



Η ματαιωση και το πένθος του θεραπευτή

Μαρία Ντεβε, ψυχολόγος MSc, Επ.Υπευθύνη Κέντρο Ημέρας ΠΕΨΑΕΕ



ΤΟ Πένθος ως διεργασία

- Η διεργασία του πένθους αφορά στις εσωτερικές ψυχολογικές διαδικασίες, την έκφραση της βαθύτατης οδύνης για την απώλεια ενός αγαπημένου, καθώς και την προσαρμογή των μελών της οικογένειας του νεκρού σε μία νέα πραγματικότητα ζωής. Επίσης περιλαμβάνει την αποδοχή και διαχείριση των αλλαγών στις εξωτερικές καταστάσεις ζωής, όπως σε σχέσεις και συνθήκες ζωής.

Το πένθος όμως εκφράζεται μοναδικά και πολυδιάστατα από κάθε έναν και πολλοί ερευνητές έχουν καταλήξει ότι κάθε άνθρωπος θρηνεί με τον δικό του τρόπο

(Bonanno & Kaltman, 2001· Doughty, 2009· Mancini & Bonanno, 2006)

ο θρήνος στην κοινοτητα

- Ο θρήνος ήταν ένας τρόπος εξωτερίκευσης και έκφρασης του βαθύτατου πόνου και της θλίψης της απώλειας.
- ...όταν κάποιος πέθαινε στο χωριό, όλες οι γυναίκες **είχαν την ευκαιρία να θρηνήσουν και να μοιρολογήσουν τις δικές τους απώλειες και να μνημονεύσουν τους αγαπημένους τους..**
- σύμφωνα με το μοντέλο πένθους των «συνεχιζόμενων δεσμών», η ανακατασκευή και η εκ νέου δόμηση της σχέσης με τον νεκρό είναι ουσιώδης για την ζωή του πενθούντος (Klass, 2006· Klass, Silverman & Nickman, 1996)
- σύμφωνα με το μοντέλο της «διττής διεργασίας» (Stroebe & Schutt, 1999) αντιμετώπισης του πένθους, ο πενθών κινείται σε τρεις άξονες: Άλλοτε προσανατολίζεται προς την απώλεια, άλλοτε προς την αποκατάσταση της ζωής μετά την απώλεια και ενίοτε παραμένει ταλαντευόμενος ανάμεσα στις δύο αυτές καταστάσεις (Neimeyer, 2006· Richardson, 2010)

(στο Μ. Ακογιούνογλου (2020) , Η ΘΡΗΝΩΔΟΣ ΣΤΟΝ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΠΟΝΟ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ:ΜΙΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ)



πένθος σε καιρούς πανδημίας

- Ενεργοποιήθηκαν παράγοντες που συνδέονται με το περιπεπλεγμένο πένθος, όπως το ξαφνικό της απώλειας, η αβεβαιότητα για τις συνθήκες και η αδυναμία τήρησης των εθίμων/συνηθειών, ερωτήματα, απομάκρυνση από τον εκλιπόντα, φόβος για το μέλλον
- Πολλαπλές απώλειες εν μέσω πανδημίας
 - Παρατεταμένη σε χρόνο αίσθηση απώλειας
 - Ασφυκτική συνθήκη που διατήρησε ανοιχτό το τραύμα



Πένθος και απώλειες σε καιρους πανδημίας

Τι συνεβη

- Πολλές ξαφνικές απώλειες
- Κυρίαρχες απώλειες της ζωής, της ασφάλειας, της κοινωνικής ένταξης
- Διαρκής αναφορά στα πένθη και στην απώλεια
- Αποσταθεροποίηση
- Απόγνωση
- Υπερέκθεση, η πληγή μένει ανοικτή

παράλληλα

- Πολλοί άνθρωποι στην ίδια θέση
- Μούδιασμα
- Αντιδράσεις
- Ανάληψη δράσης
- Ανάπτυξη μηχανισμών υποστήριξης
- Προσπάθεια ανάκτησης της συνοχής



Ο ρολος του ειδικου στο πένθος του απευθυνομενου

- Αναγνώριση πένθους
- Ψηλάφηση της απώλειας
- Να μιληθεί & να ακουστεί
- Οι απώλειες ακουμπούν πάνω σε προηγούμενες
- Ο ειδικός ακούει
- Γείωση – σύνδεση με την κοινότητα
- Ανα-σύνθεση του πένθους και της απώλειας



Συγκεκαλυμμένα πένθη και
απώλειες

Ο καλὼν που παίρνει 'να πει
την ιστορία του' ως δυνάμει
πενθῶν

- Απώλεια που χάνεται στα βάθη του χρόνου (γυναίκα, 80)
- Απώλεια του ιδανικού εαυτού (άνδρας 45, απώλεια εργασίας, σχέσης)
- Απώλεια αυτονομίας-ακεραιότητας (νεαρή κοπέλα με κινητική αναπηρία)
- Απώλεια ελέγχου (περιορισμοί πανδημίας)
- Απώλεια επένδυσης
- Απώλεια εμπιστοσύνης- Θυμός – Ματαιίωση
- Φόβος θανάτου
- Ενεργοποίηση τραυμάτων



