

Συζητώντας με τα παιδιά την απώλεια και το πένθος

Πολυξένη Στυλιανού, PhD

Εκπαιδευτικός Δημοτικής, εξωτερική συνεργάτιδα του Παιδαγωγικού
Ινστιτούτου Κύπρου

Email: xeniastylianou13@gmail.com

Περίληψη: Το να συζητά κανείς την απώλεια και το πένθος, τόσο ως έννοιες όσο και ως εμπειρία, εξακολουθεί να αποτελεί ταμπού στις δυτικές κοινωνίες. Η εμπλοκή των παιδιών σε έναν τέτοιο διάλογο δημιουργεί μια πρόσθετη δυσκολία κυρίως για τους ενήλικες, οι οποίοι, θέλοντας να προστατέψουν τα παιδιά από τον πόνο, συχνά τα κρατούν μακριά από σχετικές συζητήσεις. Ακόμα και όταν η απώλεια αφορά άμεσα το παιδί, αρκετές φορές παραγνωρίζεται η ανάγκη του για ενημέρωση και συναισθηματική στήριξη κι έτσι οι πληροφορίες στις οποίες εκτίθεται είναι ελλιπείς ή και ψευδείς. Η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση γύρω από το πένθος των παιδιών, αλλά και η αναγκαιότητα για μια ανοικτή και ειλικρινή συζήτηση με τα παιδιά που πενθούν είναι τα σημεία στα οποία εστιάζει το παρόν άρθρο. Η συζήτηση της απώλειας και του πένθους με παιδιά μπορεί όχι μόνο να επιτευχθεί, αλλά και να συντελέσει τόσο στην καλλιέργεια εμπιστοσύνης ανάμεσα σε παιδιά και ενήλικες όσο και στη στήριξη των παιδιών στη διεργασία του πένθους τους.

Λέξεις κλειδιά: απώλεια, πένθος, παιδί, ενημέρωση, στήριξη

Εισαγωγή

Η απώλεια και το πένθος συνιστούν εμπειρίες που αφορούν τόσο τους ενήλικες όσο και τα παιδιά. Η απώλεια ως έννοια είναι ευρεία και περιλαμβάνει τον αποχωρισμό και το κενό που αφήνει κάποιος άνθρωπος με τον θάνατό του, αλλά μπορεί να αναφέρεται και στην οποιαδήποτε άλλη αποστέρηση που προκύπτει, για παράδειγμα, μετά από ένα διαζύγιο, μια απώλεια κατοικιδίου, απώλεια μέλους του σώματος ή

υγείας γενικότερα (Wagner, 1995). Συνεπακόλουθο κάθε απώλειας είναι το πένθος, το οποίο περιλαμβάνει τόσο τις εσωτερικές ψυχολογικές διεργασίες ενός ανθρώπου που θρηνεί όσο και την έκφραση των συναισθημάτων που βιώνονται. Στο πένθος, συγκαταλέγονται και οι αλλαγές στις εξωτερικές συνθήκες, οι οποίες αφορούν κυρίως στις ανθρώπινες σχέσεις στο φιλικό, οικογενειακό ή ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον του πενθούντος. Εξ ορισμού, λοιπόν, το πένθος του κάθε ανθρώπου δεν συμβαίνει σε κοινωνικό κενό, αλλά αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του πενθούντος.

Έτσι, αναπόφευκτα, οι επαγγελματίες υγείας, οι εκπαιδευτικοί και ο όποιος ενήλικας αποτελεί μέρος της ζωής ενός παιδιού που βιώνει μια απώλεια, γίνονται αναπόσπαστο μέρος του πένθους του, είτε η απώλεια τους αφορά άμεσα είτε έμμεσα ή και καθόλου. Προκύπτει, επομένως, για τον ενήλικα μια ηθική ευθύνη ως προς τη στάση που επιλέγει να κρατήσει απέναντι σε ένα παιδί που πενθεί (Murris, 2013). Μια ευθύνη που προϋποθέτει γνώση ως προς το πένθος των παιδιών, αλλά και ευαισθητοποίηση ως προς τις συνέπειες του τι ο ενήλικας επιλέγει να πει ή να μην πει και να πράξει ή να μην πράξει, τόσο όταν μια σημαντική απώλεια συμβεί στη ζωή ενός παιδιού όσο και προτού μια τέτοια εμπειρία γίνει βίωμα.

Τα διλήμματα των ενηλίκων

Το ερώτημα που τίθεται, συνήθως, όταν ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου προκύψει ή επίκειται είναι «Τι θα πούμε στα παιδιά;». Ένα ερώτημα, ο τρόπος με τον οποίο τίθεται προϋποθέτει ότι οι ενήλικες έχουμε, ή πρέπει να έχουμε, κάτι να πούμε στα παιδιά - να δώσουμε απαντήσεις σε ό,τι αφορά στον θάνατο: γιατί ένα αγαπημένο πρόσωπο πέθανε; γιατί τώρα; πού πάει κανείς όταν πεθαίνει; τι θα συνέβαινε αν...; Η δυσκολία της παραδοχής ότι δεν υπάρχουν απαντήσεις για τα ερωτήματα που γεννά ο θάνατος οδηγεί κάποιες φορές τους ενήλικες στο να δίνουν στα παιδιά πληροφορίες ψευδείς ή να μιλούν με τρόπο συμβολικό-μεταφορικό, ο οποίος περιπλέκει ακόμα περισσότερο την παιδική σκέψη. Η δυσκολία των ενηλίκων να δεχτούν ότι ένα παιδί πενθεί, άρα βιώνει τον πόνο της απώλειας, οδηγεί συχνά στην

αποσιώπηση συναφών συζητήσεων. Η αποσιώπηση αυτή κρίνεται από τους ενήλικες ως μια «ανώδυνη» λύση, πρωτίστως για τους ίδιους, και η επιλογή της σχετίζεται με την ευρύτερη προσέγγιση του θανάτου ως έννοιας και ως εμπειρίας.

