

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

POMOČ

angleško: help, assistance, aid, care

nemško: *Hilfe*

Pomoč je specifična vrsta medčloveške povezanosti, pri kateri po površinskem videzu eden daje in drugi dobiva; prvi je na tem področju močan, drugi v svoji nemoči odvisen od njegove pomoči. Pri tem medčloveškem odnosu ne gre niti za simetrijo niti za konflikt, ampak za po videzu neuravnoteženo komplementarnost v korist prejemnika.

Globlje raziskovanje človeškega razvoja in dinamike sožitja pa pokaže, da je ta povezanost komplementarna in razvojna za tistega, ki pomoč prejema, in za tistega, ki pomaga – pri smiselni pomoči in zdravem prejemanju pomoči oba dajeta in oba prejemata. Močni daje nemočnemu pomoč na področju njegove trenutne nemoči, da ta preživi in se razvija, sam pa s tem razvija svojo zmožnosti empatije, življenja v drugega in sodoživljanja z njim ter ustreznega odgovarjanja na situacijo v sožitju in sodelovanju. Ker so te človeške zmožnosti med najpomembnejšimi za preživetje in razvoj posameznika in skupnosti, je korist od pomoči lahko povsem uravnotežena med obema. To velja tem bolj, ker je tudi prejemanje pomoči zahtevno – prejemnik pomoči zelo olajša pomoč in poveča njen učinek, če ima dobro razvite iste človeške zmožnosti, ki omogočajo kakovostno nudenje pomoči, zlasti stvarno dojetje samega sebe, razmer, v katerih se človek nahaja, ter

pristno doživljanje drugega, ki mu pomaga. Nemoč enega človeka in moč drugega sta torej kot dve komplementarni središči v elipsi, medčloveško kroženje okrog njiju omogoča sinergičen razvoj obeh. Ta razvoj je notranja bivanjska motivacija pri vsaki smiselni pomoči, npr. pri oskrbovanju onemoglih; če te motivacije ni, se oskrbovalec in oskrbovanec razčlovečujeta – vsak od njiju se seseda v črno luknjo kroženja okrog samega sebe.

Pomoč je odgovor na medsebojno odvisnost ljudi, ki je bistvena lastnost človeka in odločilni dejavnik psihosocialnega razvoja človeštva in vsakega posameznika. Medsebojna soodvisnost obsega dvoje. Prvo je aktualna odvisnost; to je dejstvo, da človek vse življenje, zlasti pa v otroštvu in starostni onemoglosti, stalno uporablja nešteto izdelkov in uslug, ki jih naredijo ali opravijo drugi; ta njegova odvisnost od drugih je bolj ali manj v ravnotežju s tem, kar on naredi za druge. Drugo je individualna in vrstna razvojna odvisnost – človekov osebni razvoj je od spočetja do smrti pretežno posledica sprejemanja spoznanj in izkušenj drugih, razvoj človeških kultur pa je izključno posledica tega, da vsaka generacija sprejme vsebinsko celoto nakopičenega znanja in izkušenj vseh prejšnjih rodov, temu pa doda svoj ustvarjalni prispevek. Medsebojna soodvisnost je v vsej naravi nezavedno sistemsko dejstvo, pri človeku pa se razvija v čedalje bolj zavestno uravnavanje ravnotežja med lastno samostojnostjo, prejemanjem pomoči od drugih in pomočjo drugim.

Vsaka smiselna pomoč drugemu človek je sestavljena iz dvojega: iz storitve in iz odnosa. Storitev je stvarno dejanje, govorjenje ali predmet, ki ga eden da, naredi ali pove, drugi pa je tega deležen. Odnos je doživljanje obeh pri tem – kako tisti, ki pomaga, in tisti, ki prejema pomoč, v teh svojih vlogah doživljata vsak samega sebe, drug drugega in storitev. Pristna in učinkovita človeška pomoč se dogaja, če sta storitev in odnos smiselno uravnotežena – službena pomoč je nagnjena bolj na stran kakovostne storitve, medtem ko je odlika družinske ali prijateljske pomoči globlji in bolj doživet osebni odnos; v vsakem primeru pa kakovostno pomoč sestavlja eno in drugo.

