

Ιστορίες στην (για την) Κρίση της Πανδημίας του Κορονοϊού

“No, no, no, no, no... Things will not be the same.”

Lara Krawchnok (Neimeyer, 2020)

Τι θα μπορούσε ν' αποτελέσει περιεχόμενο μιας ιστορίας γραμμένης για παιδιά, αφορμούμενης από την κρίση της πανδημίας που έφερε ο Κορονοϊός; Εξαρτάται απ' τον σκοπό που θα 'θελε να επιτελέσει... Ίσως μια ευκαιρία να πραγματευτούμε μια γνώση δύσκολη, όπως αυτήν της ευαλωτότητάς μας σε περιόδους κρίσης, να αναγνωρίσουμε και να κατανοήσουμε τα συναισθήματα που βιώνουμε και να αντλήσουμε δύναμη από ό,τι για τον καθένα και την καθεμιά μας αποτελεί απόθεμα εσωτερικό. Ίσως μια αφορμή να συζητήσουμε με τα παιδιά τη γνώση που αφορά στην απώλεια της καθημερινότητας και της κανονικότητάς μας και το πένθος που τη συνοδεύει. Γιατί το πένθος δεν προκύπτει ως εμπειρία εξαιτίας του θανάτου μόνο, αν και, στην περίπτωση της πανδημίας, ο θάνατος είναι που τρώμαξε τους ανθρώπους - ο θάνατος ο αναπάντεχος και ο βίαιος, το αποτέλεσμα μιας ασθένειας, η οποία μας «ανάγκασε» να αναστοχαστούμε, ανάμεσα σε πολλά άλλα, τα όρια της πεποίθησης που θέλει τους ανθρώπους αφέντες του φυσικού κόσμου, συμπεριλαμβανομένων των δικών μας σωμάτων (Walter, 2020). Η προσέγγιση της δύσκολης αυτής γνώσης και η συζήτησή της με τα παιδιά ήταν η δική μου η προσμονή, όταν άρχισα να διαβάζω τις 28 ιστορίες, που προέκυψαν στο πλαίσιο του Προγράμματος «Οι Συγγραφείς Γράφουν και τα Παιδιά Εικονογραφούν Ιστορίες Ελπίδας και Δύναμης» του Κυπριακού Συνδέσμου Παιδικού και Νεανικού Βιβλίου (ΚΣΠΝΒ) και του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου (ΠΙΚ). Με έμπνευση την πανδημία του Κορονοϊού και τον αναγκαστικό εγκλεισμό και με στόχο «να ανοίξουν ένα παράθυρο ελπίδας και αισιοδοξίας», οι ιστορίες γράφτηκαν και αναρτήθηκαν στη σελίδα του Συνδέσμου, ανοικτές στο κοινό για ανάγνωση... Η δική μου ανάγνωση, υποκειμενική και προκατειλημμένη, οδήγησε στο παρόν άρθρο, που κύριο στόχο έχει να επισημάνει πως, συχνά, τα συναισθήματα του πένθους προσπερνιούνται, παρακάμπτονται ή κρύβονται και η άντληση δύναμης προσανατολίζεται στην ελπίδα επαναφοράς των πραγμάτων στην πρότερη κατάσταση, κάτι που, στη δική μου τη σκέψη, φαντάζει ούτως ή άλλως ουτοπικό.

