



Κεφάλαιο 3^ο: Η Απώλεια...

*«Δεν μπορείτε να δείτε τίποτα σωστά
ενώ τα μάτια σας είναι θολά από τα δάκρυα»
(C. S. Lewis 1966, *Of Other Worlds: Essays and Stories*. Publ.:
Harcourt, Brace & Company, NY, 1966.).*

Ο θρήνος είναι ένα μέτρο της αγάπης και της σχέσης μας με την απώλεια. Τελικά: είναι το τίμημα που πληρώνουμε για την αγάπη.

Πρόκειται κυρίως για μια αντίδραση στην απώλεια ή την αναμενόμενη απώλεια, αλλά περιλαμβάνει επίσης τη δυστυχία μας για λογαριασμό του ατόμου που πέθανε ή που πεθαίνει, για όλα αυτά που έχασε ή θα

χάσει (όταν αναφερόμαστε σε θάνατο ατόμου, γιατί θρήνο μπορούμε να έχουμε, τηρουμένων των εκάστοτε αναλογιών, για κάθε είδους απώλεια). Ένα από τα πράγματα που όλοι χρειαζόμαστε σε μια τέτοια στιγμή είναι η βαθύτερη κατανόηση όλων όσα απαρτίζουν την αντίδραση θρήνου. Γιατί μέσα από την κατανόηση μπορεί να έρθει κάποια ανακούφιση. Μην ξεχνάμε ότι ο παππούς Φρόιντ είπε πως μέσα στη διάγνωση (δηλαδή: στην κατανόηση) βρίσκεται σημαντικό ποσοστό της θεραπείας. Ο θρήνος, ωστόσο, σαν μια ζωή, έχει μια πορεία να διατρέξει. Και καθώς η διάρκεια της ζωής ποικίλλει ανάλογα με το άτομο, το ίδιο ισχύει και για τη διάρκεια του θρήνου.

Ο θρήνος δεν είναι απλό πράγμα, αν και είναι κάτι φυσικό. Το χάος της θλίψης μπορεί ταυτόχρονα να είναι συντριπτικό αλλά και ένα καταφύγιο για υποχώρηση και ανασύνταξη. Για όσους υποφέρουν μοιάζει να μην υπάρχει παρηγοριά και για αυτούς που είναι γύρω τους οι λέξεις αποδεικνύονται τρομερά ανεπαρκείς.

Όπως έγραψε ο C. S. Lewis για τον θάνατο της γυναίκας του, «Κάποιος νιώθει να αναδύεται από μια φάση, αλλά μετά μοιάζει να επαναλαμβάνεται. Γύρω - τριγύρω. Όλα επαναλαμβάνονται. Πηγαίνω σε κύκλους ή να τολμήσω να ελπίζω πως είμαι σε σπείρα; Αλλά αν είναι μια σπείρα, ανεβαίνω ή κατεβαίνω;». Είναι ένα συναίσθημα που αντηχεί και κατανοείται από εκείνους που κάποια στιγμή ένιωσαν το ίδιο είδος πόνου. Το αίσθημα σύγχυσης. Το αίσθημα της απελπισίας. Της απόλυτης αδυναμίας και τελικά ήττας. Μια μέρα, μια

στιγμή τολμάτε να σκεφτείτε ότι μπορεί να είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε ξανά τη ζωή, αν και άλλαξε δραματικά. Την επόμενη θα βυθιστείτε πίσω στον λάκκο. Αυτή η σπείρα αναγνωρίζεται από τον J. W. Worden στο *Grief Counseling and Grief Therapy* (1988), Tavistock Routledge. Αναφέρει πως οι άνθρωποι δεν περνούν από κάθε φάση θρήνου μεμονωμένα ούτε κινούνται καθώς η μία τελειώνει στην επόμενη, αλλά μάλλον ότι οι φάσεις αλληλεπικαλύπτονται, επαναλαμβάνονται και σπάνια είναι διακριτές. Κατά τη δεκαετία του '70 η Βρετανίδα ψυχίατρος C. M. Parkes και ο ψυχολόγος J. Bowlby περιέγραψαν τον θρήνο μέσα από τέσσερις φάσεις (όσες και ο Worden). Βρισκόμενοι, λοιπόν, σε γενικότερη συμφωνία όλοι οι ανωτέρω σχετικά με το «είδος» της διαδικασίας και με τις φάσεις του θρήνου, διαφέρουν κυρίως στο ότι οι Parkes & Bowlby πιστεύουν πως οι φάσεις/στάδια ακολουθούν μια πιο διαδοχική (linear) πορεία (Bowlby, J., & Parkes, C.M. (1970). *Separation and loss within the family*. In E.J. Anthony (Ed.), *The child in his family* (pp. 197-216). NY: Wiley).



