

6 Κρίσεις που σχετίζονται με την απώλεια: θάνατος, χωρισμοί και οικονομική απώλεια

Μαθησιακοί στόχοι

Μετά τη μελέτη αυτού του κεφαλαίου, οι αναγνώστες θα πρέπει να μπορούν:

ΜΣ 1

Να εκπαιδεύουν άλλους στα στάδια του πένθους και της επικείμενης απώλειας, καθώς και στα έργα του πένθους, σύμφωνα με τους Kübler-Ross και Worden.

ΜΣ 2

Να προσδιορίζουν τα αίτια της επισιτιστικής ανασφάλειας (food insecurity).

ΜΣ 3

Να αναγνωρίζουν τη συχνότητα των διαζυγίων.

ΜΣ 4

Να προσδιορίζουν τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα που βρίσκονται σε διαδικασία διαζυγίου ή χωρισμού.

ΜΣ 5

Να εφαρμόζουν παρεμβάσεις σε εξυπηρετούμενους που βιώνουν απώλεια.

Όταν πρόκειται για το θέμα του θανάτου, του πένθους και της απώλειας, είναι αναπόφευκτο να αναφερθεί το όνομα της Elisabeth Kübler-Ross. Μας παρείχε μια γενική περιγραφή, βοηθητική για την κατανόηση των διαφορετικών σταδίων από τα οποία διέρχονται τα άτομα, όταν καλούνται να διαχειριστούν τη θλίψη που αφορά τον θάνατο ή τη διαδικασία του θανάτου. Είτε ένας εξυπηρετούμενος πενθεί τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου, είτε ένα διαζύγιο, είτε την απώλεια ενός μέλους ή μιας λειτουργίας του σώματος, τα ζητήματα είναι παρόμοια.

Θάνατος και πένθος

Η Elisabeth Kübler-Ross, Ελβετίδα ψυχίατρος, είναι πιθανότατα το πιο γνωστό πρόσωπο που σχετίζεται με τις έννοιες του θανάτου και του πένθους. Ξεκίνησε σεμινάρια για τον θάνατο και το πένθος στα τέλη της δεκαετίας του 1960. Είχε το κουράγιο να φέρνει ασθενείς σε τελικό στάδιο στην αίθουσα διδασκαλίας και να συζητά ανοιχτά μαζί τους για τους φόβους, τις ανησυχίες και τις επιθυμίες τους, ως μέρος της διαδικασίας κατάρτισης των ψυχιάτρων. Μέχρι εκείνη την εποχή, λίγοι γιατροί ή ιατρικές σχολές συζητούσαν ανοιχτά την ανάγκη της ειλικρινούς και ανοιχτής αντιμετώπισης των ασθενών σε τελικό στάδιο και των οικογενειών τους (Kübler-Ross, 1969, σελ. 35-36). Από τα συγκεκριμένα μαθήματα, κατέληξε στα πέντε στάδια του πένθους που θεωρούσε ότι βίωναν τα άτομα τα οποία γνώριζαν ότι θα πεθάνουν: τα ίδια συναισθήματα νιώθουν επίσης όσοι είναι συναισθηματικά δεμένοι με τους ετοιμοθάνατους, ενώ παρατηρούνται και σε άτομα που υποφέρουν από έναν χωρισμό. Τα πέντε στάδια του πένθους της Kübler-Ross (Kübler-Ross's five stages of death and dying) (1969) μπορούν να λειτουργήσουν ως μια εισαγωγή στο θέμα της απώλειας. Οι σύμβουλοι συχνά εκπαιδεύουν τους εξυπηρετούμενους σε αυτά τα στάδια. Όταν οι σύμβουλοι εργάζονται με εξυπηρετούμενους που βιώνουν μια απώλεια, είναι χρήσιμο να αξιολογούν σε ποιο στάδιο βρίσκεται τη δεδομένη στιγμή ο εξυπηρετούμενος και να το χρησιμοποιήσουν ως αφετηρία, για να εξηγήσουν το παράδειγμα της Kübler-Ross. Με τον τρόπο αυτόν, οι εξυπηρετούμενοι θα μπορούν να οργανώσουν την εμπειρία τους και να νιώσουν ότι έχουν περισσότερο έλεγχο.

Τα πέντε στάδια του πένθους, της Kübler-Ross

1. *Άρνηση και Απομόνωση*: Η άρνηση και η απομόνωση συνιστούν το πρώτο στάδιο της διαδικασίας πένθους. Η άρνηση είναι εξίσου μια υγιής και οικεία αρχική αντίδραση. Προστατεύει τα άτομα από το

αρχικό σοκ και τους επιτρέπει να διαχειριστούν τόσο την ελπίδα όσο και την απόγνωση τους.

2. *Θυμός*: Ο θυμός ακολουθεί συχνά την άρνηση, καθώς τα άτομα και οι αγαπημένοι τους αρχίζουν να αποδέχονται το πραγματικό ενδεχόμενο του θανάτου. Μπορεί να υπάρξει οργή, φθόνος, κακία και πικρία. Συνήθως, σε αυτό το στάδιο, περιλαμβάνεται το ερώτημα «Γιατί εγώ;», το οποίο συνήθως δεν επιδέχεται απάντηση. Ο θυμός μπορεί συχνά να αναπλαισιωθεί ως ένα θετικό βήμα: μπορεί να σημαίνει ότι το άτομο έχει όντως αποδεχτεί την απώλεια ως πραγματική.
3. *Διαπραγμάτευση*: Το τρίτο στάδιο είναι η διαπραγμάτευση. Συνήθως, οι διαπραγματεύσεις είναι κρυφές συμφωνίες που γίνονται με τον Θεό, ανεξαρτήτως αν το άτομο ήταν θρησκευόμενο νωρίτερα στη ζωή του. Όταν η διαπραγμάτευση αποτύχει, το επόμενο στάδιο αρχίζει να αναδύεται. Η διαπραγμάτευση είναι πιο έντονη όταν μια σχέση τελειώνει ή όταν κάποιος έχει διαγνωστεί με μια κατάσταση τελικού σταδίου, παρά όταν κάποιος πεθαίνει.
4. *Κατάθλιψη*: Όταν ο θάνατος αναγνωριστεί ως αναπόφευκτος και τα αισθήματα της απώλειας γίνουν κατακλυστικά, τότε εδραιώνεται η κατάθλιψη. Η κατάθλιψη συνήθως περιλαμβάνει λύπη, απαισιοδοξία, κατάρθεια και αισθήματα ενοχής και αναξιοσύνης, σε συνδυασμό με λήθαργο.
5. *Αποδοχή*: Τελικά, η κατάθλιψη αποχωρεί, καθώς οι άνθρωποι επεξεργάζονται το πένθος της επικείμενης απώλειας της ζωής τους ή ενός αγαπημένου τους προσώπου και αποδέχονται το αναπόφευκτο. Σε αυτό το στάδιο, ένα άτομο περιγράφεται σαν να διακατέχεται από ένα κενό συναισθημάτων. Τα άτομα βρίσκονται στη διαδικασία αποσύνδεσης από τη ζωή, αν πεθαίνουν τα ίδια, ή αποσύνδεσης από ένα αγαπημένο άτομο, αν είναι ετοιμοθάνατο ή έχει ήδη πεθάνει (σελ. 35-77).

Εκτός από το πεδίο της κατανόησης των ζητημάτων που άπτονται του θανάτου, αυτά τα στάδια μπορούν να γενικευθούν και σε άλλες μορφές απώλειας. Ένα σχετικό ζήτημα είναι η πυροδότηση της αυτοκτονικής σκέψης σε ένα άτομο που πενθεί, ειδικά όταν τα στάδια της άρνησης και του θυμού περάσουν και εδραιωθεί η κατάθλιψη. Αυτός είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους το ζήτημα της αυτοκτονίας αναλύθηκε σε ένα από τα προηγούμενα κεφάλαια του βιβλίου. Η επίγνωση του ενδεχομένου της αυτοκτονίας θα βοηθήσει τον σύμβουλο να την αξιολογήσει σε έναν εξυπηρετούμενο, ανεξαρτήτως της φύσης της τρέχουσας κρίσης.

Το «πρόβλημα» με τα στάδια της Kübler-Ross άρχισε να γίνεται εμφανές καθώς η δημοτικότητά της αυξανόταν. Οι άνθρωποι ήταν πολύ έτοιμοι να μιλήσουν για τον θάνατο, τη θλίψη και το πένθος. Κατά συνέπεια, συχνά αποδέχονταν τα στάδια ως την απόλυτη αλήθεια. Οι σύμβουλοι προσπαθούσαν

να αναγκάσουν όλους τους ασθενείς να προχωρήσουν στα στάδια με την ίδια σειρά. Δεν κατανοούσαν ότι τα στάδια δεν ήταν παρά γενικεύσεις. Δεν περνούν όλα τα άτομα κάθε στάδιο και οπωσδήποτε δεν διέρχονται από αυτά με μια προβλέψιμη, διαδοχική σειρά. Οι άνθρωποι «παλεύουν» πηγαίνοντας μπρος και πίσω, βιώνοντας συχνά διαφορετικά ή παρόμοια συναισθήματα σε ποικίλους βαθμούς.

