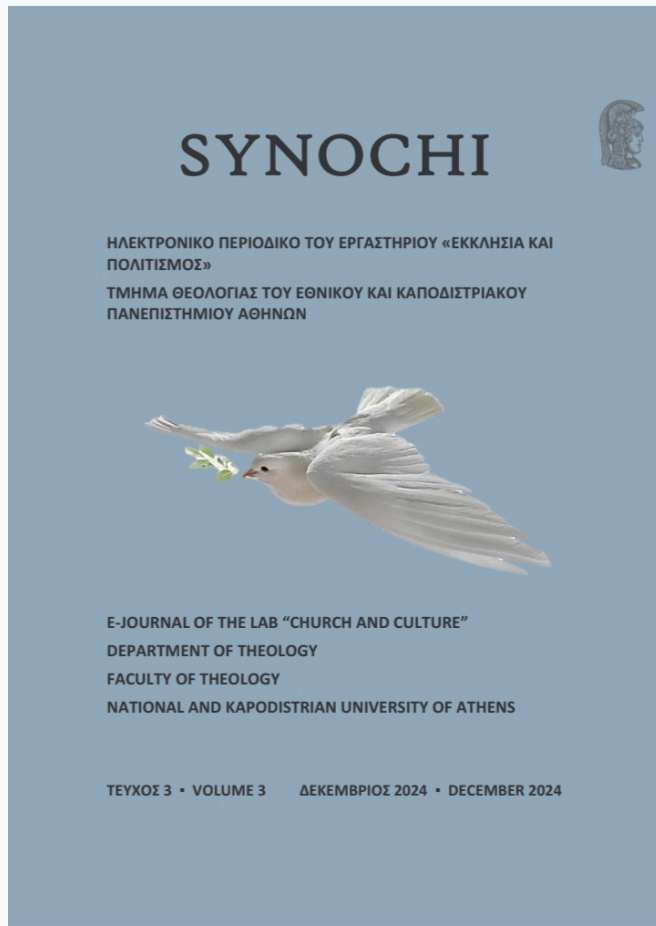


## Synochi

Vol 3 (2024)



Το πένθος λόγω απώλειας ζωής υπό το πρίσμα της Ορθόδοξης Πίστης.

Αντώνιος Μπαφαλούκος

doi: [10.12681/syn.42003](https://doi.org/10.12681/syn.42003)

### To cite this article:

Μπαφαλούκος Α. (2025). Το πένθος λόγω απώλειας ζωής υπό το πρίσμα της Ορθόδοξης Πίστης.: Ποιμαντικοψυχολογική θεώρηση. *Synochi*, 3. <https://doi.org/10.12681/syn.42003>

# SYNOCHI



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ «ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΚΑΙ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ»

ΤΜΗΜΑ ΘΕΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ



E-JOURNAL OF THE LAB "CHURCH AND CULTURE"

DEPARTMENT OF THEOLOGY

FACULTY OF THEOLOGY

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

ΤΕΥΧΟΣ 3 ▪ VOLUME 3

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024 ▪ DECEMBER 2024

## Το πένθος λόγω απώλειας ζωής υπό το πρίσμα της Ορθόδοξης Πίστης. Ποιμαντικοψυχολογική Θεώρηση

Μπαφαλούκος Λ. Αντώνιος<sup>540</sup>

### Περίληψη

Ο θάνατος και η θρησκεία είναι δύο αντικείμενα που θα κεντρίζουν πάντοτε το ενδιαφέρον του ανθρώπου, καθώς αμφότερα ακροβατούν στη σφαίρα του απλησίαστου (Becker, 1973). Μέχρι τώρα, οι επιστημονικές μελέτες που εξετάζουν τη μεταβλητή της χριστιανικής θρησκείας συγκεκριμένα, σε συνάρτηση με το φαινόμενο της διαχείρισης του πένθους είναι περιορισμένες. Ως εκ τούτου, το παρόν άρθρο έχει ως κεντρικό του στόχο τον εντοπισμό και την ανάδειξη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικής με το θέμα ενδιαφέροντος, δηλαδή το πένθος λόγω απώλειας ζωής προσεγγιζόμενο υπό το πρίσμα της ορθόδοξης χριστιανικής πίστης. Για την εκπόνησή του, προτιμήθηκε το είδος της μη συστηματικής αφηγηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης (narrative review).

Λέξεις κλειδιά: θάνατος, απώλεια, πένθος, ορθόδοξη πίστη, διαχείριση

### Εισαγωγή

Αν και αποτελεί κατ' εξοχήν αντικείμενο μελέτης μεταξύ της επιστημονικής κοινότητας των φιλοσόφων και των θεολόγων, οι περισσότεροι άνθρωποι αποφεύγουν συστηματικά το ζήτημα του θανάτου. Ήδη από την αρχαιότητα η απώλεια των οικείων, αλλά και άλλων αγαπημένων προσώπων, οδηγούσε στην έντονη τελετουργική εξωτερίκευση της θλίψης. Δεν είναι τυχαίο ότι ο τελετουργικός θρήνος ανήκει στα, κατά τεκμήριο, αρχαιότερα είδη Άσματος. Οι δε διάφορες φιλοσοφικές σχολές, με ηγέτιδα αυτή των Στωικών, σε μία προσπάθεια εκλογίκευσης του πένθους εξέφρασαν τη θέση ότι αυτό αποτελεί πάθος, το οποίο οφείλει να ιαθεί. (Ραφτόπουλος, 2011).

Και ενώ διαχρονικά η έλευση του θανάτου αποτελεί το πλέον αδιαφιλονίκητο τέλος όλων των έγχρονων θνητών όντων, ο ξαφνικός και αιφνίδιος θάνατος, ο σοβαρός τραυματισμός, η ανίατη ασθένεια ή ακόμα και το φυσικό γήρας πλήττει σφόδρα μέλη της οικογένειας ή του περιγυρού

---

<sup>540</sup> Dr. Pontificia Universita Urbaniana, Μεγάλος Πρωτοπρεσβύτερος του Θρόνου του Αγίου Μάρκου.

μας, τα θεμέλια του κόσμου μας κλονίζονται, καθώς ξεχασμένοι φόβοι και ανασφάλειες έρχονται στην επιφάνεια. Οι ψυχοδυναμικές ροές των τραυματικών γεγονότων της ζωής μας, με τον θάνατο να αποτελεί ένα από αυτά, αποκαλύπτουν τη θυελλώδη και υποβόσκουσα σύγκρουση δύο πολύ ισχυρών ενστίκτων -τα οποία αποκάλυψε και ενέταξε ο Freud στη θεωρία της Ψυχανάλυσης- αυτού της ορμής της ζωής και εκείνου της ορμής του θανάτου. Η ορμή του θανάτου είναι, κατά τον πατέρα της Σχολής της Ψυχανάλυσης, η τάση της φύσης για την αποκατάσταση των πραγμάτων «στην πρότερη κατάστασή τους», καταλήγοντας ότι η ίδια η ζωή στη δυναμική της ορμή κρύβει την προετοιμασία για τον θάνατο, (Στάνφορντ-Κλαρκ, 2013).

Αν και η νεωτερική εποχή, όπου η άνοδος του ατομικισμού τοποθέτησε τον θάνατο στην ιδιωτική σφαίρα (Moltmann 2013), εντούτοις η εισβολή του θανάτου μας αναγκάζει να εξετάσουμε εκείνα τα πράγματα που ενστικτωδώς θέλουμε περισσότερο να αποφύγουμε προκειμένου να μην πονέσουμε ή ακόμα χειρότερα να μην παραδεχτούμε ότι παρά την άνοδο της ιδιότυπης ατομικής εποχής, στην οποία ζούμε και κινούμαστε, συνεχίζουμε να αγαπάμε τον άλλο, και ο αποχωρισμός δεν είναι κάτι το οποίο μπορούμε εύκολα να αποδεχτούμε. Άλλωστε «πενθεί βαθιά όποιος αγάπησε πολύ» (Moltmann, 2013), το πένθος δεν είναι άλλο από την κραυγή της αγάπης μας για τα αγαπημένα μας πρόσωπα, που χάθηκαν σε μια στιγμή και έγιναν από αισθητή, βιούμενη πραγματική παρουσία, μη αισθητή και διαρκής απουσία. Είναι σαφές, εξάλλου, από την εμπειρία ότι την πραγματικότητα του θανάτου την ζει ο άνθρωπος μέσα από την αγάπη του για τη ζωή του αγαπημένου άλλου (Moltmann, 2013). Η άρνηση του Δυτικού πολιτισμού να δει κάποιο σκοπό πίσω από τον θάνατο αλλά και η προσπάθειά του να κρύψει την υπαρξιακή αγωνία που γεννά η οδύνη του τέλους, μεταμορφώνει το πένθος από δημιουργική και παιδαγωγική «μνήμη θανάτου» σε ανθρωποκτόνο απελπισία.