Σύμβουλος (counselor): «Διαδοχικά στον χρόνο» υποδηλώνει ότι κάθε φάση πρέπει να ολοκληρωθεί επιτυχώς, προτού το θλιμμένο άτομο να προχωρήσει στην επόμενη. Παρ' όλα αυτά... δεν είναι έτσι ακριβώς... Τελικά ο θρήνος είναι μια βαθύτατα προσωπική εμπειρία και καλό είναι να το θυμόμαστε πάντα αυτό.

Ο Leick και ο Davidson-Neilson στο *Healing Pain: Attachment, Loss and Grief Therapy*. (1991), Routledge, υποστήριξαν τον Worden στην άποψή του ότι οι άνθρωποι εργάζονται σε όλες τις διεργασίες σε διαφορετικά επίπεδα καθ' όλη τη διάρκεια του θρήνου και ότι αυτές οι διεργασίες συνυπάρχουν από τη στιγμή που σημειώθηκε η απώλεια. Καθορίζουν έτσι τις τέσσερις διεργασίες (tasks):

1η: *Η αποδοχή αυτής της απώλειας είναι πραγματικότητα. Αυτό περιλαμβάνει την πνευματική (νοητική) και συναισθηματική πραγματικότητα, και οι δύο εξίσου σημαντικές, καθεμία πολύ δύσκολο να επιτευχθεί.*

2η: *Εισαγωγή στην κατάσταση του θρήνου και αντιμετώπιση των συναισθημάτων που συναντώνται εκεί.*

3η: *Απόκτηση νέων δεξιοτήτων, για να καταστεί δυνατή μια νέα ζωή.*

4η: *Επανεπένδυση ενέργειας με νέους τρόπους, προκειμένου να καταστούν δυνατές νέες σχέσεις.*

Αφού ένα άτομο βιώσει τον πόνο της απώλειας, καταννούμε τη σύγχυσή του στην προσπάθεια να συνειδητοποιήσει τι είναι φυσιολογικό, καθώς κινείται στο συναισθηματικό σπινάλ που βρίσκεται πίσω από κάθε διεργασία. Είναι αλήθεια πως η ιδέα ότι οι διεργασίες ολοκληρώνονται διαδοχικά στον χρόνο φαίνεται μάλλον ανεπαρκής για να εξηγήσει την πολυπλοκότητα και το εύρος των συναισθημάτων που εμφανίζονται καθ' όλη τη διάρκεια του θρήνου.

Η συνειδητοποίηση ότι είναι «ok» να αισθάνεστε τη μια στιγμή ότι έρχεστε σε κάποια συμφωνία με την

απώλεια και την επόμενη ότι δεν υπάρχει κανένα σημείο αναφοράς στη ζωή, και πάλι πίσω..., με κάποιον τρόπο σας δίνει ένα είδος ελπίδας. Την ελπίδα ότι στις χειρότερες στιγμές, που ο ορίζοντας είναι πιο ζοφερός, κάπου μέσα σου ξέρεις ότι δε θα νιώθεις πάντα έτσι. Και πάλι, αυτή τη στιγμή είναι μερικές φορές δύσκολο να δεις πώς θα μπορούσες ποτέ να «νιώσεις καλύτερα». Πόσο εύκολα οι άνθρωποι εφαρμόζουν αυτήν την ακατάλληλη φράση στην αντιμετώπιση του θρήνου. Το να πεις απλά ότι «νιώθεις καλύτερα» ή ακόμη και να το νιώσεις μέσα σου είναι κάπως σαν να παραδέχεσαι ότι το άτομο που έχασες δεν έχει πλέον σημασία. Και γυρίζεις πάλι στο σπινάλι.

Στην πραγματικότητα, όταν τελικά αρχίσετε να «αισθάνεστε καλύτερα» είναι επειδή δουλεύοντας μέσα σας τον θρήνο αποδέχεστε ότι το άτομο έχει φύγει και όχι ότι «δεν έχει σημασία». Αυτό που φυσικά πληγώνει είναι πως έχετε συνειδητοποιήσει ότι αυτό είναι αμετάκλητο και ότι εξακολουθεί να έχει σημασία όσο ποτέ.

