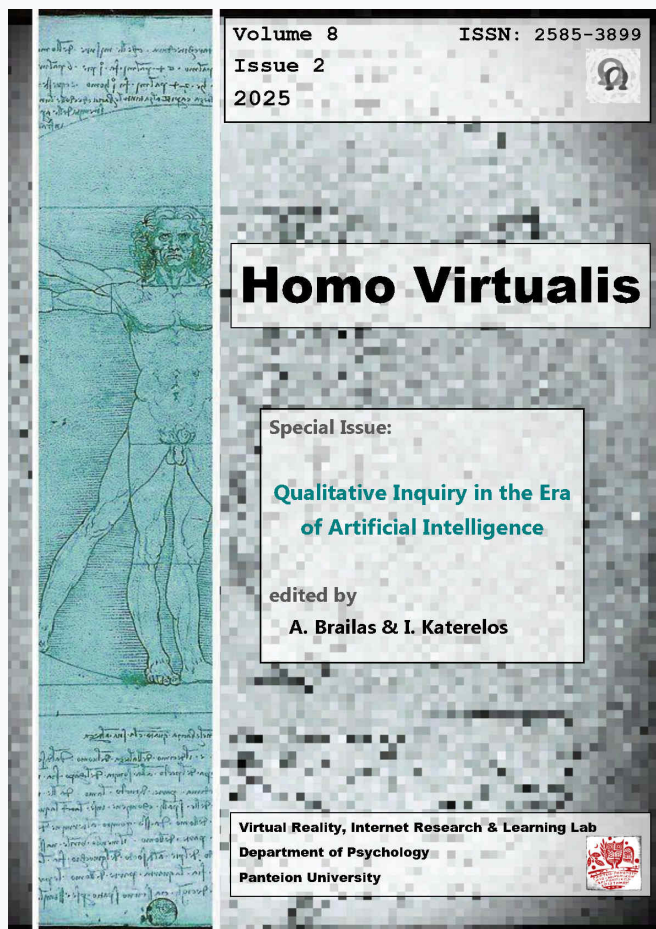


Homo Virtualis

Vol 8, No 2 (2025)

Qualitative Inquiry in the Era of Artificial Intelligence



Bereavement and psychological resilience: A phenomenological exploration

Panagiota Maniataki

doi: [10.12681/homvir.43491](https://doi.org/10.12681/homvir.43491)

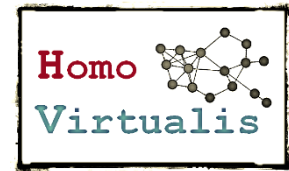
Copyright © 2025, Panagiota Maniataki



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

To cite this article:

Maniataki, P. (2025). Bereavement and psychological resilience: A phenomenological exploration. *Homo Virtualis*, 8(2), 175-219. <https://doi.org/10.12681/homvir.43491>



Bereavement and psychological resilience: A phenomenological exploration

Panagiota Maniataki¹

This study examines the complex and dynamic relationship between bereavement and psychological resilience, emphasizing the mechanisms that facilitate adaptation to loss and the reestablishment of a new functional balance in everyday life. Although grief constitutes a profoundly painful experience, it may also serve as a catalyst for personal growth and existential transformation, particularly when supported by adequate internal and external resources. A qualitative research design was employed, utilizing semi-structured, multimodal interviews with 10 participants aged 18–35 years who had experienced the loss of a significant other. To facilitate meaning-making and self-reflection, artistic–expressive techniques, including drawing, storytelling, creative imagining and biographical timelines, were implemented to help participants visualize key life events with subjective significance and reflect on the role of support networks. A thematic analysis was conducted to identify recurring patterns, concepts and meanings. The findings indicate that grief is a multidimensional and nonlinear process in which emotions of sadness, denial and disorientation coexist with experiences of strength, resilience, hope and renewal. Moreover, the search for meaning along with the gradual integration of loss into one’s personal sense of self reveals that resilience is not a fixed trait but a dynamic, ongoing process, one that entails the development of advanced psychological capacities, the reorganization of emotional experience and the reconstruction of identity and purpose. These insights may inform future research and clinical practice, particularly regarding culturally sensitive and longitudinal approaches to understanding resilience in the context of loss.

Keywords: grief, resilience, adaptation, meaning-making, qualitative research, psychological support, social networks

¹ Psychology graduate, Department of Psychology, Panteion University, Athens, Greece. Email: pennymaniataki@gmail.com

Extended summary in English

Bereavement constitutes one of the most profound and universal human experiences, encompassing a complex interplay between loss, adaptation and transformation. Traditionally, grief has been conceptualized primarily as a state of suffering and emotional disorganization. However, contemporary perspectives increasingly recognize its potential to catalyze personal growth and existential transformation, particularly when adequate internal and external resources are available. Within this framework, psychological resilience has emerged as a key construct for understanding how individuals navigate loss, maintain daily functioning and gradually reestablish a meaningful equilibrium in their life. Resilience does not imply the absence of distress; rather, it reflects the capacity to recover, reorganize and develop, despite adversity.

The trajectory of resilience in bereavement is neither linear nor uniform. Instead, it represents a dynamic, evolving process in which vulnerability and strength, despair and hope, coexist and interact. Despite growing theoretical interest, limited research has examined the experiential and expressive processes through which individuals make sense of grief and transform it into a source of growth. This study addresses this gap by exploring the ways in which resilience is articulated following the loss of a significant other and the psychological mechanisms that facilitate emotional reorganization and the integration of loss into personal identity.

A qualitative research design was employed to capture the phenomenological depth and subjective richness of grief experiences. Ten participants aged 18–35, who had experienced the death of a significant other within the previous five years, were initially recruited through convenience sampling via the researcher's personal social network. Recruitment was subsequently extended using snowball sampling, reflecting participants' willingness to share their personal experiences. The selected age range allowed the exploration of bereavement during a developmental period characterized by identity formation, relational transitions and evolving emotional competencies.

Data collection involved semi-structured, multimodal interviews guided by predetermined questions from an interview guide designed to elicit both verbal and nonverbal expressions of loss and resilience. To facilitate meaning-making and self-reflection, the research incorporated artistic–expressive techniques, including drawing, storytelling, creative imagining and biographical timelines. These methods enabled participants to externalize and visualize key life events imbued with subjective significance, bridging cognitive, emotional and symbolic dimensions of experience. The multimodal approach provided a holistic understanding of grief, capturing experiences that might be difficult to articulate solely through language.

The study adhered to rigorous ethical standards. Participants provided written informed consent, permitting audio recording of interviews and their use only as research data, while ensuring complete anonymity. All interviews were digitally

recorded, transcribed verbatim and subjected to thematic analysis. Coding was both inductive and iterative, progressing from descriptive summaries toward interpretive themes that captured recurring patterns of meaning.

Analysis revealed that, despite the profound pain associated with loss, participants frequently developed new coping strategies, redefined priorities and gradually cultivated psychological resilience. For many, bereavement functioned as a chance for personal growth, fostering increased maturity, a heightened sense of meaning and strengthened relational bonds. The support of family, friends and broader community networks, emerged as a critical factor in fostering resilience, highlighting the inherently relational nature of adaptation. Social and cultural contexts profoundly influenced participants' grieving processes, shaping emotion expression, mourning practices and coping mechanisms, while support networks offered emotional containment, validation, practical assistance and opportunities for collaborative meaning-making. These interactions underscored the interplay between individual experiences and broader cultural frameworks, emphasizing the need for culturally sensitive approaches in bereavement research and practice. Recognizing these dynamics is essential for developing interventions and support systems that respect diverse expressions of grief and effectively promote adaptive coping and psychological resilience.

Moreover, the study revealed that expressive and artistic methods were particularly instrumental in fostering self-awareness and emotional articulation, as creative externalization allowed participants to reinterpret grief narratives, reflect on personal responses and gain insight into their emotional and psychological capacities, thereby promoting psychological flexibility, self-regulation, resilience and empathy, while also enabling them to construct meaningful connections between experiences of loss and personal growth, ultimately transforming grief into an active vehicle for empowerment.

Overall, the findings suggest that, despite its inherent challenges, bereavement constitutes a dynamic process of adaptation capable of fostering emotional strength, adaptive capacity, psychological flexibility and identity reconstruction. This study contributes to a nuanced understanding of resilience in the context of loss by demonstrating that grief involves, not only disruption and suffering, but also potential for emotional reorganization and existential renewal. Adaptation to bereavement is best understood as an ongoing process, in which memories of the deceased are woven into a transformed sense of self rather than erased from consciousness.

From an applied perspective, these findings highlight the need for the systematic integration of creative methodologies within therapeutic settings, emphasizing the value of interventions that nurture meaning-making, creativity, and reflective self-expression. The integration of narrative and artistic modalities within counseling and grief therapy provides structured opportunities for individuals to externalize and reinterpret their experiences of loss, thereby enhancing emotional processing, psychological flexibility, and self-regulatory capacities. Such approaches facilitate the reconstruction of personal identity and foster connections between bereavement and

personal growth, effectively transforming grief from a source of vulnerability into a catalyst for resilience, agency and long-term adaptive functioning.

Nonetheless, longitudinal research is warranted to examine the evolving nature of resilience over time, as coping strategies adopted in the immediate aftermath of loss may differ from those that sustain long-term adaptation, meaning reconstruction and emotional stability. Resilience should be understood not as a fixed trait but as a fluid, unfolding and dynamic process shaped by continuous emotional, cognitive, and social interactions. While short-term coping mechanisms may alleviate acute distress, enduring adjustment involves deeper processes of redefinition of meaning, integration of the loss into one's identity and the gradual attainment of psychological equilibrium.

Longitudinal studies would therefore provide critical insights into the trajectory of adaptation, the sustainability of coping strategies and the conditions under which grief may catalyze personal growth and long-term psychological empowerment.

In conclusion, bereavement and resilience constitute interdependent processes that unfold within the broader framework of human growth and transformation. Grief should not be conceptualized solely as a process of suffering; rather, it encompasses emotional reorganization, meaning-making and the emergence of new psychological capacities. Recognizing this duality encourages a more comprehensive, compassionate and hopeful understanding of human adaptation to loss, one that honors both pain and potential throughout the grieving process.

Πένθος και ψυχολογική ανθεκτικότητα: Μια φαινομενολογική διερεύνηση

Παναγιώτα Μανιατάκη

Η παρούσα μελέτη εξετάζει τη σύνθετη και δυναμική σχέση μεταξύ πένθους και ψυχολογικής ανθεκτικότητας, δίνοντας έμφαση στους μηχανισμούς που διευκολύνουν την προσαρμογή στην απώλεια και την επανασύσταση μιας νέας λειτουργικής ισορροπίας στην καθημερινή ζωή. Παρόλο που το πένθος αποτελεί μια βαθιά οδυνηρή εμπειρία, μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως καταλύτης προσωπικής ανάπτυξης και υπαρξιακής μεταμόρφωσης, ιδίως όταν υποστηρίζεται από κατάλληλους εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους. Η μελέτη ακολούθησε ερευνητικό σχεδιασμό με φαινομενολογική προσέγγιση, χρησιμοποιώντας ημιδομημένες, πολυτροπικές συνεντεύξεις με 10 συμμετέχοντες ηλικίας 18-35 ετών, οι οποίοι είχαν βιώσει την απώλεια ενός σημαντικού προσώπου. Για τη διευκόλυνση της ανάδυσης νοήματος και αυτό-αναστοχαστικής διαδικασίας, εφαρμόστηκαν καλλιτεχνικές-εκφραστικές τεχνικές, όπως σχέδιο, αφήγηση, δημιουργική φαντασία και βιογραφικοί χρονολογικοί πίνακες, προκειμένου να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να οπτικοποιήσουν σημαντικά γεγονότα της ζωής τους με υποκειμενική σημασία και να αναστοχαστούν σχετικά με το ρόλο των δικτύων υποστήριξης. Διεξήχθη θεματική ανάλυση για την ταυτοποίηση επαναλαμβανόμενων προτύπων, εννοιών και νοημάτων. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι το πένθος είναι μια πολυδιάστατη και μη γραμμική διαδικασία, στην οποία συνυπάρχουν συναισθήματα θλίψης, άρνησης και αποπροσανατολισμού με εμπειρίες δύναμης, ανθεκτικότητας, ελπίδας, προόδου και σκοπού. Επιπλέον, η αναζήτηση νοήματος, μαζί με τη σταδιακή ενσωμάτωση της απώλειας στην προσωπική ταυτότητα, καταδεικνύει ότι η ανθεκτικότητα αποτελεί μια δυναμική και συνεχώς εξελισσόμενη διαδικασία, η οποία περιλαμβάνει την ανάπτυξη προηγμένων ψυχολογικών ικανοτήτων, την αναδιοργάνωση της συναισθηματικής εμπειρίας και την αναδόμηση της ταυτότητας. Συνεπώς, τα ευρήματα αυτά μπορούν να ενημερώσουν και να κατευθύνουν μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες και κλινικές πρακτικές, ιδίως όσον αφορά την ανάπτυξη πολιτισμικά ευαίσθητων και διαχρονικών προσεγγίσεων για την κατανόηση και ενίσχυση της ανθεκτικότητας στο πλαίσιο της απώλειας.

Λέξεις-κλειδιά: πένθος, ανθεκτικότητα, προσαρμογή, ανάδυση νοήματος, ποιοτική έρευνα, ψυχολογική υποστήριξη, κοινωνικά δίκτυα

Εισαγωγή

Η ανθρώπινη ύπαρξη χαρακτηρίζεται από έναν αδιάκοπο κύκλο αρχών και τελών, όπου η «γέννηση» και ο «θάνατος» με την κυριολεκτική και συμβολική τους σημασία αποτελούν τα θεμελιώδη όρια της ζωής. Το πένθος, ως καθολική, αναπόφευκτη και πανανθρώπινη εμπειρία, συνιστά μια φυσιολογική αντίδραση στην «απώλεια», η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με ποικίλες μορφές και σε διαφορετικά εναλλασσόμενα στάδια, όπως αυτά που πρότεινε η Kübler-Ross, το 1969. Δεν υπάρχει μια προκαθορισμένη ή μοναδική μορφή αντίδρασης, κάθε άτομο διαθέτει την δική του χωρητικότητα για να επεξεργαστεί την απώλεια, ανάλογα με προσωπικούς, ψυχολογικούς, πνευματικούς, γνωστικούς, κοινωνικούς, συμπεριφορικούς και πολιτισμικούς παράγοντες (Stroebe & Schut, 1999). Η διαχείριση του πένθους απαιτεί μια εξατομικευμένη και ολιστική προσέγγιση, η οποία θα λαμβάνει υπόψη, όχι μόνο τις ανάγκες και τα βιώματα του ατόμου, αλλά και το ψυχοκοινωνικό του υπόβαθρο, το υποστηρικτικό δίκτυο και το ευρύτερο πλαίσιο μέσα στο οποίο δραστηριοποιείται (Worden, 2009).

Πρόκειται, λοιπόν, για ένα ευαίσθητο και επώδυνο ζήτημα, καθώς το άτομο καλείται να αναδιαμορφώσει τη ζωή του, να αποδεχτεί τη νέα πραγματικότητα, να προσαρμοστεί στις αλλαγές και να βρει νέο νόημα και σκοπό, αντιμετωπίζοντας, ταυτόχρονα, διαταραχές στη ρουτίνα, στον τρόπο σκέψης, στον προσανατολισμό και στους προσωπικούς του στόχους (Neimeyer et al., 2008).

Στο πλαίσιο αυτό, η ψυχική ανθεκτικότητα (resilience), μια σχετικά πρόσφατη έννοια στον χώρο της ψυχολογίας, αναδεικνύεται ως καθοριστικός παράγοντας ενίσχυσης της ικανότητας των ατόμων να αντέχουν, να προσαρμόζονται, να ανακάμπτουν και να εξελίσσονται μέσα από την εμπειρία της απώλειας. Η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει απουσία πόνου ή θλίψης, αλλά ικανότητα επαναφοράς και μετασηματισμού της τραυματικής εμπειρίας σε νέα μορφή νοηματοδοτημένου βιώματος. Αν καλλιεργηθεί με συνέπεια, μπορεί να λειτουργήσει ως καθοριστικός παράγοντας ψυχικής ενδυνάμωσης και θετικής προσαρμογής στις νέες συνθήκες (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Στόχος της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης πένθους και ψυχικής ανθεκτικότητας, παραθέτοντας τις δυσκολίες και τις δυνατότητες που προκύπτουν μέσα από αυτή την κρίσιμη υπαρξιακή διαδικασία. Η κεντρική ερευνητική ερώτηση που καθοδηγεί τη μελέτη είναι: «Πώς τα άτομα που βίωσαν πένθος κατάφεραν να αναπτύξουν ψυχική ανθεκτικότητα, να ανακάμψουν και να εξελιχθούν;».

Η παρούσα μελέτη ακολουθεί τις αρχές της ποιοτικής έρευνας, καθώς η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ημιδομημένων πολυτροπικών συνεντεύξεων, ενώ συμπληρωματικά χρησιμοποιήθηκαν ποικίλα δημιουργικά και εκφραστικά εργαλεία (Brailas, 2020), όπως ιχνογράφημα, ελεύθερη γραφή, αφήγηση, νοερή απεικόνιση σε συνδυασμό με φαντασιακές διεργασίες και χαρτογράφηση της πορείας ζωής, με στόχο την ανάδειξη προσωπικών στιγμών δύναμης, την αναγνώριση «ορόσημων» και τη διερεύνηση του ρόλου του κοινωνικού περιβάλλοντος στην προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα.

Η ανάλυση των δεδομένων διενεργήθηκε με βάση την προσέγγιση της θεματικής ανάλυσης (thematic analysis), προκειμένου να αναδειχθούν βασικά θέματα, μοτίβα

και νοήματα, που αντικατοπτρίζουν την πολυδιάστατη φύση του πένθους και της ψυχικής ανθεκτικότητας (Brailas, 2025).

Η επιλογή του θέματος της παρούσας μελέτης, βασίστηκε στον καθολικό ρόλο που διαδραματίζει η εμπειρία της απώλειας στην ανθρώπινη ζωή. Η διερεύνηση αυτής της σχέσης παρουσιάζει ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον, καθώς συνδέει την υποκειμενική διάσταση του πένθους με τη διαδικασία ανάπτυξης ψυχικής ανθεκτικότητας, προσφέροντας σημαντικές θεωρητικές και πρακτικές προεκτάσεις στον χώρο της ψυχολογίας.

Από επιστημονική άποψη, η μελέτη παρέχει μια πιο ολοκληρωμένη επισκόπηση της θεωρίας του πένθους, ενώ ταυτόχρονα αναδεικνύει τον ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας, μιας σχετικά νέας έννοιας στον χώρο της ψυχολογίας, ως καθοριστικό παράγοντα προσαρμογής και ψυχικής ενδυνάμωσης, ενισχύοντας τη βάση για μελλοντικές ερευνητικές προσεγγίσεις και θεωρητικές αναλύσεις. Σε πρακτικό επίπεδο, τα ευρήματα της μελέτης προσφέρουν κατευθύνσεις για επαγγελματίες ψυχικής υγείας σχετικά με τη διαχείριση του πένθους, την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την ανάπτυξη στρατηγικών υποστήριξης, που προάγουν την προσαρμογή, την ανάκαμψη και την προσωπική ανάπτυξη.

Έτσι, ο αναγνώστης θα έχει τη δυνατότητα να αποκτήσει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα του φαινομένου του πένθους και της σημασίας του για την ανθρώπινη ύπαρξη, αξιολογώντας τον ρόλο των διαπροσωπικών σχέσεων, της κοινωνικής υποστήριξης και του ευρύτερου πλαισίου δραστηριοποίησης στη διαδικασία ανάπτυξης ψυχικής ανθεκτικότητας, στην επανανοηματοδότηση της ζωής και στην προσαρμογή στις νέες συνθήκες.

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας: Ορισμός και Βασικά Χαρακτηριστικά Πένθους

Το πένθος αποτελεί μια φυσιολογική ψυχοσωματική αντίδραση στην απώλεια ενός σημαντικού προσώπου, αντικειμένου ή κοινωνικού ρόλου, η οποία εκδηλώνεται μέσα από σωματικά, συναισθηματικά, γνωστικά και συμπεριφορικά συμπτώματα (Parkes & Prigerson, 2010). Πρόκειται, δηλαδή, για μια επώδυνη εσωτερική διεργασία, που πραγματοποιείται ως αντίδραση απέναντι στον θάνατο και στην απώλεια, γεγονότα συνήθως οριστικά και μη αναστρέψιμα, προκαλώντας ένα φάσμα συναισθημάτων, όπως θλίψη, άγχος, θυμό, άρνηση (Worden, 2009).

Η διαδικασία του πένθους είναι δυναμική και μη προβλέψιμη και μπορεί να διαρκέσει από λίγες εβδομάδες έως χρόνια. Η διάρκεια μιας περιόδου πένθους διαφέρει από άτομο σε άτομο και επηρεάζεται από παράγοντες όπως η προσωπικότητα, οι προηγούμενες εμπειρίες, οι ψυχικοί μηχανισμοί άμυνας, το είδος και οι συνθήκες της απώλειας, καθώς και η φύση της σχέσης με τον αποθανόντα (Stroebe & Schut, 1999).

Το πένθος, δεν αφορά μόνο την επεξεργασία και αποδοχή της απώλειας, αλλά εμπεριέχει και την ανάγκη εξεύρεσης νέων στρατηγικών διαχείρισης της απώλειας και αναζήτησης καινούργιων μηχανισμών ανασυγκρότησης της ατομικής ταυτότητας, του νοήματος της ζωής και των ανθρωπίνων σχέσεων. Πρόκειται, δηλαδή, για μια βαθιά υπαρξιακή εμπειρία που απαιτεί επαναπροσδιορισμό του εαυτού, των σχέσεων, του νοήματος και του σκοπού της ζωής (Gillies & Neimeyer, 2006).

