
Barbara Merše

Kakovostno staranje kljub vsem življenjskim težavam

1 UVOD

Zakaj bi bilo zanimivo poslušati, brati in raziskovati življenjske zgodbe dobro starajočih se ljudi? Odgovor se skriva v besedah »dobro starajoči«. To je izraz, ki se uveljavlja, da bi usmerili pogled na stvarne možnosti dobrega staranja. S tem zapisom o meni dragi, že pokojni moževi noni, bi vam rada prebudila željo po opazovanju takih ljudi. Odstirajo nam pot v dobro staranje, posledično pa že sedaj v dobro življenje.

Radovedno se lahko vprašamo, kaj je tisto, kar nas vleče k nekaterim starim ljudem, da nam je ob njih prijetno, ali nam misel nanje prebudi v srcu topel občutek, pa čeprav so umrli že pred mnogo leti. Ob njih ne ostanemo ravnodušni, ker so vplivali na nas in smo se česa od njih navzeli. S tem se potrjuje dejstvo, da se najlažje učimo ob dobrih izkušnjah.

V članku se prepletata življenjska zgodba osebe in osnove gerontološke logoterapije. Življenjske zgodbe ljudi, ki se dobro starajo, omogočajo nastajanje novih logoterapevtskih spoznanj, obratno pa nam znanje osnov gerontološke logoterapije omogoča, da pri starih ljudeh opazimo in prepoznamo globine, ki jih prej nismo. To nas usposablja za razumevanje dobrega staranja in za pogovore z ljudmi o njem, predvsem pa daje nam samim dragocene napotke za življenje.

Dobro starajočega človeka, še posebej če ga poznamo in nas nagovorijo izkušnje, doživimo kot vzornika za starost. S pripovedovanjem njegove življenjske zgodbe in poslušanjem drugih postajamo vse bolj pozorni na lastnosti, ki omogočajo ljudem dobro staranje. Lahko tudi poglobljamo teoretična spoznanja o tem, se učimo ob tovrstnih dobrih knjigah, npr. ob knjigi Elisabeth Lukas *Vse se uglaši in izpolni*.

Želim podati zgodbo moževe none, ki je zapustila dragoceno sporočilo bližnjim in mi je zbudila občudovanje. Verjetno bi ji na starost želela v nečem biti podobna. Običajno se ne poglobimo, da bi raziskali, kaj je to.

Vir podatkov so mi bila moja srečevanja z njo pred več kot dvajsetimi leti. To je bilo zadnjih deset let njenega življenja, med njenim 80. in 90. letom. Prisluhnila sem tudi moževi pripovedi o njej in njegovim staršem, nekaj podatkov o njeni družini pa sem našla v Primorskem slovenskem biografskem leksikonu.

Ko sem pripovedovala drugim o njej in poslušala njihove odzive na mojo pripoved, mi je to odpiralo nove vidike njenega življenja ter mi ostrilo posluš za prepoznavanje kakovostnega staranja. Včasih kar preveč samoumevno jemljemo dobre strani bližnjih in jih opazimo šele skozi oči drugih.

Spoznavala sem njeno aktivno držo pri izbira in odločitvah v težkih trenutkih življenja ter dobro opravljene naloge življenja. Prepoznavala sem vrednote, za katere je živila. Ko se poglobimo v človeka, ki se dobro stara, se nas to dotakne osebno in pride do medgeneracijskega prenosa. Ne le, da sem začela še bolj ceniti nono, vse bolj sem začela ceniti svoje izbire in življenje kot tako. Ob starem človeku se namreč kažejo vrednote, ki zdržijo na koncu življenja, nam pa v vsakdanjem življenju morda niso v ospredju. Tako je poglobitev v dobro starajočega se človeka zelo zanimiv in živ proces.

