

AZ IDŐSEK TANULÁSÁNAK EGYÉNI ÉS TÁRSADALMI HASZNA

Boga Bálint főorvos
Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság

Kulcskifejezések: aktív idősor, gerontoeducáció, idősor, non-formális tanulás, társadalmi haszon, az időstanulás egyéni haszna

Az időskori tanulás egyéni és társadalmi hasznának részletezését vállaltam. Engedjék meg, hogy előtte kicsit szélesebb kitekintést tegyek a témára – az aktualitásokat is figyelembe véve. Ebben az évben már nagyon sokat hallottunk az időskorúak aktivitásáról, ami nem baj, mert az idősek témája nem mindig kerül az érdeklődés középpontjába és talán idén odakerül. Az Európai Unió és elődje, az Európai Közösség éveken keresztül valamelyik témát jelölte ki az adott év kiemelt érdeklődési területének, és ebben az értelemben a 2012-es év nagyon kiemelt jelentőségű. Több olyan év volt – itt felsoroltam az ábrán – amikor az idősek nem közvetlenül, hanem általában áttételesen voltak érintve. Ennyire közvetlenül talán még eddig soha sem. Nézzük az érintett éveket:

- 1993: az idősek és generációk közti szolidaritás
- 1996: élethosszig tartó tanulás
- 2003: rokkant emberek
- 2007: mindenkinek azonos lehetőség
- 2011: önkéntesség
- 2012: aktív idősödés és generációk közti szolidaritás

Nézzük, mit is jelent az aktív szó. A Magyar értelmező kéziszótár szerint: tevékeny, serényen cselekvő, de amikor azt mondjuk, hogy valaki aktív ember, akkor ebbe nemcsak ezt értjük bele, hanem a folyamatosságot is. Tehát az aktivitás szóba nem csak a tevékenység értendő bele, hanem a folyamatos tevékenység is. Természetesen ennek van fizikai és szellemi oldala. A kettő együtt viszont a közösségi aktivitásban kulminál, illetve tevődik össze.

A szellemi aktivitásnak három területe van:

1. az ismereteknek a megszerzése, a tanulás,
2. a tudás felhasználása,
3. a tanítás.

Itt most természetesen az ismeretek megszerzésének területéről fogok elsősorban beszélni, tehát a tanulásról. Arról a gondolatról, hogy nemcsak a gyerekek kell tanulni, hanem az embernek egész élete folyamán, beleértve az időskort is. Már *Arisztotelész* is rájött ennek fontosságára, aki azt mondta, hogy: „A tanulás ékesség a jólétben, menedék az ínségben és oltalom az öregkorban.” A jelenlevők jól ismerik *Cicerónak* az egyik alaplumvét: Cato, avagy az öregségről. Ebben szerepel az a rész, amelyet itt felvázoltam: „...az öregség leghatalmasabb védőfegyvere a tudományokkal foglalkozás és az erények gyakorlása...” Hozzá tartozik, hogy a buzgóság és a szorgalom is szükséges mindehhez. Pár évszázaddal tovább haladva *Leonardo da Vinci* is azt mondja, hogy „a tudománnyal való foglalatosság megfiatalítja a lelket és enyhíti az öregkor keserűségét”.

Még nagyobbat ugrok. Az előző három idézettel elég gyakran lehet találkozni, de



azt nem rég találtam meg, hogy Henry Ford, a Ford művek alapítója is rájött erre: „Aki befejezi a tanulást, öreg lesz, akár húsz, akár nyolcvan éves. Aki folyamatosan tanul, fiatal marad. A legnagyobb dolog az életben: megtartani szellemünk fiatalságát”. Az előzőekből fakadóan tehát a tanulás által.

