

Jože Ramovš in Alen Sajtl

Koristna in škodljiva medčloveška pomoč

POVZETEK

Ljudje smo življenjsko odvisni od medsebojne pomoči. To je vsakdanja samoumevnost, ki se je večinoma ne zavedamo, pri oskrbi v bolezni in starostnem pešanju pa postane očitna nuja. Težavnost in uspešnost oskrbovanja je zelo odvisna tudi od tega, kako oskrbovanec doživlja prejeto pomoč. Podobno pomoč drugega lahko doživljamo kot koristno pomoč, kot nepotrebno vsiljevanje ali kot nekaj, kar nam škodi. O tem, kako ljudje doživljajo prejeto pomoč, je malo raziskovalnih spoznanj, zato smo v obsežni reprezentativni raziskavi o tem, kaj nad 50 let stari prebivalci Slovenije potrebujejo, zmorejo in hočejo, z odprtima vprašanjema iskali njihove izkušnje o prejeti pomoči, ki jim je v življenju koristila in ki jim je škodila. Izhajali smo iz spoznanj o objektivnem in doživljajskem vidiku človekovega dojemanja sebe, drugih in celotne stvarnosti. Spoznanja o tem ter o dobrih in slabih izkušnjah ljudi s prejeto pomočjo so potrebna za razvoj sodobne individualizirane oskrbe. Ta dopolnjuje brezosebne oskrbovalne storitve z osebnim odnosom, ki odgovarja na človekove potrebe in njegovo osebno zgodovino. Analiza zbranih izkušenj o pomoči, ki jo ljudje doživljajo kot koristno in kot škodljivo, je dala naslednje rezultate. Precejšen del ljudi je slep za prejeto pomoč – ne doživljajo, da bi v življenju prejeli kako koristno pomoč. Ti imajo 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 prežete koristne in škodljive pomoči. Pokazalo se je, da ta življenjski realizem narašča z izobrazbo. Glavno spoznanje analize pa je, da slabe izkušnje s prejeto pomočjo niso patogene, če se človek doživeto 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 prežete pomoči je torej pomembna priprava za učinkovito dolgotrajno oskrbo, nasploh pa krepi pristno solidarnost v življenju.

Ključne besede: medčloveška pomoč, soodvisnost, solidarnost, škodljiva pomoč, nehoteno škodovanje

AVTORJA

Dr. Jože Ramovš (1947) je antropolog in socialni delavec, predstojnik Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Na področjih sožitja in staranja deluje že štiri desetletja razvojno, raziskovalno in pedagoško; razvija antropohigiensko metodo skupinskega socialnega učenja za razvoj osebnosti in medčloveškega sožitja v neformalnih in formalnih socialnih mrežah. V

bibliografski bazi COBISS ima nad tisoč člankov in drugih del, med njimi okrog osemdeset knjig: dvajset samostojnih, dvajset v soavtorstvu s štirideset ponatisi in prevodi v tuje jezike.

Alen Sajtl (1984) je univerzitetni diplomirani psiholog, zaposlen na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Po končanem študiju je delal kot koordinator aktivnosti na področju duševnega zdravja in dela s starejšimi ljudmi. Na Inštitutu se posveča predvsem raziskovalnem delu, razvoju starosti prijaznih skupnosti ter specializaciji iz gerontološke logoterapije.

ABSTRACT

Beneficial and harmful interpersonal help

Our lives depend on interpersonal help. This is self-evident every day, although we are mostly unaware of it, but with care in illness or age-related diminishing strength it becomes an obvious necessity. The difficulty and success of care depends a lot on how a recipient of care experiences received care. We can experience similar help from another person as useful help, an unnecessary imposition, or as something to cause us harm. There are scarce research findings on how people experience received help, therefore, in an extensive representative study of what the over-50-year-olds of Slovenia need, are able, and want, we used two open-ended questions to look for their experiences of received help, one that was beneficial to them and one that has harmed them in their lives. Our starting point were the insights on objective and experiential aspects of human's perception of themselves, others, and reality as a whole. Insights about this and the good and bad experiences of people receiving help are necessary for the development of modern person-centered care. That complements impersonal care services with a personal relationship, which caters to a person's needs and their personal history. The analysis of gathered experience on beneficial and harmful help produced the following results: A significant portion of people are not aware of the help they receive and do not experience receiving beneficial help in their lives. They have the lowest values of their mental well-being – they are the most forgetful, lonely, anxious, restless, sad, they perceive their lives as less meaningful and are less happy than the group of realistic people who are aware of receiving beneficial and harmful help. This realism of life has been shown to grow with education. The main finding of the analysis is that bad experiences with received help are not pathogenic, if a person is also aware of experiencing beneficial help from others – it seems that bad life experiences dissolve in experiencing the good ones. Conscious learning of open and grateful experiencing received help is, therefore, an important preparation for efficient long term care, and, in general, strengthens genuine solidarity in life.

Key words: interpersonal help, co-dependence, solidarity, harmful help, unintentional harm

AUTHORS

Dr. Jože Ramovš (1947) is an anthropologist, a social worker and head of the Anton Trstenjak Institute for Gerontology and Intergenerational Relations. In the fields of coexistence and ageing, for four decades, his work has been developmental, pedagogical and action-research oriented; he is developing an antropo-hygienic method of In-group Social Learning, for the development of personality and inter-generational relations in informal and formal social networks. In the bibliographic base COBISS he has over 1000 articles and other works, among them over 80 books: 20 independent, 20 as a co-author, with 40 reprints and translations in foreign languages.

Alen Sajtl (1984) is an University graduated Psychologist working at the Anton Trstenjak Institute for Gerontology and Intergenerational Relations. After graduating he worked as a Activities Coordinator in the field of mental health and working with older people. At the Institute he focuses primarily on research, development of age-friendly communities and specialisation in Gerontological Logotherapy.

1 MEDSEBOJNA ODVISNOST IN POMOČ MED LJUDMI

Razvoj vsakega človeka je odvisen od drugih. Ta odvisnost je lok, ki se začne s polno odvisnostjo od drugih, da smo bili spočeti in rojeni. Nato pri zdravem razvoju narašča človekova samostojnost – odraščanje je »rast k samostojnosti«, kot je Valter Dermota naslovil učbenik razvojne psihologije (1970). Odvisnost od drugih pri vsakdanjih opravilih postane znova opazna v bolezni in starostnem pešanju; tedaj človek spet potrebuje obilnejšo pomoč drugih, da preživi in se razvija. Lok vzpona k samostojnosti se vrne na popolno odvisnost od drugih ob smrti, saj sta pokop in spoštljiv spomin na pokojne bistveni značilnosti človeške vrste.

V zdravih zrelih letih je človek najbolj samostojen. V resnici je to medsebojna soodvisnost, saj tudi odrasel človek vsak trenutek 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. Medsebojna soodvisnost v sožitju in pri sodelovanju v družini, službi ter ožji in širši družbi je tako samo-umevna, da je v srednjih letih ob običajnem telesnem, duševnem in socialnem zdravju sploh ne opazimo.

Pri raziskovanju odvisnosti od drugih, pri nudenju pomoči drugim in pri prejemanju pomoči od njih so bistvena vprašanja, kakšno vlogo ima to troje pri človekovem osebnem razvoju in pri razvoju skupnosti. Pri iskanju odgovora izhajamo iz dokaj razvidnega dejstva, da človeštvo napreduje v razvoju od svojih začetkov do danes, glede osebnega človekovega razvoja pa pritrjujemo splošno sprejetemu aksiomu, ki se mu je posvetil Viktor Frankl (2014), da je človekovo življenje smiselno v celoti – torej da lahko človek zori v sleherni situaciji do konca

življenja, tako v samostojnosti kakor v odvisnosti od drugih, tako s tem, ko od drugih prejema pomoč, kakor s tem, da drugim pomaga.

Medsebojna soodvisnost je v vsej naravi sistemsko dejstvo. V živem svetu se pojavi potreba po individualnem razvoju, ki jo uravnava prirojena genetika. Pri človeku pa potreba po čim večji samostojnosti postane osebna in se tako okrepi, da odločilno poganja njegov telesni, duševni in socialni razvoj. Uravnavanje ravnotežja med prizadevanjem za lastno samostojnost, prejemanjem pomoči od drugih in pomočjo drugim postaja pri človeku čedalje bolj prepuščeno zavestnemu lastnemu usmerjanju posameznika in skupnemu urejanju razmer v skupnosti, da so za vse troje bolj ali manj ugodne.

K navedenim dejstvom je treba dodati ugotovitev, da je samostojnost lahko zdrava in v resnici žene trajnostni osebni razvoj tega človeka, njegovih skupin in skupnosti, včasih pa oboli v groteskni egoizem, narcizem in brezobzirno uničevanje drugih in narave. To se večinoma v že celoti posameznikovega življenja in v razvoju ene generacije izkaže za samouničujočo samoprevaro. Jasna je tudi ugotovitev, da je pomoč drugemu včasih koristna za tistega, ki je pomoči deležen, in za tistega, ki pomaga, včasih samo za enega od njiju, včasih pa je škodljiva za enega ali drugega in celo za oba – psihoterapevtka Elisabeth Lukas govori z zdravem, boleznem in bolnem žrtvovanju (Lukas, 1989). Človeška samostojnost, pomoč drugim in sprejemanje pomoči od drugih imajo torej enako kakor vse druge zmožnosti zdrave in bolne oblike.

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 socialna težavnost 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 (Yghemonos idr., 2018), 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.

Ob vseh navedenih dejstvih glede medsebojne odvisnosti od pomoči smo si zastavili raziskovalni vprašanja, katero pomoč drugih doživljajo prebivalci Slovenije, ki so stari 50 let in več, kot koristno in katero kot škodljivo. Preden predstavimo in analiziramo rezultate, se bomo pomudili ob nekaterih spoznanjih o odvisnosti od drugih in o pomoči drugim – torej o solidarnosti kot pristni medčloveški pomoči.

2 SOLIDARNOST JE POMOČ, KI POGANJA OSEBNI IN SKUPNOSTNI RAZVOJ

Pomoč enega človeka drugemu se dogaja, ko sta med seboj v stiku. Ta njun stik je v primerjavi z drugimi oblikami komuniciranja in sodelovanja specifičen: eden od njiju je v določeni zadevi nemočan in prejema pomoč, drugi je v tej zadevi močan in mu to pomoč daje. V tem odnosu torej ni med njima niti simetrije niti konflikta, ampak – vsaj po videzu – neuravnotežena komplementarnost v korist prejemnika. Človeško sožitje in sodelovanje namreč temelji na treh vrstah povezave: na ugodju, ki ga daje simetrična enakost obeh, na rešenih nasprotjih, ko udeleženca pri tem, ko sta doživljala medsebojno nasprotje, najdeta skupno ustvarjalno rešitev, ter na komplementarnem sestavljanju različnih zmožnosti enega in drugega pri skupni nalogi. Za solidarno pomoč torej izrazito velja, da je ne poganja ne simetrična privlačnost in ne moč konflikta, ampak neka posebna komplementarnost. Da bi razumeli dinamiko medčloveške povezave pri medsebojni pomoči, moramo iskati globlje po spoznanjih, kako pridemo ljudje v stik z drugim človekom in z ostalo danostjo. Pri tem odkrijemo dva različna načina.

Nekatere stvari **spoznavamo empirično**: jasno jih vidimo, slišimo, otipljemo, zmerimo *na oko*, s tehtnico, s testom ali s specialnim elektronskim aparatom, tako da dobimo vpogled vanje, jih razumemo in uporabljamo, npr. hrano. Druge stvari **dojemamo doživljajsko**. Ko nekaj ali nekoga doživimo, nam v jedru naše zavesti pride celostno *do živega* na tak način, da nas bogati s tem, kar je in kakršen je, mi pa pridemo *do živega* njemu v njegovem bitnem središču, ne da bi ga pri tem uporabili, da bi ga bilo manj ali da bi ga po svoje spreminjali; tako doživimo npr. umetnino ali človeka v osebnem odnosu. Doživljajski stik bogati oba.

Empirično spoznavanje nam omogoči stvari in ljudi poznati in uporabljati za naše preživetvene potrebe, od prehranjevanja preko ustvarjanja zalog in imetja do organizacijskega obvladovanja sožitja v družini, v drugih skupinah in skupnostih. Doživljajski stik z nekom ali z nečim pa nas notranje obogati, razvedri, sprosti, napolni z mirom in zaupanjem; pri doživljajskem stiku odkrijemo lepoto, skladnost, bistvo, razvoj in smisel drugega in sebe – vse to nas notranje polni z zaupanjem vase, v celotno danost in v prihodnost. Empirično spoznavanje nam omogoča količinsko varnost, doživljajski stik pa nas osebno razvija in nam omogoča lepo sožitje.