Η ιδρυματοποίηση του θανάτου και η αύξηση του ορίου θνησιμότητας, απομάκρυνε τον θάνατο από την καθημερινότητα του ανθρώπου και οδήγησε στο να αποτελεί ο θάνατος ένα θέμα ταμπού, ιδιαίτερα στις δυτικές κοινωνίες. Έτσι, οι συζητήσεις σε θέματα που άπτονται του θανάτου, και δη του πένθους, τείνουν να θεωρούνται «εξειδικευμένες» και δεν είναι σπάνιο να καταφεύγει κανείς στους ειδικούς υγείας για στήριξη σε μια εμπειρία που αναπόφευκτα ο κάθε άνθρωπος βιώνει στη ζωή του. Τι ακριβώς, όμως, συμβαίνει στον χώρο των επαγγελματιών υγείας; Πόσο μπορεί να διαφέρει η προσέγγιση του θανάτου και του πένθους από την ευρύτερη κοινωνία; Ο Αμερικανός χειρουργός Atul Gawande (2016) στο βιβλίο του «Εμείς οι θνητοί – τα όρια της ιατρικής και τι έχει πράγματι σημασία όταν το τέλος πλησιάζει» γράφει σχετικά:

«Έμαθα πολλά στην Ιατρική Σχολή, αλλά σίγουρα δεν έμαθα τίποτα για τη θνητότητα. Ναι μεν μου έδωσαν ένα αφυδατωμένο πτώμα για να το ανοίξω και να μελετήσω τα εσωτερικά όργανα, αλλά μοναδικός σκοπός ήταν να αποκτήσω γνώσεις για την ανθρώπινη ανατομία. Τα εγχειρίδια της Σχολής δεν ανέφεραν σχεδόν τίποτα για τα γηρατειά, την ανημπόρια που τα συνοδεύει ή τη διαδικασία του θανάτου. Τίποτα για το πώς εκτυλίσσεται αυτή η διαδικασία, πώς οι άνθρωποι βιώνουν το τέλος της ζωής τους και πώς αυτή η ιστορία επηρεάζει τους δικούς τους ανθρώπους – όλα τούτα φαίνονταν περιττά. Σκοπός της ιατρικής εκπαίδευσης, όπως τα βλέπαμε εμείς ως φοιτητές αλλά κι όπως το έβλεπαν οι καθηγητές μας, ήταν να μάθουμε να σώζουμε ζωές, όχι να διαχειριζόμαστε τον θάνατο.»

Η αναφορά στο εν λόγω απόσπασμα γίνεται, όχι για να αποδοθεί η ευθύνη στους επαγγελματίες υγείας, αλλά για να τονιστεί ότι η εκπαίδευση που αφορά σε θέματα απώλειας και πένθους ούτε στον χώρο της υγείας δεν έχει, ακόμα, τη θέση που θα ανέμενε κανείς ότι θα είχε. Μια πρόσφατη έρευνα των Pentaris & Christodoulou (2020) που αφορά στην ανακουφιστική φροντίδα στο κυπριακό συγκείμενο καταδεικνύει την ανάγκη για περαιτέρω επαγγελματική ανάπτυξη, επιμόρφωση και στήριξη των επαγγελματιών υγείας στον τομέα αυτόν.

Η ανάγκη για επιμόρφωση και στήριξη προκύπτει και στην εκπαίδευση τόσο των παιδιών όσο και των εκπαιδευτικών. Η εκπαίδευση που αφορά σε θέματα που άπτονται του θανάτου τείνει να είναι απύσχα, παρόλο που η συζήτηση γύρω από την Παιδαγωγική της Απώλειας και του Πένθους αριθμεί ήδη μισό αιώνα ζωής (από το 1970). Οι επιδιωκόμενοι στόχοι της πλαισιώνονται για πρώτη φορά από τον Daniel Leviton (1977) στο πρώτο τεύχος του πρώτου επιστημονικού περιοδικού του χώρου με τον τίτλο “Death Education”³. Μια τέτοια εκπαίδευση θέλει τα παιδιά να είναι σε θέση να συζητούν για τις έννοιες της απώλειας και του πένθους με άνεση και να γνωρίσουν το πένθος ως μια διεργασία φυσιολογική. Πρόσθετα, θεωρεί σημαντική την ενημέρωση γύρω από τις πολιτισμικές διαφοροποιήσεις και αξίες που εμπλέκονται στο βίωμα αυτό και οι οποίες καθιστούν το πένθος του κάθε ανθρώπου μοναδικό. Τέλος, εστιάζει στην ανάπτυξη μιας φιλοσοφίας για τη ζωή και υποστηρίζει πως, μόνον αναγνωρίζοντας τους περιορισμούς της ζωής, μπορεί κανείς να εκμαιεύσει το μέγιστο από αυτήν. Η εκπαίδευση γύρω από το πένθος, ως μια γνώση κοινωνική, από τη μια, προετοιμάζει τα παιδιά για τις αλλαγές που φέρνει μαζί της μια σημαντική απώλεια ενώ παράλληλα, δίνει την ευκαιρία σε παιδιά που πενθούν να εκφράσουν ελεύθερα τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους και να νιώσουν συμπαράσταση.

³Το περιοδικό αυτό μεταγενέστερα μετονομάστηκε σε “Death Studies” και αποτελεί σήμερα το κορυφαίο περιοδικό στον χώρο της Θανατολογίας παγκοσμίως.

