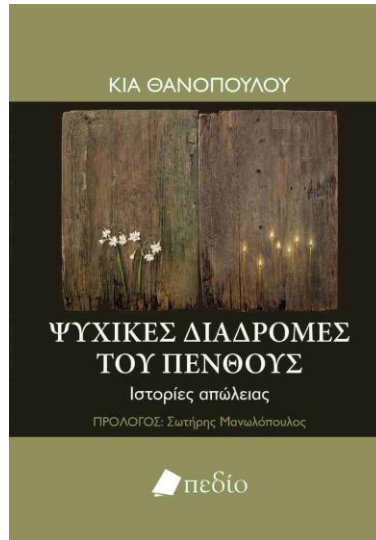


ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ: «Ψυχικές Διαδρομές του Πένθους»

Γράφει: **Ιωάννα Αναγνωστοπούλου, Νοσηλεύτρια Ψυχικής Υγείας, MSc** – Μονάδα Οικογενειακής Θεραπείας – Πολυδύναμη Νοσηλευτική Μονάδα Ψυχικής Υγείας Αττικής



Το βιβλίο της Κίας Θανοπούλου «**Ψυχικές Διαδρομές του Πένθους**» που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Πεδίο, αναφέρεται στις ιστορίες απώλειας και πένθους μέσα από σημειώσεις, παραδείγματα και αφηγήσεις των θεραπευομένων της στη Μονάδα Οικογενειακής Θεραπείας ως αποτέλεσμα της πολύχρονης κλινικής της δουλειάς. Είναι ένας πολύτιμος οδηγός για τη διαχείριση του πόνου της απώλειας και των αιφνίδιων ανατροπών της ζωής. Αυτό το βιβλίο μας δίνει το ερέθισμα να ξανασκεφτούμε την αξία της ίδιας της ζωής. Το βιβλίο ξεκινά με τη φράση του Freud: *“Αν θέλεις να αντέξεις τη ζωή, προετοιμάσου για το θάνατο”* και όπως λέει και η ίδια η συγγραφέας: *“Δεν υπάρχει ζωή χωρίς απώλεια. Το βιβλίο αυτό μιλά για το θάνατο, ουσιαστικά όμως αφορά τη ζωή”*.

Η δομή του βιβλίου περιλαμβάνει έξι κεφάλαια. Σε κάθε κεφάλαιο υπάρχουν παραδείγματα από προσωπικές σημειώσεις, κείμενα που έχει γράψει η ίδια στο παρελθόν τα οποία επεξεργάστηκε εκ νέου καθώς και αποτελέσματα ερευνών και γνώσεων της επαγγελματικής της πορείας.

Στο πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου, μιλά για το πένθος, την απώλεια, το θρήνο και την αναζήτηση του νοήματος μέσα από τη διεργασία του πένθους. Μέσα από κλινικά παραδείγματα προσωπικών ιστοριών από ατομικές ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες καθώς και από την ομάδα διαχείρισης πένθους που συντόνιζε η ίδια στη Μονάδα Οικογενειακής Θεραπείας το Δεκέμβριο του 2010, αναλύονται και εξετάζονται οι έννοιες του δεσμού, του αποχωρισμού, της απώλειας και του πένθους. Το κεφάλαιο αυτό μιλά για την παρηγοριά, τη φροντίδα, την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια. Αναφέρεται ο ρόλος του θεραπευτή ως συνταξιδιώτη, ο οποίος συνοδεύει τον πενθούντα, άλλοτε σιωπώντας και άλλοτε μιλώντας, στη διεργασία αυτή του πένθους προσπαθώντας να τον βοηθήσει να



προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα από την οποία απουσιάζει πλέον ο σημαντικός άλλος.