Zadnja desetletja je strokovni in družbeni diskurz potekel skoraj samo o stori-
tvah (npr. oskrbovalnih in zdravstvenih); o človeškem odnosu do pred nekaj leti skoraj ni bilo razprave. Opravljanje oskrbovalnih storitev brez človeškega odnosa pa oskrbovalca veliko bolj izčrpava kakor enako zahtevno delo s stvarmi. Ob današnjem vstopanju robotike v opravljanje oskrbovalnih storitev in ob napredku ostalega znanja postaja jasno, da je pri oskrbi in drugi pomoči ljudem brezosebna industrijska paradigma, ki se je v oskrbovalnih ustanovah uveljavila v preteklih desetletjih, zgrešena. Raziskave kažejo pri tem na nevarno upadanje človeške solidarnosti ter na nizko raven in neustrezen način sodobne vzgoje zanjo.

Človekova samostojnost ter njegova odvisnost od drugih in pomoč drugim so lahko smiselni in se razvijajo zdravo, lahko pa dogajajo nesmiselno, zgrešeno in socialno bolešno. Pomoč je torej lahko koristna za tistega, ki je pomoči deležen,

in za tistega, ki pomaga, lahko je koristna samo za enega od njiju, lahko je nekoristna ali celo škodljiva za enega ali drugega in celo za oba. Pri nezdravi pomoči se samostojnost spreminja v egoizem, narcizem in brezobzirno uničevanje drugih in narave, nezdravo sprejemanje pomoči pa se kaže kot čezmerna odvisnost od drugih, kot odklanjanje pomoči itd.

Patologija nudenja pomoči pozna vrsto različnih nekoristnih ali celo škodljivih pomoči. V medicini je že od davna znan pojem iatrogenih poškodb na zdravju pacienta, ki nastanejo zaradi zdravljenja, pa naj gre za zavedne ali nezavedne, hotene ali nehotene zgrešene posege pri zdravljenju ali pri varovanju in krepitvi telesnega, duševnega in socialnega zdravja. V preteklih desetletjih je bilo z raziskovanjem, zlasti pa ob ustvarjalnem akcijskem razvoju v praksi doseženih tudi precej pomembnih spoznanj o škodljivi psihosocialni pomoči. Psihoterapevtka Elisabeth Lukas razčlenjuje poleg *zdravega žrtvovanja*, ki koristi tistemu, ki pomaga in tistemu, ki pomoč prejema, *bolešno žrtvovanje*, ki prejemniku koristi, pomočniku pa škoduje, ter *bolno žrtvovanje*, ki obema škoduje. Raziskovalec poklicne in prostovoljske pomoči in patologije pri njej, Wolfgang Schmidbauer, je eni svojih monografij o tem dal naslov *Nemočni pomočniki*, švicarski socialni delavec Adolf Guggenbühl-Craig *Pomoč ali premoč*, pionir strokovne in prostovoljske pomoči pri zdravljenju in rehabilitaciji mladih zasvojenecv z ilegalnimi drogami, Mario Picchi, pa je patologijo škodljive pomoči poimenoval *pomagaštvo*.

Pomoč, ki jo prejemnik ne doživlja kot pomoč, in pomoč, ki jo nekdo opravlja kot storitev brez človeškega odnosa, je dvojna

samoprevara – za prejemnika in za izvajalca pomoči. Ko človek drugemu pomaga, naj bi to povzročilo dober učinek, ta pa je obraten – drugi je bolj nezadovoljen in nezadovoljen kakor prej. Pomočnik, npr. oskrbovalec, meni, da uporablja svoje zmožnosti in moči smiselno – da torej pomaga drugemu in se sam razvija, učinek pa mu kaže obratno. To neskladje čuti sam v bivanjskem jedru svoje osebnosti, prej ali slej dobi negativen odziv tudi od zunaj. Škodljiva pomoč je torej samoprevara glede drugega in glede sebe. S tako pomočjo človek škodi drugemu in samemu sebi, sožitje in sodelovanje se ne more razvijati kakovostno.