Έργα πένθους

Ο σύμβουλος, αντί να σκέφτεται απλώς με όρους σταδίων του πένθους, μπορεί να εξετάσει τα **έργα του πένθους (tasks of mourning)**. Αυτά τα έργα βιώνονται καθώς προκύπτουν, παρά με κάποια συγκεκριμένη σειρά. Επιπλέον, τα έργα υποδηλώνουν ότι ο πενθών πρέπει να αναλάβει δράση. Υπάρχει ανάγκη να κάνει ή να βιώσει κάτι, να εργαστεί προς έναν συγκεκριμένο στόχο. Ο Worden (1982) παρουσιάζει τέσσερα έργα για το άτομο που βρίσκεται στη διαδικασία του πένθους:

Έργο I: Αποδοχή της πραγματικότητας της απώλειας Όπως ανακάλυψε η Kübler-Ross, οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να αποδεχτούν τον θάνατο. Μετά τον θάνατο ενός αγαπημένου (ή τον ακρωτηριασμό ενός μέλους του σώματος), χρησιμοποιείται συνήθως ο μηχανισμός άμυνας της άρνησης για τη διαχείριση της κατάστασης, έως ότου το άτομο μπορέσει να συνειδητοποιήσει ότι η απώλεια είναι πραγματική. Η άρνηση μπορεί να πάρει διαφορετικές μορφές. Μπορεί να υπάρξει άρνηση των γεγονότων της απώλειας, του νοήματος της απώλειας ή της μη αναστρεψιμότητας της απώλειας. Η άρνηση μπορεί να λειτουργεί ως ένας ρυθμιστής, αλλά μπορεί να γίνει παθολογική, αν συνεχιστεί επ' αόριστον. Το πρώτο έργο κατά τον Worden για το πένθος είναι το άτομο που θρηνεί να αποδεχτεί ότι η απώλεια είναι πραγματική. Στο τέλος, η άρνηση της μονιμότητας της απώλειας πρέπει να αντικατασταθεί από τη συνειδητοποίηση ότι η απώλεια έχει συμβεί και ότι το άτομο μπορεί να επιζήσει μετά από αυτήν. Ο σύμβουλος μπορεί να βοηθήσει, ενθαρρύνοντας τους εξυπηρετούμενους να απελευθερωθούν σταδιακά από την άρνηση, να αποδεχτούν την πραγματικότητα της απώλειας και να προχωρήσουν προς την έκφραση του πένθους. Ο χρόνος που χρειάζεται για να μειωθεί η άρνηση ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Όταν οι άνθρωποι αρχίζουν να νιώθουν θυμό και άλλες πτυχές του πένθους, αυτό είναι συνήθως σημάδι ότι υπάρχει κάποιος βαθμός αποδοχής ότι η απώλεια είναι πραγματική. Οι σύμβουλοι μπορούν να εκπαιδεύσουν τα άτομα σε αυτό και να αναπλαισιώσουν την έκφραση των συναισθημάτων ως ένα σημάδι ότι το άτομο εργάζεται ενεργητικά προς την επιβίωση από την απώλεια και ότι το πρώτο βήμα, η μείωση της άρνησης και η αντιμετώπιση της απώλειας, έχει επιτευχθεί.

Έργο II: Εμπειρία του πόνου της θλίψης Το επόμενο βήμα προς την επεξεργασία της απώλειας είναι το άτομο να βιώσει πλήρως τα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτήν. Το ζητούμενο είναι η όσο το δυνατόν ευρύτερη έκφραση του πόνου. Αυτή η εμπειρία του πόνου της θλίψης μπορεί να εκδηλωθεί με τη μορφή του κλάματος, της φωνής ή της βαθιάς περισυλλογής. Μπορεί να είναι πιο έντονη για κάποιους παρά για κάποιους άλλους, όμως όλοι θα βοηθηθούν, αν μπορέσουν να φτάσουν στο σημείο στο οποίο θα βιώσουν το κενό που υπάρχει στη ζωή τους και τον πόνο που σχετίζεται με αυτό. Ένας τρόπος αποφυγής της εμπειρίας του πόνου είναι το άτομο να μη νιώθει. Η κοινωνία μας ενθαρρύνει, με έναν ανεπαίσθητο τρόπο, την αποφυγή του πόνου. Δεν νιώθουμε άνετα όταν βρισκόμαστε κοντά σε ανθρώπους που βιώνουν τον πόνο· κατά συνέπεια, τους εκπέμπουμε το διακριτικό μήνυμα να μην εκφράζουν τη θλίψη τους. Πιο άμεσα, τους δίνουμε το μήνυμα ότι «Είναι ώρα να το ξεπεράσεις», αφού έχει περάσει η κοινωνικά αποδεκτή περίοδος του πένθους των τεσσάρων εβδομάδων. Ωστόσο, όπως τόνισε ο Carlan (1964· βλέπε Κεφάλαιο 1), ο έλεγχος των συναισθημάτων είναι ένα από τα επτά χαρακτηριστικά των ατόμων που διαχειρίζονται αποτελεσματικά την κρίση και πρέπει να ενθαρρύνεται από τους συμβούλους.

Έργο III: Προσαρμογή σε ένα περιβάλλον από το οποίο λείπει ο αποθανών Για πολλές χήρες και χήρους, η συνειδητοποίηση ότι πρέπει να τα βγάλουν πέρα μόνοι τους απαιτεί πολλούς μήνες. Συνήθως, περίπου τρεις μήνες μετά την απώλεια, συνειδητοποιούν ότι μπορούν πράγματι να ζήσουν στο νέο τους περιβάλλον. Είναι βοηθητικό να εξετάσουν όλους τους ρόλους που έπαιξε ο αποθανών στη ζωή τους και να αναπτύξουν νέους τρόπους για να διαχειριστούν τις νέες απαιτήσεις και τους νέους ρόλους που πρέπει να αναλάβουν εξαιτίας της απώλειας του αγαπημένου. Συχνά αντιστέκονται στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων, αλλά τελικά νιώθουν περήφανοι για τις νεοανακαλυφθείσες ικανότητές τους και νιώθουν ότι βρίσκονται στο ξεκίνημα μια νέας φάσης για την αυτοεκτίμησή τους. Αυτή η διαδικασία είναι επίσης εφαρμόσιμη σε όσους αντιμετωπίζουν κάποια απώλεια σχέσης, ειδικά αν η σχέση είχε μεγάλη διάρκεια.

Έργο IV: Απόσυρση της συναισθηματικής ενέργειας από τον αποθανόντα και επανεπένδυσή της σε μια άλλη σχέση ή σκοπό Για πολλούς, η ιδέα της απόσυρσης της συναισθηματικής ενέργειας από τον αγαπημένο αποθανόντα θεωρείται προδοσία· το άτομο πρέπει να ξεπεράσει την ενοχή που συνοδεύει αυτή την ιδέα. Η επεξεργασία αυτού του έργου σημαίνει αναγνώριση ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι που αξίζει να αγαπήσεις. Δεν αφαιρεί κάτι από την προηγούμενη σχέση· είναι απλώς κάτι διαφορετικό. Το πένθος μπορεί να

θεωρηθεί ότι ολοκληρώθηκε, όταν όλα τα έργα του πένθους έχουν ολοκληρωθεί. Αυτό σαφώς δεν συμβαίνει σε τέσσερις εβδομάδες. Το πένθος είναι μια ατομική διαδικασία· συνεπώς, κάθε προσπάθεια να τεθούν όρια είναι τεχνητή και αυθαίρετη. Ωστόσο, μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας υποστηρίζει την ανάγκη να περάσει ένας χρόνος προκειμένου το ζήτημα της απώλειας να επιλυθεί πλήρως. Τουλάχιστον τόσος χρόνος χρειάζεται συνήθως, προκειμένου ένα άτομο να αφήσει πίσω τις παλιές αναμνήσεις και να ξεκινήσει να φτιάχνει καινούργιες, που θα διευκολύνουν τη διαδικασία του πένθους. Διακοπές, εποχές και οικογενειακές εκδηλώσεις πρέπει να έρθουν και να παρέλθουν στη διάρκεια της περιόδου του πένθους, για να ολοκληρωθεί η επίλυση. Αυτό δεν σημαίνει ότι η έκφραση της θλίψης θα παραμείνει έντονη σε όλη τη διάρκεια του χρόνου, αλλά η διαδικασία του πένθους συνεχίζεται και βιώνεται σε όλη τη διάρκεια αυτών των γεγονότων. Μια ένδειξη ότι το πένθος έχει τελειώσει είναι όταν το άτομο μπορεί να σκέφτεται και να μιλά για τον αποθανόντα, χωρίς να νιώθει πόνο. Η λύπη σε αυτό το σημείο δεν χαρακτηρίζεται από την ιδιότητα της κατάρρευσης εξαιτίας της απώλειας. Μελέτες, συγκεκριμένα σε χήρες, βρήκαν ότι ένας χρόνος δεν είναι συχνά αρκετό διάστημα για να ανακάμψουν. Συχνά, χρειάζονται τρία με τέσσερα χρόνια για να ξαναβρούν τη σταθερότητα στη ζωή τους. Ένα πράγμα είναι ξεκάθαρο: Το πένθος μπορεί να είναι μια μακροχρόνια διαδικασία.

Ο Πίνακας 6.1 δείχνει πώς τα στάδια του πένθους της Kübler-Ross και τα έργα του πένθους του Worden μπορούν να γίνουν αντιληπτά το ένα στο πλαίσιο του άλλου.

ΠΙΝΑΚΑΣ 6.1 Μια σύγκριση των σταδίων του πένθους της Kübler-Ross και των έργων του πένθους του Worden

Στάδιο της Kübler-Ross	Έργο του Worden
Άρνηση	Αποδοχή της πραγματικότητας της απώλειας
Θυμός, διαπραγμάτευση, κατάθλιψη	Εμπειρία του πόνου και έκφραση της θλίψης
Αποδοχή	Προσαρμογή στη ζωή χωρίς τον αποθανόντα. Απόσυρση της ενέργειας από τον αποθανόντα και επανεπέγδυσή της σε κάτι ή σε κάποιον άλλον.

Εκδηλώσεις της φυσιολογικής θλίψης

Ανεξαρτήτως της περιόδου που απαιτείται για το πένθος, οι άνθρωποι που βιώνουν φυσιολογική θλίψη παρουσιάζουν κοινές εκδηλώσεις της, οι οποίες αναφέρονται στη συνέχεια:

- **Συναίσθημα:** Λύπη, θυμός, ενοχή και αυτομομφή· άγχος, συμπεριλαμβανομένης της επίγνωσης και της φοβίας του θανάτου· μοναξιά, κόπωση, αβοηθησία· σοκ – ειδικά με τον απρόσμενο θάνατο· λαχτάρα και πείσμα· χειραφέτηση, που μπορεί να είναι μια θετική αντίδραση· ανακούφιση, ειδικά όταν το άτομο υπέφερε· και μούδιασμα.
- **Σωματικές αισθήσεις:** αίσθημα κενού στο στομάχι, σφίξιμο στο στήθος και στον λαιμό, αίσθηση αποπροσωποποίησης, αίσθηση ότι δεν μπορεί να αναπνεύσει, αδυναμία στους μυς.
- **Γνωσίες:** Δυσπιστία, σύγχυση, προβληματισμός, αίσθηση παρουσίας, παραισθήσεις (συνήθως παροδικές).
- **Συμπεριφορές:** Διαταραχές του ύπνου, όπως πολύ πρωινό ξύπνημα· διαταραχές στην όρεξη· αφηρημάδα· κοινωνική απόσυρση (συνήθως σύντομη)· όνειρα με τον αποθανόντα· ανησυχία/νευρικότητα κατά τη δραστηριότητα· αναστεναγμός ή κλάμα· φόβος απώλειας αναμνήσεων· υπερεκτίμηση αντικειμένων.