Είδη Πένθους

Το *φυσιολογικό πένθος* (normal grief) είναι μια φυσική και αναμενόμενη διαδικασία κατά την οποία το άτομο, περνώντας μέσα από διάφορα στάδια και αντιδράσεις, προσπαθεί να επεξεργαστεί την απώλεια. Τα συμπτώματα είναι συνήθως πιο έντονα τους πρώτους μήνες και με την πάροδο του χρόνου και την λήψη κατάλληλης υποστήριξης σταδιακά υποχωρούν (Zisook & Shear, 2009).

Αν δεν υποχωρήσουν τα συμπτώματα, μπορεί να προκληθεί *ανεσταλμένο ή καθυστερημένο πένθος* (inhibited-delayed grief), όπου το άτομο καταστέλλει την έκφραση του πόνου και των οποιοδήποτε άλλων δυσάρεστων συναισθημάτων. Ενδέχεται να εμφανιστούν ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλοι ή γαστρεντερικές διαταραχές, χωρίς επίγνωση της σύνδεσής τους με το πένθος, γεγονός που μπορεί να παρεμποδίσει την φυσιολογική επεξεργασία της απώλειας και να οδηγήσει σε παρατεταμένη ψυχολογική δυσφορία και ψυχιατρικές επιπλοκές (Worden, 2009).

Πολύ συχνό φαινόμενο είναι η εμφάνιση *επιπλεγμένου ή σύνθετου πένθους* (complicated grief), που χαρακτηρίζεται από παρατεταμένη, καθηλωτική και δυσπροσαρμοστική αντίδραση στην απώλεια, κατά την οποία το άτομο εμφανίζει έντονα συμπτώματα με συστηματικό τρόπο για πάνω από 6 μήνες (Prigerson et al., 2009). Ο πένθων παραμένει «κολλημένος», παρουσιάζει εμμονική νοσταλγία με τη μνήμη του αποθανόντος και αποφεύγει οτιδήποτε τον θυμίζει. Βιώνει σοβαρά προβλήματα λειτουργικότητας, έντονο συναισθηματικό πόνο, θλίψη, ενοχή, θυμό, άρνηση, αισθήματα κενού και αβοηθησίας, κοινωνική αποσύνδεση και απώλεια νοήματος, καθώς νιώθει ότι έχασε ένα κομμάτι της ταυτότητάς του. Ακόμη, μπορεί να εμφανίσει έντονο άγχος, κατάθλιψη, κρίσεις πανικού, εφιάλτες, αυτοκτονικές σκέψεις και να οδηγηθεί στην χρήση ουσιών (Shear et al., 2011).

Στην ψυχιατρική ταξινόμηση του DSM-5, το 2022, το παραπάνω είδος πένθους έλαβε την επίσημη ονομασία Prolonged Grief Disorder (PGD), δηλαδή *παρατεταμένο πένθος*. Πρόκειται για μια ψυχική διαταραχή που επηρεάζει ουσιαστικά τη λειτουργικότητα του ατόμου, καθώς τα συμπτώματα έντονης θλίψης, νοσταλγίας, δυσκολίας αποδοχής της απώλειας, αισθήματος κενού, καθώς και συναισθηματικής ή κοινωνικής αποξένωσης, παραμένουν ή εντείνονται με την πάροδο του χρόνου. (American Psychiatric Association, 2022).

Αν το πένθος δεν επιλυθεί, μπορεί να οδηγήσει σε καταστάσεις *ψυχιατρικού πένθους* (psychiatric grief), όπου η αντίδραση του ατόμου στην απώλεια προκαλεί ή επιδεινώνει ψυχιατρικές διαταραχές, όπως: Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή, Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD), Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή, Διαταραχή Παρατεταμένου Πένθους (PGD) και σε πιο σπάνιες περιπτώσεις ψυχωτικές αντιδράσεις, όπως παραισθήσεις ή παραλήρημα (Lenferink et al., 2020).

Άλλα είδη πένθους αποτελούν:

Το *αναμενόμενο πένθος* (anticipatory grief) αφορά τη συναισθηματική προετοιμασία και επεξεργασία της απώλειας πριν από τον θάνατο. Εμφανίζεται τόσο σε άτομα που γνωρίζουν ότι πλησιάζουν στο τέλος της ζωής τους, όπως ασθενείς με καρκίνο τελικού σταδίου ή υπερήλικες, όσο και σε συγγενείς ή φροντιστές με σαφή πρόγνωση θανάτου (π.χ. γονείς παιδιών με ανίατες παθήσεις). Η αναπόφευκτη φύση της

απώλειας προκαλεί αμφίθυμα συναισθήματα, όπως θλίψη, ενοχή, θυμό, αλλά και ανακούφιση, ενώ παράλληλα μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες για αποδοχή, συναισθηματικό αποχαιρετισμό και ολοκλήρωση εκκρεμοτήτων (Rando, 1988).

Το *ανύπαρκτο πένθος* (absent grief) αναφέρεται σε περιπτώσεις, όπου το άτομο δεν βιώνει την τυπική διαδικασία του πένθους, αντίθετα απωθεί και καταστέλλει οποιαδήποτε συναισθηματική έκφραση, δίνοντας την εντύπωση ότι έχει «ξεπεράσει» την απώλεια, ενώ στην πραγματικότητα δεν την έχει επεξεργαστεί πλήρως και μπορεί να χρησιμοποιούνται αυτόματα ψυχολογικοί μηχανισμοί άμυνας, όπως καταστολή ή άρνηση, για να διατηρείται η λειτουργικότητα του (Worden, 2009).

Η παραπάνω μορφή πένθους μπορεί να οδηγήσει σε *παραμορφωμένο πένθος* (distorted grief), μια παθολογική μορφή, κατά την οποία τα συναισθήματα του ατόμου εκδηλώνονται με ακραίους ή ακατάλληλους τρόπους. Συνήθως, το άτομο παρουσιάζει υπερβολικό θυμό, ενοχές, εχθρότητα ή επιθετικότητα, τα οποία συχνά στρέφονται προς τον εαυτό του ή προς άλλους. Χαρακτηριστικά, το παραμορφωμένο πένθος συνοδεύεται από παρατεταμένες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως έντονη αυτοκριτική, αίσθημα ανεπάρκειας ή ανάγκη αυτοτιμωρίας (Worden, 2009).

Στάδια Πένθους

Τα πέντε πιο γνωστά στάδια του πένθους διατυπώθηκαν από την Ελίζαμπεθ Κιούμπλερ-Ρος (1969) στο έργο της «*On Death and Dying*». Τα στάδια αυτά δεν ακολουθούν αυστηρή χρονική αλληλουχία ούτε έχουν προκαθορισμένη διάρκεια, καθώς η εξέλιξή τους εξαρτάται από τις ιδιαίτερες συνθήκες, την προσωπικότητα και το υποστηρικτικό περιβάλλον κάθε ατόμου (Kübler-Ross, 1969). Ειδικότερα:

Στάδιο 1: Άρνηση: "Αυτό δεν μπορεί να συμβαίνει."

Η άρνηση αποτελεί τον πιο κοινό αμυντικό μηχανισμό που ενεργοποιείται για να αντιμετωπιστεί το αρχικό σοκ της απώλειας. Το άτομο είναι μουνδιασμένο, βρίσκεται σε κατάσταση σύγχυσης και ταραχής και αρνείται την πραγματικότητα, μπλοκάροντας κάθε συναισθηματική αντίδραση. Δεν είναι βέβαιο αν η ζωή μπορεί να συνεχιστεί, να εξελιχθεί ή αν εξακολουθεί να έχει κάποιο νόημα. Είναι δύσπιστο, κατακλύζεται από άγχος και ανησυχία, αποστασιοποιείται και εκδηλώνει συμπεριφορές που λειτουργούν «σαν να μην έχει αλλάξει τίποτα», γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε καθήλωση.

Αν και μπορεί να φανεί παράλογη ή μη ρεαλιστική, η άρνηση είναι ψυχολογικά λειτουργική, καθώς βοηθά το άτομο και το οικείο περιβάλλον του να πάρουν μια περιστασιακή απόσταση, να ρυθμίσουν σταδιακά τα δυσάρεστα συναισθήματα και να συνειδητοποιήσουν ότι ο θάνατος είναι αναπόφευκτος και μέρος του κύκλου της ζωής. Ως απόρροια, οι άνθρωποι σιγά-σιγά δυναμώνουν και αποδέχονται την υφιστάμενη κατάσταση, αρχίζοντας, έτσι, να μπαίνουν σε μια θεραπευτική διαδικασία. Δεν σημαίνει αδιαφορία ή αδυναμία πένθους, αλλά μάλλον μια προσωρινή παύση για να οργανωθεί η ψυχική ανθεκτικότητα.

Στάδιο 2: Θυμός: "Γιατί συνέβη αυτό; Δεν είναι δίκαιο. Ποιος φταίει;"

Καθώς η άρνηση υποχωρεί, η πραγματικότητα γίνεται πιο σκληρή και ο πόνος εκδηλώνεται συχνά ως θυμός, οργή, αγανάκτηση ή αίσθημα αδικίας, κάτι που είναι ιδιαίτερα συνηθισμένο όταν ο θάνατος δεν οφείλεται σε φυσικά αίτια. Σε αυτό το

στάδιο, το άτομο δεν είναι έτοιμο να επεξεργαστεί τα συναισθήματά του, τα μονώνει και προσπαθεί να βρει έναν «υπαίτιο» για να αποδώσει ευθύνες, γι' αυτό και γίνεται εχθρικός προς τους άλλους, προς τον ίδιο, προς το πρόσωπο που έχει χαθεί, ή ακόμη και προς θεσμούς, αναζητώντας απαντήσεις στο «γιατί συνέβη αυτό;».

Πρόκειται για ένα φυσιολογικό και συχνά απαραίτητο στάδιο, καθώς το άτομο αρχίζει να αναμετριέται με το βάρος της απώλειας. Αν και μπορεί να προκαλεί ενοχές ή συγκρούσεις, ο θυμός λειτουργεί σαν μια μορφή ενέργειας που διακόπτει την αίσθηση παγωμάρας της άρνησης και φέρνει πιο κοντά τη διαδικασία της αποδοχής.

Στάδιο 3: Διαπραγμάτευση: "Τι θα συνέβαινε αν..., Θα έκανα οτιδήποτε για να γυρίσω το χρόνο πίσω."

Από τη στιγμή που ο θυμός περνάει, εμφανίζονται τα συναισθήματα ευαλωτότητας και αβοηθησίας. Το άτομο βιώνει μια εσωτερική διεργασία «παζαριού» με τον εαυτό του, με μια ανώτερη δύναμη ή με την ίδια τη μοίρα, προσπαθώντας να κατακτήσει μια προσωρινή ειρήνη ή μια εφήμερη ανακωχή. Πρόκειται για το στάδιο των «αν...» και των «μήπως», που χαρακτηρίζεται από μια ανάγκη για έλεγχο και ανάκτησης ισορροπιών.

Αν και μπορεί να μοιάζει με άρνηση, η διαπραγμάτευση είναι ένα πιο ενεργητικό και συναισθηματικά φορτισμένο στάδιο, στο οποίο το άτομο προσπαθεί να μετριάσει την οδύνη. Αποτελεί συχνά μια μεταβατική φάση προς την αποδοχή της πραγματικότητας, καθώς βοηθά στην επεξεργασία της νέας πραγματικότητας και στην εξεύρεση νοήματος, σύνδεσης, σκοπού και δέσμευσης.

Στάδιο 4: Κατάθλιψη: "Δεν το αντέχω αυτό. Δεν έχω ελπίδες. Θα περιμένω να πεθάνω."

Από τη στιγμή που γίνεται αντιληπτό ότι τίποτα δεν μπορεί να διαπραγματευτεί, η προσοχή στρέφεται στο παρόν και γίνεται μετάβαση στη φάση της κατάθλιψης. Το άτομο δέχεται πλέον με πλήρη επίγνωση την απώλεια και θρηνεί. Αποσύρεται κοινωνικά, νιώθει συναισθήματα κενού και αβοηθησίας, καθώς συνειδητοποιεί ότι αυτό που χάθηκε δεν μπορεί να ανακτηθεί. Είναι ευσυγκίνητο, απαισιόδοξο, απελπισμένο, χάνει το ενδιαφέρον του για δραστηριότητες και εμφανίζει ψυχοσωματικά συμπτώματα. Με κατάλληλη υποστήριξη μπορεί να λειτουργήσει ως γέφυρα προς την αποδοχή και την προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα.

Στάδιο 5: Αποδοχή: "Είμαι λυπημένος, αλλά δεν μπορώ να αλλάξω την κατάσταση. Μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση."

Αυτό το στάδιο αφορά την αποδοχή της πραγματικότητας, ότι το αγαπημένο πρόσωπο έχει χαθεί και αυτή η νέα πραγματικότητα είναι μόνιμη. Δεν φτάνουν όλοι στο τελευταίο στάδιο του πένθους, ενώ η αποδοχή του θανάτου αποτελεί ένα βαθιά ισχυρό συναίσθημα. Δεν σημαίνει απαραίτητα συμφιλίωση ή απουσία πόνου, αλλά χαρακτηρίζεται από μια πιο ήρεμη και νηφάλια συνειδητοποίηση ότι η απώλεια είναι οριστική και αμετάκλητη. Το άτομο επαναπροσδιορίζει τη σχέση με τον αποθανόντα και την αντιλαμβάνεται υπό μια νέα οπτική. Επίσης, επανακτά σταδιακά τη λειτουργικότητά του, αναδιοργανώνει την καθημερινότητά του και είναι σε θέση να επενδύσει ξανά σε σχέσεις, δραστηριότητες ή στόχους. Υπάρχει αίσθηση νοήματος, ψυχικής ανθεκτικότητας, μετατραυματικής ανάπτυξης, πίστης και θάρρους, καθώς

το ίδιο αντιλαμβάνεται το πολύτιμο δώρο της ζωής και ζει με περισσότερη ευγνωμοσύνη, δέσμευση, σύνδεση και σκοπό.

Επιπτώσεις και Αντιδράσεις του Πένθους

Σύμφωνα με τους Liu, Forbat & Anderson (2019), το πένθος αποτελεί μια από τις πιο έντονες και πολυδιάστατες εμπειρίες της ανθρώπινης ζωής, επηρεάζοντας το σωματικό, συναισθηματικό, γνωστικό, κοινωνικό και πνευματικό πεδίο του ατόμου. Σωματικά, μπορεί να προκαλέσει κόπωση, διαταραχές ύπνου και όρεξης, σωματικούς πόνους και αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού. Συναισθηματικά, χαρακτηρίζεται από έντονη θλίψη, ενοχές, θυμό, άγχος, μοναξιά και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ανακούφιση. Σε γνωστικό επίπεδο, παρατηρούνται δυσκολίες συγκέντρωσης, αποπροσανατολισμός και επίμονες σκέψεις για τον εκλιπόντα. Κοινωνικά, το άτομο συχνά αποσύρεται και μειώνει τη συμμετοχή του στις δραστηριότητες. Τέλος, το πένθος συνοδεύεται από υπαρξιακή αναζήτηση και επαναπροσδιορισμό αξιών, αποτελώντας μια βαθιά ανθρώπινη διαδικασία που απαιτεί χρόνο, κατανόηση και υποστηρικτικό περιβάλλον. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά καθιστούν το πένθος μια σύνθετη και βαθιά ανθρώπινη εμπειρία, η οποία απαιτεί χρόνο, κατανόηση και κατάλληλη υποστήριξη μέσω εξατομικευμένων στρατηγικών στήριξης και θεραπευτικών παρεμβάσεων.

Τρόποι Αντιμετώπισης και Παρεμβάσεις στο Πένθος

Η διαχείριση του πένθους αποτελεί μια βαθιά προσωπική διαδικασία. Ξεκινά με την ειλικρινή αναγνώριση της απώλειας και την αποδοχή ότι τα αναδυόμενα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και δικαιολογημένα. Είναι σημαντικό το άτομο να αφήσει τον εαυτό του να νιώσει αυτά τα συναισθήματα χωρίς να τα καταπιέζει ή να νιώθει ενοχές (Worden, 2009). Η διαδικασία απαιτεί μια σταδιακή συμφιλίωση με την πραγματικότητα, ενσωμάτωση της εμπειρίας στη νέα ταυτότητα και δημιουργία ασφαλούς χώρου για νέες πηγές νοήματος και συναισθηματικής ικανοποίησης, χωρίς να ακυρώνεται η αξία της σχέσης ή της κατάστασης που χάθηκε. Έτσι, το πένθος μετατρέπεται από έναν ανυπέρβλητο πόνο σε μια εμπειρία προσωπικής ανάπτυξης και εσωτερικής ωρίμανσης (Gillies & Neimeyer, 2006).

Στη διαδικασία προσαρμογής στο πένθος, η φροντίδα του σώματος, μέσω ισορροπημένης διατροφής, επαρκούς ύπνου και τακτικής άσκησης, συμβάλλει στη μείωση του άγχους και στη σταθεροποίηση της διάθεσης. Παράλληλα, η διατήρηση ή η δημιουργία καθημερινών ρουτινών και η συμμετοχή σε δραστηριότητες που προσφέρουν νόημα, ευχαρίστηση, εκτόνωση και απόλαυση, όπως χόμπι, κοινωνικές επαφές ή εθελοντισμός, ενισχύουν την προσαρμογή στην νέα πραγματικότητα και την εύρεση ψυχικής ισορροπίας (Stroebe, Schut & Boerner, 2017).

Ακόμη, η αναζήτηση κοινωνικής επαφής αποτελεί κρίσιμο στοιχείο στην προσαρμογή στο πένθος. Η σύνδεση με οικογένεια, φίλους ή ομάδες αλληλοβοήθειας προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για μοίρασμα εμπειριών, σκέψεων και συναισθημάτων, ενισχύοντας, ταυτόχρονα, την κατανόηση, την αποδοχή, την ενσυναίσθηση και την ψυχική ανθεκτικότητα. Η ανταλλαγή ιστοριών και η υποστήριξη από ανθρώπους που έχουν βιώσει παρόμοιες καταστάσεις μπορεί να λειτουργήσουν ως αντίβαρο στην απομόνωση, προσφέροντας μια αίσθηση

κοινότητας και αλληλεγγύης, στοιχεία που διευκολύνουν τη μετάβαση σε μια πιο ισορροπημένη και λειτουργική καθημερινότητα με νόημα (Rasouli et al., 2022).

Επίσης, η επαγγελματική υποστήριξη από ψυχολόγους ή εξειδικευμένους συμβούλους πένθους αποτελεί ουσιαστικό παράγοντα στη διαχείριση της απώλειας. Τεχνικές όπως η ψυχοθεραπεία (Currier, Neimeyer & Berman, 2008), η EMDR, η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (CBT) (Spicer, 2024), η θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης (ACT) και η αφηγηματική θεραπεία συμβάλλουν στην επεξεργασία του συναισθηματικού πόνου και στη νοηματοδότηση της εμπειρίας (Willi et al., 2024). Η υποστήριξη μπορεί να υλοποιηθεί ατομικά, ομαδικά ή μέσω ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων, που παρέχουν πρακτικά εργαλεία για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας και την διευκόλυνση προσαρμογής (Nam, 2016).

Ειδικότερα, η συμβουλευτική πένθους αποτελεί εξειδικευμένη θεραπευτική παρέμβαση, που στοχεύει στην αναγνώριση, έκφραση και αποδοχή της απώλειας, προσφέροντας ένα ασφαλές πλαίσιο για ελεύθερη, ειλικρινή και αυθεντική συναισθηματική επεξεργασία. Εστιάζει στη διερεύνηση του πολυεπίπεδου αντίκτυπου του πένθους (σωματικού, συναισθηματικού, κοινωνικού, γνωστικού, συμπεριφορικού και πνευματικού) και στην ανάπτυξη προσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης, ιδιαίτερα σε περιόδους αυξημένης ευαλωτότητας, όπως επέτειοι ή σημαντικές ημερομηνίες (Waller et al., 2016).

Επιπλέον, η συμβουλευτική πένθους, σύμφωνα με τους Neimeyer et al. (2008), προωθεί την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την αναδόμηση του προσωπικού νοήματος ζωής, δίνοντας χώρο στο άτομο να ξαναβρεί ισορροπία και να δημιουργήσει νέους δεσμούς, ρόλους και δραστηριότητες, που ενισχύουν την ποιότητα ζωής του. Η συμβουλευτική πένθους δεν αποσκοπεί στην «εξάλειψη» της θλίψης, αλλά στη μετατροπή της σε μια βιώσιμη εμπειρία που επιτρέπει την προσωπική ανάπτυξη και την εσωτερική ωρίμανση.

