



Όταν κάποιοι αρχαιολόγοι μελέτησαν έναν τάφο της εποχής των Νεάντερταλ, ανακάλυψαν ίχνη παλαιάς γύρης από υάκινθους, προφανώς τα υπολείμματα ενός ανθοστεφάνου που είχε αφήσει εκεί κάποιος που πενθούσε. Ήταν μια υπενθύμιση ότι η θλίψη, η απώλεια και το πένθος ήταν ανέκαθεν αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας. Στην απώλεια, μπορούν να αποδοθούν πολλά διαφορετικά νοήματα, που κυμαίνονται από την αποστέρηση, την αποτυχία, το χωρισμό και την καταστροφή, ως την αρρώστια και τον θάνατο. Ωστόσο, παρά την πολυμορφία όλων αυτών των απωλειών, τουλάχιστον στις περιπτώσεις μιας βαθιάς και αμετάκλητης απώλειας, φαίνεται να υπάρχουν ορισμένες κοινές αντιδράσεις, κοινά συναισθήματα και κοινές διεργασίες προσαρμογής στα άτομα που πενθούν, παρόλο που παρουσιάζουν ταυτόχρονα και διαφορές ανάλογα με το ποια είναι, πως αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες και ποια ήταν η φύση της σχέσης τους με τον εκλιπόντα.

Πρόσφατα, έχει δοθεί μεγάλη προσοχή στις γνωστικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρο στο πένθος. Ο Robert Neimeyer επεσήμανε πως ο θρήνος δεν είναι «ασθένεια» που απαιτεί θεραπεία, ούτε ψυχολογικό «πρόβλημα» προς επίλυση. Ο θρήνος είναι μια δυναμική διεργασία στην οποία συμμετέχουμε ενεργά, είναι πολύ σημαντικό να μην «παθολογικοποιούμε» το θρήνο, παρουσιάζοντάς τον σαν να είναι αρρώστια αλλά σαν μια φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου.

Υπάρχουν διάφοροι παράμετροι που καθορίζουν το πώς θα διαχειριστεί κάποιος τη απώλεια, κάποιοι από αυτούς είναι το φύλο, η ηλικία, η κατάσταση της υγείας κάποιου,

καθώς επίσης κοινωνικο-πολιτισμικοί και ψυχολογικοί παράμετροι. Όσον αφορά το φύλο, έχει παρατηρηθεί πως οι άντρες που πενθούν, αναζητούν διέξοδο στη δουλειά και είναι περισσότερο κλεισμένοι στον εαυτό τους σε σχέση με τις γυναίκες, από τις οποίες εκείνες που δεν δυσκολεύονται τόσο να εκφράσουν τον ψυχικό τους πόνο, θα χρησιμοποιήσουν όλο το φάσμα των κοινωνικών τους γνωριμιών. Η σχέση μεταξύ ηλικίας και επιπλοκών του πένθους είναι δύσκολο να διευκρινιστεί. Μπορεί στους νέους να παρατηρείται μεγαλύτερη ένταση, όμως οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι, αν και παρουσιάζουν συμπτώματα πιο διακριτικά, παραμένουν εύθραυστοι. Επίσης, το πένθος μπορεί να οδηγήσει στην παραμέληση της υγείας, αλλά και να επιδεινώσει προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας, σωματικής και ψυχικής.

Στις Κοινωνικό-πολιτισμικές παραμέτρους συγκαταλέγονται το Κοινωνικό-επαγγελματικό προφίλ (όσο πιο εύθραυστη είναι αυτή η υπόσταση τόσο περισσότερο τείνουν να κλονιστούν η σωματική και πνευματική υγεία κάποιου λόγω πένθους), το τελετουργικό της πίστης (οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και τελετουργίες αποτελούν ένα στήριγμα για τους ανθρώπους στις δύσκολες στιγμές τους) και το κοινωνικό περιβάλλον (όσο περισσότερο πλούσιο και διαθέσιμο είναι το περιβάλλον αυτό, τόσο ομαλότερη θα είναι η διαδικασία του πένθους). Στις Ψυχολογικές παραμέτρους περιλαμβάνονται ο ρόλος της προσωπικότητας (στα άτομα που έχουν βιώσει περιόδους παρατεταμένης θλίψης, λόγω παλιότερων απωλειών ενδεχομένως προμηνύεται άσχημη αντίδραση στο θάνατο αγαπημένου προσώπου), ο ρόλος της συναισθηματικής σχέσης μεταξύ του πενθούντα και του ανθρώπου που έφυγε (η απώλεια ενός παιδιού αποδεικνύεται περισσότερο οδυνηρή από την απώλεια ενός συντρόφου) και ο τρόπος θανάτου (οι συνθήκες ενός αναμενόμενου ή προβλέψιμου θανάτου επηρεάζουν τη φύση της διεργασίας του πένθους. Κατά ανάλογο τρόπο, ένας αιφνίδιος και ασυνήθιστος θάνατος εκθέτει σε σοβαρό κίνδυνο τους εναπομείναντες στη ζωή).

Δεν είναι ο θάνατος αυτός καθαυτός που μας πληγώνει. Το πιο οδυνηρό είναι η θλίψη του χωρισμού και η διακοπή κάθε επικοινωνίας με τον εκλιπόντα. Ο θάνατος είναι μια «ανατροπή», που μεταβάλλει το ρυθμό της ζωής και τις κοινωνικές ισορροπίες και απαιτεί ως αντιστάθμισμα μια ειδική μεταχείριση. Δεν είναι δυνατόν να αποφευχθεί η διαδικασία του πένθους. Ότι απωθεί ένα άτομο εμφανίζεται αργότερα μπροστά του, με την ευκαιρία ενός άλλου συμβάντος (άλλου πένθους, επετείου κλπ.). Ο δρόμος του πένθους μπορεί να είναι δύσβατος, αποτελεί ωστόσο, ενεργή διεργασία στην ψυχική ανάπτυξη του ατόμου.

«Αυτό που έχει σημασία δεν είναι τι κάνει η ζωή σε σένα, αλλά τι κάνεις εσύ με αυτό που σου κάνει η ζωή».

Edgar Jackson