Έτσι σε αυτή την περίπτωση, το πένθος που γεννιέται μέσα στην άρνηση της κοινωνίας της αγάπης, στην έλλειψη μεταφυσικής ελπίδας, στην αποξένωση και τη μοναξιά του σύγχρονου πολιτισμού, όπου κυριαρχούν οι ιδεοληπτικοί ψυχαναγκασμοί και οι εικονικές σχέσεις, γίνεται και αυτό γεννήτωρ και παράγοντας εκδήλωσης της απελπισίας (Μελισσάρης, 2012).

Αυτή η λήθη του θανάτου, στη συνάντησή μας μαζί του, δημιουργεί συνθήκες σύνθλιψης κατά τις οποίες αναδύονται μεταφυσικά ερωτήματα και φιλοσοφικά ζητήματα που μέχρι τότε φαινόταν αφηρημένα και αποφεύξιμα και τώρα αποκτούν συγκεκριμένη συνάφεια και αμεσότητα. Υπαρξιακές έννοιες, όπως η «μοναξιά» κάθε ατόμου στο σύμπαν, λαμβάνουν απτή υπόσταση όταν

αντιμετωπίζουμε την επερχόμενη και αναπόφευκτη απώλεια όλων όσων γνωρίζουμε και αγαπάμε (Byock, 2002).

Ανεξάρτητα από την κουλτούρα, την κοινωνικο-οικονομική του θέση, τα επιτεύγματα ή την εκπαίδευσή του, ο άνθρωπος δεν είναι σε θέση να επιλέξει τη στιγμή που θα έρθει αντιμέτωπος με την πραγματικότητα του θανάτου. Αντίθετα, «δέσμιος» των νόμων που διέπουν τον φυσικό κόσμο, μπορεί δυνητικά να παραστεί ανά πάσα στιγμή ενώπιον του θανάτου και του πόνου που εκείνος επιφέρει. Ως προς την αντιμετώπισή του, υπάρχουν διάφορες πτυχές που μπορούν να επηρεάσουν την αντίληψη και την αντίδραση του καθενός μας στην απώλεια, συμπεριλαμβανομένων της ηλικίας, των διαφόρων κοσμοθεωριών, της αξίας της ανθρώπινης ζωής, της ετοιμότητας, της ευαλωτότητας, της ανθεκτικότητας και της αντιληπτής τραγικότητας του θανάτου. Εν τούτοις, ανεξαρτήτως των κατά περίπτωση παραγόντων, ο απλός άνθρωπος, όσο αντιλαμβάνεται την ευπάθειά του ως θνητού, είναι καταδικασμένος να φοβάται τον θάνατο και να καταβάλλεται από το πένθος (Hurr, 2017).

Διαφορετικά φαίνεται να είναι τα πράγματα για τον ορθόδοξο χριστιανό. Ενώ η αρχαιότητα εξόρκιζε τον θάνατο, εκείνος, αποδεχόμενος ως αληθινά τα δόγματα της Εκκλησίας και μετέχοντας εμπειρικά στις θείες ενέργειες μέσω των ιαματικών ιερών μυστηρίων, γνωρίζει ότι έχει δυνατότητα και ελπίδα αθανασίας, η οποία στη βαθύτερη ουσία της είναι πίστη και ελπίδα στον Θεό, ο οποίος νικά τις μηδενιστικές δυνάμεις που κατακλύζουν την κτιστή μας φύση, (Ματσούκας, 2017). Έτσι, όχι μόνο αψηφά τον φόβο του θανάτου, αλλά πολλές φορές σφοδρά επιθυμεί τη συντομότερη έλευση αυτού, για να οδηγηθεί στη μετά θάνατον «αληθινή ζωή» και στην απρόσκοπτη κοινωνία με τον Δημιουργό του. Η διαφορετική αυτή προσέγγιση κάνει το άτομο ψυχικά ιδιαίτερα ανθεκτικό στο να υπερπηδά τα επώδυνα βιώματα του πένθους, που φυσιολογικά ακολουθεί την απώλεια (Αθανασίου, 2017).

Παρόλα αυτά, η δυνατή εμπειρία του πένθους, γκρεμίζει, πολλές φορές το κάστρο που χτίζει η ελπίδα και η απελπισία χάσκει σαν το στόμα του θανάτου κάτω από τα πόδια μας. Δυστυχώς, στη νεωτερική κοινωνία, η ιδέα του πένθους απωθείται και ο θάνατος δεν κατονομάζεται (Moltmann, 2013). Ξεχνάμε έτσι το γεγονός ότι, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει και ο - εκλιπών πλέον- ευαγγελιστής, θεολόγος και καθηγητής Jurgен Moltmann, «*όποιος πενθεί βαθιά έχει αγαπήσει πολύ, εκείνος που δεν μπορεί να πενθήσει δεν αγάπησε ποτέ*» (Moltmann, 2013). Το πένθος είναι μία μεταμόρφωση. Εδώ καλείται ο ποιμένας, έχοντας κατανοήσει το φαινόμενο του πένθους και με τη βεβαιότητα της ελπίδας της αθανασίας στο πρόσωπο του αναστημένου Θεού

Λόγου, με τη βοήθεια της Ποιμαντικής Ψυχολογίας, να αξιολογήσει το πένθος ως μία προκλητική ποιμαντική ευκαιρία σε μία εποχή που έχει κλείσει τα αυτιά της στο ευαγγελικό μήνυμα της Ανάστασης.

Το ερευνητικό ερώτημα, λοιπόν, που προκύπτει από τις παραπάνω απορίες είναι πώς η ποιμαντική πράξη της Εκκλησίας, λαμβάνοντας υπόψη τα πορίσματα της ψυχολογίας, αλλά σε μία, διαχρονικά πατερική βάση, θα βοηθήσει τον ποιμαινόμενο στην ανακάλυψη του αληθινού εαυτού του, ως ενός όντος που έχει αρχή αλλά, ως εικόνα Θεού, δεν έχει τέλος, αλλά τελείωση εν Χριστώ. Τότε μόνο θα αποκτήσει για εκείνον σημασία το Παύλειο «*Έσχατος εχθρός καταργείται ο θάνατος*» (Α΄ Κορ. 15, 26) και θα οδηγηθεί στη διαχείριση του πένθους, όχι με την έννοια του τέλους της σχέσης με τον θανόντα συνάνθρωπο, αλλά ως μεταμόρφωσης αυτής της σχέσης σε συνθήκες αιωνιότητας εντός του Σώματος του Χριστού, της Χώρας των ζώντων.

## Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>

### 1.1. Ορισμός του κανονικού πένθους

Το κανονικό πένθος είναι ένα φυσικό φαινόμενο που εμφανίζεται μετά την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Επισημαίνεται εξ αρχής ότι το «πένθος» μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην καθημερινή ζωή και με ευρύτερο τρόπο, εννοώντας την αντίδραση σε οποιοδήποτε είδος απώλειας, καθώς οι άνθρωποι θρηνούν για την απώλεια του αγαπημένου τους αντικειμένου, της νεότητάς τους, των ευκαιριών, των λειτουργικών τους ικανοτήτων κ.α. Στην παρούσα μελέτη εξετάζεται αποκλειστικά το πένθος λόγω απώλειας ζωής.

Ο πατέρας της Σχολής της Ψυχανάλυσης, Sigmund Freud, βλέπει το πένθος ως «το σύνολο της επώδυνης εσωτερικής διεργασίας που πραγματοποιείται μέσα σε κάθε άνθρωπο ως αντίδραση απέναντι σε μια πραγματική απώλεια με σκοπό να την αποδεχτεί και να προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα» (Freud, 1917).