Η ισχύς των συναισθημάτων του θρήνου έχει περιγραφεί έτσι: «Η ένταση της θλίψης καθορίζεται από την ένταση της αγάπης», Worden (1988) σελ. 29.



Σύμβουλος (counselor): Ο στόχος της συμβουλευτικής θρήνου τελικά είναι να βοηθήσει τον πελάτη να «αφήσει» (let go) κάποιον που δε θέλει να αφήσει. Κάποιος πρέπει να αφεθεί να φύγει, ώστε κάποιος άλλος να συνεχίσει να ζει...

«Ο γενικός στόχος της παροχής συμβουλευτικής υποστήριξης για τον θρήνο είναι να βοηθήσει τον επιζώντα να ολοκληρώσει οποιαδήποτε ημιτελή δουλειά με τον αποθανόντα και να μπορεί να πει ένα αντίο», Worden (1988) σελ. 29. Ο σύμβουλος (counselor) βοηθά τον θρηνούντα να πει ένα «αντίο», όταν το να πει «αντίο» είναι το τελευταίο πράγμα που θέλει να κάνει. Όταν κάθε ίνα της ύπαρξής του φωνάζει να επιστρέψει το αγαπημένο πρόσωπο. Όταν θέλει τα πάντα να γίνουν όπως ήταν. Όταν ξέρει ότι τίποτα δε θα είναι ποτέ ξανά το ίδιο. Το «αντίο» σημαίνει ότι προχωράμε, όταν το μόνο που θέλουμε να κάνουμε είναι να επιστρέψουμε. Αυτά τα συγκρουόμενα συναισθήματα δίνουν κάποια ένδειξη για την τεράστια έκταση των συναισθηματικών διεργασιών που αντιμετωπίζει ένα άτομο που θρηνεί. Πώς, λοιπόν, μπορεί κανείς να σκεφτεί να δουλέψει με τέτοιου είδους τεράστιες δυνάμεις, όταν είναι πιθανότατα πιο αδύναμος συναισθηματικά από ποτέ; Ίσως μια πιθανή απάντηση σε αυτό είναι ότι τελικά δεν το κάνεις. Η διαδικασία του θρήνου δεν είναι κάτι που ένα άτομο σχεδιάζει, είναι κάτι που απλά συμβαίνει. Γιατί, λοιπόν, η αντίδραση απέναντι σε αυτήν τη διαδικασία είναι τόσο συχνά αντίδραση φόβου; Ο Leick και ο Davidson-Neilson (1991) υποστηρίζουν ότι μεγάλο μέρος του φόβου προκύπτει επειδή το πένθος (θρήνος και πένθος δεν ταυτίζονται υποχρεωτικά, αλλά εδώ θεωρούμε πως ναι) πρέπει να αντιμετωπίσει τον θάνατο, την ελευθερία, την απομόνωση και την έλλειψη νοήματος και εν μέσω θρήνου αντιμετωπίζει αυτές τις τέσσερις συγκρούσεις ταυτόχρονα.

Περιγράφουν αυτές τις συγκρούσεις ως εξής:

- *Θάνατος: «Γνωρίζουμε διανοητικά ότι μια μέρα θα πεθάνουμε. Ωστόσο, χρειάζεται ένα εξωτερικό γεγονός για τους περισσότερους ανθρώπους για να γίνει αυτό συναισθηματική πραγματικότητα».*
- *Ελευθερία: «Οι περισσότεροι από εμάς ισχυριζόμαστε ότι εκτιμούμε την ελευθερία μας, και όμως τακτοποιούμε τη ζωή μας μέσα σε ένα σύνολο σχετικά στενών ορίων, σχέσεων και αλληλεξαρτήσεων».*
- *Απομόνωση: «Γνωρίζουμε επίσης ότι γεννηθήκαμε μόνοι και ότι θα πεθάνουμε μόνοι».*
- *Έλλειψη νοήματος: «Η ζωή δεν έχει απλή έννοια, την οποία μοιράζονται όλοι οι άνθρωποι. Κάθε άτομο πρέπει να αντιμετωπίσει μια αίσθηση κενού και μια έλλειψη νοήματος στη ζωή του και να βρει μια προσωπική λύση».¹*

