστη ζωή της Αγίας Τριάδος, παρόλο το κενό που υπάρχει στη φύση του σε σχέση με εκείνη του Θεού. Εντούτοις για να καταστεί κάτι τέτοιο δυνατό, οφείλει να επιθυμεί να υπερβεί τα στενά όρια της ύπαρξής του με διακαή πόθο που τον κρατούν δέσμιο στην αιτιοκρατία του χώρου και του χρόνου. Βλ. Αθανάσιος Μελισσάρης, *ό.π.*, 71.

⁵Ο άνθρωπος δεν μπορεί να σωθεί μόνος του. Η απελευθέρωση από την συνθήκη της θνητότητας παρέχεται σε εκείνον ως δυνατότητα. Η σωτηρία του από τον Θεό είναι υπόθεση και των τριών προσώπων της Αγίας Τριάδος κι όχι ενός Προσώπου Αυτής. Βλ. Αθανάσιος Μελισσάρης, *ό.π.*, 103.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φορείς, Συμβουλευτικοί Σταθμοί & Ψυχιατρικά Κέντρα που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του πένθους και άλλων ψυχικών διαταραχών¹

Αθήνα – Πειραιάς

- Κέντρο Κοινωνικής Ψυχικής Υγείας Βύρωνα – Καισαριανής. Δήλου 14, Καισαριανή. Τηλ. 210 7640111, 210 7644705, 210 7662247.
- Κέντρο Ψυχικής Υγείας Περιστερίου. Πλούτωνος 19 και Ηφαίστου, Περιστερί. Τηλ. 210 5756226, 210 5756401, 210 5756664.
- Κέντρο Ψυχικής Υγείας Χαλανδρίου. Μεσογείων και Ζαλόγγου 6, Αγ. Παρασκευή. Τηλ. 210 6015079, 210 6016030.
- Κοινωνικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παγκρατίου Τμήμα Ενηλίκων. Φερεκύδου 5, Παγκράτι. Τηλ. 210 7016611.
- Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αθηνών Υπηρεσία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Ενηλίκων. Ιουλιανού 18 και Μαυροματαίων, Αθήνα. Τηλ. 210 8210222.
- Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αιγάλεω. Σούτσου 4 – Πλατεία Δαβάκη, Αιγάλεω. Τηλ. 210 5449898.
- Κέντρο Ψυχικής Υγείας Πειραιά. Μπουμπουλίνας 15, Πειραιάς. Τηλ. 210 4170546.
- Κέντρο Ψυχικής Υγείας Δραπετσώνας – Κερατσινίου. Ελ. Βενιζέλου και Ανδριανού 1, Δραπετσώνα. Τηλ. 210 4630100, 210 4630134.
- Τμήμα Ψυχιατρικής Εφήβων και Νέων. Μεσογείων 154. Τηλ. 210 7480901.
- Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Βοτανικού. Ελασιδών 30 και Κωνσταντινουπόλεως, Βοτανικός. Τηλ. 210 3424024.
- Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Ζεφυρίου. Εθν. Μακαρίου 2, Ζεφύρι. Τηλ. 210 2682685, 210 2684194.

¹Υστερα από τις πληροφορίες που καταγράψαμε για το πένθος και τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία του ατόμου θεωρήσαμε σκόπιμο να παραθέσουμε ορισμένες χρήσιμες διευθύνσεις για ερευνητές και άλλους ενδιαφερόμενους, οι οποίοι επιθυμούν να λάβουν επιπλέον πληροφόρηση ή ακόμη και βοήθεια σχετικά με το θέμα. Για περαιτέρω στοιχεία στις ιστοσελίδες: Ελληνικού Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών (Ε.ΚΕ.Ψ.Υ.Ε.) <http://www.ekepsy.gr/web/guest> και https://psychomed.gr/psychiatric_primary_care/.

Θεσσαλονίκη

- Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κεντρικού Τομέα. Τσιμισκή και Κομνηνών 15. Τηλ. 2310 270036, 2310 268841.
- Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής Δυτικού Τομέα. Πατρ. Γρηγορίου Ε΄4, Αμπελόκηποι. Τηλ. 2310 726918.
- Κέντρο Ψυχικής Υγείας Βορειοδυτικού Τομέα. τ. Παπαδοπούλου 20, Συκιές. Τηλ. 2310 629159, 2310 629310.
- Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής. Καυτατζόγλου 36 και Παπάφη. Τηλ. 2310 845130 – 1, 2310 845900.