Raziskovalni podatki kažejo, da je precejšen del ljudi dobesedno slep za prejeto pomoč – ne doživljajo, da bi v življenju prejeli kako koristno pomoč; to je bistvo navidezne vitalnosti, zagrenjenosti, črnogledosti in druge starostne psihosocialne patologije. Poglobljena analiza podatkov kaže, da imajo ti ljudje najnižje vrednosti svojega duševnega počutja – najbolj so pozabljivi, osamljeni, tesnobni, nemirni in otožni, svoje življenje doživljajo kot manj smiselno in so nesrečnejši od skupine realističnih ljudi, ki se zavedajo prejete koristne in škodljive pomoči. Življenjski realizem tega stvarnega doživljanja pomoči narašča z izobrazbo. Glavno spoznanje pa je, da slabe izkušnje s prejeto pomočjo niso za človeka patogene, če se zaveda koristne pomoči, ki jo je prejel od drugih – zdi se, da se slabe življenjske izkušnje sproti raztapljajo v doživljanju dobrih. Zavestno učenje odprtega in hvaležnega doživljanja prejete pomoči krepi pristno solidarnost, ki je nosilni steber zdrave osebnostne rasti in medčloveškega sožitja skozi vse življenje,

obenem pa je nenadomestljiv pogoj za učinkovito dolgotrajno oskrbo.

Če primerjamo raziskovanje socialne patologije v starosti z raziskovanjem telesnih bolezni ali pa sodobni znanstveni razvoj zdravstvenih metod, zdravljen in pripomočkov za telesno zdravje z razvojem metod za lepše medgeneracijsko sožitje in druge vidike socialnega zdravja, je razmerje podobno tistemu med doktoratom in prvimi razredi osnovne šole. Raziskovalni podatki pa kažejo, da že število starajočih se prebivalcev Slovenije, ki se ne zavedajo, da bi v življenju prejeli kako pomoč od drugih ljudi, nekajkrat presega obolele za demenco, slepe ali slabo gibljive – pri tem pa je treba upoštevati, da je doživljajska otopenost za prejeto pomoč le ena od tipičnih socialnih motenj. Ob zgoraj navedenem neravnotežju med znanstveno pozornostjo na razvijanje metod za zdravljenje telesnih in socialnih bolezni so bistvena tudi spoznanja o pomenu socialnega zdravja. Sožitje in sodelovanje med ljudmi po vplivu na človekovo srečnost, duševno zdravje in doživljanje smisla življenja ne zaostaja za telesnim zdravjem. Zadovoljstvo in nezadovoljstvo v sožitju odločilno vplivata na duševno stanje, to pa na telesno zdravje (socio-psiho-somatika) – večina kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so glavni problem zdravja v starosti, ima tovrstni izvor. Ko bomo na socialne bolezni enako pozorni ter jih enako dobro poznali in obvladovali kakor telesne, se bo sožitje in sodelovanje med ljudmi povzpelo v nesluten razvoj, skupaj z njim pa tudi duševno in telesno zdravje vseh, še posebej najstarejše generacije. Pospešeno raziskovanje in strokovni razvoj preventivnih in terapevtskih metod za socialno zdravje je torej pogoj, da bo

polno upoštevana dragocena opredelitev zdravja v ustavi Svetovne zdravstvene organizacije, ki daje enak poudarek telesni, duševni in socialni razsežnosti zdravja.

V današnji evropski kulturi doživljamo odvisnost od drugih zelo negativno, pomeni nam lastno nesposobnost, nevrednost in ogrožanje avtonomije. To stališče preprečuje kakovostno dolgotrajno oskrbo v starostni odvisnosti od pomoči pri osnovnih vsakdanjih opravilih. Ovira tako oskrbovanca pri prejemanju pomoči kakor oskrbovalca pri tem, da bi pri opravljanju oskrbovalne storitve bil z oskrbovancem v pristnem človeškem odnosu. Čustveni odpor do odvisnosti je globoka antropološka korenina sodobnih problemov na področju dolgotrajne oskrbe. Iz nje se hranijo njeni vidni problemi: nizko cenjeno oskrbovalno delo, pomanjkanje kadra v teh poklicih in psihosocialne težave ob prejemanju oskrbe. Dolgotrajna oskrba pa ni kak redek pojav, ampak vsakdanje dejstvo, s katerim se danes redno srečuje v krogu bližnjih vsak peti Evropejec, v desetih letih bolj ali manj vsakdo. Potrebe po oskrbi se ob staranju prebivalstva večajo – v prihodnjih letih jo bo potrebovalo dva do trikrat več ljudi kakor danes.