Σε 10 από τις 28 ιστορίες, πρωταγωνιστούν δράκοι και ξωτικά, μέλη βασιλικών οικογενειών και υπήκοοι, ένας δεινόσαυρος και ζώα. Οι συγγραφείς ταξιδεύουν τους μικρούς αναγνώστες και τις μικρές αναγνώστριες σε τόπους παραμυθένιους σε μια προσπάθεια να δοθεί μια εξήγηση ικανή να κατανοήσουν τα παιδιά την ταυτότητα του ιού, να ερμηνεύσουν την προέλευση και την εξάπλωσή του, την αναγκαιότητα του εγκλεισμού και της προστασίας, δίνοντας έμφαση στη σπουδαιότητα της προσωπικής και συλλογικής ευθύνης και στη δύναμη της ελπίδας. Με το πέρας της ανάγνωσης των ιστοριών αυτών, γνωρίζεται κανείς με τους χρωματιστούς δράκους που ζουν στη Δρακοχώρα (*Ούτε καν το φανταζόμουν* της Άνδριας Κάρμενου), τον μικρούλη δράκο από την κοινωνία των καλών δράκων (*Ο μικρούλης δράκος* της Άννας Τενέζη), τον πολύ κακό δράκο που φορούσε πάντα την κορόνα του (*Κούκλος, με σπυριά, δοντάρες και νυχάρες* της Μαρίας Ολυμπίου), τα ξωτικά από το βασίλειο του βροχερού δάσους (*Η Μαύρη Ομίχλη και τα Ξωτικά* της Βέρας Ιωάννου), τη νεαρή πριγκίπισσα Ορνεάλης (*Τα γενέθλιά μου αλλιώς* του Χριστόφορου Χριστοφόρου), τη βασίλισσα Γουαδελούπη του βασιλείου Γκατοκάνε (*Περιπέτεια στο Γκατοκάνε: Μια ιστορία που γαβγίζει και νιαουρίζει* της Νικολέτας Καπίλλα), τον Κορωναία της Ιολογαίας (*Πολεμώντας έναν αλλιιώτικο εχθρό* της Δήμητρας Σωκράτους), τον Κοβιτόσαυρο που έζησε πριν χρόνια πολλά (*Οι Χούγκα, η Ούγκα και ο ΔΕΙΝΟΣΑΥΡΟΣ* της Σάντρας Ελευθερίου), τον γάτο Μπενουά (*Ο Μπενουά και το άσπρο πουκάμισο* της Κίκας Πουλχερίου) και τη γριά κουκουβάγια (*Στο πυκνότερο σκοτάδι κάποιο φως θ' αχνοφέξει* της Ανδρούλας Εμπεδοκλέους). Κι όπως συμβαίνει σχεδόν πάντα στα παραμύθια, στο τέλος όλοι ζουν καλύτερα... και γίνονται σοφότεροι.