ΒΡΑΧΥΓΡΑΦΙΕΣ & ΑΚΡΩΝΥΜΙΑ

Α΄ Κορ.	Προς Κορινθίους Α΄
Α΄ Θεσ.	Προς Θεσσαλονικείς Α΄
Γεν.	Γένεσις
PG	Patrologia Graeca (Migne), Paris
ΒΕΠΕΣ	Βιβλιοθήκη Ελλήνων Πατέρων και Εκκλησιαστικών Συγγραφέων
ΕΠΕ	Έλληνες Πατέρες της Εκκλησίας
Ρωμ.	Προς Ρωμαίους
Ιακ.	Επιστολή Ιακώβου
Ιω.	Κατά Ιωάννην
Ματθ.	Κατά Ματθαίον
ό.π.	όπως παραπάνω
Εκδ.	Εκδόσεις
βλ.	βλέπε
κ.α.	και άλλοι-ες-α
Π.Μ.Σ.	Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
Μτφρ.	Μετάφραση
π.χ.	παραδείγματος χάριν

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**Πηγές**

Μ. Αντώνιος, Παραινέσεις περι Ἡθους Ἀνθρώπων καὶ Χρηστῆς Πολιτείας II, Φιλοκαλία Τόμος Α΄.

Μον. Ασκητής, Ἐπιστολή πρὸς Νικόλαον Μοναχόν, Φιλοκαλία Τόμος Α΄, Ἐκδ. Παπαδημητρίου.

Αν. Σιναΐτης, Οδηγός, PG Migne 89, 81C.

Αν. Σιναΐτης, Ἐρωτήσεις καὶ ἀποκρίσεις, PG Migne 89, 765C.

Μ. Βασίλειος, Περι θανάτου 11, ΒΕΠΕΣ Τόμος 57.

Μ. Βασίλειος, Ὁμιλία ὅτι οὐκ ἔστιν αἴτιος κακῶν ὁ Θεός, 7, PG Migne 31, 345.

Μ. Βασίλειος, Οὐκ ἔστιν αἴτιος κακῶν ὁ Θεός, 7, PG Migne 31, 345.

Μ. Βασίλειος, Ἐπιστολή 6, Πρὸς τὴν ὁμόζυγον Νεκταρίου παραμυθητική 2, PG 32, 244 B.

Μ. Βασίλειος, Ἐπιστολή 29 Πρὸς τὴν Ἐκκλησίαν Ἀγκύρας Παραμυθητική, ΕΠΕ Τόμος 3.

Μ. Βασίλειος, Ἐπιστολή 247 Νικοπολίταις, ΕΠΕ Τόμος 2.

Μ. Βασίλειος, Ἐπιστολή 6, Πρὸς τὴν ὁμόζυγον Νεκταρίου παραμυθητική 2, PG 32, 244 B.

Μ. Βασίλειος, Ὅροι κατὰ πλάτος, 43, 1, PG 31, 1028B.

Μ. Βασίλειος, Περι τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, 15, 35, PG 32, 128D.

Γρ. Ναζιανζηνός, Ἐπικήδειος εἰς Μέγαν Βασίλειον, PG Migne 36.

Γρ. Ναζιανζηνός, Εἰς Θεόφιλον, Λόγος 38, 12, PG Migne 36, 324.

Γρ. Παλαμάς, Κεφάλαια φυσικά, θεολογικά, ἠθικά τε καὶ πρακτικά, PG 150, 52 – 53, PG 150, 1160 A.

Γρ. Νύσσης, Περι ψυχῆς καὶ ἀναστάσεως, PG Migne 46.

Γρ. Νύσσης, Μέγας Κατηχητικός, PG 45, 36B.

Γρ. Νύσσης, Εἰς τὴν Πουλχερίαν, PG 46, 877A.

Γρ. Θεολόγος, Λόγος Εἰς τὸ Ἅγιον Πάσχα, PG 36, 633 A.