Πρόκειται για μια απολύτως εξατομικευμένη διαδικασία η οποία διαφέρει από άτομο σε άτομο, από στιγμή σε στιγμή και περιλαμβάνει ταυτόχρονα τόσες πολλές πτυχές της ύπαρξης του πενθούντος, ώστε κάθε προσπάθεια να περιοριστεί το εύρος της μέσα στα στενά όρια ενός ορισμού είναι βέβαιο ότι θα αποτύχει (Shuchter & Zisook, 1993). Το πένθος ορίζεται από τους Lang και Carlan (1993) ως «η εξαιρετικά μοναδική, προσωπική αντίδραση στην απώλεια». Αυτός ο

ορισμός επιτρέπει τη συμπερίληψη όλων των πτυχών της αντίδρασης στο πένθος (π.χ. συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική, σωματική, συμπεριφορική κ.λπ.), εστιάζοντας στην εμπειρία της απώλειας, όπως αυτή προσδιορίζεται υποκειμενικά από το άτομο, και όχι σε ένα συγκεκριμένο τύπο αντίδρασης προς διερεύνηση ή στους εσωτερικούς/εξωτερικούς μηχανισμούς που μπορεί να μεσολαβούν στην αντίδραση στο πένθος (Harris, 2010).

Προς διασαφήνιση, οι όροι «bereavement» και «grief» (=πένθος, θλίψη, απώλεια) χρησιμοποιούνται με ασυνέπεια στη βιβλιογραφία για να αναφερθούν είτε στην κατάσταση της απώλειας κάποιου προσώπου από θάνατο είτε στην αντίδραση σε μια τέτοια απώλεια. Οι ερευνητές έχουν προτείνει να χρησιμοποιείται ο όρος «bereavement» όταν γίνεται αναφορά στο γεγονός της απώλειας, και αντίστοιχα ο όρος «grief» για να περιγράφει τις συναισθηματικές, γνωστικές, λειτουργικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις στο θάνατο. Τέλος, ο όρος «mourning» (=θρήνος) χρησιμοποιείται μερικές φορές ως εναλλακτικός των παραπάνω δύο, ενώ συνήθως αναφέρεται πιο συγκεκριμένα στις συμπεριφορικές εκδηλώσεις του πένθους, οι οποίες επηρεάζονται από κοινωνικά και πολιτισμικά τελετουργικά, όπως κηδείες, επισκέψεις ή άλλα έθιμα (Zisook & Shear, 2009).

## 1.2. Θεωρίες των σταδίων διαχείρισης πένθους

Το παλαιότερο μοντέλο που περιγράφει τη διαδικασία του πένθους -και ίσως σήμερα το λιγότερο γνωστό- ανήκει στον Erich Lindemann (1944), ο οποίος παρουσίασε ένα μοντέλο πέντε σταδίων:

1. Σωματική ενόχληση
2. Έντονη προσήλωση στην εικόνα του θανόντος
3. Ενοχή
4. Επιθετικότητα ή οργή
5. Δυσκολία στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων (Lindemann, 1944)

Αργότερα, ο Bowlby (1973) ανέπτυξε ένα μοντέλο 4 δυναμικών και αλληλοεπικαλυπτόμενων φάσεων:

1. Σοκ
2. Λαχτάρα και διαμαρτυρία
3. Απόγνωση

#### 4. Αποθεραπεία (Buglass, 2010)

Στο ίδιο μήκος κύματος κινείται και ο Parkes (1998) στα τέλη του 20αι., προτείνοντας το δικό του μοντέλο διαχείρισης πένθους, το οποίο περιλαμβάνει 4 στάδια:

1. Σοκ, αίσθημα μουδιάσματος
2. Αναπόληση, νοσταλγία
3. Αποδιοργάνωση και απελπισία
4. Αποθεραπεία (Buglass, 2010)

### 1.3. Το δυναμικό μοντέλο του Worden

Ο Worden θέλησε να παρουσιάσει στην επιστημονική κοινότητα μία άλλη, πιο καινοτόμα, σε σχέση με τις συνήθειες, προσέγγιση. Έτσι, κινούμενος πάνω στις αρχές του Freud περί ανάληψης δράσης για την προσέγγιση και την εσωτερική επεξεργασία της απώλειας (Yousuf-Abramson, 2020), ο Worden προτείνει ένα δυναμικό μοντέλο που αφορά, όχι τις παθητικές φάσεις του πένθους, αλλά εκείνες τις ενεργητικές διεργασίες που οδηγούν στην αποθεραπεία (Buglass, 2010). Έτσι κατά τον Worden υπάρχουν 4 στάδια ενεργητικής αντιμετώπισης του πένθους:

1. Αποδοχή της πραγματικότητας της απώλειας
2. Επεξεργασία και βίωμα του πόνου του πένθους
3. Αποδοχή ενός περιβάλλοντος στο οποίο δεν υπάρχει ο αποβιώσας
4. Εύρεση τρόπου ενθύμησης/σύνδεσης με τον αποθανόντα στο υπόλοιπο ταξίδι της ζωής (Yousuf-Abramson, 2020)

### 1.4. Η θεωρία των σταδίων της Kübler-Ross

Ιδιαίτερη μνεία ποιούμε σε αυτό το άρθρο του μοντέλου των πέντε σταδίων της Kübler-Ross (1969), το οποίο είναι ένα από τα παλαιότερα -και πιθανόν σήμερα πιο γνωστά- μοντέλα που περιγράφουν τη διαδικασία του πένθους. Το έργο της διατυπώθηκε αρχικά για να παρέχει ένα πλαίσιο στο οποίο να προσδιορίζονται τα στάδια ή οι φάσεις που περνάει κάθε άτομο στην πορεία αντιμετώπισης του θανάτου.

Αρχικά, εισηγήθηκε πέντε στάδια:

1. Άρνηση
2. Θυμός
3. Διαπραγμάτευση
4. Κατάθλιψη
5. Αποδοχή

Αργότερα δε, πρόσθεσε ένα έκτο στάδιο, την Ελπίδα.

Η καινοτομία της Kübler-Ross περιγράφεται από τον καθηγητή Ιατρικής Ira Byock (2013) στον πρόλογό του που δημοσιεύτηκε στην επετειακή έκδοση του πολύ σημαντικού έργου της με τίτλο «Πλησιάζοντας τον Θάνατο» (Kübler-Ross, 2019) και αυτή αφορούσε την τόλμη της να αμφισβητήσει τον συντηρητισμό εκείνης της εποχής, όπου η συζήτηση με τους πάσχοντες από θανατηφόρες ασθένειες ήταν ένα ταμπού και το θάρρος της να μιλήσει και να ακούσει τους ασθενείς, που βίωναν την εμπειρία του τέλους τους.

Το έργο της Kübler-Ross έχει δεχθεί πολλές επικρίσεις, ιδίως όσον αφορά τον κανονιστικό χαρακτήρα αυτών των άκαμπτων και γραμμικών σταδίων. Οι άνθρωποι, όπως αντιπαρατέθηκε, δεν περνούν από τα στάδια του πένθους με ομαλό τρόπο και ορισμένοι βιώνουν περισσότερα από ένα στάδια κάθε φορά. Η θεωρία της οδήγησε στον χαρακτηρισμό των ανθρώπων, που δεν κατάφεραν να ξεκινήσουν ή να τερματίσουν ένα στάδιο με επιτυχία, ως παθολογικών (Goldsworthy, 2005).

Έρευνες που έχουν διεξαχθεί τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχουν αποκαλύψει ότι η θλίψη, σπάνια βιώνεται ως μια σταθερή εξέλιξη από το στάδιο της έντονης συναισθηματικής κατάστασης σε εκείνο της τελικής θεραπείας. Μάλιστα, ένα μικρό υποσύνολο ατόμων δεν ενσωματώνει ποτέ πλήρως την απώλεια στη ζωή του και συνεχίζει να βιώνει σοβαρές διαταραχές στην καθημερινή ζωή πολλά χρόνια μετά το γεγονός της απώλειας (Arizmendi & O'Connor, 2015). Αν και υπάρχει ξεκάθαρη συμφωνία πάνω στο γεγονός ότι η θλίψη αποτελεί μια καθολική, φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια, παρουσιάζεται διαφωνία σχετικά με το πότε πρέπει να τελειώσει αυτή η διαδικασία, ιδίως όταν η συζήτηση μεταβαίνει στη θλίψη που δεν σχετίζεται με τον θάνατο (Goldsworthy, 2005).

