

in njihovim svojcem na terenu, tretji način delovanja hospica pa so hiše za bivanje težko bolnih in umirajočih, ki so urejene tako, da nudijo kar najbolj ugodne prostorske, človeške, duhovne in druge razmere za njihovo občutljivo človeško spremljanje, v katero so optimalno vključeni svojci, zdravstveni in drugi strokovnjaki ter usposobljeni prostovoljci.

T. Lipar

## UMIRANJE

angleško: *dying, passing*

nemško: *das Sterben*

francosko: *être mourant*

*Slovar slovenskega knjižnega jezika* pravi, da je umiranje približevanje prenehanju življenja, oziroma življenjskih procesov; tu gre torej za smrt človeka ali drugih živih bitij. Slovar navaja tudi primere, ko pomeni propadati, npr. *umirajo gozdovi*, in ekspresivni pomen, npr. *umira po ljubezni*.

Ti trije pomeni orišejo tudi pomensko polje pojma umiranje v gerontologiji in medgeneracijskem sožitju. Umiranje je zaključevanje človekovega osebnega razvoja in sožitja zaradi starosti ali bolezni, oziroma nepopravljive poškodbe vitalnih življenjskih procesov. Z antropološkega vidika so ljudje v preteklosti doživljali umiranje – in ga doživljajo tudi danes – bodisi kot propadanje človekovega bivanja bodisi kot dozorevanje človekovega razvoja do dokončne možnosti smisla njegovega življenja.

Človek se razvija skozi celoten potek življenja. Spočetje kot začetek življenja – običajno ga simbolično poimenujejo »rojstvo« – in smrt kot zaključek sta kot mejni točki življenjskega poteka njegov bistveni sestavni del. V človeških kulturah sta bila deležna posebne pozornosti, ljudje so ju praznično doživljali in obredno spremljali. Nosilni steber za preživetje posameznika je njegovo telesno, duševno, duhovno, socialno, razvojno in bivanjsko zdravje, tudi v vsaki skupnosti in

družbi je raven tega celotnega zdravja nosilni steber njene preživetne in razvojne moči. Ta se kaže v spoštovanju sebe in doživljanju varnosti. Posebna pozornost rojevanju, ki vključuje kakovost vzgoje do odraslosti, ter umiranja, ki vključuje oskrbo onemoglih ljudi in posvečenost pokopavanja in mrtvih, so nepogrešljive dejavnosti – svetinje človeka kot posameznika in skupnosti, ki omogočajo sprejemanje življenja, spoštovanje vseh drugih in razvoj vsakogar skozi vse življenje.

Tradicionalni kmečko-obtniško-stanovski vzorci doživljanja in vedenja človeka glede svojega lastnega umiranja in glede umiranja drugih niso v današnjih poindustrijskih življenjskih razmerah uporabni, enako kot niso uporabni tradicionalni vzorci za proizvodnjo in uporabo stvari za vsakdanje življenje. Vsak posamezni človek in celotna krajevna, narodna, verska ali druga skupnost potrebuje nove vzorce za smiselno doživljanje umiranja in za ravnanje ob njem. Pedagog Franc Pediček je v svoji sistematiki vzgojne vede in prakse obravnaval vse življenjske starosti in jih poimenoval: pedagogika (vzgoja otrok), hebegogika (vzgoja mladostnikov), andragogika (vzgoja odraslih), gerontagogika (vzgoja v starosti) in *tanatagogika* (vzgoja za umiranje in žalovanje, ki vključuje vzgojo za smiselno odzivanje na izgube skozi vse življenje). V današnji evropski kulturi je splošno sprejet koncept vseživljenjskega učenja, ki zajema osebnostno kultiviranje na področju znanja, informiranja in izobrazbe. Pri tem najbolj zaostaja izobraževanje v starosti; pozitivni premik se zadnja leta kaže v dobri praksi *univerz za tretje življenjsko obdobje* in *računalniškega opismenjevanja starejših*. Izobraževanje pa je eden od dveh neločljivih motorjev vseživljenjskega razvoja posameznika in razvoja družbe – drugi je vzgoja, oblikovanje in kultiviranje osebnosti; ta je bil v drugi polovici 20. stoletja, tudi zaradi slabih izkušenj vzgojne manipulacije s strani vsakokratne oblasti, skrajno zanemarjen v teoriji in praksi. Tudi rojevanje in umiranje nista izjema: zelo je napredovalo zdravstveno in higiensko znanje za nosečnost in porod, zadnja leta tudi protibolečinska

terapija paliativne medicine v bolezni pred smrtjo. Sodobna vzgoja samega sebe in pomoč drugim v skupnosti za smiselno *doživljanje bolezni, onemoglosti, umiranja in žalovanja* ter primerni vzorci za vsakdanjo prakso vsega tega pa se zadnja leta razvijajo v civilnem gibanju *hospic*. To gibanje ima največjo zalogo sodobnega tanatagoškega znanja in praktičnih izkušenj za ravnanje.