- Γρ. Θεολόγος, Όμοφρονίω Έπιστολή, PG 37, 361B.
- I. Δαμασκηνός, Έκδοσις Άκριβής Όρθοδόξου Πίστεως, Β', 28, ΕΠΕ Τόμος 19.
- I. Χρυσόστομος, Εις Θεσσαλονικεΐς Όμιλία VI, γ, PG Migne 62.
- I. Χρυσόστομος, Έγκώμιον εις τήν Μεγαλομάρτυρα Δροσίδα, καί εις τό μεμνησθαι θανάτου, PG 50, 693.
- I. Χρυσόστομος, Εις Θεσσαλονικεΐς Όμιλία II, PG Migne 62, 470Δ.
- I. Χρυσόστομος, Εις Φιλιπησίους Όμιλία III, γ, δ, PG Migne 62, 204.
- I. Χρυσόστομος, Εις Ίωάννην Όμιλία LXIV, δ, PG Migne 59, 360.
- I. Χρυσόστομος, Εις Κορινθίους Όμιλία VI, δ, PG Migne 61, 440.
- I. Χρυσόστομος, Εις Έβραίους Όμιλία IV, δ, PG Migne 63, 41.
- I. Χρυσόστομος, Εις Άνδριάντας Όμιλία VI, γ, PG Migne 49, 85.
- I. Χρυσόστομος, Εις Άνδριάντας Όμιλία V, δ, PG Migne 49, 74.
- I. Χρυσόστομος, Εις Τιμόθεον Όμιλία II, PG Migne 62, 607.
- I. Χρυσόστομος, Όμιλία εις τόν παραλυτικόν, PG Migne 51, 49.
- I. Χρυσόστομος, Πρòς Θεόδωρον Έκπεσόντα Λόγος, 15, ΕΠΕ 35.
- I. Χρυσόστομος, Πρòς τούς μέλλοντας φωτίζεσθαι, PG 49, 233.
- I. Χρυσόστομος, Εις Έφεσίους Όμιλία II, PG Migne 62, 21.
- I. Χρυσόστομος, Εις Ίωάννην Όμιλία LXXIX, γ, PG Migne 59, 429.
- I. Χρυσόστομος, Λόγοι περι μοΐρας καί προνοΐας, περι θανάτου καί περι τής μελλούσης κρίσεως, Εκδ. της Αποστολικής Διακονΐας της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 1998.
- Κύρ. Αλεξανδρείας, Εις τήν πρòς Ρωμαΐους, 5, 18, PG Migne 74, 789.
- Κύρ. Αλεξανδρείας, Εις τήν πρòς Ρωμαΐους, 5, 18, PG Migne 74, 789.
- Μάξ. Ομολογητής, Περι Αγάπης Κεφαλαΐων, Φιλοκαλία Τόμος Β', Εκδ. Αστήρ, Αθήνα 1958.
- Μάξ. Ομολογητής, Προς Θαλάσσιον, PG 90, 756B.

Μον. Ασκητής, Έπιστολή πρὸς Νικόλαον Μοναχόν, Φιλοκαλία Τόμος Α', Έκδ. Παπαδημητρίου.

Νεκρώσιμη Άκολουθία εἰς ἱερεῖς.

Ελληνόγλωσσα

Μελισσάρης Αθ., Η Ορθοδοξία ως Πολιτισμικό Επίτευγμα και τα Προβλήματα του Σύγχρονου Ανθρώπου. Στο Α. Αυγουστίδης, Κ. Ζορμπάς, Β. Θερμός, Ν. Κοκοσαλάλης, Α. Μελισσάρης, Χ. Τερέζης, Η Ορθοδοξία απέναντι στα Θέματα της Εποχής μας. Τόμος Β', Έκδ. ΕΑΠ, Πάτρα 2002.

Μελισσάρης Αθ., Ψυχή και σώμα: ετεροβαρής διάκριση ή διάσπαστη ολότητα;, ΘΕΟΛΟΓΙΑ 91, 2 (2020).