### 1.5. Διάκριση κανονικού και παθολογικού πένθους

Πρωτοπόρος στην ανάπτυξη της θεωρίας του πένθους ο Lindemann, εκτός των άλλων, καθόρισε τις παραμέτρους διάκρισης μεταξύ κανονικού και παθολογικού πένθους (Lindemann, 1944). Ωστόσο σήμερα πολλά από αυτά τα χαρακτηριστικά που ο ίδιος θεωρούσε παθολογικά έχουν γίνει αποδεκτά ως κανονικά και φυσιολογικά μέρη της εκδήλωσης του πένθους (Buglass, 2010).

Το πένθος, ενώ είναι επώδυνο και αποπροσανατολιστικό, δε δικαιολογεί από μόνο του κλινική παρέμβαση, καθώς αποτελεί φυσιολογική και αναμενόμενη αντίδραση. Παρόλα αυτά, μια υποομάδα πένθουτων, κάποιες φορές, βιώνει επίμονες αντιδράσεις που παρεμποδίζουν τη λειτουργικότητά τους και καθιστούν αναγκαία την κλινική διάγνωση και παρέμβαση. Οι αντιδράσεις αυτές κυμαίνονται από Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή (ΜΚΔ) έως Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (ΜΤΣ) και παθολογική αντίδραση στο πένθος, που στη βιβλιογραφία αναφέρεται ως παρατεταμένο, περίπλοκο ή τραυματικό πένθος. Οι εκτιμήσεις για τον επιπολασμό δείχνουν ότι τα επίπεδα διαταραχής λόγω πένθους μπορεί να φτάνουν έως και το 10% στον γενικό πληθυσμό σε όλες τις διαγνωστικές κατηγορίες (Para et al., 2013).

Το παρατεταμένο αυτό πένθος χαρακτηρίζεται από έντονη νοσταλγία και λαχτάρα, αποφυγή των αναμνήσεων, δυσκολία αποδοχής του θανάτου, πικρία, μούδιασμα και διαταραχές στην ταυτότητα και την κοινωνική υπόσταση του ατόμου. Παρόλο που μοιράζεται ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες και την κατάθλιψη (π.χ. ιδεοληψίες, αίσθημα ότι η ζωή είναι ανεκπλήρωτη ή χωρίς νόημα), η έρευνα έχει δείξει ότι το παθολογικό πένθος είναι διακριτό από τις υπόλοιπες ψυχικές ασθένειες. Μελέτη στο συγκεκριμένο πεδίο προτείνει διάφορους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση παρατεταμένου πένθους, όπως είναι το γυναικείο φύλο, η χαμηλότερη εκπαίδευση, η στενή σχέση με τον αποθανόντα, η βίαιη, απροσδόκητη και πολλαπλή απώλεια και η συνυπάρχουσα ψυχοπαθολογία (Comtesse et al., 2020).

### 1.6. Αναζήτηση νοήματος

Γεγονότα που αλλάζουν δραματικά τη ζωή μας - όπως η απώλεια ή ο επικείμενος θάνατος - συχνά πυροδοτούν την ανάγκη αναζήτησης νοήματος που πολλές φορές, καταπιέζουμε μέσα μας, προκειμένου να διευθετηθούν οι υποχρεώσεις στους γρήγορους ρυθμούς της ζωής. Η οικοδόμηση νοήματος, συμπεριλαμβανομένων των ουσιαστικών ερμηνειών για τον εαυτό και τον κόσμο έναντι της απώλειας, και η εκ νέου εκμάθηση ενός ουσιαστικού τρόπου αλληλεπίδρασης με το

φυσικό, το κοινωνικό και το διαπροσωπικό περιβάλλον είναι κοινές αντιδράσεις στο πένθος. Αυτή η νοηματοδότηση πηγάζει ως αναγκαιότητα για τον άνθρωπο, ο οποίος επιζητά να καθορίσει τη θέση του στο σύμπαν καθώς αντιμετωπίζει και ενσωματώνει το απροσπέλαστο του θανάτου (Moremen, 2005). Έχουν γίνει συνδέσεις μεταξύ της προσαρμογής στο πένθος και της σχεδόν πανταχού παρούσας προσπάθειας των ανθρώπων να κατανοήσουν τη ζωή μέσω της πνευματικότητας ή της θρησκείας. Ο Baumeister (1991) αναφέρει εύστοχα: «Η θρησκεία είναι ... μοναδικά ικανή να προσφέρει νόημα υψηλού επιπέδου στην ανθρώπινη ζωή». Αντίστοιχα, ορισμένοι ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι το να είναι κανείς θρησκευόμενος μπορεί να αποτελέσει οχύρωμα για τον επερχόμενο θάνατο και καθοριστικό παράγοντα για την αντιμετώπιση του πένθους. Για παράδειγμα, ο Park (2005) επισημαίνει ότι, όταν ένα άτομο διαθέτει ένα θεμέλιο πνευματικότητας – θρησκευτικότητας, του παρέχεται μια έτοιμη υποδομή για την κατανόηση της εμπειρίας του. Σύμφωνα με τον ίδιο, η προσέγγιση της ζωής υπό την προϋπόθεση της πίστης διευκολύνει τη γνωστική αναδιαμόρφωση του κόσμου, η οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στην αντιμετώπιση δύσκολων δοκιμασιών της ζωής.

## Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας που ακολουθεί, θα αποτολμηθεί η προσέγγιση του ζητήματος του θανάτου και του πένθους όπως αυτά βιώνονται στην ορθόδοξη χριστιανική πραγματικότητα.

### 2.1. Ορισμός της πίστης και του πιστού

Μεταξύ των αναρίθμητων προκλήσεων που συναντούμε κατά τη μελέτη της πίστης και της θρησκείας, προβάλλει και το θεμελιώδες ζήτημα του ορισμού της. Παρά την μακραίωνη έρευνα και θεωρητική εργασία που αφιερώθηκε στη θρησκεία, δεν υπάρχει ένας ευρέως αποδεκτός ορισμός. Η διερεύνηση γύρω από τη θρησκευτικότητα είναι πιο πρόσφατη και οι προσπάθειες ορισμού της είναι ακόμη πιο δύσκολες. Ορισμένοι συγγραφείς αρνούνται σταθερά να ασχοληθούν με θέματα ορισμού, ενώ άλλοι αφιερώνουν ατελείωτες σελίδες σε αυτούς (Hood et al., 1996). Οι περισσότεροι θα συμφωνούσαν μάλλον με το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξε ο κοινωνιολόγος J. Milton Yinger το 1957, ότι «κάθε ορισμός της θρησκείας είναι πιθανό να θεωρείται τελικά αποδεκτός μόνο από τον συγγραφέα του».

Αναζητώντας τον ορισμό της πίστης στα συγγράμματα των Πατέρων της Εκκλησίας, που αποτελούν την αυθεντική έκφραση του ορθόδοξου δόγματος, απαντά κανείς τον λόγο του Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, σύμφωνα με τον οποίο πίστη είναι «το να θεωρούμε ως πιο αξιόπιστα από εκείνα που βλέπονται και βρίσκονται μπροστά στα μάτια μας εκείνα που υποσχέθηκε ο Θεός και που δεν βλέπονται με τα μάτια του σώματος». Αντίστοιχα, ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς την πίστη τη χαρακτηρίζει ως έναν διαφορετικό τρόπο όρασης δια της καρδιάς, που υπερβαίνει όλες τις αισθήσεις και τις νοήσεις. Είναι, όχι απλώς μια ευσεβής ομολογία περί υπάρξεως του Θεού, αλλά η αμετάβλητη εδραίωση ολόκληρης της ζωής του ανθρώπου πάνω σε αυτήν. Συμπληρωματική των παραπάνω είναι η περιγραφή που βρίσκουμε στην πατερική βιβλιογραφία για τα διακριτά γνωρίσματα του πιστού χριστιανού. Ο πραγματικός πιστός είναι εκείνος που παραχωρεί τον εαυτό του αυτοβούλως στο θέλημα του Θεού, ο οποίος και σπεύδει με προθυμία να τηρεί τις θεϊκές εντολές. Με την εμπράκτως εφαρμοσμένη πίστη του δεν ομολογεί μόνο τη γνωσιακή συναίνεσή του ως προς τις αλήθειες που τη διέπουν, αλλά πρωτίστως εκφράζει το γεγονός ότι ο ίδιος κατευθύνεται υπαρκτικά προς τον Θεό και έλκεται υπ' αυτού («Θρησκευτική και Ηθική Εγκυκλοπαίδεια», 1966).