2 NONINA ZGODBA

Noni je bilo ime Danica Podgornik, vsi smo jo klicali le »nona«. Umrta je leta 2000 devetdeset let stara. Izhajala je iz Gorice, iz intelektualne družine z močnimi koreninami. Od malega je veliko prestala – dve svetovni vojni ter večkratne selitve. Med prvo svetovno vojno je bila otrok, izkusila je begunstvo z izgnanstvom v Celju, nato ponovno vrnitev v Gorico, ki je takrat prešla pod Kraljevino Italijo, selitev v nov dom, ker je bil prvi med vojno zbombardiran. Njen oče, ki je bil pravnik in narodno zaveden Slovenec, je leta 1921 postal poslanec v rimskem parlamentu, kjer se je boril za pravico uporabe slovenščine v javnem življenju in slovensko šolstvo. Z vzponom fašizma se je nad njihovo družino večal nadzor in pritiski s strani italijanske oblasti. Tri hčerke, med njimi nona, so šle med obema vojnoma študirat v Ljubljano in vse tri so postale profesorice. Po 2. svetovni vojni sta se tudi starša preselila v Jugoslavijo, v Solkan, ob tem pa so kot družina s prodajo hiše izgubili velik del premoženja ter se naselili v precej slabše razmere.

Na študiju je spoznala svojega bodočega moža. Po diplomu sta bila izbrana za francosko štipendijo in sta se izpopolnjevala na pariški sorbonski univerzi. Ko sta nastopila delo kot državna uradnika v tedanji Kraljevini Jugoslaviji, so profesorje ne glede na prošnje in želje nameščali po vsej državi. Tako je prišlo, da je ona delala na Hrvaškem v Osijeku, on pa je služboval v Črni gori. Usodi premeščanja profesorjev po Jugoslaviji, ki ju je ločila za več let, se je pridružila vojna in nekako jima je v razmaku dveh let uspelo priti nazaj v Ljubljano ter se tako po več letih sredi vojne skromno poročiti. Bili so težki časi. Doletela ju je krivica, da jima v kraju delovnega mesta niso dodelili stanovanja, kar je bila sicer navada za državne uslužbenke.

Družina se je večala. Zaradi koristi otrok in družine ter takratnih nemogočih razmer glede javnega prevoza, ki sta ga uporabljala za službo, se je nona kot profesorica francoščine prostovoljno odpovedala službi. Kljub visoki izobrazbi je izbrala delo mame in gospodinje ter tako ni sledila družbenim vlogam. Zase je, po pripovedi njene hčerke, vedno rekla: »Še bolje je bilo tako.« Živeli so v zelo skromnih razmerah. Za materialne stvari se v življenju ni potegovala. Premoženjske in družbene krivice, ki so jih doživeli, je niso zagrenile.

Ko je bil njen tretji otrok, sin Marko, star štirinajst let, je zbolel za hudo obliko shizofrenije. Nona je bila takrat stara nekaj čez petdeset let. Živeli so v majhnem podstrešnem stanovanju s kuhinjo in eno sobo, kjer niso imeli tekoče vode in tudi stranišče je bilo zunaj na skupnem hodniku. Za družino s tremi odrasčajočimi otroki je bila bolezen nepričakovan udarec in preobrat. Ob vsem težkem v življenju je bila za nono edina resnična tragedija Markova duševna bolezen, je rekla njena hčerka. Ob tej tragiki jo je še posebej močno prizadelo, ker je mislila, da se ostali dve hčerki zaradi njegove težke bolezni ne bi mogli poročiti. Kasneje se je to izkazalo za neutemeljeno. Sprva so upali v sinovo ozdravitev, potem pa sprevideli, da upajo zaman.

To je bil udarec usode, ki je vdrl v dotedanji ritem družine in vsem članom spremenil življenje. V začetku ni bilo lahko, nona je pogumno sprejela sinovo težko bolezen in vse življenje skupaj z atom skrbela zanj. Potekala so obdobja hospitalizacij z obiski v Polju in obdobja, ko je bil doma. Kasneje se je uspel vključiti v delo v posebnem zavodu. Naučili so se dobro ravnati z njim in bil je sprejet v družini. Prišli so tudi težji trenutki ob poslabšanjih, ko je Marko zaradi težke oblike shizofrenije, in ker je bil velik in močan, kdaj spravljal v strah druge ali deloval nasilno. Po moževi smrti je nona zadnjih deset let zvesto do konca skrbela zanj – s težavo zaradi lastnega pešanja in zdravstvenih težav ter ob pomoči družin obeh hčerk. Marko je na koncu prihajal iz bolnice le za vikende. Takrat pred smrtjo je včasih potožila hčerki, da ji je to že naporno. A nikoli se ni pritoževala nad usodo, niti je nismo videli, da bi bila kdaj zagrenjena.