Pri antropološki analizi človeške pomoči in odvisnosti od nje, zlorab pri tem ter pri vpogledu v zgodovinsko-kulturne izkušnje in spoznanja o kakovostnem in slabem sožitju med ljudmi se postavlja osnovno antropološko vprašanje, kaj je v človeški naravi, da ljudje skozi ves nam znani razvoj težimo z ene strani v lastno osebnostno zorenje in modrost, v ustvarjalni razvoj kulture in medčloveškega sožitja ter si pri tem med seboj solidarno pomagamo, z druge strani pa se vseskozi vleče človekovo

uničevanje samega sebe in okolja, slabo sožitje med ljudmi, zlorabljanje drugih in nasilje nad njimi ter brezčutno zanemarjanje osnovnih človeških potreb.

Odgovore na to vprašanje od nekdaj iščejo verovanja, zadnja tisočletja filozofije, danes pa zlasti znanstveno raziskovanje v številnih humanističnih, družboslovnih, naravoslovnih, tehničnih in drugih segmentih. Redkokdo povsem zanika dobro v človeku in trdi, da je *človek človeku samo volk*. Redkokdo povsem zanika slabo v človeku in ima človeka za *angela* ali bitje, ki zmore vse dobro, če hoče. Večina stališč o tem je bolj ali manj uravnotežena ali pa na eno stran nagnjena tehničar obojega. Zelo različna pa so stališča o tem, od kje izvirajo ustvarjalna in razdiralna teženja ljudi in kaj jih poganja, da se razvijejo v nesluteno višino dobrega in strašno globino hudega – pomislimo na holokavste in gole otoke minulega stoletja, ki so se vsi dogajali z namenom pomagati k razvoju človeka in skupnosti.

Sodobna raziskovalna spoznanja – od možganskih preko psihoterapevtskih do zgodovinskih – so vsekakor dragocen vir za usmerjanje in učinkovite učne programe kakovostnega osebnostnega in sožitnega razvoja. V njih prevladujejo spoznanja, ki potrjujejo zgodovinsko izkušnjo, da sta tako dobra kakor slaba razvojna smer v pretežni meri rezultat učnega procesa od rojstva do smrti. Mlajši sodobni zgodovinar Rutger Bregman to spoznanje utemeljuje na več sto raziskavah različnih ved in pri tem prihaja ne samo do spodbudnega sklepa: *človek je v osnovi dober*, ampak daje dobro osnovo za preventivne in terapevtske programe, ki posamezniku pomagajo pri vseživljenjskem osebnostnem zorenju,

skupinam in skupnostim pa razvijati kakovostno sožitje – tega pa ni brez kakovostne medsebojne pomoči.

Še jezikovna opomba.

Pomoč je osnovna slovenska beseda za razumevanje gerontoloških strokovnih pojmov oskrba in oskrbovanje z vso njuno razvejano družino podrejenih pojmov, ki so odgovor na odvisnost od pomoči drugih pri dolgotrajni oskrbi, širše pa tudi pri skupnem prizadevanju za zdravo staranje in za kakovostno sožitje med generacijami. Z jezikovnega vidika slovenščine je beseda pomoč osnovni strokovni pojem sociale, psihoterapije, civilne humanitarne organiziranosti, zdravstva in drugih področij, katerih primarni namen je delo z ljudmi in za ljudi. Naraščajoče zavedanje individualne svobode in neodvisnosti, ki je značilno za moderni čas, še ni ustrezno integriralo

človekove odvisnosti in medsebojne soodvisnosti, zato je beseda pomoč trenutno nepriljubljena. Namesto nje se za strokovne pojme uvajajo in uporabljajo tudi tujke in domače besede, ki so jezikovno zelo neustrezne. Taka je npr. *socialna skrb* kot prevod angleške *social care*; tam ima ta beseda predvsem aktivni pomen (skrbim za nekoga, ga oskrbujem – mu pomagam), v slovenščini pa pasivnega (skrbi me, to mi dela skrbi). Zato prihaja do absurdnih kvazi-strokovnih pojmov, ko se na primer namesto *načrtovanje pomoči* (*care planning*) uporablja *načrtovanje skrbi*. Človek, ki je zakoreninjen v slovenski jezik in kulturo, bo razumel, da socialna stroka ljudem ne načrtuje pomoči, ampak skrbi in težave – da neustrezne besede sovpadajo s padanjem učinkovitosti in ugleda, je napisal že Konfucij pred tisočletji.

J. Ramovš