Ιστορικά, η εκπαίδευση σε θέματα που άπτονται του θανάτου (Death Education) χαίρει ευρείας αποδοχής και μεγάλης δημοτικότητας τη δεκαετία 1970-1980 στην Αμερική, από όπου πρωτοξεκίνησε και θεωρείται, την εποχή αυτή, μονόδρομος στην αποφυγή δημιουργίας ενήλικων που δυσκολεύονται να βιώσουν ως φυσιολογική την εμπειρία της απώλειας και του πένθους. Ωστόσο, και παρά το γεγονός ότι μέχρι τις αρχές του 1980 η θεματική αυτή έχει ενταχθεί στα Αναλυτικά Προγράμματα της χώρας, την επόμενη εικοσαετία (1980-2000), τα θέματα στην εκπαίδευση που αφορούν στον θάνατο συγκαταλέγονται συχνά σε αυτά που οι εκπαιδευτικοί επιλέγουν να αφήνουν πίσω στην ύλη. Το ταμπού του θανάτου, από τη μια, και μια σειρά από ηθικά διλήμματα που προκύπτουν από ένα τέτοιο εγχείρημα, αποτελούν τροχοπέδι για την ουσιαστική ένταξη των εννοιών που άπτονται του θανάτου στην εκπαίδευση· η ακαδημαϊκή κατάρτιση των εκπαιδευτικών, οι προσωπικές τους εμπειρίες και πεποιθήσεις και η πλαισίωση της γνώσης, του βαθμού και του τρόπου έκφρασης, του γνωστικού σταδίου του κάθε παιδιού, του κοινωνικού υπόβαθρου των παιδιών, των αντιλήψεων της κοινωνίας στην οποία ζουν και της οικογένειας στην οποία μεγαλώνουν, των θρησκευτικών τους πεποιθήσεων και των προσωπικών τους βιωμάτων αποτελούν μερικά από τα διλήμματα που καλούνται οι εκπαιδευτικοί να διαχειριστούν (Moreman, 2008· Perring, 2008· Stylianos & Zembylas, 2021).

Ωστόσο, τα διλήμματα αυτά, όχι μόνον μπορούν να σταματήσουν να αποτελούν τροχοπέδι στις συζητήσεις συναφών θεμάτων με τα παιδιά, αλλά μπορούν να συμβάλλουν στην αποτελεσματικότερη παιδαγωγική προσέγγιση του θέματος. Εκπαιδευτικοί πρόθυμοι να αναλάβουν το έργο αυτό υπάρχουν – μπορεί να μην είναι πολλοί, γιατί ίσως οι πολλοί δεν είναι ενήμεροι για το θέμα και ευαισθητοποιημένοι για την αναγκαιότητά του. Πρόσφατοι έρευνα που αφορά στα κυπριακά δεδομένα έδειξε ότι, όταν οι εκπαιδευτικοί πειστούν για την ανάγκη ένταξης των εννοιών της απώλειας και του πένθους σε συζητήσεις με παιδιά, μπαίνουν στη διαδικασία να προβούν σε ένα

τέτοιο εγχείρημα εφαρμόζοντας συναφή με το θέμα μαθήματα προσπερνώντας τους περιορισμούς που υπάρχουν (βλ. Stylianou & Zembylas, 2021). Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται, αν μη τι άλλο, η έναρξη της συζήτησης. Αποτελεί πεποίθησή μου ότι η εκπαίδευση είναι η μόνη οδός να απαγκιστρωθεί η κοινωνία από το ταμπού του θανάτου, να ανοίξει τον διάλογο σε ένα θέμα που αφορά στον καθένα προσωπικά, αλλά και την κοινωνία συλλογικά και, τελικώς, να βοηθήσει τον άνθρωπο - παιδί και ενήλικα - να βιώνει την απώλεια και το πένθος ως μια εμπειρία φυσιολογική, αφαιρώντας από τη δυσκολία, που ως θέμα έχει ούτως ή άλλως, το πέπλο του ταμπού που την καλύπτει.

Η επιδίωξη μιας συναφούς με το θέμα του θανάτου συζήτησης με παιδιά προϋποθέτει από τη μια, γνώση γύρω από το τι ορίζει το πένθος των παιδιών, αλλά και ευαισθητοποίηση ως προς την προσέγγισή της – λεκτική και μη. Από την άλλη, απαιτείται χώρος και χρόνος προσωπικός να καθρεφτίσουν οι ενήλικες τις δικές τους αντιλήψεις, να εκφράσουν τα δικά τους ερωτήματα, καθώς και ευκαιρίες να μοιραστούν, αν το θελήσουν, βιώματα και προβληματισμούς που τους κρατούν μακριά από μια τέτοια συζήτηση - όχι κατ' ανάγκη αυτήν που εμπλέκει και παιδιά. Δίνοντας την ευκαιρία στον ενήλικα να ακούσει και να ακουστεί, συνειδητοποιεί τη σπουδαιότητα της ακρόασης (του να αφιερώνει, δηλαδή, κανείς χρόνο για να εκφράσει και να μοιραστεί τους προβληματισμούς του), καθώς και τη μοναδικότητα του καθενός στο πένθος του. Μόνο βιώνοντας εμπειρικά μια τέτοια συνθήκη μπορεί ο ενήλικας να μπει σε μια συναφή συζήτηση με παιδιά. Πρώτα να εμπιστευτεί τον εαυτό του ως ειδικό για το δικό του πένθος κι έπειτα να αφηθεί να εμπιστευτεί τους πενθούντες άλλους -ενήλικες ή παιδιά – ως ειδικούς για το δικό τους πένθος!

Το πένθος των παιδιών

Μια συζήτηση που συχνά συναντά κανείς στη βιβλιογραφία είναι κατά πόσο τα παιδιά πενθούν όπως και οι ενήλικες. Τα παιδιά που

βιώνουν μια σημαντική για τα ίδια απώλεια, στη διεργασία του πένθους τους αναμένεται να περάσουν από τις «φάσεις του του πένθους»⁴ όπως συμβαίνει και με τους ενήλικες. Συνήθως, γίνεται λόγος για τρεις φάσεις του πένθους: α) *αποφυγή ή πρώιμος θρήνος*, φάση η οποία περιλαμβάνει το αρχικό σοκ, το μούδιασμα, την ανησυχία, την άρνηση και την υπερδραστηριότητα ως άρνηση, β) *συμμόρφωση ή έντονος θρήνος*, οπότε γίνεται η διαπραγματεύση έντονων συναισθημάτων θλίψης, αναζήτησης, λύπης, θυμού, ενοχών, ντροπής, απελπισίας και αποδιοργάνωση και γ) *επανένταξη*, κατά τη διάρκεια της οποίας οι αντιδράσεις του πένθους μειώνονται και το πένθον άτομο επιστρέφει στην κανονικότητα της καθημερινότητάς του. Η όλη διεργασία του πένθους περιλαμβάνει παλινδρομήσεις ανάμεσα στις τρεις φάσεις, δηλαδή οι πενθούντες δεν περνούν από τις φάσεις αυτές πάντα με τη συγκεκριμένη σειρά. Είναι επίσης δυνατό να μην περάσουν από κάποιες φάσεις καθόλου (Jackson & Colwell, 2002).