Κατά την αξιολόγηση του επιπέδου θλίψης ενός εξυπηρετούμενου, οι σύμβουλοι πρέπει να ρωτούν για τα συναισθήματα, τις σωματικές αισθήσεις και τις συμπεριφορές.

Καθοριστικοί παράγοντες της θλίψης

Η αντίδραση ενός ατόμου στην απώλεια θα επηρεαστεί από πολλούς παράγοντες της φύσης της απώλειας:

- Ένας σημαντικός παράγοντας είναι η σχέση που είχε το άτομο με τον αποθανόντα.
- Η φύση της προσκόλλησης –αν και κατά πόσο ο θανών παρείχε δύναμη, ασφάλεια ή αβεβαιότητα στη σχέση– θα παίξει σημαντικό ρόλο.
- Ο τρόπος του θανάτου θα καθορίσει τις αντιδράσεις. Ο φυσικός θάνατος είναι πιο εύκολος στη διαχείρισή του από τον τυχαίο θάνατο, την αυτοκτονία ή τον φόνο. Τουλάχιστον, κάποιος είναι κάπως προετοιμασμένος για τον θάνατο ενός ογδονταεξάχρονου παππού, που νοσηλευόταν τακτικά σε νοσοκομείο για πολλά χρόνια. Ωστόσο, όταν κάποιος αγαπημένος δολοφονείται ή αυτοκτονεί, είναι πολύ δύσκολο να ξεπεραστούν ζητήματα ευθυνών και θυμού.
- Προηγούμενες εμπειρίες θλίψης και η ψυχική υγεία γενικά επηρεάζουν τις αντιδράσεις θλίψης του ατόμου.
- Οι θρησκευτικές πεποιθήσεις του ατόμου θα επηρεάσουν τη διαδικασία του πένθους.

Ένα άτομο μπορεί να αναζητήσει παρέμβαση στην κρίση για ζητήματα πένθους σε διάφορες φάσεις της διαδικασίας του πένθους. Καθώς ο σύμβουλος αξιολογεί τη συναισθηματική δυσφορία του εξυπηρετούμενου, θα καθορίσει το στάδιο του πένθους και θα αποφασίσει ποιες παρεμβάσεις θα είναι βοηθητικές. Πολλοί σύμβουλοι επιβαρύνονται συναισθηματικά όταν διαχειρίζονται το πένθος. Οι σύμβουλοι που εργάζονται με το πένθος θα ήταν βοηθητικό να συμβιβαστούν με τους δικούς τους φόβους θανάτου και τις πεποιθήσεις για τον θάνατο και το πένθος. Αν ο σύμβουλος αρνείται τον θάνατο και τη θνησιμότητα, μπορεί ακούσια να περάσει στους εξυπηρετούμενους το μήνυμα ότι το πένθος και η πλήρης σύνδεση με τον πόνο που νιώθουν δεν είναι αναγκαία. Η ικανότητα του συμβούλου να έχει αληθινή ενσυναίσθηση και παράλληλα να είναι αντικειμενικός και λογικός ωφελεί τους εξυπηρετούμενους που πενθούν. Ο σύμβουλος γίνεται ένα είδος συναισθηματικού ηρεμιστικού για τους εξυπηρετούμενους που πενθούν. Αυτό δείχνει πόσο σημαντικό είναι για τους συμβούλους να ελέγχουν συνεχώς τις δικές τους αντιδράσεις και τα συναισθήματα, και αν αυτά τα συναισθήματα ενδέχεται να εμποδίσουν τη θεραπευτική διαδικασία, τότε ο σύμβουλος πρέπει να αναζητήσει προσωπική συμβουλευτική ή τουλάχιστον να μιλήσει σε κάποιον για αυτό.

Παρέμβαση

Όπως σε κάθε κατάσταση κρίσης, οι σύμβουλοι ελέγχουν για συμπτώματα που ενδέχεται να χρήζουν ιατρικής εκτίμησης. Αν τα συναισθήματα είναι τόσο ισχυρά και εκτός ελέγχου που εμποδίζουν τους εξυπηρετούμενους να κοιμούνται, να εργάζονται, να τρώνε ή να φροντίζουν τον εαυτό τους, τότε η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να είναι απαραίτητη για ένα σύντομο χρονικό διάστημα. Να θυμάστε ότι ο σύμβουλος δεν συστήνει φαρμακευτική αγωγή· ευθύνη του συμβούλου είναι να παραπέμψει τον εξυπηρετούμενο σε έναν γιατρό, αν τα συμπτώματα προκαλούν μέτρια έως σοβαρή δυσλειτουργία. Αν τα συμπτώματα του εξυπηρετούμενου φαίνεται να είναι τυπικές αντιδράσεις πένθους, τότε η συμβουλευτική μπορεί να βοηθήσει τη διαδικασία του πένθους και να υποστηρίξει τον εξυπηρετούμενο να επεξεργαστεί τη φυσιολογική έκφραση της θλίψης.

Η ενημέρωση ενός ατόμου για μια απώλεια, είτε πρόκειται για θάνατο είτε για μια σοβαρή ή τελικού σταδίου ασθένεια, συχνά πέφτει στους ώμους των γιατρών, των δικηγόρων, των αστυνομικών, των φίλων ή των μελών της οικογένειας. Ο τρόπος που παρουσιάζεται η απώλεια μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του ατόμου να την αποδεχτεί. Μπορεί ακόμη και να καθορίσει τις συναισθηματικές αντιδράσεις του ατόμου.

Γενικά, στους περισσότερους ανθρώπους δεν αρέσει να τους λένε ψέματα ή να τους χειραγωγούν. Τέτοιες συμπεριφορές είναι ασεβείς και μπορεί να οδηγήσουν σε συναισθήματα απέχθειας, πέρα από τον συνηθισμένο θυμό που εμπλέκεται στο πένθος. Είναι καλύτερη μια άμεση, ειλικρινής προσέγγιση. Οι δεξιότητες ενσυναίσθησης είναι πιο βοηθητικές σε αυτή τη φάση. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται συγκεκριμένοι τρόποι με τους οποίους οι επαγγελματίες ή τα μέλη της οικογένειας ενδέχεται να ενημερώσουν για έναν θάνατο ή για μια απώλεια:

ΓΙΑΤΡΟΣ: Δεν τα κατάφερε. Λυπάμαι πολύ για την απώλειά σας. Θέλετε να επικοινωνήσω με κάποιον; Θέλετε να μείνετε μόνος σας;

ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ: Μου έχει εκχωρηθεί η νομική ευθύνη της πληροφόρησής σας για κάποια τραγικά νέα. Δεχτείτε, παρακαλώ, τη συμπόνια μου για την απώλεια του πατέρα σας, ο οποίος μου ζήτησε να σας διαβάσω τη διαθήκη του.

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΣ: Κυρία Τζόουνς, έχω έρθει αυτοπροσώπως για να βεβαιωθώ ότι θα έχετε κάποιον δίπλα σας όταν θα ακούσετε κάποια τραγικά νέα. Δυστυχώς, το παιδί σας τραυματίστηκε θανάσιμα σε ένα τροχαίο δυστύχημα απόψε. Παρακαλώ, μη διστάσετε να μου μιλήσετε για τη θλίψη σας. Η απώλεια του παιδιού σας είναι μια τραγωδία που κανένας άλλος, εκτός από εσάς, δεν μπορεί να κατανοήσει, αλλά θα ήθελα να σας βοηθήσω αν μπορώ.

ΦΙΛΟΣ: Κατερίνα, είμαι η Τζένη. Πρέπει να σε συναντήσω άμεσα. (Μόλις συναντηθούν.) Κατερίνα, η Μαργαρίτα πέθανε σήμερα. Χρειάζεται να κλάψουμε μαζί και να μιλήσουμε.

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ: Γλυκιά μου, ο πατέρας σου αρρώστησε χθες το βράδυ και δεν κατάφερε να βγάλει τη νύχτα. Σε παρακαλώ τηλεφώνησε στον αδερφό και στην αδερφή σου. Ας συναντηθούμε όλοι στο σπίτι μου το συντομότερο δυνατό.

Αν το άτομο που ακούσει τα νέα χάσει τον έλεγχο λόγω της θλίψης, είναι καλό να υπάρχει άλλο ένα άτομο για να τον/τη συγκρατήσει. Τα επείγοντα λειτουργούν 24 ώρες το εικοσιτετράωρο και το ιατρικό προσωπικό μπορεί να χορηγήσει φαρμακευτική αγωγή σε κάποιον που αποτελεί κίνδυνο για τον εαυτό του ή για τους άλλους λόγω του σοκ που υπέστη. Ωστόσο, τα άτομα συνήθως μουδιάζουν στο άκουσμα των νέων του θανάτου και απλώς χρειάζονται κάποιον κοντά για συναισθηματική υποστήριξη και για να αναλάβει να βοηθήσει με τις νομικές ή άλλες λεπτομέρειες. Τα ανεξέλεγκτα συναισθήματα μπορεί να προκύψουν στη διάρκεια της κηδείας ή εβδομάδες αργότερα, όταν το άτομο θα έχει χρόνο για να αποδεχτεί την απώλεια.

Προτάσεις για όσους βιώνουν απώλεια

Οι Συμβουλευτικές και Ψυχολογικές Υπηρεσίες (Counseling and Psychological Services, 2017) προσφέρουν κάποιες ιδέες για το πώς κάποιος μπορεί να φροντίσει τον εαυτό του μετά από μια σημαντική απώλεια ή τραύμα. Οι σύμβουλοι μπορούν να παρουσιάσουν αυτές τις ιδέες στους εξυπηρετούμενους:

1. Αναγνωρίστε την απώλεια.
2. Λάβετε σοβαρά υπόψη τα συναισθήματά σας.
3. Μιλήστε στους άλλους.
4. Κάντε τις απαραίτητες προσαρμογές.
5. Έχετε υπομονή.
6. Βρείτε τον δικό σας τρόπο να τιμήσετε την απώλεια.
7. Μην ξεχάσετε.