Μελισσάρης Αθ., Η Οντολογία της Αγάπης και η Υπέρβαση του Θανάτου, Θεολογική και Ψυχολογική Προσέγγιση. Ημερομηνία ανάκτησης: 9/12/2022. <https://antifono.gr/η-οντολογία-της-αγάπης-και-η-υπέρβαση/>

Σταυρόπουλος Αλ., Συμβουλευτική ποιμαντική, Έκδ. Λύχνος, Αθήνα 1984.

Αυγουστίδης Αδ., Ποιμένας και θεραπευτής. Ζητήματα ποιμαντικής ψυχολογίας και ποιμαντικής πρακτικής, Έκδ. Ακρίτας, Αθήνα 1999.

Αρ. Ήθικὰ Νικομάχεια.

Μπουρνέλης Απ., Εκκλησιαστική Γραμματολογία Πατρολογία, Τόμος Β', Έκδ. Νέα Στοιχειοθετική, Ηράκλειο Κρήτης 2007.

Νικολαΐδης Απ., Η θέση και ο ρόλος του ιερέα στη σύγχρονη κοινωνία, 2016.

Αυγουστίδης Αδ., Ποιμένας και θεραπευτής. Ζητήματα ποιμαντικής ψυχολογίας και ποιμαντικής πρακτικής, Έκδ. Ακρίτας, Αθήνα 1999.

Θεοδώρου Ανδρ., Άμωμοι εν οδώ, Έκδ. της Αποστολικής Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 1990.

Σταυρόπουλος Αλ., Συμβουλευτική ποιμαντική, Έκδ. Λύχνος, Αθήνα 1984.

Γαϊτάνης Β., Θλιμμένες φιλοσοφικές σκέψεις (τετράδιο τρίτο), Έκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2019.

Γαϊτάνης Β., Homo Mediator και Homo Theologicus, Έκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2015.

Φειδάς Βλ., Εκκλησιαστική Ιστορία, Έκδ. Διήγηση, Αθήνα 2002.

Γιαννακοπούλου Β. Χ., Συμβουλευτική Ποιμαντική, Έκδ. Γ. Γκέλμπεσης, Αθήνα 2005.

Καλλιακμάνης Β., Η διδασκαλία περί ικανοποιήσεως της θείας δικαιοσύνης στη νεοελληνική θεολογία, Γρηγόριος ο Παλαμάς 71 (1988).

Παπαχαραλάμπους Γ., Κυπριακά ήθη και έθιμα, Εκδ. Δημοσιεύματα Εταιρίας Κυπριακών Σπουδών, Λευκωσία 1965.

Μαντζαρίδης Γ., Χριστιανική Ηθική, Άνθρωπος και Θεός: Άνθρωπος και συνάνθρωπος: Υπαρξιακές και βιοηθικές θέσεις και προοπτικές, Τόμος ΙΙ, Εκδ. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 2004.

Βαμβαλής Γ., Ξανα–διαβάζοντας τον Φρόνιτ, Εκδ. Επίκουρος, Αθήνα 2000.

Φίλιας Γ., Εκκλησιαστική Ρητορική και εκφορά του σύγχρονου Θεολογικού Λόγου, Εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2008.

Νικολακάκης Δ., Ιατρική και Χριστιανική Θεολογία. Συγκριτική θεώρηση και κριτικές επισημάνσεις, ΘΕΟΛΟΓΙΑ 87, 3 (2016).

Ήσυχαστής Αγιορ., Νηπτική Θεωρία, (εκ χειρογράφου της Ιεράς Μονής Οσίου Ξενοφώντος Αγίου Όρους του έτους 1851), Εκδ. Ορθόδοξος Κυψέλη, Θεσσαλονίκη 1979.

Κορναράκης Ι., Βιβλικά ψυχογραφήματα. Συμβολή εις την Ποιμαντικήν ψυχολογίαν, Εκδ. Αφοί Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη 1986.

Φουντούλης Ι., Τελετουργικά Θέματα, Τόμος Α', Εκδ. της Αποστολικής Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 2002.

Λίλης Ι., Βασικές αρχές του Ορθόδοξου Δόγματος, Εκδ. Σταμούλη, Θεσσαλονίκη 2013.