V starosti in ob lastnem pešanju je znala sprejemati pomoč tudi zase in biti zanje hvaležna. Prelomna je bila prometna nesreča, ko jo je na prehodu za pešce zbil avto in se nekaj časa ni opomogla, od takrat naprej pa je potrebovala vse več pomoči.

3 MOJ POGLED NA NONO

Še sedaj mi je živo pred očmi – bila je lepa, zgubana, v šibkem telesu se je povsem sključena zaradi posedanja vretenc opirala na palico. Bila je blaga, prijetna in tudi odločna, zelo realna žena. Z živim pogledom je prisluhnila, ko se je držala svoje palice. Znala poslušati in zanimala se je, kaj se nam godi. Radi smo prihajali k njej, bila je vesela obiskov in v njenem domu je bilo prijetno.

Nič pretiranega ni bilo na njej. Bila je stvarna, spravljenjena z življenjem in na-logami, ki jih je še opravljala, s sabo in s starostnimi tegobami. Bistra je bila do konca in je znala tudi kaj modrega povedati; žal si tega nismo zapisali.

Želela je pomagati mladim. Z možem sva po poroki vsak petek prihajala k njim po premog za kurjavo v najinem prvem domu, ker ga niso več potrebovali,. Vedno je velikodušno postregla z belo kavo in kuhano proseno kašo posuto s cimetom, včasih pa s kosom kruha z maslom in medom. Še sedaj imam okus te

bele kave v ustih in jo rada pijem doma. Ob kavi je dala toplo besedo. Ob sinu Markotu je bila umirjena in gotova v sebi. Običajno ni bila sama, pri njej je bila do konca še katera od sester.

Njenega moža – »ata«, kot smo mu rekli – sem le kratko poznala, ko je bil že v bolnici, umrl je deset let pred njo. Zvedela sem, da jo je imel vse življenje zelo rad in da je glavno v njunem življenju, da sta se imela zelo rada. Kot profesor je doma rad sedel v svojem naslanjaču in bral ter skrbel za kurjavo in tople peči v domu.

4 NOTRANJA SVOBODA V OZKEM PROSTORU MED KOLESİ USODE

Vedno je lepo videti pomirjenega in spravljenega starega človeka, ki izžareva kanček veselja in zadovoljstvo z življenjem. Za nono lahko rečemo, da je kljub vsem življenjskim težavam znala živeti dobro. Njena življenjska zgodba kaže smiselno in kakovostno starost. Kako je to lahko dosegla?

Po eni strani jo je usoda z različnimi dogodki stisnila v ozek prostor, a znotraj njega je živela v svoji notranji svobodi med kolesi osebne, družinske in družbene usode. Če pogledamo z vidika dobrega staranja, so tri poti za odkrivanje smisla: 1. aktivno in delovno življenje, ustvarjalno delo, 2. doživljanje, ki doseže vrh v odnosih, in 3. smiselno stališče do tragike.

Tragika v življenju so neprijetni, nezaželeni, neugodni in boleči dogodki in preobrat. Pot do vrednot poteka v zavzetju smiselnega stališča v tragiki, ki nas je usodno zaznamovala, na primer nesreča zaradi višje sile, krivice drugih, lastne zmote ali krivda zaradi svojih napak. Pomembno je odkriti smisel tudi take življenjske situacije. Gre za spremembo notranje naravnosti, za popravek načel, stališč, za novo interpretacijo položaja. Šele ta korak nam omogoči, da lahko dobro zaživimo in se dobro staramo.