Οι σύμβουλοι πρέπει να ενθαρρύνουν κάποιον που πενθεί να κάνει και τα ακόλουθα:

1. Πείτε στους άλλους πώς νιώθετε. Μιλήστε σε υποστηρικτικούς συνομηλίκους και μέλη της οικογένειας για την απώλεια.
2. Παραμείνετε ενεργοί με πράγματα που σας αρέσει να κάνετε.
3. Διατηρήστε μια υγιή διατροφή.
4. Αφιερώστε χρόνο σε δραστηριότητες αναψυχής.
5. Περάστε χρόνο με τους φίλους και την οικογένεια.
6. Διατηρήστε τον έλεγχο όπου μπορείτε.
7. Επιδιώξτε να αποκτήσετε επίγνωση της εμπειρίας. Μην αμελήσετε τον διαλογισμό, τον αναστοχασμό και την πνευματική σύνδεση (Counseling and Psychological Services, 2017).

Αν τα συμπτώματα και οι αντιδράσεις πένθους ενός εξυπηρετούμενου φαίνεται να εκδηλώνονται με καθυστέρηση, γίνονται χρόνιες (δηλαδή διαρκούν περισσότερο από έναν χρόνο), είναι υπερβολικές ή συγκαλυμμένες, τότε μπορεί να απαιτείται θεραπεία μεγαλύτερης διάρκειας. Το άτομο αυτό μπορεί να έχει κάποια υποκείμενη παθολογική διαταραχή. Σε αυτόν τον τύπο θεραπείας πένθους, θα αξιολογηθούν οι άμυνες και οι τρόποι διαχείρισης του ατόμου και πιθανότατα θα αναδυθούν ζητήματα για την απώλεια και την εγκατάλειψη. Ο σύμβουλος μπορεί να υποστηρίξει καλύτερα τον εξυπηρετούμενο, ώστε να ξεπεράσει την πιο πρόσφατη απώλεια, βοηθώντας τον να πενθήσει πρώτα προηγούμενες απώλειες. Οι σύμβουλοι μπορούν να παραπέμψουν τους συγκεκριμένους εξυπηρετούμενους σε κάποιον που δύναται να παρέχει μακροχρόνια θεραπεία ή σε μια σταθερή ομάδα υποστήριξης. Το Πλαίσιο 6.1 παρουσιάζει ένα παράδειγμα για το πώς μια παιδική ηλικία γεμάτη από απώλειες μετατρέπεται σε κρίση μια απώλεια στην ενήλικη ζωή.

ΠΛΑΙΣΙΟ 6.1 Εξυπηρετούμενος που βιώνει κρίση στην ενήλικη ζωή λόγω ανεπίλυτων απωλειών στην παιδική ηλικία

Μια τριανταπεντάχρονη γυναίκα ζήτησε συμβουλευτική μετά τον θάνατο της μεγαλύτερης αδερφής της. Προτού μπορέσουμε να επεξεργαστούμε τη θλίψη της για την αδερφή της, έπρεπε να συζητήσουμε απώλειες που είχε βιώσει στην παιδική της ηλικία και στην περίοδο της νεαρής ενήλικης ζωής της. Η μέθοδος διαχείρισης του τραύματος που εφάρμοξε η εξυπηρετούμενη θα μπορούσε να περιγραφεί καλύτερα ως ένα αμυντικό στίλ που ονομάζεται άρνηση. Στην οικογένειά της, δεν της επιτρεπόταν να έχει επίγνωση των συναισθημάτων της, η μητέρα και ο πατέρας της την ήξεραν καλύτερα από τον ίδιο της τον εαυτό. Τη χτυπούσαν και την υποτιμούσαν και στη συνέχεια την εγκατέλειψαν. Η μόνη της σύμμαχος ήταν η μεγαλύτερη αδερφή της, που είχε μόλις πεθάνει.

Όχι μόνο η συγκεκριμένη εξυπηρετούμενη έπρεπε να θρηνήσει τον θάνατο της αδερφής της, αλλά επίσης να διαχειριστεί την εγκατάλειψη από τους γονείς της. Η απουσία της αδερφής της προκαλούσε αφόρητα συναισθήματα μοναξιάς και κενότητας στην ίδια. Ήταν απόλυτα εξαρτημένη συναισθηματικά από την αδερφή της, η οποία παρείχε τη μόνη φροντίδα που είχε βιώσει η εξυπηρετούμενη σε όλη της τη ζωή. Οι γονείς δεν της είχαν προσφέρει στοργή. Όπως αντιλαμβάνεστε, η συνθετότητα αυτής της περίπτωσης θα απαιτούσε μακροχρόνια προσέγγιση. Η εξυπηρετούμενη θα έπρεπε να πενθήσει τις παρελθούσες απώλειες και να συμβιβαστεί με τη μοναξιά και τον δικό της θάνατο, εκτός από το πένθος για την απώλεια της αδερφής της.

Απώλεια παιδιού

Οι παρεμβάσεις που παρουσιάστηκαν έως αυτό το σημείο μπορούν να εφαρμοστούν σε όλους τους εξυπηρετούμενους που πενθούν. Όταν οι γονείς έχουν χάσει το παιδί τους, πρέπει να λάβουμε υπόψη κάποια ειδικά στοιχεία.

Όπως δήλωσε η Nancy Ludt (1993) στην παρουσίασή της: «Η απώλεια ενός παιδιού έχει διαφορετικό νόημα από την απώλεια ενός γονέα. Όταν χάνεις έναν γονέα, χάνεις το παρελθόν σου, αλλά όταν χάνεις ένα παιδί, χάνεις το μέλλον σου». Είναι αυτό το όνειρο του μέλλοντος που ο σύμβουλος πρέπει να συζητήσει με τους γονείς.

Αν οι γονείς είναι παντρεμένοι την εποχή του θανάτου, συνήθως η σχέση τους αποδυναμώνεται. Αυτό ισχύει ειδικά στις περιπτώσεις του απρόσμενου θανάτου, όπως σε ένα ατύχημα. Μετά από ένα τέτοιο τραύμα, τα περισσότερα ζευγάρια δυσκολεύονται στη μεταξύ τους σχέση, καθώς και στη σχέση με τα άλλα παιδιά τους. Δεν νιώθουν πια ότι είναι οι ίδιοι άνθρωποι που ήταν πριν την τραγωδία, καθώς η ζωή τους έχει αλλάξει δραστικά. Το ποσοστό

διαζυγίων στους πενθούντες γονείς φτάνει το 92%, αν το ζευγάρι δεν λάβει κάποιο είδος βοήθειας. Ωστόσο, η λήψη βοήθειας μπορεί να επιφέρει μετρήσιμη διαφορά, στο να βοηθήσει ένα γονεϊκό ζευγάρι να επιβιώσει από την απώλεια του παιδιού του. Η Ludt δήλωσε ότι από τα 1.500 άτομα που συμμετείχαν στην ομάδα υποστήριξης που πραγματοποιεί τα τελευταία 16 χρόνια, μόνο δύο ζευγάρια χώρισαν αργότερα. Το συγκεκριμένο εύρημα αποτελεί μεγάλο κίνητρο για τους συμβούλους, ώστε να προτείνουν στους πενθούντες γονείς να συμμετέχουν σε ομάδες υποστήριξης. Σε αυτές τις ομάδες, οι σύζυγοι μπορεί να πουν πράγματα ο ένας στον άλλον, τα οποία κατά κανόνα δεν θα έλεγαν στο σπίτι. Επίσης, ο πατέρας έχει την ευκαιρία να εκφράσει τον πόνο του τόσο ανοιχτά όσο και η μητέρα. Αυτό είναι βοηθητικό, αν λάβουμε υπόψη τη διαιώνιση του στερεοτύπου του δυνατού άνδρα από την κοινωνία: Δεν μπορεί να κλάψει, αλλά πρέπει να είναι δυνατός και να πηγαίνει στη δουλειά του ακόμα και μετά τον θάνατο ενός παιδιού. Είναι προφανές πως αν ο πατέρας έχει έναν χώρο όπου μπορεί να επικοινωνεί ανοιχτά και να εκφράζει τα συναισθήματά του, η συζυγική σχέση έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να λειτουργήσει. Το Πλαίσιο 6.2 παρουσιάζει ένα παράδειγμα εξυπηρετούμενου που βιώνει την απώλεια ενός παιδιού και επακόλουθες παρεμβάσεις.

Οι κοινωνικές νόρμες επηρεάζουν επίσης την εργασία μετά την απώλεια ενός παιδιού. Πολλοί εργασιακοί χώροι επιτρέπουν μόνο τρεις μέρες άδειας για έναν θάνατο. Το διάστημα αυτό κρίνεται ανεπαρκές, δεδομένου ότι το εύρος προσοχής ενός γονέα που πενθεί περιορίζεται στο ενάμισι λεπτό. Ως αποτέλεσμα, πολλοί γονείς μπορεί να χάσουν τη δουλειά τους, γεγονός που περιπλέκει περαιτέρω την κατάσταση κρίσης. Θα ήταν καλό οι άνθρωποι να μπορούσαν να πενθήσουν εντός σύντομων χρονικών πλαισίων, αλλά αυτό δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

Οι σύμβουλοι μπορούν να απαλύνουν το βάρος των πενθούντων γονέων, μέσω της εφαρμογής της τεχνικής της ενεργητικής ακρόασης. Επειδή η συγκέντρωση του γονέα έχει επηρεαστεί σημαντικά, οι σύμβουλοι μπορούν να ελαχιστοποιήσουν τις δικές τους λεκτικές παρεμβάσεις, παρέχοντας πολύ σύντομα εκπαιδευτικά και υποστηρικτικά σχόλια. Ένας λόγος για τον οποίο οι ομάδες αυτοβοήθειας είναι πιο δημοφιλείς από τις επαγγελματικές ομάδες συμβουλευτικής είναι ότι οι γονείς νιώθουν πως μπορούν απλώς να μιλήσουν και οι άλλοι να τους ακούσουν, ανεξαρτήτως θέματος. Η δομημένη συνεδρία δεν είναι βοηθητική, επειδή οι γονείς έχουν μεταβαλλόμενες ανάγκες, οι οποίες ενδέχεται να αλλάζουν από λεπτό σε λεπτό. Οι προσκεκλημένοι ομιλητές δεν είναι συνήθως ευπρόσδεκτοι, γιατί τα μέλη της ομάδας θέλουν να μιλήσουν. Αν ένας εξυπηρετούμενος που πενθεί έρχεται σε εσάς σε ατομική βάση, μη λειτουργείτε ως προσκεκλημένος ομιλητής. Αφήστε τον εξυπηρετούμενο να είναι ο ομιλητής.

