

## ELMÉLETI ALAPOK AZ IDŐSEK TANULÁSÁRÓL ÉS TANÍTÁSÁRÓL

Nyelvi fogalmaink hajlamossá tesznek bennünket arra, hogy lényeges különbségeket figyelmen kívül hagyva általánosítsunk. Így van ez az időskorúak megítélésénél is, noha az életnek ez a szakasza erősen differenciált. Megkülönböztethetők a még munkaképes korúak, akik 50 éves koruk után inkább csak idősödnek, de még nem szokták őket öregnek mondani. Ennek ellenére az időskor előzményeként őket is számításba kell venni a nyugdíjazásukig tartó években. Ezután beszélhetünk az életkörülményeiket még aktívan alakító idősekről 70–75 éves korukig, majd az életüket már inkább passzívan töltőkről 85–90 éves korukig, s végül azokról, akik még tovább élnek, az aggokról. Az Egyesült Államokban szemléletesen így különböztetik meg őket: normálisan járn tudók (gogos), lassan járók (slowgos), járn nem tudók (nogos). (Forchheimer 2000:18) Az elsőként említettek viszonylag még aktívak, a második csoporthoz tartozókat már egyre több betegség sújtja, az utolsó csoport tagjai ápolandók. Vannak persze kivételek, akik a korcsoportjukhoz képest hamarabb vagy később öregszenek. Az eltérő sajátosságokat a test egészségi állapota, az egyén életmódja, pszichikuma, társas kapcsolata és bizonyos fokig a képzettsége határozza meg. Képzettségen itt nem annyira iskolai végzettséget kell értenünk, inkább az életvitel tudatosságát és kulturáltságát. Ez azt jelenti, hogy ki mennyire igazodik az egészséges élet követelményeihez, mennyire tartja edzettségben testi és lelki erejét, szellemi kapacitását.

Az egyéni különbségek egyáltalán nem mellékesek, mert „az idősebb emberekből az egyéni különbségek sokrétűbbek, mint a fiatalokban” (Bromley 1972:394). Ez avval magyarázható, hogy a fokozatos elszakadás a társadalmi és a foglalkozási felelősségtől növeli a személyes tulajdonságok szerepét. Másrészt az idősebb korban ezek kevésbé változnak, és ezért az egyénre jellemző tulajdonságok markánsabbá válnak. Jóllehet korábban alakultak ki, a külső kapcsolatok csökkenésével tovább erősödnek és meghatározóak lesznek. Az időskor alsó határát általában a munkaviszonyból való kilépéssel és a nyugdíjazás megkezdésével szokták számítani. Napjainkban azonban a nyugdíjat megelőző egy-másfél évtized nem mindenkinél jelent hasonló helyzetet. Más életformában él a munkaviszonyban

még dolgozó, a már tartós munkanélküliségben élő, a leszázalékolt rokkant-nyugdíjas és a kordedvezményrel nyugdíjazott. S még a munkaviszonyban állók közt is van különbség. A szakképzettségét jól hasznosító és a szakképzetlensége vagy a szaktudása korszerűtlenné válása miatt az elbocsátás veszélyének kitétt ember között. Amikor az időskorba lépők képzési szükségleteit és lehetőségeit vesszük számításba, ezek a különbségek nem mellőzhetők. Tény viszont, hogy e sokféleség ellenére általánosan jellemző sajátosságok mégiscsak vannak, és ezek alapján az is megfogalmazható, mit és hogyan lehet tenni az ide tartozókkal.

**Az időskor sajátosságai**

Ismert, hogy az idősebbé válással romlik a látás, a hallás és lelassul a reakció-képesség. Ekkor lesz érzékelhető, hogy csökken az alkalmazkodás képessége, az egyén kerüli az ismeretlen helyzeteket, az újszerű feladatokat, és lemond arról, hogy jelentősebb változásokat vállaljon az életében. Ezek a változások már a fiatalkorban megkezdődnek, többnyire a 45–50. év után gyorsulnak fel (Samolovcev 1970). Az érdeklődés és a gondolkodás beszűkülésével erősödik a szokásokhoz és az ismétlődő magatartásformákhoz való ragaszkodás, ami magával hozza a meggyőződések „megcsontosodását”, rugalmatlan alkalmazását. Csak jelekből lehet arra következtetni, hogy az önállóságot igénylő szellemi műveletekhez szükséges képességek is gyengülnek. Nehézzé válik az összefüggések felismerése, a képzet- és gondolattársítás (az asszociáció), az ismeretek egységbe foglalása, a jelenségek rendszerezése, a tényekből történő elvonatkoztatás. Minthogy a gondolkodás kényelmesebbé válásával gyengül a logikus okoskodás, az idős ember egyre kevésbé érti meg a változó valóságot, ezért ragaszkodik az ismert környezetéhez, a biztonságot adó megszokottsághoz. Simone de Beauvoir szerint az öreg ember „azért retteg a változástól, mert... a múlttal való szakítást látja benne”. Márpedig számára a múlt idealizált érték, a fiatalságának ideje, amelyben még „sikerés” volt, egészséges és aktív. Felidézése, újra lehetséges átélése lelki szükségletté válik, s ez egyúttal vigasz is a sivárnak látszó jellel szemben. A visszaemlékezés

ugyan természetes, de káros is lehet, ha önigazolás lesz belőle, az életút hamis átértelmezése az egyén kiválóságának bizonyítására. Az ilyen „pozitív” emlékekben való elmerülés hozza magával a passzivitás igényét, ami párosulhat azzal a meggyőződéssel, hogy az életnek ez a szakasza szükségképp a tétlen nyugalomé. Gyakorlatilag ez minden tevékenység leegyszerűsítését, sztereotip cselekvésekben történő megvalósítását jelenti, az aktivitás minimumra csökkentését, az üldögélést, a nézelődést, a hosszabb idejű nappali fekvést, a jelen „időtlenítését”. Beauvoir szavaival: „A szokásban összekeveredik egymással a múlt, a jelen és a jövő, a szokás kiszakítja az embert ellensége, az idő rabságából, és azzal az örökkévalósággal ajándékozza meg, amelyet a jelen pillanatban nem talál meg többé” (Beauvoir 1972:746). Az idősíkok keveredésének bizonyítéka, amikor visszaemlékezés közben nagy időszakaszok esnek ki a gondolkodásból, és az idős ember a régmúltat közvetlen kapcsolatba hozza a közeli múlttal, megfélemlítve a köztük lévő, nem egyszer több évtizedes időről. Beauvoir idézett megállapítása azt is érzékelteti, hogy a változatlanosság fokozott igénye mögött a halállal való azonosulás rejlik, még akkor is, ha a tőle való félelem, szorongás is járuléka az idős ember életének.