## 2.2. Θάνατος, Πένθος και καιρός εξ' απόψεως ποιμαντικής

Το γεγονός του θανάτου δεν αποτελεί μόνο ένα βιολογικό συμβάν, μία νομοτέλεια των έγχρωτων θνητών όντων, αλλά ένα γεγονός, οντολογικό, ψυχολογικό και πρωτίστως ποιμαντικό. Το ίδιο ισχύει και για το βίωμα του πένθους για τους ζωντανούς. Η Χριστιανική Θεολογία, πατώντας στους δύο ακλόνητους πυλώνες της, την αγιογραφική και την πατερική παράδοση, μίλησε εξ' αρχής, χωρίς υπεκφυγές, για το αδιαφιλονίκητα τραγικό γεγονός του θανάτου, αφού στον πυρήνα της χριστοκεντρικής της θεώρησης βρίσκεται η σταυρική θυσία και η ανάσταση του Χριστού.

Το ευαγγέλιο της Ανάστασης και της νίκης του Ιησού ενάντια στις δυνάμεις του θανάτου όπως αυτό αποτυπώνεται στο Απολυτίκιο της λαμπρής ημέρας του Πάσχα, μας ξεκαθαρίζει εξ' αρχής ότι αυτή η αποκάλυψη είναι η καρδιά της ελπίδας για ζωή και η πορεία προς ένα νέο ουρανό και μια νέα γη, όπου θάνατος δεν θα υπάρχει. Παρόλα αυτά ο ίδιος ο Ιησούς, στους μακαρισμούς, τους οποίους παρέδωσε στην επί του Όρους Ομιλία του, διακήρυξε τη μακαριότητα των πενθούντων λέγοντας πως είναι «μακάριοι οί πενθοῦντες, ὅτι αὐτοὶ παρακληθήσονται» (Μτθ. 5,4). Άρα η παραμυθία στους πενθούντες για τον ορθόδοξο χριστιανό δεν αποτελεί μόνο μία εκδήλωση συμπόνιας αλλά μία ποιμαντική υποχρέωση που πηγάζει από την ευαγγελική επιταγή.

Ο θάνατος του ανθρώπου για τη χριστιανική θεολογία «σημαίνει απώλεια του προσώπου, των διαπροσωπικών και κοινωνικών σχέσεων» (Ματσούκας, 2017). Η τραγικότητα του θανάτου ως σχάση της σχέσης της φυσικής παρουσίας που μεταβάλλεται σε θορυβώδη απουσία, γίνεται ο καιρός της Θεολογίας και η ευκαιρία της Ποιμαντικής. Και αυτό γιατί μπορεί ο θάνατος και το συνακόλουθο πένθος να είναι μια πορεία στο σκοτάδι, αλλά είναι αυτό το ίδιο σκοτάδι που γίνεται συνάμα, «το πέρασμα προς της ζωή και το νόημά της» (Ματσούκας, 2017). Και παρόλο που στις παραμυθητικές επιστολές προς τους πενθούντες του Μ. Βασιλείου, ο θάνατος χαρακτηρίζεται αρνητικά, ως «πάθος αφόρητο, ανιαρό συμβάν, απευκτή αγγελία, κακό, πληγή» (Ραφτόπουλος, 2011), από την άλλη όμως μπορεί να γίνει ευκαιρία διαποίμανσης, κατά τα πρότυπα των Θείων Πατέρων.

Σε αυτό το σημείο η ποιμαντική συναντά την υπαρξιακή ψυχολογία, όπου οι «υπαρξιακοί αναλυτές... ισχυρίζονται ότι η αναμέτρηση με τον θάνατο δίνει τη θετικότερη πραγματικότητα στην ίδια τη ζωή» (Rollo May, 2016), επιπλέον - σύμφωνα και με τα λεγόμενα του Brock στην εισαγωγή της παρουσίασης του εμβληματικού έργου του Χάιντεγγερ “Existence and Being” ο θάνατος «ως απαρομοίαστη δυνατότητα ξεχωρίζει τον άνθρωπο και ως εκ τούτου, τον εξατομικεύει, κάνοντάς τον να καταλάβει την δυναμική της ύπαρξης στους άλλους», (Werner Brock, 1949).

Το πένθος σε αυτήν την περίπτωση δεν χαρακτηρίζεται απλά ως ο καιρός του βιώματος της απώλειας αλλά και ευκαιρία σωτηρίας, καιρός διαποιμάνσεως. Σε αυτά τα πλαίσια η αγιογραφική προτροπή του προφητάνακτα Δαβίδ «καιρός του ποιήσαι τω Κυρίω» (Ψλμ.118), αποκτά νέο, ελπιδοφόρο και δυναμικό, νόημα. Στην υπαρξιακή προσέγγιση, πάλι, της ψυχολογίας, μας πληροφορεί ο Ευδόκας ότι ο καιρός «σημαίνει τη μοναδική, την κατάλληλη στιγμή στη ζωή ενός ατόμου, που μπορεί κάτι το μοναδικό να επισυμβεί ή να επιτευχθεί» (Ευδόκας, 1979), στη δε χριστιανική θεολογία αυτός ο καιρός είναι η ευκαιρία της σωτηρίας. Η ενσυναισθητική αντίληψη του ποιμένα προς τους πενθούντες, δύναται να ανοίξει τον δρόμο μίας νέας ελπίδας καθώς στην κατάσταση του πόνου και της απώλειας λειτουργεί το παράδοξο της ανάδυσης του αυθεντικού - πραγματικού εαυτού (Τσιτσιγκός, 2024).

Η παρεμβατική ποιμαντική της Εκκλησίας, ως έκφραση αγάπης προς τον πάσχοντα άνθρωπο αποτυπώνεται ορθά στην ανθρωποκεντρική προσέγγιση του Μ. Βασιλείου, όπου στα κηρύγματά του προσπαθεί να αμβλύνει τον πόνο, επικαλούμενος τη θύραθεν παρηγοριά και τις κοινές διαπιστώσεις του κόσμου σχετικά με την κοινή σε όλους τους ανθρώπους, εμπειρία του θανάτου,

παραμένοντας ωστόσο πιστός στους σωτηριολογικούς στόχους της ποιμαντικής (Ραφτόπουλος, 2011).

Σε κάθε περίπτωση η ελπίδα είναι το κλειδί της παραμυθίας των πενθούντων, αφού ο Θεός είναι «Πατήρ του Μέλλοντος», το μέλλον που προβάλλεται στον χρόνο και την ιστορία είναι η ελπίδα των ανθρώπων για την υπέρβαση του πένθους και του θανάτου. Ο ίδιος Πατέρας της Εκκλησίας, ο Μ. Βασίλειος, ερμηνεύοντας το αγιογραφικό «Μακάριος άνήρ, ὃς οὐκ ἔπορεύθη ἐν βουλή ἄσεβῶν καὶ ἐν ὁδῷ ἁμαρτωλῶν οὐκ ἔστη καὶ ἐπὶ καθέδρᾳ λοιμῶν οὐκ ἔκάθισεν» (Ψλμ. 1,1), τονίζει την «μεταμορφωτική δύναμη της ελπίδας των ουρανίων αγαθών» (Ραφτόπουλος, 2011) γράφοντας «ἵνα τῇ ἐλπίδι τῶν ἀποκειμένων ἀγαθῶν ἀλύπως τοῦ βίου τὰ ἀλγεῖνὰ διαφέρωμεν» (PG 29.216.4-19). Έρχεται σε αυτό το σημείο να συναντήσει την Kübler-Ross, η οποία στην αγωνία της να μελετήσει το βίωμα των μελλοθάνατων ασθενών της, επικαλείται την ελπίδα όχι απλά ως ένα έκτο στάδιο στη διαχείριση του πένθους, αλλά ως το κοινό βίωμα όλων των σταδίων (Kübler-Ross, 2019). Η δύναμη της ελπίδας είναι και η δύναμη της ποιμαντικής πράξης, το κλειδί της μεταμόρφωσης και ο καιρός, η ευκαιρία της σωτηρίας, μέσα από τη θεραπεία της σχέσης του ανθρώπου με τους άλλους, μίας σχέσης που μπορεί να είναι αιώνια, πέραν του χρόνου και του χώρου. Η ελπίδα της αναστάσεως περικλείει τις έννοιες του θανάτου και της έγερσης στην αιωνότητα. Έτσι από τη μία ο θάνατος είναι ο χωρισμός με τους άλλους, και η αποδόμηση της προσωπικότητας του θανόντος, αλλά από την άλλη η ανάσταση είναι «η δύναμη της ενοποίησης» και δεν είναι «ανάσταση του επιμέρους ατόμου, αλλά μόνο μία κοινωνική ανάσταση σε μία νέα κοινότητα. Διαφορετικά η αιώνια ζωή δεν θα μπορούσε να είναι αγάπη», (Moltmann, 2013). Η ελπίδα και η αγάπη είναι λοιπόν ο «καιρός» της ποιμαντικής διακονίας, ως έκφραση της αγάπης προς τον συνάνθρωπο, και τα μέλη του σώματος του Χριστού.