Jelen körben nem kell részletesen beszélnem magáról a tanulásról. Arról, hogy a tanulás formái: a formális, informális és nem formális tanulási formák mennyire vesznek részt az ember ismeretszerzésében. Idősek számára természetesen az informális fontos, és – mint ahogy a Harmadik Kor Egyeteme bizonyítja – a nem – formális formák is számításba jönnek. Az informális természetesen az idős embernek nemcsak a mindennapjaiban még megadatott ismeretszerzés, hanem az, amivel már ő rendelkezik; a hosszú élete alatt gyűjtött rengeteg tudás tulajdonképpen az informális ismeretszerzés értékének a legnagyobb bizonyítéka. Angol tudósok ezt tudásraktárnak, „*stock of knowledge*”-nek nevezték. Illyés Gyula híres művében, a Kháron ladikjában egy belső múzeumról beszél, amely bennünk van, idős emberekben. Mondhatom többes szám első személyben, mert koromnál fogva én is ebbe a korosztályba tartozom. Igen, van egy belső múzeumunk. Biztos jól ismerik, hogy a Népfőiskolai Társaságnak volt a közelmúltban egy felmérése, amelyben összehasonlították a három tanulási formának az értékét a gyakorlatban. Az egész világon – ahogy ebben – szó van ezek egyenértékűségéről, hogy hogyan kapcsolják egymáshoz és hogyan értékeljék ezeket, és ez mennyire fontos napirenden levő kérdés.

Az élet folyamán megvalósuló informális tanulásról szól Kölcsey Ferenc Parainesisének is az első mondata: „Az, ki életében sokat érzett és gondolkodott; s érzeményeit és gondolatait nyom nélkül elröppenni nem hagyta: oly kincset gyűjthetett magának, mely az élet minden szakában, a szerencse minden változásai közt gazdag táplálatot nyújt lelkének.” Tehát hogy ismereteit föl tudja használni élete folyamán.

Az *élethosszig tartó tanulás* gyakorlati története nagyon hosszú. A szakirodalomban úgy szerepel, hogy már a francia forradalom után volt rá példa. Én azt emelném ki, hogy hivatalosan 1960-ban az UNESCO fogalmazta meg ezt először. De az idős ember az 1972-es tokiói konferencián jelent meg először, mint a felnőttoktatásban „*elfelejtett népesség*” egyik része. Az idősek, az etnikumok és a nők. Ismét azt kell mondanom, hogy Magyarországon is voltak korán erre gondoló emberek. Mostanában sokat halljuk Klebelsberg Kuno nevét, de az, hogy a „*life-long learning*”-nek az egyik első megfogalmazója volt, nem annyira közzismert. 1927-ben A gondolatok a népművelésről című könyvben írja, hogy „Régi magyar közmondás, hogy a jó pap holtig tanul. Ami régen csak a papra vonatkozott, az ma jóformán minden emberre áll.” És ez egy nagyon fontos megállapítás, mert nincs „kész ember”, mert a kész ember „lemaradna azokkal az embertársaival szemben, akik ismerik a modern élet dinamikáját és ismereteiket kiegészíteni igyekeznek.” És ez nem zárulhat le az 50. vagy 60. évnél.

Mindezzel párhuzamosan a *gerontológia* vagy *geroeducáció* mint tudomány a XX. században jelent meg. Ez logikus, mivel az egész gerontológia a XX. század tudománya. Miért? Mert akkor érte el az idősek száma a népességen belül azt a részarányt, hogy már érdemes volt velük tudományos szinten is foglalkozni, illetve a mindennap igénye megadta ennek a foglalkozásnak a szükségletét.



A gerontológia részben a pedagógiai tudományokhoz tartozik, a pedagógiával és az andragógiával együtt. Szerencsés lenne, – ahogy egyesek meg is fogalmazták – összefoglaló név alá, az antropológia név alá foglalni ezt a hármat. Ugyanakkor ez egy interdiszciplináris terület – én jobban szeretem a transzdiszciplináris kifejezést –, mivel egyúttal a szociális gerontológiának is altudománya. Egy időskori tanulási folyóiratnak a képét hoztam bemutatni (*Ageing and Education*).

