

# Αντιμέτωποι με τον θάνατο. Ένα πρόβλημα κοινό για όλους μας.

Στην ζωή μας βρισκόμαστε συχνά αντιμέτωποι με έντονα φορτισμένες συγκινησιακά καταστάσεις. Εκτός από το αναπόφευκτο του δικού μας θανάτου η δεύτερη πιο δύσκολη κατάσταση που έχουμε να χειριστούμε είναι ο θάνατος κοντινού φίλου ή συγγενή.

Ο θάνατος είναι ένα σημαντικό θέμα για όλους μας. Η στατιστική είναι αρκετά ... αποκαλυπτική. Όλοι μας θα διαβούμε κάποια μέρα αυτή τη πόρτα. Παρά το γεγονός του αναπόφευκτου του θανάτου φαίνεται ότι υπάρχει μια συνωμοσία σιωπής γύρω από αυτό το θέμα. Σίγουρα αυτό οφείλεται στο ότι οι περισσότεροι από μας δεν θέλουμε ούτε και να σκεφτούμε την τελική αυτή εξέλιξη. Η σύγχρονη ιατρική πρακτική και τα γραφεία τελετών φροντίζουν να απομονώσουν τους περισσότερους από μας από την επαφή με τον θάνατο. Το αποτέλεσμα είναι ότι πληροφορούμεθα ελάχιστα για την διαδικασία αυτή που είναι τόσο βασική όπως και η γέννηση.

Η αξία της κατανόησης των δικών μας συναισθημάτων αλλά και των άλλων είναι πολύτιμη. Έχοντας αυτό στο μυαλό μας είναι πολύ σημαντικό να εξετάσουμε τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις πριν, κατά την διάρκεια αλλά και μετά τον θάνατο.

## Φόβος του θανάτου

Ο φόβος του θανάτου δεν είναι τόσο εκτεταμένος όπως θα μπορούσε κάποιος να υποθέσει. Έρευνες έχουν δείξει ότι μόνο ένα μικρό ποσοστό 4 με 5% των ερωτηθέντων παρουσιάζει κάποια ένδειξη άμεσου φόβου για τον θάνατο τους. Οι φόβοι αυτοί φαίνεται να αλλάζουν με την ηλικία. Τα νεότερα άτομα φοβούνται αυτό καθ' αυτό το γεγονός του θανάτου ενώ οι πιο ηλικιωμένοι φοβούνται την συγκεκριμένη περίπτωση ή λεπτομέρειες σχετικά με τον θάνατό τους. Σε άλλες έρευνες ηλικιωμένοι ασθενείς που εξετάστηκαν για ένδειξη φόβου πριν τον θάνατο, βρέθηκε ότι εμφάνιζαν περισσότερο συναισθήματα αποδοχής, προσμονής, σε μερικές περιπτώσεις απάθεια και λιγότερο φόβο θανάτου.

Τα στοιχεία αυτά φαίνεται να υποδηλώνουν είτε μια καθολική έλλειψη φόβου για τον θάνατο, ή μια άλλη πιθανή εξήγηση μπορεί να είναι ότι αντανακλούν μια βαθιά ριζωμένη άρνηση της πραγματικότητας του θανάτου. Το γεγονός ότι ο θάνατος αντιμετωπίζεται σαν ταμπού δείχνει ότι πραγματικά υπάρχουν βαθύτεροι φόβοι. Ο θάνατος είναι ένα θέμα που συνήθως η οικογένεια αποφεύγει να συζητήσει ανοικτά. Η εικόνα που έχει ο μέσος άνθρωπος για τον θάνατο δυστυχώς σχηματοποιείται από την τεχνητή και φανερά μη πραγματική απεικόνισή του στην τηλεόραση. Έχει υπολογισθεί ότι μέχρι την ηλικία των 14 ετών οι έφηβοι έχουν παρακολουθήσει 18.000 θανάτους στην τηλεόραση. Σχεδόν χωρίς καμία εξαίρεση πρόκειται για ανθρωποκτονίες, δεν υπάρχουν θάνατοι από αρρώστια ή γηρατειά.