Az időskorral foglalkozó gerontológiai kutatások feltárták, hogy az emberi testben lévő sejtek elhalása az aktivitás hiányának tulajdonítható. Verzár Frigyes szerint „ellentétben az alkalmazkodási folyamatoknak azzal a csoportjával, amelyek az élet folyamán kedvezőtlenebbé válnak, s amelyeket lényegében a központi idegrendszer szabályoz, vannak olyan alkalmazkodási folyamatok, amelyek természetes ingerek által, látszólag a fokozott munka révén közvetlenül hatnak a szervezet sejtjeire” (idézi R. Olechowski 1997:10). Vagyis a munka jellegű aktivitás meghosszabbítja az alkalmazkodó képességet, és ez nemcsak a fizikai, hanem a szellemi tevékenységre is igaz. Rohracher ezt így fogalmazza meg: „funkciók, amelyeket gyakran használnak, az elérhető legmagasabb fejlődési fokig jutnak el; funkciók, amelyeket ritkán vagy sohasem használnak, elcseneveződnek és fejletlenek maradnak” (ugyanott). Szentgyörgyi Albert szavaival: „Minden élettelen fizikai rendszer a használatban megy tönkre, viszont az élő rendszereket a tétlenség teszi tönkre, míg a használatban fejlődnek” (Szentgyörgyi 1983:97). Az aktivitás kölcsönhatás az élő szervezet és a környezete között, valamint az élő rendszer egyes részei között. Ilyen együttműködés nélkül ezek a rendszerek nem érhetik el stabilitásukat, nem maradhatnak életké-

pesek. Ezek alapján különbözteti meg McFarland az életkor kétféle jelentését: a születés óta eltelt évek számával mérhető „kronologikus” életkort és a teljesítmények szintjével mérhető „funkcionális” életkort (*Andragógiai szöveggyűjtemény* II. 1997:10). A kettő nem fedi egymást, a kronologikus életkor szerint azonos korúaknak vehető emberek közt teljesítményeik alapján nagy eltérések tapasztalhatók. Egyesek hamarabb öregszenek, mások később, aszerint, hogy az életük korábbi időszakában mennyire foglalkoztatták testi és szellemi erejüket. Akik már fiatal korukban elkényelmesedtek, azok hamarabb veszítik el fizikai erejüket, mozgékonyágukat, s akik leszoktak a szellemi munkáról, az olvasásról, a problémák intenzív gondolkodást igénylő megoldásáról, azoknak az agysejtjei hamarabb válnak képtelenné a valóság új jelenségeinek feldolgozására. Lényegében erre a következtetésre jut D. B. Bromley is: „A fogalmi rendszerek és az intellektuális készségek, mint az algebra, a zene, az irodalmi és a közigazgatási gyakorlat, valamennyien 'berozsdásodnak', ha egy ideig használaton kívül maradnak. Ez valószínűleg a fokozatos hanyatlás enyhébb fajtája, amely a gyakorlat felújításával helyre hozható. A hosszadalmas 'nem használat' azonban vagy az élet késői szakaszában előforduló gyakorlás hiánya végül olyan dezorganizált állapothoz vezethet, amelyben a funkciók felidézhetetlenül elvesztek – a gyakorlás hiánya a szellemi hanyatlást segíti” (Bromley 1972:319-320).

Az idézett megállapításokból kivehető, hogy nemcsak a tevékenység az emberi lét szükséglete, hanem a környezetéhez fűződő viszony is, beleértve a természeti környezeten kívül az emberek közti társas viszonyokat. Ennek mond ellent, ha az idős ember leépíti a kapcsolatait, korlátozza az életterét, zárkózottá válik. Ez érzelmileg is megviseli, növeli benne a feleslegesség érzését, amit a nyugdíjazás amúgy is előidézett valamennyire. S ha az idős ember úgy érzi, másoknak nincs rá szüksége és a társadalom sem tart igényt a tapasztalataira, tudására, akkor megkeseredetté, emberkerülővé válik. A kényszerű társadalmi elszigetelődés magával hozza az érdeklődés beszűkülését, a tájékozódási igény korlátozása pedig a figyelem összpontosításának gyengülését. E hatások következtében az idős ember felhagy az olvasással, a rádió hallgatásával, a televíziós adások nézésével. Érdeklődése már csak önmagára irányul, testi bajaira, egészsége romlására. Amikor másokkal szót vált, inkább csak erről fog beszélni, s másoktól is erről vesz át tapasztalatokat. S minthogy ebben a vonatkozásban nem számíthat tartós javulásra, a kedélye sem lesz derűs, rezignál-

tan nyugszik bele a helyzetébe. Valószínűbb azonban borúlátásának általánossá válása, ami kiterjedhet az általa észlelt valóságra.

Természetesen ezek a jelenségek inkább az időskor kései szakaszaira jellemzőek, a rokkant nyugdíjasoknál, tartós munkanélküliségben élőknel azonban korábban is jelentkezhetnek. Ám az ilyen problémák hosszabb folyamatban alakulnak ki, ezért ajánlatos hamarabb szembenézni a veszélyeivel. Az is igaz, hogy a kedvezőtlen viszonyok közt élőknel sem szükségszerű a gondolkodás és a viselkedés torzulása. A lényeges az, hogy ki hogyan képes beilleszkedni a megváltozott körülményeibe, és megtalálni a lehetőségekhez képest elérhető, viszonylag jó életformát. Tanulságos Bromley tipizálása, amely a beilleszkedés különböző stratégiáit fogalmazza meg (Bromley 1972:130-138). Szerinte a „konstruktív” embernek van humora és önkritikája, ismeri az értékeit és a hibáit, tárgyilagos szemlélete miatt elnéző másokkal szemben, nincsenek előítéletei, nem fél a változásoktól, mert képes rugalmasan alkalmazkodni hozzájuk. Tud gondoskodni magáról, ezért érdekli a jövő alakulása, azt optimizmussal ítéli meg. Baráti kötelei erősek, számíthat mások támogatására, s ez is hozzájárul ahhoz, hogy az önbizalma erős legyen. A „függő” típusú ember viszont mindig azt várja, hogy mások gondoskodjanak róla, ő passzív tétlenségben éli az életét. Örül, hogy megszabadult a munkájától, nyugdíjasként sincsenek ambíciói, amelyeket meg akarna valósítani. Mégis könnyen fárad, örül az otthon nyugalmanak, az ottani kikapcsolódásnak, szórakozásnak. Szereti az ünnepeket, az evésben, ivásban leli kedvét. Kedveli a szerencsejátékokat, bízik abban, hogy előbb-utóbb nagy nyereséményhez jut.

A „védelembe vonulóra” jellemző a szokásokhoz és a szokványos nézetekhez erősen ragaszkodó magatartás. Bár állandóan tevékeny, és magáról is gondoskodik, de a külső problémák miatt borúlátó, az emberekkel szemben előítéletesen gondolkodik, önmagával szemben viszont nincs önkritikája. A „rosszindulatúak” bajaikért, kudarcaikért mindig másokat hibáztatnak. Gyakran indulatosan panaszkodnak másokra, ezt előítéletekkel erősítik. Nézeteik általában leegyszerűsítettek, a tényektől elszakadók. Szokásaik kötöttek, tevékenységüket a rutin határozza meg, magatartásuk merev, ambícióik nincsenek. S minthogy kis jövedelműek, életszínvonaluk alacsony, az életben semmi jót sem fedeznek fel. Ők is borúlátók, szorongással gondolnak a jövőre, a halálukra. Az „öngyűlölők” megvetik saját életüket, egyrészt a sikertelenség miatt,

másrészt azért, mert sohasem voltak olyan vágyaik, amelyeket meg akartak volna és meg tudtak volna valósítani. Életük örmőtelen volt, a házasságuk boldogtalan, munkájukat érdeklődés nélkül végezték. Nincs gyakorlati érzékük, előrelátásuk, kezdeményező készségük. Beletörődnek ugyan az öregségbe, de ambíciók és derűlátás nélkül. Ezért nem is keresik mások társaságát. Magányosak, haszontalannak érzik magukat, de ezért önmagukat vádolják, eltulozva testi és szellemi tökéletlenségeiket. Eredménye: az állandó lehangoltság.

Ezeknél a magatartás-formáknál – az elsőt kivéve – szinte csak negatív tulajdonságok találhatók, mintha az öregkor ezeket hozná felszínre. Mégsem tanulság nélküliek. Kiolvasható belőlük, hogy a kiegyensúlyozott élet feltétele az önállósággal párosuló értelmes és hasznos tevékenység, a megértéssel és rokonszenvvel társuló emberi kapcsolat, a változó körülményekhez rugalmasan alkalmazkodó magatartás, az önkritikát is tartalmazó önbizalom. Bizonyítható, hogy mindez mellőzhetetlen alap az időskori tanuláshoz, művelődéshez.

