

Η διαχείριση της απώλειας

Και ξαφνικά συνειδητοποίησα πόσος καιρός έχει περάσει από την τελευταία μου ανάρτηση... Οφείλω να ομολογήσω πως είχα πάντα μέσα στο μυαλό μου ότι ήθελα να γράψω το καινούργιο μου άρθρο, αλλά η καθημερινότητα ορισμένες φορές με παρασύρει..

Εν πάσει περιπτώσει... Σήμερα σκέφτηκα να σας μιλήσω για τη διαχείριση της απώλειας...

Την **απώλεια** την συσχετίζουμε συχνά με το πένθος και το θάνατο, το οποίο είναι λάθος.. Αν και οι αφορμές για το σημερινό άρθρο είναι η απώλεια (θάνατος) δύο γυναικών και η επίπτωσή της απώλειάς τους στους οικείους τους, πρέπει να σημειώσουμε ότι η απώλεια και το πένθος μπορεί να συσχετιστούν με ερεθίσματα όπως η *απόλυση, ένα διαζύγιο, έντονα οικονομικά προβλήματα, η μετακόμιση σε ένα μη οικείο περιβάλλον, η απομάκρυνση από φίλους και οικογένεια, ο χωρισμός μας από κάποιον για τον οποίο τρέφουμε ακόμα συναισθήματα..*

Το **πένθος** είναι ο τρόπος που αντιδρούμε στην απώλεια. Είναι μία συναισθηματική αντίδραση, μία διαδικασία, επίπονη και αναγκαία ταυτόχρονα, καθώς καλούμαστε να διαχειριστούμε την απώλεια και την **προσαρμογή του εαυτού μας σε νέες συνθήκες**.

Το πένθος και τα στάδιά του είναι απαραίτητα για όλους μας και διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Συχνά συναισθήματα που μπορεί να προκληθούν είναι φόβος, άρνηση, θυμός, ενοχές, άγχος, αποπροσανατολισμός, ανησυχία, αναπάντητα ερωτήματα, καχυποψία, ενώ τυπικά συμπτώματα είναι τα κλάματα ή ένα πάγωμα έκφρασης συναισθημάτων, οι διαταραχές του ύπνου και της όρεξης, η αναζήτηση φίλων ή η κοινωνική απομόνωση, οι διαταραχές συγκέντρωσης και μνήμης.

Συνήθως το πένθος μας κινητοποιείται από την δυσκολία μας να κατανοήσουμε την απώλεια και την δυσκολία μας να την αποδεχτούμε.

Η πρώτη αφορμή για το σημερινό άρθρο ήταν ένα ειδικό αφιέρωμα που πρόβαλε το τηλεοπτικό δίκτυο BBC την προηγούμενη εβδομάδα με τίτλο **«*Rio Ferdinand: Being Mum and Dad*»**, στο οποίο ο γνωστός (παλαίμαχος πλέον) ποδοσφαιριστής μίλησε για την απώλεια της συζύγου του. Η σύζυγός του έφυγε από τη ζωή τον Μάιο του 2015, σχεδόν δέκα εβδομάδες μετά τη διάγνωσή της με καρκίνο.

«Κανείς δεν είναι προετοιμασμένος για μια τέτοια απώλεια. Πριν φύγει η Μπέκι μου είπε ότι θα ήμουν ταυτόχρονα ένας φανταστικός μπαμπάς, αλλά και μία υπέροχη μαμά για τα παιδιά. Δεν πίστευα ποτέ ότι θα πεθάνει. Έφυγε από τη ζωή μόλις δέκα εβδομάδες μετά τη διάγνωση. Τώρα συνειδητοποιώ ότι χρειάζομαι βοήθεια. Στην αρχή, έπινα πολύ τα βράδια, όταν τα παιδιά πήγαιναν για ύπνο. Μια μέρα ξύπνησα και δεν ήμουν σε θέση να τα πάω στο σχολείο. Μια άλλη μέρα τράκαρα με το αυτοκίνητο. Δεν μπορούσα να συνεχίσω. Πάθαινα κρίσεις πανικού» είπε ο Φέρντιναντ, ο οποίος σταμάτησε το ποδόσφαιρο ένα μήνα μετά τον θάνατο της γυναίκας του.

«Τώρα αντιλαμβάνομαι πόσο σημαντικός ήταν ο ρόλος της ως μητέρας. Εμείς οι άνδρες είμαστε στον κόσμο μας. Οι γυναίκες προσέχουν την οικογένεια και εμείς πιστεύουμε ότι αυτή δεν είναι δουλειά. Είναι δουλειά και μάλιστα πολύ σκληρή. Πριν πεθάνει η γυναίκα μου, εγώ πήγαινα τα παιδιά στο σχολείο, αλλά σηκωνόμουν δέκα λεπτά νωρίτερα. Αυτή ήταν ξύπνια από νωρίς για να ετοιμάσει τα πάντα» πρόσθεσε ο Φέρντιναντ, ο οποίος τόνισε ότι δεν σκέφτηκε να αυτοκτονήσει, αλλά καταλαβαίνει τους ανθρώπους που ίσως το σκέφτηκαν ή το έπραξαν μετά από μια απώλεια.