## Τα στάδια του θανάτου.

Από την εργασία της Elizabeth Kübler-Ross γνωρίζουμε ότι ένα άτομο που βρίσκεται κοντά στον θάνατο περνάει από μια σειρά διαδοχικών συναισθηματικών σταδίων. Η ίδια βρέθηκε εκατοντάδες ώρες στο προσκέφαλο ασθενών στο τελευταίο στάδιο της ασθένειάς τους και κατέγραψε τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν τον θάνατό τους.

Πέντε είναι τα βασικά στάδια αυτής της πορείας:

**Άρνηση και απομόνωση.** Η αρχική αντίδραση στον επικείμενο θάνατο είναι η προσπάθεια άρνησης της πραγματικότητας και απομόνωσης του εαυτού από όλα τα στοιχεία και πληροφορίες που πιστοποιούν ότι η πορεία αυτή είναι μη αναστρέψιμη. Στην αρχή το άτομο μπορεί να πεισθεί ότι πρόκειται περί λάθους, ότι έχουν μπερδευτεί τα αποτελέσματα των εξετάσεων ή οι ακτινογραφίες ή ότι ο γιατρός έχει καταλήξει σε λάθος γνωμάτευση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προσπάθειες να αγνοήσει ή να αποφύγει οτιδήποτε του θυμίζει την κατάστασή του.

**Θυμός.** Σ' αυτό το σημείο ο ασθενής αναρωτιέται γιατί να συμβεί σε εκείνον. Αντιμετωπίζοντας την τελική διάψευση και απογοήτευση της απώλειας όλων αυτών που είχε σε εκτίμηση στην ζωή του, ο θυμός του μετατρέπεται σε οργή ή φθόνο γι' αυτούς που θα συνεχίσουν να ζουν μετά απ' αυτόν. Ακόμα και οι καλύτεροι φίλοι παροδικά γίνονται εχθροί γιατί αυτοί έχουν την υγεία τους.

**Συμφωνίες – παζαρέματα.** Στην διάρκεια αυτή της περιόδου το άτομο κάνει διάφορες συμφωνίες είτε με τον εαυτό του είτε με τον Θεό. «Άφησε με να ζήσω λίγο ακόμα και θα κάνω οτιδήποτε για να το κερδίσω». Προσπαθεί να κερδίσει χρόνο με το να υπόσχεται ότι θα γίνει «καλός». Δεν θα ξανακαπνίσει, θα διορθώσει αδικίες και λάθη του παρελθόντος, υπόσχεται ότι θα κάνει πιο συνειδητή ζωή, θα αφιερωθεί στην θρησκεία του.

**Κατάθλιψη.** Όσο πλησιάζει η στιγμή του θανάτου και το άτομο αντιλαμβάνεται ότι δεν μπορεί να τον αποτρέψει αρχίζουν να εμφανίζονται συναισθήματα ματαιότητας, εξάντλησης και βαθιάς κατάθλιψης. Η αντίληψη ότι θα χάσει τους φίλους του, τους αγαπημένους και τις γνωστές συνήθειες της ζωής του δημιουργεί βαθιά θλίψη και μελαγχολία.

**Αποδοχή.** Στην περίπτωση που ο θάνατος δεν έρχεται ξαφνικά, οι περισσότεροι άνθρωποι φθάνουν τελικά στο στάδιο που ήρεμα αποδέχονται την μοίρα τους. Δεν είναι ούτε χαρούμενοι ούτε λυπημένοι αλλά βρίσκονται σε γαλήνη με τον εαυτό τους. Συνήθως πρόκειται για μια ήρεμη κατάσταση όπου έχει ολοκληρωθεί ο αγώνας με τον θάνατο. Δεν υπάρχει η ανάγκη να μιλάνε για το θέμα αυτό και συνήθως αυτό που αποζητούν είναι η σιωπηλή παρέα των αγαπημένων τους.