### 2.3. Το πένθος στην ορθόδοξη πίστη

Όταν ένας άνθρωπος συνειδητοποιεί την τραγική αλήθεια ότι δε θα ξαναδεί και δε θα συναστραφεί ποτέ πλέον το αγαπημένο του πρόσωπο, τότε κατακλύζεται από οδυνηρά συναισθήματα και τίποτα δε βρίσκεται που να μπορεί να ανακουφίσει την ταραγμένη του ψυχή. Ο θάνατος για την ορθόδοξη πίστη και παράδοση αποτελεί κατ' αρχάς ένα μυστήριο, του οποίου την ολότητα ο ανθρώπινος νους δε θα δυνηθεί να συλλάβει όσο βρίσκεται σ' αυτή τη ζωή. «Όντως φοβερώτατον το του θανάτου μυστήριο», σύμφωνα με την εξόδιο ακολουθία. Όμως ο Θεός «δε μας άφησε σε πλήρη αγνωσία» σύμφωνα με τα λόγια του Αγίου Ιωάννου του Δαμασκηνού, αλλά υποσχέθηκε

σε εκείνους που τον πιστεύουν την καλή αγγελία της ανάστασης των νεκρών και τη μέλλουσα αιώνια ζωή. Έτσι, κάθε χριστιανός πεπεισμένος για τις αλήθειες που αποκάλυψε προς παρηγορία η αγάπη του Θεού, έχει τη δυνατότητα να προσεγγίζει τον φυσιολογικό θάνατο και το πένθος με μια διαφορετική, ελπιδοφόρα προοπτική (Βασιλειάδης, 1998).

Θα λέγαμε ότι η απελπισία από τον φόβο του μόνιμου αποχωρισμού και της οριστικότητας δεν έχει θέση στον ψυχισμό του πιστού, αφού ο θάνατος για εκείνον δε θεωρείται ούτε οριστικός ούτε διαχωριστικός του ίδιου από τον αποθανόντα, παρά μόνο με τη σωματική έννοια, και αυτό μόνο προσωρινά (Mantala-Bozos, 2003). Ο απόστολος των εθνών Παύλος υποδεικνύει την ορθόδοξη στάση και συμπεριφορά απέναντι στον θάνατο στην προς Θεσσαλονικείς επιστολή του, προτρέποντας τους παραλήπτες του «να μη λυπούνται για αυτούς που έχουν πεθάνει όπως λυπούνται οι υπόλοιποι άνθρωποι, που δεν έχουν καμιάν ελπίδα αναστάσεως και αιωνίου ζωής» (Α' Θεσ. 4,13). Στο χωρίο αυτό, ο απόστολος δεν απαγορεύει στους χριστιανούς τις διεργασίες του κανονικού πένθους, την πιθανή άρνηση, την έκφραση πόνου, το κλάμα, την αναμενόμενη λύπη, καθώς αναγνωρίζει την αδυναμία της ανθρώπινης φύσης. Μάλλον ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο, σπλαχνιζόμενος και θέλοντας να βοηθήσει τους ανθρώπους, συστήνει, ενώπιον κεκοιμημένων συγγενών και αγαπημένων, να αποφεύγεται ο παράλογος και υπέρμετρος θρήνος.

Βέβαια, στις συνειδήσεις των ανθρώπων, εντός ή εκτός της Εκκλησίας, πολλές φορές διακινείται η ιδέα ότι η θλίψη αποτελεί μια αντιχριστιανική ή εφάμαρτη αντίδραση στον θάνατο αγαπημένων προσώπων και ότι η χριστιανική ελπίδα στην αιώνια ζωή εξαλείφει εξ ολοκλήρου το πένθος για όσους έχουν πεθάνει (Φάρος, 2013). Μια τέτοια άποψη αποτελεί παρανόηση και δε φέρει τη γνησιότητα της ορθόδοξης πίστης. Πώς θα μπορούσε, άλλωστε, να καταδικαστεί η φυσιολογική εκδήλωση ανθρώπινου πόνου, όταν ο ίδιος ο Θεάνθρωπος Ιησούς Χριστός αντικρύζοντας τον τάφο του Λαζάρου και τη δυστυχία του πλήθους που θρηνούσε γι' αυτόν «συγκινήθηκε βαθιά και δάκρυσε» (Ιω. 11,34); Και πώς αντίστοιχα η Παναγία, η γυναίκα που υπερτερεί όλων των αγίων και είναι ενδοξότερη των αγγέλων - όπως περιγράφεται, τόσο σε λαϊκά όσο και σε θρησκευτικά κείμενα - έκλαψε μέχρι λιποθυμίας από τη θλίψη της για το πάθος και τον θάνατο του Υιού της Ιησού Χριστού (Σακαλής, 1977);

Ο χριστιανός λυπάται αλλά δε λυπάται απεγνωσμένα, βασιζόμενος στη ζωντανή πίστη του ότι ο θάνατος δε συνεπάγεται τον αφανισμό του ανθρώπου, αλλά αποτελεί πέρασμα για την είσοδο σε έναν νέο τρόπο ύπαρξης ασύλληπτα ομορφότερου (Νάσσος, 2017). Αποτελεί έμπνευση και

βαθιά, εσωτερική βεβαιότητα γι' αυτόν ο θείος λόγος του Χριστού «όποιος πιστεύει σε εμένα, ακόμη κι αν πεθάνει, θα ζήσει. Και όποιος πιστεύει σε εμένα δε θα πεθάνει ποτέ» (Ιω. 11,26).

#### **2.4. Παράδειγμα ορθόδοξης αντιμετώπισης του θανάτου**

Η πατερική διδασκαλία όσον αφορά τον θάνατο φέρει πολύ αισιόδοξους οραματισμούς απέναντι στο ζήτημα του θανάτου, με τρόπο που εύλογα εγείρεται το ακόλουθο ερώτημα: Σε τι βαθμό είναι εφικτή η εφαρμογή της;

Παρμένη από το ομώνυμο βιβλίο της Παλαιάς Διαθήκης, η ιστορία του Ιώβ έρχεται ως μια από τις αντιπροσωπευτικότερες να επιβεβαιώσει την αλήθεια των προλεχθέντων, ότι δηλαδή η δύναμη της πίστης υπερνικά την απελπισία του φυσιολογικά αφόρητου πένθους. Ο Ιώβ, που υπήρξε ο πλουσιότερος στην Ανατολή και ταυτόχρονα ο πιο πιστός άνθρωπος στη γη για την εποχή του, ενώ υπέστη τραγικές συμφορές στη ζωή του, δε σταμάτησε να δοξάζει τον Θεό μέχρι τέλους. Μια εκ των συμφορών ήταν ο απροσδόκητος και ακαριαίος χαμός των 10 νεαρών παιδιών του, τα οποία καταπλακώθηκαν λόγω σεισμού μέσα στο ίδιο τους το σπίτι. Περιγράφει ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος την εικόνα του δύστυχου πατέρα που ανασύρει από τα χαλάσματα τα σπασμένα και ακρωτηριασμένα μέλη των παιδιών του (Ι.Μ. Τιμίου Προδρόμου Καρέας, 2007). Κατά παράδοξο τρόπο, ο Ιώβ δεν παρέλυσε με εκστατικό θρήνο μπροστά στη θέα των νεκρών αγοριών και κοριτσιών που με λαχτάρα είχε φέρει στον κόσμο, όπως φυσιολογικό ήταν να πράξει, αλλά εμπιστευόμενος για την τύχη του το θέλημα του Θεού είπε «Ο Κύριος μου έδωσε τα παιδιά, ο Κύριος μου τα πήρε. Όπως θεώρησε ο Κύριος καλό, έτσι και έγινε. Ας είναι το όνομά Του ευλογημένο» (Στάμος, 2008). Όσο οδυνηρή και δυσβάσταχτη ήταν η συμφορά που γεύτηκε μέσα σε μία στιγμή ο πιο δίκαιος των ανθρώπων, όσο βαρύ ήταν το πένθος που επισκίαζε ανθρωπίνως την καρδιά του, άλλο τόσο η φλογερή πίστη του στον Θεό τον ανακούφιζε και τον ενδυνάμωνε, ώστε να αναπέμπει δοξολογικές ευχαριστίες στον Πατέρα του (Αθανασίου, 2017).