Είναι αυτή η τελευταία σύγκρουση, στην οποία, παρόλο που κάποια στιγμή στη ζωή μας παλεύουμε όλοι, μετά την απώλεια κάποιου ιδιαίτερα στενού ατόμου γίνεται πιο δύσκολο να ανταπεξέλθουμε. Ο θάνατος φέρνει στο σπίτι το κενό της ζωής και ενισχύει εκ νέου το συναίσθημα που έχουμε όλοι κατά καιρούς, ότι η ζωή δεν έχει νόημα. Ποιο είναι το νόημα; Γιατί είμαστε εδώ; Γιατί πρέπει να χάνουμε ό,τι αγαπάμε και τελικά να χαθούμε κι εμείς (αφήνοντας πίσω άλλους αγαπημένους να θρηνούν);

Γνωστικά, ξέρουμε ότι κατά πάσα πιθανότητα θα ζήσουμε τον θάνατο των γονιών μας, αλλά ο θάνατος δεν έχει σεβασμό για τις γνωστικές λειτουργίες. Η απώλεια κάποιου που αγαπάμε αφορά τα συναισθήματα και όχι

¹ *Leick and Davidson-Neilson (1991) σελ. 23*

τη σκέψη. Οι γονείς μας ήταν πάντα εκεί. Συναισθηματικά σκεφτήκαμε ότι θα ήταν για πάντα. Ξαφνικά φεύγουν και πολύ συχνά δε μας δίνεται η δυνατότητα να πούμε «αντίο» (τουλάχιστον όπως θα το θέλαμε... αν και στην πραγματικότητα ποτέ δε θα το θέλαμε).

Λοιπόν, πότε ξεκινά η «διεργασία του θρήνου»; Ξεκινά όταν λαμβάνουμε αυτό το ξαφνικό τηλεφώνημα; Ξεκινά από τη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας, όταν βλέπουμε το αγαπημένο μας άτομο να είναι συνδεδεμένο με όλα αυτά τα μηχανήματα; Ίσως τελικά ξεκινά όταν διαπιστώνουμε ότι το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να καθίσουμε εκεί και να κρατήσουμε το χέρι του ατόμου...

Ή μήπως μετά, όταν καθόμαστε στο ιατρείο ενώ το άτομο έχει πιστοποιηθεί ως νεκρό; Ή μήπως όταν επισκεφθούμε το παρεκκλήσι των νεκροταφείων; Εκεί φοβόμαστε έντονα ότι το άτομο θα φαίνεται διαφορετικό με κάποιον τρόπο, αλλά είμαστε απελπισμένοι να το δούμε για τελευταία φορά... Ξεκινά άραγε λίγες μέρες αργότερα; Στην κηδεία; Στα τριήμερα;...

Για κάθε άτομο είναι διαφορετικό. Ίσως για μερικούς από εμάς δεν ξεκινά πραγματικά μέχρι να πρέπει να αντιμετωπίσουμε ξανά μια φυσιολογική ζωή. Αλλά πώς μπορεί μια ζωή να είναι «φυσιολογική» ξανά; Από πού ξεκινάμε;

«Αν είχα αντιμετωπίσει μόνος αυτήν την κατάσταση, δεν ξέρω τι θα συνέβαινε. Αν και υποθέτω ότι θα το είχα πάλι ξεπεράσει με κάποιον τρόπο, δεν μπορώ να

απαντήσω πώς και δεν μπορώ να φανταστώ ότι το αποτέλεσμα θα ήταν το ίδιο.

Ευτυχώς, δε χρειάστηκε ποτέ να το μάθω, γιατί είχα σύντροφο τον σύμβουλό μου, ο οποίος με βεβαίωσε ότι δεν ήμουν αναγκασμένος να το αντιμετωπίσω μόνος μου. Ωστόσο, ήταν κάτι περισσότερο από το να είναι απλά εκεί και χρειάστηκε κάτι περισσότερο από το απλά να με ακούει. Κατά τη θεραπεία του θρήνου μου συνάντησα τη μοναξιά, το άγχος και το κενό με έναν τρόπο κατανοητό και υποστηριζόμενος» (πηγή: όπως και πιο πάνω).

Η περίοδος του πένθους είναι μια εποχή μοναξιάς. Έχουμε χάσει το αγαπημένο μας πρόσωπο και τώρα διαπιστώνουμε (ή έτσι νομίζουμε/νιώθουμε) ότι συχνά μας αποφεύγουν οι φίλοι και οι γνωστοί μας. Αυτό συμβαίνει επειδή ο θάνατος έχει γίνει το μεγάλο ταμπού της εποχής μας, προκαλώντας φόβο, αμηχανία και, σε μερικούς ανθρώπους, ενστικτώδη απόρριψη. Ο θρήνος είναι κάτι τόσο δύσκολο που κάνει συχνά τους άλλους να απομακρύνονται σε μια εποχή που θα τους χρειαζόμασταν κοντά μας όσο ποτέ άλλοτε...