Επομένως, ο ρόλος του συμβούλου είναι καθοριστικός, καθώς προσφέρει ελπίδα και καθοδήγηση με επαγγελματική δεοντολογία και ενσυναισθητική στάση, ώστε το άτομο να μπορέσει να εκφράσει και να επεξεργαστεί ελεύθερα τα συναισθήματά του. Μέσα από θεραπευτικές τεχνικές και δεξιότητες συμβουλευτικής, όπως η αφήγηση της εμπειρίας, η αναδόμηση νοήματος, η αναπλαισίωση αναμνήσεων, η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση, η άνευ όρων αποδοχή και η εποικοδομητική ανατροφοδότηση, διευκολύνεται η επεξεργασία του ψυχικού πόνου και προωθείται η ανάπτυξη μιας υγιούς και υποστηρικτικής θεραπευτικής σχέσης (McLeod & McLeod, 2020). Συνεπώς, το περιβάλλον οφείλει να είναι φιλικό, άνετο και ανθρώπινο, ενώ η στάση του συμβούλου ενδείκνυται να διακρίνεται από γνησιότητα, αυθεντικότητα, ειλικρίνεια και θετικότητα, καθώς η αισιόδοξη προσέγγιση μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τον πενθούντα και να τον βοηθήσει να αναπτύξει ο ίδιος μια θετική οπτική (McLeod, 2005).

Πέρα από τη συμβουλευτική και τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, σημαντικό ρόλο στη διαδικασία προσαρμογής στην απώλεια διαδραματίζουν και βιωματικές πρακτικές τεχνικές, όπως η δημιουργική έκφραση μέσω τέχνης, γραφής, ζωγραφικής και μουσικής, καθώς επιτρέπει στο άτομο να εκφράσει, με έναν εναλλακτικό και βιωματικό τρόπο, καταπιεσμένα ασυνείδητα συναισθήματα, να επεξεργαστεί τον πόνο του, να επανασυνδεθεί με θετικές αναμνήσεις και να βρει νέους τρόπους

νοηματοδότησης της απώλειας και αναδόμησης της ταυτότητας του. Πιο συγκεκριμένα, μέσω αυτών των πρακτικών, αναδύονται λανθάνοντες φόβοι, θλίψη και θυμός, μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο που προάγει τη συναισθηματική αποφόρτιση, την αυτογνωσία και την ψυχική ενδυνάμωση (Stuckey & Nobel, 2010).

Τέλος, η πνευματικότητα και οι προσωπικές αξίες αποτελούν σημαντικούς πόρους υποστήριξης, προσφέροντας στο άτομο μια ευρύτερη προοπτική, αίσθημα ελπίδας και εσωτερική σταθερότητα. Μέσα από την πνευματική αναζήτηση, την ενασχόληση με βαθύτερες αξίες ή την επανασύνδεση με προσωπικά πιστεύω και νοήματα ζωής, το άτομο μπορεί να ανακαλύψει νέο σκοπό, να αντλήσει δύναμη και να ενισχύσει την ψυχική του ανθεκτικότητα (Biancalani et al., 2022).

Ορισμός και Βασικά Χαρακτηριστικά Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Η ψυχική ανθεκτικότητα (resilience) περιγράφεται ως μια δυναμική διαδικασία μέσα από την οποία το άτομο προσαρμόζεται θετικά και αποτελεσματικά σε συνθήκες αντιξοότητας ή τραυματικών εμπειριών (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Η έννοια βασίζεται σε δύο ουσιαστικές προϋποθέσεις: (1) την έκθεση σε σημαντική απειλή ή σοβαρή δυσκολία και (2) την ικανότητα για θετική προσαρμογή, παρά τις αντιξοότητες, με το άτομο να αντλεί δύναμη και γνώση μέσα από την εμπειρία (Luthar & Zigler, 1991).

Δεν σημαίνει απουσία δυσκολιών ή πόνου, αλλά ουσιαστικά αφορά την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται σε αλλαγές, να διαχειρίζεται το άγχος, να ανακάμπτει, να μαθαίνει και να αναπτύσσεται μέσα από τις δυσμενείς εμπειρίες, διατηρώντας ή επαναφέροντας την ψυχική του υγεία και ευημερία (Southwick et al., 2014). Σύμφωνα με τους Masten (2001) και Bonanno (2004), η ανθεκτικότητα δεν αποτελεί απλώς ένα σταθερό χαρακτηριστικό, αλλά μια εξελισσόμενη διαδικασία που αναπτύσσεται μέσα από τις συνεχείς αλληλεπιδράσεις του ατόμου με το περιβάλλον του.

Η ανθεκτικότητα έχει, επίσης, εξεταστεί ως ένας μηχανισμός, που επιτρέπει στα άτομα να μετατρέπουν τις δυσάρεστες εμπειρίες σε ευκαιρίες ανάπτυξης και προσωπικής εξέλιξης. Αυτή η προοπτική έχει ενισχυθεί από έρευνες, που τονίζουν τη σημασία της «μετατραυματικής ανάπτυξης», όπου το άτομο, όχι μόνο ανακάμπτει, αλλά αποκτά νέες ικανότητες και ενισχυμένες σχέσεις μετά από μια κρίση (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Ιστορική Αναδρομή και Βασικές Έρευνες

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει διανύσει μια μακρά εξελικτική πορεία, ξεκινώντας από τα μέσα του 20ού αιώνα και καταλήγοντας σε έναν από τους κεντρικότερους άξονες της θετικής ψυχολογίας.

Οι πρώτες συστηματικές έρευνες των δεκαετιών 1950–1960 επικεντρώθηκαν σε παιδιά που μεγάλωναν σε αντίξοες συνθήκες (φτώχεια, απώλεια γονέα, οικογενειακή δυσλειτουργία) και ωστόσο ανέπτυξαν υγιή ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Ο Norman Garmezy (1961) ανέδειξε την ύπαρξη «προστατευτικών παραγόντων», όπως η αυτοεκτίμηση και η υποστηρικτική οικογένεια, που μετριάζουν τις αρνητικές συνέπειες των τραυματικών εμπειριών (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Οι

παράγοντες αυτοί μπορεί να είναι ατομικοί, οικογενειακοί ή κοινωνικοί (Masten, 2001) και δρουν αλληλεπιδραστικά, ενισχύοντας τη διαδικασία προσαρμογής.

Καθοριστική υπήρξε η Kauai Longitudinal Study των Werner & Smith (1977), που παρακολούθησε για δεκαετίες παιδιά υψηλού κινδύνου στη Χαβάη. Η έρευνα ανέδειξε τρεις κύριες κατηγορίες προστατευτικών παραγόντων (ατομικούς, οικογενειακούς, κοινωνικούς) και έδειξε ότι περίπου το ένα τρίτο των παιδιών αναπτύχθηκε ομαλά, εισάγοντας τον όρο “*resilient children*”.

Τις δεκαετίες 1970–1980, οι έρευνες εστίασαν στις προσωπικές και κοινωνικές παραμέτρους που ευνοούν την ανθεκτικότητα, όπως η θετική αυτοαντίληψη, η επίλυση προβλημάτων και οι υποστηρικτικές σχέσεις (Garmezy, Masten & Tellegen, 1984). Στη δεκαετία του 1990, η ανθεκτικότητα άρχισε να νοείται ως δυναμική διαδικασία προσαρμογής, και όχι ως σταθερό χαρακτηριστικό, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες σε ατομικό, οικογενειακό και περιβαλλοντικό επίπεδο (Masten, Best & Garmezy, 1990).

Παράλληλα, αναπτύχθηκαν ψυχομετρικά εργαλεία, όπως η Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993) και το Connor-Davidson Resilience Scale (Connor & Davidson, 2003), τα οποία επέτρεψαν την ποσοτική μέτρηση και ερευνητική τεκμηρίωση της έννοιας.

Στις αρχές του 21ου αιώνα, η ανθεκτικότητα ενσωματώθηκε στη θετική ψυχολογία (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), αντιμετωπιζόμενη ως δεξιότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί μέσω κατάλληλων παρεμβάσεων. Η σύγχρονη έρευνα εξετάζει πολυεπίπεδα μοντέλα που συνδυάζουν βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες, καθιστώντας την ανθεκτικότητα κρίσιμη για την κατανόηση της ανθρώπινης προσαρμοστικότητας (Ungar & Theron, 2020).

Τέλος, οι νεότερες προσεγγίσεις τονίζουν ότι η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει «ανοσία» στον πόνο, αλλά ικανότητα αναδόμησης νοήματος, διατήρησης ισορροπίας και ανάπτυξης μέσα από τις αντιξοότητες, αναδεικνύοντας τη διαδραστική σχέση ατόμου–περιβάλλοντος (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Είδη Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Σύμφωνα με την έρευνα (Bensimon, 2012), η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να οριστεί μέσα από τρεις μορφές: αντίσταση (*resistance*), ανάκαμψη (*recovery*) και ανάπτυξη (*growth*).

Η *αντίσταση* αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να παραμένει λειτουργικό και σταθερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια δύσκολη ή στρεσογόνο κατάσταση, χωρίς να υφίσταται σημαντική ψυχολογική επιβάρυνση.

Η *ανάκαμψη* περιγράφει την ικανότητα επαναφοράς σε ένα προηγούμενο ή φυσιολογικό επίπεδο λειτουργίας μετά την κρίση ή την αντιξοότητα. Το άτομο μπορεί να επηρεαστεί προσωρινά, αλλά σταδιακά επανέρχεται, αξιοποιώντας προσωπικούς και κοινωνικούς πόρους.

Η *ανάπτυξη* (ή «μετατραυματική ανάπτυξη») είναι η πιο δυναμική μορφή ανθεκτικότητας, καθώς το άτομο, όχι μόνο ξεπερνά τη δυσκολία, αλλά βγαίνει από αυτήν με ενισχυμένες δεξιότητες, νέες προοπτικές και βαθύτερη κατανόηση του εαυτού και της ζωής. Η εμπειρία λειτουργεί ως καταλύτης προσωπικής εξέλιξης,

οδηγώντας σε αυξημένη αυτοπεποίθηση, καλύτερες σχέσεις, ανανεωμένο νόημα ζωής, ψυχική ευημερία και λειτουργικότητα.

Συνέπειες και Αποτελέσματα Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται με πολυδιάστατα οφέλη στη σωματική, ψυχική, γνωστική και κοινωνική λειτουργία του ατόμου.

Σε σωματικό επίπεδο, σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα στρες, μειωμένη παραγωγή κορτιζόλης, ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα και πιο σταθερούς καρδιαγγειακούς δείκτες, ενώ μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης ψυχοσωματικών συμπτωμάτων (Feder et al., 2019). Παράλληλα, τα ανθεκτικά άτομα τείνουν να υιοθετούν πιο υγιεινές συνήθειες, όπως τακτική άσκηση, ισορροπημένη διατροφή και αποχή από ουσίες (Liu, Menhas & Saqib, 2024).

Σε ψυχολογικό επίπεδο, η ανθεκτικότητα συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και PTSD, καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση, αυξημένη αυτοεκτίμηση και θετικότερη στάση απέναντι στη ζωή (Bonanno, 2004). Τα ανθεκτικά άτομα ανακάμπτουν ταχύτερα μετά από κρίσεις και απώλειες, διατηρώντας ψυχική ευεξία και αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας.

Σε γνωστικό επίπεδο, χαρακτηρίζονται από ευελιξία σκέψης, δημιουργικότητα και ικανότητα αναπλαισίωσης των δυσκολιών, αντλώντας νόημα από τις εμπειρίες τους και αναπροσαρμόζοντας στρατηγικές αντιμετώπισης (Southwick & Charney, 2018· Rademacher et al., 2023). Παράλληλα, επιδεικνύουν ενεργητική στάση, συνεργατικότητα και προσανατολισμό στη λύση (Bonanno, 2004).

Σε κοινωνικό επίπεδο, η ανθεκτικότητα ενισχύει την ποιότητα των σχέσεων και την ενσυναίσθηση, διευκολύνοντας τη δημιουργία ισχυρών κοινωνικών δεσμών και δικτύων υποστήριξης που λειτουργούν ως πρόσθετοι προστατευτικοί μηχανισμοί (Cohen & Wills, 1985· Liu, Zeng & Chang, 2025).

Συνολικά, η ανθεκτικότητα λειτουργεί ως καταλύτης ευημερίας, προάγοντας, όχι μόνο την προσαρμογή απέναντι στις αντιξοότητες, αλλά και την προσωπική ανάπτυξη, τη νοηματοδότηση και τη συγκρότηση ενός πιο ώριμου και ολοκληρωμένου εαυτού.

Τρόποι Καλλιέργειας Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία, η ψυχική ανθεκτικότητα θεωρείται μια δυναμική διαδικασία, η οποία μπορεί να καλλιεργηθεί, να ενισχυθεί και να αναπτυχθεί μέσα από διάφορες παρεμβάσεις, που εφαρμόζονται, τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο, σε πεδία όπως η οικογένεια, η εργασία, το σχολείο και η κοινωνία (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Σε ατομικό επίπεδο, η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να ενισχυθεί μέσα από στρατηγικές που καλλιεργούν την εσωτερική δύναμη και διευκολύνουν την προσαρμοστικότητα σε δύσκολες συνθήκες. Ειδικότερα:

Η σωματική άσκηση και οι πρακτικές χαλάρωσης, όπως γιόγκα, διαλογισμός και οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, αποτελούν βασικούς παράγοντες, καθώς έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν την έκκριση κορτιζόλης, καλλιεργούν την ενσυνειδητότητα και την ικανότητα ρύθμισης του αυτόνομου νευρικού συστήματος, ενώ ταυτόχρονα

ενισχύουν τη νευροπλαστικότητα και την παραγωγή νευροδιαβιβαστών, όπως οι ενδορφίνες και η σεροτονίνη, που σχετίζονται με την θετική διάθεση και την ψυχική ευεξία (Liu, Menhas & Saqib, 2024).

Ακόμη, οι πρακτικές συναισθηματικής ρύθμισης, όπως mindfulness, αναπνευστικές ασκήσεις, journaling, αποτελούν θεμελιώδη εργαλεία για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, αφού μέσω αυτών, το άτομο μαθαίνει να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματά του, να τα αξιολογεί με ρεαλιστικό τρόπο και να τα διαχειρίζεται αποτελεσματικά, μειώνοντας την πιθανότητα υπερβολικού άγχους, κατάθλιψης ή συναισθηματικής εξάντλησης (Öztekin, Gómez-Salgado & Yildirim, 2025).

Η θετική αναπλαισίωση αρνητικών εμπειριών αποτελεί μια από τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης, καθώς επιτρέπει στο άτομο να μεταβάλλει το νόημα που αποδίδει σε στρεσογόνες καταστάσεις, υιοθετώντας μια πιο λειτουργική και αισιόδοξη οπτική. Μέσα από αυτή τη διαδικασία μειώνεται η ένταση των αρνητικών συναισθημάτων, ενισχύεται η αίσθηση ελέγχου και προσωπικής επάρκειας, ενώ προάγεται η ψυχική ευεξία και η ταχύτερη ανάρρωση από δυσάρεστες εμπειρίες (Tugade & Fredrickson, 2004).

Ακόμη, η καλλιέργεια αυτοσυμπόνιας (self-compassion), δηλαδή της ικανότητας του ατόμου να δείχνει κατανόηση, αποδοχή και επιείκεια προς τον εαυτό του στις δύσκολες στιγμές, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας. Αντί να υιοθετεί επικριτική ή τιμωρητική στάση, το άτομο αναγνωρίζει τις αδυναμίες και τα λάθη του ως μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας και τα αντιμετωπίζει με ευγένεια, καλοσύνη, αποδοχή και ενσυναίσθηση. Με αυτόν τον τρόπο μειώνονται τα επίπεδα άγχους και ενοχής, ενισχύεται η αυτοαξία και διευκολύνεται η ανάκαμψη από αντιξοότητες, ενώ, παράλληλα, καλλιεργείται μια θετικότερη και πιο ανθεκτική στάση απέναντι στη ζωή, καθώς το άτομο αντλεί διδάγματα από τις εμπειρίες του και προχωρά (Li, Malli, Cosco & Zhou, 2024).

Έτσι, χρήσιμο εργαλείο για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας αποτελεί η συνεχής μάθηση μέσα από εμπειρίες και η ανάπτυξη δεξιοτήτων που διευκολύνουν τη διαχείριση απρόβλεπτων καταστάσεων και την ταχεία ανάκαμψη. Η καλλιέργεια κριτικής σκέψης, ο αναστοχασμός και η εξαγωγή διδαγμάτων, καθώς και η εκπαίδευση στην επίλυση προβλημάτων, προάγουν την προσαρμοστικότητα, την αυτονομία και την αποτελεσματική λήψη αποφάσεων. Παράλληλα, η δημιουργικότητα και η αναζήτηση εναλλακτικών οπτικών γωνιών ενισχύουν τη γνωστική ευελιξία, προσφέροντας πολύτιμα εργαλεία για την αντιμετώπιση του στρες, της αλλαγής και της αβεβαιότητας (Nakhostin-Khayyat et al., 2024).

Τέλος, η καλλιέργεια προσωπικού νοήματος και σκοπού αποτελεί βασικό παράγοντα ανάπτυξης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Άτομα που βρίσκουν νόημα ακόμη και στις δυσκολίες έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να ανακάμπτουν από κρίσεις και να βιώνουν μετατραυματική ανάπτυξη, δηλαδή προσωπική εξέλιξη μέσα από αντίξοες εμπειρίες (Tedeschi & Calhoun, 2004). Η θέσπιση ρεαλιστικών στόχων, η εστίαση στην προσωπική ανάπτυξη και η ανάπτυξη μιας θετικής στάσης απέναντι στις προκλήσεις συνδέονται με αυξημένη προσαρμοστικότητα, καλύτερη αυτογνωσία για αναγνώριση προσωπικών δυνατοτήτων και περιορισμών και ενισχυμένη ψυχική αντοχή.

Σε διαπροσωπικό επίπεδο, η ψυχική ανθεκτικότητα ενισχύεται σημαντικά μέσα από την ύπαρξη υποστηρικτικών σχέσεων. Έρευνες δείχνουν ότι οι στενοί δεσμοί με την οικογένεια, τους φίλους και την ευρύτερη κοινότητα λειτουργούν ως ισχυροί προστατευτικοί παράγοντες, ενισχύοντας την ικανότητα του ατόμου να αντεπεξέρχεται σε δυσκολίες (Werner & Smith, 2001). Με βάση αυτό, προγράμματα που προάγουν την κοινωνική υποστήριξη, όπως ομάδες αλληλοβοήθειας, εκπαιδευτικές κοινότητες ή παρεμβάσεις στον εργασιακό χώρο, μπορούν να συμβάλουν στην καλλιέργεια ανθεκτικότητας, όχι μόνο σε ατομικό επίπεδο αλλά και σε ομαδικό, δημιουργώντας δίκτυα αλληλεγγύης, που ενισχύουν την ψυχική ευεξία και την αίσθηση αμοιβαίας υποστήριξης (Moisoglou et al., 2024).

Σε επίπεδο κοινότητας, η ψυχική ανθεκτικότητα ενισχύεται μέσω πολιτικών που μειώνουν τις κοινωνικές ανισότητες, προάγουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ενισχύουν την κοινωνική συνοχή και συμμετοχή. Έρευνες υποδεικνύουν ότι οι κοινωνίες με ισχυρά δίκτυα κοινωνικής προστασίας και κουλτούρα συνεργασίας και αλληλεγγύης προάγουν την ανάπτυξη ανθεκτικών πολιτών και κοινοτήτων, καθώς τα μέλη τους αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και στήριξη (Ungar, 2011).

Συνεπώς, η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί έμφυτο χαρακτηριστικό, αλλά ένα δυναμικό σύνολο δεξιοτήτων και στρατηγικών που μπορεί να καλλιεργηθεί μέσω συνειδητής πρακτικής. Η καλλιέργεια αυτών των δεξιοτήτων ενισχύει τη συνολική ψυχική ευημερία και προάγει την κοινωνική ενσωμάτωση (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Σύνδεση Πένθους και Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Η συνύπαρξη πένθους και ψυχικής ανθεκτικότητας αποτελεί κρίσιμο ερευνητικό άξονα, καθώς οι απώλειες, παρά τον συναισθηματικό πόνο, μπορούν να λειτουργήσουν ως καταλύτες ανάπτυξης ψυχικής δύναμης. Το πένθος συνοδεύεται από έντονα συναισθήματα λύπης, κενού, θυμού, άρνησης και ενοχής, επηρεάζοντας την ταυτότητα και την αίσθηση νοήματος του ατόμου (Worden, 2009). Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αναιρεί το πένθος, αλλά διαμορφώνει τον τρόπο διαχείρισής του, διευκολύνοντας την επαναφορά σε σχετική ισορροπία και την ανάπτυξη μεγαλύτερου κουράγιου. Τα ανθεκτικά άτομα εμφανίζουν καλύτερη ρύθμιση συναισθημάτων, αποδοχή της απώλειας και αξιοποίηση κοινωνικών δικτύων, μειώνοντας τον κίνδυνο παθολογικού πένθους (Bonanno, 2004).

Επιπλέον, η ανθεκτικότητα ενισχύει την ικανότητα εύρεσης νοήματος στην απώλεια, οδηγώντας συχνά σε «μετατραυματική ανάπτυξη», δηλαδή αναστοχασμό, αναδιάταξη αξιών και εμβάθυνση σχέσεων (Tedeschi & Calhoun, 2004). Προστατευτικοί παράγοντες όπως κοινωνική υποστήριξη, πνευματικότητα, θετική προοπτική και αίσθηση σκοπού ενδυναμώνουν την ανθεκτικότητα και επιτρέπουν την αντιμετώπιση του πένθους χωρίς ψυχική κατάρρευση (Stroebe, Schut, & Stroebe, 2007).

Η ανθεκτικότητα δεν συνεπάγεται απουσία θρήνου· οι ανθεκτικοί άνθρωποι πενθούν και εκφράζουν τα συναισθήματά τους, ενώ ταυτόχρονα διατηρούν την ελπίδα και επαναδομούν σταδιακά τη ζωή τους, συνυφαίνοντας τη μνήμη του αγαπημένου προσώπου με τη δυνατότητα να ζουν λειτουργικά και δημιουργικά.