Στο δεύτερο κεφάλαιο μιλά για τη μάχη με τον αόρατο εχθρό και την κρίση που όλοι βιώσαμε κατά την περίοδο του κορωνοϊού καθώς και το πένθος που ακλούθησε την πανδημία. Το βίωμα του πένθους στην εποχή του κορωνοϊού ανέτρεψε ότι ξέραμε ως τότε, το «κοντά» με τον αγαπημένο «άλλο» δεν ήταν συνώνυμο της ασφάλειας, αντίθετα η απόσταση και η απομόνωση δημιούργησαν ένα ασφαλές πλαίσιο. Πως δυσχεραίνει τη διαχείριση του πένθους από τους οικείους η απαγόρευση να βρεθούν κοντά στους ανθρώπους τους που νοσούν, τις τελευταίες τους στιγμές, να τους αγγίξουν, να τους αποχαιρετήσουν. Πως αναδύεται ως κυρίαρχο συναίσθημα η ενοχή των συγγενών ότι άφησαν τους ανθρώπους τους μόνους και χωρίς φροντίδα στο θάνατό τους, αλλά και πως εμφανίστηκε στα μέλη αυτής της πληγωμένης κοινότητας από την πανδημία του κορωνοϊού, η βαθιά αγάπη για τη ζωή και η ανάγκη για δεσμούς ισχυρούς.

Στο τρίτο κεφάλαιο μιλά για την ασθένεια, τη διάγνωση μιας σωματικής νόσου σε ένα μέλος της οικογένειας. Πως διακόπτεται βίαια η ζωή, πως διαιρείται το «πριν» και το «μετά» όταν ένα μέλος μιας οικογένειας αρρωσταίνει και πως όλη η οικογένεια πάσχει όπως το σώμα του αρρώστου. Όπως λέει και η ίδια *«υπάρχει μια ζωή που εκτυλισσόταν πριν την απώλεια και μια ζωή που ακολουθεί μετά από αυτήν»*. Σε αυτό το κεφάλαιο μέσα από της παρουσίαση μιας οικογενειακής θεραπείας εξετάζεται πως η συμμετοχή όλων των μελών στη θεραπεία μπορεί να διευκολύνει τη δημιουργία ενός πλαισίου όπου μπορούν να αναδυθούν νέα νοήματα για τη ζωή και την αρρώστια και πως αυτά μπορεί να επιτρέψουν σε όλη την οικογένεια να προχωρήσει στην πορεία του κύκλου ζωής της. Σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει η κοινωνική στήριξη που λαμβάνει η οικογένεια καθώς η πλειοψηφία των ερευνών την αναδεικνύουν ως παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει θετικά την έκβαση μιας χρόνιας αρρώστιας και ως παράγοντα που προάγει τη δημόσια υγεία.

Το τέταρτο κεφάλαιο αναφέρεται στο ζήτημα του φόνου και την αφαίρεση μιας ζωής μέσα από ένα κλινικό περιστατικό. Το πένθος που προέρχεται από μια τόσο τραυματική απώλεια μπορεί να μετατραπεί σε ένα ανεπεξέργαστο και ανεπίλυτο πένθος. Ενδέχεται να υπάρχει πένθος χωρίς έντονο τραύμα, αλλά δεν μπορεί ποτέ να υπάρξει έντονο τραύμα χωρίς πένθος. Το πένθος μιας τραυματικής απώλειας μπορεί να μετατραπεί σε ανεπίλυτο και να αποτρέψει το άτομο που πενθεί από την αναζήτηση και ανεύρεση ενός τρόπου να συμφιλιωθεί με την απώλειά του. Ο φόνος είναι ένας αφύσικος, βίαιος και στιγμισμένος θάνατος. Όταν ένας πατέρας σκοτώνει τη μητέρα μπροστά στα μάτια των παιδιών του, η εμπειρία αυτή είναι ακραία τραυματική και έχει συντριπτικές συνέπειες στη ζωή των παιδιών. Μέσα από την αφήγηση της ιστορίας της Άννας, περιγράφεται πως βιώνεται η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου κάτω από τραυματικές συνθήκες και αναφέρει πως δημιουργούνται οι συνθήκες για μια αργοπορημένη αντίδραση θρήνου. Πως λησμονούνται τα οδυνηρά συναισθήματα γιατί είναι τόσο αφόρητα και πως αυτά μπορεί να μεταβιβαστούν και στις επόμενες γενεές. Πως μετατρέπεται το πένθος μιας τραυματικής απώλειας σε ανεπίλυτο και αποτρέπει το άτομο που πενθεί από την αναζήτηση και εύρεση ενός τρόπου να συμφιλιωθεί με την απώλειά του.