Raziskovanje doživljanja nam je odkrilo (Ramovš, 1990), da so ljudje skozi ves čas razvoja stopali v stik z ljudmi in s stvarmi tako doživljajsko kakor empirično – to se kaže v analizi jezika. Koren slovenske besede doživljanje »živ« (in isti v drugih slovanskih jezikih) izhaja iz indoevropskega izraza *guei*, ki rojeva številne besede, vse pa pomenijo nekaj živega, živahnega, življenjskega, pomembnega za življenje in sožitje. Z besedo doživljanje so ljudje izrazili, da so prišli nekomu ali nečemu »do živega« nenasilno, v enakopravnem dialogu, tako da sta ostala oba

nepoškodovana – pri tem se oba razvijata, vsak v skladu s svojo naravo. Drugi način spoznavanja izrazi v slovenščini beseda *izkustvo*. Indoevropski koren te besede imamo ohranjen v besedah okus in pokusiti. Te besede govorijo o enostranski, monološki akciji subjekta, da bi po svojem okusu pokusil ali izkusil objekt tako, da bi s tem zadovoljil svoje trenutne potrebe – ga uporabil ne glede nanj. Svetovno razširjen izraz za izkustveno spoznavanje je *empirično*. Tudi tej besedi lahko sledimo do indoevropske davnine. Koren je latinsko-grški *per* (indoevropsko *peréi*), ki pomeni vrtanje skozi nekaj, v nekoga. Ko nekaj pokusim, prevrtam, izvrtam, prebijem in grem skozenj, to ni več celo, ni več to, kar je bilo pred tem.

V evropski kulturi je dobil izkustveni način prevlado nad doživljajskim – znatnost in trg dominirata nad vsemi drugimi vejami kulture. Ta paradigma v praksi ne pozna meja pri »vrtanju« v naravo, v ljudi in vase ne glede na dejstvo, da pri tem postaja vse troje čedalje bolj izvotljeno. Dobre posledice današnjega izkustvenega znanja so materialno udobje, boljše telesno zdravje in daljše življenje, slabe pa onesnaževanje in izčrpavanje okolja, bivanjska praznosta in množična osamljenost ljudi. Rešitev za trajnostni razvoj okolja, za mirno sožitje ljudi v vseh tako različnih skupinah in skupnostih ter za vseživljenjski osebni razvoj posameznika je ravnotežje med obema načinoma stika med ljudmi in z vso danostjo: med izkustvenim in doživljajskim.

Dodajmo še nekaj spoznanj, ki govorijo o dvojnosti človekovega stika z ljudmi in s stvarnostjo ter o sinergičnem razmerju med empiričnim spoznavanjem in doživljajskim dožemanjem.

Jakob Levy Moreno (1889–1974) je odkril, da je **skupina** najobetavnejše polje za raziskovanje človeškega sožitja, za učenje sožitja in za terapevtsko pomoč notranje nalomljenemu človeku (Moreno in Moreno, 2000). V teoretičnih spoznanjih in v praksi je uspešno lovil ravnotežje med avtonomijo posameznika in povezanostjo v skupine. Pri tem je bil zavestno znanstvenik, umetnik in kontemplavec – zavedal se je, da človekov duh ustvarja kultivirano polje zgodovine s tremi plugi: s spoznavanjem, z umetniškim doživljanjem in s kontemplacijo, ki je globlji duhovni uvid ali zrenje v resničnost do meja našega spoznanja zakonitosti in našega doživljanja lepote. Prvi od teh plugov je izkustveno spoznanje, drugi in tretji sta doživljajsko dožemanje danosti. Za človekov razvoj in izražanje je ugodna spontanost, ki je vir ustvarjalnosti tako v materialni kulturi kakor v sožitju ljudi v skupinah, ko teče komunikacija med njimi po obojestransko odprtih komunikacijskih kanalih.

Najbolj znan mislec medčloveškega dialoga, Martin Buber (1878–1965), je svoje ugotovitve gradil na razlikovanju osebnega odnosa *jaz-ti* in rabnega razmerja *jaz-ono* (Buber, 1999). Ko človek nepreračunljivo doživi nekoga, kakršen je, mu v spoštljivem dialogu srečanja izreka besedo temeljnega **odnosa jaz-ti**. Pri tem se oba razvijata, ker vsak nevsiljivo obogati drugega s tem, kar je in kar ima. Kadar pa človek stopi v stik z drugim tako, da z mislijo in čustvom ostaja sam

pri svojih namenih in potrebah, vidi od drugega samo tisto, kar ga zanima. Tedaj izreka temeljno besedo neosebnega **razmerja jaz-ono**. To je beseda monologa s samim seboj. Pomeni, da drugemu nekaj njegovega jemlje, da bi sam preživel, nič pa drugemu ne daje. To ni človeško srečanje, ampak brezosebni nakup ali celo nepoštena kraja. Zgolj rabni človeški posegi so usodni tudi za naravo – to ogroža njeno zmožnost, da bi trajnostno nudila ljudem ugodne razmere za njihov obstoj in razvoj. Človek potrebuje obe vrsti povezav z drugimi ljudmi in svetom: stvarno razmerje *jaz-ono* potrebuje, da preživi, osebni odnos *jaz-ti* pa potrebuje, da postaja in ostaja človek med ljudmi in v sožitju z naravo.

Humanistični mislec Erich Fromm (1900–1980) je znan po svojem raziskovanju človeške dvojne usmerjenosti: v **imeti** vse potrebno za preživetje in **biti** človek z ljudmi (Fromm, 2004); prvo je izkustveni stik, drugo doživljajsko dožemanje.

Eksistencialist Gabriel Marcel (1889–1973) je pri raziskovanju človekovega spoznavanja razlikoval tri ravni (Janžekovič, 1977). Osnovno stanje zavedanja je **neposredno doživetje**. Pri njem je stvarnost neposredno prisotna v človekovi zavesti, ne da bi se tega zavedal. Na tak način je majhen otrok neposredno povezan s tem, kar zaznava. Druga raven dožemanja je **začetna misel** ali prva refleksija. Značilna je za vsakdanje spoznavanje in znanstveno preučevanje. Pri njej je človekova zavest kritično oddaljena od stvari. Opazuje jih kot neprizadeti gledalec. Pri tem pride do spoznanj, ki so ločena od njegove biti in življenjske izkušnje. Na tej ravni nastajajo strokovna spoznanja o naravi, človeku in medčloveških odnosih, ki so lahko povsem pravilna, vendar pa sama niso učinkovita ne za poln osebni razvoj ne za trajno sožitje in sodelovanje. Tretja raven človekovega dožemanja je **povratna misel** ali druga refleksija. Z njo človek v globini svoje človeške biti celostno doživi stvarnost in pride do pristne človeške izkušnje. Na tej ravni se dogaja kakovostno osebno človekovanje in občestvovanje ljudi v družinskem in drugem sožitju.

Izkustveno spoznanje osvetljujejo vsak s svojega vidika Buber z razmerjem *jaz-ono*, Fromm z *imeti* in Marcel z *začetno mislijo*, doživljajsko povezovanje pa Buber z odnosom *jaz-ti*, Fromm z *biti* človek, Marcel s *povratno mislijo*, Moreno pa z osebnim komuniciranjem v paru in drugih skupinah. Vrsta raziskovalcev, ki nam lahko pomagajo pri iskanju sinteze spoznanj o doživljanju in funkcionalni medčloveški pomoči, je dolga; omenili bomo le še tri psihosocialne raziskovalce. Ronald D. Laing (1927–1989) je s sodelavci prišel do pomembnih spoznanj o človekom doživljanju ter o pomenu medsebojnega doživljanja za sožitje (Laing, 1969; Laing in Phillipson, 1978). Horst Eberhard Richter (1923–2011) je po uspešni karieri strnil svoja spoznanja v monografiji o solidarnosti kot glavnem učnem cilju (Richter, 1974). Jürg Willi (1934–2019) je svoja spoznanja ob uspešnem raziskovanju in terapiji partnerskega odnosa zaokrožil v spoznanje o koevoluciji kot umetnosti skupne rasti (Willi, 1985).

Ta kratek pregled spoznanj o empiričnem in doživljajskem načinu našega stika z ljudmi in o odločilni vlogi doživljanja za solidarno pomoč med ljudmi

končujemo z nevroznanstvenim spoznanjem o **dveh možganskih polovicah**: levi, ki vodi predvsem empirično spoznavanje, in desni z doživljajskimi potenciali za ustvarjalno povezovanje vsega v skladno celoto.

Ameriška nevroznanstvenica Jill Bolte Taylor je to opisala na slikovito življenjski, znanstveno prodoren in eksistencialno usoden način v avtobiografski knjigi *Kap spoznanja – moja pot okrevanja po možganski kapi* (Bolte Taylor, 2009). Pri 37 letih je na vrhuncu znanstvene kariere doživela hudo možgansko kap v levi polovici. Z vso jasnostjo znanja, kaj se ji dogaja, je opazovala, kako jo zapuščajo osnovne zmožnosti za hojo, govor, spomin, branje ... Kolegi na kliniki so ji rešili življenje, nakar se je dolga leta ponovno učila hoje, govora, branja in drugih empiričnih znanj. V tej knjigi je z vrhunsko pronicljivostjo prikazala spoznanje o pomenu desne možganske polovice za doživljanje notranjega miru in trdnosti ter za osrečujočo povezanost z drugimi ljudmi in z vso stvarnostjo. To spoznanje ji je kot empirični znanstvenici izkustveno »poklonila« kap, ki je levo možgansko polovico v precejšnji meri uničila in odprla pot uravnoveženemu delovanju desne polovice. Pravi, da za nič na svetu ne bi odstopila od svoje nove izkušnje, ko ima empirično kognicijo uravnoveženo z doživljajsko globino in širino.

Jezik, vsakdanja osebna izkušnja in znanstvena spoznanja torej kažejo, da je pogoj za osebni in skupnostni razvoj uravnovežena uporaba obeh načinov človeškega stika z ljudmi in z ostalo danostjo: empiričnega in doživljajskega. Empirično znanje omogoča blaginjo, širjenje človekovega dosega v fizičnem in socialnem prostoru, boljše telesno zdravje in podaljševanje življenja. Globina doživljanja pa je merilo in pogoj za človekovo samospoštovanje, notranji mir, srečnost, zaupanje v smiselni osebni razvoj, za lepo sožitje v družini, službi in družbi, za kulturni razvoj skupnosti ter za trajnostno sožitje z naravo.

Vsak kakovosten medčloveški stik in vsako sodelovanje vsebuje tako izkustveni kakor doživljajski vidik. Pri sprejemanju in nudenju pomoči je komplementarna sinergičnost izkustvenega in doživljajskega stika še posebej občutljiva. Človeške potrebe, možnosti in zmožnosti – svoje in drugega – spoznavamo izkustveno, medtem ko sebe in drugega kot človeka doživljamo kot enkratno (neponovljivo) in edinstveno (nezamenljivo) osebo. Za pristen in za obe strani koristen medsebojni stik je doživljajski vidik nujen. Pri dajanju in prejemanju pomoči je doživljanje pogoj, da steče med obema občevanje po obojestransko odprtem komunikacijskem kanalu. Brez vsega tega je pomoč lahko boljša ali slabša brezosebna storitev, ki ji manjka odločilni človeški odnos.

Seveda drži rek: *Služba je služba* (v službenem sodelovanju praviloma prevladuje razmerje) in *družba je družba* (v družinskem in prijateljskem odnosu prevladuje osebni odnos), zato pri službeni pomoči onemoglemu človeku ni mogoče pričakovati toliko doživljajskega odnosa, kakor pri neformalni družinski oskrbi. Ko pa se govori samo o oskrbovalnih storitvah, kar je značilno za polpreteklo

industrijsko paradigmo dolgotrajne oskrbe in nege, se ob vsem merjenju »kakovosti storitev« oskrba razčloveči. Potrebe ljudi zahtevajo, sodobna spoznanja in organizacija oskrbe pa so v zadnjih letih omogočili, da je danes v ospredju strokovnih prizadevanj odnosna oskrba (Imperl, 2012).

Ko sta pri dajanju in prejemanju pomoči izkustveni in doživljajski vidik v ravnotežju, je to lep človeški odnos in obojestransko koristno razmerje v družini, službi in družbi – taka pomoč je vrh človeške ustvarjalnosti, ki obe strani razvija v smeri najvišje človeške zrelosti. V psihosocialnih vedah se zanj večinoma uporablja pojem solidarnost. Solidarnost je odnos, ki poganja osebni in skupnostni razvoj. Pogoji za vsako pristno solidarno človeško pomoč, to je takšno, ki koristi tistemu, ki jo v potrebi prejema, in razvija tistega, ki pomaga, je torej doživljajski stik med tistim, ki na učinkovit način pomaga, in tistim, ki to pomoč prejema.

Poleg teze, da je za delovanje in razvoj solidarnosti v medčloveškem sožitju odločilno ravnotežje med izkustvenim in doživljajskim delovanjem človeške zavesti, razlagajo solidarnost tudi druga psihosocialna spoznanja. Naša teza ter ugotovitve zgoraj navedenih in njim sorodnih avtorjev so po naših izkušnjah in raziskovalnih spoznanjih pomembna za sodobno gerontološko in medgeneracijsko delovanje; globlji raziskovalni vpogled vanje se zdi nujen, da bi lahko oblikovali učinkovite programe v zaostrenih razmerah staranja prebivalstva v prvi polovici 21. stoletja. Pričujoča raziskava želi biti droben prispevek k temu.

3 SAMOPREVARA ŠKODLJIVE POMOČI DRUGIM

Kaj se dogaja pri pomoči ljudem, če tisti, ki pomaga, tisti, ki prejema pomoč, ali pa oba nimata razvite solidarnosti na osnovi so-doživljanja drug drugega?