Συνολικά, η ψυχική ανθεκτικότητα λειτουργεί ως «γέφυρα» ανάμεσα στον πόνο της απώλειας και στην επαναφορά σε νέα ισορροπία, μετατρέποντας τον πόνο σε πηγή προσωπικής ανάπτυξης και εσωτερικής δύναμης (Bonanno, 2004).

Μεθοδολογία

Για την επίτευξη των ερευνητικών στόχων, η μελέτη αυτή υιοθέτησε τις αρχές της ποιοτικής έρευνας, βασισμένη σε φαινομενολογική προσέγγιση με ημιδομημένες πολυτροπικές συνεντεύξεις με άτομα που έχουν βιώσει σημαντικές απώλειες.

Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 10 άτομα, ηλικίας 18 έως 35 ετών και των δύο φύλων, 8 γυναίκες και 2 άνδρες, που είτε σπούδαζαν σε θεωρητικές ή τεχνικές σχολές, είτε εργάζονταν στον χώρο της εστίασης. Βασική προϋπόθεση συμμετοχής ήταν να έχει παρέλθει τουλάχιστον ένας χρόνος από την εμπειρία της απώλειας, ώστε να έχουν περάσει τα αρχικά στάδια του πένθους και να είναι δυνατό να διερευνηθεί η ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας. Η επιλογή του δείγματος πραγματοποιήθηκε με βάση τη μέθοδο της ευκολίας, καθώς για την προσέλκυση των συμμετεχόντων αρχικά χρησιμοποιήθηκε ο προσωπικός κοινωνικός περίγυρος. Στη συνέχεια, εφαρμόστηκε η μέθοδος της χιονοστιβάδας (snowball sampling), μέσω της οποίας οι ήδη συμμετέχοντες πρότειναν επιπλέον άτομα (Goodman, 2011).

Οι συνεντεύξεις, μέσω προκαθορισμένων ερωτήσεων από οδηγό συνέντευξης, στόχευαν στην απόκτηση λεπτομερούς περιγραφής των συναισθηματικών, γνωστικών, πνευματικών, κοινωνικών και συμπεριφορικών αντιδράσεων, κατά τη διάρκεια και μετά την εμπειρία του πένθους, καθώς και στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα ίδια ανέπτυξαν ψυχική ανθεκτικότητα μέσα από αυτές τις δυσκολίες. Η διάταξη τους και η διατύπωση τους μπορούσε να τροποποιηθεί. Μπορούσαν να δοθούν εξηγήσεις και περαιτέρω διευκρινήσεις και συνεπώς να παραληφθούν ή να συμπεριληφθούν ερωτήσεις ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων (Willing, 2015).

Παράλληλα, εφαρμόστηκε η προσέγγιση της καταξιοτικής διερεύνησης (Brailas, 2025), αξιοποιώντας δημιουργικά εργαλεία (Brailas, 2020), όπως ιχνογραφήματα, ελεύθερη γραφή, νοητικές αναπαραστάσεις εικόνων, δημιουργική φαντασία και χρονογραμμική απεικόνιση της βιογραφικής διαδρομής. Τα εργαλεία αυτά επέτρεψαν την οπτικοποίηση σημαντικών γεγονότων ζωής και την ανάδειξη του ρόλου των σημαντικών άλλων ως πηγών κοινωνικής υποστήριξης, διευκολύνοντας την έκφραση συναισθημάτων και νοημάτων που δύσκολα θα αναδύονταν αποκλειστικά μέσω λεκτικής επικοινωνίας. Με αυτόν τον τρόπο εμπλουτίστηκε σημαντικά το ερευνητικό υλικό και ενισχύθηκε η κατανόηση της πολυπλοκότητας της εμπειρίας του πένθους και της διαδικασίας ανάπτυξης ψυχικής ανθεκτικότητας.

Η έρευνα διεξήχθη με πλήρη τήρηση των κανόνων δεοντολογίας (APA, 2017). Οι συμμετέχοντες υπέγραψαν έντυπο ενήμερης συγκατάθεσης, το οποίο εξασφάλιζε την άδεια για ηχογράφηση των συνεντεύξεων και τη χρήση τους ως ερευνητικά δεδομένα, διασφαλίζοντας, παράλληλα, την πλήρη ανωνυμία τους. Στην διάρκεια διεξαγωγής των συνεντεύξεων, οι ίδιοι είχαν τη δυνατότητα να διακόψουν τη συμμετοχή οποιαδήποτε στιγμή ή να μην απαντήσουν σε ερωτήσεις που θα τους προκαλούσαν δυσφορία. Η συμμετοχή ήταν πλήρως εθελοντική και σκοπό είχε αποκλειστικά τη συλλογή δεδομένων για την υλοποίηση της έρευνας. Οι

απομαγνητοφωνήσεις πραγματοποιήθηκαν χειρόγραφα, χωρίς τη χρήση εφαρμογών, για την προστασία των προσωπικών δεδομένων. Τα ηχητικά αρχεία φυλάσσονταν σε ασφαλές μέρος και προβλέπεται η οριστική διαγραφή τους μετά την υποβολή της εργασίας. Επιπλέον, διασφαλίστηκε το δικαίωμα των συμμετεχόντων να ενημερωθούν για τα αποτελέσματα της έρευνας σε περίπτωση δημοσίευσής της.

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ημιδομημένος οδηγός συνέντευξης, ο οποίος σχεδιάστηκε με σκοπό τη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο τα άτομα βιώνουν το πένθος και αναπτύσσουν ψυχική ανθεκτικότητα. Οι συνεντεύξεις ακολούθησαν φαινομενολογική προσέγγιση, εστιάζοντας στην υποκειμενική εμπειρία και στο προσωπικό νόημα που αποδίδει κάθε συμμετέχων στην απώλεια.

Εικόνα 1: Παραδείγματα ιχνογραφημάτων συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των συνεντεύξεων στο πλαίσιο της άσκησης “Γραμμή Ζωής” (Η εικόνα αλλοιώθηκε σκόπιμα για διατήρηση της ανωνυμίας, καθώς οι γραμμές ζωής περιέχουν πολλές προσωπικές πληροφορίες, όπως μικρά ονόματα, ημερομηνίες και προσωπικά γεγονότα, που μπορούν να οδηγήσουν σε αναγνώριση των συμμετεχόντων από άτομα που μπορεί να τα γνωρίζουν περισσότερο).



Πηγή: Εικόνες που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο των συνεντεύξεων για τη συγγραφή της πτυχιακής εργασίας, 2025, Μέγαρο Μουσικής, Αθήνα.

Αρχικά, δόθηκε έμφαση στην εισαγωγή και τη δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης, μέσα από σύντομες ερωτήσεις γνωριμίας και προσανατολισμού (π.χ. «Μπορείς να μου πεις λίγα πράγματα για τον εαυτό σου;», «Πώς αισθάνεσαι σήμερα για τη συζήτηση αυτού του θέματος;»), με στόχο τη διαμόρφωση ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού πλαισίου επικοινωνίας.

Στη συνέχεια, ακολούθησε η εξερεύνηση της εμπειρίας πένθους και της διαδικασίας ανθεκτικότητας, όπου οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να περιγράψουν την εμπειρία της απώλειας, τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, καθώς και τους τρόπους με τους

οποίους αντιμετώπισαν τις προκλήσεις της περιόδου αυτής (π.χ. «Μπορείς να περιγράψεις την εμπειρία της απώλειας που βίωσες;», Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετώπισες; «Πώς πιστεύεις ότι η εμπειρία αυτή σε επηρέασε;»).

Παράλληλα, ενσωματώθηκαν βιωματικές ασκήσεις που ενίσχυαν την αυτοέκφραση και την ενσυναίσθηση, όπως η συγγραφή γράμματος προς τον αποθανόντα και η ζωγραφική του “Ταξιδιού μέσα από το Πένθος” (Εικόνα 1), οι οποίες συνέβαλαν στην εξωτερίκευση των συναισθημάτων και στην αναστοχαστική επεξεργασία της εμπειρίας.

Τέλος, στο στάδιο του κλεισίματος και του αναστοχασμού, τέθηκαν ερωτήσεις που στόχευαν στη συναισθηματική αποφόρτιση και στην αποτίμηση της συνολικής διαδικασίας (π.χ. «Υπάρχει κάτι που σου έκανε εντύπωση από τη σημερινή συζήτηση;», «Πώς βίωσες τη συμμετοχή σου σε αυτή τη διαδικασία;»).

Ο οδηγός συνέντευξης διαμορφώθηκε με τρόπο που επέτρεπε την ελεύθερη αφήγηση, διατηρώντας παράλληλα ερευνητική συνέπεια, και αποσκοπούσε στη σε βάθος κατανόηση των μηχανισμών μέσα από τους οποίους το πένθος μπορεί να αποτελέσει πηγή ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης.

Η ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης μέσω της εφαρμογής QualCoder, με τη δημιουργία κατηγοριών, εννοιών και κωδικών που διευκόλυναν τον εντοπισμό επαναλαμβανόμενων θεμάτων, μοτίβων και υποκειμενικών νοημάτων. Οι εμπειρίες, οι προοπτικές και οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων εξετάστηκαν διεξοδικά, επιτρέποντας μια βαθιά κατανόηση της ποικιλομορφίας και της έντασης των βιωμάτων τους, καθώς και των προσωπικών στρατηγικών που ανέπτυξαν για την αντιμετώπιση της απώλειας και την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας (Brailas, Tragou & Papachristopoulos, 2023).

Αποτελέσματα - Ευρήματα

Οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων ανέδειξαν ποικίλες όψεις του βιώματος της απώλειας και της διαδικασίας πένθους, φέρνοντας στο φως τόσο κοινά μοτίβα όσο και ιδιαίτερες προσωπικές διαδρομές. Παρά τον πόνο που βίωσαν, πολλοί συμμετέχοντες κατάφεραν να αναπτύξουν νέες στρατηγικές προσαρμογής, επαναπροσδιορίζοντας τις προτεραιότητές τους και καλλιεργώντας σταδιακά ψυχική ανθεκτικότητα. Επομένως, η απώλεια, αν και τραυματική, λειτούργησε για αρκετούς ως εφαλτήριο προσωπικής εξέλιξης, οδηγώντας σε αυξημένη ωριμότητα, αίσθηση νοήματος και ενδυνάμωση σχέσεων. Η θεματική ανάλυση φανέρωσε τα εξής πολύτιμα στοιχεία:

1. Αρχικό σοκ και άρνηση

Η πρώτη επαφή με την απώλεια αποτυπώνεται ως μια στιγμιαία κατάρρευση της εσωτερικής συνοχής του ψυχισμού, όπου τα άτομα συχνά βιώνουν έντονο σοκ, σύγχυση και μια αίσθηση αποσύνδεσης από την πραγματικότητα. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν αυτή την διαδικασία, ως μια κατάσταση ψυχικού «παγώματος», στην οποία ο νους αδυνατεί να επεξεργαστεί την πληροφορία της απώλειας, οδηγώντας σε αντιδράσεις πανικού, συναισθηματικής παράλυσης ή πλήρης άρνησης του γεγονότος. Η άρνηση λειτουργεί εδώ ως ένας άμεσος και προστατευτικός μηχανισμός, επιτρέποντας μια πιο σταδιακή και ανεκτή προσέγγιση της νέας

πραγματικότητας. Έτσι, το αρχικό σοκ δεν αποτελεί μόνο την πρώτη φάση της διαδικασίας του πένθους, αλλά και μια αναγκαία ψυχική γέφυρα που βοηθά τα άτομα να αρχίσουν να διαχειρίζονται σταδιακά το βάρος της απώλειας. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν:

«Μου πήρε 4 λεπτά να συνειδητοποιήσω τι είχε συμβεί. Της έλεγα αποκλείεται. Ένωθα σοκ και πανικό. Ήταν πολύ ξαφνικό» (No 1)

«Δεν έκλαιγα. Δεν είχα καμία αντίδραση. Και μετά σιγά σιγά άρχισα να καταλαβαίνω τι γίνεται. Ζητούσα απλά να δω τον γιατρό. Δεν πίστευα» (No 2)

«Μου λέει μα είναι η κηδεία σήμερα, της λέω δεν πειράζει, πρέπει να πάω στο σχολείο. Ήμουνα σε πλήρη άρνηση. Δεν το δεχόμουν και έκανα σαν να μην συμβαίνει τίποτα» (No 8)

2. Απορρύθμιση μνήμης και συνειδητής επεξεργασίας

Στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων αναδεικνύεται μια έντονη απορρύθμιση των διαδικασιών μνήμης και συνειδητής επεξεργασίας, η οποία αποτελεί συχνή και αναμενόμενη αντίδραση στα πρώτα στάδια της απώλειας. Τα άτομα φαίνονται να μην μπορούν να απορροφήσουν άμεσα το γεγονός, με αποτέλεσμα η αντίληψη, η προσοχή και η μνημονική καταγραφή να «θολώνουν», δημιουργώντας κενά, ασάφεια ή αίσθηση αποσύνδεσης από όσα διαδραματίζονται. Αυτή η γνωστική ασάφεια δεν αποτελεί δείγμα δυσλειτουργίας, αλλά λειτουργεί ως προστατευτικός μηχανισμός που περιορίζει την υπερφόρτιση του ψυχισμού, επιτρέποντας μια σταδιακή προσέγγιση της πραγματικότητας. Αυτές οι αντιδράσεις υπογραμμίζουν ότι, στα αρχικά στάδια του πένθους, η μνήμη δεν καταρρέει, αλλά προσαρμόζεται προστατευτικά για να διαχειριστεί το σοκ και την αιφνίδια συναισθηματική επιβάρυνση. Χαρακτηριστικά οι συμμετέχοντες ανέφεραν:

«Δεν άκουγα μετά από κάποια φάση τι μου έλεγε. Μαύρισαν όλα» (No 1)

«Δεν θυμάμαι πολλά. Μετά όλα είναι λίγο θολά.» (No 2)

«Δεν μπορώ να σου πω ακριβώς τι ένιωσα εκείνη τη στιγμή. Γιατί δεν το θυμάμαι» (No 4)

3. Θυμός ως φάση του πένθους και μορφή δευτερογενούς άμυνας

Ο θυμός αναγνωρίζεται ως ένα από τα συχνότερα και πιο έντονα στάδια του πένθους, συχνά εκφραζόμενο ως αντίδραση στην αδυναμία των ατόμων να αντέξουν το βάρος της συναισθηματικής έντασης που συνοδεύει την απώλεια. Στις μαρτυρίες των συμμετεχόντων, ο θυμός εκδηλώνεται, τόσο ενδοοικογενειακά, μέσω συγκρούσεων, νεύρων και επιθετικών αντιδράσεων σε οικεία πρόσωπα:

«Τσακωνόμουν αρκετά με τη μαμά. Εκείνη την περίοδο. Δεν ξέρω» (No 1)

«Είχα πάρα πολλά νεύρα. Η μαμά και ο μπαμπάς ξεκίνησαν να βάζουν φωτογραφίες τον αδερφό μου στο σπίτι. Και τις έπαιρνα και τις πέταγα και τις έσπαγα. Δεν ήθελα να ακούω κουβέντα. Νευρίαζα» (No 2)

όσο και προς το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο γίνεται αντιληπτό ως φορτικό, αδιάκριτο ή ακόμη και καταπιεστικό:

«Ήταν όλο το χωριό και με κοίταζε. Αυτό το αίσθημα ότι με λυπούνται ήταν ότι χειρότερο» (No 1)

«Είχαμε γίνει το επίκεντρο του χωριού. Όλοι έρχονταν σπίτι. Ένιωθα ότι με λυπούνται. Δεν ένιωθα ότι έρχονταν από ενδιαφέρον, περισσότερο από κουτσομπολιό» (No 2)

Ο θυμός, επομένως, δεν αποτελεί μόνο συναισθηματική εκτόνωση, αλλά και έναν λειτουργικό μηχανισμό προσαρμογής, επιτρέποντας σταδιακά την επεξεργασία της απώλειας και τη μετάβαση σε επόμενα στάδια του πένθους. Η εστίαση του προς οικεία πρόσωπα φαίνεται να λειτουργεί ως ασφαλιστική δικλείδα για την προσωρινή εκτόνωση έντονων συναισθημάτων, ενώ η έντονη εχθρικήτητα προς το κοινωνικό πλαίσιο αντικατοπτρίζει μια ανάγκη διαφύλαξης του προσωπικού ψυχισμού από εξωτερικές πιέσεις και ανεπιθύμητες παρεμβάσεις.

4. Θυμός, ενοχή και το βάρος της ευθύνης

Στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων ο θυμός δεν εμφανίζεται ως ένα μεμονωμένο συναίσθημα, αλλά ως ένα πλέγμα αντιδράσεων που διαπλέκεται στενά με την ενοχή, την αίσθηση καθήκοντος και την εσωτερική σύγκρουση. Πολλά άτομα βιώνουν έναν διπλό αγώνα: από τη μία, πλευρά την ανάγκη να εκφράσουν τον πόνο και την ένταση που προκαλεί η απώλεια, και από την άλλη, την πίεση, είτε εξωτερική είτε εσωτερικευμένη, να παραμείνουν «δυνατοί», να στηρίζουν την οικογένεια ή να ανταποκριθούν σε ρόλους που ξαφνικά τους επιβλήθηκαν.

«Γιατί νομίζω με επηρέασε το γεγονός ότι έρχονταν όλοι και με έβλεπαν και μου έλεγαν είσαι το μόνο παιδί, μόνο εσένα έχουνε, εσύ θα τους στηρίξεις και από σένα θα βλέπουν χαρά. Οπότε ξαφνικά έπεσε ένα τεράστιο βάρος πάνω μου που δεν θα έπρεπε να πέσει» (No 2)

Παράλληλα, η ενοχή, είτε απορρέει από την αδυναμία επίδειξης της επιθυμητής αντίδρασης, είτε από τη συνέχιση της ζωής, της χαράς και της προσωπικής εξέλιξης, εντείνει τη συναισθηματική φόρτιση, μετατρέποντας τον θυμό σε μια βαθιά εσωτερική σύγκρουση ανάμεσα στις προσωπικές ανάγκες και στις ηθικές ή οικογενειακές προσδοκίες.

«Να θέλω να κλάψω εγώ που τον βλέπω, αλλά να τον βλέπω σε μια κατάσταση που να μην με αφήνει να αντιδράσω. Οπότε, βλέποντας και τη μεγαλύτερη μου αδερφή να είναι έτσι, έλεγα, δεν έχεις εσύ χρονικό περιθώριο να αντιδράσεις. Πρέπει κάποιος να είναι ήρεμος σε αυτήν την κατάσταση» (No 3)

Πρόκειται για μια σύγκρουση που συχνά συνοδεύεται και από έναν έντονο υπαρξιακό φόβο: τον φόβο να συνεχίζει κανείς να βιώνει συναισθήματα και εμπειρίες που ο αγαπημένος άνθρωπος δεν πρόλαβε να ζήσει.

«Συγγνώμη που κατάφερα να βγω από μια κατάσταση και να βιώσω την ελευθερία και οτιδήποτε άλλο ευτυχισμένο συναίσθημα που εσύ δεν κατάφερες να βιώσεις. Δεν θέλω να σκέφτομαι πώς ένιωθες προς το τέλος και να ξέρεις ότι πλέον ίσως το συγκεκριμένο συναίσθημα που βίωσες αποτελεί μάλλον έναν από τους μεγαλύτερους μου φόβους» (No 9)

Έτσι, ο θυμός γίνεται, όχι μόνο αντίδραση στην απώλεια, αλλά και καθρέφτης μιας περίπλοκης εσωτερικής διεργασίας, όπου καθήκον, πόνος και ενοχή συγκρούονται, διαμορφώνοντας μια από τις πιο δύσκολες πτυχές του πένθους.

5. Θλίψη, ψυχική κόπωση και καταθλιπτική συμπτωματολογία

Μετά το αρχικό σοκ και τον θυμό, πολλοί συμμετέχοντες περιγράφουν μια περίοδο βαθιάς θλίψης, ψυχικής εξάντλησης και συναισθηματικού κενού, η οποία ευθυγραμμίζεται με τα χαρακτηριστικά της καταθλιπτικής φάσης του πένθους. Η θλίψη δεν εκφράζεται μόνο ως λύπη ή κλάμα, αλλά ως μια συνολική εσωτερική «πτώση», όπου η καθημερινότητα χάνει τη φυσική της ροή και τα άτομα νιώθουν αποκομμένα από πηγές χαράς και νοήματος.

Οι μαρτυρίες αποτυπώνουν αυτή την πολυεπίπεδη επιβάρυνση: απώλεια παιδικότητας και ζωντάνιας, συναισθήματα αβοηθησίας και ανασφάλειας, έντονη ψυχική και σωματική κόπωση, καθώς και ποικίλες ψυχοσωματικές αντιδράσεις. Η θλίψη φαίνεται συχνά να διαπλέκεται με άγχος, αναβλητικότητα, αμφιθυμία και σωματικές εκδηλώσεις όπως εξανθήματα, τριχόπτωση, υπερφαγία ή αίσθηση λιποθυμίας, υποδεικνύοντας ότι το πένθος δεν περιορίζεται στα συναισθήματα, αλλά επηρεάζει ολιστικά το νευροβιολογικό και ψυχολογικό σύστημα του ατόμου.