Πολλές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι στις περισσότερες περιπτώσεις τα άτομα που υπέστησαν τραυματικό στρες κατά την παιδική ηλικία, εμφανίζονται ανθεκτικά και δεν



αναπτύσσουν τραυματικά συμπτώματα μεγάλης διάρκειας στην ενήλικη ζωή τους, αλλά ένα αρκετά σημαντικό ποσοστό ανθρώπων είναι πιθανό να εκδηλώσει συμπτωματολογία. Τότε μιλάμε για «περιπλεγμένο πένθος» ή «τραυματικό πένθος» το οποίο ορίζεται ως το αφύσικο, ανεπίλυτο, μη υγιές και παθολογικό πένθος, όπου πλέον χαρακτηρίζεται «διαταραχή παρατεταμένου πένθους».

Τονίζεται πως η δυνατότητα του θεραπευτή εδώ, είναι να προσπαθήσει να δημιουργήσει ένα ασφαλές πλαίσιο για να συμπορευτεί μαζί με τον θεραπευόμενο του στη διαδρομή αυτή του πένθους και του τραύματος συντροφεύοντάς τον, περπατώντας δίπλα του.

Στο πέμπτο κεφάλαιο μιλά για τα απομεινάρια της πρώτης αγάπης, το ανεπίλυτο πένθος και την ερωτική επιλογή συντρόφου. Μέσα από την αφήγηση μιας άλλης ιστορίας σε αυτό το κεφάλαιο, βλέπουμε πως η απώλεια της μητέρας κατά την εφηβεία μπορεί να επηρεάσει και να περιπλέξει το ταξίδι αναζήτησης του εαυτού της κόρης και την ερωτική επιλογή του συντρόφου της καθώς η γυναικεία ταυτότητα και σεξουαλικότητα διαμορφώνεται από τη στενή σχέση μητέρας-κόρης και ακολουθεί η σχέση με τον πατέρα και μετά με ένα μελλοντικό σύντροφο.

Το έκτο κεφάλαιο αναφέρεται σε σιωπηλά πένθη, ανείπωτες τραυματικές ιστορίες και μετάδοση. Στον τίτλο του κεφαλαίου διαβάζουμε: **«Από το εκεί και τότε στο εδώ και τώρα»** και είναι σαν ένας επίλογος που τα συνοψίζει όλα.

Έτσι, σε αυτό το κεφάλαιο ο αναγνώστης κατανοεί πως οι εμπειρίες γίνονται αληθινές και αποκτούν νόημα όταν τις βάζουμε σε λέξεις και φτιάχνουμε ιστορίες γύρω από αυτές. Υπάρχουν όμως και ιστορίες που μένουν στη σιωπή και τη λήθη. Οι ανείπωτες αυτές εμπειρίες που δεν αποτέλεσαν αντικείμενο συζήτησης, δεν έγιναν ιστορία, παρέμειναν στον ψυχισμό εκείνου που τις βίωσε επηρέασαν τη δική του ταυτότητα και ασυνείδητα και των επόμενων γενεών.

Η σιωπή είναι πολλές φορές γεμάτη από ανείπωτες ιστορίες και από λόγους για να παραμείνουν αυτές ανείπωτες. Αυτό που δε λέγεται ασκεί υπόγεια επίδραση στις ζωές των ανθρώπων και επηρεάζει το πως νοηματοδοτούν ή αποτυγχάνουν να νοηματοδοτήσουν τα σημαντικά γεγονότα της ζωής τους.

Η παρουσίαση του κλινικού περιστατικού και σε αυτό το κεφάλαιο, βοηθά τον αναγνώστη να αντιληφθεί πως τα ανείπωτα τραύματα μεταδίδονται ψυχικά στην επόμενη γενιά με έναν ασυνείδητο τρόπο και μπορεί να εμφανίζονται είτε ως συμπτώματα είτε με τη μορφή επαναλαμβανόμενων μοτίβων συμπεριφοράς.

Πως μπορεί ο θεραπευτής να βοηθήσει τους θεραπευόμενους του να απελευθερωθούν από τις δυσμενείς επιδράσεις του παρελθόντος και να αποκτήσουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν στη διαμόρφωση της δικής τους ιστορίας.