Καραβιδόπουλος Ι., Το κατά Μάρκον Ευαγγέλιον, Εκδ. Πουρναράς, Θεσσαλονίκη 1988.

Παρασκευόπουλος Ι., Κλινική ψυχολογία, Αθήνα 1988.

Γέρ. Ιωσήφ ο Ήσυχαστής, Έκφρασις Μοναχικῆς Έμπειρίας, Εκδ. Ιερά Μονή Οσίου Φιλοθέου, Άγιον Όρος 1979.

Φούσκας Κ., Το κήρυγμα και τα παρεπόμενά του. Πατερική προσέγγιση, (Αυτοέκδοση), Αθήνα 2000.

Λεξικό Βιβλικῆς Θεολογίας (Μτφρ. Σ. Αγουρίδης), Εκδ. Άρτος Ζωῆς, Αθήνα 1980.

Σεραφετινίδου Μ., Η κοινωνιολογία των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας, Εκδ. Gutenberg, Αθήνα 1999.

Μαλικιώση – Λοΐζου Μ., Η συμβουλευτική ψυχολογία στην εκπαίδευση. Από την θεωρία στην πράξη, Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2001.

Βάντσος Μιλτ., Η ευχή της Εκκλησίας εις ψυχορραγούντα και ο ηθικός προβληματισμός για την ευθανασία, Εκδ. Κέντρου Μελετών Ιεράς Μονής Κύκκου, Θεσσαλονίκη – Λευκωσία 2020.

Μακ. Επίσκοπος Χριστουπόλεως, Εισαγωγή στη Βιοηθική, Ιατρική και Θεολογική Προσέγγιση των Θεμάτων, Εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2016.

Μακ. Γρινιεζάκης, Δωρεά Οργάνων – Μεταμοσχεύσεις. Ηθική και Θεολογική Θεώρηση. Ημερομηνία ανάκτησης: 30/7/2021.

http://www.iak.gr/gr/logoi-arthra/bioithika/1305810310.html#_ftn1.

Μακ. Γρινιεζάκης, Το ιερατικό ήθος, Εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2017.

Αγιορ. Μωυσής Μοναχός, Ιερώνυμος Σιμωνοπετρίτης ο Γέρον της «Αναλήψεως», Μέρος Β', Εκδ. Μυγδονία, Θεσσαλονίκη 2008.

Αγιορ. Μωυσής Μοναχός, Ο Άγιος Πόνος, Μαθητεία στην επίσκεψη του πόνου στη ζωή μας, Έκδ. Κέντρο Βιοϊατρικής Ηθικής και Δεοντολογίας, Αθήνα 2005.

Μικρόν Εὐχολόγιον ἢ Ἀγιασματάριον (Μεγάλο Σχήμα), Εκδ. της Αποστολικής Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 2019.

Παπαδόπουλος Ν., Ψυχολογία. Σύγχρονη Πειραματική, (Αυτοέκδοση), Αθήνα 2000.

Νεκρώσιμοι καὶ Ἐπιμνημόσυνοι Ἀκολουθίαι, Εκδ. της Αποστολικής Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, Έκδοση Κ', Αθήνα 2020.

Θεοτόκης Νικ., Λόγοι εις Μοναχὴν, Εκδ. Σήμαντρο, Αθήνα.

Ματσούκας Ν., Δογματική καὶ Συμβολική Θεολογία, Β' Έκδοση, Εκδ. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 1988.

Ματσούκας Ν., Δογματική και Συμβολική Θεολογία Γ', Εκδ. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 2005.

Νεκτ. Πενταπόλεως, Τὸ Γνώθι σαυτὸν, ἤτοι Μελέται θρησκευτικαὶ καὶ ἠθικαί, Αθήνα 1905.

Νικ. ο Αγιορείτης, Ἐξομολογητάριον, Έκδ. Βενετίας 1868.

Οικονομίδης Ν., Το Βυζάντιο και η Δύση, Τόμος Η', Εκδ. Εκδοτική Αθηνών, 1979.

Λουδοβίκος Ν., Η εξατομίκευση του θανάτου και η ευθανασία: Αναζητώντας το θεολογικό μίτο. Πρακτικά επιστημονικού συμποσίου για την ευθανασία που διοργανώθηκε από την ειδική συνοδική επιτροπή βιοηθικής της Ιεράς Συνόδου, Εκκλησία της Ελλάδος, Νεάπολη Θεσσαλονίκης (2002).

