

POLIGON ZA ŽALOVANJE





POLIGON ZA ŽALOVANJE

Kako pa se ti soočaš z izgubo?

Teden dni pred uvedbo karantene v Sloveniji smo se zbrali s kreativno ekipo, da v okviru fotografskega projekta povadimo žalovanje in se pripravimo na čas, ki prihaja.

V času COVID-19 krize se izgube vrstijo ena za drugo. Izguba stare realnosti nas je bolj ali manj pripravljene doletela vse. Poslovljamo se od starih navad, starih konceptov svobode, človeške bližine kot smo jo poznali, predstav o sebi in drugih in nenazadnje od oseb, ki so nam blizu.

Izguba je del življenja. Je sprememba, ki nas preko šoka prisili, da vklopimo sposobnost prilagajanja. Eno izmed ključnih prilagoditvenih orodij, ki jih imamo na voljo je proces žalovanja. Žalovanje je psiholiški proces, ki nam skozi pet faz (zanikanje, jeza, pogajanje, žalost in sprejemanje) omogoča mentalno in emocionalno sprejeti novo realnost. Kako hitro bomo prešli skozi ta proces je odvisno jakosti šoka ob izgubi in sposobnosti stika z lastno ranljivostjo. Jakost šoka je odvisna predvsem od našega odnosa do izgubljene osebe, stvari, ideje ali lastne predstave. Sposobnost stika z lastno ranljivostjo pa izvira iz sposobnosti globokega stika s samim sabo. To pa lahko povadimo.

V okviru projekta smo pripravili poligon za vadbo žalovanja. V ta namen smo si pri Srednji zdravstveni šoli v Ljubljani izposodili vadbeno medicinsko lutko, k sodelovanju pa povabili dramskega igralca Primoža Bezjaka, ki se je preko stika s svojo žensko platjo soočil z lastno ranljivostjo ob izgubi. Psihologinja in stilistka Špela Jambrek je poskrbela za stil, maskerka Špela Ema Veble pa za kožo žalujočega modela.

Fotograf: Matija Tomc

Stilistka: Špela Jambrek

Maskerka: Špela Ema Veble

Žalujoči model: Primož Bezjak

Lokacija: Srednja zdravstvena šola Ljubljana



Matija Tomc
Jenkova ulica 4, 1110 Ljubljana, Slovenia
+386 41 320 502
matijatomc@hotmail.com
www.matijatomc.com
www.facebook.com/matija.tomc
instagram.com/tomcmatija