A geroeducáció gyakorlati eseményei közül nagyon röviden még azt említem meg, hogy 1973-ban indult az első „*harmadik kor egyeteme*” Toulouse-ban (Franciaország). A Nemzetközi Gerontológiai Társaság jelenlegi elnökének, Vellas professzornak édesapja indította. Ismerjük a magyarországi előzményeket is, hogy a fenti példa alapján 1982-ben a Kossuth Klubban megindult a Nyugdíjasok Szabadegyeteme. És a további magyar példák az utóbbi évekből: nyugdíjasok népfőiskolái, a Batthyány-Strattmann Idősek Akadémiája, a Zsigmond Király Főiskolán Idősek Akadémiája, miskolci Harmadik Kor Egyeteme. Ami ebben az évben indult az ELTE keretében, (Harmadik Kor Egyeteme) nálunk tényleg példa nélküli, mert Magyarországon egyetem még nem indított ilyet. Ez az első példa erre. Szabad legyen megemlíteni az előzmények felsorolása kapcsán: 1990-91-ben volt az Európa Tanácsnak egy idősktatási munkabizottsága, amelynek magyarországi küldötte személyem volt. Akkor bizony az oktatás területén a minisztérium még nem talált senkit, aki ezt vállalta volna. Engem, mint idősekkel foglalkozó orvost kértek fel, és én vállaltam ezt a feladatot. Azóta vagyok elkötelezettje ennek a témának.

Az idősek vonatkozásában a didaktika szempontjából ki kell emelni, hogy természetes mentális változások lépnek fel a korosodás folyamán, tehát ezt figyelembe kell venni. A legfontosabb ebből az, hogy az úgynevezett fluid intelligencia, amely az új ismereteknek a beépítését, azoknak gyors felhasználását jelenti, a kor előrehaladásával romlik.

Az úgynevezett kristályosodott intelligencia, – amely a meglevő tudásnak a szélesedését és mélyebbé válását jelenti – viszont pozitív irányba változik az évek folyamán.

És akkor tulajdonképpen most jutok el oda, ezen viszonylag hosszú bevezető után, hogy milyen céljai, nyereségei, hasznai vannak az időskori tanulásnak. Ezeket tényleg csak holisztikus megközelítésben van értelme végigtekinteni.

1. Munkavállalói kompetencia. Az idős emberek munkavállalói feladata még sok esetben folytatódik. Nyugdíjkorhatár emelését kell külön kiemelni, ebben a vonatkozásban vagy adott esetben Magyarországon kevésbé, de Nyugat-Európában nagyon sok példát láttam erre, időskorban indul egy második karrier. Tehát fontos a kompetencia megőrzése, amely tulajdonképpen szinten tartás, az orvoslásban úgynevezett szinten tartó tanfolyamok vannak, amelyek a kompetencia megőrzését célozzák. Ez feltétlenül szükséges, mert a régi tudás – sajnos – még gátat is jelenthet. Ez paradoxon korunkban. Ezelőtt 100 évvel akár egy esztergályosnak a saját szakmai rutinja, 20 év múlva is, milyen nagy előnyt jelentett, amit tovább adhatott. Tehát az első cél az, hogy azért kell tanulnia az idősnek, hogy aktuális szakmai kompetenciája megmaradjon, ha még dolgoznia kell, ha dolgozni akar vagy szeretne és lehet neki.

2. Az idősödés testi, lelki, szellemi következményei. Ezzel az idős embernek tisztába kell lennie, mert az életmódját egyrészt – ami azt jelenti, hogy szükségletei kielégítésének tevékenységi rendszerét – valamennyire meg kell változtatnia, illetve az életstílusát.