Δημητρόπουλος Π., Ορθόδοξος Χριστιανική Ηθική, Αθήνα 1970.

Χρήστου Π., Εκκλησιαστική Γραμματολογία, Τόμος Α', Εκδ. Κυρομάνος, Θεσσαλονίκη 2005.

Χρήστου Π., Ελληνική Πατρολογία, Τόμος Δ', Θεσσαλονίκη 1979.

Σκαλτσής Π., Λειτουργικές Μελέτες II, Εκδ. Πουρναράς, Θεσσαλονίκη 2011.

π. Στυλιανός Καρπαθίου, Η εξομολόγηση ως ψυχοθεραπευτική διαδικασία, Διάβαση 19 (1999).

Γερ. Παΐσιος Αγιορείτης, Οικογενειακή ζωή, Λόγοι Δ', Εκδ. Ιερόν Ησυχαστήριον Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος, Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2002.

Γερ. Παΐσιος Αγιορείτης, Πνευματική Αφύπνιση, Λόγοι Β', Εκδ. Ιερόν Ησυχαστήριον Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος, Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2011.

Ζαμπέλιος Σπ., Άσματα δημοτικά της Ελλάδος, Εκδοθέντα μετά μελέτης ιστορικής περί Μεσαιωνικού Ελληνισμού, Κέρκυρα 1852.

Σαχάρωφ Σωφρ., Όψόμεθα τὸν Θεὸν καθὼς ἐστι, Εκδ. Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Έσσεξ, Αγγλία 1996.

Φάρος Φ., Το Πένθος. Ορθόδοξη, Λαογραφική και Ψυχολογική Θεώρηση, Ε' Έκδοση, Εκδ. Αρμός, Αθήνα 2013.

Φάρος Φ., Η ποιμαντική διακονία των ασθενών, Εκκλησία 20 (1967).

Κρικώνης Χρ., Αποστολικοί Πατέρες, Τόμος Α', Εκδ. University Studio Press, Θεσσαλονίκη 1995.

Σταμούλης Χρ., Κάλλος το άγιον: προλεγόμενα στη φιλόκαλη αισθητική της Ορθοδοξίας, Εκδ. Ακρίτας, Αθήνα 2010.

Ξενογλωσσα

Karl Abr., *Préliminaires à l'investigation et au traitement psychanalytique de la folie maniaco – dépressive et des états voisins*. Στο Sandor Ferenczi, *Psychanalyse 1. Oeuvres completes*, Payot, Paris 1975.

Maslow Abr., *Κίνητρα και Προσωπικότητα* (Μτφρ. Ρ. Καρακατσάνη), Εκδ. Αιώρα, Αθήνα 2011.

Maslow Abr., *Motivation and personality*, Random House, New York 1961.

Maslow Abr., *Ψυχολογία της ύπαρξης* (Μτφρ. Σ. Ανδρεοπούλου), Εκδ. Δίοδος, 1995.

Freud A., *Το εγώ και οι μηχανισμοί άμυνας* (Μτφρ. Θ. Παραδέλλη), Εκδ. Καστανιώτη, Αθήνα 1978.

Schmemmann Al., *Έσχατος εχθρός καταργείται ο θάνατος* (Μτφρ. Β. Αργυριάδης), Εκδ. Εν Πλω, Αθήνα 1999.

Throne B., *Carl Rogers*, Sage Publications, London 1992.

Benda C., *Bereavement and Grief Work*, *The Journal of Pastoral Care* XVI (1962).

Bachmann Ch., *Ministering to the Grief Sufferer*, Prentice Hall, New Jersey 1964.

Parkes C., *Effects of Bereavement on Physical and Mental: A Study of the Medical Records of Widows*, *British Medical Journal* 2 (1964).

Rogers C., *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client – centered Framework*, McGraw – Hill, 1959.

Rogers C., *A way of being*, Houghton Mifflin, Boston 1980.

Rogers C., *Carl Rogers on personal power*, Delacorte Press, New York 1977.

