

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

Potrebe v starosti

angleško: *needs*

nemško: *die Bedürfnisse*

francosko: *besoins*

špansko: *necesidades*

italijansko: *bisogni, necessità*

Potrebe so samodejni vzgibi živega organizma, ki ga nagibajo (motivirajo) in usmerjajo v tako vedenje in sobivanje z okoljem, da se ohranja pri življenju in zdravo razvija.

Vsaka potreba je informacija, kaj živo bitje trenutno potrebuje za svoj obstoj in napredek, obenem pa daje motivacijsko energijo za doseg ali uresničenje tega cilja. Živo bitje občuti svoj notranji energetski potencial kot napetost, stisko ali nujo, dokler energija ni porabljena oziroma potreba zadovoljena. Potrebe so tudi glavna energija ali gibalno za človekov osebni in vrstni razvoj. Stiska ob nezadovoljenosti potreb poganja osnovni socialni imunski vzgib, to je samopomoč. Kakor za vsako energijo v naravi velja tudi za energijo človeških potreb, da ne more ostati neuporabljena, pri uporabi pa ne more biti nevtralna: smiselno se izlije v ustvarjanje ali pa se nesmiselno uporabi v razdiralnosti.

Vsa živa bitja imajo skupne osnovne preživetvene potrebe, vsaka vrsta in vsako posamezno bitje pa ima v vsakem trenutku tudi svoje specifične potrebe. Človek ima najbolj kompleksno širino potreb. Humanistični psiholog Abraham Maslow je leta 1954 človeške potrebe razvrstil po hierarhiji v osnovne ali biološke, ki jim sledijo višje človeške potrebe: po varnosti, po ljubezni in pripadnosti, po ugledu in samospoštovanju, povsem na vrhu piramide pa je potreba po samouresničitvi, ki vključuje potrebe po odkrivanju neznanega, doživljanju lepote in opravljanju smiselnih nalog v življenju. Višje človeške potrebe se

prebudijo večinoma šele, ko so nižje zadovoljene. Osnovna zadovoljenost nižjih potreb je izhodišče za normalno zaznavanje in zadovoljevanje višjih potreb, toda šele zadovoljenost višjih potreb omogoča specifično človeško raven življenja. Tu torej v celosti velja spoznanje Martina Bubra o človekovem rabnem razmerju in osebnem odnosu: brez zadovoljitve osnovnih telesnih in duševnih potreb človek ne more preživeti, brez zadovoljitve potreb v višjih štirih razsežnostih pa ne živi na človeški, ampak zgolj na živalski ravni.

Med velikim številom najrazličnejših človeških potreb se najlažje orientiramo, če imamo pred očmi vse človeške razsežnosti. Naša šestrazsežnostna antropohigienska podoba človeka nam daje naslednjo razporeditev potreb:

- v telesni ali biofizikalni razsežnosti so temeljne potrebe po ohranitvi sebe (potrebe po rasti, zdravju, hrani in tekočini, toploti, gibanju in počitku) in ohranitvi človeške vrste (razmnoževanje, skrb za otroke);
- v duševni ali psihični razsežnosti so potrebe po informacijah, užitku, varnosti, veljavi;
- v duhovni ali noogeni razsežnosti so potrebe po svobodi, odgovornosti in življenjski orientaciji;
- v sožitni ali medčloveško družbeni razsežnosti so potrebe po temeljnih medčloveških odnosih in funkcionalnih razmerjih, po lastnem ugledu v družbi, po smotrni organizaciji družbe in reda v njej;
- v razvojni ali zgodovinskokulturni razsežnosti so glavne potrebe po učenju, razgledanosti in napredovanju, po ustvarjalnosti in delovni uspešnosti, po predajanju svojih življenjskih spoznanj in izkušenj drugim ljudem in v konzerviran kulturni zaklad;
- v bivanjski ali eksistencialni razsežnosti pa ima človek zelo močno *voljo do smisla* (Frankl),

to je potrebo po doživljanju smisla trenutka, v katerem živi, ali situacije, v kateri se nahaja, po doživljanju smisla posameznih obdobj v svojem življenju ter svojega življenja kot celote, pa tudi potrebo po doživljanju smisla človeške zgodovine in celotne resničnosti.