Ostanimo pri oskrbovanju starostno onemoglih in bolnih ljudi, ki je tipičen primer pomoči. Kazalec, da ta pomoč ni učinkovita, je nezadovoljstvo oskrbovalca, oskrbovanca ali obeh. Tisti, ki pomoč prejema, je nezadovoljen, ker doživlja, da pomoč ni ustrezna, da ni dovolj kakovostna, lahko si jo razlaga celo kot zahrbtno prevaro, s katero ga hoče oskrbovalec oškodovati. Tisti, ki z oskrbo pomaga onemoglemu, je nezadovoljen, ker doživlja, da za svoje domače oskrbovalno delo ne dobi hvaležnega odziva, ali da za službeno oskrbovanje ne prejema zadostnega plačila. Seveda je vzrok za to nezadovoljstvo lahko tudi stvaren: pri družinskih in poklicnih oskrbovalcih sta pogosti izčrpanost in izgorelost, nezadovoljstvo pri prejemanju pomoči je lahko posledica bolezni, značajska usmerjenost ali kaj drugega; nenazadnje tudi napačna pomoč, ki v resnici ne zadovolji potrebe.

Vsekakor je za učinkovito oskrbo v posameznem primeru in za kakovostno delovanje oskrbovalnega programa odločilno relativno zadovoljstvo oskrbovancev in oskrbovalcev. V to je usmerjen strokovni razvoj. Za objektivno

obvladovanje bolezenskih motenj razvijamo odgovarjajoče metode (npr. validacijo pri demenci). Številne vzroke nezadovoljstva preprečujeta usposabljanje in boljša organizacija oskrbe (npr. samostojni oskrbovalni timi v ustanovi). Večanje zadovoljstva oskrbovalcev je ključno tudi za reševanje pomanjkanja oskrbovalnega kadra, ki je danes v Evropi čedalje bolj pereč problem – neredki oskrbovalci zapuščajo to delo, čim ga lahko. Vzrokov za to je več (oskrbovanje je telesno, duševno in socialno zelo naporno delo, slabo je plačano, družbeni ugled oskrbovalcev ni visok, potrebe po oskrbovanju se ob staranju prebivalstva večajo ...), toda odločilni sprožilec za njegovo prenehanje je pomanjkanje minimalnega zadovoljstva pri tem delu. Neizkoriščen bazen za povečanje zadovoljstva oskrbovalcev in oskrbovancev pa ostaja razvoj doživljajskega vidika v oskrbovalnem odnosu.

Zadnja desetletja je tekel strokovni in družbeni diskurz samo o oskrbovalnih storitvah, 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 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. Tudi raziskave kažejo na upadanje človeške solidarnosti (Spitzer, 2018) ter nizko raven in neustrezen način vzgoje zanjo v sodobnih življenjskih razmerah.

Pri pomoči, kjer se tisti, ki pomaga, ne zna vživeti v drugega, da bi mu pomagal na pravi način in človeško čuteče, se dogaja samoprevara pri njem in pri prejemniku njegove pomoči. On lahko pri izvajanju storitev »gara kot stroj«, tisti, ki pomoč prejema, pa le-te ne doživlja kot ustrezen odgovor na svoje potrebe, ampak kot nekaj, kar ga ponižuje; pomoči ni vesel in zanjo ni hvaležen. Ta hladen sprejem izvajalca še bolj utiri v brezosebno opravljanje dolžnih storitev, prejemnika pa v njegovem doživljanju, da to ni koristna pomoč njemu. Začaran krog se pri obeh utrjuje in stopnjuje, njun medčloveški odnos je čedalje manj pristen in čedalje manj obojestransko koristen.

Podobna samoprevara se dogaja, če tisti, ki potrebno pomoč prejema, le-te ne zna doživljati z veseljem in hvaležnostjo, kot odgovor na svoje potrebe. V tem primeru lahko oskrbovalec opravlja pristno solidarno pomoč, pri kateri je kakovostna storitev v ravnotežju z človeškim odnosom, toda če star človek ne sprejema svoje odvisnosti od pomoči in ne doživlja oskrbovalca kot človeka, ki mu pomaga pri njegovih potrebah, bo nezadovoljen – oskrbovalcu in sam sebi težaven oskrbovanec. Zgoraj opisani začaran krog se zateguje v človeško odtujevanje med njima, vsakega od njiju pa utesnjuje v osamo in oddaljuje od pristne človečnosti. Nemoč enega človeka in moč drugega človeka sta kot dve komplementarni središči v elipsi, kroženje okrog njiju pa sinergičen komplementarni razvoj obeh: močni omogoči preživetje in razvoj nemočnega, ta pa močnemu

razvoj njegove solidarnosti kot temeljne človeške zmožnosti za vsako sožitje in sodelovanje (Ramovš, 2020, str. 149-153). To je notranja bivanjska motivacija pri oskrbovanju – če je ni, se oskrbovalec in oskrbovanec razčlovečujeta – vsak od njiju se seseda v črno luknjo kroženja okrog samega sebe.

Pomoč, ki jo prejemnik ne doživlja kot pomoč, in pomoč, ki jo nekdo opravlja kot storitev brez človeškega odnosa, je torej dvojna samoprevara – tako prejemnika kakor izvajalca pomoči. Ko človek drugemu pomaga, naj bi to povzročilo dober učinek, ta pa je obraten – drugi je bolj nezadovoljen in nezadovoljen kakor prej. 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 pa 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.

Pri preprečevanju in terapiji te socialne patologije je potrebno upoštevati, da se tega ne eden ne drugi večinoma ne zavedata. Tisti, ki pomoč daje zgolj kot storitev, se večinoma ne zaveda, da to, kar dela ali govori, drugemu ne pomaga; njegova zavest ne seže dlje od predpisane storitve, pri tem pa misli, da kakovostno pomaga ali pa to počne samodejno brez kakršne koli misli na drugega. Tisti, ki pomoč prejema, npr. pri oskrbi v onemoglosti, ne doživlja, da mu je potrebna, pa čeprav je vsej okolici jasno, da bi brez nje ne preživel. Gre torej za obojestransko zgrešeno doživljanje, ki ni odraz stvarnih lastnih potreb in zmožnosti, ne dojetanje stvarnih potreb in zmožnosti drugega. V enem in drugem primeru gre za pomanjkanje stvarnega gledanja nase, na druge in na razmere – to pa je osnovna značilnost omamnih motenj in zasvojenosti. Ta neprizemljenost je antropološko bistvo večine tega, kar ljudje doživljamo kot škodljivo pomoč drugih. V tem, da so njeni vzgibi, potek in posledice večinoma nezavedni in nehoteni, je škodljiva medčloveška pomoč podobna nehotenemu nasilju, ki ga preučujemo ob razvijanju in izvajanju programa za preprečevanje nasilja nad starimi ljudmi (Mlakar idr., 2018).

V preteklih desetletjih je bilo z raziskovanjem, zlasti pa ob ustvarjalnem akcijskem razvoju v praksi doseženih precej pomembnih spoznanj o škodljivi pomoči. V uvodu smo omenili spoznanja psihoterapevtke Elisabeth Lukas o zdravem žrtvovanju, ki koristi tistemu, ki pomaga in tistemu, ki pomoč prejema; o boleznem žrtvovanju, ki prejemniku koristi, pomočniku pa škoduje; ter o bolnem žrtvovanju, ki obema škoduje. Klasični raziskovalec poklicne in prostovoljske pomoči in patologije pri njej, Wolfgang Schmidbauer, je eni od svojih prvih monografij o tem dal značilni naslov nemočni pomočniki (Schmidbauer, 1977). Švicarski socialni delavec Adolf Guggenbühl-Craig je napisal knjigo z zgovornim naslovom Pomoč ali premoč (Guggenbühl-Craig, 1997). Genialni pionir strokovne in prostovoljske pomoči pri zdravljenju in rehabilitaciji mladih

zasvojenec z ilegalnimi drogami Mario Picchi pa je patologijo škodljive pomoči poimenoval *pomagaštvo* (Picchi, 1995).

Pri pregledovanju zgodovinsko-kulturnih izkušenj in spoznanj o kakovostnem in slabem sožitju med ljudmi se na koncu srečamo z osnovnim antropološkim vprašanjem, kaj je v človeški naravi, da ljudje skozi ves nam znani razvoj težimo z ene strani v uničevanje samega sebe in okolja ter v slabo sožitje med ljudmi, z druge strani pa v lastno osebnostno zorenje in modrost ter v ustvarjalni razvoj kulture in medčloveškega sožitja. 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*. Večina stališč o tem je bolj ali manj uravnotežena ali na eno stran nagnjena tehnica 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 minulega stoletja, ki so se vsi dogajali z namenom pomagati k razvoju človeka in skupnosti. Vsekakor so sodobna raziskovalna spoznanja, od možganskih preko psihoterapevtskih do zgodovinskih, dragocen vir za usmerjanje in učinkovite učne programe kakovostnega osebnostnega in sožitnega razvoja; prevladujejo namreč 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 (Bregman, 2020).

Tudi naša raziskava išče špranjo v zidu tega odločilnega človeškega vprašanja. Motiv zanjo je bilo kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami, še posebej iskanje dobrih izkušenj za razvoj humane, finančno in kadrovske vzdržne dolgotrajne oskrbe. Podatki, ki jih prikazujeva v tem članku, dajejo nekaj pomembnih odgovorov.

4 NAD 50 LET STARI SLOVENCİ O PREJETI POMOČI

4.1 KONTEKST NAŠE RAZISKAVE

V naši raziskavi smo želeli dobiti pristne izkušnje ljudi o njihovem doživljanju pomoči, ki so jo v življenju prejeli od drugih ljudi. V ta namen smo zastavili naslednji dve raziskovalni vprašanji:

1. *Kaj od vsega tega, kar so vam v življenju dali ali storili drugi, vam je res veliko pripomoglo h kakovosti in razvoju vašega življenja?*

2. Kaj od vsega tega, kar so vam v življenju dali ali storili drugi, vam je najbolj škodilo pri kakovosti in razvoju vašega življenja?

To sta 88. in 89. vprašanje v reprezentativni terenski raziskavi o tem, kaj nad 50 let stari prebivalci Slovenije potrebujejo, kaj zmorejo in kaj hočejo glede staranja in sožitja med generacijami. Ta obsežna raziskava je imela trinajst sklopov, naši dve vprašanji sodita v sedmi sklop *medgeneracijsko sožitje in solidarnost*. Večina od 183 vprašanih je bilo zaprtega tipa, nekaj pa odprtih. Raziskava je skušala iskati čim bolj celosten odgovor na novo situacijo staranja prebivalstva v začetku 21. stoletja. Bila je tudi odziv na dejstvo, da Slovenija ni imela celovite raziskave o staranju in sožitju generacij, medtem ko so se v drugih državah na ta pereči družbeni izziv znanstveno bolje odzivali. V tem kontekstu smo na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje pripravili raziskavo s celovitim pristopom, ki je vključeval tudi zbiranje podatkov o bivanjskih vprašanih staranja in sožitja, ki se jim posvečamo, običajno pa jih tovrstne raziskave ne zbirajo. Raziskani vzorec je bil reprezentativen za 750.000 prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 in več let. Vprašalnik je bil narejen s ciljem, da bodo zbrani podatki primerljivi z velikimi raziskavami drugih narodov in mednarodnih raziskav (npr. SHARE, ki se ji je Slovenija pozneje pridružila).

Ob izvedbi raziskave je bilo v Sloveniji 37,5 % prebivalstva starega 50 let in več, medtem ko je bilo starih 80 let in več 3,9 %; ti namreč potrebujejo veliko pomoči pri opravljanju vsakdanjih opravil. Slovensko prebivalstvo se naglo stara in v začetku leta 2021 je starih 50 let in več 41,7 %, starih 80 let in več pa 5,5 %. Potreba po kakovostni pomoči zaradi starostnega pešanja se konstantno veča; delež najstarejših ljudi (nad 85 let) se bo po demografskih projekcijah v prihodnjih letih več kakor podvojil.

Metodologija te raziskave je prikazana v monografiji *Staranje v Sloveniji* (Ramovš, ured., 2013) – tukaj naj zadostuje ta kratek prikaz. V isti monografiji so tudi sumarni podatki celotne raziskave in analiza velikega dela psihosocialnih podatkov, ki jih je opravila vrsta raziskovalcev. Že pred izidom monografije je zdravstvene podatke prikazal dr. Božidar Voljč (2012). Pozneje je posamezna vprašanja obdelalo več doktorandov za svoje disertacije ali so bila predstavljena v znanstvenih člankih, nekaj vprašanj pa ostaja še neobdelanih. Med tistimi, za katere menimo, da so odgovori nanje enako aktualni, kakor so bili pred desetletjem, sta vprašanji o koristni in škodljivi medsebojni pomoči, ki ju prikazujemo v tem članku. O tem je bil na osnovi prvega pregleda odgovorov napisan poljudno-strokovni članek *Drugi mi pomagajo in jaz drugim* v rubriki *Duhovnost in Slovenci* v reviji Ognjišče (Ramovš, 2020a).

4.2 RAZISKOVALNI PODATKI

Raziskovalni vprašanji o doživljanju pomoči od drugih – katera pomoč je anketirancu koristila in katera škodila – sta bili odprtega tipa. O teh človeških

izkušnjah je premalo raziskovalnih spoznanj, da bi lahko oblikovali zaprta vprašanja, ki bi zajela vse pomembne izkušnje ljudi. Odgovore na vsako od obeh vprašanj sva vsak od avtorjev tega članka ločeno razvrstila v kategorije in nato uskladila manjše razlike.