### Lehet-e, kell-e tanulni még idős korban is?

Az emberi szervezet nagyobb arányú romlásának kezdetét a tudomány a 45–50 éves korra teszi. Érthető, ha a munkaadók sem szívesen alkalmaznak ennél idősebbeket. Arra hivatkoznak, hogy lelassul a teljesítményük, és nem tudnak lépést tartani az újabb követelményekkel. Az is előfordul, hogy kevésbé képzett, tapasztalatlan fiatalokat vesznek fel helyettük, feltételezve, hogy őket könnyebben lehet betanítani az újszerű feladatokra. Mindkét érvben van némi igazság, de kétségtelen, hogy ezt nem lehet általánosítani, a teljesítmény ugyanis egyénenként eltérő színvonalú. Igazságtalan ez az ítélet azért is, mert nem veszi figyelembe, hogy a nagyobb tapasztalat és az ebből származó jobb minőség értékessé teszi az idősök munkáját. Azt sem lehet mindig ellenük vetni, hogy nem tudják követni a változásokat. Ha ezek összefüggnek a meglévő tudásukkal, akkor ők is képesek módosítani a munkájukat. Különösen akkor, ha a korábbi években sem volt a munkájuk sablonos, ha az megkövetelte a változó helyzetekhez való alkalmazkodást. Az ilyen munkát végzőket könnyebb tovább képezni, nekik magától értetődő, hogy a munka jó minősége feltételezi az adott helyzet alapos megfigyelését, a feladatok megoldásához számításba vehető lehetőségek összehasonlítását, értékelését és a várható hatás kikövetkeztetését.

Kérdés persze, hogy mit lehet tenni azokkal, akiknél nem alakult ki ilyen képesség, akik a sematikus munkájuk miatt nem tudták elérni, hogy önállóan oldjanak meg bonyolultabb feladatokat. Feltételezhető, ők már nem képezhetőek át, ezért esélyük sincs a munkaerőpiacon való maradásra. Lehetséges azonban, hogy még ők is találhatnak olyan munkát, amit eredményesen tudnak végezni. Ha igaz az, hogy mindenki van olyan hajlam és fogékonyság, ami készséggé, képességgé fejleszhető, akkor számukra sem reménytelen a munkába állás. Ehhez viszont olyan szolgáltatás kellene, amely az egyéni sajátosságokból indul ki, és személyiség-lélektani vizsgálatokkal épít ki képzési programokat. Megfordítja tehát a sorrendet: nem azt nézi, hogy a kínált képzési struktúrában talál-e az egyén részvételi lehetőséget, hanem azt keresi, hogy az egyén számára mi a legkedvezőbb tevékenység, és az ő tulajdonságait figyelembe véve hogyan javasolható neki a munkához kötődő pályakép. A pályakezdő fiataloknál megvan ez a támogatás, az időseknél azonban már fölöslegesnek tartják. Pedig, ha még legalább tíz-tizenöt év van hátra a nyugdíjig, akkor ez a segítség semmiképp sem felesleges. A képzési struktúrához kapcsolódó tanácsadó szolgáltatnak persze nemcsak az elhelyezkedés lehetőségét megadó képzést kell megnyitnia az érdekeltek előtt, hanem figyelemmel kellene követnie az ajánlat bevalását, és ha szükséges, új tanulási irányt kell feltárnia. Az életutat követő tanácsadásnak két alapvetel kell elfogadtatni a klienseivel: először azt, hogy ma már társadalmi szükséglet az egész életen át tartó tanulás, másodszor azt, e keretek közt természetes, hogy életünkben többször is munkakört, esetleg szakmát kell váltani. Tehát nemcsak a körülöttünk zajló változásokat kell megérteni, magunkat is állandóan változtatni kell.

Emellett arra is gondolhatunk, hogy a munkavállalási esélyek növeléséhez ma már nemcsak szaktudás kell. Egyre több munkakör betöltéséhez kellenek bizonyos „kulcsképeségek”, amelyek különböző szakterületeken egyaránt alkalmazhatók (Siegrist 1997). Ilyen képesség a rész-egész viszonylat megértése, az összefüggések felismerése, a probléma-érzékenység és a probléma-megoldás, az együttműködés és a társak iránti beleérző készség (empátia), az értelmes, kifejező kommunikáció, az új dolgok megtanulása, az újítás (innováció), az alkotó gondolkodás és cselekvés (kreativitás). Ezeknek egyre jelentősebb szerepe van a munkavállalásban és a munka minőségi teljesítésében. Ha a 45 év felettiek versenyképesek akarnak maradni,

akkor törekedniük kell e képességek szisztematikusan fejlesztésére. Csakhogy erre irányuló képzést aligha találnak, a képzési kínálat mindig csak tartalmában jelöli meg, milyen szakmai tudást ad, készség- és képességfejlesztő programokat önmagukban nem hirdetnek, hacsak nem „személyiségfejlesztő tréningek” formájában, azt is inkább a menedzser-képzés részeként. Nem véletlen, hogy nálunk nem terjedt el a franciáknál sikerrel alkalmazott „elme-edző” módszer (entrainment mental), amelynek elsődleges célja a már meglévő tapasztalat és tudás elmélyítése a gondolkodás műveleteinek gyakorlásával (Brocher 1975, 76 és Lengrand 1952). Könnyű belátni, hogy mind a tanácsadó-szolgálat, mind pedig a kulcsképeségek fejlesztése célszerű és hasznos, elismerhető azonban, hogy ellentétben áll azzal a rövidtávú gondolkodással, amely csak a munkához közvetlenül kapcsolódó képzést tartja szükségesnek, azt is minél rövidebb idő alatt. Kérdés azonban, hogy hasznos-e az olyan szakirányú képzés, amelynek az értékesíthetősége a kellő alapozás hiányában hamar elavul. Márpedig a személyre szabott fejlesztést mellőző gyakorlat számolhat ilyen veszéllyel.

Kevésbé vitatható két olyan képzés szükségessége, amely noha csak közvetve kapcsolódik valamely szakképzettséghez, mégis jól felismerhető a munka színvonalát emelő értéke. Ez a számítástechnika és az idegen nyelv-tudás. Ennek ellenére az idősek ritkán ismerik fel, hogy érdemes erre időt és energiát fordítani. Feltehetően azért, mert egyik sem hoz hamar eredményt, és bizonytalan az is, hogy képes-e valaki idősebb korában megbirkózni az ilyen tanulás követelményeivel. Tudatosítani kell tehát, hogy mindkét képzettség főként abban kamatozik, hogy a legkülönbözőbb szakterületeken adja meg a munkába állás esélyét. Azaz nincs egyetlen szakterülethez kötve. Ráadásul ott is ad keresőképes munka-lehetőséget, ahol nincs ráutalva az ember munkaadókra, mert önmaga is lehet vállalkozó, vagy például a falusi turizmusban hasznosíthatja tudását vendéglátóként. Erősíteni kell ehhez az önbizalmat is, tudatosítva, hogy tanulni sohasem késő, az időse ember szorgalommal és nagyobb élettapasztalattal pótolhatja, hogy a fiatalok könnyebben és gyorsabban tudnak tanulni.

A hagyományos felfogás az *emlékezetet* tartja az eredményes tanulás feltételének. Eszerint amikor tanulunk, meg kell jegyeznünk valamit, hogy azt önállóan fel tudjuk idézni. És amit később írásban, szóban meg tudunk ismételni, arról elmondhatjuk, hogy már „megtanultuk”, tudjuk. Csakhogy az idősek emlékezete rosszul működik. Hamar felejtnek,

sőt gyakran az is előfordul, hogy képtelenek valamit megjegyezni, emlékezetükben rögzíteni. A régi eseményekre azonban jól emlékeznek vissza, néha még a részleteket is képesek tüzetesen felidézni. A tanulás-lélektan szerint azért van ez így, mert a régi emlékeket a „kristályosodott” intelligencia tárolja, az új események rögzítésére a „folyékony” (fluid) intelligencia ebben az életkorban már nem képes (Czigler 2000:76). Egyszerűbben szólva: amit fiatal korunkban jól figyeltünk meg, amit érzelmileg erősen átéltünk, az már nehezen tűnik el a tudatunkból; amire viszont idős korban nem tudunk erősen figyelmet fordítani, az már nem is marad meg bennünk. Ez utóbbi különösen a szóban hallottakra nézve igaz, a látott eseményekre kevésbé.