Σε σχέση με τους ενήλικες, το πένθος των παιδιών παρουσιάζει ορισμένες ιδιαιτερότητες, τις οποίες μπορούμε να συνοψίσουμε σε πέντε σημεία, τα οποία επιδρούν στο πένθος τους: τα παιδιά πενθούν με δόσεις, εκφράζονται έμμεσα και συμβολικά, δυσκολεύονται να ζητήσουν στήριξη, έχουν συνήθως ελλιπή πληροφορία και γνώση για την αρρώστια και τον θάνατο και η κατανόηση του θανάτου εξαρτάται από την ηλικία τους.

Τα παιδιά πενθούν με δόσεις

Είναι γι' αυτό που συμβαίνει να βλέπουμε στην αυλή μιας εκκλησίας παιδιά να παίζουν την ώρα που τελείται η νεκρώσιμη ακολουθία του

⁴Το πένθος με τη μορφή των πέντε σταδίων όπως ορίστηκε από την Elisabeth Kübler-Ross (1969) μελετώντας ανθρώπους που πέθαιναν, έχει εγκαταλειφθεί ως πλαίσιο του πένθους των ανθρώπων που βιώνουν την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Αντ' αυτών, γίνεται αναφορά στις φάσεις του πένθους, οι οποίες «επιτρέπουν» την παλινδρόμηση του πενθούντα σε αυτές, υποστηρίζοντας παράλληλα τη μοναδικότητα της εμπειρίας του πένθους για τον κάθε άνθρωπο.

παππού τους, για παράδειγμα. Η στάση τους αυτή απορρέει από την ανάγκη τους «να μπαίνουν και να βγαίνουν» στον θρήνο τους για να τον αντέξουν. Τα παιδιά δεν «ξεπερνούν» έναν θάνατο, έτσι απλά, όπως θα επιθυμούσαν οι ενήλικες να συμβαίνει. Η εικόνα ενός παιδιού που, παρόλο που πενθεί, αφήνεται στη χαρά και το παιχνίδι, συχνά παρεξηγείται από τους ενήλικες, οι οποίοι επιθυμούν διακαώς να εκπληρωθεί η δική τους ανάγκη το παιδί να μείνει μακριά από τον πόνο. Η διαδικασία του να μπαίνει και να βγαίνει κανείς στο πένθος του, γίνεται αποδεκτή ως φυσιολογική και εξηγείται από το μοντέλο των Stroebe και Shut (1999). Σύμφωνα με αυτό, 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 μοναδικό τρόπο, είτε πρόκειται για παιδιά είτε για ενήλικες.

Τα παιδιά εκφράζονται έμμεσα και συμβολικά

Η φαινομενική απουσία λύπης στα παιδιά οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στις περιορισμένες ικανότητές τους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους λεκτικά. Το πένθος των παιδιών εκδηλώνεται συχνά με θλίψη, θυμό ή κλάμα, καθώς και έκφραση φόβων για την πιθανή απώλεια και άλλων αγαπημένων προσώπων. Δυνατό να παρατηρηθούν, επίσης, αλλαγές στις συνήθειες ύπνου και διατροφής των παιδιών που πενθούν, αλλαγές στη συμπεριφορά τους (π.χ. απομόνωση, εσωστρέφεια, επιθετικότητα, μειωμένη επίδοση ή υπερεπένδυση στη σχολική επίδοση), καθώς και εκδήλωση συμπεριφορών προηγούμενων σταδίων ανάπτυξης (π.χ. πιπίλα, ενούρηση, προσκόλληση σε ενήλικες). Η επίμονη αναζήτηση του ατόμου που πέθανε και συχνές σκέψεις γύρω από τον θάνατό του, καθώς και οι ενοχές για τον θάνατο του αγαπημένου προσώπου αποτελούν αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών που πενθούν. Ακόμα, το αίσθημα ανακούφισης, ιδιαίτερα μετά από παρατεταμένη περίοδο άγχους, αλλά και σωματικά συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι, στομαχικές διαταραχές, έξαρση αλλεργιών, αποτελούν εκδηλώσεις

του πένθους των παιδιών, όπως και των εφήβων (Παπαδάτου, κ. ά., 2013).

Τα παιδιά δυσκολεύονται να ζητήσουν στήριξη

Το γεγονός ότι τα παιδιά δεν ζητούν στήριξη από τους ενήλικες όταν πενθούν είναι αποτέλεσμα ενός φαύλου κύκλου, τον οποίο οι ενήλικες σχεδιάζουν αφήνοντας έξω τα παιδιά, μακριά από σχετικές συζητήσεις. Σε έρευνα με 10χρονα παιδιά της Κύπρου, φάνηκε ότι τα παιδιά μπαίνουν στη διαδικασία να προστατεύσουν τους οικείους ενήλικες από τον πόνο, τον οποίον θεωρούν ότι θα προκαλούσαν οι δικές τους ερωτήσεις και συναφείς συζητήσεις (Stylianou & Zembylas, 2018). Τα παιδιά καθρεφτίζουν, δηλαδή, τη στάση των ενηλίκων, η οποία δεν είναι άλλη από την αποσιώπηση. Εναπόκειται, λοιπόν, στους ενήλικες να προσεγγίσουν τα παιδιά και να ανοίξουν μαζί τους μια συζήτηση ή, έστω, να «επιτρέψουν» το άνοιγμα μιας τέτοιας κουβέντας. Είναι σημαντικό για τον ενήλικα να έχει κατά νου ότι ένα παιδί χρειάζεται μεγάλο προσωπικό αγώνα για να ανοιχτεί και να μοιραστεί τις αγωνίες του σε σχέση με έναν θάνατο, για αυτό και το να κλείνει ένας ενήλικας την πόρτα στη συζήτηση προκαλεί απογοήτευση στα παιδιά.