Na vprašanje, *kaj od vsega tega, kar so vam v življenju dali ali storili drugi, vam je res veliko pripomoglo h kakovosti in razvoju vašega življenja*, je odgovorilo 845 anketirancev od skupno 1047, medtem ko 202 nista odgovorila. Nekateri so odgovorili z več odgovori, zato so skupaj 903 odgovori.

Odgovore o konkretni koristni pomoči sva razvrstila v tri kategorije, ostale kategorije so splošne.

- **Pomoč za osebni razvoj.** Najpogostejša je *hvaležnost staršem za vzgojo v poštenega, delovnega ..., tudi vernega človeka. ... Da so omogočili študij. ... Njihove izkušnje. ... Zgled očeta, mame in bratov. ... To, kar sta mi dala starša, ko sta mi pravila: Dobro misli o vsakem! ... Starši: vzgojili so me v zrelo osebo, me naučili misliti in imeti sočutje. ... Stara babica mi je ob poroki svetovala tri stvari. 1. Tašči ne odgovarjaj; ko boš to hotela, spij kozarec vode. Če ona njega ne bi rodila, se ti ne bi s tako dobrim fantom poročila. 2. Pred drugimi ljudmi ne govori slabo o svojih otrocih, ker jih bodo imeli za slabe in ti privoščili. 3. Čez svojega moža nikoli ne govori slabo pred svojo materjo, ker njej bo hudo, moža pa si si sama izbrala.* Med tovrstne izjave sodi tudi pomoč pri zdravljenju, npr. *Prizadevnost zdravnika, sicer bi bila že mrtva, in podobne.*
- **Pomoč za lepo sožitje in sodelovanje,** na primer: *Se imamo radi, se razumemo ... Moj mož mi je dal dosti lepega. ... Žena me ima rada.* Precej jih je napisalo oporo sodelavca v službi, dobro sodelovanje, nekateri tudi izkušnjo z oskrbo v onemoglosti.
- **Materialna pomoč,** na primer: *Dali so parcelo za gradnjo hiše, pomagali pri gradnji in opremljanju. ... Denar. ... Pomoč pri delu na kmetiji.*

V četrto kategorijo sva razvrstila bolj splošne odgovore, ki pomenijo neopredeljeno pomoč; to kategorijo sva poimenovala: **nekaj**. Primeri: *podpora, pomoč (drugih), marsikaj, veliko.* Par jih je odgovorilo, da jim drugi pomagajo pri vsem ali celo: *Vse dobro in slabo mi je pomagalo.*

V peto kategorijo sva uvrstila neopredeljene odgovore: **ne vem**.

Sledita še dve kategoriji, ki tudi ne dajeta odgovora o prejeti koristni pomoči. Ena, z velikim deležem odgovorov, združuje tiste, ki so na zastavljeno vprašanje odgovorili, da **jim ni nihče nič pomagal**, na primer: *Saj mi ni nihče nič dal, samo jaz dajem drugim. ... Nihče mi ni nikoli pomagal, vse sem naredila sama.* Nekaj malega pa jih je odgovorilo nasprotno od vprašanja, **da sami pomagajo drugim**.

Kategorije s številom in relativnimi deleži odgovorov ter udeležencev so v tabeli 1.

Tabela 1: Kategorije odgovorov o koristni pomoči (vprašanje 88)

	število odgovorov	% odgovorov	% udeležencev
pomoč za osebnostni razvoj	253	28	29,9
pomoč za lepo sožitje, sodelovanje	245	27,1	29,0
materialna pomoč	113	12,5	13,4
nekaj	60	6,6	7,1
ne vem	55	6	6,5
nihče jim ni pomagal	171	18,9	20,2
pomoč drugim	6	0,7	0,7
skupaj	903	100	106,8

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka 2010, N = 845, na vprašanje niso odgovorili 202 udeleženci.

Na vprašanje *Kaj od vsega tega, kar so vam v življenju dali ali storili drugi, vam je najbolj škodilo pri kakovosti in razvoju vašega življenja?*, je od 1047 udeležencev odgovorilo 694, medtem ko jih kar 353 ni odgovorilo. Tudi pri tem vprašanju so nekateri napisali po več izkušenj, tako da je v kategorije razporejenih skupno 707 odgovorov.

Izjave o konkretni škodljivi pomoči smo razvrstili v dve kategoriji, ostale kategorije odgovorov na to vprašanje so splošne.

- **Škoda od neopredeljenih ljudi.** Izkušnje, ki smo jih uvrstili v to kategorijo, so zelo pogoste. Besede, s katerimi govorijo o škodi od neopredeljenih ljudi, so zlasti: *nepravičnost, krivica, nevoščljivost, zavist, laž, zaničevanje, oviranje, kritika, hudobija, zloba, hinavščina, govornice, nasilje, zloraba zaupanja in nevhvaležnost.*
- **Slabi odnosi v družini, službi in s prijatelji.** To so slabe izkušnje s spori, delitvijo dediščine in z nerazumevanjem, na primer: *Oče je bil grozen alkoholik, nismo se mogli učiti. ... Poniževanje s strani nadrejenega. ... Zavajanje »prijatelj«*, da sem ponovno začel piti, obakrat sem sam prenehal, vem da mi škodi. ... Slabi nasveti prijatelj v mladosti.

Nekaj odgovorov sodi med splošne slabe neopredeljene izkušnje, ki smo jih uvrstili v kategorijo **nekaj**. Splošno izražajo težave, ogroženost, različne stvari, trenutno situacijo, da je bil človek *prepuščen sam sebi*, ipd. Med izjavami so na primer stavki: *Drugi so mi veliko škodili, vendar nisem poslušala in sprejemala tega. ... Dajali so mi napačna navodila, kako ravnati. ... To, da so se pritoževali zaradi vsake malenkosti. ... Preveliko zaupanje v nekatere ljudi – zloraba mojega zaupanja. ... Zaupanje v napačne ljudi.*

Veliko jih je odgovorilo z **ne vem**.

Nekaj izjav se ne nanaša na škodljiva dejanja ljudi, ampak na slabe izkušnje naravnih nesreč, smrt, tragiko zaradi nujnosti (npr. vojaščina), ogroženost v službi (azbest), bolezen, vojno, slabo možnost šolanja, mladostno samozadostnost ipd. Te odgovore sva uvrstila v kategorijo **višja sila**. Primera: *Da nam je pogorela hiša in sem morala biti v rejniški družini. ... Da nisva mogla imeti otrok.*

Nekaj izjav govori o izkušnji škode, ki je **posledica sistemske ureditve**; to so krivice in zapostavljenost v družbi s strani režima; omenjajo slabo izkušnjo s komunizmom (*vzgojno, uboj očeta, staršem vzeli družinsko imetje*), par pa z nacizmom (*bili so izgnani*).

Daleč največ pa jih na to vprašanje odgovarja z nasprotnim poudarkom – da **niso prejeli škodljive pomoči**: *Nič mi ni škodilo. ... Nič ni takega. ... Ne vem. Vse mi je koristilo. Tudi: ne vem – kar je slabega, hitro pozabim. To jim pa oproščam.*

Navedene kategorije s številom in relativnimi deleži odgovorov o škodljivi pomoči so v tabeli 2.

Tabela 2: Kategorije odgovorov o škodljivi pomoči (vprašanje 89)

	število odgovorov	% odgovorov	% udeležencev
škoda od neopredeljenih ljudi	109	15,4	15,7
slabi odnosi v družini, službi ali s prijatelji	103	14,6	14,8
višja sila	44	6,2	6,3
posledica sistemske ureditve	19	2,7	2,7
nekaj	20	2,8	2,9
ne vem	76	10,8	11,0
niso prejeli škodljive pomoči	336	47,5	48,4
skupaj	707	100	101,8

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka 2010, N = 694, na vprašanje ni odgovorilo 353 udeležencev.

Kakovost odgovorov na vprašanje o škodljivi pomoči je veliko manjša kakor na vprašanje o koristni pomoči. Tretjina vzorca ni odgovorila na vprašanje. Od tistih, ki so odgovorili, je skoraj polovica samo poudarila, da niso prejeli nobene škodljive pomoči, le 30 % odgovorov opiše neko konkretno škodljivo pomoč ter dobrih 10 % neopredeljeno škodljivo pomoč, višjo silo ali sistemsko napako. Izkušnje s škodljivo pomočjo so pogosto čustveno obremenjeno doživljanje, zato je govorjenje o tem zahtevno. Odgovori kažejo, da bi bilo treba to področje raziskovati z drugačno metodologijo.

Podarimo še to, da navedeni raziskovalni podatki govorijo, kako nad 50 let stari Slovenci doživljajo prejeta pomoč, ne pa, koliko in kaj so sami pomagali drugim in kako doživljajo svojo pomoč drugim. Izvedeli smo marsikaj o doživljanju koristne in škodljive pomoči s strani prejemnikov, nič pa o tem, kakšna je ta pomoč objektivno bila. Za oblikovanje programov dolgotrajne oskrbe ter zdravega staranja to zadostuje, saj je pomoč namenjena prejemnikom – biti mora zanje učinkovita, da so z njo zadovoljni. Kljub temu pa je treba imeti pred očmi dejstvo, da je učinek pomoči odvisen od obeh strani: od tistega, ki pomaga (kaj stori in kako to stori), in od tistega, ki to pomoč prejema (kako je pripravljen na prejemanje, kako jo prejema ...). Pomoč je odnosna kategorija, podobna komuniciranju, kjer je uspešnost odvisna tako od pripovedovalca kakor od poslušalca.

Večkrat se zgodi, da je pomoč dobronamerna in ustrezna, njen prejemnik pa je v takem stanju, da jo zavrne ali zlorabi zaradi svoje zmote, da je zanj škodljiva, zaradi odpora do človeka, ki mu jo daje, zaradi slabega razpoloženja ali pa zaradi svoje življenjske usmerjenosti v samozadostnost, ko vsako prejemanje pomoči ogroža njegovo samozavest. Ob naši temi o koristni in škodljivi pomoči se torej odpira tudi vrsta drugih raziskovalnih vprašanj, ki so za razvijanje solidarnega sožitja pomembna.

Zgovorne pa so že zgoraj navedene surove številke naših podatkov o izkušnjah pri posamezni kategoriji prejete koristne in škodljive pomoči. Posebej markanten podatek so odgovori, da niso prejeli nobene pomoči, zato si jih malce oglejmo.

4.3 VELIKO JIH DOŽIVLJA, DA NISO PREJELI NOBENE POMOČI

Pri vprašanju o koristni in škodljivi pomoči izstopajo negativni odgovori – obakrat precejšen del starajočih se ljudi uporabi vprašanje o prejeti pomoči za poudarjen odgovor, da mu ni nihče nič pomagal.

Pri vprašanju, katera pomoč drugih jim je v življenju pripomogla k razvoju in kakovosti njihovega življenja, je vsak peti, ki je nanj odgovoril, poudaril, da ni prejel nobene pomoči; to je vsak šesti v celotnem reprezentativnem vzorcu. Dobra polovica od teh je z odgovorom izrecno poudarila, da jim ni nikoli nihče pomagal. Kaj to pomeni? Da je toliko socialno otopelih in zagrenjenih ljudi, ki ne zaznavajo soodvisnosti med ljudmi?

Pri drugem vprašanju, katera pomoč drugih jim je v življenju škodila, je vsak drugi poudaril, da ni prejel nobene škodljive pomoči; to je tretjina reprezentativnega vzorca. Vsakdo je v življenju deležen tudi škodljivih vplivov od drugih. Slepiti se pred tem, je naivno; trditi, da gre za tako množično naivnost ljudi v zrelih letih, pa bi bila kljub tem odgovorom drzna hipoteza. Vsekakor bi to poudroče terjalo poglobljeno raziskovanje.

Kaj doživljajo kot prejeta koristno pomoč tisti, ki so odgovorili, da niso prejeli nobene škodljive pomoči? Od 336 anketirancev, ki so odgovorili tako, je dobra tretjina (37,2 %) samo poudarila, da niso prejeli ne koristne in ne škodljive pomoči; ostali so prejeli pomoč za osebni razvoj (22,6 %), za lepo sožitje (20,2 %) in materialno pomoč (15,5 %), približno desetina pa je neodločnih.

In obratno: kaj so zaznali kot škodljivo pomoč tisti, ki menijo, da niso prejeli nobene koristne pomoči? Od 171 anketirancev, ki meni tako, jih je kar 125 (73,1 %) poudarilo, da ni prejelo tudi nobene škodljive pomoči.