E kétféle gondolkodásmód nemcsak az emlékezet működésében tér el egymástól, hanem más vonatkozásban is. A kristályosodott képesség „fogalmi rendszerekből és gondolkodási képességekből áll, amelyek képessé teszik az embert, hogy bizonyos tapasztalatokat könnyen sajátítsa el, és bizonyos dolgokat gyorsabban tanuljon meg, mint mások. Arra is képessé teszi, hogy a tanulás és gondolkodás egyre elvontabb és bonyolultabb formái felé haladjon, és a fejlődést – ámbár lassabban – folytathassa felnőtt élete során is” (Bromley 1972:325). A „folyékony” vagy másképpen „változékony” intelligencia viszont a következtető okfejtést, az összefüggésekben való gondolkodást, a rövid lejárátú tanulást és emlékezetet, a gondolkodás sebességét teszi lehetővé. Ez a képesség már a 20. életév után gyengülni kezd, a „kristályosodott” vagy másképpen „rögzített” intelligencia viszont állandóan emelkedik a középső életkorig, és különösen a szóbeli kifejezésben megőrzi a fejlettség szintjét. A térbeli gondolkodás ugyan a középső életkort követően romlik, de az ismeretek pontosságában továbbra is jónak mondható.

Az emlékezésről van Lehmannak egy érdekes, megfontolandó megállapítása. „Ahhoz, hogy az öregek megtanulják az újat, gyakran el kell felejtetniük a régit, és ez kétszer olyan nehéz, mint valamit teljesen újonnan megtanulni. De amikor valamilyen szituáció a múltban felhalmozott ismereteket követeli meg, akkor az öregek előnyben vannak a fiatalokkal szemben” (idézi Bromley 1972:331). Ebből levonható az a következtetés, hogy bármely életkorban az tanulható meg könnyen, aminek van már tapadási felülete az előzőleg felvett ismeretekhez. Az emlékezetben megőrzött tudás azonban gyakran pontatlan, sőt nem egyszer önkényesen értelmezett. Bromley ezt így fogalmazza meg: „Amire emlékezünk, az gyakran eltorzított változata annak,

amit eredetileg tapasztaltunk. Nemcsak elfelejtjük ismereteink egy részét, de hajlamosak vagyunk arra is, hogy saját magunk felépítette részeket tegyük hozzá, eltorzítsuk és újra rendezzük tapasztalatunk egészének a képét. Egyszerűsítünk és ésszerűsítünk, így az emlékezetbe idézés könnyebb és gondolataink összefüggőbbek. Inkább emlékezünk néhány jellegzetes tényre, mint a részletek tömegére, hajlunk rá, hogy elfogadjuk valaminek a megtörténtét, mert beleillik az elmúlt eseményekről újra összeállított képbe, előfordul, hogy arra emlékezünk, mint ha bizonyos személyek és események egymással kapcsolatban lettek volna, pedig nem így volt, vagy arra, hogy az események meghatározott sorrendben történtek, pedig nem így történt... Öregkorban a nemrég tapasztaltak különösen könnyen kiesnek az emlékezetből, és könnyen összezavarodnak. Ez még a hosszú lejárátú emlékezetre is érvényes lehet, amit az öreg emberek látszólag jól tudnak használni. Az idősebb alanyok tapasztalataikat túlságosan magabiztosan alkalmazhatják, s közben nem veszik figyelembe egyrészt azt, hogy a körülmények már megváltoztak, másrészt azt, hogy az emlékezetük könnyen csal” (Bromley 1972:258).

Meglepő talán Bromley fogalmazása, de ha ismerjük a konstruktív pedagógiával feltárt jelenségeket, amelyek bizonyítják, hogy a valóságról alkotott képet mindenki saját felfogásának megfelelően alakítja ki (Nahalka 1997; F. Szakos 2002), akkor az emlékek torzításáról szóló megállapítást már nem tartjuk tévesnek. Különösen azoknál, akik idősként szükségét érzik, hogy az életük eseményeit önigazolásuknak rendeljék alá. A tanulás persze nemcsak a szükségesnek vélt információk emlékezetbe vésése, hanem sokkal inkább ezek logikus kapcsolatokba rendezése, összefüggéseik értelmezése, továbbá új következtetések levonása és néhány tisztázandó probléma felvetése. Vagyis nem mechanikus, gondolkodás nélküli folyamat, hanem alkotó aktivitás. Olyan folyamat, amelyben felismerhetővé válnak a látszólag össze nem tartozó tapasztalatok és ismeretek kapcsolási lehetőségei, és amelyben szerkezetileg új egységek alakíthatók ki (Landau 1976:19). Kétségtelen, hogy ilyen tanulásra az idősök már ritkán képesek, hacsak nem szokták meg ezt fiatalabb korukban. Még ebben az esetben is valószínű, hogy a korábban bevált eljárások ismétlődnek, és a már meglévő tudás mélyül el, attól gyökeresen eltérő eredmények nem születnek.

Az alkotó (kreatív) tanulás követelményeivel szemben mindazoknál az időseknél, akik ezt fiatalként nem sajátították el, különböző zavarok je-

lentkezhetnek. Egyre nehezebb például a dolgok összefüggéseinek felismerése, feladatok közben a konkrét tények elvonatkoztatása, a szemlélet váltása. Bromley szerint az idősek gyakran zavarják össze a tárgyak tulajdonságait, amelyek alapján osztályozhatók. Főleg akkor, ha „az adott osztályba sorolt tárgyaknak olyan sajátosságai is vannak, amelyek az illető osztályban nem szereplő tárgyakra is vonatkoznak” (Bromley i.m. 265). Meglepő, hogy az időseknél sokszor a tapasztalatból jól ismert dolgoknál is helytelen következtetések születnek. Anak ellenére, hogy szívesen tekintik tapasztalataikat kétségbe vonhatatlannak. Bromley említi, hogy egy tanulási képességet felmérő vizsgálatban a megkérdezettek azt a feladatot kapták, hogy alak, szín és anyag szerint csoportosítsanak bizonyos tárgyakat. A fiatalabbak képesek voltak a tárgyak közös elvont és általánosítható tulajdonságaiknak megfelelően elvégezni a csoportosítást, az idősek viszont hajlamosak voltak arra, hogy gyakorlati szempontból sorolják egybe a tárgyakat. Így például „a ceruzát és a radírgumit egy csoportba sorolták, mert ezeket együtt szokták használni” (u.o. 318). Közben figyelmen kívül hagyták, hogy a feladat az „alak, szín és anyag” szerinti csoportosításra vonatkozott, és e két tárgy nyilvánvalóan más anyagból készült, és sem az alakja, sem a színe nem volt „hasonló”.

