

«Οι άνθρωποι που ζουν μοναχική ζωή, πάντα έχουν κάτι στο μυαλό τους για το οποίο ανυπομονούν να μιλήσουν.»

Άντον Τσέχωφ



Το πένθος για το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου αποτελεί μία φυσιολογική αντίδραση κατά την οποία το άτομο αγωνίζεται για να διατηρήσει το συναισθηματικό δεσμό με τον άνθρωπο που χάθηκε, ενώ, ταυτόχρονα, καλείται να αντιμετωπίσει ρεαλιστικά την πραγματικότητα της απώλειας. Βέβαια, οι αντιδράσεις πένθους μπορεί να παρατηρηθούν και σε άλλες περιπτώσεις απώλειας που ενδέχεται να είναι:

- Η απώλεια, ως γενικότερη έννοια, όπως για παράδειγμα ένας χωρισμός
- Η απώλεια φαντασιακού αντικειμένου αγάπης (πχ ενδομήτριος θάνατος βρέφους)
- Η απώλεια ως ναρκισσιστικό τραύμα (π.χ. ασθένεια, ακρωτηριασμός ή μαστεκτομή).

Γενικότερα, λοιπόν, η απώλεια είναι μία μακροχρόνια και συναισθηματικά επώδυνη διαδικασία που περιλαμβάνει αλλαγές στο συναίσθημα., στις σκέψεις και στη συμπεριφορά:

### **Αντιλήψεις και σκέψεις:**

Πεποίθηση ότι ο άνθρωπος που έφυγε θα επιστρέψει. Δυσκολία περιγραφής των συνθηκών που επικρατούσαν λίγο πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την απώλεια. Συμπτώματα που παρατηρούνται και στις [τραυματικές εμπειρίες](#).

### **Συναισθήματα:**

□□□□□ **Θυμού:** απέναντι σε αυτόν που έφυγε και μας εγκατέλειψε, στο ίδιο το γεγονός του θανάτου, στους γύρω που προσαρμόστηκαν καλύτερα στην εμπειρία της απώλειας,  
□□□□□ **Ενοχής:** για πράγματα που δεν προλάβουμε να κάνουμε με τον άνθρωπο που έφυγε, ή για λάθη στη μεταξύ μας σχέση μαζί του,  
□□□□□ **Λύπης και απελπισίας:** συμπτώματα που εμφανίζονται και στην [κατάθλιψη/μελαγχολία](#)

### **Σωματικές αντιδράσεις:**

- Μούδιασμα που συνοδεύει την αίσθηση ότι αυτό που βιώνεις δεν είναι πραγματικό,
- Διαταραχές διατροφής και ύπνου,
- Αίσθηση κόπωσης και ελαττωμένη ενεργητικότητα,
- Πονοκέφαλοι και πόνοι στο στήθος.

Επειδή, η ανάγκη για ανάπτυξη ουσιαστικών συναισθηματικών δεσμών είναι βαθιά ριζωμένη στην ψυχοσύνθεση του ατόμου, η απώλεια σημαντικών σχέσεων προκαλεί έντονα και δυσάρεστα συναισθήματα. Η ψυχική οδύνη του πένθους είναι τόσο ισχυρή, που πολλές φορές επιλέγουμε να την αποφύγουμε, αντί να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να διέρθει από τα στάδια του και βαθμιαία να συμβιβαστεί με τις παρούσες συνθήκες.

Το ασφαλές πλαίσιο της ψυχοθεραπείας προσφέρει την υποστήριξη για την επεξεργασία των επώδυνων σκέψεων και συναισθημάτων, ώστε σταδιακά να αποδυναμωθούν και να μπορέσει ο θεραπευόμενος να προσαρμοστεί καλύτερα στη νέα πραγματικότητα, οπλισμένος με όλες τις εσωτερικές δυνάμεις που έχει στη διάθεσή του.

Φόβος είναι η αρνητική συναισθηματική αντίδραση, η οποία δημιουργείται ως απόκριση σε συγκεκριμένη εξωτερική απειλή, που γίνεται αντιληπτή συνειδητά.

Ωστόσο, ως επίμονος φόβος ή η φοβία ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, χαρακτηρίζεται μια συνθήκη κατά την οποία δεν υπάρχει αντικειμενικός κίνδυνος που να δικαιολογεί τη φοβική αντίδραση, ή ο κίνδυνος είναι πολύ μικρότερος, στην πραγματικότητα, από τις διαστάσεις που του αποδίδονται. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η έκθεση στο φοβικό ερέθισμα προκαλεί υπερβολικό άγχος που ενδέχεται να πάρει και τη μορφή του πανικού.

Οι συνηθέστερες μορφές φοβίας είναι:

∅ Ειδική φοβία

∅ Αγοραφοβία

∅ Κοινωνική φοβία

∅ Κλειστοφοβία

∅ Νοσοφοβία κτλ

Οι φοβίες περιορίζουν πολύ τη ζωή του ατόμου, καθώς παρεμβαίνουν σε όλους τους τομείς της λειτουργικότητάς του (εργασία, κοινωνικές σχέσεις, κτλ). Η αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τρόπο που δημιουργήθηκαν. Αν είναι αποτέλεσμα τραυματικής εμπειρίας, αν χρησιμοποιούνται ασυνείδητα στην προσπάθεια αποφυγής συγκεκριμένων καταστάσεων, ή αν είναι περισσότερο σύνθετες και, στην ουσία, λειτουργούν ως απόπειρα μετατόπισης του άγχους.

Μέσα από μια σειρά θεραπευτικών στρατηγικών, θα εμβαθύνουμε στην πραγματική αιτία του φόβου και θα εκπαιδευτούμε σε τεχνικές σταδιακού ελέγχου του.