Οπωσδήποτε δεν βιώνουν όλοι οι ετοιμοθάνατοι όλα αυτά τα στάδια ή με την ίδια σειρά που εμφανίζονται παραπάνω. Επίσης δεν είναι καθόλου σίγουρο ότι θα φθάνει ο καθένας στο τελικό στάδιο αποδοχής του θανάτου του. Μερικοί αγωνίζονται μέχρι το τέλος. Οι άνθρωποι διαφέρουν στο θέμα αυτό και αυτό εξαρτάται από την ψυχολογική τους ωριμότητα, θρησκευτικές πεποιθήσεις, ηλικία, επάγγελμα, την στάση των συγγενών κ.ά.

Παρ' όλα αυτά η συνεισφορά της Kübler-Ross παραμένει σημαντική για την κατανόηση των συναισθηματικών αντιδράσεων στον θάνατο.

### **Πώς μπορεί να είναι χρήσιμη αυτή η πληροφόρηση;**

Η γνώση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους. Πρώτα απ' όλα μπορεί να βοηθήσει και το άτομο που περνάει αυτή την διαδικασία αλλά και τους γύρω του να αντιληφθούν και να αντιμετωπίσουν τις περιόδους κατάθλιψης, θυμού, άρνησης αλλά και παζαρέματος. Επίσης είναι χρήσιμο να αντιληφθούμε ότι οι κοντινοί φίλοι και συγγενείς μπορεί να περάσουν αρκετά από τα ίδια συναισθηματικά στάδια πριν ή και μετά από τον θάνατο του αγαπημένου τους.

Ίσως το πιο σημαντικό είναι να αντιληφθούμε ότι ο άνθρωπος που πεθαίνει έχει την ανάγκη να μοιραστεί με τους γύρω του τα συναισθήματά του και να συζητήσει ανοικτά αυτό το θέμα. Συχνά ο ετοιμοθάνατος αισθάνεται απομονωμένος και μακριά από τους άλλους χωρισμένος από ένα τοίχο σιωπής που έχει υψωθεί από τους γιατρούς, νοσοκόμες και άτομα της οικογένειάς του. Οι ενήλικες «παγώνουν» στην παρουσία αυτού του ατόμου λέγοντας συνήθως το γνωστό «δεν ξέρω πως να του συμπεριφερθώ». Το να κατανοήσει κάποιος τι περνάει ένας ετοιμοθάνατος μπορεί να κάνει ευκολότερη την υποστήριξη του τις σημαντικές αυτές ώρες. Απλά η προθυμία να είναι με αυτό το άτομο και ειλικρινά να μοιράζεται τα συναισθήματά του, της μπορεί να βοηθήσει να φέρει αξιοπρέπεια, αποδοχή και νόημα στην ούτως ή άλλως δύσκολη διαδικασία του θανάτου.

### **Η απώλεια.**

Μετά τον θάνατο ενός φίλου ή συγγενή υπάρχει γενικά μια περίοδος βαθιάς θλίψης. Η θλίψη είναι μια τέτοια σταθερή αντίδραση στην απώλεια λόγω θανάτου που ακόμα και στο ζωικό βασίλειο έχει παρατηρηθεί η διαδικασία αυτή για τον χαμένο σύντροφο. Η θλίψη φυσιολογικά ξεκινάει με μια αρχική περίοδο μούδιασματος και κλονισμού. Μπορεί να συνοδεύεται με άρνηση αποδοχής της απώλειας και μερικές φορές με αγωνιώδη ξεσπάσματα θυμού. Στον πολιτισμό μας η νεκρώσιμη ακολουθία παρέχει μια χρήσιμη διέξοδο και βοήθεια στην έκφραση εκτόνωσης και αποφόρτισης αυτών των συναισθημάτων. Τα πρώτα έντονα συναισθήματα θλίψης παραχωρούν την θέση τους σε ημέρες, εβδομάδες ή μήνες κατάθλιψης. Η περίοδος αυτή σημαδεύεται από συναισθήματα απάθειας, ματαιότητας, από αϋπνία, ανορεξία και άλλα παρόμοια συμπτώματα κατάθλιψης.