### **3. Μεθοδολογία έρευνας**

Το παρόν άρθρο αποτελεί μια συνοπτική επισκόπηση της ελληνικής και ξενόγλωσσης βιβλιογραφίας σχετικά με το πένθος λόγω ανθρωπίνης απώλειας και την συμβολή της ορθόδοξης πίστης στο πένθος.

Οι πηγές που συμπεριλαμβάνονται στην παρούσα μελέτη αναζητήθηκαν και εντοπίστηκαν με δύο τρόπους. Πρώτον, ένα σημαντικό μέρος της συμπεριλαμβανόμενης βιβλιογραφίας εντοπίστηκε κατόπιν αναζήτησης στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων google scholar (<https://scholar.google.com/>). Συγκεκριμένα, το υπό συζήτηση θέμα αναζητήθηκε χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες λέξεις-κλειδιά: «απώλεια και χριστιανική πίστη», «απώλεια και ορθοδοξία», «απώλεια και θρησκεία», «απώλεια και χριστιανισμός», «απώλεια και πατερική θεολογία», «πένθος και χριστιανική πίστη», «πένθος και ορθοδοξία», «πένθος και θρησκεία», «πένθος και χριστιανισμός», «πένθος και πατερική θεολογία», «πιστός και πένθος», «πίστη και πένθος», «θάνατος και χριστιανική πίστη», «θάνατος και ορθοδοξία», «θάνατος και θρησκεία», «θάνατος και χριστιανισμός», «θάνατος και πατερική θεολογία». Επίσης, έγινε προσπάθεια εντοπισμού έντυπης βιβλιογραφίας με αναζήτηση στις τοπικές βιβλιοθήκες. Συγκεκριμένα, εντοπίστηκαν 19 βιβλία, εκ των οποίων κρίθηκαν σχετικά και συμπεριλαμβάνονται στην παρούσα μελέτη τα 11. Και στις δύο περιπτώσεις, η αναζήτηση περιορίστηκε σε ελληνόγλωσσες και αγγλόγλωσσες πηγές, ενώ βιβλιογραφία γραμμένη σε οποιαδήποτε άλλη γλώσσα απορρίφθηκε. Ως προς τον χρόνο δημοσίευσης, δεν τέθηκαν αυστηροί περιορισμοί λόγω του περιορισμένου βιβλιογραφικού εύρους του υπό συζήτηση θέματος. Συγκεκριμένα, στην παρούσα ανασκόπηση περιλαμβάνονται βιβλιογραφικές πηγές που εκδόθηκαν από το 1917 και έπειτα. Επιπλέον, λόγω του χρονικού περιορισμού για τη σύνταξη του παρόντος άρθρου δεν ήταν χρονικά δυνατή η συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Για τον λόγο αυτό, προτιμήθηκε το είδος της μη συστηματικής αφηγηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης (narrative review).

#### 4. Συζήτηση

Στο πρώτο μέρος της εργασίας επεξηγήθηκαν οι ορισμοί του πένθους και η συναφής ορολογία, παρουσιάστηκαν διάφορα μοντέλα σταδίων του πένθους και έγινε διάκριση μεταξύ φυσιολογικού και παθολογικού πένθους. Στο δεύτερο μέρος, περιγράφηκε ο ορισμός των εννοιών πίστη/πιστός από τη σκοπιά των πατέρων της ορθόδοξης εκκλησίας, επιχειρήθηκε η συγκέντρωση των ουσιαστικότερων στοιχείων της ορθόδοξης διδασκαλίας και εμπειρίας ως προς το πένθος και έγινε αναφορά στην περίπτωση του βιβλικού προσώπου του Ιώβ. Η διαδοχική παρουσίαση των δύο διακριτών βιβλιογραφικών αξόνων, από τη μία του πένθους και από την άλλη της ορθόδοξης στάσης ως προς αυτό, αποσκοπεί στην εναργέστερη κατανόηση και ανάδειξη των μεταξύ τους συσχετίσεων και αποκλίσεων.

Το πένθος, ως εξατομικευμένη διαδικασία αντίδρασης κάθε ανθρώπου απέναντι στον φυσικό και αναπόφευκτο θάνατο αγαπημένων του προσώπων, είναι μια, κοινώς χαρακτηριζόμενη, δυσάρεστη εμπειρία (Shuchter & Zisook, 1993). Σύμφωνα με το μοντέλο της ψυχιάτρου Elisabeth Kübler-Ross, υπάρχουν 6 στάδια - με μεταγενέστερη προσθήκη του έκτου -, τα οποία διανύει το άτομο που πενθεί: η άρνηση, ο θυμός, η διαπραγμάτευση, η κατάθλιψη, η αποδοχή και, τέλος, η ελπίδα (Kübler-Ross, 1969). Πιο σύγχρονες έρευνες αμφισβητούν την αξιοπιστία της γραμμικότητας των σταδίων και συγκλίνουν προς ένα πιο ρευστό πεδίο έκφανσης του πένθους, διαφορετικό για κάθε άτομο (Arizmendi & O'Connor, 2015). Οι αντιδράσεις στην απώλεια, αν και βιώνονται με οδυνηρό τρόπο, είναι φυσιολογικές, με ένα μικρό μόνο μέρος των πενθούντων να εμπίπτουν σε παθολογία (Para et al., 2013). Η αντιμετώπιση της δύσκολης συνθήκης του πένθους οδηγεί συνήθως τον άνθρωπο στην ανάγκη νοηματοδότησης της όλης του εμπειρίας, η οποία πολλές φορές βρίσκει ικανοποίηση μέσω της θρησκείας (Park, 2005).

Μια από τις πιο διαδεδομένες και εδραιωμένες θρησκείες παγκοσμίως είναι ο ορθόδοξος χριστιανισμός. Η πίστη στον Χριστό λειτουργεί ευεργετικά για τη θλίψη του πιστού που πενθεί, καθώς του προσφέρει έναν διαφορετικό τρόπο όρασης, μια σταθερή και ασφαλή βάση για την ύπαρξή του (Βενέδικτου Ιερομόναχου, 2008). Κεντρική αλήθεια στην ορθόδοξη διδασκαλία, πάνω στην οποία θεμελιώνεται η ανακούφιση του πιστού, αποτελεί η προοπτική της ανάστασης των νεκρών και η αιώνια χαρά της μέλλουσας ζωής (Βασιλειάδης, 1998). Ο χριστιανός δεν καταπιέζει τα συναισθήματά ή τις εκδηλώσεις λύπης που έπονται φυσιολογικά μετά τον θάνατο οικείου προσώπου, αλλά μαθαίνει να εναποθέτει τις ελπίδες του στον παντοδύναμο Θεό (Σακαλής, 1977). Αντιπροσωπευτικό παράδειγμα έμπρακτης εφαρμογής της θεωρητικής πίστης, ο Ιώβ ο οποίος, μετά την αιφνίδια και τραγική απώλεια των 10 νεαρών παιδιών του, αντιμετώπισε με υπερφυσική δύναμη το πένθος του στρεφόμενος δοξολογικά προς τον Θεό.

## Βιβλιογραφία

- Arizmendi B. J., & O'Connor M-F., (2015). What is “normal” in grief? *Australian Critical Care*, 28(2), 58-62. Doi:10.1016/j.aucc.2015.01.005
- Baumeister R. F., (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Becker S. D., (1973). *The denial of death*. New York: Macmillan.

Buglass E., (2010). Grief and bereavement theories. *Nursing Standard*. 24, 41, 44-47.

Brock W., (1949). Heidegger Martin, Existence and being, introduction and analysis gateway editions.