ΠΛΑΙΣΙΟ 6.2 Παράδειγματα εξυπηρετούμενης που βιώνει την απώλεια ενός παιδιού της

Παράδειγμα 1: Μια σαρανταπεντάχρονη γυναίκα παραπέμφθηκε στη συγγραφέα για παρέμβαση στην κρίση από το Πρόγραμμα Victim Witness Assistance. Η 21χρονη κόρη της είχε δολοφονηθεί με φρικτό τρόπο τέσσερις μήνες νωρίτερα. Η γυναίκα δεν μπορούσε να εργαστεί, συνέχιζε να έχει εφιάλτες, έκλαιγε ανεξέλεγκτα και είχε προβλήματα επικοινωνίας με τον σύζυγό της. Το πένθος της συνέχιζε να είναι ισχυρό και οδυνηρό.

Οι γονείς της, οι οποίοι ήταν ακόμα παντρεμένοι, λειτουργούσαν ως ισχυρό υποστηρικτικό σύστημα για τη συγκεκριμένη εξυπηρετούμενη: όλα τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς της ζούσαν ακόμα: ο γάμος της, που μετρούσε 25 χρόνια, ήταν ένας αγαπημένος γάμος: είχε άλλες δύο κόρες ηλικίας 17 και 11 ετών. Είχε μια πολύ σταθερή και φυσιολογική παιδική ηλικία και ανταποκρίθηκε καλά στο Μοντέλο ABC για την Παρέμβαση στην Κρίση. Στη φάση Β, υποστηρίχθηκε ώστε να συζητήσει τι σήμαινε ο θάνατος της κόρης της για την ίδια και πώς η προοπτική της ζωής της είχε αλλάξει. Σε κάθε συνεδρία γινόταν αξιολόγηση των συμπτωμάτων και των συμπεριφορών της σε επίπεδο λειτουργικότητας. Στη φάση C, ενθαρρύνθηκε να συμβουλευτεί έναν γιατρό για τις διαταραχές στον ύπνο της: έλαβε φαρμακευτική αγωγή για περίπου έξι μήνες. Παραπέμφθηκε σε μια ομάδα υποστήριξης για γονείς δολοφονημένων παιδιών. Η γυναίκα αυτή θα τα πάει καλά, συνεχίζοντας μια παρέμβαση στην κρίση που εστιάζει στο τρέχον εκλυτικό γεγονός – τον θάνατο της κόρης της. Δεν χρειάστηκε να γίνει συζήτηση για την παιδική της ηλικία, καθώς είχε εξαιρετικό επίπεδο λειτουργικότητας πριν τον θάνατο της κόρης της. Τα συμπτώματά της στο παρόν μπορούν να συσχετιστούν αυστηρά με το γεγονός του θανάτου της κόρης της.

Κάτι ακόμα που μπορεί ένας σύμβουλος να κάνει για τους πενθούντες γονείς είναι να τους βοηθήσει να νιώσουν άνετα για τη σοβαρότητα της θλίψης τους και τη φυσιολογική τους επιθυμία να θέλουν να μιλήσουν για τα παιδιά τους. Στο τέλος, θα εστιάσουν στη ζωή του παιδιού, όχι στον θάνατό του. Πιθανότατα, το καλύτερο πράγμα που μπορεί να κάνει ένας σύμβουλος για τους γονείς που έχουν χάσει ένα παιδί είναι να τους συνδέσει με μια ομάδα υποστήριξης. Στην ομάδα, μπορούν να έρθουν σε επαφή με όσα έχουν στην καρδιά τους και να πουν όσα σκέφτονται, χωρίς τον φόβο του χλευασμού ή της απαξίωσης. Πολλές φορές, οι γονείς θα γελάσουν μιλώντας για τον θάνατο. Σε πολλούς ανθρώπους, μια τέτοια συμπεριφορά θα φαινόταν σκληρή. Σε μια ομάδα με πενθούντες γονείς, οι άλλοι θα κατανοήσουν και θα μοιραστούν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Η Ludt (1993) παραθέτει 10 λόγους για τους οποίους οι πενθούντες γονείς προτιμούν μια ομάδα υποστήριξης. Κάποιοι γονείς μπορεί να παραμεί-

νουν σε μια ομάδα έως και 10 χρόνια μετά την απώλεια του παιδιού τους. Σύμφωνα με τα μέλη της ομάδας υποστήριξης της Ludt, η ομάδα έχει τις εξής λειτουργίες:

1. Είναι ένα ασφαλές μέρος όπου μπορεί να ειπωθεί οτιδήποτε. («Θα αντάλλαξα τον ζωντανό γιο μου με τον χαμένο γιο μου.»)
2. Ικανοποιεί την ανάγκη συνύπαρξης με ανθρώπους που έχουν κατανόηση· ακόμα κι αν τα μέλη δεν συμμετέχουν, γνωρίζουν ότι η ομάδα είναι διαθέσιμη. («Τα συναισθήματα αλλάζουν στην πορεία των χρόνων και παρότι δεν χρειάζεται να ερχόμαστε τώρα, ποιος ξέρει πότε θα χρειαστεί να έρθουμε;»)
3. Είναι ο χώρος του παιδιού μας. («Μπορούμε να μιλάμε για το παιδί μας όλο το βράδυ, χωρίς αναστολές. Η συζήτηση αναμνήσεων πληγώνει τα μέλη της οικογένειας πολύ, αλλά στην ομάδα το παιδί μας είναι ζωντανό για δύο ώρες.»)
4. Μας βοηθάει να κατανοήσουμε τον θάνατο συναισθηματικά και όχι μόνο διανοητικά. («Αν πούμε ότι είναι νεκρός πολλές φορές, αρχίζουμε να το πιστεύουμε.»)
5. Δίνει μια ελπίδα κοινωνικοποίησης για το μέλλον. («Συχνά νιώθουμε ενοχές όταν διασκεδάσουμε, αλλά εδώ μαθαίνουμε ότι μπορούμε να διασκεδάσουμε.»)
6. Δεν έχει χρονικό περιθώριο. («Είναι νεκρός για πάντα, άρα θα πονάμε για πάντα.»)
7. Επιτρέπει στους γονείς να γελούν ή να κλαίνε και να μην πληγώνουν τα συναισθήματα κανενός.
8. Επιτρέπει στους γονείς να εκφράσουν τις σκέψεις τους, χωρίς να χρειάζεται να τις εξηγήσουν.
9. Μπορεί να σώσει τη ζωή ενός γονέα. («Οι αυτοκτονικές σκέψεις είναι ισχυρές και η ομάδα δίνει κάποια ελπίδα και βοήθεια.»)
10. Είναι ένα μέρος όπου ξέρω ότι ξέρετε ότι γνωρίζω πως γνωρίζετε.

Αν ο σύμβουλος δεν μπορεί να εντοπίσει κάποια ομάδα στην περιοχή του εξυπηρετούμενου, μπορεί να εφαρμόσει αυτές τις ιδέες στη διάρκεια της συμβουλευτικής.

Διαζύγιο και χωρισμός

Το διαζύγιο, η διάσταση και ο χωρισμός στις σχέσεις είναι εξαιρετικά συνηθισμένα προβλήματα, που συχνά θα συναντήσουν οι σύμβουλοι. Οι αντιδράσεις στον χωρισμό, είτε οι σύντροφοι είναι παντρεμένοι είτε όχι, μπορεί να

δημιουργήσουν δυσλειτουργικές καταστάσεις σε ένα άτομο, το οποίο κατά τα άλλα λειτουργεί κανονικά. Οι αντιδράσεις κυμαίνονται από σοβαρή κατάθλιψη έως κρίσεις άγχους. Όπως ισχύει σε κάθε περιστασιακή κρίση, το πόσο καλά θα διαχειριστεί ένα άτομο έναν χωρισμό εξαρτάται από τους υλικούς, προσωπικούς και κοινωνικούς πόρους. Γιατί οι απώλειες των σχέσεων είναι τόσο ολέθριες; Συχνά, ολόκληρη η ζωή και η αντίληψη του εαυτού ενός ατόμου βασίζεται στο γεγονός ότι είναι μέρος ενός ζευγαριού. Μετά από έναν χωρισμό, πρέπει να γίνουν πολλές προσαρμογές, κάποιες φορές περισσότερες από όσες γίνονται στην περίπτωση του θανάτου ενός από τους συζύγους. Το διαζύγιο γίνεται αντιληπτό ως μια αποτυχία του ενός ή και των δύο συζύγων να ανταποκριθούν στις προβαλλόμενες προσδοκίες του άλλου. Όταν ένα ζευγάρι χωρίζει, ο ένας ή και οι δύο σύζυγοι έχουν συνειδητοποιήσει ότι οι συναισθηματικές τους ανάγκες δεν έχουν ικανοποιηθεί (Bell, 1999).

Παρότι δεν είναι σαφές το πραγματικό ποσοστό των διαζυγίων στις Ηνωμένες Πολιτείες (The Public Discourse, 2015, όπως παρατίθεται στο Stanton, 2016), αρκετοί άνθρωποι υποστηρίζουν ότι ανέρχεται περίπου στο 50%. Ο Stanton (2016) περιγράφει τέσσερις τρόπους με τους οποίους οι μελετητές μπορούν να μετρήσουν με ακρίβεια τα ισχύοντα ποσοστά διαζυγίων. Το αδρό ποσοστό διαζυγίων (Crude Divorce Rate) αναφέρεται στον αριθμό των διαζυγίων ανά 1.000 άτομα πληθυσμού. Το ποσοστό αυτό ανέρχεται περίπου σε 3,6 διαζύγια ανά 1.000 άτομα στις Ηνωμένες Πολιτείες, ανεξαρτήτως ηλικίας. Όταν γίνεται προσαρμογή ως προς την ηλικία, το ποσοστό ανέρχεται στα 13 διαζύγια ανά 1.000 άτομα ηλικίας 15 ετών και άνω. Το ποσοστό των «κάποτε διαζευγμένων» (Percent Ever Divorced) είναι το ποσοστό των ενηλίκων που έχουν πάρει διαζύγιο κάποια στιγμή στη ζωή τους. Ωστόσο, δεν πρόκειται για έναν ετήσιο δείκτη. Επί του παρόντος, το 22% των γυναικών και το 21% των ανδρών έχουν πάρει διαζύγιο κάποια στιγμή στη ζωή τους. Ορισμένοι από αυτούς έχουν ξαναπαντρευτεί, αλλά το 11% των γυναικών και το 9% των ανδρών είναι διαζευγμένοι και δεν έχουν ξαναπαντρευτεί. Ο δείκτης του επεξεργασμένου ποσοστού διαζυγίων (Refined Divorced Rate) είναι ο αριθμός των διαζυγίων ανά 1.000 παντρεμένες γυναίκες και πρόκειται για ετήσιο ποσοστό. Το 2011, 19 στους 1.000 γάμους κατέληξαν σε διαζύγιο. Επομένως, το επεξεργασμένο ετήσιο ποσοστό διαζυγίων είναι 1,9%. Το ποσοστό μέτρησης κοόρτης (Cohort Measure Rate) είναι το 40-50% που οι περισσότεροι άνθρωποι παραθέτουν. Είναι μια εμπειρισταωμένη πρόβλεψη που υπολογίζεται εξετάζοντας μια συγκεκριμένη «κοόρτη» – μία μεγάλη ομάδα ατόμων που παντρεύονται εντός ενός συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος σε σχέση με τους γενικούς πίνακες ζωής. Δίνει μια αρκετά εμπειρισταωμένη εκτίμηση του γενικού κινδύνου διαζυγίου για όσους παντρεύονται σήμερα. Η προσέγγιση αυτή λαμβάνει υπόψη της ότι κάθε

