

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