Οι συμμετέχοντες περιγράφουν μια εμπειρία συνεχούς εσωτερικής πάλης, μεταξύ της ανάγκης για ηρεμία και της αδυναμίας να βρουν σταθερότητα, που συχνά οδηγεί σε εξάντληση και έντονη ευαλωτότητα. Σε αυτό το στάδιο, η κατάθλιψη δεν αποτελεί παθολογία, αλλά μια φυσική διαδικασία επεξεργασίας της απώλειας, μια προσπάθεια του ψυχισμού να συνειδητοποιήσει το μέγεθος της αλλαγής και να βρει χώρο για την αναπροσαρμογή.

«Έχασα λίγο τη λάμψη μου. Δηλαδή, δεν ήμουν μετά από αυτό τόσο χαρούμενο παιδί. Είναι σαν να έχασα τη παιδικότητά μου σε μία στιγμή. Το άγχος μου χειροτέρεψε. Σίγουρα έπαθα κάποια κατάθλιψη. Αρχισα να τρώω πολύ. Ένιωθα μια αίσθηση κούρασης. Ψυχική κούραση» (No 1)

«Δηλαδή δεν καταλαβαίναμε. Απλά πονάγαμε και ό,τι μας ερχόταν λέγαμε. Και κλαίγαμε» (No 2)

«Κι όσο μεγαλώνω, γίνεται ακόμα χειρότερο. Νιώθω πάρα πολύ... απροστάτευτη. Και πάρα πολύ ανασφαλής. Απροστάτευτη κυρίως. Από τον κόσμο, δηλαδή» (No 4)

«Φρικόρω εγώ, έφτασα σε σημείο να ανεβαίνει η αδρεναλίνη μου. Να κοντεύω, να χάσω τις αισθήσεις μου, να ζαλίζομαι. Γιατί ένιωσα τύψεις, γιατί δεν συνειδητοποίησα ποιος ήτανε. Όταν έγινε αυτό ήμουνα τόσο χάλια, δεν μπορούσα να σταθώ όρθιος» (No 6)

«Εμένα μου τα έσκασε σε άγχος. Έχω μια αναβλητικότητα. Είμαι αμφιθυμική. Δεν μπορώ να αποφασίσω εύκολα τι θέλω, ακόμη και για τα πιο απλά πράγματα, έχω ανικανοποίητο, έχω ψυχοσωματικά, μου έπεφταν τα μαλλιά, έτρωγα τα νύχια μου, είχα εξανθήματα» (No 8)

6. Κοινωνική απομόνωση

Η κοινωνική απόσυρση εμφανίζεται ως μια από τις πιο έντονες και συχνές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια του πένθους, λειτουργώντας ως ένας προσωρινός τρόπος αυτοπροστασίας από το συναισθηματικό βάρος και το βλέμμα των άλλων. Τα άτομα συχνά απομακρύνονται από κοινωνικές επαφές, επειδή νιώθουν ότι δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις τους. Η αίσθηση λύπησης από τους γύρω, το αυξημένο κοινωνικό άγχος και ο φόβος να εκτεθούν συναισθηματικά

οδηγούν σε απομόνωση, η οποία αρχικά προσφέρει μια αίσθηση ασφάλειας και ελέγχου.

Οι μαρτυρίες δείχνουν πως η απόσυρση αυτή μπορεί να είναι ιδιαίτερα έντονη: παρατεταμένη παραμονή στο σπίτι, διακοπή επαφής με φίλους, ανάγκη να περιοριστούν ακόμη και οι βασικές επικοινωνίες. Η μοναξιά γίνεται ένας προσωρινός «ασφαλής χώρος», μέσα στον οποίο τα άτομα προσπαθούν να «κρατήσουν μαζί» τον εαυτό τους, όμως, όσο παρατείνεται, η απομόνωση εντείνει την εσωτερική πίεση, το άγχος και το αίσθημα αποσύνδεσης, στερώντας τους πολύτιμες πηγές στήριξης και συναισθηματικής αποφόρτισης. Αυτή η φάση δεν είναι ένδειξη αδυναμίας, αλλά αντανάκλαση της υπερφόρτωσης που προκαλεί η απώλεια.

Οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων υπογραμμίζουν χαρακτηριστικά πόσο εύθραυστη μπορεί να γίνει η σχέση με τον κοινωνικό κόσμο μετά την απώλεια και πόσο έντονη είναι η ανάγκη για χρόνο, χώρο και σταδιακή επανένταξη. Πολλοί αναφέρουν:

«Και το κοινωνικό άγχος πολύ. Δηλαδή, ένιωθα ότι με λυπούνται και δεν μου άρεσε. Οπότε άρχισε να μην μου αρέσει ο κόσμος γενικότερα. Να μην θέλω να βγαίνω γενικότερα» (No 1)

«Το ζούσα πολύ μόνος. Όταν έγινε αυτό, είχα κλειστεί στο σπίτι. Ήμουν τρεις μήνες μέσα στο σπίτι κλεισμένος» (No 6)

«Έκατσα τρεις μήνες. Δενμίλαγα σε κανέναν. Κλειστό το κινητό. Ο μόνος λόγος που το άνοιγα ήταν για να στείλω μήνυμα στη μάνα για να ξέρει ότι είμαι εντάξει» (No 7)

7. Διαπραγμάτευση

Το στάδιο της διαπραγμάτευσης αναδεικνύει τις προσπάθειες των συμμετεχόντων να κατανοήσουν την απώλεια και να τη συμφιλιώσουν με την πορεία της ζωής τους. Δεν πρόκειται για μια διαδικασία «λογικής» επεξεργασίας, αλλά για μια βαθιά υπαρξιακή αναζήτηση τρόπων να συμβιβαστούν με μια πραγματικότητα που δεν αλλάζει. Οι αφηγήσεις τους δείχνουν πως η επίγνωση της μονιμότητας της απώλειας δεν οδηγεί απαραίτητα σε αποδοχή, αλλά σε μια νέα μορφή συνύπαρξης μαζί της: μια προσπάθεια να βρεθεί χώρος μέσα στην καθημερινότητα για το τραύμα, χωρίς όμως να παραλύει η ζωή.

Η ιδέα ότι «δεν ξεπερνιέται, απλώς μαθαίνεις να ζεις με αυτό» (No 7) αποτυπώνει τη μετατόπιση από την αναζήτηση θεραπείας προς την αναζήτηση νοήματος. Η διαπραγμάτευση λειτουργεί εδώ ως μια εσωτερική διεργασία συμφιλίωσης, όπου αναγνωρίζεται ότι η απώλεια παραμένει παρούσα, αλλά πλέον δεν καθορίζει ολοκληρωτικά την ύπαρξη.

Μέσα από αυτή την προσπάθεια επαναπροσδιορισμού, οι συμμετέχοντες φαίνεται να χτίζουν έναν νέο τρόπο ζωής που περιλαμβάνει τον πόνο, χωρίς όμως να ταυτίζονται πλήρως μαζί του.

«Η αλήθεια είναι ότι κάποια στιγμή, ο χρόνος, μαθαίνεις να ζεις με αυτό, γιατί αυτή είναι η αλήθεια, αυτή είναι η πραγματικότητα, δεν το ξεπερνάς, μαθαίνεις να ζεις με αυτό, είναι η καθημερινότητά σου» (No 1)

8. Αποδοχή

Η αποδοχή παρουσιάζεται ως το τελικό και ίσως πιο ώριμο στάδιο της διεργασίας πένθους, όχι επειδή η απώλεια παύει να πονά, αλλά επειδή αρχίζει να αποκτά μια

θέση μέσα στην προσωπική ιστορία του ατόμου. Δεν πρόκειται για λήθη, ούτε για συναισθηματική «λύτρωση» με την κλασική έννοια, αντιθέτως, η αποδοχή συνδέεται με μια βαθύτερη κατανόηση του γεγονότος και με την ικανότητα να ενσωματωθεί η απώλεια ως σταθερό, αλλά όχι πια αποδιοργανωτικό, κομμάτι της ζωής. Οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων δείχνουν πως η αποδοχή συχνά συνοδεύεται από μια αναδρομική νοηματοδότηση: η απώλεια δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως τραύμα, αλλά και ως γεγονός που συνέβαλε στη διαμόρφωση της ταυτότητας, των αξιών και της ψυχικής ωρίμανσης. Πιο συγκεκριμένα:

«Αυτό κάνει εντύπωση σε όλους όσους το λέω είναι ότι αν μου πεις «Τι θα άλλαζες μεγαλώνοντας;» δεν θα πω ότι θα άλλαζα να μην είχε πεθάνει ο μπαμπάς μου. Δεν θα πω ότι θα άλλαζα αυτό, γιατί θεωρώ ότι αυτό με έχει κάνει αυτό που είμαι» (No 1)

Παράλληλα, ορισμένοι συμμετέχοντες δείχνουν να βρίσκουν ανακούφιση στη συνειδητοποίηση της θνητότητας ως κοινής ανθρώπινης μοίρας. Αυτή η σκέψη λειτουργεί ως υπαρξιακό πλαίσιο που μειώνει την αίσθηση αδικίας και επιτρέπει στο άτομο να συμβιβαστεί με αυτό που συνέβη, όχι επειδή ήταν επιθυμητό, αλλά επειδή είναι αναπόφευκτο μέρος της ανθρώπινης ζωής. Χαρακτηριστικά:

«Το έχω αποδεχτεί δηλαδή μέχρι να καταλάβω ότι δεν θα τον ξαναδώ αυτό πόναγε, αλλά από τη στιγμή που κάθεσαι και σκέφτεσαι ότι ήταν για να γίνει και πως κάποια μέρα όλοι εκεί θα καταλήξουμε, το αποδέχεσαι» (No 7)

Συνολικά, η αποδοχή εμφανίζεται ως μια διαδικασία ήρεμου επαναπροσδιορισμού: τα άτομα δεν προσπαθούν πλέον να «αντισταθούν» στην απώλεια, αλλά επιδιώκουν να συνυπάρξουν με αυτή, επιτρέποντάς της να γίνει ένα από τα στοιχεία που συγκροτούν την προσωπική τους πορεία, χωρίς όμως να καθορίζει ολοκληρωτικά το μέλλον τους.

9. Μετάβαση από θλίψη σε νοσταλγία και ενσωμάτωση της απώλειας

Ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο που αναδεικνύεται στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων είναι η σταδιακή μετάβαση από την αρχική, αβάσταχτη θλίψη στην πιο «γλυκιά» νοσταλγία. Στην αρχή, η ανάμνηση του εκλιπόντος προκαλεί έντονο πόνο και συναισθηματική αναστάτωση, ενώ με το πέρασμα του χρόνου οι αναμνήσεις μεταμορφώνονται σε πηγή νοήματος, ευγνωμοσύνης και εσωτερικής σύνδεσης με τον αγαπημένο άνθρωπο.

Οι συμμετέχοντες περιγράφουν πως η θλίψη μετατρέπεται σε ένα πιο αποδεκτό και στοχαστικό συναίσθημα: η στεναχώρια αντικαθίσταται από τη νοσταλγία για τις καλές στιγμές, τις εμπειρίες και τις σχέσεις που μοιράστηκαν, χωρίς να σημαίνει ότι η απώλεια «ξεχνιέται» ή παύει να επηρεάζει. Η νοσταλγία λειτουργεί έτσι ως γέφυρα ανάμεσα στη μνήμη και την καθημερινή ζωή, επιτρέποντας τη συνέχιση της σχέσης με τον εκλιπόντα μέσα από τις αναμνήσεις, και αναδεικνύοντας την ψυχολογική ανθεκτικότητα που αναπτύσσεται μέσα από τη διαδικασία του πένθους. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες αναφέρουν:

«απλά θεωρώ ότι στο Λύκειο σταμάτησα να νιώθω για τις αναμνήσεις μια στεναχώρια και άρχισα να νιώθω μια νοσταλγία, που είναι τελείως διαφορετικό. Η στεναχώρια επειδή μου έλειπε, η νοσταλγία επειδή μου λείπουν αυτές οι στιγμές, αλλά μου λείπουν οι καλές στιγμές. Δεν σκέφτομαι ότι «Αχ, να ήταν εδώ». Σκέφτομαι «Αχ, τι ωραία που περνούσα τότε» (No 1)

« Δεν το έχω ξεπεράσει. Και δεν νομίζω να το ξεπεράσω. Απλά προσπαθείς να βαδίζεις σκεπτόμενος τα ωραία που πέρασες» (No 2)

«Θέλω να σου πω ότι δεν υπάρχει στιγμή που να μην σε σκέφτομαι από τις πιο χαρούμενες στιγμές μέχρι και τις πιο στενάχωρες, τις στρεσογόνες, σε σκέφτομαι τι θα με συμβούλευες να κάνω, όπως εκείνα τα απογεύματα του καλοκαιριού» (No 10)

10. Υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο και ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας

Η παρουσία ενός σταθερού και υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου, οικογένειας, φίλων και επαγγελματιών ψυχικής υγείας, αναδεικνύεται ως κρίσιμος παράγοντας ψυχικής ανθεκτικότητας κατά τη διαδικασία του πένθους. Οι σχέσεις αυτές προσφέρουν συναισθηματική ανακούφιση, αίσθημα κατανόησης και ασφάλειας, ενώ παράλληλα ενισχύουν την κοινωνική συμμετοχή και την αίσθηση σύνδεσης. Οι συμμετέχοντες αναφέρουν πως η παρουσία φίλων ή οικείων λειτουργεί σαν «γέφυρα» ανάμεσα στην αβάσταχτη μοναξιά και την επαναφορά σε μια πιο ισορροπημένη καθημερινότητα. Επιπλέον, η εμπειρία δείχνει ότι η κοινωνική στήριξη λειτουργεί και ως μέσο ελέγχου της ροής πληροφοριών και συναισθημάτων, καθώς οι συμμετέχοντες επιλέγουν πώς και με ποιους θα μοιραστούν την απώλεια, δημιουργώντας έναν προσωπικό χώρο ασφάλειας.

«Δεν ήθελα να βυθιστώ μέσα σε αυτό. Ήθελα να δω τους φίλους μου. Και λίγο να το αφουγκραστώ ότι ξέρεις κάτι είναι κάτι που συμβαίνει. Και θέλω να μιλήσω για αυτό. Οπότε είχα βγει με κάποιες φίλες μου. Ήθελα κιόλας να μάθουν οι κοντινοί μου άνθρωποι και γενικά οι φίλοι μου. Ο κύκλος μου ότι... Έχει πεθάνει από εμένα και όχι να το πουν ο ένας στον άλλο» (No 4)

«Είχα μια πολύ καλή φίλη 10 χρόνια. Το περάσαμε λίγο όλο μαζί. Ήρθε και με πήρε. Δεν άντεξα να το δω και σηκώθηκα και έφυγα. Ούτε δηλαδή μετά για τον καφέ δεν πήγα. Είχαμε κάτσει εμείς οι δύο απλά είμαστε στο δωμάτιό της» (No 5)

«Δεν είναι ότι μου είπε κάτι εξωπραγματικό. Απλάμίλαγε. Και με τον τρόπο της... Μίλαγα κι εγώ. Με έκανε να μιλάω. Να ξεχνιέμαι» (No 7)

Συνεπώς, η κοινωνική δικτύωση δεν περιορίζεται στην ψυχική ανακούφιση, αλλά συμβάλλει στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας, επιτρέποντας στα άτομα να επεξεργαστούν τον πόνο, να διατηρήσουν τις σχέσεις τους και να βρουν σταδιακά τρόπους να εντάξουν την απώλεια στη ζωή τους.

11. Ο ρόλος των ονείρων και των αναμνήσεων

Τα όνειρα συχνά λειτουργούν ως κρίσιμες ψυχικές διεργασίες κατά τη διάρκεια του πένθους, παρέχοντας στα άτομα στιγμές συναισθηματικής ανακούφισης, ενδυνάμωσης και εσωτερικής σύνδεσης με τον εκλιπόντα. Οι συμμετέχοντες περιγράφουν πώς οι ονειρικές εμφανίσεις βιώνονται ως παρηγορητικές και ενδυναμωτικές, προσφέροντας δύναμη, καθοδήγηση και ψυχική στήριξη σε περιόδους έντονης απώλειας και θλίψης. Τα όνειρα λειτουργούν ως ασφαλείς χώροι, όπου τα άτομα μπορούν να βιώσουν την παρουσία, την προσωπικότητα και την καθοδήγηση του εκλιπόντος, ακόμα και με μορφή κωμική ή μη γραμμική, ενισχύοντας, έτσι, την ικανότητά τους να συνεχίσουν τη ζωή τους. Συνεπώς, οι ονειρικές εμπειρίες δεν αποτελούν απλά ψυχική ανακούφιση, αλλά ενεργό μηχανισμό ανάπτυξης ανθεκτικότητας, νοήματος και συναισθηματικής σύνδεσης με τον χαμένο άνθρωπο. Ειδικότερα:

«Εκείνο το βράδυ είδα το όνειρο που είδα, είδα τον μπαμπά μου να έρχεται, να ανοίγει την πόρτα, να είναι με δώρα και να λέει συγγνώμη που άργησα» (No 1)

«Το καλύτερο που μου έχει συμβεί σε αυτά τα εννιά χρόνια είναι που ονειρεύτηκα τον αδερφό μου. Δεν τον είχα ξεχάσει. Δεν ξέρω τι γίνεται με τον κόσμο και με τη φύση, αλλά εγώ πιάστηκα απ' αυτό. Πιάστηκα απ' το όνειρο και μου έδωσε πολύ δύναμη» (No 2)

«Ήταν ένα όνειρο. Με τον πατέρα μου. Εγώ θυμάμαι τα όνειρα. Και είναι από τα όνειρα που δεν μπορείς να τα ξεχάσεις. Ήταν ένα... κωμικό όνειρο. Ο λόγος που επέστρεψα. Ουσιαστικά ήρθε στο όνειρό μου. Μου έδωσε μια σφαλιάρα. Και μου λέει, ρε βλάκα, υπάρχουν κι άλλοι» (No 7)

12. Η αφήγηση της εμπειρίας του πένθους ως μέσο επεξεργασίας και ψυχικής ενίσχυσης

Η δυνατότητα αφήγησης της εμπειρία της απώλειας σε συγγενείς, φίλους ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας αναδεικνύεται από τους συμμετέχοντες ως κρίσιμο εργαλείο αποδοχής και επεξεργασίας του πένθους. Μέσα από την αφήγηση, τα άτομα αναγνωρίζουν και διαχειρίζονται συναισθήματά, επεξεργάζονται τον πόνο, συνειδητοποιούν τις προσωπικές τους ανάγκες και ενισχύουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Οι συμμετέχοντες υπογραμμίζουν ότι το να μιλήσουν για τον αγαπημένο που έχασαν, ακόμη και με απλό, καθημερινό τρόπο, βοηθά στη σύνδεση με την πραγματικότητα της απώλειας και στην εκτόνωση του εσωτερικού φορτίου.

Επιπλέον, η δυνατότητα έκφρασης του πόνου με λέξεις δημιουργεί αίσθημα ελέγχου και σύνδεσης με το κοινωνικό περιβάλλον, περιορίζοντας την απομόνωση και ενισχύοντας την αίσθηση ότι η εμπειρία του πένθους είναι κατανοητή και συμεριζόμενη. Συνεπώς, η αφήγηση λειτουργεί, όχι μόνο ως μέσο ψυχολογικής ανακούφισης, αλλά και ως μηχανισμός ενδυνάμωσης, συμβάλλοντας στη σταδιακή ένταξη της απώλειας στο προσωπικό αφήγημα και στην καθημερινή ζωή του ατόμου. Αρκετοί συμμετέχοντες ανέφεραν:

«Εγώ προσωπικά θεωρώ ότι είναι πάρα πολύ σημαντικό να μιλάω για τον μπαμπά μου. Επειδή τον αγαπούσα πάρα πολύ. Ήταν μέρος της ζωής μου. Δεν ήταν κάτι που δεν μπορούσα να το πω, γιατί ήταν η αλήθεια. Το να μιλάω γι' αυτό με βοήθησε να το αποδεχτώ» (No 1)

«Ότι πρέπει σχεδόν κατευθείαν με το που συμβεί το γεγονός άμα νιώσει κάποιος ότι απλά θέλει να αρχίσει να λέει τι συμβαίνει, να αφηγηθεί αυτό που μόλις έζησε, ακόμα κι αν το πει ξέρω εγώ στον τοίχο, να το πει φωναχτά για να το συνειδητοποιήσει. Μπορεί ακόμη να πάει σε κάποιον κοντινό του και να του πει τι συνέβη όχι αναλυτικά άμα το νιώθει, ή σε κάποιον φίλο, συγγενή, ψυχολόγο, ώστε να του ανεβάσει την ψυχολογία» (No 3)

«Θα του έλεγα ότι εγώ είμαι δίπλα του αν θέλει να μιλήσει. Αν ήθελε να μιλήσει θα καθόμουν και θα το συζητάμε. Σίγουρα θα τον προέτρεπα να μιλήσει, να το βιώσει, να βιώσει λίγο το πόνο, ξέρεις να το σκεφτεί λίγο και εγώ θα προέτρεπα να το συζητήσει. Γιατί εμένα με βοήθησε πολύ η επικοινωνία, να το συζητάω λίγο» (No 5)

13. Απώλεια, υπαρξιακή αναζήτηση νοήματος και προσωπική ανάπτυξη

Η εμπειρία της απώλειας συχνά λειτουργεί ως καταλύτης βαθύτερης υπαρξιακής αναζήτησης, ωθώντας τα άτομα να επανεξετάσουν βασικά ερωτήματα για τη ζωή, το νόημα της ύπαρξης και τις προσωπικές τους προτεραιότητες. Μέσα από τη συνειδητή

επεξεργασία του πένθους, η απώλεια μπορεί να μετατραπεί σε κινητήριο δύναμη για δράση, δημιουργικότητα και προσωπική εξέλιξη. Οι συμμετέχοντες αναδεικνύουν πώς η αίσθηση της θλίψης και του κενού τους οδήγησε σε μια πιο στοχαστική και ενεργητική προσέγγιση της ζωής: συνειδητοποιούν την ελεύθερη βούληση, επαναξιολογούν τη σημασία των προσωπικών επιλογών και αναζητούν τρόπους να ζήσουν με μεγαλύτερη αυτονομία και πληρότητα.