Da bi prišli do dobre starosti, je pomembno zavzeti stališče do svoje preteklosti, priti do smiselnega stališča do dobrega in hudega v življenju, kakor tudi do minljivosti življenja nasploh in do lastnega pešanja.

5 AKTIVNO DELO ZA DRUŽINO, DOŽIVLJENJSKA SKRB ZA SINA IN USTVARJALNO DELO

Nona se je pri petintridesetih letih odpovedala službi in ostala doma v skrbi za dom in družino, pri njenih petdesetih letih pa je z Markovo nepričakovano psihično boleznijo prišlo do usodne spremembe v družini. To je tragika, ki se zgodi, saj na dejstvo duševne bolezni nona ni imela vpliva, v tistem času pa tudi zdravljenje težkih oblik shizofrenije še ni bilo tako razvito, kakor je danes. Možnost, ki jo je imela, je bila sprejeti bolezen, se prilagoditi in zaživeti na drug, truda poln in zvest način. Hčerka zanjo pravi, da je bila zelo korajžna, na drugem mestu pa, »da je bila neverjetna, kako je sprejela Markovo bolezen«, s tem pa

novo nalogo v življenju, v trdnem odnosu in v dogovoru z atom, svojim možem. V tem je bila zelo realna in racionalna ženska.

S svojim gospodinjstvom in skrbjo za družino je olajšala življenje vsem družinskim članom in so tako lažje sprejemali hudo spremembo. Z vdano prisotnostjo v družini je zmanjšala veliko družinsko trpljenje zaradi te bolezni in omilila vpliv tegob na družinske člane. Skrb za Marka je postala njena naloga do konca življenja. Zaradi tega je lahko ostal doma; niso ga dali v zavod, vanj je hodil le delat od doma.

Z možem sta sinu omogočila znosno življenje v okvirih možnega, mu dala dom, da se je vanj vračal, kljub težkim stanjem in mnogim hospitalizacijam. Razbremenila je težo možu, da je lahko izpolnjeval svoje poklicne obveznosti in tako vzdrževal družino. Ker je življenje posvetila družini, je bilo znosnejše in lepše za vse družinske člane in to ima globok smisel.

Ohranila je tudi nekaj svojega učiteljskega poslanstva in ostala v stiku s svetom. Prijateljicam s fakultete je rekla, da ji lahko pošljejo kakega dijaka. Po malem je inštruirala ter sem in tja kaj prevajala. Kasneje je pomagala pri francoščini kate-remu od vnukov, inštrukcij iz italijanščine pa sva bila deležna tudi z možem, ko sva šla na prostovoljsko delo v Italijo.

V obdobju med svojim 59. in 69. letom je redno varovala vsakega od vnukov po kako leto, dokler ni prišel naslednji, in ko je kateri od njih zbolel. To si je sama želela in tako rekla, da v njenem življenju ni samo Marko. Za vse je bila to dobra odločitev, nanjo pa je tudi dobro vplivala.

Doma je imela red. Še v visoki starosti je moralo biti v kuhinji po njenem, pri pogrinjanju mize in tudi nameščanju rjuhe na postelji ipd. Ko pa je sama pešala, je znala sprejeti pomoč in bila hvaležna zanjo.

Čeprav skrito, je po svojih močeh vplivala na svet in ga s svojim trudom naredila malo boljšega, tako v delu za družinske člane kakor v na videz rutinskem vsakodnevnem delu z drugimi priložnostnimi deli.

6 POVEZOVANJE CELOTNE DRUŽINE IN DOŽIVLJANJE LEPEGA V TRDEM VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Že v otroštvu so bili v nonini družini zelo povezani in vajeni sobivanja treh generacij. V Gorici so živeli skupaj s staro mamo in teto, ki je skrbela zanjo in pomagala v očetovi pisarni.