χρόνος επιτυχημένου γάμου περιορίζει τον κίνδυνο διαζυγίου στη ζωή ενός ατόμου. Προβλέπεται ότι οι νεαροί παντρεμένοι ενήλικες στις μέρες μας δεν χωρίζουν με τον ίδιο ρυθμό που χώριζαν οι γονείς τους στην αντίστοιχη ηλικία, οπότε είναι πιθανό ότι το ποσοστό των διαζυγίων θα μειωθεί στο μέλλον, όταν οι Baby Boomers (όσοι γεννήθηκαν την περίοδο από το 1946 έως το 1965) δεν θα αποτελούν πια μέλη του πληθυσμού. Ο κίνδυνος για τους νεαρούς ενήλικες στο παρόν εκτιμάται ότι είναι 42-45%.

Ανεξαρτήτως του ακριβούς ποσοστού διαζυγίων, αναμφίβολα το διαζύγιο θα συνεχίσει να δημιουργεί καταστάσεις κρίσης σε πολλά άτομα, καθιστώντας αναγκαία την παροχή υποστήριξης από τους συμβούλους προς πολλούς ανθρώπους που καλούνται να διαχειριστούν αυτό το είδος της απώλειας. Δεδομένου ότι τα ζητήματα που αφορούν την απώλεια και το πένθος έχουν ήδη καλυφθεί, δεν θα επαναληφθούν σε αυτή την ενότητα. Οι σύμβουλοι πρέπει να γνωρίζουν ότι κάθε σύντροφος πρέπει να ολοκληρώσει τα έργα του πένθους, καθώς διέρχεται από κάθε στάδιο. Γενικά, όσο περισσότερο καιρό το ζευγάρι ήταν μαζί, τόσο ισχυρότερα είναι τα συναισθήματα που αφορούν την απώλεια. Αν εμπλέκονται παιδιά, ο πόνος αυξάνεται και περιπλέκεται. Οι γονείς νιώθουν συχνά ενοχή και ντροπή όταν εξηγούν το διαζύγιο στα παιδιά. Η οργή και η ματαιώση είναι συνηθισμένα συναισθήματα που ανακύπτουν όταν οι γονείς διευθετούν ζητήματα επιμέλειας. Οι σύμβουλοι συχνά λειτουργούν διαμεσολαβητικά σε αυτές τις διαδικασίες.

Παρατηρείται επίσης απώλεια του οικονομικού στάτους και των κοινωνικών δικτύων. Η απώλεια φίλων και συγγενών από την πλευρά του/της συζύγου συχνά αυξάνουν τα συναισθήματα της κατάθλιψης και της μοναξιάς στους διαζευγμένους. Τα οικονομικά προβλήματα δημιουργούν άγχη και συχνά οδηγούν σε χαμηλότερο επίπεδο διαβίωσης. Η προσαρμογή σε αυτές τις απώλειες είναι ένα άλλο σημείο στο οποίο εστιάζει η παρέμβαση στην κρίση σε αυτές τις περιπτώσεις. Το άτομο που «εγκαταλείφθηκε» συχνά αναζητά παρέμβαση στην κρίση και φαίνεται να υποφέρει περισσότερο. Το άτομο αυτό μπορεί να διατρέχει υψηλότερο κίνδυνο αυτοκτονίας και αυξημένη πιθανότητα χρήσης ουσιών και αλκοόλ. Οι πιθανότητες αυτές πρέπει να εκτιμηθούν, να διαμορφωθούν τα κατάλληλα συμβόλαια και να ενθαρρυνθεί η συμμετοχή του ατόμου σε ομάδες 12 βημάτων. Συγκεκριμένα, το άτομο αυτό χρειάζεται να αναδομήσει ένα υποστηρικτικό σύστημα. Η Εκκλησία, η οικογένεια, οι αθλητικοί οργανισμοί και οι σχολικοί δεσμοί μπορεί να είναι βοηθητικοί. Επίσης, υπάρχουν πολλά εξαιρετικά βιβλία διαθέσιμα, τα οποία μπορούν να παρέχουν παρηγοριά.

Ο σύντροφος που «εγκατέλειψε» έχει να αντιμετωπίσει διαφορετικά ζητήματα. Το άτομο αυτό μπορεί να ταλαντεύεται μεταξύ συναισθημάτων θλίψης και απέχθειας. Τη μια στιγμή, μπορεί να προσπαθεί να φροντίσει τον/τη

σύζυγο· και την επόμενη, μπορεί να δείχνει απερίσκεπτο και ανεύθυνο, καθώς διασκεδάζει και ζει την πολυπόθητη ζωή του εργένη. Παρότι, στην αρχή, αυτή η τρελή και ξέφρενη διασκέδαση μοιάζει σπουδαία, τελικά εδραιώνεται η κατάθλιψη. Είναι δύσκολο για κάποιον να είναι εργένης, όταν είχε συνηθίσει τη συντροφικότητα, ακόμα κι αν αυτή δεν ήταν ικανοποιητική.

Παρέμβαση

Ο γενικός στόχος είναι να βοηθήσουμε τον εξυπηρετούμενο να πενήσει. Το άτομο μπορεί να ενθαρρυνθεί να κλάψει, να γράψει, να διαβάσει, να προσευχηθεί και να συμμετάσχει σε ομάδες υποστήριξης για το διαζύγιο. Ο σύμβουλος, ως συνήθως, είναι ήρεμος, καθησυχαστικός, παρηγορητικός και αισιόδοξος. Η ενημέρωση του ατόμου ότι πολλοί άνθρωποι ξεπερνούν το διαζύγιο και τους χωρισμούς είναι βοηθητική. Ο σύμβουλος μπορεί να υπενθυμίσει στον εξυπηρετούμενο ότι, ακόμα κι αν δεν το πιστεύει τώρα, τα πράγματα τελικά θα βελτιωθούν. Η εκπαίδευση των εξυπηρετούμενων στη διαδικασία του πένθους θα συμβάλει στην ομαλοποίηση της εμπειρίας τους. Άλλες βοηθητικές εκπαιδευτικές δηλώσεις, που ο σύμβουλος μπορεί να προσφέρει, αφορούν τους προβληματισμούς του εξυπηρετούμενου για τα παιδιά και τα πεθερικά.

Παιδιά και διαζύγιο

Οι περισσότεροι γονείς ανησυχούν για τις επιδράσεις του διαζυγίου στα παιδιά· πολλοί πιστεύουν ότι το διαζύγιο θα βλάψει τα παιδιά. Περίπου το 50% των παιδιών της Βόρειας Αμερικής θα βιώσουν το διαζύγιο των γονιών τους και σχεδόν τα μισά εξ αυτών θα βιώσουν και το διαζύγιο από τον δεύτερο γάμο του γονέα. Περίπου 1 στα 10 παιδιά από διαζύγιο βιώνει τρεις ή περισσότερους γονικούς χωρισμούς και το 40% των παιδιών που μεγαλώνουν στην Αμερική στις μέρες μας μεγαλώνουν χωρίς τον πατέρα τους. Τέλος, το 50% όλων των παιδιών που γεννιούνται από παντρεμένους γονείς στις μέρες μας θα βιώσουν το διαζύγιο των γονιών τους πριν την ηλικία των 18 ετών (Children-and-Divorce.com, 2013).

Ένας σύμβουλος συχνά μπορεί να επισημάνει ότι το ενδεχόμενο τα παιδιά να πληγωθούν εξαρτάται από το πώς οι γονείς αντιμετωπίζουν τα ίδια, αλλά και ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια του διαζυγίου. Η ευγένεια και η επιβεβαίωση ότι και οι δύο αγαπούν ακόμα τα παιδιά τα βοηθά πολύ. Δυστυχώς, ως αποτέλεσμα του τεράστιου πόνου που βιώνουν εξαιτίας του διαζυγίου, πολλοί γονείς χρησιμοποιούν τα παιδιά για να εκτονώσουν τον θυμό τους προς τον άλλον γονέα, γεγονός που τοποθετεί τα παιδιά στη μέση, κατάσταση η οποία είναι επικίνδυνη. Συχνά μπορούμε να πούμε σε έναν

ανήσυχο γονέα ότι περισσότερη ζημιά μπορεί να υποστούν τα παιδιά αν οι γονείς παραμείνουν μαζί παρά αν χωρίσουν, ειδικά όταν η συζυγική σχέση είναι κακοποιητική και απουσιάζει η αγάπη και η στοργή. Αυτή η προοπτική τους επιτρέπει να αναπλαισιώσουν την αντίληψή τους ότι είναι καλύτερο να παραμείνουν μαζί. Μια άλλη πληροφορία που μπορεί να ανακουφίσει έναν γονέα είναι ότι η μέση οικογένεια δεν είναι πια μια πυρηνική οικογένεια, οπότε τα παιδιά τους δεν χρειάζεται να νιώθουν περίεργα ή ασυνήθιστα σε σύγκριση με τους φίλους τους.

Οι παρεμβάσεις για τα παιδιά μπορεί να είναι προσανατολισμένες στο παιδί ή προσανατολισμένες στην οικογένεια. Οι προσανατολισμένες στο παιδί παρεμβάσεις μετριάζουν τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα που σχετίζονται με την προσαρμογή στο διαζύγιο. Αυτές οι παρεμβάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ομαδικές συνεδρίες, στις οποίες τα παιδιά συναντιούνται σε τακτική βάση για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να μάθουν στρατηγικές επίλυσης προβλήματος και να παρέχουν αμοιβαία υποστήριξη. Η ατομική θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει την παιγνιοθεραπεία, η οποία επιτρέπει την ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων.

