

ÕHTULEHT 21.09.2019

Toimetaja: Rainer Kerge

„Praegu saavad liiga noored inimesed õiguse minna vanaduspensionile.“

„Täies elujõus inimestele on antud õigus vanaduspensionile – paljud ei lähe ju praegu pensionile pelgalt seetõttu, et ei jaksa tööd teha,“ arutleb Tiina Tambaum. Ta on haridusgerontoloog ehk teadlane, kes uurib vananemise seoseid töö- ja õpivõimega. Tambaum teab, et vanemal inimesel käib nii õppimine kui ka töötamine veidi aeglasemalt kui esmakursuslasel, aga õpitu langeb ajus juba ees olevate teadmiste sekka ja on seetõttu efektiivsemalt kasutatav. Ning staažikas töötaja teab nippe, mida noorem kolleeg ei saagi teada.

Kas me laseme praegu inimesed liiga noorelt pensionile logelema?

Selles küsimuses on mitu osa.

Esiteks: „laseme pensionile“. Et inimesed justkui hirmsasti tahaks pensionile minna ja nende suurel nõudmisel me lubame seda? Tegelikult on statistika vastupidine – paljud lähevad vastu oma tahtmist ehk tööandja soovil.

Teiseks: „liiga vara“. Siin pole ühest vastust, sest vananemised on väga erinevad, aga suures plaanis: jah, praegu saavad liiga noored inimesed õiguse minna vanaduspensionile.

Kolmandaks: „logelema“. See on tõsi, et pensionieas inimestel ei ole Eestis just palju võimalusi ühiskonda panustada ja ennast teostada, aga inimesel peab olema eneseteostusvajadus rahuldatud igas eluetapis, sealhulgas pensionil olles.

Inimesed ise ei tahaski pensioniea kukkudes kohe koju jääda? Miks firmad nad ära saadavad?

Ju on siis tööandja, kes koondab pensioniealise, ise pigem noorem või keskeas ega usu, et vanem inimene suudab järgmised 15 aastat temaga ettevõttes kaasa areneda. Tööandjal puuduvad teadmised, mida võib oodata vanemalt inimeselt. Õigemini: kas üldse on midagi, mida temalt ei võiks oodata. Ma väidan, et on väga vähe asju, milleks ei ole vanem inimene võimeline.

Vaatame aju ja õppimist. Mida kauem oled sa elanud, seda rohkem on sul olnud aega õppida ja õppimine on väga lai mõiste. See ei tähenda üksnes formaalselt koolis õppimist. Kui inimene on diplomite järgi ka vähe koolis käinud, aga ta pole passiivselt tiksunud, vaid on olnud aktiivne, seljatanud pidevalt vaimseid ja füüsilisi väljakutseid, ongi ta kogu aeg õppinud. Ma olen lugenud, et informaalselt – ehk siis mitte koolis ja kursusel, vaid lihtsalt elades – omandab inimene vähemalt 80 protsenti oma teadmistest ja oskustest.

Seda nimetatakse elutarkuseks.

Jaa, seda nimetatakse elukogemuseks, elutarkuseks – mida kauem elanud inimesel on rohkem kogunenud, isegi kui ta pole spetsiaalselt kuskil kursustel või koolis käinud. Ajus moodustavad ajurakud eri teadmisi kandvaid klastreid, mis on omakorda omavahel tihedalt seotud, ja kui nüüd tuleb uus info, on sel vastas terve kompleks teadmisi, millega haakuda.

Siin on hea näide see, et kui sa palud David Vseviovil või Aleksei Turovskil midagi lühidalt seletada, siis võta kaks nädalat vabaks.

Täpselt! Rääkides viib üks seos teisteni, need kolmandateni ja juttu jätkub kauemaks. Lisaks teadmiste süstematiseerimisele ja konteksti asetamisele suudavad elukogenumad inimesed tunnistada ka halle alasid – neil on võime tajuda, et elu ei ole must-valge. Noorematel on rohkem lahterdamist õigeks ja valeks.

Vanemad inimesed on ka empaatilisemad – nad suudavad vaadata asja ka teise inimese perspektiivist, saavad aru, mida too tajub ja tunneb. Vanemana oled sa parem probleemilahendaja: tänu empaatiavõimele, elukogemusele ja tunnetusele, mida vastaspool mõtleb, suudad sa ette näha, millega üks või teine valik lõpeb.