Πως πενθούμε

- Ανάμνηση : ‘η κυρία της καλημέρας’
- Με τον εκλιπόντα πενθούμε ένα κομμάτι μας που καθρεφτίζεται στη σχέση. Ένα ψήγμα ζωής – βιώματος
- Στο χώρο της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης (δομές κοινοτικής ψυχιατρικής) υπάρχει σύνδεση άλλου τύπου με τον εξυπηρετούμενο, κοντινότητα φροντίδας και διαβίωσης. Ο εξυπηρετούμενος γίνεται οικείο πρόσωπο και η απώλειά του βιώνεται ως τέτοια. Για την ακρίβεια επαναδομείται ως οικείο πρόσωπο, έχουμε –δομήσει- αναμνήσεις μαζί του. Αντίστοιχη είναι η θέση νοσηλευτών-υγειονομικών σε χώρους φροντίδας-εγγύτητας.
- Εδώ η ανάγκη νοηματοδότησης της απώλειας ακόμη μεγαλύτερη
- *Η επερχόμενη απώλεια του Γ. και η πολυκλαδική ομάδα*



Θεραπευτές και ματαιώσεις

- Η παγίδα της εμπειρίας και της απειρίας

‘Εγώ ξέρω. Έχω αντιμετωπίσει πολλά τέτοια.’

‘Εγώ δεν ξέρω. Δεν έχω αντιμετωπίσει ποτέ μου τέτοια.’

- Πρέπει να ξέρω > έκανα λίγα > απαξιώνομαι

Αναλογεί να μην ξέρω > έκανα όπως μου ήρθε > απαξιώνομαι

Στέκομαι με σέβας στο πένθος.

Δεν είναι δυνατό να σβήσω το πένθος.

Είμαι εκεί.

Εκπροσωπώ την ανθρώπινη κοινότητα



Γυρω απο τη ματαιίωση

- Αντιμετωπίζοντας τα προσωπικά μας πένθη
 - Η αποκαθήλωση της παντοδυναμίας
 - Πόσο έχουμε εξοικειωθεί με την απώλεια
 - Στόχοι και η πραγμάτωσή τους
 - Θεραπευτική συμμαχία, σύνδεση με τον απευθυνόμενο, η σημασία της
- 



Αντί ματαιώσης

- Βοήθησα το άτομο?

Βοηθώ το σύνολο

- Ήμουν επαρκής?

Είμαι συνεπής

- Θα αλλάξει (εκείνος)?

Αλλάζω διαρκώς (εγώ)

- Αραγε θα ακολουθήσει όσα του είπα?

Οι άνθρωποι κρατούν κάτι, παίρνουν κάποιο εφόδιο, εφόσον υπάρξει σύνδεση. Άγνωστο τι είναι αυτό!



‘σας γνώρισα ως μια συμπαθητική γυναίκα’

...Όλα τα υπόλοιπα τα είχε ξεχάσει, για αυτήν αυτό ήταν το μεγαλύτερο απόθεμα. Όποτε αντιμετώπιζε κάποια δύσκολη κατάσταση στο χωριό της, όπου ήταν περιθωριοποιημένη...το αντιμετώπιζε πλέον διαφορετικά. ‘Λέω στον εαυτό μου, αυτοί οι άνθρωποι έτσι είναι, και σκέφτομαι εκείνη τη φράση...’

Ο διάδρομος, μερικές φορές, φιλοξενεί τα πιο σημαντικά...

αναφορές

- Von Schlippe A., Schweitzer J., Εγχειρίδιο της Συστημικής Θεραπείας και Συμβουλευτικής, UNIVERSITY STUDIO PRESS 2008
- Klass D., Silverman P.R., Nickman S., Continuing Bonds : New Understandings of Grief, Taylor&Francis 1996
- Winston A., Rosenthal R.N., Pinsker H., Εισαγωγή στην υποστηρικτική ψυχοθεραπεία, Επιστ.Εκδ.Παρισιάνου 2011
- Worden W.J., Grief Counseling and Grief Therapy : A Handbook for the Mental Health Practitioner, Springer Publishing Company 2018
- Bacque M.F., Πένθος και Υγεία Άλλοτε & Σήμερα, Εκδ.Θυμάρι 2001
- Μ. Ακογιούνογλου (2020) , Η ΘΡΗΝΩΔΟΣ ΣΤΟΝ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΠΟΝΟ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ:ΜΙΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
- Mortazavi S.S., Shahbazi N., Taban M., Alimohammadi A., Shati M. (2021), Mourning During Corona: A Phenomenological Study of Grief Experience Among Close Relatives During COVID-19 Pandemics, OMEGA Journal of Death and Dying 2021