Οι 16 από τις ιστορίες αποτελούν προσωπικές αφηγήσεις και περιγραφές της πραγματικότητας τις οποίες, αν διαβάσει κανείς μετά από χρόνια, θα 'χει μια εικόνα πολύ ρεαλιστική του τι βιώθηκε στην περίοδο της καραντίνας στο νησί μας. Κι ας είναι από το ημερολόγιο ενός σπιτιού (*Είμαι Εγώ, το Σπίτι* της Γιώτας Χ. Διάκου) ή και ποιητικά δοσμένες όπως στο ποίημα του Λούκα Παναγή (*Και πάλι απ' την αρχή!*) και στην ιστορία της πιο χαρούμενης μπάλας (*Μπάλα είναι και γυρίζει!* της Πάμελας Αναστασίου Παπαϊακώβου). Κυρίως, όμως, αποτελούν ιστορίες παιδιών ή αποσπάσματα από τα ημερολόγιά τους, όπου περιγράφονται οι νέες συνθήκες της καθημερινότητάς τους, η αναμόχλευση ψυχικών αποθεμάτων, οι αγωνίες, ο αναστοχασμός και η ελπίδα τους. Κι έτσι γνωρίζονται οι αναγνώστες και οι αναγνώστριες με τα εγγόνια που έχουν επιθυμήσει τις φακές της γιαγιάς (*Επιχείρηση: Φακές! Μια αληθινή ιστορία* της Μαρίας Λοϊζίδου), την Άννα που «κρύβεται» στις ιστορίες (*Παίζουμε κρυφτό*; της Έλενας Περικλέους), τ' αδέλφια που ο κόσμος τους «ανοίγεται» όσο ποτέ (*Γεια του Χαράλαμπου Δημητρίου*), την Αννούλα που βλέπει τα πράγματα αλλιώς (*Η Αννούλα βρήκε την Ελπίδα στην αγκαλιά της Άνοιξης* της Άννας Παναγιώτου), τη μικρή Σοφία που χάθηκε και βρέθηκε (*Η μικρή Σοφία και τα εμπόδια του κορωνοϊού* της Δέσπως Λάμπρου και της Μαρίας Χατζηδημήτρη), τον Άρη που συνάντησε τον Άγιο Βασίλη καλοκαιριάτικα (*Κάθε πράγμα στον καιρό του κι η καραμέλα, φράουλα!* της Ισμήνης Παφίτη), την Ελίζα με το κόκκινο μπαλόνι (*Ελίζα* της Ανθής Πειραιά), την Κλειώ που προχώρησε πέρα από το είκοσι (*Πριν κλείσω το φως για καληνύχτα* της Αίμιλης Χαραλάμπους-Τερέπη), τη μικρή Άννα που ταξιδεύει με το καράβι της (*«Βίρα της Άγκυρες!»* της Ευαγγελίας Στρατή), τη Ναυσικά και τον φίλο της τον Γιαμάν (*Μια οθόνη όλο γλύκα και αγάπη... Ένα παραμύθι για παιδιά* της Αγάθης Ελευθερίου Αντωνίου), την κόρη που μένει μόνη με τη μαμά (*Το μυστικό μου ημερολόγιο* της Μαρίας Παπανδρέου), τον Ηλία μέσα από τις αφηγήσεις του σκύλου του του Άρη (*Καινούριες συνήθειες* της Φυτούλας Βακανά) και τη μαμά που, στην αρχή, χάρηκε πολύ «με την ιδέα του εγκλεισμού στο σπίτι» (*Η ιστορία μιας μαμάς: Η δύναμη και η αξία της καθημερινότητάς μας* της Ευτυχίας Παρλά).