Lisaks on vanemal inimesel staažika töötajana ilmselt rida teadmisi, mis tulevadki üksnes aastatepikkuse harjutamise ja kogemustega. No näiteks on vilunud riidemüüjal treenitud silm: ta ei küsi kliendilt, mis tolle number on, vaid vaatab peale ja teab, kas sel korrusel on sobivas suuruses ülikondi või mitte.

Jah, kogemused loevad palju. Kauaaegsel spetsialistil tekivad vaiketeadmised – oskused või tarkus, mille ta on omandanud nii, et pole seda endale teadvustanudki. See müüja ei oska võib-olla kirjeldadagi,

kuidas ta suudab ainsa pilguga inimese riidenumbri täpselt kindlaks määrata.

Ka näiteks autojuhtimine kujuneb vaiketeadmiseks. Esimestel nädalatel roolis on sul kõik teadvustatud: nüüd ma vaatan sinna, nüüd teen niimoodi. Paari aasta pärast käib auto juhtimine juba nii-öelda automaatselt. Sa võid rahulikult kaaslasega vestelda ja sõidad ikka korrektselt ning reageerid automaatselt ja kiiresti.

Enne navigatsiooniseadmete tulekut tehti uuring Londoni taksojuhtide seas. Loomulikult teadsid kogenud taksojuhid väga täpselt, mis tee valida, et kiiremini kohale jõuda. Kui vanem töötaja rakendab oskusi, mis tal on nii-öelda käe sees, on ta efektiivsem kui noor kolleeg.

Tööandjad kipuvad vanemaid inimesi koondama uskumusest, et eakam kolleeg ei suuda kaasa areneda – sest ettevõttel on ju kogu aeg vaja uueneda. Kas teie usute, et vanem inimene ei suuda õppida?

Ma isa pealt näen, et mõnda lihtsat liigutust arvutis pole ta veel selgeks saanud. Kui ma näitan, läheb närvi, lööb käega ja laseb mul ära teha.

Aga kui teile midagi uut õpetatakse, kas teie ei lähe närvi? Näete, siin on ikka see arvamus taustal, et mina, keskealine, ei ole veel kehv õppija, aga mu isa vist juba on.

Teine müüt on see, et vanemaealised töötajad on kehvema tervisega – mis tast hoida, niikuinii kukub poole aasta pärast mingi haigusega ära. See ei ole nii! Uuringud näitavad, et vanemaealiste haiguspäevade arv pole suurem kui nooremates gruppides. Miks ei ole vanemaealistel haiguspäevi rohkem? Ainuüksi fakt, et inimene saab end tööl realiseerida, hoiab teda tervemana.

Muuhulgas ka vananemist uuriv androloog Margus Punab on öelnud, et kui ajul on huvitav elada, ei taha keha ära surra.

Seda on igal pool tõestatud, et võimetekohane töö aitab tervem olla – nii vaimselt kui ka füüsiliselt. Kui sa oled juba pensionil, aga käid regulaarselt päevakeskuses või oled mingi klubi liige, siis see aktiivsus aitab püsida tervem. Juba panustamine ise mõjub tervisele hästi.

Teadmine, et ma olen vajalik?

Jah! Ja kuuluvustunne: ma kuulun sellesse gruppi ja minu ekspertoskusi või teadmisi või kasvõi minu füüsilist kohalolu vajatakse.

Veel üsna hiljuti pidasid üksikud inimesed maal lehma – et oleks põhjust hommikul ennast voodist välja ajada. Lehm hoidis elus.

Koerad samamoodi. Paljud kodused pensionärid võtavad koera. Lähtudes muidugi ka emotsionaalsetest vajadustest, aga ka selleks, et oleks mingi kohustus. Korterinimesele on koer on sageli ainus, kes utsitab teda liikuma.

Väitele, et vähemalt vaimne töö hoiab kaua ärksana, pole vaja näiteid kaugelt otsida: paljud kirjanikud, muusikud, näitlejad, kunstnikud töötavad sageli pea surmani välja.

Ning me ei tule selle pealegi, et kahelda nende võimetes. Fenomen seisnebki selles, et kui me näeme aktiivset vanemat inimest, ei arva me, et tema võimed on kuidagi vanusega seotud või eaga languses. Aga kui me näeme enne inimese tegusid tema välimust – halli pead, kortse näos –, siis me kohe automaatselt arvame, et ega ta ole enam kuigivõrd võimeline midagi tegema.