Gyanakodhatunk persze arra, hogy itt nem egyszerűen az életkor befolyásolta a teljesítményt, hanem a képzettségi szint is, de elismerhető Bromley következtetése, miszerint a fiataloknál a feladat ilyen megoldása összefügg intelligencia-szintjükkel, míg az időseknél már inkább az életkor hatása a döntő. Vagyis „az idősebb ember nemcsak a probléma-megoldásra képes kevésbé, de arra is, hogy megértse azt” (i.h.). Ha arra gondolunk, hogy a naponta ismétlődő munkából való kiesés szükségképp gyengíti a probléma-megoldó készséget és képességet, akkor elfogadhatónak látszik az említett jelenség ilyen értelmezése. Hasonló helyzet mutatkozik az elvonatkoztató gondolkodásban. Az említett felmérésben közmondások jelentését kellett megfogalmazni. A példa így szólt: „Aki egyszer már megégette magát, az fél a tűztől”. Egy idős ember ezt így értelmezte: „Ha valakit megsebesített a tűz, az távol tartja magát tőle”. A közmondás első felének jelképes értelme meg sem jelenik ebben, az illető képtelen elszakítani gondolkodását a példamondat konkrétságától, figyelme és érdeklődése megreked a vizuálisan elképzelhető helyzetnél. Ez a felmérés bizonyította, hogy a konkrétéhoz való ragaszkodás még abban az esetben is bekövetkezik, amikor fe-

lelet-választási lehetőség van, a felsoroltak között az elvont értelmezés is megtalálható (Bromley 291). Leginkább akkor vehető észre az idősek tanulásában a gyengébb teljesítmény, amikor egy feladat megoldásához korlátozott időt adnak, amikor egyszerre egynél több szempontot kell figyelembe venni, ahol a tapasztalatokat változó körülményekhez kell alkalmazni.

Ennyi negatív tényező miatt feltételezhetnénk, hogy az idősek tanulása csak nagyon gyenge hatásfokú lehet, sőt az esetek többségében eredményről nem is beszélhetünk. Szó sincs erről. Az eredményességhez azonban ismernünk kell azokat a pozitívumokat, amelyekben nincs romlás, sőt az idősek teljesítménye még jobb is lehet, mint a fiataloké. Ilyen az a szélesebb körű tapasztalat, amit évtizedek alatt szereztek, és aminek következtében a jelent nem önmagában nézik és értelmezik, hanem a múltbeli események következményeként. Igaz persze, hogy a múlt értelmezése gyakran önkényes lehet az egyén társadalmi helyzetétől, világnézetétől és képzettségétől függően, mégis az, hogy a jelen megítéléséhez az átélt előzmények egész sorát vonultathatják fel, olyan előnyt jelent, amit a fiataloknál a múltból szóló olvasmányok és a tanulóval felvett információk nem pótolhatnak. Nem véletlen, hogy a történelem-tudomány az írásbeli dokumentumok mellett fokozódó jelentőséget tulajdonít a szóbeli emlékezésnek, amit idős emberektől gyűjtenek össze a fiatalabb korokban átélt eseményekről. Az angol kifejezéssel „oral history”-nak nevezett élményanyag szubjektivitása ellenére is értékes a tudomány számára. Egyrészt konkrétsága, másrészt helyi vonatkozásai miatt, amiket az általánosító tudomány szükségképp mellőz, bár ezzel elveszti életszerűségét és gyengíti bizonyító erejét. S még ha a kutatás kellő óvatossággal kezeli is a személyes emlékeztetéseket, s azok hitelességét, mégis feltételezi, hogy a gyakran ismétlődő vagy legalább is erősen hasonló vélemények adnak némi objektivitást az összegyűjtött anyagoknak.

Herbert Grau találatosan állapította meg, hogy az idős emberre „jellemző a visszatekintésre való hajlam” (Grau 1962:114). Ez szinte szükségszerűen erősödik, amikor gyökeresen változik meg az ember helye a munkában, a családban, a társadalomban. Az új helyzetbe illeszkedés feltételezi annak végiggondolását, hogy mi az, amit az ember magával vihet élete új korszakába. E számvetés nem szűkül a fiatalkori emlékek felidézésére, benne van az is, hogy valaki mit tudott elérni az életében és mit nem. Enélkül a szilárd helyzet elvesztése nem

nőhet át újabb bizonyosságba, az új körülmények közt lehetséges életforma biztonságot adó magatartásába. Megfigyelhető, hogy nyugdíjazásuk után egyesek képtelenek önmagukra találni, elvesztik önbizalmukat, a megszokott munka és időbeosztás megszűntével életük talajtalan lesz. S még jó, ha ez csak tartós unalmat vált ki bennük, és nem keresik a feloldódást az alkohol mértéktelen fogyasztásában, nem menekülnek öngyilkosságba. A válsághelyzet bizonyítja, hogy mennyire terhekké válhat az idős kor megfelelő előkészítésének hiánya. Azt is bizonyítja, hogy az ilyen emberben nem fejlődött ki a képesség az újszerű helyzetekhez való alkalmazkodásra, s mert az életnek ebben a szakaszában már aligha fejlődik ki, az illető boldogtalannak fogja érezni magát.

Az élettörténetek felidézésének egyébként a tanulás szempontjából is van jelentősége. Saját életének alakulása mindenkit érdekel. Fokozott mértékben érvényes ez az idősebb emberekre, akik szívesen tekintenek vissza az előző évtizedekre, azok jelentősnek vélt eseményeit igyekeznek újból és újból elmesélni. Pszichikai szükségletük, hogy megértsék, nem éltek hiába, a bajok és kudarcok ellenére is voltak sikereik és értékes tulajdonságaik. A régi emlékek ismétlődő átélése közben persze ritkán gondolnak arra, hogy mi miért is történt. Sokszor nem gondolják végig, hogy ami megtörtént velük, csak egy lehetőség volt több más lehetőség mellett, és ezért érdemes elgondolkodniuk azon, hogy miért épp ez valósult meg, miért nem más, ami lehetőségként ugyancsak benne volt az adott helyzetben. Egy ilyen számvetés a múltbeli eseményekről tudatosíthatná, hogy az élet döntések sora, és az ember állandóan választ az előtte álló lehetőségek közül, még ha ennek nincs is mindig a tudatában. Az élettörténet alapos végiggondolása tehát tanulásként is felfogható, ha az eredménye nem is több, mint a saját múlt jobb megértése és benne az események okainak és következményeinek tárgyilagos felismerése. Azaz nem valamilyen „idegen” tudás átvétele, hanem a meglévő saját tudás elmélyítése. Személyessége miatt feltételezhetően vonzóbb is az egyén számára, bár kétséges, hogy az alaposabb elmélyülés szándéka kialakul valakiben, hiszen ez már tárgyilagosságot és önkritikát követel tőle. Az idősök gyakran ragaszkodnak korábbi tapasztalataik kialakult értelmezéséhez, meglévő meggyőződésükhöz, és ez mintegy „kész magyarázat” számukra életútjuk átgondolásához. A beidegzettségétől való elszakadást nem szívesen vállalják, pedig, ha megértenék, hogy több szempont felhasználásával mélyebb tudáshoz

juthatnak el, akkor ez a felismerés új távlatokat nyitna meg előttük.

Több szempont összevetését számukra az teszi lehetővé, ha csoportban beszélgetnek. Ilyenkor természetes, hogy eltérő nézetek is megfogalmazódnak, még abban az esetben is, ha a lényegét illetően nincs vita köztük. A különbözőség hatására beszélgetés közben a nézeteik csiszolódhatnak, s a véleménycserében résztvevők arra is késztetést érezhetnek, hogy összehangolják a kimondott gondolataikat. Ez persze feltételezné a beszélgetők egymás iránt érzett rokonszenvét. Ilyenkor, ha valamiben nem tudnak megegyezni, az érvelésükkel igyekezhetnek elfogadtatni az álláspontjukat. Az érveléssel folytatott vita hozzájárul a szellemi képességek fejlesztéséhez, erősíti a szellemi kondíció fenntartását. A véleményeknek így kialakuló összefogása erősíti a rész-egész viszonylatok megértését, a vitázók szintetizáló képességét. Ez a példa is alátámasztja azt, hogy az aktivitás és a társas kapcsolat idézi elő leginkább az időskorban a tanulás és a művelődés eredményességét.