Uspešna metoda za sprejemanje *minljivosti* ter za primerno *spremljanje umirajočih in žalujočih* je *socialno učenje* s praktičnimi izkušnjami in socialno izmenjavo le-teh z drugimi v *skupini*. Tradicionalno se je to socialno učenje dogajalo v veliki družinski, sorodstveni in sosedski skupini. V današnji praksi pa se dogaja z zavestno vključitvijo v učno skupino prostovoljcev ali profesionalcev za spremljanje umirajočih in žalujočih pri hospicu, v skupine za žalujoče, v proces družinskega spremljanja umirajočega, ki ga vodi hospic s terenskimi ekipami in v podobnih učnih skupinah. Inštitut Antona Trstenjaka že dve desetletji vključuje vsebino umiranja in žalovanja tudi v usposabljanje prostovoljcev za *kakovostno staranje (voditelji skupin za starejše, osebni družabniki s starejšimi ljudmi ...)* in v učne skupine za *družinske oskrbovalce*; pri tem dobro sodeluje s hospicem. Ključno mesto v sodobni tanatagogiki v razmerah potrošniške in v svoj individualni ego usmerjene družbe je vzgoja za sprejemanje smisla *minljivosti* in s tem povezane umetnosti dostojnega *izpuščanja* v življenju, kar omogoča razvoj ob vseh izgubah.

J. Ramovš

## ŽALOVANJE

angleško: *mourning, grieving*

nemško: *die Trauer*

francosko: *en deuil*

italijansko: *il lutto*

*Slovar slovenskega knjižnega jezika*: čutiti žalost zaradi smrti ali izgube koga; izraziti to žalost.

Žalovanje je bolečina ob izgubi nečesa, kar je človeku vredno. Vse na svetu pa je minljivo, zato je žalovanje zdrav človeški obrambni mehanizem ob izgubah in *minljivosti*. Človekovi možgani in njihovo doživljanje, prav tako pa človekovo vedenje nujno potrebujejo z ene strani določeno stabilnost in kontinuiteto, z druge strani pa so odprti za spreminjanje in učenje novega. Izguba nečesa vrednega in pomembnega v življenju je doživljajska in vedenjska rana, ki potrebuje čas, da se zaceli; žalovanje omogoča, da je to celjenje uspešno. Žalovanje je torej zdrav odziv na izgube, ki pomaga *izpuščati* to, kar človeku ni več dosegljivo in se odpirati za nove možnosti, ki se porajajo na izpraznjenem mestu. Je vmesni člen med enim razvojnimi korakom v življenju, ki je izzvenel ali ni mogoč, in drugim – da ga uzremo kot realno možnost, se zanj odločimo in vprežemo vse svoje sile v njegovo uresničenje. Poleg tega žalovanje ob odtekanju minljivega omogoča ustvarjanje neminljivega: tega, kar smo in postajamo kot ljudje.

V stoletnih kulturnih tradicijah je bil vzorec žalovanja ustaljen v vseh podrobnostih od poslaavljanja od mrtvega do obleke v času žalovanja in dolžine tega časa. S človekom, ki ga je izguba najbolj prizadela, so žalovali tudi drugi v skupnosti, zlasti bližnji. V sodobnih življenjskih razmerah tradicionalni vzorci žalovanja niso uporabni, novi pa niso razviti, zato je žalovati mnoge sram, pa tudi sicer je žalovanje v skupnosti zelo oteženo – pomislimo, da je npr. služba marsikdaj skoraj nemogoče mesto za pristno človekovo vedenje po smrti bližnjega. Dodatni oviri za pristno žalovanje danes sta *tabuiziranje smrti* in razširjena iluzija človekove samozadostnosti – rek »*vse imam pod kontrolo*« je v nasprotju z doživljajskim sprejemanjem izgub, žalovanjem in pripravljenostjo sprejemati solidarno sočutje drugih. Vzorce za žalovanje v sodobni družbi pionirsko razvija in uvaja *hospic*, med drugim tudi s *skupinami za samopomoč žalujočih*.

J. Ramovš