Η αγωνία του θανάτου εξαιτίας του κορωνοϊού αποτέλεσε το θέμα μόνο μιας ιστορίας από τις 28 που γράφτηκαν (*Ο Κορωνοϊός μέσα από τα μάτια ενός παιδιού* της Γιώλας Δημητρίου Παπαδοπούλου). Μια μόνο ιστορία, η οποία δεν προσπέρασε την αγωνία της ασθένειας και του θανάτου μες τα πολλά γραφόμενα. Κι ήταν και άλλη μία ιστορία (*Το ταξίδι μιας ευχής της Αναστασίας Ξενοφώντος Γαϊτάνου*), η οποία πραγματεύτηκε ξεκάθαρα τον θάνατο, την εμπειρία της απώλειας, το πένθος, την ανάγκη επανασύνδεσης, τον αποχαιρετισμό και τη συνέχιση του δεσμού μέσα από τις αναμνήσεις... Αυτή ήταν η διαφορετική ιστορία δύναμης και ελπίδας, που έμοιαζε να μην ταιριάζει με την καραντίνα, μιας και δεν υπήρχε καμιά ξεκάθαρη αναφορά σε αυτήν, κι όμως στο βάθος της ήταν, κατά τη γνώμη μου, τόσο ταιριαστή.

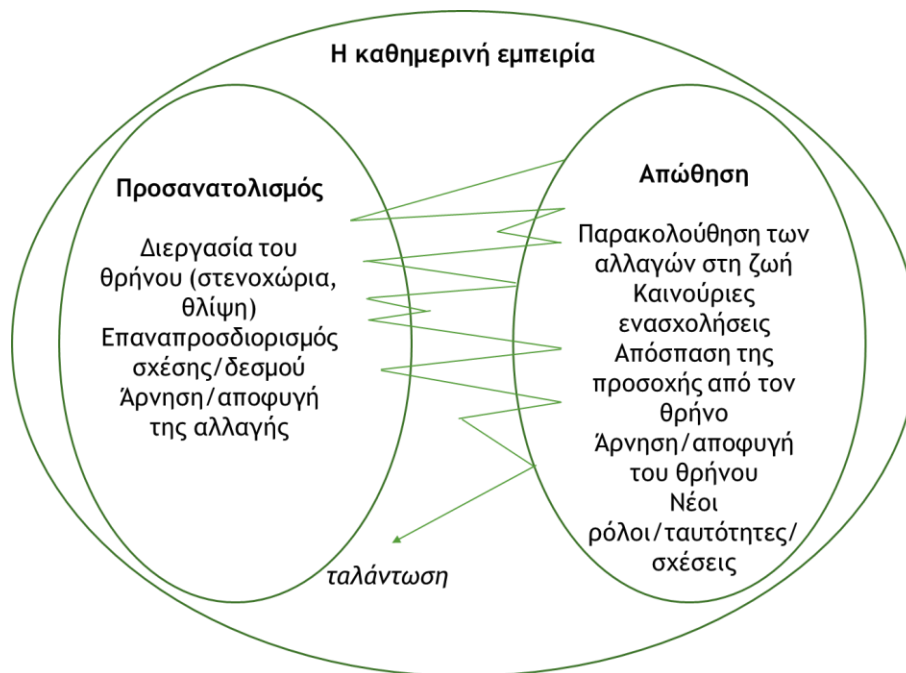
Όπως συμβαίνει στις 28 αυτές ιστορίες, έτσι συνέβη τελικώς και στην πραγματικότητα: ο καθένας και η καθεμία μας προσπάθησε να ερμηνεύσει, να εξηγήσει, ν' αποτυπώσει την πρωτόγνωρη εμπειρία της πανδημίας κι ό,τι η κρίση αυτή έφερε στις ζωές μας «πατώνοντας» πάνω στα ήδη γνωστά. Γιατί μπορεί ο αναγκαστικός εγκλεισμός, για παράδειγμα, να ήταν μια εμπειρία που οι περισσότεροι/ες βιώναμε για πρώτη φορά, ωστόσο τα συναισθήματα που συνόδευαν την εμπειρία αυτή και οι αντιδράσεις μας σε αυτά δεν μας ήταν άγνωστα: συγκλονισμός, παράλυση, αμφιβολίες, άγχος, θυμός, απογοήτευση, θλίψη, μοναξιά, απόσυρση, εμμονές (Harris, 2020). Συναισθήματα και αντιδράσεις που βιώνει κανείς όταν πενθεί μετά από μια σημαντική απώλεια. Η απώλεια που έφερε ο Κορωνοϊός δεν αφορούσε μόνο στους θανάτους, οι οποίοι τη στιγμή που γράφεται το άρθρο έχουν ήδη ξεπεράσει το μισό εκατομμύριο παγκοσμίως. Το πένθος, που αφορά όλο τον πληθυσμό της γης ανεξαιρέτως, έγκειται στο κτύπημα που

δέχτηκε ο κόσμος των πεποιθήσεών μας και ό,τι μέχρι πριν μερικούς μήνες θεωρούσαμε προβλέψιμο, συνεχές και ασφαλές. Ήρθε να αλλάξει ταράζοντάς τους τρεις κύριους άξονες της ζωής μας:

- Πώς βλέπουμε τον κόσμο και τους άλλους.
- Πώς αναμένουμε τον κόσμο να είναι/υπάρχει.
- Πώς βλέπουμε τους εαυτούς μας.

