

Ustanovitelj in izdajatelj  
Društvo katoliških pedagogov Slovenije in  
Družba Jezusova

**Svet revije**  
mag. Miran Žvanut  
mag. Albert Bačar  
dr. Viljem Lovše  
Jože Mlakar  
Marjan Peneš  
dr. Andrej Perko  
Marija Šušteršič  
Marija Žabjek

**Odgovorni urednik**  
dr. Silvo Šinkovec

**Uredniški odbor**  
Erika Ašič  
dr. Janez Gabrijelčič  
dr. Dejan Hozjan  
dr. Jana Kalin  
dr. Vanja Kiswarday  
mag. Marijana Kolenko  
dr. Nives Ličen  
prof. Bernarda Mal  
dr. Anton Meden

**Naslov uredništva**  
Vzgoja, Rožna ulica 2,  
1000 Ljubljana  
01/43-83-983  
revija.vzgoja@gmail.com  
silvo.sinkovec@rkc.si  
http://www.revija-vzgoja.si

**ID za DDV**  
SI64231160

**Transakcijski račun**  
SI56 6100 0000 9750 496  
odprt pri Delavski hranilnici d.d.

**Oblikovanje in prelom**  
Tiskarna Oman, Kranj

**Tisk**  
Belin

**Lektoriranje**  
Barbara Rodošek

Revija *Vzgoja* izhaja štirikrat letno. Cena izvoda v letu 2022 je 5,80 €. Naročnina za naročnike v Sloveniji je 23 € (tujina 36 €). DDV in poštnina sta vštet v ceno. Odpoved naročnine sprejemamo samo pisno za naslednje obračunsko obdobje. Navodila za pisanje prispevkov lahko dobite na uredništvu ali na spletni strani. Prispevkov ne honoriramo. Če naročniki svojega izvoda ne prejmete na dom, prosimo, da nas o tem obvestite. Natisnjenih 1500 izvodov.

ISSN: 1580-0482

Revijo sofinancirata Javna agencija za raziskovalno dejavnost RS in Ministrstvo za kulturo.

# Zdrav duh

■ **Silvo Šinkovec**, D. J., dr. ped. znanosti, psiholog, defektolog in teolog, je predavatelj, terapevt, voditelj več seminarjev, šol za starše in duhovnih vaj, urednik revije *Vzgoja*, duhovni asistent DKPS in direktor Inštituta Franca Pedička.



Sredi novembra je potekal 4. slovenski kongres o paliativi. Udeležilo se ga je preko 300 strokovnjakov. Zanimiva predavanja, raziskave, izkušnje, priporočila in vprašanja. Na kongresu sem imel predavanje z naslovom *Zdrav duh in zdravo telo*. Skušal sem pokazati, v kakšnem odnosu so telo, psiha in duh v obravnavi bolnika v paliativnem obdobju in kaj lahko strokovnjaki naredijo zase na teh treh ravneh, da bi ohranjali svoje zdravje. Sodobna družba zdravju telesa posveča veliko časa. Nenehno se vrstijo članki o prehrani, negi telesa, oblačenju, ličenju, zdravilih, gibanju. Rek »zdrav duh v zdravem telesu« sporoča, da je telesna aktivnost pomembna, zato velja: živi zdravo, skrbi za telo!

Mnoge telesne bolezni pa se pojavijo tudi zaradi slabega psihičnega stanja, na primer stresa, izgorelosti. Telo je pogosto obremenjeno z 'vsebinami', ki jih prenaša. Psihosomatski pogled ustvarja nov imperativ: skrbi za 'dobro počutje', za čustva, misli, komunikacijo, odnose.

»V bistvu je zelo žalostno, če gre človek skozi življenje brez ljubezni. Enako žalostno bi bilo, če bi človek šel skozi življenje in zapustil ta svet, ne da bi kdaj povedal tistim, ki jih ima rad, da jih je ljubil,« je zapisal John Powell v knjigi *Ljubezen ne pozna pogojev*. Človek trpi, ker ni ljubljen in ker ne izkazuje ljubezni. To je duhovno področje. Stare meniške šole so razmišljale, kako s pomočjo telesnih vaj duhovno napredovati. V ospredju je bil duhovni razvoj, psiha in telo sta bila v službi duha.

Zakaj gredo nekateri bolniki z velikim mirom skozi najhujše bolezni in zakaj se drugi zlomijo? Zakaj nekateri z diagnozo neozdravljive bolezni ozdravijo? Odkar spremljam bolnike v zadnjem obdobju njihovega življenja v hiši Ljubhospic, se je utrdila misel, da ima materija duhovno podstat, kot so trdili nekateri filozofi. Telesno in duševno zdravje sloni na zdravju duha. Zdrav duh ohranja telo zdravo. Platon je učil, da telo razvijamo z gimnastiko, dušo pa z muzično vzgojo. Ta

vključuje zvok (glas, beseda, govor, glasba). Sodobni terapevtski pristopi slonijo na pogovoru; ubesediti je treba potlačena čustva, travme. Viktor Frankl je razvil logoterapijo za iskanje smisla. Prava beseda prinese olajšanje in luč v življenje.

Pretrsljiva je Cankarjeva črtica Edina beseda. Takole pravi: »Vse, kar je človek govoril v svojem življenju, od prvih jecljajočih vzklikov preko mladeniškega vriskanja in moškega modrovanja do betežnih vzdihov in stokov starca, vse to, mislim, da je le neprestano, nerodno in prazno poskušanje, da bi povedal, kar se ne dá povedati, da bi odklenil, kar ostane neizprosno zaklenjeno do poslednjega trenutka. V njem kljuje slutnja onega, kar je tam, na drugi strani ... Pa pride ura, ko leži utrujen na visoki blazini, ko mu prižgô blagoslovljeno svečo, ko mu slepo strmé v strop osteklenele oči; tedaj se sunkoma razmakne silni zastor, bliskoma plane luč iz višin, v trpljenju in zmotah zaželeno luč, sijajna dopolnitev slutnje; in vse je jasno; ustnice se odpró, da bi naglas povedale vsem živim ljudem, kar edino je vredno in potrebno povedati; odpró se in utihnejo.«

Človek je duhovno bitje, zato je pomembno, kako je z njegovo dušo. V paliativnem obdobju naj se medicina ne ukvarja le s telesom, ampak pozornost usmeri v krepitev duha. Telo je slabo, toda duh naj bo močan. Človek bo s čustveno pismenostjo, visokim samospoštovanjem, dobro socialno mrežo, doživljanjem svojega življenja kot zgodbe, v kateri se skriva smisel, z molitvijo, sveto popotnico in bolniškim maziljenjem lažje preživel zadnje dneve življenja, ko je najbližje najbolj pomembnemu spoznanju. Telo je šibko, toda človek lahko ohranja svoje dostojanstvo in svetost; ureja neurejene odnose. Skozi obnemoglo telo lahko žari notranja luč, kar pokojne naredi zelo lepe. Smrt je lahko lepa – to je doživiljal Cankar ob svoji umrli materi (Edina beseda). ◀