Σε σχέση με τα πεθερικά, είναι πιθανότερα καλύτερο να μην τα γνωρίζουν όλα. Κι αν το ζευγάρι αποφασίσει να τα ξαναβρεί; Ένας/Μία σύζυγος μπορεί να συγχωρέσει, αλλά ένας συγγενής ίσως όχι. Επίσης, μετά από ένα διαζύγιο, τα παιδιά θα συνεχίσουν να έχουν σχέσεις και με τα δύο ζευγάρια παππούδων· συνεπώς, όσο λιγότερα γνωρίζουν οι παππούδες, τόσο το καλύτερο, ώστε να είναι ελεύθεροι για να υποστηρίξουν και να φροντίσουν απόλυτα τα εγγόνια τους. Συχνά, η άρνηση είναι πολύ ισχυρή για τον/τη σύζυγο που «εγκαταλείφθηκε» και αυτός ο σύντροφος πρέπει να βοηθηθεί με λεπτότητα για να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα. Ο σύμβουλος μπορεί να ενθαρρύνει αυτό το άτομο να αναρωτηθεί αν πραγματικά επιθυμεί κάποιον ο οποίος δεν τον θέλει. Μια τέτοια ερώτηση μπορεί να βοηθήσει τους συντρόφους που έχουν βιώσει την απόρριψη, ώστε να αποκτήσουν κάποιον βαθμό ελέγχου και να ανακτήσουν την αξιοπρέπειά τους. Αυτό είναι ένα παράδειγμα ενδυνάμωσης. Ένα τελευταίο σημείο αναφορικά με ζητήματα νομιμότητας: είναι καλό να είστε εξοικειωμένοι με νομικές υπηρεσίες και δικηγόρους που αναλαμβάνουν διαζύγια. Οι εξυπηρετούμενοι μπορεί να χρειαστούν παραπομπές σε αυτούς τους επαγγελματίες για να μην πέσουν θύματα εκμετάλλευσης ή να τους τεθούν ασφαλιστικά μέτρα.

Κρίσεις που σχετίζονται με ανασυσταμένες οικογένειες

Πολλές οικογένειες προσέρχονται με κρίσεις που απορρέουν από το γεγονός της ένωσης δύο οικογενειών, σε περιπτώσεις που διαζευγμένοι γονείς

ΠΛΑΙΣΙΟ 6.3 Παράδειγμα κρίσης που σχετίζεται με ανασυσταμένες οικογένειες

Ένας σαρανταπεντάχρονος άνδρας έρχεται για συμβουλευτική, γιατί η σύντροφός του μετακόμισε στο σπίτι του, όπου ζει με τη δεκατριάχρονη κόρη του, πέντε μήνες μετά τον χωρισμό του από τη γυναίκα του. Ένωθε πολύ πιεσμένος, γιατί η σύντροφός του παραπονιόταν για τον χρόνο που αφιέρωνε στην κόρη του. Η σύντροφος ένωθε αποστερημένη. Στις συνεδρίες συμβουλευτικής ζεύγους που ακολούθησαν αναδύθηκε η αντίληψη της συντρόφου ότι η κόρη την αντιπαθούσε, καθώς και ότι ένωθε πως ο σύντροφός της ήταν πολύ επικεντρωμένος στην κόρη του.

Η συμβουλευτική εστίασε στην εκπαίδευση της συντρόφου αναφορικά με τη γονική προσκόλληση και ευθύνη. Αυτό τη βοήθησε να αλλάξει την οπτική της ότι ο πατέρας ήταν «υπερβολικά αφοσιωμένος». Αρχισε να κατανοεί ότι η προσοχή του πατέρα στην κόρη του ήταν φυσιολογική. Η κόρη προσήλθε επίσης στις συνεδρίες για να διερευνηθεί η αντίληψη της συντρόφου ότι η κόρη του συντρόφου της την αντιπαθούσε. Η κόρη δήλωσε ότι δεν αντιπαθούσε τη σύντροφο, αλλά ότι ένωθε αμήχανα που τη συμπαθούσε, δεδομένου ότι η σύντροφος έπαιρνε τώρα τον προηγούμενο ρόλο της μητέρας της. Η παρέμβαση στην κρίση διερεύνησε ζητήματα αφοσίωσης και επέτρεψε στον καθένα να αποσαφηνίσει τις προσδοκίες του από τους άλλους.

Ξαναπαντρεύονται. Το σύστημα The Brady Bunch* δεν είναι τόσο αστείο όσο παρουσιαζόταν στην τηλεοπτική εκπομπή της δεκαετίας του 1970. Πολλές από τις συγκρούσεις στις **ανασυσταμένες οικογένειες (blended families)** προκύπτουν εξαιτίας των αναπτυξιακών σταδίων των παιδιών, του επιπέδου ωριμότητας κάθε εμπλεκόμενου ενήλικα και του σταδίου πένθους για το διαζύγιο, το οποίο επεξεργάζεται κάθε ενήλικας. Είναι σπάνιο για κάθε βιολογικό γονέα να βάλει στην άκρη τους προσωπικούς του αγώνες εξουσίας και τις πικρίες για χάρη των παιδιών. Όταν εμπλέκονται τέσσερις ενήλικες, τουλάχιστον ένας αναμένεται να αντιδράσει με μη λειτουργικό τρόπο μετά το διαζύγιο και τον επακόλουθο δεύτερο γάμο. Βεβαίως, σε ορισμένες περιπτώσεις, ένα από τα άτομα που παντρεύεται και εισέρχεται σε μία οικογένεια στην οποία ήδη υπάρχουν παιδιά μπορεί να μην έχει ξαναπαντρευτεί πιο πριν ή να μην έχει παιδιά από έναν προηγούμενο γάμο. Η συνθήκη αυτή μπορεί να μειώσει ελαφρώς την αναστάτωση που επικρατεί, αλλά οπωσδήποτε δεν διασφαλίζει πλήρη συνεργασία και ευκολία προσαρμογής.

* Πρόκειται για αμερικανική κωμική σειρά που προβαλλόταν από τον Σεπτέμβριο του 1969 έως τον Μάρτιο του 1974, στο αμερικανικό τηλεοπτικό δίκτυο ABC (https://en.wikipedia.org/wiki/The_Brady_Bunch). (Σ.τ.Μ.)

Τα παιδιά αντιμετωπίζουν συνήθως **ζητήματα αφοσίωσης (loyalty issues)**, στην περίπτωση που ένας θετός γονέας γίνει μέρος της ζωής στο σπίτι. Τα παιδιά συχνά νιώθουν ένοχα που δένονται με έναν άλλο ενήλικα, φοβούμενα ότι ο βιολογικός γονέας θα θυμώσει ή θα πληγωθεί. Αν είναι εφικτό, ο σύμβουλος μπορεί να ζητήσει από τον βιολογικό γονέα να προσέλθει και να πει στο παιδί ότι είναι αποδεκτό να φέρεται όμορφα στον θετό γονέα. Ωστόσο, αυτό δεν θα είναι ένα εύκολο έργο, αν οι γονείς ακόμα πενθούν το διαζύγιο ή έχουν μια σοβαρή διαταραχή προσωπικότητας.

Η ενσωμάτωση των κανόνων και των προσδοκιών των θετών γονέων σε ένα υπάρχον σύστημα είναι ένας άλλος τομέας στον οποίο ο σύμβουλος μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμος. Στην περίπτωση αυτή, είναι χρήσιμη μια βραχεία προσέγγιση επίλυσης προβλήματος. Όλοι ενθαρρύνονται να μιλήσουν και να κάνουν προτάσεις, και κατ' αυτόν τον τρόπο μπορούν να νιώσουν ότι οι άλλοι τους αναγνωρίζουν. Το Πλαίσιο 6.3 παρουσιάζει ένα παράδειγμα μιας οικογένειας που διαχειρίζεται μια κρίση, η οποία σχετίζεται με ανασυσταμένες οικογένειες.

Συμπερασματικά, όπως με όλα τα άτομα που βιώνουν κρίση, οι εξυπηρετούμενοι που χωρίζουν και δημιουργούν ανασυσταμένες οικογένειες δεν θα τα πάνε τόσο καλά αν διαθέτουν εξασθενημένο εγώ και χαμηλό επίπεδο ωριμότητας. Παρότι οι περισσότεροι άνθρωποι σε αυτή την κατάσταση θα υποφέρουν, δεν θα υποφέρουν όλοι με τον ίδιο τρόπο.

Απώλεια εργασίας

Από την περίοδο της οικονομικής κρίσης, που επισπεύστηκε σε μεγάλο βαθμό από τη στεγαστική κρίση και την κατάρρευση της Wall Street με αφετηρία το 2008, πολλοί Αμερικανοί έχασαν την εργασία τους και έπρεπε να ζήσουν χρησιμοποιώντας επιδόματα ανεργίας και αναπηρίας. Από τον Οκτώβριο του 2009, περίοδο κατά την οποία το ποσοστό ανεργίας έφτασε στην υψηλότερη τιμή του αγγίζοντας το 10%, τα ποσοστά ανεργίας μειώνονται σταθερά. Από τον Αύγουστο του 2016, το ποσοστό ανεργίας είναι 4,9% για τους κατοίκους των Ηνωμένων Πολιτειών ηλικίας 16 ετών και άνω (Bureau of Labor Statistics Data, 2016). Η απώλεια της εργασίας συχνά οδηγεί σε αισθήματα κατάθλιψης και χαμηλής ικανοποίησης από τη ζωή. Το άτομο συχνά πενθεί την απώλεια μιας εργασιακής θέσης με τον ίδιο τρόπο που μπορεί να πενθεί την απώλεια μιας σχέσης. Μεγάλο μέρος της ταυτότητας και της κοινωνικής ζωής ενός ατόμου αναπτύσσεται στο εργασιακό πλαίσιο. Στην πραγματικότητα, πολλοί άνθρωποι περνούν περισσότερο χρόνο στη δουλειά τους παρά στο σπίτι τους και το να μάθουν να ζουν χωρίς δουλειά μπορεί να

είναι εξαντλητικό, ειδικά όταν μεγάλο μέρος του χρόνου αφιερώνεται στην αναζήτηση νέας εργασίας.

