

Απώλεια και Πένθος



Έχασα ένα πρόσωπο που αγαπώ.... Δεν βρίσκεται πλέον στην καθημερινότητά μου... πώς θα ζήσω τώρα?

Πένθος → η αντίδραση στην απώλεια ενός κοντινού μας προσώπου που έχει πεθάνει . Το να χάνουμε ένα αγαπημένο μας άτομο είναι από τους μεγαλύτερους πόνους που μπορούμε να βιώσουμε και τα συναισθήματα που μας προκαλεί είναι πολύ έντονα μέχρι και μη διαχειρίσιμα. Το να πενθήσουμε είναι μια απόλυτα φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια και ο καθένας μας πενθεί με τον δικό του προσωπικό τρόπο μέχρι να καταφέρει να το αποδεχτεί. **Δεν υπάρχει λάθος ή σωστός τρόπος να θρηνήσουμε τον αγαπημένο μας που χάσαμε.** Σίγουρα όμως χρειαζόμαστε κάποιους μηχανισμούς στήριξης μας σε αυτή τη δύσκολη φάση της ζωής μας.

5 Στάδια του πένθους



Πρώτα ίσως δεν θες να πιστέψεις αυτό που έχει συμβεί. Μετά το σοκ της απώλειας θα έρθει ο θυμός να κατασκηνώσει για λίγο στο μυαλό και τη ψυχή σου. Ίσως φταίνε οι γιατροί, οι νοσοκόμες, άλλα πρόσωπα...ο θυμός σου μπορεί να έχει πολλούς παραλήπτες . Και αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Όσπου να αρχίσουν οι διαπραγματεύσεις: «αν ερχόταν πίσω εγώ θα άλλαζα, θα συμπεριφερόμουν....θα έλεγα.....». Ακολουθεί μια θλίψη που βαραίνει τις μέρες και τις νύχτες σου μέχρι να αποδεχτείς το τραγικό συμβάν.

Είναι OK να νιώθω θυμό:

Είναι αναμενόμενο να θυμώσω και είναι καλό να εκφράσω αυτό το συναίσθημα. Κάποιες ασκήσεις έξω στη φύση ή η ενασχόληση με το αγαπημένο μου άθλημα μπορεί να με βοηθήσει να εκτονώσω την αισθήματα οργής που έχω συσσωρευμένα μέσα μου.

Είναι OK να νιώθω θλίψη:

Ξέρω ότι δεν πρέπει να “φυλακίσω” τη θλίψη μου. Έχω δικαίωμα να κλάψω όταν νιώσω την ανάγκη. Όταν απελευθερωθώ από τα δάκρυα μου, μπορώ να ψάξω να βρω τρόπους για να ευθυμίσω. Συνήθως αυτό που μου φτιάχνει το κέφι είναι:

Το γέλιο απαλύνει το πόνο :

Γελώ όταν θυμάμαι τη στιγμή που μαζί με τον/την(το πρόσωπο που έχασα):
.....

Κανείς δεν χάνεται εντελώς από τη ζωή μας όσο έχουμε τις αναμνήσεις από τις στιγμές που περάσαμε μαζί τους να μας κρατούν συντροφιά.

(By Nedi Stavrinidou/ School counsellor)