Έτσι, την ίδια στιγμή που χρειαζόμαστε περισσότερο εμπραθητική (με ενσυναίσθηση) συντροφικότητα, είναι δύσκολο να την έχουμε. Την ίδια στιγμή που πρέπει να μιλήσουμε για το άτομο που έχουμε χάσει, το θέμα αποφεύγεται από φόβο μη μας στεναχωρήσουν ακόμη περισσότερο...



Σύμβουλος (counselor): *Ακόμα κι αν γνωρίζουμε ότι το πραγματικό πένθος - η φωνητική (και όχι μόνο) έκφραση του πόνου και του θρήνου μας - είναι υγιές και θεραπευτικό, αναμένεται (από τους άλλους) να μην το εκδηλώσουμε επιδεικνύοντας «αυτοσυγκράτηση».*

Αυτές οι καταστροφικές στάσεις προκύπτουν από την εκτεταμένη άγνοια (για την παρέμβαση), που διαιωνίζεται επειδή κανείς δε θέλει να μιλήσει. Είναι κρίμα, επειδή πολλά είναι γνωστά για τον θάνατο, τον θρήνο και το πένθος, πολλά που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν και να προσφέρουν βοήθεια και στήριξη σε ένα άτομο σε τέτοιες στιγμές.

Παρόλο που είναι δύσκολος ο θρήνος, το να συνεχίσουμε να ζούμε - σε αντίθεση ή και σε πείσμα του χρόνου - μόνο αυτό μπορεί να μας ανακουφίσει. Υπάρχουν πολλά που μπορεί να συνειδητοποιήσει ένα άτομο που θα του επιτρέψουν να σηκωθεί από αυτό που φαίνεται, τότε, να είναι τα ερείπια της ζωής του και να επιστρέψει, για άλλη μια φορά, σε κάποιο μέτρο ευτυχίας.

Συχνά οι πενθούντες έχουν μπροστά τους μια μακρά και αγχωτική περίοδο, αλλά έχουν το δικαίωμα να ζητήσουν όποια ανακούφιση μπορούν. Η ανοικοδόμηση μιας θρυμματισμένης ζωής δεν είναι εύκολη και θα χρειαστούν όλη τη βοήθεια που μπορούν να πάρουν.

Αν και ισχυριζόμαστε πως έχουμε τον πιο ανεπτυγμένο πολιτισμό, είναι μάλλον εμφανές ότι η στάση μας απέναντι στον θάνατο (και στα γηρατειά) είναι λιγότερο υγιής και προκαλεί περισσότερο πόνο και αγωνία

στους ανθρώπους, από εκείνες πολλών λιγότερο προηγμένων πολιτισμών. Απορρίψαμε (ή απλά απώ-θούμε) την αλήθεια ότι τα γηρατεία και ο θάνατος είναι αναπόσπαστο και χρηστικό μέρος του κύκλου της ζωής, ότι υπάρχει μια στιγμή που κάποιος θα πεθάνει και ότι υπάρχει μια στιγμή που είναι πλέον καλό να πεθά-νουμε. Κι ότι συχνά σημασία δεν έχει το πότε αλλά το πώς, όπως μπορεί να μην έχει τόση σημασία το πόσο ζήσαμε αλλά το πώς...



Σύμβουλος (counselor) : Ίσως κάποιοι από εμάς να θυμούνται τους ηλικιωμένους συγγενείς (φίλους, γνωστούς) να μιλούν για «καλό θάνατο». Η αναφορά τους πιθανότατα θα ήταν στον θάνατο κάποιου με ηρεμία και αξιοπρέπεια, με ειρήνη και αποδοχή, την πιο κατάλληλη στιγμή, ενώ περιβάλλεται από αγαπημένους φίλους και συγγενείς.