Όπως επισημαίνει η ίδια η συγγραφέας κάθε πένθος είναι μια πληγή, που για να επουλωθεί χρειάζεται να ανοιχτεί, να χωρέσει σε λέξεις, συναισθήματα, σκέψεις και νοήματα για να γίνει αφήγηση και να ενταχθεί στη συνέχεια της ιστορίας του καθενός.

Γνωρίζω πολλά χρόνια την Κία Θανοπούλου και θα ήθελα να καταθέσω την προσωπική μου άποψη, καθώς έζησα από κοντά την αγωνία, τον κόπο, το χρόνο που αφιέρωσε, τους



προβληματισμούς και τον ενθουσιασμό της από τη γέννηση αυτού του βιβλίου ως την ολοκλήρωσή του. Μπορώ να πω πως είναι μια δουλειά προσωπική, επαγγελματική και ολοκληρωμένη. Θεωρώ πως δεν απευθύνεται μόνο σε ειδικούς μα και σε όλους τους καθημερινούς ανθρώπους που κουβαλούν το πένθος μιας απώλειας, γιατί πέρα από την επιστημονική του τεκμηρίωση είναι γραμμένο σε μια γλώσσα κατανοητή και αντιληπτή.

Το βιβλίο είναι διανθισμένο από τη λογοτεχνία, την ποίηση και τα θεατρικά έργα, από τις προσωπικές ιστορίες των θεραπευομένων της, από τη γνώση και εμπειρία της ίδιας σε θέματα γύρω από την απώλεια και το πένθος και από την προσωπική της στάση και ευαισθησία γύρω από το τραύμα που μπορεί να κουβαλάει ο καθένας μέσα του.

Διαβάζοντας το βιβλίο αυτό, ένοιωσα να συνομιλούν όλοι οι κλασικοί και σύγχρονοι λογοτέχνες, ποιητές και συγγραφείς και οι ήρωες τους, με όλους τους καθημερινούς ανθρώπους που βίωσαν μια ιστορία απώλειας. Ένοιωσα να συνομιλούν ο Παπαδιαμάντης, ο Ελύτης, ο Τσέχωφ, ο Πεσσόα, ο Μάκμπεθ του Σαίξπηρ, η Αγγελάκη-Ρουρκ, η Πολυδούρη, η Δημουλά, η Καραπάνου, η Τσαλίκογλου, ο Μπέκετ, η κυρία Νταλαγουέι της Β. Γουλφ, ο μικρός πρίγκιπας του Σαιντ-Εξιπερί, ο Έλιοτ, ο Ζορμπάς του Ν. Καζαντζάκη και να μοιράζονται τις ιστορίες τους με τη Σόνια, την Αντιγόνη, τη Χλόη, την Ισμήνη, τη Δάφνη, την Ελένη, την Άννα, την Εύα, τη Μαργαρίτα, την Κλαίρη και όλες τις πρωταγωνίστριες αυτού του βιβλίου. Σα να μετέχουν όλοι μαζί σε ένα κυκλικό χορό και να εναλλάσσονται στίχοι, προσωπικές ιστορίες και αφηγήσεις.

Τελειώνοντας την ανάγνωση του βιβλίου της Κίας Θανοπούλου γυρίζω ξανά στην πρώτη σελίδα, εκεί που είναι γραμμένη η αφιέρωσή της στο αντίτυπό μου και θα ήθελα - ας μου επιτραπεί από την ίδια - στο δικό της: «...**είναι σα να μεγαλώσαμε μαζί**», να συμπληρώσω το: «**όσα αποχαιρετήσαμε μαζί, είναι σα να τα πενήσαμε μαζί**».

Εύχομαι στην Κία να είναι το βιβλίο της καλοτάξιδο και η διαδρομή του να είναι εφάμιλλη με τη διαδρομή της μακράς ψυχοθεραπευτικής της πορείας.

Κία μου, η δεύτερη ιστορία στο πρώτο κεφάλαιο όπου οι γονείς αποχαιρετούν το γιο τους στο αεροδρόμιο που φεύγει μακριά για σπουδές, μίλησε στην ψυχή μου.

Πιστεύω πως όσοι το διαβάσουν θα βρουν μια ιστορία που θα τους κάνει να νιώσουν το ίδιο.

Σε ευχαριστούμε!!!