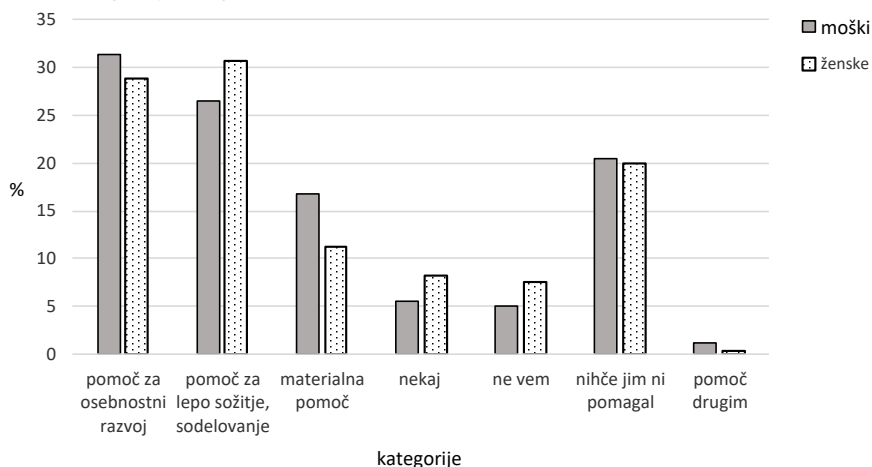
V prvem primeru dobra tretjina, v drugem pa skoraj tri četrtine odgovorov poudarja doživljanje anketiranca, da ni prejel nobene pomoči. V celotni raziskani populaciji ta dva podatka pomenita dobrih deset odstotkov prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 in več let. Govorita o množici blizu sto tisoč starajočih se ljudi, katerih odgovori kažejo v smeri doživljajske otopelosti za stvarno zaznavanje in vrednotenje dejstva, da smo ljudje med seboj odvisni, da nenehno živimo od

pomoči drugih, drugih pa od naše, da je to naša odločilna socialna povezanost. Ali gre za skrajno samozadostno usmerjenost, za doživljajsko otopelost ali kaj drugega? Eno in drugo sta hudi socialni bolezni, ki za sodelovanje in sožitje v srednjih letih ter za oskrbovanje v bolezni in starosti nista manj usodni, kakor hromost, gluhota, slepota ali demenca. Doživljajska otopelost za medsebojno soodvisnost in njen pomen za človekov razvoj skozi vse življenje, zlasti pa v starosti, je deficit, ki povzroča med starejšimi tako pogosto in moteče sitnarjenje, kritiziranje, zagrenjenost, črnogledost in podobno, kar vodi v osamljenost in depresivnost. Razvoj učinkovitih metod in programov za pomoč ljudem pri zdravem doživljajskem razvoju v tretjem življenjskem obdobju je ena najbolj perečih in obetavnih gerontoloških nalog.

Že ti surovi podatki kažejo na akutne razvojne naloge znanosti in strok, ki delajo z ljudmi in za ljudi, da bo njihova pomoč pri krepitvi socialnega zdravja začela dohitevati dosežke pri varovanju in krepitvi telesnega in duševnega zdravja. Vsekakor visok delež odgovorov, ki pri teh dveh vprašanjih poudarjajo, da jim ni nihče v življenju nič pomagal, kliče h globljemu raziskovanju doživljanja medsebojne odvisnosti in pomoči med ljudmi.

4.4 MOŠKI CENIJO MATERIALNO POMOČ, ŽENSKE POMOČ ZA LEPO SOŽITJE

Slika 1: Kategorije odgovorov koristne pomoči – razlike med spoloma



Med spoloma je najopaznejša in statistično pomembna razlika v doživljanju *materialne pomoči*: moški jo omenjajo pogosteje (16,7 %) kakor ženske (11,2 %): $X^2(1, N=842) = 5,355$ $p < 0,05$. Razliko lahko deloma pojasnimo s tradicionalno razporeditvijo vlog, kjer so imeli moški večinoma aktivnejšo vlogo pri gradnji hiše; pogosti moški odgovori so bili npr. *dali so mi zemljo, pomagali so mi pri gradnji hiše (z delom in denarjem)*.

Ženske izstopajo v doživljanju prejete pomoči za lepo sožitje (30,7 proti 26,4 %), vendar ta razlika ni statistično pomembna. Podobno je tudi pri pomoči za osebni razvoj (moški 28,9 %, ženske 31,4 %).

Pri trditvi nihče jim ni pomagal praktično ni razlik med spoloma (20,5 proti 20,0 %) – nevarnosti za socialno otopelo, zagrenjeno in črnogledno staranje sta enako izpostavljena oba spola.

Prav tako se spola skoraj ne razlikujeta v stališču, da niso prejeli škodljive pomoči (49,6 % moških in 47,4 % žensk). V tem velikem deležu odgovorov so verjetno ljudje, ki imajo – recimo temu – naivno gledanje, da jim noben vpliv drugih v življenju ni škodoval, prav tako pa ljudje s stvarnim gledanjem na vplivanje drugih nanje, njihovo zdravo doživljanje prejete koristne pomoči sprti nevtralizira grenkobo slabih izkušenj z zgrešeno pomočjo drugih.

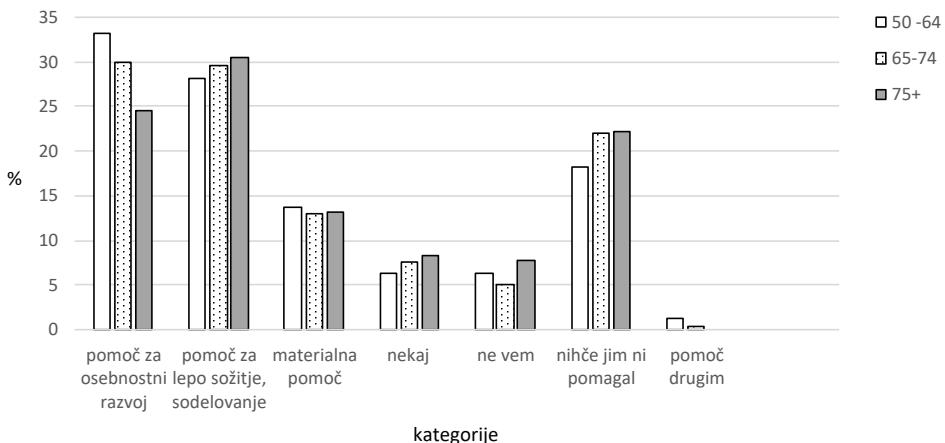
Na splošno pri zaznavanju škodljive pomoči ni prišlo do večjih razlik med spoloma.

O škodi s strani neopredeljenih ljudi poroča nekaj več žensk (16,1 proti 15,2 %); podobno tudi o slabih odnosih (16,3 proti 12,7 %).

4.5 STARANJE: VEČ POMOČI ZA SOŽITJE, MANJ ZA OSEBNOSTNI RAZVOJ

Raziskano populacijo smo razdelili v tri starostne skupine: 50 do 64 let (pozna srednja leta), 65 do 74 (zgodnja starost) ter vse nad 75 let (združeni srednja in pozna starost).

Slika 2: Prejemanje koristne pomoči po starostnih skupinah

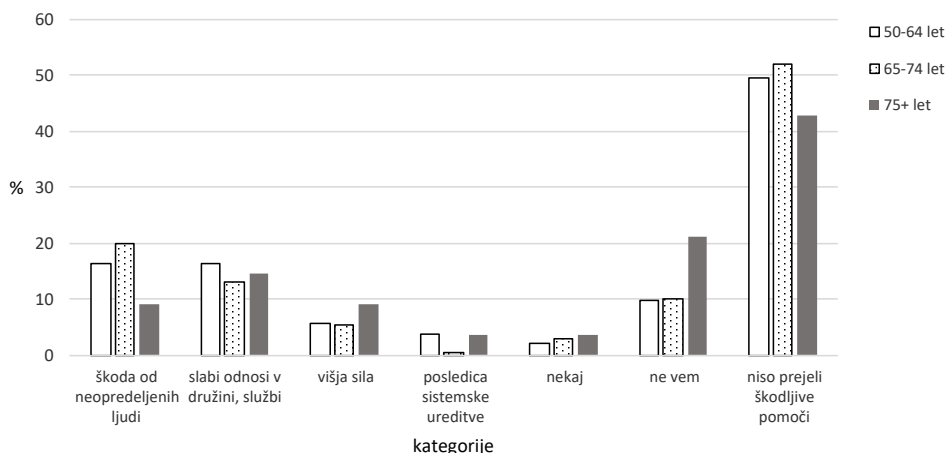


Pri doživljanju prejete koristne pomoči (slika 2) sta vidni dve tendenci. Prva je ta, da s starostjo upada pozornost na pomoč drugih pri svojem osebnostnem razvoju – v najmlajši skupini jo doživlja vsak tretji (33,2 %), v zgodnji starosti 29,9 % in v starosti nad 75 let vsak četrti (24,5 %). Druga tendenca: s starostjo

se večja zaznavanje pomoči za sožitje – od 28,1 % v poznih srednjih letih, preko 29,5 % v zgodnji starosti do 30,4 % po 75. letu. Druga tendenca je torej precej manj opazna kakor prva, nobena od njiju pa ni statistično pomembna.

V vseh starostnih obdobjih pa doživljajo relativno stabilno materialno pomoč – razlike med starostnimi skupinami so manjše od enega odstotka. Opozoriti pa velja na dejstvo, da se ljudje relativno malo zavedamo materialne pomoči drugih, čeprav smo je deležni tako rekoč na vsakem koraku od vsakdanjih obrokov hrane naprej – po naši raziskavi se te pomoči zaveda približno vsak osmi.

Slika 3: Prejemanje škodljive pomoči po starostnih skupinah



Vir: Inštitut Antona Trstenjaka 2010, N = 694

Pri prejeti škodljivi pomoči (slika 3) smo že poudarili, da je polovica anketiranih poudarila samo svoje stališče, da niso prejeli nobene škodljive pomoči. Pri tem prednjačijo ljudje v desetletju po upokojitvi (51,9 %), najnižji odstotek teh je po 75. letu starosti (42,8 %).

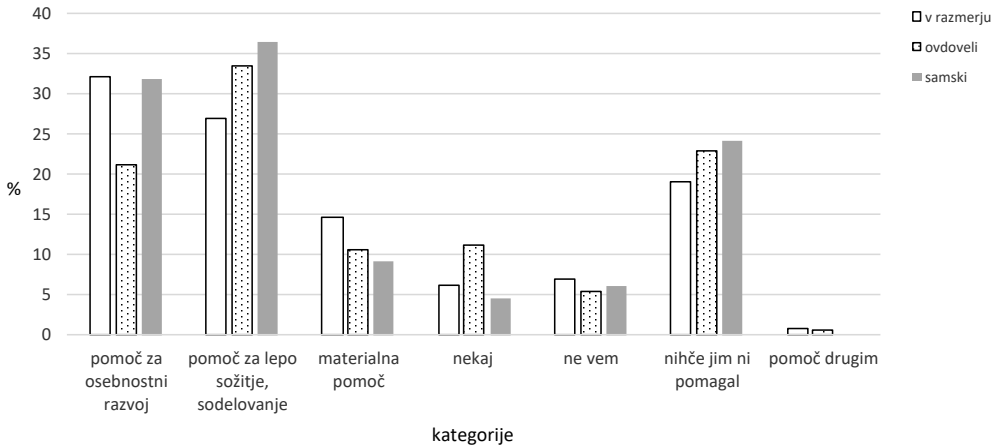
Razlike v kategoriji *škoda od neopredeljenih ljudi* so se pokazale za statistično pomembne: $X^2(2, N=689) = 8,448$ $p < 0,05$. Tu izstopa najstarejša skupina, kate-re delež je pol manjši od preostalih dveh. To razliko bi morda lahko pojasnili z učinkom pozitivnosti («positivity effect»), ki z naraščajočo starostjo zmanjšuje pomen negativnih spominov v primerjavi s pozitivnimi (Kennedy in sod., 2004).

Kot statistično pomembna se je pokazala tudi kategorija *ne vem*: $X^2(2, N=586) = 12,275$ $p < 0,01$. Tudi tu izstopa najstarejša skupina z dvakrat večjim deležem od mlajših dveh skupin. V heterogeni skupini po 75. letu bi bilo tvegano iskati enotna pojasnila za razliko pri kategoriji neopredeljenosti; da je že sama indiferentnost pri zavzemanju stališča do svojega doživljanja in izkušenj patogena, pa ugotavljajo psihoterapevti in se je večkrat potrdilo tudi v naši raziskavi (npr. Starc, Zabukovec, 2013, str. 101).

4.6 SMRT ZAKONCA JE KLIC PO POMOČI ZA OSEBNOSTNI RAZVOJ

Pri vprašanju o stanju anketirancev sva zaradi lažje obdelave spremenljivke združila v tri kategorije. V prvo (*v razmerju*) sva uvrstila poročene, tiste, ki živijo v izvenzakonski zvezi, in poročene, ki živijo ločeno. V drugi kategoriji so *ovdoveli*. V tretji kategoriji (*samski*) so združeni samski ali ločeni (slika 4).

Slika 4: Prejemanje koristne pomoči glede na stan



Tu so najbolj opazne razlike pri *pomoči za osebostni razvoj*. Med udeleženci v razmerju in samskimi praktično ni razlik, medtem ko ovdoveli s svojimi odgovori kažejo, da so prejeli okoli 10 % manj pomoči pri osebostni rasti kakor drugi dve skupini (21,2 proti 32,2 in 31,8 %); razlika je statistično pomembna: $X^2(2, N=845) = 7,797$ $p < 0,05$. Po tem zgovornem raziskovalnem podatku o doživljanju pomoči pri ovdovelih smo dali naslov temu podpoglavju – kaže, da gre za klic po pomoči za osebostni razvoj v stiski po izgubi najbližje osebe.