A kettő között az a különbség, hogy az életstílus fogalmában jobban benne vannak a viszonylagos szabadsággal választott tevékenységek. Az életmód az, ami az élet által ránk kényszerített feladatokra vonatkozik főleg, az életstílus az, ahol szabadon megnyilvánulhatunk. Mindebben tudnunk kell, hogy az idősödéssel mindig együtt járó funkciócsökkenéseket, hogyan tudjuk kompenzálni, ezekkel hogyan tudunk bánni. Ide tartozik a táplálkozástól kezdve a fizikai, szellemi aktivitásig sok minden. Élvezeti szerekkel mennyire lehet vagy ajánlatos élni? Kimutatták, hogy napi három kávé fogyasztása kifejezetten javítja a mentális működéseket idős korban. Vagy hasonló a napi 2 dl vörösbor fogyasztása, de a 7 dl már sok. Ezeket pontosan kell tudni, tehát a 2. cél: tisztában lenni az idősödés tényezőivel és befolyásolásukkal.

A 3. a környezet változásainak ismerete. A környezetünk is változik az idő függvényében, van tehát egy kettős inkongruencia. Ha a világ olyan lenne, mint 50 évvel ezelőtt, csak én változtam volna, akkor is lenne egy diszkrepancia közöttünk. Ha én nem változtam volna, csak a világ változott volna, akkor is. De én is változtam, a világ is változott. Ez jelenti az idős ember számára a kettős inkongruenciát. És erre egy nagyon érdekes példa az ún. technikai generációk áttekintése, amelyek talán egymás mellett most is élnek. Bár lehet, hogy az első, a mechanikai generáció kislevelekben sincs már, jellemző eszközei: parázzsal működő vasaló vagy valódi jéggel működő jégszekrény. Az elektromos generációnál már a villanyvasaló, a rezsó és a rádió használata természetes. Az elektronikusban már megjelenik a TV, a mosógép, az egyszerű mobil-telefon és természetesen a negyedik fokozatnál a legfontosabb az internet használata. Ezt az idősök még kevesen használják, így köztük és a fiatalabb generációk között egy „digitális rés (gap)” áll fenn. Az utóbbi időben némi javulás észlelhető. Az Európai Uniónak is van egy felzárkóztató programja (e-ageing). Erről részletesebben fogunk még ma hallani, ezért erről többet nem beszélnek.

A 4. cél az elmaradt tanulás pótlása. Az idősebb férfiak – a nők, akik jelen vannak mind fiatalok! – talán emlékeznek a háború utáni évekre, amikor az elmaradt tanulás pótlása a dolgozók iskoláiban megvalósult. Manapság inkább, ha erről van szó, egy szubjektív igény kielégítését látjuk. „Valamit egész életembe szerettem volna, de gyerekeket neveltem, meg a szakmámban a feladataim nem engedték. És ezt próbálom meg valamennyire pótolni, akár egy ilyen harmadik kor egyetemén, annak a művészeti előadásain.” Egy felmérés azt mutatja, hogy az idősök 53%-a megtartja előző életszakaszának érdeklődési területét, de 32%-nál, tehát 1/3-uknál, még új igény is jelentkezik. Tehát itt már a pótláshoz hozzájön az új igény is.

Az 5. pont a mentális tréning, erről többet fogunk hallani a következő előadásban. Önmagában a tanulás, mint mentális tréning – mint az izmok folyamatos működtetése – frissen tartja az agyi mechanizmusokat és még akár új szinapszisok (ideg-összeköttetések) is keletkeznek. Ebben nemcsak az van benne, hogy a fiziológiás hanyatlás lassul, hanem a kóros folyamat, a demencia kialakulásának valószínűsége is csökken. Különböző felmérések, vizsgálatok igazolni látszanak ezt. Ennél az a fontos, hogy a működtetés a tanulás tartalmától függetlenül szolgálja ezt a célt.