Στην εποχή μας, δυστυχώς, λίγοι από εμάς φαίνεται να καταλαβαίνουν αυτά τα πράγματα. Θέλουμε να κρύψουμε τον θάνατο, να προσποιούμαστε ότι δε συμβαίνει:

- Έχουμε (συχνά) ιερείς (σε διάφορες θρησκείες) που είναι ανήσυχοι και αδύναμοι παρόντος του θανάτου.
- Έχουμε γιατρούς που δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτό που φαίνεται/μοιάζει να είναι προσωπική α-ποτυχία εκ μέρους τους.
- Έχουμε νοσοκόμες που περπατούν πέρα από την πόρτα ενός ατόμου που πεθαίνει.
- Αποφεύγουμε τον θάνατο, τους λέμε ψέματα για την κατάστασή τους, τους επισκεπτόμαστε, αλλά δεν

μπορούμε να τους μιλήσουμε και, κατά συνέπεια, τους αρνούμαστε το δικαίωμα σε αυτήν τη μεγάλη στιγμή στη ζωή τους.

- *Και όταν τελικά πεθάνουν;*
- *Χρησιμοποιούμε αισθητικούς, για να τους κάνουμε να φαίνονται σαν να είναι ακόμα ζωντανοί.*

Αυτή είναι μια άρνηση της αλήθειας. Υπάρχει λίγη παρηγοριά σε όλο αυτό για τους πραγματικά πενθούντες - για όσους βρίσκονται πιο κοντά στο άτομο που πεθαίνει, που πρέπει (ή νομίζουν ότι πρέπει), τόσο πριν όσο και μετά τον θάνατο, να κρύψουν τη θλίψη τους από το άτομο που πεθαίνει και από όλους τους άλλους.

Θυμηθείτε πως στη βάση είναι και η άρνηση των γηρατειών... Κάνουμε τα πάντα για να τα αρνηθούμε, να τα απαλείψουμε... Αν όμως η ανήλικη ζωή είναι η προετοιμασία της ενηλικίωσης, μήπως τα γηρατειά είναι η προετοιμασία για κάτι άλλο;

Τα παλιά χρόνια ο γέροντας ήταν ο σοφός, ο έμπειρος, ο δάσκαλος, ο σεβαστός της κοινότητας. Σήμερα είναι απλά... ένας γέρος...



Σύμβουλος (counselor): *Η ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων είναι υγιής και φυσική - η καταστολή αυτών των αισθημάτων και συναισθημάτων δεν είναι.*

«Αν θέλουμε να δώσουμε το σωστό είδος βοήθειας σε ένα άτομο που πενθεί (και θρηνεί), πρέπει να δούμε τα πράγματα από την άποψή του και να σεβαστούμε τα συναισθήματά του – ακόμα κι αν τα θεωρούμε μη

ρεαλιστικά, υπερβολικά ή οτιδήποτε άλλο. Διότι, μόνο αν ένα άτομο που πενθεί αισθάνεται ότι μπορούμε τουλάχιστον κάπως να νιώσουμε και να κατανοήσουμε αυτό που περνάει, υπάρχει πιθανότητα να μπορέσει να εκφράσει τα συναισθήματα που εκρήγνυνται μέσα του: τη λαχτάρα του για την επιστροφή του χαμένου ατόμου, την ελπίδα του – ενάντια σε κάθε ελπίδα – ότι θαυματουργικά όλα μπορούν να γίνουν καλά, την οργή του που εγκαταλείφτηκε μόνος κι έρημος, τις θυμωμένες, άδικες κατηγορίες του εναντίον αυτών των «ανίκανων γιατρών», εκείνων των «μη υποστηρικτικών νοσοκόμων» ή ακόμη κι εναντίον του Θεού (κάποιου, όποιου Θεού) και εναντίον των δικών του ενοχών, αν μόνο το έκανε έτσι ή όχι έτσι, η καταστροφή ίσως να είχε αποφευχθεί», Bowlby J. (1979). Η δημιουργία και το σπάσιμο των συναισθηματικών δεσμών. (Λονδίνο. Εκδόσεις Tavistock. Ε.Π.Ε.)

*«Γίνε η ζωντανή έκφραση της καλοσύνης του Θεού,
Ευγένεια στο πρόσωπό σου,
Ευγένεια στα μάτια σου,
Ευγένεια στο χαμόγελό σου,
Ευγένεια στο ζεστό άγγιγμα,
Μην αφήσετε κανέναν που θα έρθει κοντά σας να φύγει
χωρίς να είναι καλύτερα και πιο χαρούμενος».*

Μητέρα Τερέζα



Αναστοχασμός: Σκεφτείτε γιατί και με ποιον τρόπο μπορεί να είναι ανθυγιεινή η καταστολή των συναισθημάτων θρήνου (η μη έκφρασή τους, δηλαδή).

(Υλικό για σκέψη... δεν υπάρχει μία μόνο σωστή απάντηση)