Zanimiv je tudi pogled na pomoč za lepo sožitje in sodelovanje: tisti v razmerju omenjajo najmanj te pomoči (26,9 %), ovdoveli kar precej več (33,5 %), največ pa samski (36,4 %). Ali to kaže, da tisti v razmerju sodelovanje jemljejo za samoumevno, samski pa se pomoči drugih najbolj zavedajo? Sicer pa imajo mnogi samski zelo razvejano socialno mrežo.

Z vidika stanu je enako razmerje tudi pri deležih tistih, ki doživljajo, da jim ni nihče pomagal: najvišji je pri samskih, nekaj nižji pri ovdovelih in najnižji pri zakoncih. To razmerje se sklada z rednimi ugotovitvami, da največ pomoči prihaja od družine. Kako pa razumeti vsaj na videz nasprotujoče si podatke zakoncev, da se pomoči za lepo sožitje najmanj zavedajo, medtem ko jih je tudi najmanj napisalo, da jim ni nihče pomagal? Lahko nadaljujemo s prejšnjo razlago, da je partnerjem in družinskim članom medsebojna pomoč v sožitju samoumevna danost, ki se je ne zavedajo, čeprav so je deležni; ob tej neozaveščenosti o pomoči bližnjih pa je logično, da ne izrečejo neresnice,

češ, da jim ni nihče pomagal – za to rizično trditev morajo biti težji psiho-socialni vzroki, kakor je vsakdanja samoumevnost pri medsebojni pomoči v zakonu in družini.

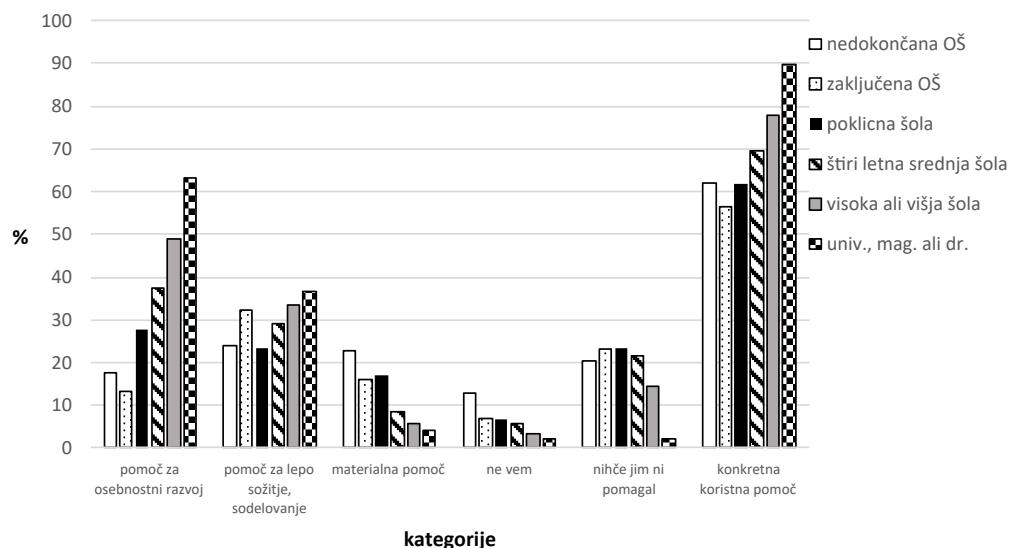
Ravno obratna slika je pri doživljanju materialne pomoči: največ jo navajajo partnerji (14,6 %), ovdovali manj (10,6 %) in najmanj samski (9,1 %). Rezultat je smiseln, če pomislimo, da materialna pomoč pride po navadi s strani družinskih članov.

Pri odgovorih na vprašanje o škodljivi pomoči je opaznejša razlika samo v kategoriji *slabi odnosi v družini, službi ali s prijatelji*. To slabo izkušnjo je napisalo 12,1 % ovdovalih, 15 % partnerjev in 20 % samskih, razlika pa ni statistično pomembna.

4.7 IZOBRAZBA VSESTRANSKO POMAGA H KAKOVOSTNEMU STARANJU

Za lažjo obdelavo podatkov in lepši prikaz sva v nadaljevanju vse tri kategorije koristne pomoči (pri osebnostnem razvoju, za lepo sožitje in materialno pomoč) združila v skupno kategorijo *konkretna koristna pomoč* (slika 5).

Slika 5: Prejemanje koristne pomoči glede na izobrazbo



Izstopa pomoč pri osebnostnem razvoju, ki enakomerno narašča skupaj z izobrazbo. Vzpon je strm: od 13,2 % do 63,3 %. Razlika se je pokazala za statistično pomembno: $X^2(5, N=837) = 79,947, p < 0,001$. Pri tem trendu so manjša izjema samo udeleženci z osnovnošolsko izobrazbo, ki so izrazili nekoliko nižji delež te pomoči kakor njihovi vrstniki z nedokončano osnovno šolo. Možna bi bila hipoteza, da se tisti, ki niso uspeli dokončati osnovne šole, že od začetka šolanja bolj zavedajo svoje potrebe po pomoči. Izjave govorijo o vlogi spodbude, pohvale

in nasveta. Seveda pa ostaja vprašanje o vzroku in posledici: ali izobrazba razvija človekovo osebnost ali razvitejša osebnost teži po izobrazbi.

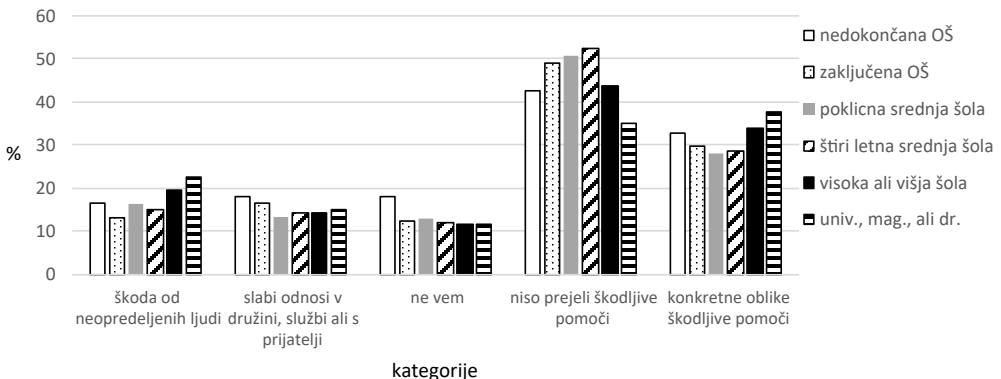
Obratni trend je pri materialni pomoči: med tistimi z nedokončano osnovno šolo jih največ izpostavlja, da so prejeli materialno pomoč (22,8 %), nato z rastočo izobrazbo ta delež pada, tako da je pri univerzitetni in podiplomski izobrazbi le še 4,1 %. Znano je, da z izobrazbo naraščajo osebni dohodki; povezavo med tem dvojim se tudi v naši raziskavi pokazala za statistično pomembno ($X^2(5, N=837) = 22,310, p < 0,001$). Ob dejstvu, da ljudje dejansko potrebujejo tem manj materialne pomoči, čim višjo izobrazbo imajo, je treba znova reči, da gre tudi tukaj za tiste vrste materialne pomoči, ki se je zavedamo, in ne za vsakdanjo medsebojno materialno soodvisnost, ki nam je samoumevna; na to smo opozorili že pri zakonskih partnerjih.

Kot statistično pomembna se je pokazala tudi kategorija *nihče jim ni pomagal* ($X^2(5, N=837) = 14,366, p < 0,05$), kjer izstopa zelo nizek delež (2 %, to je le ena oseba) tistih z univerzitetno ali višjo izobrazbo. Najvišje izobraženi torej v največji meri zaznavajo ali prepoznajajo koristno pomoč, ki so jo prejeli v življenju. V našem primeru torej praktično vsi z vsaj univerzitetno izobrazbo prepoznajajo koristno pomoč, ki so jo prejeli. Zelo pogosti so bili odgovori: *dobra vzgoja, delovne navade* in tudi *izobraževanje*.

Tudi na novo ustvarjena spremenljivka *konkretna koristna pomoč* se je pokazala za statistično pomembno $X^2(5, N=837) = 29,535, p < 0,001$. Zaznana prejeta konkretna koristna pomoč stalno raste od zaključene OŠ (56,4 %) do univerzitetne ali višje izobrazbe (89,8 %). Gre za zelo visoko povezanost, tako da bi lahko prišlo do drugačnega rezultata samo enkrat v tisoč ponovitvah.

Zaradi lažje obdelave in prikaza podatkov smo tudi pri škodljivi pomoči ustvarili novo skupno kategorijo *konkretne oblike škodljive pomoči*: ta vsebuje škodljivo pomoč v obliki nepravilnosti drugih ter škodljivo pomoč kot posledico slabih odnosov v družini, službi ali s prijatelji (slika 6).

Slika 6: Prejemanje škodljive pomoči glede na izobrazbo



Pri prejemanju škodljive pomoči glede na izobrazbo izstopata kategorija *niso prejeli škodljive pomoči*, kjer je delež najbolj izobraženih najnižji (35,0 %), ter kategorija *konkretne oblike škodljive pomoči*, kjer je delež najbolj izobraženih najvišji (37,5 %). Čeprav so razlike majhne in niso statistično pomembne, kaže da z izobrazbo raste tudi prepoznavanje škodljive pomoči. Tako prepoznavanje škodljive kot koristne pomoči (slika 5) torej narašča z izobrazbo. Skupna razlaga za to porast je lahko morda porast samorefleksije skupaj z izobrazbo.

4.8 POMOČ OSREČUJE IN POMAGA PRI DOŽIVLJANJU SMISLA

V nadaljevanju prikazujeva, kako se povezuje prejemanje koristne in škodljive pomoči z zadovoljstvom s svojim življenjem, s srečo in doživljanjem smisla. Predvidevava, da ljudje, ki zaznavajo, da so v življenju prejeli koristno pomoč ali več te od škodljive, bolj optimistično zaznavajo svojo preteklost, sedanost in prihodnost.

Tudi tu smo zaradi lažje obdelave tri kategorije koristne pomoči združili v skupno kategorijo *konkretna koristna pomoč* (ta vsebuje *pomoč pri osebnostnem razvoju*, *pomoč za lepo sožitje in materialno pomoč*).

Zadovoljstvo s svojim dosedanjim življenjem

Zanimalo naju je, kakšne so razlike v splošnem zadovoljstvu s svojim dosedanjim življenjem med prejemniki konkretne koristne pomoči in tistimi, ki takšne pomoči niso prejeli (udeleženci so odgovarjali na vprašanje: *Kako gledate na svoje dosedanje življenje?*) (slika 7). Pričakovala sva, da bodo prejemniki koristne pomoči zadovoljnejši z življenjem, saj se zadovoljstvo redno povezuje s količino socialnih stikov.

Slika 7: Zadovoljstvo z življenjem in ne/prejemanje pomoči



Ob primerjanju ravni splošnega zadovoljstva z življenjem s prejeto ali neprejeta konkretno koristno pomočjo so se pokazale minimalne razlike. Prejemniki konkretne koristne pomoči so nekoliko bolj *zelo zadovoljni s svojim življenjem* kakor tisti, ki takšne pomoči niso prejeli (71,7 proti 68,3 %) ter malce manj *zelo nezadovoljni* (2,7 proti 3,5 %). A razlike niso statistično pomembne ($X^2(2, N=836) = 1,207, p = 0,547$).

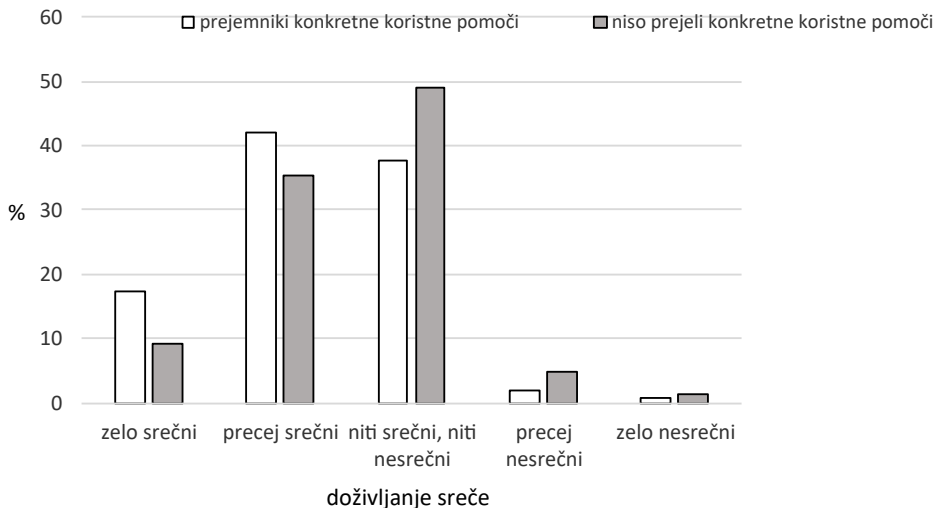
Eden od razlogov za to je lahko raba besede zadovoljstvo v vsakdanjem življenju. Oceno zadovoljstva dojemamo kot zelo celostno in relativno stabilno v času. Pogosto smo zadovoljni že, če nam ne gre nekaj zelo narobe. V tem smislu zaznana enkratna koristna ali škodljiva pomoč nima velikega vpliva na našo skupno oceno zadovoljstva z življenjem. Pomemben dejavnik je lahko tudi relativno neobčutljiva merska lestvica, ki je imela samo tri stopnje.