«Ένωσα πολύ μεγάλη θλίψη με τη ζωή. Με έκανε να σκεφτώ αληθινά ποιο είναι όντως το νόημα της ζωής και η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει κάποιο νόημα, ο καθένας επιλέγει τι είναι σημαντικό για αυτόν. Συνειδητοποίησα ότι έχω ελεύθερη βούληση, άλλαξε όλη η κοσμοθεωρία μου» (No 2)

«Κάθε μέρα που ξυπνάω μου δίνει κουράγιο. Είτε το σκέφτομαι, είτε δεν το σκέφτομαι. Κάθε μέρα που ξυπνάω νιώθω ότι με κάνει πιο δυνατή γιατί είναι μια μέρα παραπάνω» (No 4)

«Αυτό με τα χρόνια το δούλεψα και λέω ότι δεν μπορώ να ζω έτσι. Και όλα αυτά. Πρέπει να συνεχίσω. Να αγαπώ τον νέο κόσμο. Να τον αποδέχομαι. Όλα είναι μέσα στη ζωή. Πιο πολύ με έβαλε να σκεφτώ για τον εαυτό μου και να γίνω εγώ καλύτερη. Σκεφτόμουν ότι εκείνος θα ήθελε να είμαι καλά τώρα οπότε δούλεψα με εμένα και έλεγα ότι όταν με καταπιέζει κάτι, πλέον θα φεύγω. Γιατί δεν θα κάθομαι πουθενά επειδή πρέπει» (No 9)

Παράλληλα, η εμπειρία της απώλειας κινητοποιεί τους συμμετέχοντες να πειραματιστούν με νέες δραστηριότητες, να καλλιεργήσουν προσωπικά ενδιαφέροντα, να ενισχύσουν κοινωνικές σχέσεις και να επενδύσουν στη φροντίδα του εαυτού τους. Η ενασχόληση με νέες δεξιότητες, χόμπι, ταξίδια ή δημιουργικές δραστηριότητες δεν αποτελεί απλώς μέσο διαφυγής, αλλά τρόπο ενεργητικής επανακατάκτησης της ζωής και μετατροπής της θλίψης σε κίνητρο προσωπικής ανάπτυξης.

«Και κάπου εκεί αρχίζω και θέλω να δοκιμάζω νέα πράγματα και ξεκινώ καινούργιες δραστηριότητες, όπως είναι το μπόουλινγκ, όπως είναι να αρχίζω να παίζω σκάκι, όπως είναι να αρχίζω να ασχολούμαι με το στυλ μου και το τι μου αρέσει εμένα, όπως είναι οι σειρές, όπως είναι οι ταινίες, όπως είναι να οργανώνω διάφορα ταξίδια, να δουλέψω και λίγο με τον εαυτό μου, όπως είναι με την κοινωνικοποίηση και τη σχέση με τους άλλους ανθρώπους» (No 10)

Έτσι, η διαδικασία του πένθους εμφανίζεται, όχι μόνο ως φάση απώλειας, αλλά και ως πλαίσιο για αναθεώρηση αξιών, αναζήτηση νοήματος και καλλιέργεια ψυχικής ανθεκτικότητας, υποδεικνύοντας τη δυνατότητα μετατροπής του πόνου σε δημιουργικό και ενδυναμωτικό βίωμα.

14. Το γέλιο ως μηχανισμός διαχείρισης του πένθους και ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας

Κατά τη διάρκεια του πένθους, το γέλιο αναδεικνύεται ως σημαντικός μηχανισμός άμυνας, ο οποίος επιτρέπει στα άτομα να αντιμετωπίσουν τη θλίψη με ελαφρύτερο συναισθηματικό φορτίο. Μέσα από το χιούμορ και την αίσθηση της πλάκας, τα άτομα μπορεί να αποκτήσουν ψυχολογική απόσταση από τον πόνο, να εκτονωθούν συναισθηματικά και να επεξεργαστούν δύσκολα ή καταπιεσμένα συναισθήματα.

«Με το που το ακούω αυτό, με πιάνει ξαφνικά μια αμηχανία, ένα γέλιο. Ναι. Ασυναίσθητα γελούσα γιατί νόμιζα ότι αυτό που μου έλεγε είχα μια πλάκα ή το

οτιδήποτε. Δεν το πίστευα, απλά ήθελα να πιστέψω ότι ήτανε πλάκα. Μου λέει, μη γελάς έγινε όντως» (No 6)

«Τώρα είναι το γέλιο Ναι, γελάω συνέχεια, δυνατά. Μπορεί να γελάω κάπως χαζά αλλά γελάω πολύ δυνατά, γιατί μπορεί να ακούσω φωνές εκείνης της ημέρας ή τότε ή στην ημέρα πένθους που με έχουν στοιχειώνουν και γελάω δυνατά γιατί νιώθω ότι δεν θα το ακούω» (No 6)

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι το γέλιο τους βοηθά να αναπνέουν ψυχολογικά, να ξεφεύγουν προσωρινά από την ένταση του πένθους και να δημιουργούν στιγμές ανακούφισης.

«Εγώ συνειδητοποίησα ότι για να ξεσπάσω κάπως και να είμαι εντάξει για να ξεχαστώ ήταν το να γελάω, το να κάνω το χαβαλέ μου, το να κάνω τους άλλους να γελάνε, να γελάω και εγώ με τα αστεία τους, με χαζομάρες, το οτιδήποτε» (No 6)

Συνολικά, το γέλιο στο πένθος δεν αποτελεί απλώς μέσο ανακούφισης ή προσωρινής διαφυγής, αλλά ένα εργαλείο ενεργητικής συναισθηματικής διαχείρισης, που ενισχύει την κοινωνική σύνδεση και συμβάλλει στην ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας, επιτρέποντας στα άτομα να συνεχίσουν να ζουν και να αλληλοεπιδρούν με το περιβάλλον τους παρά την απώλεια.

15. Η αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης ως κρίσιμος παράγοντας διαχείρισης του πένθους

Η αναζήτηση επαγγελματικής ψυχολογικής υποστήριξης αναδεικνύεται ως θεμελιώδης συνιστώσα στη διαχείριση και επεξεργασία του πένθους, παρέχοντας στα άτομα ένα ασφαλές, δομημένο και ουδέτερο περιβάλλον, όπου μπορούν να εκφράσουν ελεύθερα τα συναισθήματά τους και να αντιμετωπίσουν τον πόνο χωρίς φόβο κριτικής. Οι συμμετέχοντες υπογραμμίζουν ότι η παρουσία ενός εκπαιδευμένου επαγγελματία διευκολύνει την αναγνώριση, την ονομασία και την κατανόηση των συναισθημάτων, επιτρέπει την αναδόμηση νοημάτων και ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα.

Παράλληλα, οι συμμετέχοντες περιγράφουν πώς η θεραπεία αντικαθιστά ή συμπληρώνει άλλες πηγές φροντίδας, όπως η οικογένεια ή οι φίλοι. Οι συνεδρίες, λοιπόν, δεν λειτουργούν μόνο ως χώρος εκτόνωσης, αλλά και ως πλατφόρμα μάθησης στρατηγικών αντιμετώπισης, επεξεργασίας φόβου και άγχους, και σταδιακής προσαρμογής στην απώλεια.

Συνολικά, η επαγγελματική ψυχολογική υποστήριξη δεν περιορίζεται στην ανακούφιση του άμεσου πόνου, αλλά λειτουργεί ως μηχανισμός ενδυνάμωσης και ανάπτυξης ψυχικής ανθεκτικότητας, προσφέροντας στα άτομα εργαλεία για την ενσωμάτωση της απώλειας στην καθημερινή ζωή και την επανακατάκτηση του ελέγχου και της αυτονομίας τους. Ειδικότερα:

«Να μιλάει σε κάποιον ψυχολόγο, να είναι αυθεντικός και ειλικρινής για το τι αισθάνεται, να μην κρύβεται» (No 1)

«Μετά από έναν χρόνο πήγα. Γιατί ένιωθα όντως ότι θα κλατάρω. Και πάω από τότε. Τέσσερα χρόνια, συγκεκριμένα. Τίποτα μου έχει σώσει τη ζωή. Το συζητάμε πολύ» (No 2)

«Εγώ είχα την ομάδα μου. Η θεραπεύτρια και τα παιδιά με φρόντιζαν, για το οτιδήποτε την έπαιρνα τηλέφωνο και της το έλεγα, κάπως αυτό που μου έλειπε από την μαμά μου το έβρισκα εκεί» (No 8)

«Οι συνεδρίες με την ψυχολόγο μου. Νιώθω καλά. Φρικόρω ταυτόχρονα, αλλά θα το συζητήσω με τον ψυχολόγο και μετά περνάει» (No 9)

16. Αντίσταση και διατήρηση λειτουργικότητας κατά τη διάρκεια του πένθους

Η αντίσταση αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να αντέχουν και να διατηρούν σχετική σταθερότητα στη λειτουργικότητα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια δύσκολη ή στρεσογόνο κατάσταση, χωρίς να υποστούν σημαντική ψυχολογική επιβάρυνση. Στο πλαίσιο του πένθους, η αντίσταση φαίνεται να εκδηλώνεται μέσα από τη συνέχιση των καθημερινών δραστηριοτήτων, των ακαδημαϊκών ή επαγγελματικών υποχρεώσεων, αλλά και μέσω της στρατηγικής ανακατεύθυνσης της προσοχής σε άλλες ασχολίες για την προσωρινή ανακούφιση από τον συναισθηματικό πόνο. Οι συμμετέχοντες περιγράφουν πως, παρά τη βαριά συναισθηματική πίεση, διατηρούσαν τις συνήθειες τους και τη σχολική ή επαγγελματική τους απόδοση. Φράσεις, όπως:

«Είχα πάει στο φροντιστήριο κανονικότητα. Με παρακαλούσαν, μου έλεγαν μην πας, δεν χρειάζεται. Εγώ πήγα. Και σχολείο πήγα. Και φροντιστήριο πήγα. Το είχα ρίξει και λίγο παραπάνω στο διάβασμα για να αποφύγω τις σκέψεις αυτές. Οπότε το είχα ρίξει λίγο σε άλλα πράγματα. Για να μην σκέφτομαι τις αρνητικές σκέψεις» (No 3)

«Όχι και θυμάμαι έκανε εντύπωση σε όλους. Συνέχιζα να διαβάζω και να γράφω σε όλα άριστα σαν να μην έχει συμβεί τίποτα. Δεν με είχε επηρεάσει καθόλου. Συνέχισα κανονικά την ζωή μου και τις υποχρεώσεις μου» (No 8)

Συνολικά, η αντίσταση δεν σημαίνει απουσία πένθους ή καταπίεση συναισθημάτων, αλλά αποτελεί ένδειξη ψυχικής ανθεκτικότητας: το άτομο παραμένει λειτουργικό και προσαρμοστικό, χρησιμοποιώντας καθημερινές δραστηριότητες και προσωπικές στρατηγικές ως «πλάγιο δρόμο» για την επεξεργασία της απώλειας, διατηρώντας ταυτόχρονα ένα αίσθημα ελέγχου και αυτονομίας στη ζωή του.

17. Ανάκαμψη και επαναφορά στη λειτουργικότητα μετά την απώλεια

Η ανάκαμψη αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να επιστρέφουν σταδιακά σε φυσιολογική λειτουργία μετά από μια δύσκολη κατάσταση ή κρίση, όπως η εμπειρία του πένθους. Πρόκειται για μια δυναμική διαδικασία κατά την οποία, παρά το προσωρινό ψυχικό πλήγμα, τα άτομα αξιοποιούν τόσο τους εσωτερικούς του πόρους όσο και την υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον για να επανέλθουν σε μια λειτουργική και ισορροπημένη κατάσταση.

Η μαρτυρία «Ουσιαστικά αυτός ήταν και ο λόγος που... από τα τάρταρα βρέθηκα στην επιφάνεια. Όχι στα ουράνια, στην επιφάνεια» (No 8) αποτυπώνει τον τρόπο με τον οποίο η ανάκαμψη δεν συνεπάγεται πλήρη υπέρβαση ή απουσία πόνου, αλλά μια σταδιακή επαναφορά σε επίπεδα καθημερινής λειτουργικότητας και ψυχικής σταθερότητας. Τα άτομα μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα έντονα συναισθήματα, να διατηρούν την καθημερινότητα και να ξαναβρίσκουν έλεγχο στη ζωή τους, ενώ ταυτόχρονα διατηρούν σεβασμό και αναγνώριση για τη βαρύτητα της απώλειας.

18. Μετατραυματική ανάπτυξη: Ανάδυση δύναμης και προσωπικής εξέλιξης μετά την απώλεια

Η μετατραυματική ανάπτυξη περιγράφει μια μορφή ψυχικής ανθεκτικότητας κατά την οποία τα άτομα, όχι μόνο ξεπερνούν τις δυσκολίες που συνοδεύουν το πένθος, αλλά αναδύονται από αυτές πιο δυνατοί, με ενισχυμένη αυτοπεποίθηση, βελτιωμένες διαπροσωπικές σχέσεις, βαθύτερη κατανόηση του εαυτού και αυξημένη αίσθηση νοήματος στη ζωή. Η διαδικασία αυτή δεν αναιρεί την εμπειρία του πόνου ή της θλίψης, αλλά επιτρέπει την αξιοποίηση των δυσκολιών ως αφετηρία προσωπικής ανάπτυξης και ωρίμανσης. Οι συμμετέχοντες περιγράφουν πώς η αντιμετώπιση προκλήσεων μετά την απώλεια ενίσχυσε την αίσθηση αυτοδύναμης δράσης και υπευθυνότητας. Ειδικότερα:

«Περνάω στην σχολή που θέλω. Το έζησα κυρίως με τον εαυτό μου γιατί ήταν κυρίως προσωπική προσπάθεια και θεωρώ ότι εγώ το κατέκτησα αυτό» (No 5)

Παράλληλα, η εμπλοκή σε υποστηρικτικούς ρόλους για άλλους δείχνει ότι η διαδικασία του πένθους μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης, ψυχραιμίας και ενσυναίσθησης. Η στήριξη άλλων, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει την αυτοαντίληψη, λειτουργεί και ως τρόπος επεξεργασίας των δικών του συναισθημάτων, όπως φαίνεται:

«Ήμωνα μπροστά όταν την πήραν και της το ανακοίνωσαν. Την στήριξα. Ήμωνα βράχος. Είχα ψυχραιμία. Την βοήθησα τουλάχιστον μέχρι να έρθουν να την πάρουν. Ήμωνα ένας μικρός ενήλικας. Την αγκάλιασα και την άφησα να κλάψει. Ήταν σαν να αγκάλιαζα και τον εαυτό μου» (No 8)

Συνολικά, η μετατραυματική ανάπτυξη δείχνει ότι μέσα από τη διαδικασία της απώλειας, το άτομο μπορεί να ανακαλύψει εσωτερικές πηγές δύναμης, να βελτιώσει τις δεξιότητες διαχείρισης συναισθημάτων και να προσαρμοστεί με τρόπο που ενισχύει την προσωπική του ωρίμανση, μετατρέποντας την τραυματική εμπειρία σε πλατφόρμα ανάπτυξης και ενδυνάμωσης.

Συζήτηση

Η παρούσα φαινομενολογική διερεύνηση του πένθους ανέδειξε τη σύνθετη και δυναμική φύση της απώλειας, όπως αυτή βιώνεται και νοηματοδοτείται υποκειμενικά από τα άτομα. Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι το πένθος δεν αποτελεί μια γραμμική διαδικασία αλλά πρόκειται για μια σταδιακή πορεία προσαρμογής, που συνδυάζει συναισθηματικές διακυμάνσεις, γνωστικές διεργασίες και προσπάθειες επανανοηματοδότησης της ζωής. Σύμφωνα με τα θεωρητικά μοντέλα της Kübler-Ross (1969) και του Worden (2009), η διαδικασία του πένθους χαρακτηρίζεται από στάδια, τα οποία, ωστόσο, δεν ακολουθούν αυστηρή χρονική σειρά, αλλά διαπλέκονται ανάλογα με την προσωπικότητα, το πλαίσιο και τους πόρους του κάθε ατόμου. Η ετερογένεια των εμπειριών των συμμετεχόντων επιβεβαιώνει το διπλό μοντέλο διεργασίας πένθους (Stroebe & Schut, 1999), σύμφωνα με το οποίο το άτομο ταλαντεύεται ανάμεσα στην εστίαση στην απώλεια και στην αναδόμηση της καθημερινής ζωής.

Ένα από τα κεντρικά ευρήματα αφορά τη σχέση μεταξύ πένθους και ψυχικής ανθεκτικότητας, όπου αναδεικνύεται ότι, παρά την ένταση και το συναισθηματικό κόστος της απώλειας, η εμπειρία αυτή μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης προσωπικής εξέλιξης (Worden, 2009· Bonanno, 2004). Η ψυχική ανθεκτικότητα, όπως ορίζεται από τους Luthar, Cicchetti & Becker (2000), αποτελεί μια δυναμική διαδικασία προσαρμογής, που προκύπτει από την αλληλεπίδραση εσωτερικών και εξωτερικών πόρων. Στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης, η ανθεκτικότητα φάνηκε να εκδηλώνεται μέσα από τη συναισθηματική ρύθμιση, την αναπλαισίωση της εμπειρίας, την αποδοχή της πραγματικότητας και τη σταδιακή μετατροπή του πόνου σε πηγή εσωτερικής δύναμης.

Η αφήγηση της εμπειρίας του πένθους αποτέλεσε βασικό εργαλείο ψυχικής αναδόμησης και ενδυνάμωσης. Μέσω της αφήγησης, οι συμμετέχοντες ανέκτησαν τον έλεγχο της εμπειρίας τους, ανασυνθέτοντας το βίωμά τους με όρους νοήματος, συνέχειας και σκοπού. Το εύρημα αυτό συνάδει με τη θεωρία της νοηματοδότησης της απώλειας (Neimeyer, 2001), σύμφωνα με την οποία η δυνατότητα του ατόμου να αναπλαισιώσει το τραύμα μέσα σε ένα συνεκτικό αφήγημα συμβάλλει καθοριστικά στην ψυχική ανθεκτικότητα. Παράλληλα, η ύπαρξη συνεχιζόμενων δεσμών με το απολεσθέν πρόσωπο, μέσα από μνήμες, όνειρα ή συμβολικές πράξεις, επιτρέπει τη σταδιακή ενσωμάτωση της απώλειας στην προσωπική ταυτότητα (Fidan, 2025).

Η αναδόμηση νοήματος αποτέλεσε επίσης καθοριστικό στοιχείο της προσαρμογής, καθώς αρκετοί συμμετέχοντες περιέγραψαν την εμπειρία τους ως μια διαδικασία μεταμόρφωσης: από τη θλίψη προς την κατανόηση, από την απώλεια προς την αναγέννηση. Η διαδικασία αυτή συνδέεται με τη θεωρία της μετατραυματικής ανάπτυξης (Tedeschi & Calhoun, 2004), σύμφωνα με την οποία η αντιμετώπιση τραυματικών εμπειριών μπορεί να οδηγήσει σε θετικές αλλαγές στην αυτοαντίληψη, στις διαπροσωπικές σχέσεις και στην κοσμοθεωρία του ατόμου. Η ανθεκτικότητα, συνεπώς, δεν σημαίνει απουσία θρήνου· αντίθετα, προϋποθέτει την ικανότητα του ατόμου να βιώσει, να εκφράσει και να επεξεργαστεί τα συναισθήματά του, διατηρώντας παράλληλα την ελπίδα και τη σύνδεση με τη ζωή (Bonanno, 2004).

Ακόμη, τα ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα ενισχύεται μέσα από τον μηχανισμό του γέλιου (Martin, 2007), την κοινωνική υποστήριξη, την πνευματικότητα και την αίσθηση σκοπού, στοιχεία που λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες απέναντι στην ψυχική απορρύθμιση (Stroebe, Schut & Stroebe, 2007). Η αλληλεπίδραση αυτών των παραγόντων δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ψυχική ανασυγκρότηση, διευκολύνοντας τη μετάβαση από τον πόνο προς τη νοηματοδοτημένη συνέχιση της ζωής. Σε αυτό το πλαίσιο, η ανθεκτικότητα λειτουργεί ως γέφυρα ανάμεσα στον πόνο της απώλειας και στην αναδόμηση της ύπαρξης, επιτρέποντας την εμφάνιση νέων δυνατοτήτων για αυτογνωσία, ωριμότητα και εσωτερική αρμονία.

Σε πρακτικό επίπεδο, τα αποτελέσματα της μελέτης αναδεικνύουν τη σημασία της κατανόησης της σχέσης μεταξύ πένθους και ανθεκτικότητας για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Η ανάπτυξη θεραπευτικών παρεμβάσεων που προάγουν την αφήγηση, την έκφραση συναισθημάτων, τη σύνδεση με υποστηρικτικά δίκτυα και την καλλιέργεια νοήματος μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη διευκόλυνση της διαδικασίας προσαρμογής και στη μείωση του κινδύνου παθολογικού πένθους. Η

καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας, επομένως, μπορεί να αποτελέσει εργαλείο, όχι μόνο πρόληψης, αλλά και προαγωγής της ψυχικής ευημερίας σε άτομα που βιώνουν απώλειες.