A 6. a szabadidő értelmes eltöltése. Rosenmayr osztrák szociológus mondta, hogy az idős ember számára megmarad a „kései szabadság” ideje. Ez még akkor is igaz, ha nagyszülői, otthoni feladatok stb. vannak. Van egy felmérés, amely azt mutatja, hogy 4-5 óra az idősök 40%-nál megmarad, amit valamivel ki kell tölteni. És ehhez a legértelmesebb, a legértékesebb dolog az új ismeretek szerzése.



A 7. haszon az, hogy a tanulás örömforrás. Én mindig azt mondom, hogy a legmagasabb rendű öröm a tanulás, illetve a tudás birtoklásának a tudata. Ez az öröm az idegrendszeren és humorális tényezőkön keresztül – megint belép a biológia! – az egész szervezet tónusát javítja. És különösen azért fontos az idősnel az örömtényező, mert az IQ-val, a kognitív intelligenciával szemben az idősnel az emocionális intelligencia, az EQ relatív túlsúlya található, az IQ-val szemben dominanciára tesz szert.

A 8. cél az önfejlesztés és önbecsülés. Aki tanul és bebizonyítja magának, a családjának és a környezetének, hogy képes még tanulni, azáltal az önérzete, önbecsülése növekszik. Nem beszélve arról, hogy esetleg szunnyadó tehetségének szabad utat tud adni. Tulajdonképpen a tanulásban motivációt kaphat, a meglevő rejtett igény ezáltal manifesztálódik. Másrészt esetleg megtanítják például festeni, tehát a megvalósítás módjának ismeretét is nyújtja a tanulás.

9. cél a társasági kapcsolat. A magány feloldása fontos, ez az egyik legnagyobb veszély nyugdíjas korban. Az eltávozott fiatalok után üresen marad a fészek otthon (*empty nest*). De hát a családon belül is lehet magány. Az idős ember bár benne él fizikailag a családban, de emocionális kapcsolatok esetleg már nincsenek. Erre is sok példa van, és így a depresszió könnyen kialakul. A tanulásban való részvétel lehetőség kommunikációra, interakcióra, egyrészt a saját generáción belül, de Nyugat-Európában léteznek tudatosan indított intergenerációs oktatások. Itt a különböző generációk egymást úgy segítik ki, hogy az egyik nézetével, mentalitásával kiegészíti a másikat. A fiatalok hozzák az új világnak a megközelítési frissességet, hogy érdemes megtanulni – mondjuk – az internetet. Az idős pedig a tapasztalatot, az életből származó tudásnak az absztrakcióját próbálja átadni.

A 10. az altruista cél. Az idős ember is akar segíteni másokon. Talán jobban, mint egy középkorú. Nem is mindig az akaratról van szó. Esetleg jobban van erre lehetősége. Megszünteti a feleslegesség érzését. Ezt is meg kell adott esetben tanulni. Ha mondjuk az életmódbeli tanácsokat megtanulja, akkor tovább tudja adni a még idősebbek számára. Vagy, ha valakit ápolni kell, vagy az unokákkal foglalkozni, ezt is jobban tudja végezni. Tehát a tanulásban olyan ismereteket tud kapni, amelyeket tovább ad mások számára segítség formájában. (Megint a biológiára térek vissza, mert azt sosem tudom elkerülni orvos létemből kifolyólag.) Kimutatták, hogy aki önkéntes munkát végez belső indíttatásból, annak immunállapota javul, az immunoglobulinok szintje nő. Nálunk – sajnos – az önkéntes mozgalmak viszonylag kezdeti stádiumban vannak. Bár – én a hospice-ban látom, ahol dolgozom jelenleg – nagyon szép példák is vannak erre. Az anyagi helyzet problémát jelenthet: hogy segítek másnak, amikor nekem alapvető anyagi problémáim vannak.