### **Mi készíteti az idős embereket tanulásra, művelődésre?**

Leegyszerűsítsük ezt a kérdést, ha azzal a kézenfekvőnek látszó válasszal intéznénk el, hogy a nyugdíj előtt állóknak szakmai képzést, az idősebbeknek egészségügyi felvilágosítást kell adni, mert ez az érdekük, ez érdekli őket. Tény, hogy mindkettőt indokolt megadni, sőt a jelentőségük is kétségtelen, de önmagukban igazán meg nem érthető, hogyan is illeszkednek bele az idősök életébe. Ez csak akkor válik világossá, ha az életmódjuk keretén belül helyezzük el sajátos képzési szükségleteiket.

A nyugdíj előtt állók közt a rendszeres munkát végzők életét feltehetően még inkább a munkával járó feladatok teljesítése határozza meg elsősorban. Emellett a családi gondok megoldása is számottevő részét töltheti ki az idejüknek. Ekkor azonban már gyakran jellemző lehet a korábbi tapasztalatok alapján a szokások uralkodóvá válása és az élet ritmusának egyhangúsága. Ezt csak a munkaviszony és/vagy a családi helyzet gyökeres változása szakíthatja meg. A kedvezőtlenebb munkakörbe kerülés és a munkanélküliség kényszerű elfogadása megtöri az élet kialakult rendjét, és arra készítheti az embert, hogy kiutat keressen válságos helyzetéből. Ekkor már sokan reménytelennek látják a helyzetüket, és nem is gondolnak arra, hogy valamilyen képzés se-

gítheti őket. A 45–50. év után legtöbben úgy érzik, ők már „kinőttek az iskolapadból”, képtelenek már bármi újat elsajátítani (Csoma 2000). Ezért nem is keresik a tanulás lehetőségeit, és elhárítják a nekik kínált alkalmakat. Ha közel állnak a nyugdíjazás korhatárához, úgy gondolják, azt a kis időt eltöltik valahogy, és ha alacsonyabb színvonalon is, de megélnék majd a nyugdíjból, ahogy mások is. A beletörődés azonban pszichikailag káros hatású, együtt jár a leértékelődés érzésével.

Az idősödő embereket mind gyakrabban érő válsághelyzeteket azonban érdemes megelőzni. Ahogy a betegség jó részét is egészséges életmóddal el lehet kerülni, a munkaviszonyból történő korai kiesésnek is van ellenszere: a szaktudás folytonos karbantartása, korszerűsítése. Aki ezt munkaképes korának egész ideje alatt vállalja, számíthat arra, hogy idősebb korában sem kerül hátrányos helyzetbe. Bizonyoság rá, hogy a jól képzett szakembereket még ebben az életszakaszban is megbecsülik, s nem egyszer arra kérik, hogy előadóként, tanárként vegyenek részt a fiatalabbak képzésében. M. S. Knowles szerint a tanítás egyúttal tanulás is, feltéve, ha párosul a tananyag folyamatos korszerűsítésével, új szempontok szerinti átrendezésével. Csak az ilyen – önmagát állandóan továbbképző – tanár tud igazán meggyőzően és eredményesen tanítani (Knowles 1980).

Bár nálunk még viszonylag ritka a 45–50. év felettiek képzése, érdemes figyelembe venni, hogy több német egyetemen az időseknek meghirdetett tanfolyamok az 50. évüket betöltő korosztálynak szólnak. Igaz, hogy a résztvevők többsége csak tájékozódni akar valamelyik választott szakterületen, de lehetőség van arra is, hogy a vizsgákat és dolgozatokat vállalók egyetemi szintű szakképzettséget szerezzenek. Még ha nem is jár ezzel együtt munkahelyi alkalmazás, de a megszerzett alapos tudás növeli az egyének önbizalmát, fokozza szellemi képességeiket. Noha Németországban a nyugdíjazás alsó korhatára a 65. év, az 50. évtől felajánlott tanulási lehetőség azt célozza, hogy kellő időben szokják meg az emberek, idős korban is érdemes tanulni, és ez válik életük szerves részévé. Egyébként a „harmadik kor egyeteme” több országban létezik Európában és Észak-Amerikában. Az 1980-as években Magyarországon, az egri Tanárképző Főiskolán, majd később ennek kihelyezett tagozataként Miskolcon volt a nyugdíjasok számára indított szakképzés történelemből, angol és német nyelvből. Egyes tanulók itt azt is vállalták, hogy a foglalkozások látogatásán és a félévenként tartott csoportos beszámolókon kívül

egyénilag vizsgáznak. Ennek alapján felvételt nyehettek a főiskola levelező tagozatára. S bár a résztvevők többségének előzetesen középiskolai végzettsége volt, kisebb arányban felsőfokú végzettségük is jelentkeztek. A résztvevők nyilatkozatai szerint a tudás gyarapítása, a hasznos időtöltés és a rendszeres elfoglaltság indította őket az időskori tanulásra (Szabados 1999). Sajnos, ez a kezdeményezés viszonylag hamar elhalt, ahogy ez hasonló kísérletekkel szokott történni Magyarországon.

Az időskori tanulásnak az iskolarendszertől független formái is vannak. Ilyen a nyugdíjasok szabadegyeteme, amit Budapesten 1983-ban indított el a Tudományos Ismeretterjesztő Társulat a Kosuth-klubban. Előadásai az időseket érdeklő témákról szóltak, az egészségügy, a pszichológia, a történelem, a földrajz és a művészet köréből. Hasonló sorozatokat népfőiskolai egyesületek is szerveztek egyes vidéki városokban. 2012-ben az Eötvös Loránd Tudományegyetem indított nyugdíjasoknak szabadegyetemi előadásokat. Ezek a szabadegyetemi kurzusok azonban megmaradtak a tájékoztatásnál, képzést nem adtak, és a résztvevők aktivitása kimerült az előadások után feltett kérdéseknél. Léteznek persze olyan tanulási alkalmak is, amelyek a résztvevők tevékenységére építenek: ezek a különböző kedvtelésekre irányuló szakkörök, bár a tagságuk valamennyi korosztály számára nyitott. Ennek ellenére elmondható, hogy idős korúak mégis nagy számban vesznek részt a munkájukban, feltételezhetően azért, mert van bőven szabadidejük. Ilyen kör a bélyeggyűjtő, ásványgyűjtő, régi érméket gyűjtő, modellező, csillagászati, honismereti, dísznövénytermesztő, kisállat-tenyésztő stb. társulás. Tagjaikra jellemző, hogy sokszor szakértőjévé is válnak tevékenységüknek, mert azt összekötik a szakirodalom alapos tanulmányozásával. Nyilvánvaló, hogy az idősek számára az ilyen elfoglaltság az elégedettség érzésével tölti el őket, emellett magányosnak sem érzik magukat a közös munkának köszönhetően.

Ilyen szakkör kevés működik nálunk, gyakoribb a nyugdíjas-klub, ami azonban már kevésbé igényel aktív részvételt, legfeljebb alkalmilag egy kirándulásban való részvétel formájában. A klubokat fenntartó intézmények inkább csak az idősek szórakoztatására törekkenek, feltételezve, hogy nekik már csak erre van igényük. Emellett kétségtelen, hogy a társas együttlét alkalmas ad a beszélgetésre, és ez oldja a résztvevők magányosságát. Ám sok esetben ez sem tudja teljesen eltüntetni az idősek gyakran kínzó unalom-érzését, mert nem tudják, hogyan is lehetne érdekesen eltölteni a sza-