Η Darcy Harris (2020) σε μια προσπάθεια να ερμηνεύσει την καθημερινή εμπειρία που βιώσαμε, και την οποία βιώνουμε ακόμα, λόγω της κρίσης του Κορονοϊού, αντλεί από τη γνώση που ήδη υπάρχει στη σχετική με την απώλεια και το πένθος βιβλιογραφία και στέκεται στο πολύ γνωστό στον χώρο μοντέλο των Stroebe και Shut (1999), το οποίο παρουσιάζεται προσαρμοσμένο στο Διάγραμμα 1. Πολύ συνοπτικά, σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, το πένθος εκλαμβάνεται ως μια διεργασία δυναμική, κατά τη διάρκεια της οποίας οι πενθούντες ταλαντεύονται ανάμεσα στον προσανατολισμό στον θρήνο τους και την απώθησή του. Καθένας και καθεμιά με τον δικό τους τρόπο... Έτσι, και στην περίπτωση της εμπειρίας της απώλεια της κανονικότητάς μας λόγω του κορονοϊού, οι άνθρωποι αντέδρασαν ποικιλοτρόπως. Άλλοι, προσανατολισμένοι στη διεργασία του θρήνου, βίωσαν έντονα συναισθήματα στεναχώριας και θλίψης, αλλά και άρνησης κι αποφυγής της αλλαγής, αναστοχάστηκαν βαθιά σχέσεις και δεσμούς όχι μόνο με άτομα, αλλά και με καταστάσεις. Άλλοι έδωσαν έμφαση στην απώθηση αυτού που συνέβαινε (συνέβη ή συμβαίνει) παρακολουθώντας στενά την όποια αλλαγή, βρίσκοντας καινούριες ενασχολήσεις, αφήνοντας κατά μέρος τον θρήνο κι αναζητώντας νέους ρόλους, ταυτότητες και σχέσεις. Καμιά από τις δύο κατευθύνσεις δεν είναι σωστή ή λάθος. Αντίθετα, οι εμπνευστές του μοντέλου υποστηρίζουν πως η προσαρμογή στον πένθος, στην αλλαγή, απαιτεί μια διαπραγμάτευση ανάμεσα στον προσανατολισμό στον θρήνο και στην απώθησή του.

Διάγραμμα 1. Μοντέλο Διπολικής Διεργασίας στο Πένθος (Stroebe & Shut, 1999)



Με βάση την προσέγγιση αυτή, προσωπικά θεωρώ ότι οι ιστορίες που γράφτηκαν με αφορμή τον αναγκαστικό εγκλεισμό μας ήταν στη μεγάλη τους πλειονότητα προσανατολισμένες στην απώθηση του θρήνου. Η διεργασία του, το τι βίωσαν τα παιδιά ως συναισθήματα στην καραντίνα, κατά τη γνώμη μου, προσπεράστηκε σε μεγάλο βαθμό. Κι αυτό έχει να κάνει και με την πεποίθηση που θεωρώ ότι κυριαρχεί, η οποία θέλει τη δύναμη και την ελπίδα, να αφορά κυρίως το προσπέρασμα βιωμάτων που θεωρούνται αρνητικά.

Οι επιπτώσεις της κρίσης του Κορονοϊού μπορεί να παρουσιάζονται κυρίως ως οικονομικές, αλλά είναι ευρύτερες και πολυδιάστατες. Επενεργούν στο είναι μας, μιας και ό,τι συμβαίνει έξω επηρεάζει αναντίλεκτα το μέσα μας (Harris, 2020). Το πένθος, είτε το ονομάζουμε είτε όχι, αφορά στην εμπειρία που βιώσαμε και βιώνουμε ακόμα, λόγω της απώλειας της κανονικότητάς μας. Απώλεια της ρουτίνας μας, της κοινωνικότητας και της συμμετοχής μας, ακυρώσεις πλάνων, ραντεβού και σημαντικών γεγονότων, αλλά και απώλεια της ασφάλειάς μας, της προστασίας, της ελπίδας για το μέλλον, της αίσθησης του ελέγχου και της προβλεψιμότητας.

Έχω την αίσθηση ότι μέσα σε όλο αυτό, είχε μεγάλη σημασία να αναγνωρίσουμε την ανάγκη των παιδιών για ασφάλεια, την ανάγκη τους να εκφράσουν τα συναισθήματά και τις απορίες τους, να συμμετέχουν ενεργά στην εδραίωση της νέας ρουτίνας της καθημερινότητας. Μου έκανε εντύπωση που βιαστήκαμε να ντύσουμε τον κορονοϊό σε παραμύθια, σε επίτεδο διεθνές. Πολύ γρήγορα δημιουργήθηκαν, μεταφράστηκαν και μοιράστηκαν ιστορίες για τον ιό με την κορόνα. Λες και η πρώτη απαίτηση των παιδιών ήταν να καταλάβουν πώς ένας άγνωστος ιός εισβάλλει στο σώμα και τι προκαλεί... Το επιστημονικό, ας το πούμε, κομμάτι της προσέγγισης. Ήταν σημαντικό, φυσικά, να κατανοήσουν τα παιδιά τι ακριβώς έχει συμβεί έξω από αυτά, αλλά έχω την εντύπωση πως, για άλλη μια φορά, το τι συμβαίνει μέσα σε αυτά, είχε και πάλι ρόλο δευτεραγωνιστή.