The Guardianis oli paar aastat tagasi artikkel, kus püstitati hüpotees, et kui eakal inimesel on veel mingi idee, mille ta peab veel ellu viima, antakse talle justkui elupäevi juurde.

See on klassika, et vanad teadlased leiavad veel haigusega võideldes jõudu korrastada ära oma arhiiv või panna punkt monograafiale – ning surevad seejärel üsna varsti.

Kui inimene jookseb võidu mingi karmi haigusega, on iseasi, sest haigusel on oma kulg. Aga ka siis, kui inimene vananeb enam-vähem tervena – teatud ealised muutused on muidugi paratamatud –, on väga hea, kui tal on mingi asi ajada, kui ta mõtleb tulevikule. Siis ta toimetab. Kui inimene ei taju endal tulevikku, tapab see esiteks vaimu ja pärast füüsilise.

Tulevikule mõtlemine ei pea tähendama, et inimene tahab veel maja ehitada. Sinu nii-öelda tulevikutöö võib olla teiste arusaamise järgi mingi väga väikese eesmärgi täitmine. No näiteks oli ühel inimesel hinge peal, et tuleb korrastada suguvõsa kalmistuplats – teha korralik planeering, seejärel haljastus ja nii edasi.

Mingis mõttes iseendale eluajal ausamba rajamine – mina ajasin selle asja korda!

Jaa, kusjuures üks soovitus ongi märkida tulevaste põlvete jaoks ära, et konkreetne inimene tegi selle töö.

Umbes kümme aastat tagasi kuulasin ma oma isa juttu, kuidas ta kauges nooruses istutas selle kooli juurde pargi, teinud tolle tee ja nii edasi. Ma siis mõtlesin, et miks me ei võiks inimesi tunnustada, pannes üles sildi: tema istutas selle metsa! Need sildid ei sega kedagi, aga uued generatsioonid näevad, et oo, enne meid on ka elu olnud.

Ma lähleks kohe päris lihtsale tasemele: me ei pea rääkima ainult näitlejatest ja kirjanikest, vaid võiksime siltidega väärtustada kõikide inimeste tööd.

Me ei saa ju Annelinna või Lasnamäe maju...

Saame! Seal on seinte peal palju ruumi, võime kirjutada sinna mida iganes: siin olid need siseviimistlejad ja too töödejuhataja.

„Maaler Peeter tegi siin tublit tööd“?

Täpselt! Ja see oleks see, mida sa... Kui sa oled täie kohaga tööl, siis sul võib-olla pole aega sellele mõelda, aga kui sa jääd pensionile... Ma ei ole näinud ühtegi inimest, kellele ei meeldi mineviku jäädvustamine.

Ma näen siis umbes miljardit konflikti. Nii kui Lasnamäe üheksakordsele on saanud üles silt „Maaler Peeter tegi siin tublit tööd“, tuleb maaler Ants, kes ütleb, et Pets oli igavene joodik ja jobu, kelle töö tuli üle teha.

Aga kirjutame selle teise sildi peale!

Kuulge, maja sein ei ole internet, see saab ühel hetkel täis.

No kui läheb juba kirjutamiseks, küllap ta siis mõtleb sõnastuse täpselt läbi. Mõte on aga see, et me peaksime jäädvustama elu, mida siin igapäevaselt elatakse, mitte ainult loomeinimeste elu.

Lühidalt: näitame inimestel, et nad on elanud ägedalt ja tulemuslikult?

Muidugi! See võiks viia kalmistuni välja. Miks meie hauakivid räägivad inimesest nii vähe: nimi ja daatumid? Kui sa jalutad vanadel kalmistute Suurbritannias, näed suuri kive, kus on pikad jutud: see oli meil rätsep, tal sündis kolm last, siis jäi ta haigeks.

Vikipeedia artikkel hauakivil?

Täpselt. Pikk jutt on üks variant, aga inimese elust saab anda aimu ka mõne sümboliga. Näiteks selle rätsepa hauakivile olid toksitud käärid.

Võtame siis jutu kokku: me laseme inimesed, kelle tervis ja tahtmine lubaks edasi töötada, liiga vara tööturult minema ja teeme sellega neile halba, sest kui neil pole kodus uusi ülesandeid, kaob vaikselt ka huvi elada?