badidejüket. A szabadidő eredetileg a meghatározott idejű munkaidő ellentétéként született meg, és a dolgozók pihenését szolgálta. A munkaidő csökkenésével és a szabadidő növekedésével másra is lehetőség nyílt, de ennek mindig csak kiegészítő funkciója lehetett. A nyugdíjasok életében ezért a szabadidő – ilyen értelemben véve – értelmetlenné vált (Grau 1962:100). Fel kellett volna ismerni, hogy ez az időkeret másra is való: például a személyi képességek fejlesztésére. Ez persze ellentétben áll azzal a meggyőződéssel, hogy a szabadidőt szükségszerűen a tétlenség idejeként lehet felfogni. Érdemes felidézni erről Széchenyi István gondolatait, amelyeket fiának írt: „Ma szinte minden művelt ember, ha gazdálkodásról van szó, nyelven hordja ezt az ismert angol mondást: Time is money. (Az idő pénz.) Valóban nagyszerű mondás, de szerintem nem eléggé kimerítő, mert ahogy én gondolom – hogy pontosak legyünk – azt kellene mondani: Time is more than money. (Az idő több mint pénz.) Mert a világ ezer példája mutatja, hogy a gazdag, ha koldusbotra jutott, ismét meggazdagodhat, sőt gazdagabb lehet, mint valaha, a pénz stb. tehát pótolható, míg az elfecsérelt idő visszavonhatatlanul elveszett”. „Valójában csak szánni való, akinek nincs dolga, és csak azt lehet szerencsésnek... bizonyos fokig boldognak mondani, aki egy adott idő alatt a legtöbb jót és hasznosat tudja végbevinni, sőt megalkotni – de azt meg is teszi”. Mert „nem a nyugalom az emberi élvezetek alapja, hanem a tevékenység” (Széchenyi 1985:86-87).

Elismerhető persze, hogy mennél idősebb valaki, annál nehezebb vállalni a folytonos mozgást és tevékenységet, különösen akkor, ha ezt korábban nem szokta meg valaki. Ha azonban valaki idejének nagy részét az otthon maradással akarja eltölteni, a beszűkült látókör, a nem változó környezet és az azonos módon ismétlődő szokások mechanizmusa csak fokozza az unalmat. Egyesek ezt az érzést nézelődéssel próbálják enyhíteni. Városi környezetben nézik az utca forgatagát, az emberek cselekedeteit, de ha ez lehetetlen, megerősödik az a meggyőződés, hogy az életben semmi sem érdekes. Simone de Beauvoir így ír erről: „Az idős emberek legszembetűnőbb vonása a szellemi étvágytalanság. Az öregesség nem egyéb, mint a kíváncsiság hanyatlása... A tétlenség azonban elveszi kedvünket az érdeklődéstől, a szenvedélyektől, közönyünk pedig pusztasággá változtatja a világot, amelyben már semmi sem található, ami megérdemelné, hogy foglalkozzunk vele. Ránk is, a dolgokra is rátelepszik a halál” (Beauvoir 1972:720).

Sokan az unalmat a televízió szórakoztató műsorainak nézésével próbálják elűzni. Ha ezek nem gondolkodtatják a nézőt, akkor a figyelmet is csak felszínesen tudják lekötni, és ennek az lesz a következménye, hogy a figyelem összpontosítása is gyengül, s végül már semmi sem tudja lekötni a nézőt. Az unalom ellenszere ezért nem a passzivitás, hanem az értelmes és céltudatos tevékenység. Az önként vállalt és önállóan kiválasztott elfoglaltság felszabadítja az egyéni elképzeléseket, legyen szó akár a kézimunkáról, akár a barkácsolásról. Az ilyen tevékenység még a tanulást vállalni nem akaróknak is tartós elfoglaltságot jelenthet, és ha az eredményeivel másoknak lehet segíteni vagy másokat lehet megajándékozni, akkor ez a munka örömet okoz, a hasznosság érzését és az önbizalom erősödését adja meg. Közben még tanulni is lehet, mert egyre újabb, szebb, jobb dolgokat lehet készíteni, minek következtében fejlődik az egyén gyakorlati képessége.

A tanulás természetesen sok más lehetőséget kínál még, köztük olyasmit is, ami új területek felfedezésével, a látókör tágulásával párosul. S minthogy az időskor óhatatlanul hozza magával az időbeli és térbeli távlatok beszűkülését, a tanulás ezzel ellentétben hathat, nem engedi meg, hogy az egyén élete erősen korlátozott legyen, az ember magára maradjon. A tanulásra, művelődésre készítő motívumokat Boga Bálint így foglalja össze: A személyiséget erősíti a világ jelenségei iránti érdeklődés, az élettapasztalatok újragondolása, amelyek elégedettséget válthatnak ki az egyénben életútjával összefüggésben, a korábbi foglalkozáshoz kötődő szaktudás tovább fejlesztése, a családi helyzettel összefüggő problémák, különösen az egyedül élőkénél, a meglévő társas kapcsolatok fenntartása és bővítése, a családi feladatok jobb teljesítése (pl. nagymama szerepben), a hobby folytatása, az eligazodás az új helyzetekben (Boga 1999:141). Nyilvánvaló, hogy e lehetőségek különösen akkor valósulhatnak meg, ha az irántuk mutatkozó igény társas kapcsolatokban terjed, azaz nem egyénileg születik meg rá a motiváció, hanem a jó példák széleskörű ajánlásával.

### **Az időskori tanulás, művelődés szervezésének elvei, módszerei**

Figyelembe véve, hogy sokféle emberről van szó, nehéz általánosítani a követendő eljárásokat. Van azonban néhány általánosan követhető elv, amely nélkülözhetetlen a gyakorlat megalapozásához. Az első az, hogy bármilyen felkínált lehetőség csak akkor lehet eredményes, ha segítség és nem

erőltetett beavatkozás valakinek az életébe. Segítségé viszont csak az válhat, ami a felismert érdekből és a meglevő érdeklődésből indul ki, azt szélesíti és mélyíti. De ebben is meg kell adni a választás lehetőségét, és ehhez a gyakorlat fejlesztésének többféle változatát kell bemutatni. Lényeges, hogy az egyén érezze, minden tett, amit vállal, az ő döntésén és elhatározásán múlik, amit – ha szükségét érzi – meg is változtathat. Tekintettel kell lenni az idősök fokozottabb érzékenységre, mert önállóságuk elleni merényletnek tekintik még a jó szándékú segítséget is, ha az nem találkozik az ő akaratukkal. Persze gyakran előfordul, hogy valaki makacsul ragaszkodik olyasmihöz, ami kárára van, vagy a határozatlansága miatt még a vonzó lehetőségek közül sem tud, vagy akar választani. Ilyenkor hivatkozni lehet azoknak az embereknek a véleményére, akiket az illető becsül. Különösen a közösségi problémáknál válhat be ez a megoldás. Jellemző ugyanis, hogy a döntést nehezen vállaló ember könnyen csatlakozik mások véleményéhez, mert az biztonságot jelent számára. A „vélt többséggel” való azonosulás fölmenti az egyént a kockázat vállalása alól, és megadja azt a hitet, hogy az ő elhatározása is része volt a közös elhatározáson alapuló tevékenységnek.

A tanulási, művelődési szándék erősítését szolgálja a közös programokon átélt élmények megbeszélése. Az idős ember szívesen fogadja, ha mások kíváncsiak a véleményére. Ha elmondhatja, mi tetszett, mi nem. Ilyenkor arra is rá lehet kérdezni, hogy az miért vált ki benne ilyen hatást. Ez az átélt esemény alaposabb tudatosulását idézheti elő, ami az emlék tartósabbá válásához vezethet a hozzá kapcsolódó gondolatokkal együtt. A vélemények cseréje az idősöknél előnyös és hátrányos is lehet. Előnyös, hogy a szóbeli kifejező készség javul az öregedéssel. Hátrányos, mert sok ember válik szószaporítóvá, mindent elmond, ami csak eszébe jut. Gyakran mellékes részletekre térve ki, ami akadályozza, hogy a lényegre összpontosuljon. A terjengősség azt is akadályozza, hogy mások hasonló mennyiségű időben jussanak szóhoz. Az ilyen monológok lassítják a beszélgetést, fárasztják a figyelmet. Amíg valaki hosszan beszél, a többiek kényszerűen hallgatnak, hacsak közbe nem szólnak, de akkor akadályozzák egymást a gondolatok kifejtésében. Ezért érdemes előre megállapodni abban, hogy a megszólalásakor mindenki csak egyetlen gondolatát mondja el, de később annyiszor szólalhasson meg, ahányszor érdemes megjegyzése van. Ez a szabály – ha mindenki elfogadja és betartja – pergővé teheti a beszélgetést, és kevésbé fárasztja a résztvevőket.