Značilnost bioloških potreb je, da delujejo kot nuja, ki ne prenese veliko časovnega odlaganja niti vsebinskih sprememb v zadovoljitvi: dihanje, uživanje tekočine in hrane ter podobne potrebe mora človek zadovoljiti bolj ali manj take, kot so, in takrat, ko se pojavijo. Potrebe v višjih človeških razsežnostih pa so bolj gibljive. Njihovo zadovoljitev je možno dlje časa odlagati, deloma tudi nadomeščati z zadovoljitvijo, ki ni direkten odgovor na to, ampak na druge človeške potrebe, in je v dani situaciji bolj smiselna. Odlaganje zadovoljitve potreb in nadomeščanje direktne zadovoljitve z bolj smiselno je pri človeku potrebno za poln razvoj svobode, odgovornosti ter kakovostnega življenja in sožitja, seveda pa so tudi pri tem možna nesmiselna pretiravanja, ki povzročajo psihično bolesterne ali nevrotične motnje.

V vsem živem svetu se pojavljanje in uresničevanje potreb odvija samodejno in nezavedno po instinktih, človek pa se svojih potreb bolj ali manj zaveda in mora zavestno iskati načine, kako jih bo zadovoljil. Zadovoljevanje osnovnih bioloških potreb je tudi pri človeku tem bolj kakovostno, čim bolj samodejno poteka po naravnih nagonskih vzgibih. Mnoge osnovne in višje potrebe zadovoljujemo rutinsko na način, kot smo se navadili z učenjem, bodisi spontanem posnemanjem socialnega okolja bodisi zavestnim učenjem. Nekatere potrebe pa lahko zadovoljujemo le tako, da se vsakokrat posebej zavestno odločimo za zadovoljitev in za način zadovoljitve – to velja zlasti za najvišje sožitne, duhovne in bivanjske potrebe.

Zadovoljevanje naravnih potreb, ki jih ima človek v vsaki od razsežnosti, je pogoj za normalen človeški razvoj in življenjsko uresničitev.

Kakovost človeškega življenja se meri po tem, koliko in v kakšni medsebojni skladnosti so zadovoljene vse njegove potrebe. Če človek še tako dobro zadovoljuje nekatere potrebe, ob tem pa zanemari druge pomembne potrebe, si povzroča večje ali manjše motnje ne le v daljši razvojni perspektivi, ampak si lahko na ta način izniči tudi vse tekoče zadovoljstvo obstoječe zadovoljitve. Pogosta današnja izkušnja je na primer, da imajo stari ljudje dobro zadovoljene materialne potrebe, so zdravi in duševno čili, vendar pa so nezadovoljni, ker so osamljeni in frustrirani na področju medčloveškega sožitja, duhovnih in bivanjskih potreb.

Za redno in uravnoteženo zadovoljevanje potreb ima človek v vsaki od razsežnosti vgrajene tudi samodejne obrambne ali imunske vzgibe. Ti so najvišja in najbolj dragocena stopnja človekovih zmožnosti, kajti če ti obolijo ali ne delujejo razvojno, ni v človeku ničesar več, kar bi mu pomagalo k celostnemu telesnemu, duševnemu, socialno-sožitnemu, duhovnemu in bivanjskemu zdravju. Toda kot vsaka človekova danost lahko tudi potrebe in njihovi obrambni mehanizmi obolijo. V telesni razsežnosti je znana skorajda usodna teža imunskih in avtoimunskih bolezni, začeni pri alergijah in aidsu. Še težje je s človekovim in družbenim razvojem pri hujših obolenjih potreb in obrambnih mehanizmov v višjih človeških razsežnostih. Človeško spoznanje, ki mu sledimo v zgodovini kultur, vseskozi odkriva neko zmedo ali anomalijo v človekovih potrebah. Nekaterih pristnih človeških potreb ljudje pogosto ne zaznavamo dovolj jasno, da bi jih zadovoljevali, ali pa jih zaznavamo in vseeno ne zadovoljujemo. Nekatere potrebe pa občutimo pretirano in jih kaj hitro zadovoljujemo čezmerno. Oboje se v daljšem obdobju ali sistemsko izkaže za škodljivo, tako za človeka samega kakor za druge ljudi in okolje. V pretiravanje in neuravnovešenost se nagiba zlasti dojevanje in zadovoljevanje:

- potrebe po lastni veljavi, ugledu in položaju med drugimi (grška in krščanska modrost zahodnega izročila sta med sedmimi glavnimi grehi ali koreninami zla to anomalijo v človekovih potrebah poimenovali napuh);
- potrebe po imetju in zalogah (v izročilu zahodne kulture sta to lakomnost in nevoščljivost);
- potrebe po hrani in tekočini (požrešnost);
- potrebe po protismiselnem izkoriščanju lastne ali tuje spolne in erotične potrebe (prešuštvovanje, nečistost);
- potrebe po uravnoteženem delu in počitku (v zahodnem izročilu je to lenoba, ki ji danes odgovarja druga skrajnost v pretiranem garaštvu);
- potrebe po samoobrambi (jeza; menim, da moramo ob njej z imenom omeniti še strah, ki je tudi korenina številnih človeških motenj v vedenjskih vzorcih vsakdanjega življenja in hudih zločinov v sožitju med ljudmi).

Živalski nagoni teh anomalij v potrebah ne poznajo. Povezane so s človeško zmožnostjo spoznavanja smiselnih in nesmiselnih možnosti, osebnega odločanja med možnostmi različne vrednosti ter s stopnjo dobrih navad za udejanjanje svojih smiselnih odločitev. Svobodno odločanje in uresničevanje smiselnih odločitev pri zadovoljevanju vseh človeških potreb namreč kar usodno zavirajo človekove prejšnje slabe izbire, ki utirijo vzorec nereda pri zadovoljevanju potreb – slabe navade. Zato je človeštvo vgradilo v izročilo vseh kultur veliko pozornosti duhovni vadbi pri ozaveščanju vseh pristnih potreb ter asketskemu treningu za pridobivanje in vzdrževanje dobrih navad za uravnovešeno zadovoljevanje vseh potreb.

Poleg naravnih potreb, ki so prirojene, si človek lahko privzgoji ali pridobi tudi umetne potrebe. Najpogosteje se to zgodi z učenjem ali vadbo po metodi pogojevanja, ko človek neko obliko vedenja ali ravnanja spremeni v rutino ali navado. Na podlagi te zakonitosti vzbuja ljudem nove umetne potrebe moderna industrijska

proizvodnja z reklamo, ki ima tem večje možnosti in moč, čim bolj razvita je informacijska tehnologija. Umetne potrebe so lahko človeku koristne. Pospešujejo ali podpirajo njegov razvoj in samouresničevanje ali pa kompenzirajo določen primanjkljaj, ki se pojavi zaradi načina življenja. Tak primer umetne potrebe je navada umivanja zob, ki lahko postane prava nuja, tako da človek ne more zaspati, preden si ne umije zob. Umetne potrebe pa so lahko človeku tudi škodljive. Take so razne vedenjske razvade, na primer razne oblike neolikanega obnašanja in kvantanja, ki človeku kvarijo jasnost mišljenja in značaj, obenem pa jemljejo ugled in uspeh v družbi. Škodljiva umetna potreba je uživanje raznih psihoaktivnih snovi, ki postanejo po možganskem utirjanju (nevroanatomske) vedenjske razvade, hkrati pa se organsko vgradijo v način presnove (nevrokemično), tako da postanejo celostna človeška potreba – zasvojenost, ki jo definiramo kot umetno škodljivo potrebo. Začetniki psihoterapevtskih šol so izhajali iz posamezne bolne, frustrirane ali množično nezadovoljene potrebe, npr. Freud iz potrebe po užitku, Adler iz potrebe po ugledu v družbi, Frankl iz potrebe po smislu.