Veliko so ji pomenili odnosi, tako z otroki in možem kakor s širšo družino. Vse življenje jo je nevsiljivo povezovala. Njihovo majhno stanovanje je bilo stičišče za srečanja, tam se je vse dogajalo. Obiskovali sta jih njeni dve sestri, ena ovdovela in druga neporočena, ki sta občasno pri njih tudi živeli. Bile so nerazdružljive, a je med njimi prišlo tudi do zelo glasnega in odločnega izražanja različnih stališč. Nona je varovala vnuke svojih hčerk, ko pa so ti odraščali, se je vedno bolj

razširjena družina srečevala pri njej, praznike so dolga leta preživljali skupaj. Marko je bil vedno prisoten in del družine. Nona je tako podpirala širšo družino, ne le svojo. Vse do starosti je ostala povezana s sestrama in ko so bile že vse blizu devetdesetih let, so vedno več časa preživele skupaj.

Rada je imela obiske. Imela je zvesto prijateljico iz otroštva, gospo Marjano, s katero sta bili povezani vse življenje kljub temu, da sta bili njuni življenjski zgodbi zelo različni. Zelo je bila povezana s svakinjo Ano, moževo sestro, morda zaradi skupne usode in razumevanja, saj je njen mož imel duševno bolezen. Občasno sta šla na obiske k prijateljskim parom iz moževe službe. Ob nedeljah so kot družina hodili na sprehode.

Vesetje ji je v življenju dajalo prebiranje slovenskega in tujega leposlovja. Brala je tudi v francoščini in italijanščini, da je ohranjala znanje jezikov, ki jih je študirala. Z otroki je v času šolanja rada prebirala njihova šolska čtiva. Pa tudi veliko pisem je napisala, saj se zlasti s starši niso mogli veliko obiskovati. Rada je imela glasbo, poslušala je koncerte po radiu in kdaj šla s hčerko v Cankarjev dom. Znala je veliko pesmi na pamet, spominjam se, kako je zapela ali deklamirala nagajivo izštevanko »Prišla je miška iz mišnice ...« Na stara leta je poslušala radio Ognjišče in program Ars. Tudi pletla in kvačkala je. Do zadnjega se je skušala gibati, pa četudi le pred blokom ali par korakov po balkonu gor in dol.

Zadnjih dvajset let življenja je uživala na nedeljskih kosilih, ko se je na domovih obeh hčerk zbirala številna družina, ki se je s porokami povečevala. Na starost je srečna opazovala mlade, rada nas je poslušala in se zanimala za nas, odgovorila s tehtno besedo. Veselila se je pravnukov.

Razmišljam, kako se je znala odpreti doživljanju lepih trenutkov, jih znala videti, a tudi soustvarjati. To je bila njena aktivna drža. Življenje ni doživela kot udarca brezizhodne usode. Lahko bi se zagrenila in osamila, ne videla lepega. Verjetno je bilo veliko zelo navadnih dni. A znala je najti zadovoljstvo v tem, kar je prineslo življenje, se veseliti tako obiskov in srečanj z drugimi kakor literature, glasbe in narave. Znala se je družiti in prispevati k odnosom, kdaj tudi napornim, kar je v vsaki družini. Tudi sama je bila kdaj naporna, na primer ob večjih zdravstvenih težavah ali ob hitrem opešanju po prometni nesreči, dokler ni sprejela zmanjšane samostojnosti in se vživela v novo stanje. Takrat ji je veliko pomagal njen mož s sprejemanjem njenega stanja. A glavno sporočilo je, da so odnosi zanj imeli velik pomen.

7 ZAVZEMANJE STALIŠČA DO OSEBNE, DRUŽINSKE IN DRUŽBENE USODE TER LASTNEGA PEŠANJA

»Še nikoli ni bilo tako, da bi ne bilo kako...« je rada rekla.

1. Stališče in ne le danost. Lahko bi rekli, da je nona znala prenesti in sprejeti udarce usode. Zdi se, kot da ji je bilo to dano in da tako držo zavzamejo

nekateri, obdarjeni s posebnimi močmi. Vendar ne gre le za danost, ampak se je odločila to storiti in sooblikovati nespremenljivo usodo z možnostmi, ki so prišle. Prav tako bi bilo možno, da se ne bi. Njena odločitev, da kljub vsem težkim okoliščinam reče »da« v teh tragičnih trenutkih, jo je naredilo plemenito. V vesti sprejete odločitve za družino in sina je zvesto izpolnjevala do konca življenja.