Pigem peaks – eriti tööandjal – kogu aeg peas vasardama, et inimesed on erinevad ja vananevad erinevalt. Kui eelmisel kuul tuli langetada kellegi kohta selline otsus, ei tähenda see, et nüüd võib teise sama vana töötajaga kah nii käituda. Sa pead inimesega asja arutama, peilima välja, miks ta mõtleb töölt lahkumisele? Ta võib tahta pensionile mitte tervise tõttu, vaid selle pärast, et töö ei paku talle väljakutseid – tal pole arengut ja seetõttu tahab ära.

OECD (Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsioon) ütleb, et tööandja mitte ainult ei pea pakkuma töötajale arenemisvõimalust, vaid ta peab töötajat ka motiveerima ennast koolitama, töökohal edasi arenema. Sest kui töö on rutiinne, ei sisalda kogu aeg väikseid väljakutseid, ei pruugi inimesele töökohal tiksumine meeldida. Ehk siis: tööandaja peaks ikkagi lähtuma inimesest, mitte mingist vanusega seotud mudelist.

See paneb tööandjale ühe tüütu kohustuse juurde.

Panebki! Aga kui noor või keskealine inimene tahab lahkuda, siis selline vestlus tehakse, uuritakse, miks ta tahab lahkuda.

Räägime korra veel õppimisvõimest. Väljendid „vana pea ei võta kinni“ või „vanale koerale uusi trikke ei õpeta“ pole ju ainult vabandused. 65aastane ei pruugi ikka õppida päris sellise kiiruse ja hasardiga nagu esmakursuslane?

Sellise kiirusega ei õpi ta kindlasti, aga kui õpitav pakub huvi, võib ta olla hasartsemgi kui tudeng.

Mis selle õppimiskiiruse siis ikkagi alla viib? Aju on nii-öelda kulunud?

Kõikide kognitiivsete protsesside aeglustumine on normaalse vananemisega kaasnev muutus. Vanem inimene mõtleb aeglasemalt,

vastab aeglasemalt, otsustab aeglasemalt, liigub aeglasemalt. Õppimine on väga kompleksne tegevus ja kõik need asjad mõjutavad õppimiskiirust, aga kui inimene annab vastuse aeglasemalt, ei tähenda see, et vastus on vale.

Üks on kindel: õppimiskeskond peab muutunud õppimisvõimet toetama. Normaalsel vananemisel väheneb ka tähelepanu jagamise võime, vanem õppija peab saama fookusseerida oma tähelepanu korruga ühele asjale. Nii nagu beebi ei jää müra sees magama, on ka vanemal inimesel keeruline keskenduda, kui ta peab korruga jälgima ekraani, kuulama lektori juttu, tegema märkmeid, lahendama mingit testi – ja seda kõike veel lärmakas ruumis.

Vanemat inimest õpetades peame tegema ühte asja korruga. Kõige tähtsam on aga see, et mida vanemaks inimene saab, seda rohkem on tal vaja teada, miks ta peab midagi õppima. See jäetakse aga tihti seletamata, öeldakse lihtsalt, et läheme nüüd uuele arvutisüsteemile üle ja punkt. Inimene ei saa aru, miks ta peaks oma aega uue süsteemi õppimise peale raiskama.

Siin peab tööandaja selgitama ja motiveerima. Vanem inimene tahab õppimisel samasugust toetavat suhtumist ja keskkonda nagu lapski. Teda peab ka keegi tagant susima.

Muide, osa õppimist mõjutavaid võimeid vananemisega lausa paranevad. Me rääkisime ju: uuel informatsioonil on lihtne tekitada seoseid juba olemasolevate teadmistega. Kui sulle räägitakse koolis Päikesekuningast, pead sa selle jõuga meelde jätma. Aga kui vanem inimene õpib midagi sarnast, tekivad tal kohe seosed: mis sajand, mis sel ajal mujal toimus – ja väga lihtne on uus teadmine meelde jätta.

See tähendab, et vanemas eas õppida on lihtsam targal inimesel?

Veelkord: tarkus ei teki ainult lugemusest või koolis käimisest. On inimesi, kes on koolis käinud 6-7 aastat, aga oskavad teha peedist pesumasina. Aga kui me nimetame teda ka targaks, siis, jah, tal on palju kergem õppida. Või ka näiteks poliitikat jälgida, kuna talle tuleb meelde: aa, see oli nüüd see käik, sama võtet kasutati juba 20 aastat tagasi.

Valdav enamus vanemaid inimesi on targad, aga mitte semantilise mälu tähenduses – et nad on mingeid õpikuid alla neelanud – vaid neuronitevaheliste seoste mõttes. Neil on neid palju.