Ο πίνακας του Ισπανού ζωγράφου Juan Luthena (Εικόνα 1) με τα μικρά παιδιά να ακουμπούν σε ένα γυάλινο διαχωριστικό και να αποχαιρετούν τις γιαγιάδες και τους παππούδες που απομακρύνονται, ήρθε με κάποιο τρόπο να με διαψεύσει. Μια ιστορία που δεν γράφτηκε ποτέ, μα ζωγραφίστηκε περίτεχνα και φέρει τον τίτλο «Τι θα κάνουμε χωρίς αυτούς;». Στόχος του καλλιτέχνη ήταν να αποτίσει φόρο τιμής στους παππούδες και τις γιαγιάδες, που λόγω του Covid 19, δεν κατάφεραν να αποχαιρετήσουν τα εγγόνια τους... Ο πίνακας αυτός με συγκίνησε όχι μόνο γιατί πραγματεύεται μια τέτοια απώλεια ούτε μόνο γιατί αυτές οι απώλειες λόγω της κρίσης που προκάλεσε η πανδημία του Κορονοϊού δεν επέτρεψαν τον δέοντα αποχαιρετισμό στους αγαπημένους ανθρώπους, οι οποίοι πέθαναν είτε εξαιτίας του Κορονοϊού είτε άλλης αιτίας. Με συγκίνησε που σε όλη αυτή την κρίση, ο καλλιτέχνης εστίασε στα παιδιά, ζωγραφίζοντάς τα σε πρώτο πλάνο. Κι έτσι φάνηκε πως τα παιδιά δεν ξεχάστηκαν ούτε έμειναν απέξω από την εμπειρία. Ήταν εκεί και μετείχαν στο πένθος της απώλειας με τους πρωτόγνωρους αποχαιρετισμούς.



Εικόνα 1. Πίνακας με τίτλο: “Qué haremos sin ellos?” («Τι θα κάνουμε χωρίς αυτούς;») του Juan Lucena, 2020

Πηγή:

https://www.instagram.com/p/B_2bZl8JFiN/

Τον Απρίλιο του 2020, όταν πια τα σχολεία επαναλειτούργησαν σε μια νέα κανονικότητα, ζήτησα από τα παιδιά της τάξης μου, παιδιά Γ΄ Δημοτικού, να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν τα συναισθήματα που βιώνουν σε σχέση με την αλλαγή που επέφερε η κρίση της πανδημίας του Κορονοϊού στη δική τους ζωή. Η ερώτηση τέθηκε απλά: «Πώς νιώθεις σήμερα;» Και την απάντηση κλήθηκαν να την παραστήσουν με χρώματα σε μια δική τους μάνταλα, μια δραστηριότητα που προτείνουν οι Παπαδάτου και Καμπέρη (2013, σ. 84-85) για τη διαχείριση του πένθους. Ονόμασαν, λοιπόν, τα παιδιά τα συναισθήματά τους, αντιστοίχισαν το καθένα με ένα χρώμα και τα ζωγράφισαν μέσα στον κύκλο (τη «μάνταλα») δίνοντας σε κάθε χρώμα τόσο χώρο όσο αντιστοιχεί σε αυτό που νιώθουν. Οι μάνταλες συμπληρώθηκαν χωρίς να προηγηθεί συζήτηση στην τάξη, αλλά αποτέλεσαν το έναυσμα της συζήτησης που ακολούθησε, χωρίς μαντεψιές από μέρους μου για το τι πιθανόν να νιώθουν τα παιδιά. Το ερώτημα μπορεί να αφορούσε το σήμερα, ώστε να είναι πιο βατή η προσέγγισή του από τα παιδιά, ωστόσο, οι απαντήσεις τους ήταν πολύ πιο πέρα από το τότε «σήμερα» τους. Τα παιδιά βρήκαν την ευκαιρία, κάποια ίσως για πρώτη φορά, να αναγνωρίσουν τα ίδια για τον εαυτό τους τι ήταν όλο αυτό που βίωσαν την περίοδο της καραντίνας, αλλά και βίωναν στο παρόν τους με την επιστροφή τους στο σχολείο. Όχι αν ο ιός έχει κορόνα και γιατί πρέπει να πλενόμαστε κάθε τρεις και λίγο... Αυτό και το ήξεραν και το καταλάβαιναν και το έκαναν... Μου φάνηκε όμως πως δεν τα αφορούσε και τόσο. Αυτό που τα απασχολούσε ήταν η δική τους ταλάντωση ανάμεσα στον θρήνο της αλλαγής και την απώθησή του. Η εξομολόγησή τους ήταν τόσο μοναδική, πηγαία και τόσο, μα τόσο, ειλικρινής. Επτά από τις «ιστορίες» των παιδιών, οι οποίες επιλέγηκαν τυχαία, φαίνονται στην Εικόνα 2. Επιλέγω να κλείσω με αυτές και με ένα μεγάλο ευχαριστώ προς τα παιδιά που μου τις εμπιστεύτηκαν.

Εικόνα 2. Μάνταλες παιδιών με θέμα «Πώς νιώθω σήμερα;» (Απρίλιος 2020)



Χαρά. Ενθουσιασμός. Ευτυχία. Περιέργεια.

Παράξενα. Χαρούμενη. Φυλακισμένη.

Ενθουσιασμός. Χαρά. Αγωνία. Ευτυχία.

Χαρούμενος. Ικανοποιημένος. Αγχωμένος. Λύπη. Ενθουσιασμός. Ανυπομονημένος.

Χαρά. Άγχος. Ενθουσιασμός. Ικανοποίηση. Βαρεμάρα.

Λύπη. Μοναξιά. Θυμός. Ελευθερία.

Χαρούμενος. Περιέργεια. Ενθουσιασμένος. Ικανοποίηση. Έκπληξη.

Υ. Γ. Αν έγραφα μια ιστορία για την πανδημία θα έκανα όλες τις μάνταλες μωσαϊκό. Μωσαϊκό με ζελέ. Αυτό το γλυκό που μου έφτιαχνε η μάνα μου στα γενέθλια με τις χρωματιστές ζελατίνες κομμένες σε σχήματα κι ενωμένες ξανά σε ένα... Σαν αυτό που ίσως κάποιοι να φτιάξανε την περίοδο του αναγκαστικού εγκλεισμού κι άλλοι ευχόμαστε να το είχαμε κάνει...



Πηγή: https://www.daddy-cool.gr/sintages/blog-post_13-11.html (βρείτε εδώ και τη συνταγή!)

Αναφορές

Harris, D. (April, 2020). *Grieving the Loss of Living our Lives* (Live Webinar). Association for Death Education and Counselling.

Neimeyer, R. (May, 2020). *When Grief Goes Viral: Psychological Assessment and Intervention in the Coronavirus Crisis* (Live Webinar). Portland Institute for Loss and Transition.

Παπαδάτου, Δ., & Καμπέρη, Ε. (2013). *Απώλειες Ζωής – Γέφυρες Στήριξης: Κατευθύνσεις για τη στήριξη μαθητών που θρηνούν* (84-85). Μέριμνα.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description, *Death Studies*, 23(3), 197-224, DOI: 10.1080/074811899201046

Walter, T. (April, 2020). *Five things coronavirus can teach us about life and death*. The Conversation. Retrieved from <https://theconversation.com/five-things-coronavirus-can-teach-us-about-life-and-death-135157>