Η απώλεια της εργασίας έχει επίσης μακροχρόνιες συνέπειες σε επίπεδο υγείας. Οι ερευνητές έχουν βρει ότι οι άνθρωποι που χάνουν τη δουλειά τους εμφανίζουν περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα και διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για χρόνιες καταστάσεις σε σύγκριση με εκείνους που έχουν μια σταθερή εργασία (Catalano & Dooley, 1983· Gallo, Bradley, Siegel, & Kasl, 2000). Ωστόσο, δεν βιώνουν αυτά τα συμπτώματα όλοι όσοι χάνουν την εργασία τους. Έχει βρεθεί ότι τα άτομα με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο βιώνουν λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, και εκείνοι με υψηλότερο επαγγελματικό κύρος αντιμετωπίζουν μεγαλύτερα καταθλιπτικά συμπτώματα (Berchick, Gallo, Maralani, & Kasl, 2012).

Ο ρόλος των αντιλήψεων

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τους συμβούλους έχει ο ρόλος που παίζουν οι αντιλήψεις του ατόμου στον καθορισμό του τρόπου διαχείρισης της απώλειας της εργασίας από το άτομο. Οι Berchick et al. (2012) υποστηρίζουν ότι η απώλεια της εργασίας επηρεάζει την υγεία, εν μέρει λόγω της εκλαμβανόμενης απώλειας ελέγχου. Τα άτομα με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο συχνά διαθέτουν περισσότερη κοινωνική υποστήριξη και αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως έχοντα περισσότερο έλεγχο στη ζωή τους. Επιπλέον, η απώλεια της εργασίας δεν μπορεί από μόνη της να αφαιρέσει τα μορφωτικά επιτεύγματα ενός ατόμου, με αποτέλεσμα η αίσθηση του ελέγχου να παραμένει άθικτη (Berkman, 1995· Ross & Wu, 1995). Ωστόσο, η απώλεια της εργασίας διαταράσσει την αίγλη που σχετίζεται με θέσεις υψηλού κύρους και τα άτομα που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία μπορεί να θεωρούν ότι χάνουν πολύ περισσότερα όταν έρχονται αντιμέτωπα με την απώλεια της εργασίας. Το γεγονός αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη απώλεια εξουσίας και κύρους, σε σύγκριση με τα άτομα που κατείχαν εργασιακές θέσεις χαμηλότερου κύρους (Strully, 2009).

Άλλοι παράγοντες που εμπλέκονται στην ικανοποίηση ή απογοήτευση από τη ζωή μετά την απώλεια της εργασίας αφορούν τον βαθμό του αντιλαμβανόμενου ελέγχου που έχει κάποιος. Τα άτομα με υψηλότερο αντιλαμβανόμενο έλεγχο παρουσιάζουν μείωση στον βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή, σε σύγκριση με τα άτομα που θεωρούν ότι έχουν χαμηλότερο επίπεδο ελέγχου. Επιπρόσθετα, τα υψηλότερα επίπεδα ευσυνειδησίας σχετίζονται επίσης με μεγαλύτερη μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή (Heidemeier & Gontz, 2013). Ορισμένες φορές, φαίνεται να αποτελεί μια προσαρμοστική ιδιότητα η ικανότητα του ατόμου να αποδέχεται ότι δεν μπορεί να ελέγχει τα πάντα.

Οι σύμβουλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη γνώση για να ενδυναμώσουν τους εξυπηρετούμενους, ώστε να εστιάσουν σε πράγματα επί των οποίων έχουν έλεγχο και να αναλάβουν δράση, όπου αυτό είναι εφικτό.

Παρεμβάσεις

Όπως με όλους τους εξυπηρετούμενους, οι σύμβουλοι πρέπει να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να αναγνωρίσουν την πρόκληση της εξασφάλισης νέας εργασιακής θέσης. Η παρουσίαση των στατιστικών στοιχείων που αφορούν τα ποσοστά ανεργίας είναι βοηθητική, ώστε το άτομο να μην αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως «αποτυχημένο». Ενδέχεται να είναι αναγκαία η πρόσβαση στα επιδόματα ανεργίας. Αν αυτό δεν αποτελεί μια επιλογή, τότε ορισμένες φορές οι άνθρωποι πρέπει να δανειστούν χρήματα για να επιβιώσουν ή να αναζητήσουν προσωρινή στέγη σε μια υπηρεσία για αστέγους, όπως ο Στρατός Σωτηρίας (Salvation Army) ή σε άλλους ξενώνες μη κερδοσκοπικών οργανισμών για αστέγους. Η προσπάθεια των ατόμων να διαχειριστούν τους πόρους οικονομικής βοήθειας μπορεί να είναι επίπονη, ντροπιαστική και ματαιωτική. Οι σύμβουλοι μπορεί να λειτουργούν ως μια σταθερή κοινωνική υποστήριξη για κάποιον που αρχίζει να διαχειρίζεται αυτά τα συστήματα. Οι σύμβουλοι μπορούν συνεχώς να τονίζουν την προσωρινή φύση της κρίσης και να διατηρούν την αισιοδοξία τους. Οι εξυπηρετούμενοι ενθαρρύνονται κάποιες φορές να επιστρέψουν στο πανεπιστήμιο και να εστιάσουν σε μια νέα τέχνη. Υπάρχουν διαθέσιμα φοιτητικά δάνεια, καθώς και οικονομική βοήθεια που το άτομο δεν υποχρεούται να επιστρέψει. Η παρουσίαση ενός ευρέος πλαισίου αναφορικά με τις οικονομικές προκλήσεις που υπάρχουν στον κόσμο είναι συχνά βοηθητική, ώστε το άτομο να περισώσει την αξιοπρέπειά του και να συνειδητοποιήσει ότι και πολλοί άλλοι βρίσκονται στην ίδια θέση. Τέλος, η επικέντρωση στο γεγονός ότι τα ποσοστά ανεργίας μειώνονται μπορεί να είναι βοηθητική.

Ένα άλλο συναφές ζήτημα αφορά την υποαπασχόληση. Παρότι το συνολικό ποσοστό ανεργίας μπορεί να μειώνεται, η φτώχεια, η έλλειψη στέγης και η επισιτιστική ανασφάλεια (food insecurity) συνεχίζουν να υπάρχουν. Πολλές πολιτείες έχουν προχωρήσει σε αύξηση του κατώτατου μισθού, ώστε όλοι όσοι κατέχουν θέσεις πλήρους απασχόλησης να λαμβάνουν έναν μισθό που επαρκεί για τη διαβίωσή τους. Ωστόσο, αυτό δεν είναι κάτι που ισχύει για όλους, με αποτέλεσμα πολλοί να μην έχουν την οικονομική δυνατότητα για σταθερή στέγη και φαγητό.

Η έλλειψη στέγης μπορεί να αποτελεί μια κατάσταση κρίσης ή έναν τρόπο ζωής για κάποιον. Οι σύμβουλοι πρέπει να προσδιορίσουν αν η έλλειψη στέγης ενός ατόμου οφείλεται σε μια προσωρινή απώλεια των οικονομικών

πόρων ή αν οφείλεται σε σοβαρό χρόνιο πρόβλημα, όπως ζητήματα ψυχικής υγείας, κατάχρησης ναρκωτικών και αλκοόλ ή εγκατάλειψης και απόρριψης από την οικογένεια. Αν οφείλεται σε ψυχική ασθένεια ή κατάχρηση ουσιών, πρέπει να γίνουν παραπομπές σε κατάλληλες υπηρεσίες αντιμετώπισης. Τα ζητήματα απόρριψης από την οικογένεια μπορούν να αντιμετωπιστούν μέσω συμβουλευτικής οικογένειας, όταν αυτό είναι εφικτό. Όταν όμως αυτό δεν είναι εφικτό, οι εξυπηρετούμενοι πρέπει να παραπεμφθούν σε ξενώνες αστέγων και άλλες υπηρεσίες επαγγελματικής συμβουλευτικής.

Επισιτιστική ανασφάλεια (food insecurity) Αυτή είναι μια συνθήκη που προκύπτει όταν υπάρχει απουσία πρόσβασης σε ασφαλές και θρεπτικό φαγητό, γεγονός που εμποδίζει τα άτομα να ζήσουν μια υγιή και ενεργητική ζωή. Μπορεί να προκύψει όταν οι άνθρωποι δεν διαθέτουν τη φυσική ή οικονομική πρόσβαση σε τροφή που ικανοποιεί τις προτιμήσεις τους και τις διατροφικές τους ανάγκες (Reference.com, 2016). Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους κάποιος υποφέρει από επισιτιστική ανασφάλεια, όπως για παράδειγμα φυσικοί παράγοντες, όπως η έλλειψη νερού, η γεωργική υποβάθμιση και οι ασθένειες των καλλιεργειών ή η πολιτική, πολεμική ή οικονομική αστάθεια. Σύμφωνα με το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών, ένα στα έξι άτομα βιώνουν επισιτιστική ανασφάλεια στις Ηνωμένες Πολιτείες από το 1994 (παρατίθεται στο Reference.com, 2016). Οι σύμβουλοι ενδέχεται να εργαστούν με άτομα που βιώνουν επισιτιστική ανασφάλεια. Ευτυχώς, υπάρχουν διάφορες υπηρεσίες που έχουν δημιουργηθεί για να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του συγκεκριμένου προβλήματος. Η ενημέρωση για τους κοινοτικούς πόρους είναι μια δεξιότητα ζωτικής σημασίας για τους συμβούλους που παρεμβαίνουν στην κρίση. Το Πλαίσιο 6.4 παρουσιάζει τρία παραδείγματα υπηρεσιών σε διαφορετικές κοινότητες, που εστιάζουν στην επισιτιστική ανασφάλεια και στην έλλειψη στέγης.

ΠΛΑΙΣΙΟ 6.4 Τρία παραδείγματα κοινοτικών υπηρεσιών που ασχολούνται με την έλλειψη στέγης και την επισιτιστική ανασφάλεια

Παράδειγμα 1: Πρόγραμμα Bright Paths

Η πόλη Μπουένα Παρκ στη Νότια Καλιφόρνια έχει δημιουργήσει ένα πρόγραμμα που βοηθά συγκεκριμένα τον άστεγο πληθυσμό. Το ζήτημα αυτό έγινε πιεστικό, επειδή το Μπουένα Παρκ αποτελεί έναν από τους πιο δημοφιλείς τουριστικούς προορισμούς στην κομητεία του Όραντζ, λόγω του θεματικού πάρκου Knott's Berry Farm που βρίσκεται εκεί. Παρέχοντας υπηρεσίες που βοηθούν τους άστεγους να γίνουν