Οι περισσότεροι ψυχολόγοι θεωρούν τις συναισθηματικές αντιδράσεις της θλίψης σαν βασικό στοιχείο της προσαρμογής του ατόμου στην απώλεια φίλου ή συγγενή. Στην

πραγματικότητα ο άνθρωπος που αποφεύγει την διαδικασία αυτή με το να καταπιέζει τα συναισθήματά του μπορεί να βιώσει αργότερα μία πολύ πιο σοβαρή κατάθλιψη.

### **Πώς μπορεί να ξεχωρίσουμε την φυσιολογική θλίψη από την κατάθλιψη;**

Πρόκειται για μια δύσκολη κρίση κυρίως επειδή σχετίζεται με πληθώρα ψυχολογικών προεκτάσεων. Παρακάτω δίνεται ένας πίνακας που μπορεί να βοηθήσει σ' αυτή την διαφοροποίηση για να ζητήσουμε την βοήθεια κάποιου ειδικού στον τομέα της ψυχικής υγείας.

- α. Γενικευμένο και επίμονο αίσθημα απελπισίας και απόγνωσης.
- β. Έλλειψη ικανότητας συγκέντρωσης που κάνει το διάβασμα, γράψιμο και συζήτηση δύσκολα. Η νοητική ικανότητα και η δραστηριότητα του ατόμου επιβραδύνονται επειδή το μυαλό φαίνεται να είναι απορροφημένο από άγχος ή ψυχική οδύνη.
- γ. Αλλαγές συμπεριφοράς στο φαγητό, ύπνο και σεξουαλική ζωή. Συχνά σωματικά παράπονα χωρίς φανερή ένδειξη ασθένειας ή άλλου προβλήματος.
- δ. Χαμηλή αυτοεκτίμηση, αμφισβήτηση προσωπικής αξίας.
- ε. Κοινωνική απόσυρση λόγω μεγάλου φόβου απόρριψης.
- στ. Απειλή ή απόπειρα αυτοκτονίας σαν λύση αποφυγής, διεξόδου από ένα εχθρικό περιβάλλον.
- ζ. Υπερευαίσθησία και ερεθιστικότητα σε σχόλια, γνώμες και πράξεις άλλων.
- η. Θυμός και δυσκολία χειρισμού των περισσότερων συναισθημάτων. Ο θυμός που στρέφεται στον εαυτό λόγω αμφισβήτησης της προσωπικής αξίας παράγει γενικευμένο θυμό για τους άλλους.
- θ. Συναισθήματα ενοχής. Το καταθλιπτικό άτομο πιστεύει ότι έχει άδικο ή είναι υπεύθυνο για την δυστυχία των άλλων.
- ι. Υπερβολική εξάρτηση από τους άλλους. Συναισθημα ανικανότητας και σαν αποτέλεσμα αυτού θυμός για την ανικανότητα.

Εκτός από την έκτη περίπτωση καμία ξεχωριστά δεν παραπέμπει υποχρεωτικά στην επικίνδυνη κατάθλιψη, αλλά αν παρατηρηθούν αρκετές συγχρόνως τότε ίσως χρειάζεται να αποταθούμε σε κάποιο ειδικό. Ο πίνακας αυτός αφορά περιπτώσεις κατάθλιψης διαφορετικές από αυτές που προκαλούνται από τη θλίψη λόγω της απώλειας προσώπου και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν γενικός οδηγός εκτίμησης της σοβαρότητας της κατάθλιψης.