Rogers C., *On becoming a person*, Houghton Mifflin, Boston 1961.

Rogers C., *Becoming partners: Marriage and its alternatives*, Delacorte Press, New York 1972.

Rogers C., *Freedom to learn for the 80s*, Macmillan, New York 1983.

Jasmin C., Lem G., Marty P., και Hertzberg R., *Evidence for a Link Between Certain Psychological Factors and the Risk of Breast Cancer in a Case – Control Study*, *Annals of Oncology* 1 (1990).

Parkes Col., Bereavement: Studies of Grief in Adult Life, International Universities Press, New York 1972.

McQuail D., Towards a Sociology of Mass Communications, London 1969.

Kupfer D. και Regier D., Why All of Medicine Should Care About DSM – 5, American Medical Association 19 (2010).

Rabin D. και Rabin L., Consequences of Death for Physicians Nurses and Hospitals, The Dying Patient (1972).

Jones D. R., Goldblatt P. O., και Leon D. A., Bereavement and Cancer: Some Datas on Deaths of Spouses from the longitudinal Study of Office of Population Censures and Surveys, British Medical Journal (1984).

Poslusny El. and Arroyo Mar. K., Bereavement and the Nursing Student, Columbia University Press, New York 1975.

Fromm Er., Suzuki D. T., Martino Rich., Ζέν Βουδισμός και ψυχανάλυση (Μτφρ. Α. Τσόγκα), Εκδ. Μπουκουμάνη, Αθήνα 1979.

Cabanas Ed., Illouz E., Ευτυchioκρατία. Πώς η βιομηχανία της ευτυχίας κυβερνά τη ζωή μας (Μτφρ. Β. Πέτσα), Εκδ. Πόλις, Αθήνα 2020.

Kübler – Ross El., Πλησιάζοντας τον θάνατο. Τα πέντε στάδια του πένθους (Μτφρ. Β. Προβιάς), Εκδ. Ίκαρος, Αθήνα 2019.

Kübler – Ross El., Questions and Answers on Death and Dying, Collier Books, A Division of Macmillian Publishing, New York 1975.

Kübler – Ross El., Αυτός που πεθαίνει (Μτφρ. Κ. Μιχαηλίδης), Εκδ. Ταμασός, Λευκωσία 1979.

Dolto Fr., Η ασυνείδητη εικόνα του σώματος (Μτφρ. Ε. Κούκη), Εκδ. Εστία, Αθήνα 1999.

Dolto Fr., Τα Ευαγγέλια και η πίστη (Μτφρ. Ε. Κούκη), Εκδ. Εστία, Αθήνα 2002

Engel G., Is Grief a Disease?, Psychosomatic Medicine XXIII (1961).

Marcel G., Homo Viator: Introduction to a Metaphysic of Hope, Harper and Row, New York 1962.

Parry G., Ψυχολογικές Κρίσεις και η αντιμετώπιση τους (Μτφρ. Ρ. Ντενίζ), Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1996.

Clinebell H., Basic Types of Pastoral Care & Counseling; Recourses for the Ministry of Healing and Growth, Abingdon Press, Nashville 1984.

Jernigan H., Bringing Together Psychology and Theology: Reflections on Ministry to the Bereaved, *The Journal of Pastoral Care* 2 (1976).

Feifel H., Is Death's Sting Sharper for the Doctor?, *Medical World News* 77 (1967).

Yalom Ir., Στον κήπο του Επίκουρου. Αφήνοντας πίσω τον τρόμο του θανάτου (Μτφρ. Ε. Ανδριτσάνου – Γ. Ζερβάς), ΑΓΡΑ, Αθήνα 2011.

Yalom Ir., Θρησκεία και Ψυχιατρική (Μτφρ. Ευ. Ανδριτσάνου – Γ. Ζέρβας), Εκδ. Άγρα, Αθήνα 2003.

Mitford Jess., *The American Way of Death*, Simon and Schuster, New York 1963.

Mohen J. P., *Les Rites de l'au – delà*, Εκδ. Odile Jacob, Paris 1995.

Kaprio J. και Koskenvuo M., *Mortality after Bereavement: A prospective Study*, Department of Public Health Science, University of Helsinki, Finland 1983.