Τα παιδιά έχουν συνήθως ελλιπή πληροφορία και γνώση για την αρρώστια και τον θάνατο

Όταν οι συναφείς με τον θάνατο συζητήσεις δεν εμπλέκουν ή δεν γίνονται μπροστά από ένα παιδί, τότε αυτό μαθαίνει από ό,τι αφήνετε να ακουστεί, ό,τι ξεφεύγει ή ό,τι με τη φαντασία του μπορεί να συμπεράνει για μια απώλεια που βιώνεται. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις, οι οποίες περιήλθαν εις γνώση μου, που αφορούν στην απόκρυψη του γεγονότος του θανάτου, ακόμα και τον θάνατο ενός γονιού. Ακόμη περισσότερες είναι οι περιπτώσεις εκείνες στις οποίες δεν δόθηκε στα παιδιά η ευκαιρία του αποχαιρετισμού του αγαπημένου προσώπου είτε πριν πεθάνει είτε στην κηδεία του. Πρόσφατα ένας μαθητής αγνοούσε το γεγονός ότι η αδελφή του

νοσηλευόταν σε καταστολή και σε πολύ σοβαρή κατάσταση στο νοσοκομείο μετά από τροχαίο. Το παιδί θα πήγαινε σχολείο τις επόμενες μέρες και οι εκπαιδευτικοί αναρωτιόντουσαν τρόπους με τους οποίους θα διαχειριζόντουσαν την κατάσταση. Σαφέστατα δεν είναι ο ρόλος του σχολείου ή του επαγγελματία υγείας για το πότε οι γονείς θα μιλήσουν στο παιδί τους. Είναι όμως δική μας ευθύνη, και των εκπαιδευτικών και των επαγγελματιών υγείας, να επισημάνουμε την ανάγκη το παιδί να πληροφορηθεί την αλήθεια – ή η πληροφόρησή του να είναι όσο το δυνατό πιο κοντά στην αλήθεια. Ένας γονιός που βιώνει κι ο ίδιος το δικό του πένθος είτε μετά από ένα θάνατο είτε μέσα από μια ασθένεια, έχει την ανάγκη του ψύχραιμου άλλου, να τον κατευθύνει ως προς αυτό: να είναι ειλικρινής με το παιδί του. Γιατί, κάποια στιγμή, το παιδί θα πληροφορηθεί την αλήθεια και η εμπιστοσύνη του θα κλονιστεί αν μάθει ότι οι ενήλικες, στους οποίους καλείται να στηριχθεί και να εμπιστευτεί, επέλεξαν να του πουν ψέματα για ένα τέτοιο σημαντικό για το ίδιο θέμα.

Η κατανόηση του θανάτου εξαρτάται από την ηλικία των παιδιών

Η αντίληψη ότι δεν πρέπει να συζητούμε με τα παιδιά τον θάνατο, γιατί δεν τον πολύκαταλαβαίνουν, δεν ισχύει ούτε για τα μικρότερα παιδιά. Η Sally Dunning αναφέρει το εξής χαρακτηριστικό περιστατικό: Ένα αγοράκι 5 ετών δεν είχε ενημερωθεί για τον επικείμενο θάνατο του 14χρονου αδελφού του. Οι γονείς εξακολουθούσαν να πιστεύουν σε ένα θαύμα. Σε μια συνεδρία ο μικρός έφτιαξε με πλαστελίνη μια οικογένεια σαλιγκαριών που περιελάβανε τους γονείς του, τον ίδιο (μικρό αδελφό) και τον μεγάλο αδελφό με καπέλο «επειδή δεν έχει μαλλιά». Τα σαλιγκάρια που έφτιαξε είχαν μόνο στόμα και μύτη. Όταν ρωτήθηκε για τα μάτια, τους είπε: «Δεν έχουν μάτια, γιατί δεν θέλουν να δουν τι συμβαίνει!» (Dunning, 2006, 501-202). Το περιστατικό αυτό καταδεικνύει την αδυναμία απόκρυψης της απώλειας και του πένθους, πράξη στην οποία προβαίνουν συχνά οι ενήλικες για να «προστατέψουν» τα παιδιά από τον πόνο.

Σαφέστατα η ηλικία αποτελεί έναν από μια σειρά παραγόντων που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά κατανοούν τον θάνατο και ενδεχομένως τον τρόπο με τον οποίο πενθούν (Παπαδάτου, κ.ά., 2013). Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν πενθούν. Η διαφοροποίηση της κατανόησης του θανάτου που αφορά στην ηλικία, ωστόσο, είναι μια γνώση σημαντική η κατάκτηση της οποίας αποτελεί προϋπόθεση για να συζητήσει κανείς με παιδιά την απώλεια και το πένθος. Σε γενικές γραμμές μπορεί να ειπωθεί ότι, τα παιδιά σχολικής ηλικίας κατανοούν ότι ο θάνατος είναι ένα μη αναστρέψιμο γεγονός, πιστεύουν όμως ότι συμβαίνει μόνο στους άλλους. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, αντιλαμβάνονται μεν την απουσία ενός σημαντικού προσώπου από το περιβάλλον τους, αλλά δεν κατανοούν την οριστικότητα του θανάτου – πιστεύουν ότι αυτός που πέθανε μπορεί να γυρίσει ή ότι εξακολουθεί να ζει, να σκέπτεται και να αισθάνεται εκεί που βρίσκεται. Γι' αυτό και συχνά εκφράζουν απορίες που αφορούν την καθολικότητα του θανάτου π.χ. «Όλοι πεθαίνουν;», τη μη αναστρεψιμότητά του π.χ. «Πόσο καιρό μένεις πεθαμένος αφού πεθάνεις;», καθώς και την αιτιότητα του θανάτου π.χ. «Γιατί πεθαίνουν οι άνθρωποι;».