Na konkretno zavedanje določene potrebe in na obliko njenega zadovoljevanja imata zelo močan vpliv človekova osebna zrelost in kulturno okolje. Nezrel človek, pa naj bo otrok ali odrasel – na primer zasvojenec, nekaterih svojih bistvenih potreb ne prepozna. V družbi je zadovoljevanje nekaterih potreb lahko tabuizirano ali pozabljeno. Pri zadovoljevanju drugih potreb so lahko utirjeni nesmiselni vzorci vedenja, ki škodujejo. Neredko so v družbi do popolne samoumevnosti razširjene določene škodljive umetne potrebe, ki jih javno mnenje ali reklama skozi daljši čas vzdržujeta, da jih ljudje doživljajo kot pristne človeške potrebe. Čim več je nereda v zdravem zadovoljevanju pristnih človeških potreb, tem bolj je družba nezrela ali propadajoča. Čim bolj je človek osebno zrel, tem

bolje prepozna svoje pristne potrebe in realne možnosti za njihovo zadovoljevanje. Čim bolj je določeno družbeno okolje kulturno zrelo, tem bolj je naklonjeno polnemu in uravnoveženemu zadovoljevanju vseh človeških potreb in tem boljše vzorce vedenja in sožitja ima za njihovo zadovoljevanje.

Vsak človek ima do neke mere specifično sliko svojih potreb. Prav tako se potrebe deloma spreminjajo v teku življenjskega razvoja: nekatere so precej stalne skozi vse življenje, druge se pojavljajo v posameznih obdobjih življenja s precej različno močjo, tretje so značilne skorajda samo v posameznem obdobju življenja.

V starosti so nekatere potrebe še posebej značilne in njihovo zadovoljevanje pomembno. Z vidika celostne antropološke analize človeškega življenja dosegajo po 60. letu življenja svoj največji razpon predvsem višje tri človeške razsežnosti – medčloveško družbena, zgodovinskokulturna in eksistencialna; če ne v celoti, vsaj nekateri pomembni vidiki v njih. Menimo, da so med temi potrebami v starosti posebej značilne tri višje.

1. Potreba po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu. Star človek potrebuje vsaj enega »svojega« človeka, ki ga pozna in je z njim v prijetnem človeškem odnosu. Za kakovosten psihosocialni razvoj v starosti pa bi bilo potrebno, da je v rednem osebnem odnosu vsaj s tremi kakovostnimi ljudmi: z enim mladim, enim srednjih let in enim starejšim vrstnikom.
2. Potreba po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji. Človekovo najbolj osebno in najbolj dragoceno premoženje so njegove življenjske izkušnje in spoznanja. V starosti je za zdravo samospoštovanje in za doživljanje smisla zelo pomembno, da človekove izkušnje in spoznanja drugi sprejemajo in cenijo.
3. Eksistencialna potreba, da človek doživlja svojo starost kot enako smiselno in vredno obdobje življenja, kakor sta bili mladost in srednja leta. Danes je v zahodni kulturi množično

razširjen zgrešen stereotip staromrznštva (ageizem), ki človeka ovira, da bi sam doživljal staranje in starost tudi s pozitivne strani, prav tako pa celotno družbo, da bi v generaciji starih ljudi prepoznala njihove zmožnosti in pozitivne prvine za komplementarnost družbe vseh treh generacij. Ta stereotip je danes huda ovira za doživljanje smisla starosti, zato je potrebno tej potrebi po 50. letu življenja posvetiti posebno pozornost.