Ωστόσο, η παρούσα μελέτη παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς. Ο σχεδιασμός της δεν επέτρεψε την παρακολούθηση της εξέλιξης της ανθεκτικότητας σε βάθος χρόνου· επομένως, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να υιοθετήσουν διαχρονικές (longitudinal) προσεγγίσεις, ώστε να διερευνηθεί η πορεία της προσαρμογής μετά την απώλεια. Επιπλέον, ο ισομερής διαχωρισμός του δείγματος ως προς το φύλο, ώστε να αποφευχθεί η υποεκπροσώπηση της ανδρικής εμπειρίας και η διεύρυνση του δείγματος, ώστε να περιλαμβάνει άτομα διαφορετικών ηλικιών, πολιτισμικών πλαισίων και κοινωνικών συνθηκών θα μπορούσε να φωτίσει τον ρόλο των πολιτισμικών και κοινωνικών παραμέτρων στη διαδικασία του πένθους και στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας. Τέλος, η ενσωμάτωση μεικτών μεθοδολογικών προσεγγίσεων (ποιοτικών και ποσοτικών) θα επέτρεπε την αποτύπωση, τόσο των υποκειμενικών εμπειριών, όσο και αντικειμενικών δεικτών, όπως η ποιότητα ζωής και η κοινωνική ένταξη, προσφέροντας μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της ψυχικής ανάκαμψης. Παρά ταύτα, καταβλήθηκε προσπάθεια να διασφαλιστεί η αξιοπιστία της διαδικασίας μέσω σαφώς ορισμένων κριτηρίων ένταξης, σταθερής διαδικασίας συλλογής δεδομένων και τήρησης δεοντολογικών αρχών.

Συνολικά, η παρούσα έρευνα κατέδειξε ότι το πένθος, παρά τον βαθύ του πόνο, μπορεί να αποτελέσει έδαφος ανανέωσης, αυτογνωσίας και προσωπικής μεταμόρφωσης. Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αναιρεί την απώλεια, αλλά προσφέρει έναν νέο τρόπο συνύπαρξης με αυτήν, μετατρέποντας την οδύνη σε πηγή δύναμης, νοήματος και εσωτερικής ισορροπίας.

Η θέση της ερευνήτριας στην έρευνα

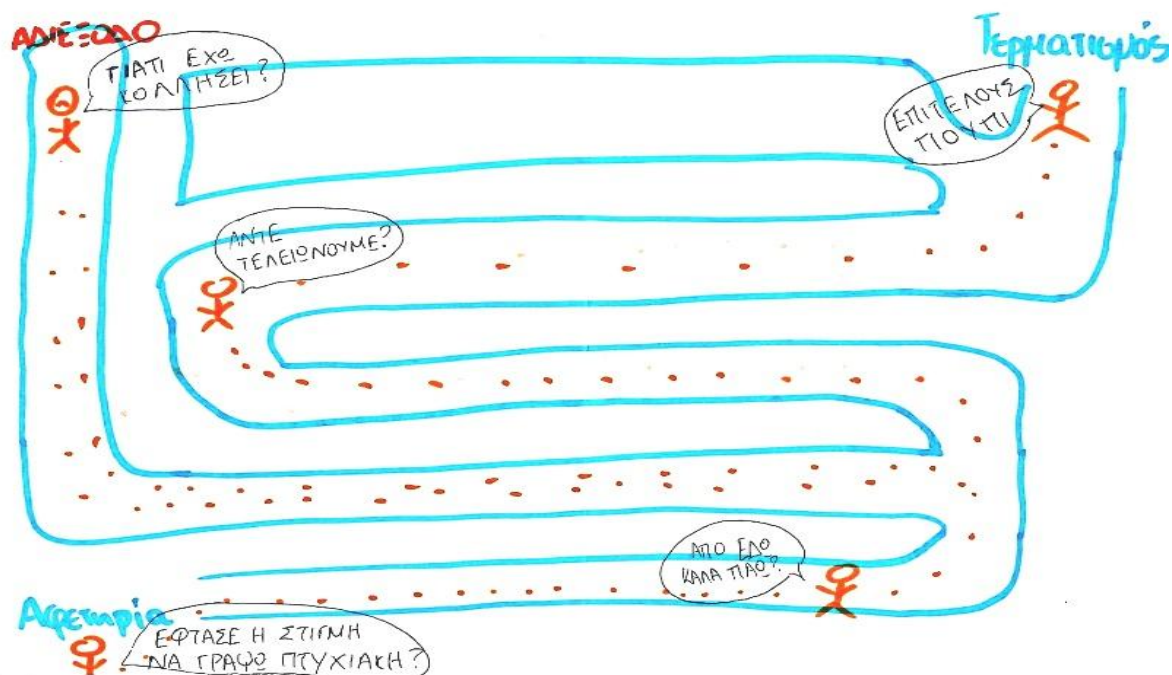
Η συγγραφή της πτυχιακής εργασίας, στο πλαίσιο ολοκλήρωσης των σπουδών ψυχολογίας, αποτέλεσε για εμένα ένα ιδιαίτερα επιμορφωτικό και δημιουργικό ταξίδι, γεμάτο γνώσεις, συναισθήματα και νέες εμπειρίες. Ο παρών αναστοχασμός αποσκοπεί να καταγράψει την εμπειρία μου ως ερευνήτρια στον χώρο της ποιοτικής έρευνας, μέσα από τη διεξαγωγή ημιδομημένων συνεντεύξεων, τις προκλήσεις και τα διλήμματα που αντιμετώπισα στην διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας, καθώς και τις γνώσεις και δεξιότητες που αποκόμισα στην πορεία διεξαγωγής της, μέσα από την εφαρμογή θεματικής ανάλυσης με βάση την καταξιοτική διερεύνηση.

Στην αρχική φάση της έρευνας κυριαρχούσε μέσα μου το αίσθημα του χάους, μια έντονη και ασαφής σύγχυση και αμηχανία σχετικά με το από πού να ξεκινήσω, πώς να οργανώσω τη σκέψη μου και με ποιον τρόπο να προσεγγίσω το ερευνητικό μου ερώτημα. Το βίωμα αυτό αποτυπώνεται ξεκάθαρα στο πρώτο ιχνογράφημα, που μας ζητήθηκε να δημιουργήσουμε, όπου σχεδίασα έναν τεράστιο λαβύρινθο και τον εαυτό μου στην αφετηρία, φοβισμένη και γεμάτη αγωνία για την πορεία αυτού του ταξιδιού. Ο δρόμος ξεδιπλώνεται με απότομες στροφές, αδιέξοδα και εμπόδια, μέχρι να οδηγήσει τελικά στην κορυφή του τερματισμού, ένα σημείο που συμβολίζει την ευτυχία, γαλήνη, ηρεμία, αισιοδοξία, ικανοποίηση και υπερηφάνεια (Εικόνα 2).

Η επιλογή της ποιοτικής μεθόδου δεν ήταν μια αυτονόητη επιλογή. Στην αρχική φάση σχεδιασμού, υπήρχε η πρόκληση να χρησιμοποιηθεί μια ποσοτική προσέγγιση, η

οποία θα μπορούσε να αποδώσει αριθμητικά δεδομένα και μετρήσιμα αποτελέσματα. Ωστόσο, το ερευνητικό ερώτημα - «Πένθος και Ψυχική Ανθεκτικότητα» - απαιτούσε μια πιο βαθιά, περιγραφική και ερμηνευτική κατανόηση των βιωμένων εμπειριών, προσωπικών νοημάτων και εσωτερικών κινήτρων των συμμετεχόντων. Επομένως, η ποιοτική μέθοδος αποτέλεσε την πιο κατάλληλη επιλογή, καθώς επέτρεψε την ανάδυση της μοναδικότητας της κάθε εμπειρίας.

Εικόνα 2: Ιχνογράφημα συγγραφέως κατά την έναρξη της πτυχιακής εργασίας. Η εικόνα αυτή επιχειρεί να αποτυπώσει οπτικά την εσωτερική κατάσταση της ερευνήτριας κατά τα αρχικά στάδια της εργασίας.



Πηγή: Εικόνα που δημιουργήθηκε από την συγγραφέα στα πλαίσια προσωπικού ονειρέματος σε εποπτική συνάντηση, 2025, Πάντειο Πανεπιστήμιο.

Η επιλογή της ποιοτικής μεθόδου δεν ήταν μια αυτονόητη επιλογή. Στην αρχική φάση σχεδιασμού, υπήρχε η πρόκληση να χρησιμοποιηθεί μια ποσοτική προσέγγιση, η οποία θα μπορούσε να αποδώσει αριθμητικά δεδομένα και μετρήσιμα αποτελέσματα. Ωστόσο, το ερευνητικό ερώτημα - «Πένθος και Ψυχική Ανθεκτικότητα» - απαιτούσε μια πιο βαθιά, περιγραφική και ερμηνευτική κατανόηση των βιωμένων εμπειριών, προσωπικών νοημάτων και εσωτερικών κινήτρων των συμμετεχόντων. Επομένως, η ποιοτική μέθοδος αποτέλεσε την πιο κατάλληλη επιλογή, καθώς επέτρεψε την ανάδυση της μοναδικότητας της κάθε εμπειρίας.

Ο σχεδιασμός του οδηγού συνέντευξης αποτέλεσε για εμένα ένα από τα πιο απαιτητικά αλλά και δημιουργικά στάδια της ερευνητικής διαδικασίας. Η σύνταξη του δεν ήταν απλώς μια απλή τεχνική εργασία, αλλά μια πορεία γεμάτη σκέψη, άγχος, προβληματισμό και αγωνία, καθώς απαιτούσε τον συνδυασμό θεωρητικών προσεγγίσεων με τη βιωματική διάσταση του θέματος. Με απασχολούσε το πώς θα διασφαλιστεί μια ισορροπία ανάμεσα στην επιστημονική εγκυρότητα και την

ανθρώπινη ευαισθησία που απαιτείται, όταν αγγίζουμε τόσο λεπτά ζητήματα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, συνειδητοποίησα ότι ο οδηγός συνέντευξης δεν ήταν απλώς ένα εργαλείο συλλογής δεδομένων, αλλά ένα μέσο επικοινωνίας, κατανόησης, σύνδεσης και πνευματικής συνάντησης με τον άλλον.

Το πρώτο μέρος της συνέντευξης ήταν περισσότερο διερευνητικό και περιλάμβανε ανοιχτές ερωτήσεις που στόχευαν στο σπάσιμο του πάγου, την καλλιέργεια κλίματος εμπιστοσύνης και οικειότητας, την εισαγωγή στο θέμα και την διερεύνηση του βιώματος της απώλειας των συμμετεχόντων. Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στη διατύπωση ερωτήσεων, ώστε να είναι απολύτως κατανοητές, ουδέτερες, ανοικτές και στοχευμένες και να ενθαρρύνουν την αφήγηση, χωρίς να κατευθύνουν ή να περιορίζουν τις απαντήσεις. Με αυτόν τον τρόπο, το αρχικό στάδιο λειτούργησε ως γέφυρα ανάμεσα στην ερευνητική διαδικασία και τον προσωπικό κόσμο των συμμετεχόντων, διευκολύνοντας την ουσιαστική σύνδεση.

Το δεύτερο μέρος είχε περισσότερο πρακτικό χαρακτήρα και ενσωμάτωνε δημιουργικές μεθόδους, όπως ζωγραφική, ελεύθερη γραφή και αφήγηση. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να γράψουν ένα γράμμα στον θάνατο, να ανακαλέσουν μια στιγμή κουράγιου και να σχεδιάσουν μια γραμμή ζωής, τοποθετώντας πάνω σε αυτήν τα ορόσημα και τους σημαντικούς άλλους, που εντοπίζονται ύστερα από την εμπειρία της απώλειας. Η προσέγγιση αυτή αποδείχθηκε ιδιαίτερα διαφωτιστική, καθώς επέτρεψε την έκφραση νοημάτων που ενδεχομένως δεν θα αναδύονταν μονάχα με την λεκτική έκφραση. Η χρήση αυτών των μεθόδων εμπλούτισε σημαντικά το ερευνητικό υλικό και μου προσέφερε μια πιο σφαιρική και πολυδιάστατη κατανόηση.

Η υλοποίηση των συνεντεύξεων αποτέλεσε, για εμένα, ίσως το πιο συναρπαστικό, απαιτητικό, τολμηρό και περιπετειώδες στάδιο της έρευνας. Το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες άνοιξαν τον εσωτερικό τους κόσμο και μοιράστηκαν μαζί μου βαθιά προσωπικές και ευαίσθητες εμπειρίες, με συγκίνησε βαθιά και με γέμισε με ένα αίσθημα τιμής και ευθύνης. Καθ' όλη τη διάρκεια, με απασχολούσε έντονα η ανάγκη για σωστή διαχείριση του χρόνου, η τήρηση της ανωνυμίας και της εμπιστευτικότητας, καθώς και η ηθική διάσταση της σχέσης ερευνητή και συμμετέχοντα. Αυτή η ευθύνη συνοδευόταν συχνά από συναισθήματα άγχους, αβεβαιότητας και αγωνίας, ιδιαίτερα στις πρώτες συνεντεύξεις, όπου κυριαρχούσε η ανασφάλεια για το αν θα μπορούσα να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις της ποιοτικής έρευνας. Αναρωτιόμουν αν θα καταφέρω να δημιουργήσω το κατάλληλο κλίμα, ώστε να αναδυθούν αυθεντικές και ειλικρινείς αφηγήσεις και αν η διαδικασία θα αποδώσει τελικά δεδομένα, ικανά να οδηγήσουν σε ουσιαστικά και έγκυρα συμπεράσματα.

Σε εκείνη τη φάση ένιωσα έντονα την ανάγκη για αυτοφροντίδα! (Εικόνα 3) Προσπάθησα να θέσω ξεκάθαρα τα όριά μου, να επιτρέψω στον εαυτό μου να κάνει παύσεις, να αφουγκραστώ τις εσωτερικές μου ανάγκες και να με αντιμετωπίσω με κατανόηση, αγάπη και τρυφερότητα. Αυτή η στροφή προς τα μέσα, δεν λειτούργησε μόνο ως συναισθηματική ανακούφιση, αλλά και ως ουσιαστικό εργαλείο ερευνητικής ενδυνάμωσης, καθώς με βοήθησε να είμαι περισσότερο παρούσα, αυθεντική και ανοιχτή στην αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες. Σαν να αναγνώριζα ότι ο εαυτός μου είχε ανάγκη από μια μεγάλη, ζεστή αγκαλιά, κάτι που αποτυπώθηκε με

ευκρίνεια και στο εικαστικό μου έργο, το οποίο λειτουργεί ως συμβολική αντανάκλαση αυτής της εσωτερικής διαδικασίας.

Εικόνα 3: Ιχνογράφημα συγγραφέως κατά τη διάρκεια της συγγραφής της πτυχιακής εργασίας. Η εικόνα αυτή επιχειρεί να αποτυπώσει οπτικά την εσωτερική ανάγκη της ερευνήτριας για αυτοφροντίδα κατά τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας.



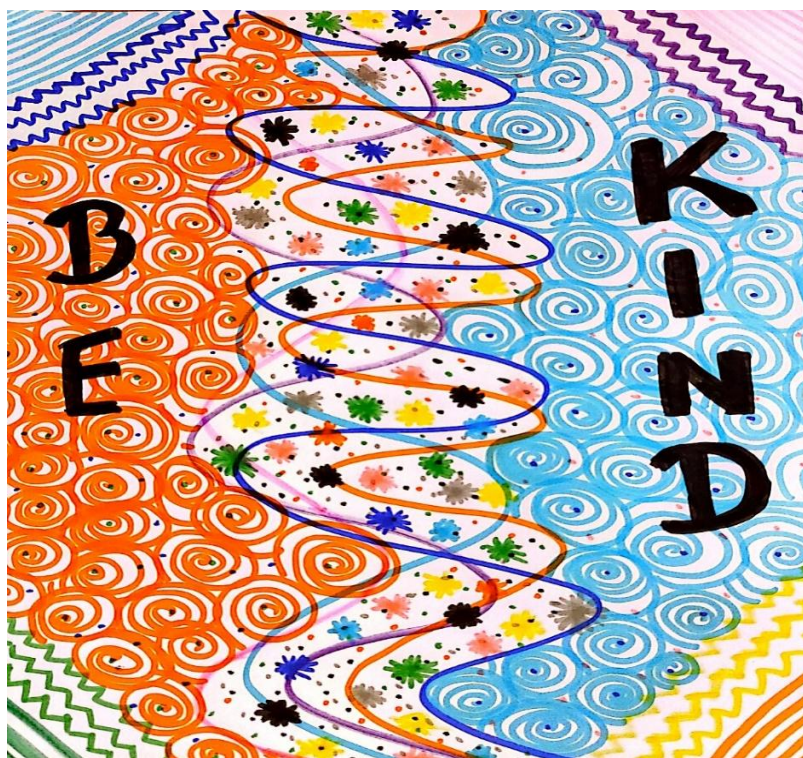
Πηγή: Εικόνα που δημιουργήθηκε από την συγγραφέα στα πλαίσια προσωπικού αναστοχασμού, 2025, Αθήνα.

Σταδιακά παρατήρησα πως τα συναισθήματά μου άρχισαν να μεταμορφώνονται. Από την αρχική ανασφάλεια γεννήθηκε μια βαθιά χαρά και ικανοποίηση, καθώς συνειδητοποιούσα ότι έκανα πράξη το όνειρό μου: να ερευνώ ένα ζήτημα που με συγκινεί ουσιαστικά και με γεμίζει νόημα. Η ηρεμία και η αίσθηση επάρκειας, πληρότητας και υπερηφάνειας ήρθαν λίγο αργότερα, όταν άρχισα να εμπιστεύομαι περισσότερο τον εαυτό μου και κατάλαβα ότι δεν είναι απαραίτητο να ελέγχω τα πάντα. Αυτό που χρειάζεται είναι αποδοχή και εμπιστοσύνη στην ίδια τη διαδικασία! Κάποιες συνεντεύξεις μπορεί να απαιτούσαν περισσότερο χρόνο, κάποιοι συμμετέχοντες να δυσκολεύονταν ή να μην ακολουθούσαν ακριβώς τις οδηγίες, ενώ άλλοι ενδεχομένως να επέλεγαν να μην απαντήσουν σε συγκεκριμένες ερωτήσεις. Όλα αυτά, όμως, αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της διαδικασίας. Και εκεί ακριβώς βρίσκεται η μαγεία της ποιοτικής έρευνας: στην ευελιξία, στη δημιουργικότητα και στην ελευθερία, που της επιτρέπουν να αγκαλιάζει την αυθεντικότητα κάθε ανθρώπινης αφήγησης.

Η φάση των απομαγνητοφωνήσεων και της θεματικής ανάλυσης υπήρξε ιδιαίτερα απαιτητική και χρονοβόρα, καθώς απαιτούσε συνεχή προσήλωση στη λεπτομέρεια, υπομονή και συστηματικότητα. Ωστόσο, αντιλαμβανόμενη το βάρος αυτής της διαδικασίας και τον κίνδυνο της κόπωσης, επέλεξα να κάνω ένα διάλειμμα

ανασυγκρότησης. Το καλοκαίρι, μέσα σε τοπία γεμάτα φως, χρώματα και ηρεμία, μπόρεσα να ανακτήσω την ενέργεια και τη διάθεσή μου, να επαναφορτίσω τις εσωτερικές μου δυνάμεις και να καλλιεργήσω μια πιο καθαρή και γαλήνια ματιά στο ερευνητικό μου έργο. Επιστρέφοντας στις απομαγνητοφωνήσεις με ανανεωμένη ψυχική διάθεση, ένιωθα περισσότερο έτοιμη να αφουγκραστώ σε βάθος τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων και να προχωρήσω στη θεματική ανάλυση με ενσυναίσθηση, ευαισθησία και μεγαλύτερη πνευματική διαύγεια. Αυτό το διάλειμμα δεν αποτέλεσε απλώς μια παύση, αλλά μια αναγκαία στιγμή ανανέωσης, που με βοήθησε να βιώσω την έρευνα, όχι ως μια εξαντλητική διαδικασία, αλλά ως ένα δημιουργικό και εμπλουτιστικό ταξίδι, ικανό να συνδυάσει την επιστημονική προσήλωση με την προσωπική ανάπτυξη.

Εικόνα 4: Ιχνογράφημα συγγραφέως κατά την ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας. Η εικόνα αυτή επιχειρεί να μεταφέρει ένα απλό αλλά ουσιαστικό μήνυμα: να επιδεικνύουμε καλοσύνη προς τον εαυτό μας.



Πηγή: Εικόνα που δημιουργήθηκε από την συγγραφέα στα πλαίσια προσωπικού αναστοχασμού, 2025, Αθήνα.