Η δυσκολία να κατανοήσουν, ιδιαίτερα τα μικρότερα παιδιά την καθολικότητα και, κυρίως, τη μη ανατρεψιμότητα του θανάτου, απαιτεί από τους ενήλικες τη χρήση λεξιλογίου απλού και κυριολεκτικού τόσο στην ανακοίνωση ενός θανάτου όσο και στη συζήτηση γύρω από αυτόν. Η Ισπανίδα συγγραφέας Marta Sanmamed (2015), αποτυπώνει στο παιδικό της βιβλίο «Κυπάρισσος» με τρόπο γλαφυρό το πώς τα παιδιά που πενθούν εκλαμβάνουν κυριολεκτικά τις εκφράσεις που μεταφορικά/συμβολικά χρησιμοποιούν οι ενήλικες αναφερόμενοι στον θάνατο. Τέσσερα παιδιά που πενθούν συμμετέχουν στην ιστορία της Sanmamed: η Ειρήνη, ο Τζορτζ, η Μόλι και ο Ντάνι. Η Ειρήνη, «έπρεπε να φανεί δυνατή» όταν η σκυλίτσα της «η Λούσι είχε βγει μόνη της στο πάρκο και μάλλον δε θα επέστρεφε ποτέ στο σπίτι», γι' αυτό και επιδόθηκε σε κάθε είδους γυμναστική! «Ο Τζορτζ [...] αναρωτιόταν με ποιον τρόπο ο Πάντι (το

άλογό του) είχε καταφέρει να πάει ψηλά στα σύννεφα... αλλά ήταν σίγουρος ότι σύντομα ο φίλος του θα επέστρεφε». Ο Γκας, ο κουνελάκος της Μόλι «κοιμήθηκε βαθιά, πολύ βαθιά...» κι «η Μόλι σκέφτηκε ότι ο ύπνος είναι κάτι πολύ πολύ κακό και αποφάσισε να μείνει σε όλη της τη ζωή ξύπνια μέχρι να ξυπνήσει ο Γκας». Και, τέλος, ο Τάγκο, η καρδερίνα του Ντάνι «είχε φύγει για ένα μακρινό, πολύ μακρινό ταξίδι» κι ο Ντάνι αποφάσισε να πάει να την βρει. Η προσπάθεια των ενηλίκων να «ωραιοποιήσουν» τον θάνατο ονομάζοντάς τον *ταξίδι, ύπνο ή ουρανό/σύννεφα*, περιπλέκει την διεργασία του πένθους των παιδιών, αφού δεν τους επιτρέπει να κατανοήσουν τη μη αναστρεψιμότητά του. Κι έτσι τα αφήνει σε μια αναμονή για επιστροφή, χωρίς νόημα. Μπορεί το βιβλίο της Sanmamed να απευθύνεται σε παιδιά, μέσα από τις σελίδες του όμως, καταδεικνύει στους ενήλικες την ανάγκη για μια ειλικρινή συζήτηση με τα παιδιά που πενθούν. Το νόημα της προσπάθειας αυτής ξεκάθαρα και λιτά δοσμένο ήδη από τον υπότιτλο του βιβλίου «Χάνεται για πάντα ό,τι ξεχνιέται». Και συχνά ξεχνιέται ό,τι δεν γίνεται λόγος.

Πένθος και νοηματοδότηση

Οι συζητήσεις και οι αναμνήσεις για το αγαπημένο άτομο που πέθανε, βοηθούν το παιδί να δώσει το ίδιο το δικό του νόημα στην απώλεια που βιώνει (Neimeyer, 2006). Η αναγνώριση και η συνειδητοποίηση μιας απώλειας είναι ο βασικός στόχος στη στήριξη ενός παιδιού που πενθεί.

Αυτό μπορεί να γίνει κατορθωτό δίνοντάς του την ευκαιρία:

- Να μιλήσει για την απώλεια, το οποίο δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση εξαναγκασμό να μοιραστεί όσα νιώθει, εάν δεν το επιθυμεί.
- Να μοιραστεί τη δική του ιστορία, χωρίς την υποβολή από μέρους του ενήλικα στο παιδί για το τι «πρέπει» ή «δεν πρέπει» να νιώθει και χωρίς την υπόδειξη τρόπων έκφρασης των

συναισθημάτων του. Είναι πολύ σημαντικό να αποφεύγονται εκφράσεις του τύπου «μην κλάις γιατί στενοχωρείς τους δικούς σου», «εσύ είσαι γενναίο παιδί, θα το ξεπεράσεις!».

- Να εκφράσει τις απορίες του ελεύθερα χωρίς κριτική. Είναι, ίσως, το πιο σημαντικό για τον ενήλικα που θέλει να είναι βοηθητικός με ένα παιδί που πενθεί, να μάθει να ακούει και να μη θεωρεί πως ξέρει τι νιώθει ή τι σκέφτεται το παιδί.
- Να μοιραστεί αναμνήσεις. Το παιδί συχνά έχει την ανάγκη να συστήσει τον αποθανών αγαπημένο άλλο και να μιλήσει για την ιστορία της σχέσης τους, η οποία είναι μοναδική, όπως κάθε σχέση.

Η έρευνα της Martinčekονά και των συνεργατών της (2020) έδειξε ότι τα παιδιά που «προστατεύτηκαν» λιγότερο από την πληροφορία του θανάτου, προσαρμόστηκαν καλύτερα στο βίωμα της απώλειας τόσο ως παιδιά όσο και ως ενήλικες. Στην ίδια έρευνα, στην οποία οι συμμετέχοντες ήταν ενήλικες μεν, οι οποίοι όμως βίωσαν απώλεια αγαπημένου προσώπου στην παιδική τους ηλικία, δήλωσαν ότι θα προτιμούσαν οι ενήλικες να τους είχαν ενημερώσει, καθοδηγήσει και στηρίξει περισσότερο. Συγκεκριμένα οι αναφορές των συμμετεχόντων στην έρευνα σχετίζονταν με την έκφραση των συναισθημάτων του πένθους. Ένιωθαν την ανάγκη για επιβεβαίωση πως οι συναισθηματικές τους αντιδράσεις ήταν φυσιολογικές.