Tudi v primeru škodljive pomoči sva uporabila skupno kategorijo *konkretne oblike škodljive pomoči*. Tudi tu ni prišlo do razlik v zadovoljstvu z življenjem med tistimi, ki zaznavajo prejemanje škodljive pomoči, in tistimi, ki tega ne zaznavajo. Podobno kot zgoraj bi lahko šle razlage v smeri razumevanja besede zadovoljstvo in v majhni občutljivosti lestvice.

Sreča

Vprašanje o srečnosti se je glasilo: *Kako srečni ste na splošno?* Imelo je pet stopenj: dve pozitivni, dve negativni in nevtraln. Kakor pri zadovoljstvu naju je zanimalo ali prihaja do razlik pri doživljanju sreče med prejemniki konkretne koristne pomoči in tistimi, ki takšne pomoči niso prejeli (slika 8). Pričakovati je, da bodo prejemniki konkretne koristne pomoči doživljali več sreče kakor tisti, ki je niso prejeli.

Slika 8: Srečnost in ne/prejemanje pomoči

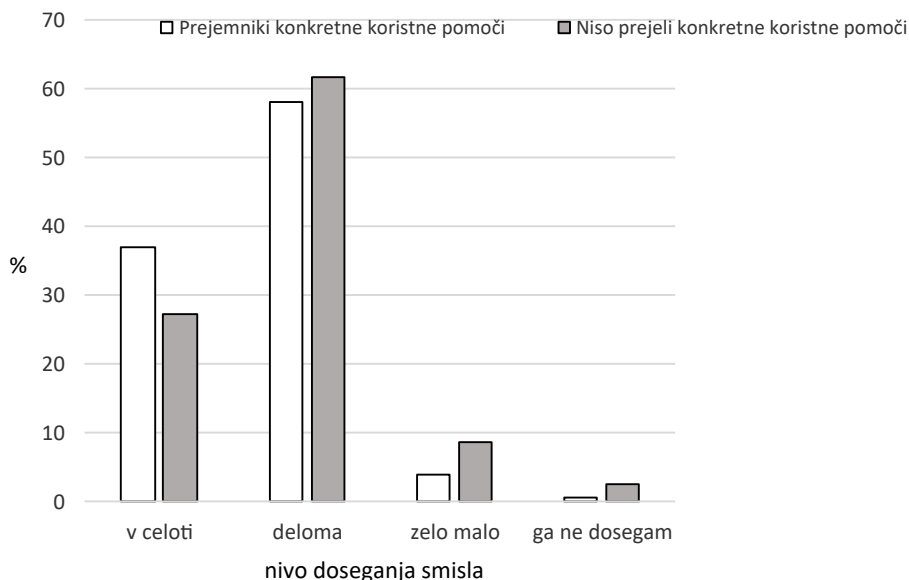


Med udeleženci, ki so na vprašanje, *kako srečni ste na splošno?*, odgovorili, da so *zelo ali precej srečni*, je 59,4 % takšnih, ki so odgovorili, da so prejeli konkretno koristno pomoč, ter 44,6 % tistih, ki so odgovorili, da je niso nikoli prejeli – kar 15 % prejemnikov konkretne koristne pomoči doživlja, da so znatno srečnejši od tistih, ki takšne pomoči niso prejeli. *Precej ali zelo nesrečnih* je na splošno malo, a je kljub temu tistih, ki niso prejeli konkretne koristne pomoči, dvakrat toliko kakor tistih, ki so konkretno koristno pomoč prejeli (2,9 % proti 6,2 %). Razlika se je pokazala kot statistično pomembna $X^2(4, N=843) = 22,072, p < 0,001$.

V doživljanju sreče in zadovoljstva se torej kažejo razlike med tistimi, ki doživljajo prejeto pomoč, in tistimi, ki je ne doživljajo. Sreča je čustvo, ki je občutljivo na trenutne dejavnike, medtem ko je zadovoljstvo z življenjem stabilnejši rezultat celotnega človekovega razvoja. Morda sreča ljudem pomeni tudi višji življenjski ideal kakor zadovoljstvo, zato lažje rečejo, da so zadovoljni – kot bi z zadovoljstvom hoteli reči, da so siti, imajo streho nad glavo in niso izpostavljeni posebnim nevšečnostim, medtem ko se mora za srečo zgoditi še nekaj več, npr. tudi doživeta koristna pomoč drugih. Poleg tega je bila lestvica, s katero smo merili srečnost, občutljivejša kakor lestvica, ki je merila zadovoljstvo.

Smisel

Slika 9: Doživljanje smisla in ne/prejemanje pomoči



Med udeleženci, ki so na vprašanje *Kako se vam zdi, da dosegate ali uresničujete smisel svojega življenja?* odgovorili, da ga doživljajo v celoti, je 37 % tistih, ki so prejeli konkretno koristno pomoč, v primerjavi z 27,2 % tistih, ki menijo,

da je niso prejeli; izstopa torej kar 10 % razlika med prejemniki in neprejemniki koristne pomoči (slika 9).

Največ je tistih, ki so odgovorili, da smisel doživljajo deloma (58,2 % proti 61,6 % v korist neprejemnikov pomoči). Pri udeležencih, ki smisel dosegajo v manjši meri (4,1 proti 8,6 %) ali sploh ne (0,7 proti 2,5 %), je slika obratna. Razlika se je pokazala kot statistično pomembna: $X^2(3, N=820) = 16,586, p < 0,001$.

Dobra tretjina prejemnikov koristne pomoči poroča o uresničevanju smisla v celoti. Kar imata prejetje koristne pomoči in doživljanje smisla skupnega je socialni vidik. Koristna pomoč predvideva uspešno izmenjavo in lep odnos. Doživljanje smisla pa se prav tako močno povezuje z dobro izmenjavo v osebnih odnosih.

4.9 KORISTNA POMOČ RAZREDČI ŠKODLJIVO

Poglejmo še primerjavo v duševnem počutju med prejemniki koristne in škodljive pomoči in tistimi, ki doživljajo, da ene in druge niso prejeli. Zanimala naju je predvsem pogostost pojavljanja različnih duševnih počutij, zato so tabelah 3 in 4 ter na sliki 10 deleži udeležencev, ki so ta počutja doživljali nekajkrat tedensko.

Tabela 3: Dejavniki duševnega počutja in prejetje konkretne koristne pomoči

nekajkrat tedensko	%	
	prejemniki konkretne koristne pomoči	niso prejeli nobene koristne pomoči
pozabljivost	12,5	22,9
osamljenost	6,4	10,0
tesnoba	6,3	13,6
nemir	7,8	14,2
otožnost	7,5	15,4
nesmiselnost	2,7	6,5
strah pred smrtjo	0,5	0,6

V tabeli 3 je očitno, da so vsi deleži v desnem stolpcu višji od tistih v sredinskem. Tisti, ki so poudarili, da niso prejeli nobene koristne pomoči, torej v primerjavi z udeleženci, ki so jo prejeli, v večji meri poročajo o rednem pozabljanju, osamljenosti, tesnobi, nemiru, otožnosti, občutku nesmisla in o strahu pred smrtjo. Pri tem še posebej izstopajo *pozabljivost*: 22,9 % tistih, ki niso prejeli nobene koristne pomoči, pravi, da se večkrat na teden česa ne spomnijo. Med prejemniki konkretne koristne pomoči je takšnih kar 10 % manj. Razlika je statistično pomembna: $X^2(3, N=724) = 12,135, p < 0,01$.

Prav tako so večje razlike pri doživljanju *tesnobe*: nekajkrat tedensko jo doživlja 6,3 % prejemnikov konkretne koristne pomoči, medtem ko je med tistimi, ki menijo, da je niso prejeli, ta delež dvakrat večji (13,6 %). Tudi ta razlika je statistično pomembna: $X^2(3, N=721) = 9,874, p < 0,05$.

Podobna razlika je pri otožnosti: 15,4 % pri tistih, ki doživljajo, da niso prejeli nobene koristne pomoči, in 7,5 % pri prejemnikih; razlika je statistično pomembna: $X^2(3, N=719) = 9,819, p < 0,05$.

Do razlik je prišlo tudi pri doživljanju osamljenosti, nemira in nesmisla in minimalno tudi pri strahu pred smrtjo, a te razlike niso statistično pomembne.

Gledano v celoti je zaznano prejetje koristne pomoči v primerjavi z doživljanjem njene odsotnosti lahko varovalen dejavnik pred neprijetnim duševnim doživljanjem.

Enako naju je zanimala povezanost duševnega počutja z doživljanjem škodljive pomoči (tabela 4).

Tabela 4: Dejavniki duševnega počutja in prejetje konkretne škodljive pomoči

nekajkrat tedensko	%	
	prejemniki konkretne škodljive pomoči	niso prejeli nobene škodljive pomoči
pozabljivost	16,7	11,1
osamljenost	9,2	6,9
tesnoba	9,3	7,5
nemir	11,2	9,9
otožnost	12,1	9,0
nesmiselnost	6,8	3,3
strah pred smrtjo	1,5	0,9

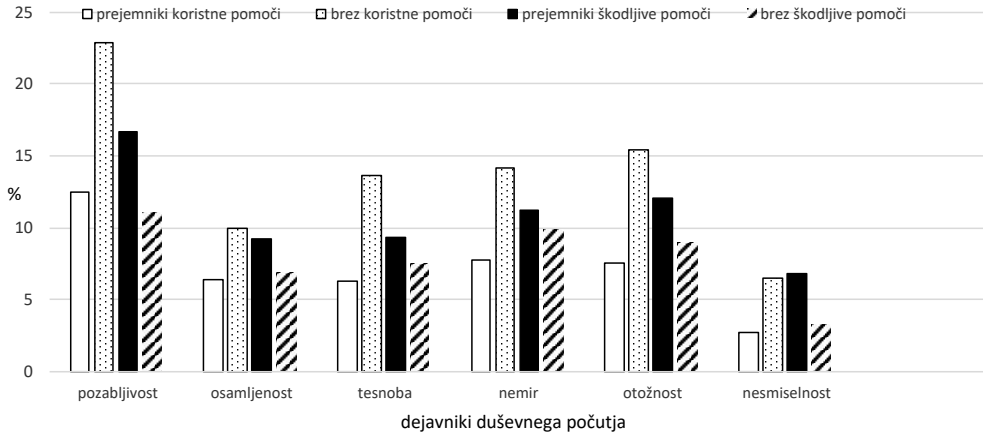
V tabeli 4 so vrednosti v srednjem stolpcu višje kakor v desnem: tisti, ki doživljajo, da so bili deležni konkretne škodljive pomoči, v primerjavi s tistimi, ki tega ne doživljajo, poročajo, da so redno bolj pozabljivi, osamljeni, tesnobni, nemirni, otožni ter doživljajo več občutkov nesmisla in strahu pred smrtjo.

Tako kakor v prejšnji tabeli ta razlika še posebej izstopa pri doživljanju *tesnobe*, kjer 9,3 % prejemnikov škodljive pomoči nekajkrat tedensko doživlja tesnobo, v primerjavi s 7,5 % tistih, ki ne doživljajo, da so prejeli škodljivo pomoč. Razlika je statistično pomembna: $X^2(3, N=540) = 14,488, p < 0,005$.

Prav tako izstopa *otožnost*, kjer 12,1 % prejemnikov škodljive pomoči nekajkrat tedensko doživlja občutke žalosti, v primerjavi z 9 % tistih, ki škodljive pomoči niso prejeli. Tudi ta razlika je statistično pomembna: $X^2(3, N=684) = 10,448, p < 0,05$.

Za boljšo predstavo odnosa med prejetjem ali odsotnostjo koristne ali škodljive pomoči sva deleže tabel 11 in 12 prikazala skupaj (slika 10).

Slika 10: Dejavniki duševnega počutja – nekajkrat tedensko



Pikčasti stolpci opazno izstopajo po višini – tisti, ki se ne zavedajo, da bi kdaj prejeli konkretno koristno pomoč, se torej kažejo kot najbolj pozabljivi, osamljeni, tesnobni, nemirni in otožni.

V nasprotni smeri izstopajo beli stolpci, ki so večinoma najnižji – tisti, ki doživljajo, da so prejeli konkretno koristno pomoč, torej doživljajo najmanj osamljenosti, tesnobe, nemira, otožnosti in nesmisla.

Izstopa tudi, da ima koristna pomoč večji vpliv na duševno počutje kakor škodljiva, saj je prisotnost ali odsotnost koristne pomoči odgovorna za najvišje in najnižje rezultate, torej za najprijetnejše in najslabše počutje.

Z vidika duševnega zdravja je zanimivo tudi, da se je odsotnost koristne pomoči (pikčasti stolpec) pokazala kot bolj škodljiva od dejanske škodljive pomoči (črni stolpec). Več raziskav je že potrdilo (npr. Diener, Kuppens in Realo, 2008), da imajo na pozitivno doživljanje sveta večji vpliv pozitivne emocije kakor negativne – pozitivne emocije so pogoj za pozitivno doživljanje sveta ne glede na prisotnost negativnih. Pozitivne emocije lahko raztopijo negativne. Obratno – samo odsotnost negativnih emocij – pa ni dovolj za pozitiven pogled na svet.