Zavzeti stališče se pravi pritrditi k nečemu, da je tako prav: »Tako je. To je dejstvo.« In se obrniti z radovednim vprašanjem v novo smer: »In kaj zdaj?« Če so ljudje v prejšnjih časih to pogosto storili nezavedno, pa v sedanjem času do smiselnega stališča v tragiki prihajamo vse bolj zavestno. Včasih za to potrebujemo posvet s kom. Šele ko zavzamemo stališče do nespremenljivih dejstev, ki jim lahko rečemo tragika v življenju, kot je bila na primer Markova bolezen, se odprejo možnosti za ustvarjalno življenje znotraj tega in za lepše doživljanje. Ko se nekaj hudega zgodi, nas to postavi pred novo nalogo, pogosto nepričakovano in neželjeno, daleč od naših načrtov. Smisel pa je prav v nalogi sami. Ko te neizbežne stvari sprejmemo kot dejstva in jim pritrdimo, se lahko vprašamo, kaj je zdaj najbolj smiselno storiti. Sčasoma tako pridemo spet do nasmeha, a pot pred tem ni lahka. Ni najhuje, kar se nam zgodi v življenju, ampak to, da bi živeli brez veselja. Nona je poznala veselje in ga je širila, gotovo prav s sprejetjem dejstev in odpiranjem (drugim) možnostim.

2. **Uresničiti življenjsko nalogo.** Nona je svojo življenjsko nalogo dobro opravila. Kdo bi jo lahko namesto nje? Nihče drug kakor ona in to prav takrat, kmalu ob diagnozi, ter vztrajno štiri desetletja. Prav s tem, kar je storila za svojo družino, za sina, za svojo okolico. Če ne bi sprejela svoje naloge, bi vsa družina **živela** veliko slabše. Odgovorila je na tisto, kar jo je življenje samo »vprašalo« ali »izzvalo«.
3. **Območje usode in območje svobode.** Ko pogledamo nonino sprejemanje okoliščin, ki jih ni bilo možno spremeniti, ter območje njene svobode v življenju, kjer je s svojimi odločitvami soustvarjala svoje razmere, spoznamo, da **življenje ni črno belo, ni le usoda, in ne le svoboda možnosti, ampak je umetnost, da** znotraj svojih meja, v sami dani situaciji uresničujemo možnosti za aktivno delo in doživljanje v območju svobode. To je sad odločitev in prizadevanja. Nona je v zelo omejenih možnostih znala narediti življenje lepo in se tudi veseliti, kdaj zapeti, občudovati. V tem je bila rodovitna in je živela svoje kančke svobode.
4. **Graditi na izkušnji – družinski, predhodni, osebni, ob drugih.** Ob noni lahko vidimo, da je že predhodno imela zglede, kako dobro prestati težke dogodke. Po eni strani se je oblikovala v družini, po drugi pa so jo utrjevale predhodne osebne izkušnje. Izhajala je iz trdne družine z jasnimi vrednotami, tudi z upornostjo, ter medgeneracijsko povezanostjo. Iz svoje

družine je prinesla neko klenost in moč presoje, kaj je možno spremeniti in kaj ne. Na primer, kako se na eni strani zoperstaviti in ne poklekniti pred težkimi stvarmi, na drugi pa kdaj se je smiselno umakniti. Bila je pogumna, skromna in pokončna. Čeprav je imela močan zgled v svojih starših, ki sta šla v življenju skozi različne sisteme, ustrahovanja in posledične odločitve, se je v svojih življenjskih preizkušnjah vendarle morala sama odločati za sprejemanje življenja takega, kakor je in dati vse od sebe. Gre za lastno odločitev, prizadevanje in usmerjanje. Njene predhodne izkušnje v težavah, kakršne so bile dolgo čakanje za poroko, zmanjšanje udobja v izrazito skromne življenjske okoliščine in odločanje glede službenega dela, so jo utrjevale za kasnejše življenjske preizkušnje.