Η γνώση, ωστόσο, της φυσιολογικότητας του πένθους είναι προτιμότερο να κατακτηθεί προτού βιωθεί μια σημαντική απώλεια. Τις λέξεις και την αφορμή να μιλήσει κανείς με τα παιδιά για την απώλεια και το πένθος μπορεί να τις δανειστεί από την παιδική λογοτεχνία, η οποία την τελευταία πενταετία έκανε μια στροφή στην συμπερίληψη του ευαίσθητου θέματος της απώλειας και του πένθους. Ωστόσο, συχνά οι ενήλικες συγγραφείς επιλέγουν να εστιάσουν σε θέματα και σημεία που δεν είναι ιδιαίτερα βοηθητικά στην κατανόηση από πλευράς των παιδιών. Αυτό συμβαίνει είτε γιατί υποτιμούν την

ικανότητα των παιδιών να πενθούν είτε γιατί αγνοούν και οι ίδιοι την αναγκαιότητα της ευθείας εστίασης στο πένθος κι έτσι συχνά προτρέχουν σε μια λύση του τύπου «και έζησαν αυτοί καλά» υποβιβάζοντας το *εδώ και τώρα* του πένθους. Η επιλογή ενός κατάλληλου λογοτεχνικού βιβλίου μπορεί να βοηθήσει τόσο στην κατανόηση όσο και στην προσωπική νοσηματοδότηση της εμπειρίας του πένθους.

Ένα από τα βιβλία που πραγματεύονται το θέμα της απώλειας και του πένθους είναι και το «Αντίο Ποντικούλη» της Robbie H. Harris (2003). Το βιβλίο αυτό, αν και μετρά μια εικοσαετία από την πρώτη κυκλοφορία του στην αγγλική γλώσσα (2001), δικαίως κρατάει τα σκήπτρα στον χώρο του παιδικού βιβλίου σε σχέση με το θέμα της απώλειας. Πρόκειται για την ιστορία ενός παιδιού, το κατοικίδιο του οποίου πεθαίνει. Το βιβλίο πραγματεύεται τη στιγμή που το παιδί μαθαίνει για τον θάνατο του ποντικούλη του μέχρι και λίγο μετά την ταφή του. Ένα βιβλίο ιδανικό για τη συζήτηση των φάσεων του πένθους με τα παιδιά μιας και αυτές παρουσιάζονται ως μια διεργασία φυσιολογική· συναισθήματα και αντιδράσεις όπως η άρνηση, ο θυμός, η συνειδητοποίηση, η αποδοχή και η θλίψη προκύπτουν αβίαστα ως συνέπεια της απώλειας. Η συγγραφέας πραγματεύεται τον αποχωρισμό ανθρώπινα, κι επειδή η φύση του θέματος είναι ευαίσθητη πολύ, η συγγραφέας βρίσκει τον τρόπο να εντάξει στην αφήγησή της και το χιούμορ, με μια διάθεση απενοχοποίησης της ανάγκης για αποστασιοποίηση από τον θρήνο.

Ένα άλλο βιβλίο, το οποίο πραγματεύεται την απώλεια του παππού, ανήκει στην κύπρια συγγραφέα Έλενα Περικλέους (2018) και τιτλοφορείται «Λόγια στα κύματα». Πρόκειται για ένα κείμενο που έχει γραφεί με στόχο ακριβώς να συμβάλει στη συζήτηση των εννοιών της απώλειας και του πένθους με τα παιδιά και έχει απογειωθεί με την εικονογράφηση της Ίρις Σαμαρτζή. Είναι στην ουσία τρεις επιστολές, τις οποίες ένα παιδί γράφει στον παππού του που έχει πεθάνει και οι οποίες αποτελούν τις φάσεις του πένθους από τις οποίες περνά. Η Περικλέους, δεν υποτιμά το παιδί αναγνώστη. Το γνωρίζει καλά και

το σέβεται. Στο συγκεκριμένο βιβλίο σέβεται το πένθος του παιδιού, δεν το προσπερνά και, παράλληλα, βρίσκει τον τρόπο να εστιάσει στη σπουδαιότητα της σχέσης με τον εκλιπόντα που συνεχίζεται μέσα από τις αναμνήσεις. Το βιβλίο αποτελεί έκδοση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου και βρίσκεται ήδη στις βιβλιοθήκες όλων των τάξεων των Δημοτικών Σχολείων της Κύπρου⁵.

Στη σπουδαιότητα των αναμνήσεων εστιάζει και το βιβλίο «Η θάλασσα είδε» του Tom Percival (2019). Το βιβλίο πραγματεύεται την απώλεια ενός προσώπου που δεν αναμένει κανείς να δει να πεθαίνει σε παιδικό βιβλίο, αυτού της μητέρας. Πώς να μιλήσει κανείς σε ένα παιδί για την απώλεια της μητέρας του; Κι όμως! Η Σοφία, πρωταγωνίστρια του βιβλίου, χάνει στην παραλία το αρκουδάκι της, δώρο απ' τη μητέρα της... Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο, το παιδί αναγνώστης παρακολουθεί τις περιπέτειες του μικρού αρκούδου στη θάλασσα, η οποία προσπαθεί με τον τρόπο της, να ανακαλύψει τη Σοφία και να της επιστρέψει το αγαπημένο της παιχνίδι. Κι ο καιρός περνάει... Το βιβλίο ξεχωρίζει για τη ζεστασιά και την τρυφερότητα με την οποία προσεγγίζει μια τόσο δύσκολη απώλεια, αλλά και για την ξεχωριστή του εικονογράφηση.

Αυτό που συνδέει τα παιδικά βιβλία στα οποία γίνεται αναφορά στο παρόν άρθρο είναι το γεγονός ότι δεν προσπαθούν αυτό που, για τους περισσότερους, φαντάζει αυτονόητο: να ενθαρρύνουν τα παιδιά να νιώσουν καλύτερα λέγοντάς τους να είναι δυνατά, να υπομένουν και να προχωρήσουν. Μια τέτοια στάση, όσο περίεργο και να ακούγεται, δεν θα είναι καθόλου βοηθητική (Devine, 2017). Το παιδί που πενθεί,

⁵Η αξία του βιβλίου έχει αναγνωριστεί και στο εξωτερικό, μιας που ερευνητικά δεδομένα από την εφαρμογή του στην τάξη έχουν παρουσιαστεί σε διεθνή συνέδρια και γι' αυτό η μετάφρασή του και στην αγγλική γλώσσα κρίθηκε σκόπιμη. Δωρεάν πρόσβαση στο βιβλίο έχει κανείς ηλεκτρονικά μέσω του συνδέσμου https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/synedria/app/logia_sta_kymata.pdf στην ελληνική έκδοση και μέσω του συνδέσμου <https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/synedria/app/WordsOnWaves.pdf> στην αγγλική.