Byock I., (2002). The meaning and value of death. *Journal of Palliative Medicine*, 5(2), 279-288. Doi:10.1089/109662102753641278

Comtesse H., Vogel A., Kersting A., Rief W., Steil R., & Rosner R. (2020). When does grief become pathological? Evaluation of the ICD-11 diagnostic proposal for prolonged grief in a treatment-seeking sample. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). Doi:10.1080/20008198.2019.1694348

Freud S., (1917). Mourning and melancholia. London: Hogarth.

Goldsworthy K. K., (2005). Grief and loss theory in social work practice: All changes involve loss, just as all losses require change. *Australian Social Work*, 58(2), 167-178. Doi:10.1111/j.1447-0748.2005.00201.x

Harris, D., (2010). Oppression of the bereaved: A critical analysis of grief in western society. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 60(3), 241-253. Doi:10.2190/om.60.3.c

Hood R. W., Spilka, Jr. B., Hunsberger B., & Gorsuch R., (1996). *The psychology of religion: An empirical approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Hupp A., (2017). A psychological and philosophical understanding of death: An analysis of platonic and epicurean philosophy in modern America. 32. [Honors Bachelor of Arts]. <http://www.exhibit.xavier.edu/hab/32>

Kübler-Ross El., (1969). *On death and dying*. Macmillan, New York.

Kübler-Ross El., (2019). Πλησιάζοντας το Θάνατο, εκδ. Ίκαρος, Αθήνα.

Lindemann E., (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*. 101, 3, 141-149.

Mantala-Bozos K., (2003). The role of religion and culture on bereavement: The example of the orthodox christian tradition. *Journal of Critical Psychology, Counselling and Psychotherapy*, 3(2).

May Rollo, (2016). Η ανακάλυψη του είναι, Αυτογνωσία και νόημα της ζωής, εκδ. Αρμός, Αθήνα.

Migne J. - P, *Patrologiae cursus completus, series graeca, volume 1 - 161 Parisiis 1857 - 1866.* (PG.)

Moltmann Jürgen, (2013). *Ο Ερχόμενος Θεός, Άρτος Ζωής*, Αθήνα.

Moremen R. D., (2005). What is the meaning of life? Women's spirituality at the end of the life span. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 50(4), 309-330. Doi:10.2190/x36m-f7xq-penb-rfbf

Nestle - Aland, *Novum Testamentum Graece*. Post Eberhard Nestle et Erwin Nestle, communiter ediderunt Kurt Aland, Matthew Black, Carloo M. Martini, Bruce M. Metzger, Allen Wikgren. Apparatum criticum recensuerunt et editionem novis curis elaboraverunt Kurt Aland e Barbara Aland una cum Instituto Studiorum textus Novi Testamenti Monasteriensi (Westphalia), Deutsche Bibelgesellschaft. Stuttgart, Druck 1979(1a). 1985(8a).

O'Connor MF., (2019). Grief: A Brief History of Research on How Body, Mind, and Brain Adapt. *Psychosom Med.* Oct;81(8):731-738.

Papa A., Sewell M. T., Garrison-Diehn C., & Rummel C., (2013). A randomized open trial assessing the feasibility of behavioral activation for pathological grief responding. *Behavior Therapy*, 44(4), 639-650. Doi:10.1016/j.beth.2013.04.009

Park C. L., (2005). Religion and meaning. In C. L. P. R. F. Paloutzian (Ed.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 295-314). New York: Guilford Press.

Shuchter S. R., & Zisook S., (1993). *The course of normal grief*. In M. S. Stroebe W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 23–43). Cambridge University Press.

Ware Κάλλιστος, Μητρ.. Διοκλείας, (2018). *Ο ορθόδοξος δρόμος*, εκδ. Εν Πλω, Αθήνα.

Yinger J. M., (1957). *Religion, society and the individual: An introduction to the sociology of religion*. Macmillan, New York.

Yousuf-Abramson Sheila, (2020): Worden's tasks of mourning through a social work lens, *Journal of Social Work Practice*.

Zisook S., & Shear K., (2009). Grief and bereavement: What psychiatrists need to know. *World Psychiatry*, 8(2), 67-74 Doi:10.1002/j.2051-5545.2009.tb00217.

- Αθανασίου Δ. πρωτοπρ., (2017). *Ο θάνατος και η πέραν του τάφου ζωή*. εκδ. Άθως, Αθήνα.
- Βασιλειάδης Ν., (1998). *Το μυστήριο του θανάτου*. Εκδ. Αδελφότης Θεολόγων “Ο Σωτήρ”, Αθήνα.
- Βενέδικτος Ιερομόναχος, (2008). *Παλαμικόν ταμείον, ήτοι ευρετήριον θεμάτων των απάντων του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά επί τη βάσει των εκδόσεων ΕΧ (Εκδόσεις Π. Χρήστου), ΕΠΕ (Ελληνες Πατέρες της Εκκλησίας) και J. Migne PG*. Έκδοση συνοδείας Σπυρίδωνος Ιερομονάχου Νέα Σκήτη Άγιο Όρος.
- Δαμασκηνός Ι., (2020). *Έκδοσις ακριβής της ορθόδοξου πίστεως*. Εισαγωγή - σχόλια Ν. Ματσούκας, εκδ. Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη.
- Ευδόκας Τάκης, (1979). *Εσύ και η ψυχανάλυση*, εκδ. Ταμασός.
- Θρησκευτική καί Ήθική Έγκυκλοπαιδεία (ΘΗΕ), Έκδότης Άθ. Μαρτίνος, τ. 1-12, Άθηναι, 1962-1968, *Πίστις* (Λήμμα), τομ. 10ος, στ. 406, (1966).
- Ι. Μ. Τιμίου Προδρόμου Καρέας, (2007). *Προσδοκώ Ανάσταση νεκρών: Η ανάσταση των νεκρών κατά τους πατέρες*. εκδ. Ετοιμασία.
- Ματσούκας Αθ. Νίκου, (2017). *Το πρόβλημα του Κακού*, εκδ. Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη.
- Μελισσάρης Αθ., (2012). *Απελπισία: Ασθένεια προς Θάνατον*. Ψυχολογικές και Πνευματικές Διαστάσεις, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο Σχολή Ανθρωπιστικών Σπουδών, Επιστημονική Επιθεώρηση του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Σπουδές στην Ορθόδοξη Θεολογία» τομ. Γ΄, Πατρα 2012, σσ. 284-313.
- Νάσσοσ Νικηφ. ιερομ., (2017). *Ψηλαφώντας την ορθόδοξη εσχατολογία*, εκδ. Ιδιωτική.
- Παπαδημητρακόπουλος Κ., (2009). *Ροδόσταγμα χρυσοστομικής σοφίας, ήτοι 8.000 και 2.000 παραδείγματα Αγ. Ιωάννου Χρυσοστόμου*. εκδ. Φωτοδότες, Αττική.
- Ραφτόπουλος Θεοφάνης, πρεσβ. (2011). *Η στάση του ανθρώπου έναντι του θανάτου και η ορθόδοξη ποιμαντική αντιμετώπιση κατά τον Μέγα Βασίλειο*, Διδακτορική Διατριβή, ΕΚΠΑ, Χαϊδάρη .
- Σακαλής Ιγν., μτφρ., (1977). *Γρηγορίου του Θεολόγου άπαντα τα έργα 8. Έπη δογματικά*. Εκδόσεις Γρηγόριος ο Παλαμάς, Ε.Π.Ε., Θεσσαλονίκη.
- Στάμος Π., (2008). *Ομιλίες προς πενθούντας. Ομιλίες του αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου για την αντιμετώπιση του θανάτου*. εκδ. Ο Σταυρός.

Στάφορντ-Κλαρκ Ντέιβιντ, (2013). *Τι είπε στ' αλήθεια ο Φρόντ, εκδ. Μεταίχμιο, Αθήνα.*

Τσιτσίγκος Σπύρος, (2024). «*Αυτογνωσία και (Χριστιανική) Πνευματικότητα*», στον *Εμπειρία και Αυτογνωσία*, (επ. Μαντζανάς Κ. Μιχάλης), εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα, 181-298.

Φάρος Φ. αρχιμ., (2013). *Το πένθος: Ορθόδοξη, λαογραφική και ψυχολογική θεώρηση.* Ακρίτας, Αθήνα.

ISSN 2945-0683