Bucay J. – Salinas S., *Να βλέπεις στον έρωτα με τα μάτια ανοιχτά* (Μτφρ. Μ. Μπεζαντάκου), Εκδ. Opera, Αθήνα 2009.

Bucay J., *Ο δρόμος των δακρύων. Φύλλα Πορείας III* (Μτφρ. Κ. Επισκοποπούλου), Opera, Αθήνα 2012.

Hilary J., *Υπεραπασχόληση και άγχος* (Μτφρ. Μαργ. Κουλεντιανού), Εκδ. Θυμάρι, Αθήνα 1999.

Helsing K. J., Szklo M., και Comstock G. – W., *Factors associated with mortality after widowhood*, *American Journal of Public Health* 71 (1981).

Leshan L. & Greenawalt J., *Mobilizing the Life Force: An Approach to the Problem of Arousing the Sick Patient's will to Live*, *Pastoral Psychology* 17 (1966).

Bowman L., *The American Funeral: A Study in Guilt, Extravagance and Sublimity*, Public Affairs Press, Washington D.C. 1959.

Ochoa Mar., Richard El., Shwartzel El., *Social Work and the Bereaved*. Στο Bernard Schoenberg και Συνέταιροι, *Bereavement: Its Psychosocial Aspects*, Columbia University Press, New York and London.

Bacqué M. – Fr., *Πένθος και Υγεία. Άλλοτε & Σήμερα* (Μτφρ. Χρ. Κουτρουμπά), Εκδ. Θυμάρι, Αθήνα 2007.

Young M., Benjamin B., και Wallis G., *The mortality of widowers*, *Lancet* 2 (1963).

Autton Nor., *The Pastoral Care of the Bereaved*, S.P.C.K. Publishing, London 1967.

Irion P., *The Funeral and the Mourners*, Abingdon Press, New York 1956.

Lôo P. & Lôo H., *Le Stress permanent*, Masson, Paris 1995.

- Cox P. & Ford J., The mortality of widows shortly after widowhood, *Lancet* 1 (1964).
- Inglehart R., *Culture shift in advanced industrial society*, Princeton University Press 1990.
- Harmer R., *The High Cost of Dying*, Collier Books, New York 1963.
- Horne R. & Picard R., Psychosocial risk factors for lung cancer, *Psychosomatic Medicine* 41 (1979).
- Plummer S., Thoughts Regarding the Meaning of Death, *The Journal of Pastoral Care* 26 (1967).
- Blanton Sm., Norman – Vincent P., *Η πίστη είναι η Απάντηση* (Μτφρ. Μ. Γαβριήλ), Εκδ. Πουρναράς, Θεσσαλονίκη 1988.
- Lopez Sh., *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley – Blackwell, 2009.
- Schleifer S. και Συνέταιροι, Suppression of Lymphocyte Stimulation Following Bereavement, *JAMA* 250 (1983).
- Freud S., *Πένθος και Μελαγχολία* (Μτφρ. Ν. Μυλωνά), Εκδ. Ελληνική Παιδεία, Αθήνα 2017.
- Freud S., *Μεταψυχολογικά Κείμενα του 1915* (Μτφρ. Α. Αναγνώστου), Εκδ. Επίκουρος, Αθήνα 2005.
- Freud S., *Το Εγώ και το Αυτό* (Μτφρ. Δ. Παναγιωτοπούλου), Εκδ. Πλέθρον, Αθήνα 2010.
- Hopko Th., Death, *The Orthodox Church* 6 (1969).
- Balio T., *The American Film Industry*, The University of Wisconsin Press, 1976.
- Holmes T. και Masuda M., Life changes and illness susceptibility. Στο B. S. Dohrenwend και B. P. Dohrenwend, *Stressful Life Events*. Wiley, New York 1974.
- Rashid T. & Seligman M., *Positive Psychotherapy Clinicial Manual*, Oxford University Press 2018.
- Rashid T. and Seligman Mar., *Positive Psychotherapy Workbook*, Oxford University Press 2019.
- Easson W., Care of the Young Patient Who is Dying, *The Journal of American Medical Association* 4 (1968).