όπως και ο ενήλικας, μπορεί να βοηθηθεί μόνο όταν αφηθεί να βιώσει τον πόνο του. Οι ενήλικες θεωρούν χρέος τους να προστατέψουν τα παιδιά από τον πόνο. Όμως, κανένας δεν μπορεί να πάρει τον πόνο του άλλου. Εκείνο στο οποίο είναι σημαντικό να ενσκήψει κανείς είναι η αναγνώριση του πόνου. Να επιτρέψει στον πόνο να υπάρξει και να αναγνωρίσει τις δυσκολίες που το παιδί βιώνει εξαιτίας της απώλειας. Η αναγνώριση, τονίζει η Devine (2017) μπορεί να είναι το καλύτερο φάρμακο που έχουμε - κάνει τα πράγματα καλύτερα, ακόμα κι αν δεν μπορούν να γίνουν.

Επιλογικά:

Επιδίωξη στις συζητήσεις της απώλειας και του πένθους με παιδιά δεν είναι να μειώσουμε με όποιον τρόπο την απώλεια και τον πόνο τους, μα να αναγνωρίσουμε την ύπαρξή τους και να στηρίξουμε τα παιδιά να βιώσουν την εμπειρία αυτή. Συνταγές για το «τι θα πούμε στα παιδιά;» δεν υπάρχουν. Είναι σημαντικό να αφουγκραστούμε τις αγωνίες τους, ν' ακούσουμε τι έχουν να μας πουν και με ειλικρίνεια να απαντήσουμε στα ερωτήματά τους. Με λεξιλόγιο λιτό και απέραντο να συζητήσουμε μαζί τους τον πόνο της απώλειας, την έκφραση των συναισθημάτων, ακόμα και τη σιωπή μας. Τα παιδιά που πενθούν, πιο πολύ θέλουν ν' ακουστούν παρά ν' ακούσουν! Και το πιο σημαντικό είναι να μην υποθέσουμε πως ξέρουμε τι είναι αυτό που θα ακούσουμε. Να παραδεχτούμε στους εαυτούς μας ότι δεν το ξέρουμε, για να είμαστε ανοιχτοί στις συζητήσεις με τα παιδιά, κι όπως το είπε ο ποιητής, να φτάσουμε σε αυτό που δεν γνωρίζουμε μέσα από τον δρόμο της άγνοιας⁶.

⁶In order to arrive at what you do not know
You must go by a way which is the way of ignorance.
T.S. Elliot / Four Quartets.

Αναφορές:

- Devine, M. (2017). *It's ok that you 're not ok – Meeting Grief and Loss in a Culture That Doesn't Understand*. Sounds True.
- Gawande, A. (2016). *Εμείς οι θνητοί – τα όρια της ιατρικής και τι έχει πράγματι σημασία όταν το τέλος πλησιάζει*. Μτφ. Λ. Καλοβύρνας. ΠΕΚ – Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
- Harris, H. R. (2003). *Αντίο Ποντικούλη*. Μτφ. Α. Δημητρά. Εκδόσεις Ελληνική Παιδεία Α. Ε.
- Jackson, M., & Cowell, J. (2002). *A teacher's handbook of death*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Routledge.
- Leviton, D. (1977). The scope of death education. *Death Education*, 1(1), 41-56.
- Martinčeková, L, Jiang, J. M., Adams, D, J., Menendez, D., Hernandez, G. I., Barber, G., & Rosengren, S. K. (2018). Do you remember being told what happened to grandma? The role of early socialization on later coping with death. *Death Studies*, 44(2), 78-88. DOI:10.1080/07481187.2018.1522386
- Moreman, C. (2008). *Teaching Death and Dying*. Oxford University Press.
- Murris, K. (2013). The Epistemic Challenge of Hearing Child's Voice. *Studies in Philosophy and Education*, 32(3), 245–259. DOI:10.1007/s11217-012-9349-9

- Neimeyer, A. R. (2006). Defining the new abnormal: Scientific and social construction of complicated grief. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 52(1), 95–97.
<https://doi.org/10.2190/31RV-DBPG-Q1M3-PEDA>
- Παπαδάτου, Δ., Μαμαντάκη, Ε., Παπάζογλου, Ε., Ράλλη, Ε., & Νίλσεν, Μ. (2013). *Στηρίζοντας το παιδί που θρηνεί το θάνατο αγαπημένου του προσώπου* (5η έκδοση). Εκδόσεις Μέριμνα.
- Pentaris, P. & Christodoulou, P. (2020). Knowledge and attitudes of hospice and palliative care professionals towards diversity and religious literacy in Cyprus: a cross-sectional study. *Journal of Palliative Medicine* (online). sou:10.1089/jpm.2020.0011
- Percival, T. (2019). *Η θάλασσα είδε*. Μτφ. Φ. Μανδηλαράς. Ίκαρος.
- Περικλέους, Ε. (2018). *Λόγια στα Κύματα*. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου.
- Perring, C. (2008) Ethical issues in teaching death and dying: Pedagogical aims in end-of-life ethics. In C. Moreman (Ed.) *Teaching death and dying*. Oxford University Press, 33-48.
- Sanmamed, M. (2015). *Κυπάρισσος*. Εκδοτικός Οίκος Λιβάνη ΑΕ.
- 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
- Stylianou, P., & Zembylas, M. (2018). Dealing With the Concepts of “Grief” and “Grieving” in the Classroom: Children’s Perceptions, Emotions, and Behavior, *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 77(3), 240-266.
<https://doi.org/10.1177/0030222815626717>

- Stylianou, P., & Zembylas, M. (2021). Engaging with issues of death, loss, and grief in elementary school: Teachers' perceptions and affective experiences of an in-service training program on death education in Cyprus. *Theory & Research in Social Education*, 49(1), <https://doi.org/10.1080/00933104.2020.1841700>
- Wagner, P. (1995). Schools and pupils: Developing their responses to bereavement. In R. Best, P. Lang, C. Lodge and C. Watkins (Eds.) *Pastoral care and personal-social education: Entitlement and provision*. Cassell.