Osnova kakovostnega staranja pa so vsekakor uravnoveženo zadovoljene osnovne potrebe po materialni preskrbljenosti ter po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine. V pozni starosti je neredko posebej pomembna potreba po negi in oskrbi v onemoglosti. Na poseben način je v starosti živa človeška potreba po nesmrtnosti: da s smrtjo človek, njegov grob in dela ne ostanejo povsem pozabljeni in da se bistvo njegovega življenja ne uniči; skrbi za to potrebo se posebej posvečajo verske skupnosti.

Raziskovanje konkretnih telesnih, duševnih, socialno-sožitnih, duhovnih, razvojnih in bivanjskih potreb starajočega se prebivalstva je zelo primeren način za pridobivanje pristnih informacij, ki jih potrebuje politika za načrtovanje in vodenje razvoja starajoče se družbe. Prav tako je poznavanje in upoštevanje vseh človekovih potreb pogoj za kakršnokoli smiselno delo s starejšimi ljudmi ali zanje. Stroke, zlasti zdravstvena, socialna, vzgojna in arhitekturna, potrebujejo tekoče informacije o potrebah ljudi za razvoj kakovosti svojega dela s starejšimi ljudmi in zanje. Ker pa je reševanje nalog za kakovostno staranje neločljivo povezano z nalogami za krepitev medgeneracijske solidarnosti in izboljševanje sožitja med ljudmi, je raziskovanje pristnih potreb prav tako kot pri tretji generaciji potrebno tudi pri mladi in srednji. Končno je analiza človeških potreb nenaдомestljivo izhodišče za celostno antropologijo in v njenem okviru za celostno gerontologijo.

Eden od pokazateljev, kako so danes zadovoljene različne potrebe starih ljudi, je pisanje

v javnih obćilih. Pretežno je usmerjeno na področje materialnih potreb starega človeka – v vse tisto, kar se da kupiti z denarjem: stanovanje, hrana, zabava, potovanja, kulturna ponudba, zdravstveno varstvo, socialna nega, fizioterapija, družbeni položaji in službe ... Čim več ima star človek denarja, tem bolje lahko poskrbi za zadovoljitev svojih materialnih potreb in želja. Toda materialne in telesne potrebe so osnova, ki omogoča, da se pojavljajo in nato zadovoljujejo vse višje človeške potrebe. Zato bi se bilo nesmiselno truditi za kakovostno zadovoljevanje višjih človeških potreb, ki so za starost specifične, če so zapostavljene osnovne. Vendar pa je nevarnost dandanes druga. V razvitih modernih družbah so materialne potrebe starih ljudi zadovoljene neprimerno bolje, kakor so bile kdajkoli v dosednji človeški zgodovini, vendar pa so stari ljudje bolj osamljeni, doživljajo svoje življenjske izkušnje kot manj plodne, svojo starost pa kot bolj brezciljno in nesmiselno, kakor je to bilo v preteklosti. Celo svojih delovnih sposobnosti današnji ljudje po upokojitvi pogosto ne morejo

več polno uporabljati. Če upoštevamo spoznanje, da je kakovost življenja na stara leta skupna raven uravnotežene zadovoljenosti vseh potreb v vseh šestih razsežnostih človeškega življenja, je treba opraviti veliko nalog, da v naših družbah dosežemo na stara leta kakovostno življenje; veliko več je treba narediti na področju zadovoljevanja višjih človeških kakor osnovnih materialnih potreb. Kajti če so zapostavljene višje človeške potrebe, je dokaj neuspešen trud za dobro materialno varnost – stari ljudje so tudi ob njej zagrenjeni, črnogledi, sitni ter težavni sami sebi in vsem, ki z njimi živijo ali zanje skrbijo.

Celota vseh človekovih potreb v starosti je smerokaz pri prizadevanjih za kakovostno staranje. Njihovo poznavanje je dobra osnova za celostno gerontologijo. V gerontologiji pa tvori energija vseh potreb osnovo za kvaliteten človeški razvoj v starosti, kajti posebnim potrebam v starosti odgovarjajo posebne zmožnosti, možnosti in naloge, ki jih ima star človek.

Jože Ramovš