«Διάβαζα παρόμοιες ιστορίες και αναρωτιόμουν πως μπορεί κάποιος να είναι τόσο εγωιστής και να σκέφτεται την αυτοκτονία ή να την διαπράττει. Αν δεν είχα παιδιά, δεν θα καθόμουν εδώ τώρα και δεν θα είχα κάνει κανένα ντοκιμαντέρ. Δεν είχα σκεφτεί ποτέ στη ζωή μου την αυτοκτονία αλλά τώρα μπορώ να το καταλάβω. Μπορώ να δω όμως πως οι άνθρωποι φτάνουν σε σκοτεινές καταστάσεις» ανέφερε ο Φέρντιναντ.

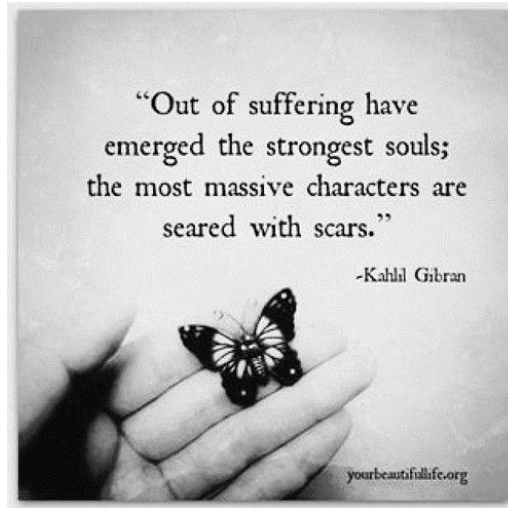
«Δεν νομίζω ότι πένθησα με ικανοποιητικό τρόπο. Δεν έδωσα στον εαυτό μου τον χρόνο να καθίσω και να τα επεξεργαστώ όλα». Ο Φέρντιναντ καταλήγει λέγοντας ότι για να μπορέσουν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να συνεχίσουν τη ζωή τους θα πρέπει πρώτα εκείνοι να ξαναχτίσουν τη δική τους. Και αναφορικά με τον τρόπο διαχείρισης των παιδιών του, ο Φέρντιναντ σχολίασε ότι δεν ήξερε ποια κουμπιά να πατήσει, ποιες τεχνικές να χρησιμοποιήσει. Ξεκινούσε συζητήσεις μαζί τους ρωτώντας τους πως είναι και εκείνα έκλειναν τη συζήτηση, απομακρύνονταν. Η κατάσταση όμως άρχισε να αλλάζει σταδιακά όταν ζήτησε από τα παιδιά να θυμηθούνε όμορφες στιγμές όταν η μαμά τους ήταν ζωντανή & αυτό τα βοήθησε πολύ.

Μέσα από αυτήν την εξομολόγηση του Φέρντιναντ, ερχόμαστε αντιμέτωποι με την δυσκολία της διαχείρισης της απώλειας, με συνέπειες όπως η κατάχρηση αλκοόλ και με την **ανάγκη συνειδητοποίησης των ευθυνών μας, που μπορούν να λειτουργήσουν σαν κίνητρο για να παλέψουμε με το πένθος και την κατάθλιψη.**

Η διαχείριση του Φέρντιναντ που προσπάθησε να κινητοποιήσει και άλλους ανθρώπους στη διαχείριση του πένθους μου έφερε στο μυαλό τον Πρίγκηπα Ουίλλιαμ, ο οποίος σε μία πρόσφατη επίσκεψή του σε ένα κέντρο διαχείρισης πένθους μιλώντας σε ένα εννιάχρονο κορίτσι που έχασε τον πατέρα του, τη ρώτησε εάν γνώριζε τι συνέβη σε εκείνον. Της είπε λυιτόν πως όταν ήταν 15 χρονών έχασε και εκείνος την μητέρα του. Στο τέλος **της πρότεινε να μιλάει για το πένθος** και για αυτό που της συνέβη, γιατί αυτό είναι πολύ σημαντικό.



Αυτό που πρέπει να κρατήσει κάποιος από τις ιστορίες που παρουσιάστηκαν είναι ότι η διαχείριση του πένθους και ο χρόνος του πένθους εξαρτάται από τον καθένα μας, ότι συχνά μπορεί να είναι δύσκολο το πένθος να το διαχειριστούμε μόνοι μας και ότι είναι πολύ σημαντικό να μιλάμε γι' αυτό και να μην κρυβόμαστε στις σκέψεις μας ή να μην φοβόμαστε να το αντιμετωπίσουμε.



(Για το συγκεκριμένο άρθρο χρησιμοποιήθηκαν ως πηγές οι ιστότοποι www.sdna.gr, www.sport-fm.gr, www.bbc.co.uk, www.telegraph.co.uk, www.google.com)