Természetesen különbség lehet az egyes emberek között a mértéktartásban, önfegyelemben, a gondolatok tömör és a lényegre szorítóköző összefoglalásában. S abban a tekintetben is, hogy képes-e valaki az előtte elhangzó véleményhez kapcsolni a mondanivalóját, vagy attól teljesen függetlenül beszél. Az utóbbi esetben a beszélgetés tartalmilag szétesik, a gondolatok nem találkoznak egymással. Ilyenkor lehet, hogy mindenki elmondja, amit akar, de a fölmerülő kérdések tisztázása és megoldása elmarad. Tehát a véleménycseré eredménytelen lesz. Ahhoz, hogy a gondolatok találkozzanak, akár egyetértésben, akár ellenkezve, asszociációs képesség kell. E képesség gyengülése gyakran jellemző az idősökre, összefüggésben a társas kapcsolatok szűkülésével (Beauvoir 1972:51). Ha ennek ellenére egy megbeszélésen sikerül mégis egymásra vonatkoztatni és egységbe foglalni az elhangzó véleményeket, akkor az ebből eredő kiegyensúlyozottság ellensúlyozhatja az egyének magányát, csökkentheti bizonytalanságuk érzését.

A társas kapcsolatok problematikussá válását jelzi a nemzedékek közti szakadék növekedése, amit az idősök különösen éreznek, és szomorúan vesznek tudomásul. Az a tény, hogy a fiatalok más nyelven beszélnek, hogy olyan dolgok iránt érdeklődnek, ami az idősöknek idegen és érthetetlen, fokozza azt a meggyőződésüket, hogy a változások átléptek felettük, a tapasztalatuk és a tudásuk már senkit sem érdekel. Ezt ellensúlyozhatja azonban az unokákkal kialakítható kapcsolatuk, amit a nagyszülők örömmel vállalnak, és még a gyermekkorú fiatalok is szívesen fogadnak el. A Nógrád Megyei Népfőiskolai egyesület példamutató kezdeményezése olyan idős embereket és kis gyermekeket vitt közös táborba, ahol a családból hiányzott a nagyszülő-unoka kapcsolat. Olyan idősöket hívtak ide, akiknek nem volt unokájuk és olyan gyerekeket, akiknek már nem éltek a nagyszüleik. A két nemzedék egymásra találását itt a hiányérzet erősítette, és a kezdeményezés sikerét bizonyították a táborozás után is tovább élő személyes kapcsolatok. E példa egyébként azt a tanulságot is magában rejti, hogy az idősöknek szervezett programoknak érzelmi hatásúaknak is kell lenniük. Az idősök élet ebben a vonatkozásban meglehetősen szegény, családi és társadalmi elszigetelődésük miatt. Az oldott légkörű találkozók, a művészeti élmények jó alkalmat adnak erre. Érdemes tudatosítani, hogy az idősök ártalmait könnyebb elviselni, ha valaki meg tudja őrizni derűs magatartását. Fel lehet ismertetni, hogy az életnek ez a szakasza nem feltétlenül a testi és szellemi le-

épülés ideje, hanem a személyiség kiteljesítésének a lehetősége is. Természetesen csak akkor, ha valaki szándékosan törekszik rá, és segítséget is kap hozzá. Ez utóbbi kölcsönös is lehet, ha az idős ember mások számára hasznos tevékenységet végez. Grau szerint az ilyen tevékenység gyógyító hatása (Grau 1962:116). Beauvoir hangsúlyozza: „a tétlenség apátiával jár, ez viszont kiül az emberből minden vágyat a tevékenység iránt” (Beauvoir 1972:433). Ez persze nagymértékben az egyénen múlik. Még ebben az életnek ebben a szakaszában sem mindegy, képes-e valaki uralni a sorsát az adott körülmények között, vagy kiszolgáltatja magát a kedvezőtlen hatásoknak? A kérdésre adható válasz az idős kor legnagyobb kihívása.

## Irodalom

- Andragógiai szöveggyűjtemény*, II. kötet. Szerk.: Maróti Andor. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. 1997.
- Beauvoir, Simone de 1972 *Az öregség*. Európa Könyvkiadó, Budapest.
- Boga Bálint 1999 Az idős emberek és a felnőttoktatás. *Kultúra és Közösség*, 1.
- Boga Bálint 2000 Időskorúak felnőttoktatása a közművelődésben, a művelődési otthonokban. In Horváthné B.M. – Pordány S. szerk. *Tanulás, művelődés, szabadidő időskorban*. Német Népfőiskolai Szövetség Nemzetközi Együttműködési Intézete – Nyitott Képzések Egyesülete, Budapest.
- Bromley, D. B. 1972 *Az emberi öregedés pszichológiája*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Brocher, Tobias 1875 *Csoportdinamika és felnőttoktatás*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Csoma Gyula 2001 Az öreg kutya is megtanítható új mutatványokra, avagy adalékok a felnőttkori tanuláshoz. In Mayer J. – Pethő L. szerk. *Andragógia az ezredforduló változó világában*. Országos Közoktatási Intézet Felnőttoktatási és Kisebbségi Központ, Budapest.
- Czigler István 2000 Megismerési folyamatok idős korban. In Horváthné B.M. – Pordány S. szerk. *Tanulás, művelődés, szabadidő időskorban*. Német Népfőiskolai Szövetség Nemzetközi Együttműködési Intézete – Nyitott Képzések Egyesülete, Budapest.
- Forchheimer, Gabriele 2000 Az idősök képzése a társadalom szerkezetváltása korában. In Horváthné B.M. – Pordány S. szerk. *Tanulás, művelődés, szabadidő időskorban*. Német Népfőiskolai Szövetség Nemzetközi Együttműködési Intézete – Nyitott Képzések Egyesülete, Budapest.
- F. Szakos Éva 2002 *A felnőttek tanítása és oktatása – új felfogásban*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Grau, Herbert (1962) 1968 *Die Volksbildung und der alte Mensch*. Neue Volksbildung, 1962. In Maróti Andor szerk. *Szöveggyűjtemény a népművelés-elmélet tanulmányozásához*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Knowles, M. S. 1980 *The Modern Practice of Adult Education*. From Pedagogy to Andragogy. Revised and Updated. Cambridge, The Adult Education Company. New York.
- Landau, Erika 1976 *A kreativitás pszichológiája*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Lengrand, Paul 1968 Az elme edzése. In Maróti Andor szerk. *Szöveggyűjtemény a népművelés-elmélet tanulmányozásához*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Nahalka István 1997 Konstruktív pedagógia – egy új paradigma a láthatáron. *Iskolakultúra*, 2-4.
- Olechowski, Richard 1997 A folytonos nevelés elvének tapasztalati megalapozása. In Maróti Andor szerk. *Andragógiai szöveggyűjtemény*, II. kötet. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Samolovcev, Borivoj 1980 A felnőtt szenzomotorikus, intellektuális és emocionális sajátosságai. In Durkó Mátyás szerk. *A felnőttnevelés és népművelés pszichológiai és andragógiai kérdései*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Siegrist, Marco 1997 Kulcsképeségek. In Maróti Andor szerk. *Andragógiai szöveggyűjtemény*, II. kötet. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Szabados Lajos 1999 A gerontológia jelentősége. *Kultúra és Közösség*, 1.
- Szentgyörgyi Albert 1983 *Válogatott tanulmányok*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Széchenyi István *Intelmei Béla fiához*. Magvető Kiadó, Budapest, 1985.