

Απώλεια

Οι περισσότεροι άνθρωποι σε όλη μας τη ζωή παλεύουμε και αντιστεκόμαστε στην απώλεια, χωρίς να αντιλαμβανόμαστε ότι *ζωή σημαίνει απώλεια και απώλεια ζωή*. Η ζωή δεν μπορεί να αλλάξει και εμείς δεν μπορούμε να αναπτυχθούμε χωρίς απώλεια. Υπάρχει μία παλιά Εβραϊκή παροιμία, που λέει ότι όποιος χορεύει σε πολλούς γάμους, κλαίει και σε πολλές κηδείες. Αυτό σημαίνει πως όταν είσαι παρών σε μια αρχή, θα είσαι και στο τέλος.

Οι απώλειες που βιώνουμε στη ζωή είναι και μικρές και μεγάλες, από το θάνατο ενός γονέα μέχρι την απώλεια ενός αριθμού τηλεφώνου. Οι απώλειες της ζωής μπορεί να είναι μόνιμες, όπως ο θάνατος, ή προσωρινές, όπως όταν σας λείπουν τα παιδιά σας στα επαγγελματικά σας ταξίδια. Τα πέντε στάδια, τα οποία περιγράφουν τον τρόπο που αντιδρούμε σε κάθε απώλεια, μπορούν να εφαρμοστούν σε όλες τις απώλειες της ζωής, μικρές ή μεγάλες, μόνιμες ή προσωρινές. Ας υποθέσουμε ότι το παιδί σας γεννιέται με κάποιο σωματικό πρόβλημα. Αυτό για σας είναι μια μεγάλη απώλεια και ενδέχεται να αντιδράσετε με τον εξής τρόπο:

- ✓ Άρνηση - Οι γιατροί λένε ότι το πρόβλημά του θα είναι για όλη του τη ζωή. Ας του δώσουμε λίγο χρόνο, όταν μεγαλώσει ίσως να διορθωθεί το πρόβλημά του.
- ✓ Θυμός - Οι γιατροί θα έπρεπε να το ξέρουν, έπρεπε να μας το είχαν πει νωρίτερα! γιατί να μας το κάνει αυτό ο θεός!
- ✓ Διαπραγμάτευση - Θα μπορέσω να το αντέξω και να το αντιμετωπίσω, αρκεί να είναι εκπαιδεύσιμος και να μπορεί να φροντίζει τον εαυτό του όταν μεγαλώσει.
- ✓ Κατάθλιψη - Είναι τρομερό, η ζωή του θα είναι τόσο περιορισμένη.
- ✓ Αποδοχή - Όταν θα υπάρξει πρόβλημα, θα το αντιμετωπίσουμε. Εξάλλου θα μπορεί να ζήσει μια καλή ζωή, γεμάτη αγάπη.

Σε μια πιο ασήμαντη εκδοχή, ας υποθέσουμε ότι σας πέφτει στο πάτωμα ένας φακός επαφής. Στην απώλειά του ενδέχεται να αντιδράσετε ως εξής:

- Άρνηση - Δεν το πιστεύω ότι μου έπεσε!
- Θυμός - Πού στο διάολο είχα το μυαλό μου;
- Διαπραγμάτευση - Υπόσχομαι ότι εάν τον βρω αυτή τη φορά, στο μέλλον θα είμαι πιο προσεκτική.
- Κατάθλιψη - Πόσο στενοχωριέμαι που τον έχασα, τώρα θα πρέπει να αγοράσω άλλον.
- Αποδοχή - Εντάξει μωρέ, φαίνεται ότι ήταν γραφτό κάποτε να χάσω έναν φακό επαφής. Θα παραγγείλω έναν καινούργιο σήμερα κιόλας.

Δεν περνάμε όλοι από τα πέντε αυτά στάδια κάθε φορά που βιώνουμε μία απώλεια και οι αντιδράσεις μας δεν εκδηλώνονται πάντα με αυτή τη σειρά. Επίσης, μερικές φορές περνάμε ξανά από το ίδιο στάδιο. Ωστόσο, πολλές φορές και με πολλούς τρόπους έχουμε βιώματα απώλειας και πάντα αντιδρούμε στις απώλειές μας. Με την απώλεια αποκτάμε την εμπειρία της εκάστοτε κατάστασης και έτσι είμαστε καλύτερα εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσουμε τη ζωή.

Απο το βιβλίο της Elisabeth Kubler - Ross - Μαθήματα ζωής