Z vidika varovalnih dejavnikov je torej pomembna odprtost za prejetje koristne pomoči; večkrat že samo zavedanje prejemanja koristne pomoči lahko blagodejno vpliva na človekovo počutje. Dobri odnosi ali odprtost za prejetje nasvetov sta zelo neoprijemljiva pojma, a nakazujeta vpetost v širšo skupnost in zaznavanje delujoče solidarnosti.

5 KAM KAŽEJO SPOZNANJA O KORISTNI IN ŠKODLJIVI MEDČLOVEŠKI POMOČI?

Iz podatkov reprezentativne raziskave prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več, se je izluščilo nekaj spoznanj o doživljanju medčloveške pomoči, ki so

pomembni za kakovostno staranje, za nudenje in prejemanje dolgotrajne oskrbe v času starostnega pešanja ali bolezni in nasploh za solidarno sodelovanje ljudi v družini, službi in družbi.

1. Za človekovo psihosocialno trdnost je odločilno, da zavestno doživlja pomoč, ki jo prejema od drugih in mu omogoča življenje in razvoj – to je najizrazitejše spoznanje naše analize. Tistim, ki se zavedajo, da so bili od drugih deležni koristne pomoči, ne povzročajo hujše škode zavedanje, da so bili deležni tudi škodljivih vplivov drugih ljudi. Zdi se, da doživljanje veselja in hvaležnosti ob dobrem, ki ga je človek iz dneva v dan deležen od drugih, deluje v njegovi duševnosti kot pomladno sonce, ki sproti raztaplja sneg.
2. Usodna psihosocialna poškodba, ki preprečuje doživljanje sreče, smisla in drugih ugodnih duševnih počutij ter lepo medčloveško sožitje, je doživljajska otopelost, ko človek ne zaznava pomoči drugih – vrti se v navidezno samozadostnem krogu samega sebe in se v njem čedalje bolj seseda sam vase. To hudo psihosocialno motnjo je možno preprečevati samo z vseživljenjskim učenjem zavestne pozornosti na to, kar nam drugi naredijo dobrega – da to opazimo, se tega veselimo in smo za to hvaležni. To učenje se kaže kot glavna pot v kakovostno staranje in lepše sožitje, še posebej kot pogoj za ustrezno prejemanje in dajanje pomoči v dolgotrajni oskrbi.
3. Človekov razvoj za stvarno doživljanje koristne in škodljive pomoči od drugih sovpada zlasti z izobrazbo. Znano je, da izobraženost prinaša boljše materialne in socialne življenjske razmere, ki olajšajo celosten razvoj človeka; za dajanje in prejemanje medčloveške pomoči je odločilno ravnotežje med storitvenim in doživljajskim vidikom. Zgodovinske izkušnje kultur in današnje potrebe ljudi, spoznanja zadnjih generacij izjemnih mislecev, nevroznanstvena spoznanja in raziskovalni podatki o doživljanju sreče in smisla življenja kažejo, da doživljajski vidik vseživljenjskega učenja odločilno krepi individualizirano svobodo v dojemljanju in zadovoljevanju svojih potreb, svojih zmožnosti in možnosti v danem trenutku ter ustrezno doživljanje medsebojne soodvisnosti in pomoči.

Dobljene rezultate v tej raziskavi lahko primerjamo z dvema spoznanji iz raziskovanja doživljanja v 80-ih letih o poškodbah pri zasvojenem človeku in njegovih družinskih članih: z doživljajsko otopelostjo – pri njej človek ne zaznava koristne pomoči drugih – in z zagrenjenostjo, pri kateri pretirano doživlja svojo pomoč drugim in škodljiv vpliv drugih nase (Ramovš, 1990). Vzroki otopelosti so zlasti psihosocialna nerazvitost, otopevanje zaradi kakršnekoli vrste omamljanja ter možganske bolezni in poškodbe, vzroki zagrenjenosti pa narcistična naravnost, pri kateri človek ne razvija zmožnosti za solidarnost, izgorelost in psihosocialne motnje. S staranjem se doživljajska zagrenjenost, še zlasti pri ljudeh, ki imajo v življenju večjo socialno moč in storilnostno usmerjeno znanje, rada razvija v

smeri navidezne vitalnosti (Ramovš K., 2001), za katero je značilna slepota za koristno pomoč drugih.

Ob koncu naj poudariva, da so podatki v naši raziskavi subjektivno doživljanje prejete pomoči. Ob tem je treba imeti pred očmi, da je subjektivno tudi zaznavanje potrebe po pomoči in doživljanje njene ustreznosti; le v nekaterih primerih je potrebna »objektivna« zunanja presoja o tem (npr. ko je človek v nezavesti ali pri hudi duševni zmedenosti). Polpretekli sistem industrijske paradigme v institucionalni dolgotrajni oskrbi je s svojo pozornostjo na kakovost storitev sicer dajal videz, da so njegovi oskrbovalni standardi objektivna norma potreb oskrbovancev, toda te oskrbovalne storitve v institucijah ljudi ne zadovoljijo. Zato se danes dogaja razvoj v smeri odnosne oskrbe, ki odgovarja osebni zgodovini in subjektivnim potrebam oskrbovanca. V tej luči naša omejitve raziskave na subjektivno doživljanje prejete pomoči ne pomeni hujše omejitve njenih ugotovitev, njeni podatki pa odgovarjajo trendom v razvoju deinstitucionalizirane, na osebo usmerjene in odnosne oskrbe.

Pomembni pa sta dve drugi raziskovalni omejitvi.

Primerjava med našimi podatki o koristni pomoči in o škodljivi pomoči kaže, da so oni o škodljivi pomoči veliko šibkejši. Odgovori na zastavljeno vprašanje so nam sicer omogočili primerjave, za globlji vpogled v nesmiselno pomoč pa bi bilo potrebno izdelati boljše raziskovalno orodje.

V naslednji podobni raziskavi bi bilo poleg izkušenj o doživljanju prejete pomoči dobro zbrati tudi podatke o doživljanju svoje pomoči, ki so jo ljudje dajali drugim – njihovo stališče o tem, ka tera njihova pomoč je bila drugim koristna, katera pa škodljiva, bi bili tudi pomembni.

Čemu torej služijo spoznanja ob analizi izkušenj nad 50 let starih prebivalcev Slovenije o prejeti koristni in škodljivi pomoči?

Primerjave z informacijami o njihovi izobrazbi, spolu, zlasti pa o duševnem počutju ter bivanjskem doživljanju svojega smisla in srečnosti nam kažejo razvojno smer za osebno kakovostno staranje ter za sožitje in sodelovanje med ljudmi. Prav tako nam kažejo smer za razvijanje programov kakovostne pomoči, zlasti v dolgotrajni oskrbi. Ker je vsaka pomoč namenjena prejemniku, je za človeka, ki drugemu pomaga, odločilno, da mu nudi takšno pomoč, ki odgovarja potrebam tega človeka, ter da jo nudi na osebni človeški način. Za poklice, ki delajo z ljudmi in za ljudi (zlasti v dolgotrajni oskrbi in v programih za zdravo in kakovostno staranje) so to zelo pomembne informacije za kakovostnejše, uspešnejše in lažje delo.

Za zdravstvene, socialne in druge znanosti in stroke, ki delajo neposredno z ljudmi in za ljudi, so posebej kričeči podatki o deležu starajočih se prebivalcev Slovenije, ki se ne zavedajo, da bi v življenju prejeli kako pomoč od drugih ljudi – njihovo število nekajkrat presega obolele za demenco, slepe ali slabo gibljive. Pomislimo, koliko učinkovite metodike je bilo v zadnjih letih razvite za zdravljenje

in oskrbovalno pomoč ljudem s temi telesnimi ali duševnimi boleznimi: dvigala, vozila, fizioterapevtske metode, slušni aparati, validacija za komuniciranje s človekom, ki boleha za demenco ... Dejstvo, da stroke dosegajo osupljiv razvoj metod za ustrezno pomoč ljudem s telesnimi motnjami, medtem ko je veliko večja skupina z usodno socialno motnjo povsem ob strani strokovne pozornosti, opozarja kolikšna razvojna pot je še pred znanostjo, da bo enakopravno upoštevala opredelitev zdravja v ustavi Svetovne zdravstvene organizacije, ki daje enak poudarek telesni, duševni in socialni razsežnosti zdravja (WHO, 2005).

Zaostanek znanstvene pozornosti na raziskovanje socialnih bolezni – v našem primeru doživljajske in socialne otopelosti za medsebojno solidarno pomoč – se pokaže šele na svetlem ozadju razvoja preventive, zdravljenja in obvladovanja telesnih bolezni. Ko primerjamo strokovno pozornost na razvijanje metod za zdravljenje telesnih bolezni s pozornostjo na socialne bolezni, vidimo na eni strani inovativnega znanstvenika in na drugi prvošolčka. Po vplivu na človekovo srečnost, duševno zdravje in doživljanje smisla življenja pa sožitje in sodelovanje med ljudmi 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, bolj ali manj izvira od tod. Ugotovitve te raziskave so torej tudi spodbuda za znanstveni in strokovni razvoj na socialnem področju. 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.

LITERATURA

- Bolte Taylor Jill (2009). *Kap spoznanja. Moja pot okrevanja po možganski kapi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Bregman Rutger (2020). *Im grunde gut. Eine neue Geschichte der Menschheit*. Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Buber Martin (1999). *Dialoški princip*. 2. predelana in dopolnjena izdaja. Ljubljana: Društvo 2000.
- Dermota Valter (1970). *Rast k samostojnosti*. Ljubljana (razmnožil Vinko Furlan).
- Diener E., Kuppens P., Realo A. (2008). The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgment Across Nations. V: *Journal of Personality and Social Psychology* 95(1):66-75
- Frankl Viktor Emil (2014). *Volja do smisla*. Celje: Mohorjeva družba.
- Fromm Erich (2004). *Imeti ali biti*. Ljubljana: Vale-Novak.
- Guggenbühl-Craig Adolf (1997). *Pomoč ali premoč. Psihologija in patologija medčloveških odnosov pri delu z ljudmi*. Ljubljana: Fors, Založba Sophia.
- Imperl Franc (2012). *Kakovost oskrbe starejših – izziv za prihodnost*. Logatec: Firis Imperl & Co., Seniorprojekt.
- Janžekovič Janez (1977). Gabriel Marcel in njegovo delo. V: *Misleci. Izbrani spisi*, 3. zvezek. Celje: Mohorjeva družba, str. 66-157.
- Laing Ronald D. (1969). *Phänomenologie der Erfahrung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Laing Ronald D., Phillipson H. (1978). *Interpersonelle Wahrnehmung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Lukas Elisabeth (1989). *Psychologische Vorsorge. Krisenprävention und Innenschutz aus logotherapeutischer Sicht*. Freiburg im Breisgau: Herder.

- Kennedy, Q., Mather, M., and Carstensen, L. L. (2004). The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. V: *Psychol. Sci.* 15, 208–214.
- Mlakar Tjaša, Mravljak Andoljšek Veronika, Ramovš Jože, Ramovš Ksenija in Vujović Ana (2018). *Varno staranje. Priročnik za člane skupin*. 2. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Moreno L. Jakob in T. Zerka (2000). *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Picchi Mario (1995). *Projekt človek*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš Jože (1990). *Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje*. Ljubljana: Založništvo slovenske knjige.
- Ramovš Jože, ured. (2013). *Staranje v Sloveniji. Raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Ramovš Jože (2020). *Integrirana dolgotrajna oskrba*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v sodelovanju s Fakulteto za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu in Alma mater Europaea.
- Ramovš Jože (2020a). Drugi mi pomagajo in jaz drugim. V: *Ognjišče*, št. 652, september 2020, str. 27.
- Ramovš Ksenija (2001). Analiza pogovorov s starimi ljudmi pri usposabljanju za osebno družabništvo. V: *Kakovostna starost*, letnik 4, št. 1/2, str. 15-36.
- Richter Horst-Eberhard (1974). *Lernziel Solidarität*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Schmidbauer Wolfgang (1977). *Die hilflosen Helfer*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Spitzer Manfred (2018). *Einsamkeit: die unbekannte Krankheit – schmerhaft, ansteckend, tödlich*. München: Droemer Verlag.
- Starc Martina in Zabukovec Mateja (2013). Zadovoljstvo s svojim življenjem v luči življenjskih sprememb. V: Ramovš Jože, ured. *Staranje v Sloveniji. Raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, str. 99–117.
- Voljč Božidar (2012). *Stališča, potrebe in zmožnosti prebivalcev Republike Slovenije v starosti nad 50 let na področju zdravja in socialnega funkcioniranja* (136 strani); dostopno na: http://www.inst-antonatrstenjaka.si/repository/datoteke/projekti/Volj_ZDRAVJE_IN_ZDRAVSTVO_-_celota_18.3.2012.pdf#search=%22volj%C4%8D%22.
- Willi Jürg (1985). *Koevolution. Die Kunst gemeinsamen Wachsens*. Reinbek/Hamburg: Rowohlt.
- WHO (2005). *Basic Documents*. Geneva: World Health Organisation.
- Yghemonos Stecy, Ogrin Alenka in Ramovš Marta (2018). Neformalna oskrba kot politični izziv. V: *Kakovostna starost*, letnik 21, št. 2, str. 70–86.

Naslava avtorjev:

Jože Ramovš: joze@inst-antonatrstenjaka.si

Alen Sajtl: alen@inst-antonatrstenjaka.si