A 11. a társadalmi súly és respektus. Korábban az idősek voltak a társadalom vezetői. A görögöknél a gerúzia, a rómaiaknál a szenátus. Sajnos a változások felgyorsulása által az idősek a hatalmi helyzetből teljesen kiszorulnak. Korábban felmértem, hogy két parlamenti ciklusban hány százalékban vannak a 60 éven felüliek a képviselők között. Kevesebben voltak, mint a társadalomban. A társadalomban most ugye 23% a 60-on felüliek aránya, akkor olyan 19-20% körül volt. Nem volt ennyi a parlamentben. Tehát a szenátus, a szenátor szóban is kifejeződő idősség tapasztalatát képviselő személyek kevesebben voltak. Sőt a társadalomban is tapasztaljuk az age-izmus, a negatív diszkriminációnak sok formáját. A lényeg ennél a pontnál az, ha tanulnak, nagyobb lehetőségük van az időseknek a saját érdekeik érvényesítésére is.



E célból Magyarországon létezik az Idősügyi Tanács, de például Belgiumban az Idősek Parlamentje működik. Minden rendeletet, törvényt elfogadás előtt odaadnak megvitatásra, hogy vajon kihatásaiban az időseket negatívan érinti-e vagy pozitívan.

A 12. a spirituális igény. Az élet értelmének a megértése alapvető igény minden ember számára, de főleg egy bizonyos kor után. Azt mutatják a vizsgálatok, hogy 50 év után vetődik fel igazán az a gondolat, hogy van-e értelme az életnek? Ebben mindenki saját maga alakítja ki az elképzelését, de ehhez kaphat gondolatokat megfelelő előadásokban. Például nemrég voltam Bolberitz Pál papfilozófus előadását meghallgatni. Ilyen előadásokban a saját eligazodásomhoz, a saját életemben az értelemnek a megtalálásához kapok segítséget, és így könnyebben bekövetkezik az ún. második érettség, ami a bölcsességet jelenti.

A 13. és az utolsó nyereség a biológiai rugalmasság. Ha az összes felsorolt célt és nyereséget külön-külön vesszük, de akár együtt is megnyilvánulhatnak a tanulásban, akkor a pszichoszomatikus egység koncepciójának értelmében testi-lelki harmónia, az egyensúly megtartása könnyebben következik be és az időskori hanyatlás könnyebben gátolható vagy legalábbis menete lassítható. A tanulás tulajdonképpen az önkontrollt is segíti. Ennek egyik variációja a szelektív optimalizáció, amely a meglévő fizikai képességeknek az ökonómiájára irányul. A tudatommal a fizikai negatívumaimat, a csökkent fizikai képességeimet is tudom megfelelően ökonomikusan irányítani és a mindennapi feladatokban működtetni.

Az aktivitások között interakció van. Erre mindenképpen gondolni kell - ez egy nagyobb téma, valószínűleg arról is fogunk ma hallani, hogy a fizikai aktivitás milyen biológiai utakon keresztül tudja a szellemi aktivitást javítani. Oda-vissza kapcsolat van a kettő között, és ezt ugyancsak a tanulásban meg lehet jeleníteni.

Az egésznek az eredménye az, hogy az idős ember életminősége javul, direkt és indirekt módon. Egy sokat emlegetett téma: a sikeres öregedés, a *successful ageing*, de újabban sokszor a *conscious ageing*-et (tudatos vagy öntudatos öregedés) említik, amelyben a sikeres öregedés fogalmában szereplő biológiai, szociális és pszichológiai triászhoz hozzátevédik a spirituális tényező. Mindennek az a következménye, hogy tovább lesz independens, független, önálló, tehát autonóm személy az idős. Ezáltal nemcsak önmaga számára lesz magasabb életminőségben élő egyén, hanem a társadalom számára is értékes marad és kisebb terhet jelent. És, ha ez mind sikerül, akkor talán ilyen jókedvű idősök leszünk mindannyian, ahogy a képen látjuk.

Köszönöm a figyelmet!

