



## Navodila za potek srečanj v trimesečnem programu za žalujoče

Trimesečni program za žalujoče temelji na spoznanjih in dolgoletnih izkustvih Patricka O'Malleya, ki že več kot trideset let spremlja posameznike, pare in družine v procesu žalovanja. Njegov pristop temelji na prepričanju, da žalovanje ni psihološki problem, ki bi ga bilo treba čim prej odpraviti, ampak izraz ljubezni in povezanosti z osebo, ki smo jo izgubili. Zato cilj programa ni »predelati izgubo«, temveč pomagati žalujočemu, da svojo zgodbo ljubezni in izgube postopoma vključi v celoto svojega nadaljnjega življenja.

Program izhaja tudi iz sodobnih raziskav o delovanju možganov in medosebnih odnosov. Te kažejo, da lahko varno okolje, v katerem je človek poslušan z globoko pozornostjo, spoštovanjem in sočutjem, pomaga ustvarjati nove nevronske povezave in notranjo čustveno usklajenost. Ko žalujoči svojo zgodbo pove nekemu, ki ga posluša brez presojanja, popravljanja ali usmerjanja, se v njem postopoma zmanjšujeta notranja napetost in osamljenost. Takšno poslušanje lahko prepreči tudi marsikatero psihološke stiske, ki nastajajo zaradi izolacije, samokritike ali občutka, da drugi njegove bolečine ne razumejo.

Program obsega šest srečanj po dve uri na štirinajst dni. Skupina naj šteje največ pet članov, saj manjše število omogoča dovolj časa za osebno delitev in spoštljivo poslušanje vsakega posameznika.

Pomemben del priprave na srečanja je pisanje odgovorov na vprašanja, ki jih udeleženci prejmejo približno deset dni pred srečanjem skupaj z gradivom za pripravo. Pisanje pomaga človeku, da lažje stopi v stik s svojimi občutki, spomini in mislimi ter jih postopoma ubesedi. Na ta način daje iz sebe to, kar nosi v sebi. Hkrati mu zapisano pomaga, da lahko na srečanju bolj mirno in zbrano deli svojo zgodbo, brez strahu, da bi kaj pozabil ali ne znal izraziti. Prav tako mu poslušanje drugih postaja lažje, ker ni pod pritiskom, da bi moral svojo zgodbo povedati popolno ali pravilno.

Program želi ustvariti varen prostor, kjer lahko vsak žaluje na svoj način, v svojem ritmu in brez občutka, da je z njim nekaj narobe.

### Priprava na srečanja

Skupina je namenjena največ petim udeležencem, saj le manjša skupina omogoča dovolj časa za osebno delitev in poslušanje vsakega člana.

Vsak prijavljeni prejme približno deset dni pred posameznim srečanjem:

- navodila za pripravo na srečanje s vprašanji za osebni razmislek,
- dodatno gradivo za branje ali premišljanje.

Udeleženci so povabljeni, da si vzamejo čas za osebno pripravo, zapisovanje v dnevnik ter premišljanje ob vprašanjih. Pomembno je, da vsak sledi svojemu ritmu in deli le toliko, kolikor zmore in želi.



## **Potek srečanja**

### **1. Uvodna molitev**

Vsako srečanje se začne s kratko molitvijo ali trenutkom tišine, s katerim se člani notranje umirijo in odprejo za poslušanje sebe, drugih in Boga.

### **2. Prvo srečanje – skupinski dogovor**

Na začetku prvega srečanja voditelj prebere pisno izjavo o sodelovanju in pravila delovanja skupine. Vsak član jo podpiše in odda voditelju. Posebej je poudarjeno:

- spoštovanje zaupnosti,
- nepresojanje tega, kar slišimo,
- odprto poslušanje,
- spoštovanje časa delitve,
- pravica, da kdo česa ne želi deliti.

### **3. Prvi krog delitve**

Voditelj povabi enega člana, da začne deliti odgovore na prvi sklop vprašanj iz pripravljenega gradiva. Ostali ga poslušajo v tišini in brez komentarjev.

Po končani delitvi sledi ena minuta tišine, da lahko v vsakem odmeva to, kar je slišal.

Nato nadaljuje naslednji član, dokler ne zaključijo vsi.

### **4. Drugi krog delitve**

Po kratkem odmoru ali prehodu voditelj povabi isti vrstni red delitve pri drugem sklopu vprašanj. Na naslednjem srečanju začne delitev druga oseba, da se vrstni red postopoma menja.

Tudi po vsaki delitvi sledi minuta tišine.

## **Vloga voditelja**

Voditelj skupine:

- skrbi za časovni okvir,
- ustvarja varno ozračje,
- posluša brez komentiranja,
- ne daje nasvetov ali razlag,
- ne vrednoti delitev članov.

Njegova naloga je predvsem varovanje prostora zaupanja in spoštljivega poslušanja.

## **Zaključek srečanja**

Na koncu srečanja se voditelj zahvali vsem za njihovo iskrenost, pogum in zaupanje. Nato povabi člane, da se pripravijo na naslednje srečanje po gradivu, ki ga bodo prejeli.

Srečanje se zaključi s kratko molitvijo ali trenutkom tišine.