Poleg družinske in osebne izkušnje se oblikujemo tudi ob dobrih izkušnjah drugih, ki so jih pridobili v podobnih okoliščinah, npr. v vojnem času, ali imajo podobne težave v življenju in jih obvladujejo pokončno. Tako se lahko zdaj ob noni navdihujejo družine njenih vnukov in celo pravniki, ki je niti niso poznali. Prestala je veliko hudega, pa je ni zlomilo, temveč utrdilo, naredilo močno in blago. In to vleče. Gre za bogastvo, ki se prenaša iz generacije v generacijo in med ljudi; tudi sedaj na vse, ki beremo o njej.

5. **Realnost in racionalnost v življenju – nasproti idealizmu.** Ob zavzetju stališča do tragike človek zori; od svojih, včasih idealnih, predstav o življenju se razvija k realnejšemu pogledu na možnosti, ki zahtevajo trud in prizadevanje. S tem se dvigne dostojanstvo in spoštovanje vsakršnega življenja. Nonino sprejemanje udarcev usode, ki jih z lastnimi močmi in močjo volje ni mogla spremeniti, je bilo sad racionalnega pogleda na življenje, jasnih vrednot, materinskega čuta in njene globoke vere, iz katere je črpala moč. Po besedah hčerke ni bila pretirano, a globoko verna.
6. **Pogum ali kljubovalna moč duha.** Ko sem pripovedovala njeno zgodbo drugim, me je presenetil odziv, da je bila močna ženska. Nona je bila namreč zaradi majhne postave in sključenosti telesno krhka in šibka. A gre za moč duha, kot bi rekel Viktor Frankl, za »junaštvo, ki ga lahko zahtevamo samo od enega človeka – od sebe.« Nonina zgodba kaže moč, kako kljubovati in osebno rasti preko preizkušenj in udarcev ter s tem ustvarjati prijeten prostor srečevanja za vse okrog sebe.
7. **Vrednote ob zaključku življenja.** Na dan pridejo pomembne vrednote, ki jih naglica življenja in sodobna kultura ne promovirata. Kljub starosti in nemoči je ohranila notranjo živost. Ob koncu življenja je bila notranje umirjena, radoživa, lepa, spravljena. Čutilo se je, da ima globoko zaupanje v dobrost življenja. In to nam je predajala. To je bogat in vreden medgeneracijski prenos, ko dobro starajoči se ljudje kažejo in odpirajo pot v osebni, duhovni razvoj. Kar občudujemo pri starih ljudeh, je vrednota za nas in

se temu želimo odpreti. Ob zapisu noninega življenja mi prihaja na misel, kako vse nastaja počasi in skozi časovna obdobja, ne naenkrat.

Njeno življenje je vredno v tem, kar je živela, kar je zdržala hudega, kar je preprečila slabega – da je rekla svojemu življenju DA. Težave in lepa obdobja so se izmenjevala, težave so jo utrdile. Delala je, kar je bilo v danem trenutku najbolj smiselno in možno, to pa izpolni življenje. Ob koncu življenja se vse sestavi v celoto in ugleda smisel. V naglici življenja pogosto želimo videti takojšnje rezultate in dosežke, življenje devetdesetletne none pa nas uči, da je vredno biti potrpežljiv in da se tke lepota življenja skozi mnogo malih nitk navadnih dni. In to ima težo – dober zaključek.

8 ZAKLJUČEK

Kar je občudovanja vredno in me navdušuje pri noni, je, kako lepo je zaključila svoje življenje in da se da vse prestati, da je možno najti smisel v težkih situacijah.