Συνεχίζοντας την έρευνα, η διαδικασία της θεματικής ανάλυσης υπήρξε για εμένα απαιτητική και σύνθετη, ταυτόχρονα όμως εξαιρετικά διαφωτιστική και στοχαστική. Καθώς επεξεργαζόμουν τα δεδομένα, οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων αποκαλύπτονταν με όλο το φάσμα των συναισθημάτων τους: από θλίψη, απώλεια, άρνηση και θρήνο, μέχρι δύναμη, ανθεκτικότητα, κουράγιο, πίστη, θάρρος και ελπίδα. Η ανάγκη για συγκέντρωση και προσοχή με συνόδευε συνεχώς, ενώ συχνά ένιωθα έντονο άγχος, αβεβαιότητα και τον φόβο μήπως παραλείψω ή παρερμηνεύσω σημαντικές λεπτομέρειες. Παράλληλα, υπήρχαν στιγμές ενθουσιασμού και ικανοποίησης, καθώς ανακάλυπτα μοτίβα, συνέδεα έννοιες και παρατηρούσα τη

συνοχή να αναδύεται μέσα από τη φαινομενική πολυπλοκότητα των αφηγήσεων. Η ανάλυση των δεδομένων δεν ήταν απλά μια γραμμική πορεία, αλλά μια συνεχής κίνηση ανάμεσα στο κείμενο και την ερμηνεία, ανάμεσα στο βίωμα και στη θεωρία, που με οδήγησε να δω το πένθος και την ψυχική ανθεκτικότητα ως δυναμικές έννοιες.

Παράλληλα, η διαδικασία της θεματικής ανάλυσης με βοήθησε να αναγνωρίσω τις δικές μου προκαταλήψεις και συναισθηματικές αντιδράσεις, καθώς σε αρκετές στιγμές βρέθηκα να ταυτίζομαι με τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων ή να επηρεάζομαι έντονα από τη συναισθηματική τους φόρτιση. Αυτός ο στοχασμός με ώθησε να ενισχύσω τη συνειδητή ερευνητική μου στάση, να καλλιεργήσω την ικανότητα να ισορροπώ ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και στην επιστημονική αποστασιοποίηση και να διατηρώ διαφάνεια, εγκυρότητα και ακεραιότητα. Αναδείχθηκε η αξία της αυτοπαρατήρησης και της συναισθηματικής ενσυνειδητότητας, στοιχεία που ενισχύουν, τόσο την ποιότητα της ανάλυσης, όσο και την προσωπική μου ανάπτυξη και επίγνωση ως ερευνήτρια. Μέσα από αυτή τη διαδικασία συνειδητοποίησα ότι η θεματική ανάλυση, δεν είναι απλώς τεχνική επεξεργασία δεδομένων, αλλά μια βαθιά εμπειρία στοχασμού και αλληλεπίδρασης με τις ζωές των άλλων, που απαιτεί ενσυναίσθηση, υπομονή, προσωπική εμπλοκή και δέσμευση.

Ολοκληρώνοντας την εργασία, νιώθω ότι η εμπειρία αυτή με έχει ωριμάσει, τόσο ερευνητικά, όσο και προσωπικά. Έμαθα να σέβομαι την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης εμπειρίας, να ακούω ενεργητικά με προσοχή και ενσυναίσθηση, να αμφιβάλλω δημιουργικά και ταυτόχρονα να εμπιστεύομαι τη διαδικασία και τον εαυτό μου. Η ποιοτική έρευνα δεν αποτελεί απλώς μια μεθοδολογική επιλογή, αλλά μια στάση απέναντι στον άνθρωπο και στην πραγματικότητα, που απαιτεί αυθεντικότητα, ταπεινότητα, δεκτικότητα και ενσυναίσθηση. Μέσα από τις συνεντεύξεις, δεν απέκτησα μόνο δεδομένα, αλλά και μια βαθύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι νοσηματοδοτούν τον εσωτερικό και εξωτερικό τους κόσμο, τις προκλήσεις τους και τις στρατηγικές τους για ανθεκτικότητα. Αυτό που θέλω να κρατήσω από όλη αυτή την εμπειρία είναι η σημασία του να αφουγκράζεται κανείς τον εαυτό του, να είναι καλός μαζί του και να τον ακούει προσεκτικά, να φροντίζει τις ανάγκες του, να μαθαίνει από τα λάθη του με κατανόηση και υπομονή και να εξελίσσεται διαρκώς.

Τελικό αποτέλεσμα δεν ήταν απλώς η ολοκλήρωση μιας πανεπιστημιακής υποχρέωσης, αλλά μια ουσιαστική εμπειρία ωρίμανσης, αυτοπαρατήρησης, αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης, η οποία με καθοδηγεί ήδη και θα συνεχίσει να με συνοδεύει σε κάθε μελλοντικό ερευνητικό και επαγγελματικό εγχείρημα. Νιώθω βαθιά ευγνώμων και υπερήφανη για όσα κατάφερα να μάθω και να βιώσω! Η συνολική εμπειρία αποτυπώνεται συμβολικά στην παρακάτω ζωγραφιά, η οποία λειτουργεί ως υπενθύμιση ότι, πέρα από την ερευνητική διαδικασία και την προσωπική εξέλιξη, ουσιαστική αξία έχει το να καλλιεργούμε καλοσύνη—«Be Kind»—τόσο προς τον εαυτό μας όσο και προς τους άλλους (Εικόνα 4).

Καταληκτικές σκέψεις - Συμπεράσματα

Η παρούσα φαινομενολογική διερεύνηση του πένθους και της ψυχικής ανθεκτικότητας ανέδειξε την μοναδικότητα και πολυπλοκότητα αυτών των ανθρωπίνων εμπειριών. Το πένθος, αν και συνδέεται βαθιά με τον πόνο και την απώλεια, αναδείχθηκε ταυτόχρονα ως διαδικασία ανασύνθεσης νοήματος και επαναπροσδιορισμού της ύπαρξης. Οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων έδειξαν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί έμφυτο χαρακτηριστικό, αλλά μια δυναμική διαδικασία προσαρμογής, η οποία διαμορφώνεται μέσα από τη συνεχή αλληλεπίδραση εσωτερικών πόρων, σχέσεων και υποστηρικτικών πλαισίων.

Μέσα από τη βιωματική αφήγηση, την έκφραση συναισθημάτων και την επεξεργασία των εμπειριών τους, τα άτομα κατάφεραν να μετασχηματίσουν τον πόνο σε πηγή νοήματος, δύναμης και προσωπικής ανάπτυξης. Το πένθος δεν εκλήφθηκε ως ένα γεγονός που πρέπει οπωσδήποτε να ξεπεραστεί, αλλά ως ένα ταξίδι εσωτερικής μεταμόρφωσης, όπου η απώλεια συνυπάρχει με τη συνέχιση της ζωής. Η ανθεκτικότητα, έτσι, δεν αναιρεί την οδύνη, αλλά την ενσωματώνει δημιουργικά, προσφέροντας στο άτομο τη δυνατότητα να επαναπροσδιορίσει τις αξίες, τις σχέσεις και το νόημα της ύπαρξής του.

Η συμβολή της παρούσας μελέτης έγκειται στην ανάδειξη της βιωματικής διάστασης του πένθους και στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η ψυχική ανθεκτικότητα αναδύεται μέσα από την απώλεια. Τα ευρήματα προσφέρουν χρήσιμες κατευθύνσεις για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, υπογραμμίζοντας τη σημασία της ενσυναίσθησης, της ενεργητικής ακρόασης και της αφήγησης ως θεραπευτικών εργαλείων που διευκολύνουν την αναδόμηση νοήματος και την αποδοχή της απώλειας.

Παράλληλα, τα αποτελέσματα ανοίγουν δρόμους για περαιτέρω έρευνα. Μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να διερευνήσουν τη διαδικασία της ανθεκτικότητας διαχρονικά, να εξετάσουν πολιτισμικές παραμέτρους ή να συνδυάσουν ποιοτικές και ποσοτικές προσεγγίσεις, ώστε να αποτυπωθεί πληρέστερα η πολυδιάστατη φύση του πένθους. Εξίσου ενδιαφέρον θα ήταν να διερευνηθεί πώς οι πρακτικές της πνευματικότητας, της κοινότητας ή της δημιουργικής έκφρασης μπορούν να λειτουργήσουν ως μηχανισμοί ανθεκτικότητας και νοηματοδότησης.

Τελικά, η ουσία που αναδεικνύεται μέσα από αυτή τη μελέτη είναι η πίστη στην ικανότητα του ανθρώπου να αντέχει, να συνεχίζει, να μετασχηματίζεται και να αναπτύσσεται. Το πένθος, όσο επώδυνο κι αν είναι, μπορεί να αποτελέσει πηγή εσωτερικής ωρίμανσης, κατανόησης και βαθύτερης επαφής με την ίδια τη ζωή. Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι απλώς η υπέρβαση του πόνου, αλλά η δημιουργία ενός νέου τρόπου ύπαρξης μέσα από αυτόν, ενός τρόπου πιο συνειδητού, πιο ευαίσθητου και πιο ανθρώπινου.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να εκφράσω την πιο βαθιά μου ευγνωμοσύνη σε όλους όσους στάθηκαν δίπλα μου και συνέβαλαν, άμεσα ή έμμεσα, στην ολοκλήρωση αυτής της πτυχιακής εργασίας. Πρώτα απ' όλα, ένα θερμό ευχαριστώ στους συμμετέχοντες της έρευνας, καθώς ο χρόνος, η προθυμία και το ειλικρινές μοίρασμα των προσωπικών τους εμπειριών αποτέλεσαν τον πυρήνα αυτής της μελέτης. Η εμπιστοσύνη και η διάθεση τους να ανοίξουν την καρδιά τους μου θύμισαν πόσο πολύτιμη είναι η ανθρώπινη επαφή και πόσο βαθιά

μπορεί να φωτίσει μια επιστημονική προσπάθεια. Θερμές ευχαριστίες οφείλω και στον επιβλέποντα της εργασίας Α. Μπράιλα, για την καθοδήγηση, την υπομονή και την αίσθηση ασφάλειας που μου πρόσφερε σε κάθε στάδιο. Κυρίως η ενθάρρυνσή του αποτέλεσε σταθερό σημείο αναφοράς, μια ήρεμη αλλά σταθερή δύναμη που με βοήθησε να προχωρώ ακόμη και στις στιγμές αμφιβολίας. Η πίστη του στις δυνατότητές μου λειτουργούσε σαν φως που φώτιζε τον δρόμο όταν εγώ δεν μπορούσα να τον δω καθαρά. Με τον τρόπο του, μου υπενθύμιζε ότι η πρόοδος δεν είναι πάντα γραμμική, αλλά ότι κάθε μικρό βήμα έχει αξία. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω όλους τους ανθρώπους που με στήριξαν συναισθηματικά σε αυτή τη διαδρομή, την οικογένεια, τους φίλους και όσους με πίστεψαν ακόμη και στις στιγμές που δυσκολεύτηκα, καθώς η παρουσία τους υπήρξε μια διαρκής υπενθύμιση ότι η γνώση δεν καλλιεργείται ποτέ μόνη της, αλλά ανθίζει μέσα από σχέσεις, μοίρασμα, αγάπη, πίστη και στήριξη.

References

- American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *Copyright © 2017 American Psychological Association. All rights reserved.*
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR).
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Bensimon, M. (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD and Fidan, 2025 posttraumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and Individual Differences, 52*(7), 709–714.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.015>
- Biancalani, G., Azzola, C., Sassu, R., Marogna, C., & Testoni, I. (2022). Spirituality for Coping with the Trauma of a Loved One's Death During the COVID-19 Pandemic: An Italian Qualitative Study. *Pastoral psychology, 71*(2), 173–185.
<https://doi.org/10.1007/s11089-021-00989-8>
- Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *The American psychologist, 59*(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Brailas, A. (2020). Using Drawings in Qualitative Interviews: An Introduction to the Practice. *The Qualitative Report, 25*(12), 4447–4460.
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4585>
- Brailas, A. (2025a). Replication Crisis in Psychology, Second-Order Cybernetics, and Transactional Causality: From Experimental Psychology to Applied Psychological Practice. *Integrative Psychological and Behavioral Science, 59*(1), 14. <https://doi.org/10.1007/s12124-024-09867-3>
- Brailas, A. (2025b). The Appreciative Qualitative Interview: A Research Method for Empowering People. *Methodology. European Journal of Research Methods for the Behavioral and Social Sciences, 21*(1), 74–90.
<https://doi.org/10.5964/meth.15421>
- Brailas, A., Tragou, E., & Papachristopoulos, K. (2023). Introduction to Qualitative Data Analysis and Coding with QualCoder. *American Journal of Qualitative Research, 7*(3), 19–31. <https://doi.org/10.29333/ajqr/13230>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Currier, J. M., Neimeyer, R. A., & Berman, J. S. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for bereaved persons: a comprehensive quantitative review. *Psychological bulletin, 134*(5), 648–661. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.5.648>
- Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry, 86*(6), 443–453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>
- Fidan F. Z. (2025). Comparison of the Effects of Dreams on Relatives of the Deceased in the Mourning Process. *Addict Res. 9*(1) <https://doi.org/10.33425/2639-8451.1047>
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The Study of Stress and Competence in Childokadren: A Building Block for Developmental Psychopathology. *Child Development, 55*(1), 97–111. <https://doi.org/10.2307/1129837>
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology, 19*(1), 31–65. <https://doi.org/10.1080/10720530500311182>
- Goodman, L. A. (2011). Comment: On Respondent-Driven Sampling and Snowball Sampling in Hard-to-Reach Populations and Snowball Sampling Not in Hard-to-Reach Populations. *Sociological Methodology, 41*(1), 347–353. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9531.2011.01242.x> (Original work published 2011)
- Kossek, E. E., & Perrigino, M. B. (2016). Resilience: A review using a grounded integrated occupational approach. *Academy of Management Annals, 10*(1), 729–797. <https://doi.org/10.5465/19416520.2016.1159878>
- Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. *Routledge*. <https://doi.org/10.4324/9780203010495>
- Lenferink, L. I. M., Nickerson, A., de Keijser, J., Smid, G. E., & Boelen, P. A. (2020). Trajectories of grief, depression, and posttraumatic stress in disaster-bereaved people. *Depression and anxiety, 37*(1), 35–44. <https://doi.org/10.1002/da.22850>
- Liu W-M, Forbat L, Anderson K (2019). Death of a close friend: Short and long-term impacts on physical, psychological and social well-being. *PLoS ONE 14*(4): e0214838. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214838>
- Liu R, Menhas R and Saqib ZA. (2024). Does physical activity influence health behavior, mental health, and psychological resilience under the moderating role of quality of life? *Front. Psychol. 15*:1349880. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1349880>
- Liu, Y., Zeng, B., & Chang, L. (2025). Examining the links between sense of belonging, conflict resolution skills, emotional intelligence, and life satisfaction in

- Chinese universities. *BMC psychology*, 13(1), 431.
<https://doi.org/10.1186/s40359-025-02742-9>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543–562.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: a review of research on resilience in childhood. *The American journal of orthopsychiatry*, 61(1), 6–22. <https://doi.org/10.1037/h0079218>
- Li X, Malli MA, Cosco TD, Zhou G. (2024). The Relationship Between Self Compassion and Resilience in the General Population: Protocol for a Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Publications*. <https://doi.org/10.2196/60154>
- Llistosella M, Goni-Fuste B, Martín-Delgado L, Miranda-Mendizabal A, Franch Martínez B, Pérez-Ventana C and Castellvi P (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol.* 14:1211113.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012372564-6/50024-1>
- ra, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- McLeod John. (2005). Εισαγωγή στην συμβουλευτική. *Μεταίχμιο*. ISBN 139789603757672
- McLeod J. & McLeod J. (2020). Δεξιότητες Συμβουλευτικής. Ένας πρακτικός οδηγός για συμβούλους και όσους ασκούν επαγγέλματα υποστήριξης του ανθρώπου. *Gutenberg*. ISBN: 9789600121599
- Moisoglou, I., Katsiroumpa, A., Kolisiati, A., Vraaka, I., Kosiara, K., Siskou, O., Kaitelidou, D., Konstantakopoulou, O., Katsoulas, T., Gallos, P., & Galanis, P. (2024). Resilience and Social Support Improve Mental Health and Quality of Life in Patients with Post-COVID-19 Syndrome. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 14(1), 230–242.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe14010015>
- Nam, I. S. (2016). Effects of psychoeducation on helpful support for complicated grief: a preliminary randomized controlled single-blind study. *Psychological Medicine*, 46(1), 189–195. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001658>
- Neimeyer, R. A. (Ed.). (2001). Meaning reconstruction & the experience of loss. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10397-000>
- Neimeyer, R.A., Holland, J.M., Currier, J.M., Mehta, T. (2008). Meaning Reconstruction in Later Life: Toward a Cognitive-Constructivist Approach to Grief Therapy. In: Gallagher-Thompson, D., Steffen, A.M., Thompson, L.W. (eds) *Handbook of*

- Behavioral and Cognitive Therapies with Older Adults*. Springer, New York, NY.
https://doi.org/10.1007/978-0-387-72007-4_17
- Öztekin GG, Gómez-Salgado J and Yıldırım M (2025). Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Front. Psychol.* 16:1517441.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441>
- Parkes, C. M., & Prigerson, H. G. (2010). Bereavement: Studies of grief in adult life (4th ed.). *Routledge*. ISBN 9780415554530
- Prigerson HG, Horowitz MJ, Jacobs SC, Parkes CM, Aslan M, Goodkin K, et al. (2009). Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation of Criteria Proposed for *DSM-V* and *ICD-11*. *PLoS Med* 6(8): e1000121.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121>
- Rademacher, L., Kraft, D., Eckart, C. et al. (2023). Individual differences in resilience to stress are associated with affective flexibility. *Psychological Research* 87, 1862–1879. <https://doi.org/10.1007/s00426-022-01779-4>
- Rando T. A. (1988). Anticipatory grief: the term is a misnomer but the phenomenon exists. *Journal of palliative care*, 4(1-2), 70–73.
<https://doi.org/10.1177/0825859788004001-223>
- Rasouli, O., Moksnes, U. K., Reinfjell, T., Hjemdal, O., & Eilertsen, M. B. (2022). Impact of resilience and social support on long-term grief in cancer-bereaved siblings: an exploratory study. *BMC palliative care*, 21(1), 93.
<https://doi.org/10.1186/s12904-022-00978-5>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M. et al., (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and anxiety*, 28(2), 103–117.
<https://doi.org/10.1002/da.20780>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: implications for the prevention and treatment of depression. *Science (New York, N.Y.)*, 338(6103), 79–82. <https://doi.org/10.1126/science.1222942>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5, 10.3402/ejpt.v5.25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Spicer L (2024). Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR) therapy for prolonged grief: theory, research, and practice. *Front. Psychiatry* 15:1357390. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1357390>
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Cautioning Health-Care Professionals: Bereaved Persons Are Misguided Through the Stages of Grief. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 74(4), 455-473.

<https://doi.org/10.1177/0030222817691870> (Original work published 2017)

- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Ungar M. (2011). The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *The American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The lancet. Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165–178.
- Waller, A., Turon, H., Mansfield, E., Clark, K., Hobden, B., & Sanson-Fisher, R. (2016). Assisting the bereaved: A systematic review of the evidence for grief counselling. *Palliative medicine*, 30(2), 132–148. <https://doi.org/10.1177/0269216315588728>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1977). Kauai's children come of age. *University of Hawaii Press*. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(92\)90157-7](https://doi.org/10.1016/1054-139X(92)90157-7)
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery. *Cornell University Press*. ISBN 9780801487385
- Willi, N., Pancoast, A., Drikaki, I. et al. (2024). Practitioner perspectives on the use of acceptance and commitment therapy for bereavement support: a qualitative study. *BMC Palliat Care* 23, 59. <https://doi.org/10.1186/s12904-024-01390-x>
- Willing, C. (2015). Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στην ψυχολογία. *Εκδόσεις Gutenberg*. ISBN: 978-960-01-1720-2
- Worden, J. W. (2009). Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (4th ed.). *Springer Publishing Company*. ISBN 0415559995
- Zisook, S., & Shear, K. (2009). Grief and bereavement: what psychiatrists need to know. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 8(2), 67–74. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2009.tb00217.x>

Notes on Contributor

Η Παναγιώτα Μανιατάκη είναι Ψυχολόγος, απόφοιτη του Τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα εστιάζονται στη θετική ψυχολογία, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη διαδικασία του πένθους ως εμπειρία μετασηματισμού και προσωπικής ανάπτυξης. Έχει συμμετάσχει σε ευρωπαϊκά προγράμματα Erasmus+ (Μιλάνο, Ιταλία) και σε πανελλήνια και διεθνή συνέδρια ψυχολογίας. Παράλληλα, έχει ολοκληρώσει Δίπλωμα στη Θετική Ψυχολογία, με έμφαση στην ευημερία και στους μηχανισμούς προσαρμογής σε συνθήκες αντιξοότητας, καθώς και στην ψυχική ενδυνάμωση και την επανανοηματοδότηση της ζωής. Επιπλέον, έχει παρακολουθήσει σεμινάρια δεξιοτήτων συμβουλευτικής, εμβαθύνοντας στις τεχνικές επικοινωνίας, ενσυναισθητικής ακρόασης, άνευ όρων αποδοχής και υποστηρικτικής παρέμβασης. Είναι ενεργό μέλος της Θεραπευτικής Κοινότητας «Κυψέλη» και της Ελληνικής Εταιρείας Ομαδικής Ανάλυσης και Ψυχοθεραπείας, με συνεχή εμπλοκή σε ομαδικές και κοινοτικές δράσεις ψυχικής υγείας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον της επικεντρώνεται στην εφαρμογή της θετικής ψυχολογίας, στη μελέτη της δυναμικής των ομάδων και στη σύνδεση θεωρητικών εννοιών με πρακτικές εμπειρίες. Στη δουλειά της προτάσσει την ενσυναίσθηση, τη δημιουργικότητα και τη συνεχή αναζήτηση προσωπικής και επαγγελματικής εξέλιξης.