Še posebej me nagovarja, ker je njena življenjska zgodba po spletu okoliščin zelo preprosta, brez zunanjih vidnih dosežkov in celo sestop na mnogih področjih v mnogo bolj skromno, neopazno, z boleznijo zaznamovano, a bogato življenje. Če so o njenem očetu zapisi v leksikonu in omembe v knjigah, pa o majhnem in skritem življenju sključene gospe nekje v majhnem domu starega bloka ne bo pisalo. Njen pogum ter vsakdanje zvesto življenje po tem, kar je spoznala v vesti, da je prav, jo je naredilo plemenito, blago, močno in duhovno zrelo ženo. Še celo njena smrt je odsev tega življenja. Ležala je v bolnišnici s pljučnico in ko so se zadnji dan, ko se ji je stanje že močno poslabšalo, njeni bližnji namenili na obisk, so iz Kliničnega centra pozabili sporočiti, da so jo ponoči premestili v bolnico Petra Držaja. Ko so po mučnem iskanju in spraševanju prišli nato do prave bolnice, so zamudili njene zadnje trenutke in slovo od tega sveta, čeprav bi sicer bili v tisti uri že pri njej in jo pospremili v večnost. Umrla je tiho in skromno, skrito, kakor je živela.

Njen zgled ostaja na svetu in govori, da je vredno živeti vsakršno življenje. Daje pogum in zgled, kako iti skozi nepredvidene udarce življenja, da se ob tem ne zagreliš, ampak notranje zoriš, na starost pa si prijeten za druženje – z veseljem, ki se vidi v živih očeh in ni odvisno od zunanjih okoliščin.

Ob podatku, da po nekih raziskavah pride do življenjske modrosti v starosti le en odstotek starih ljudi, se lahko zamislimo. Lahko bi rekli, da je tragika, če do sreče in spravljenosti v zadnjih letih življenja in do smiselnega stališča do dobrega in hudega v življenju pride tako malo starih ljudi! Ni tragika, da se nam zgodijo tragične stvari, ampak da se iz njih nečesa ne naučimo, da v njih ne zrastemo. Lastno staranje je za vsakogar zadnja prilika in možnost narediti korake k duhovni rasti preko življenjskega obračuna in sprejetja svoje preteklosti ter

smiselnega staranja po zgoraj opisanih treh poteh, v aktivnosti, doživljanju in zavzetju smiselnega stališča do tragike.

Kaj je pred nami?

Verjamemo, da je dobro staranje možno. Ne obsega pa le skrbi za dobro telesno oskrbo na starost. Pomembno je predajati mladi generaciji izkušnje, kako dobro predelati tragiko v življenju. Mladi se lahko učijo le ob dobro starajočih se ljudeh – to lahko postane zavestna naloga starajočih se ljudi. Morda bo treba spremeniti pogled na opevano aktivno staranje, ki ga spretno izkorišča potrošniški trg, naš stari rod pa oddaljuje od tega, da bi bili zadovoljni v svoji starosti in da bi sledili nalogam, ki jim jih daje zadnji del življenja. Želeli bi, da bi bilo več starih ljudi srečnih, modrih. Saj je to posledično upanje za mlade, da je možno dobro odživeti svoje življenje, karkoli prinese in v danih okoliščinah, kljub vsem življenjskim težavam. Pri tem nismo sami, ker se lahko učimo od tistih, ki so šli pred nami in smo jim preprosto hvaležni.

OPOMBA

Članek je napisan na osnovi avtoričine seminarske naloge Življenjski obračun – ustvarjalni pristop do življenjske zgodbe (6. 3. 2021) na tečaju gerontološke logoterapije Smiselno staranje, ki ga na Inštitutu Antona Trstenjaka vodita logoterapevt prof. dr. Jože Ramovš in Alen Sajtl, uni. dipl. psih.

LITERATURA

Frankl Viktor (1992). *Kljub vsemu rečem življenju da*. Celje: Mohorjeva družba.

Lukas Elisabeth (2017). *Vse se uglaši in izpolni*. Celje: Mohorjeva družba.

Ramovš Jože (2017). *Sožitje v družini*. Celje – Ljubljana: Mohorjeva družba – Inštitut Antona Trstenjaka.