

50+. To nie koniec kariery! Przewodnik po publikacjach rozwojowych dla „bardzo dojrzałych” pracowników

Człowiek jest twórcą samego siebie.

Giovanni Pico della Mirandola

Jak dobrze znamy własne potrzeby i możliwości? Pracujący na uniwersytecie w Stanford psycholog, Michał Kosiński, uważa, że lepiej od nas zna nas tylko internet. Na podstawie 70 lajków zamieszczonych w mediach społecznościowych można poznać danego człowieka dokładniej, niż sugerując się opinią jego przyjaciół. Analiza 150 polubień jest już większą skarbnicą wiedzy o danej osobie niż rozmowa z jej rodzicami. A 440 kliknięć „Lubię to!” zdradzi nam więcej o naszych upodobaniach, niż my sami sobie uświadomiamy. Czy chcemy siebie lepiej poznać? Oczywiście! Głównie dlatego, by efektywniej pracować i ciekawiej żyć.

Szkolenia rozwojowe dla pracowników 50+ nie cieszą się dużym zainteresowaniem. Dlaczego? Bo najczęściej pada pytanie: „a po co?”. Czasem zadają to pytanie pracownicy działów HR, którzy martwią się, czy taka inwestycja się zwróci. Ale najczęściej nad udziałem w szkoleniach zastanawiają się sami zainteresowani, czyli osoby dojrzałe. Argumenty, jakie padają z ich strony, brzmią najczęściej: „Jestem przed emeryturą, chcę spokojnie do niej dotrzeć” lub „Z taką wiedzą i takimi umiejętnościami na pewno nie potrzebuję się doksztalać”.

Pytanie „po co?” jest bardzo lubiane przez trenerów motywacyjnych, bo, wbrew pozorom, łatwo na nie odpowiedzieć: „dla siebie!”. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego ci, którzy dziś są w wieku 50+, dożyją statystycznie osiemdziesięciu kilku lat. To bardzo dużo czasu na samodoskonalenie się. Wykorzystajmy te lata, by udowodnić nie tylko sobie, ale i innym, że rozwijać możemy się w każdym wieku. I że nie istnieją dla nas w tej kwestii żadne ograniczenia.

Część z nas wolałaby spędzić ten czas w domu, na kanapie, w ciepłych kapciach, popijając ziołową herbatkę i oglądając telewizję. Oczywiście, nie ma w tym nic

złego. Ale czy naprawdę chcemy, by jesień życia kojarzyła nam się z latami, które trzeba „dożyć” zamiast „przeżyć”?

To najwyższy czas, by zadać sobie pytania: „Dlaczego nie oczekujemy niczego więcej od życia zawodowego?”, „Dlaczego chcielibyśmy pozostać bierni?”, „Dlaczego niewiele nam się chce?”, „Dlaczego nie mamy odwagi wymagać więcej od siebie?”. Znajdźmy na nie jak najszybciej odpowiedź.

Teza numer 1: nie mam siły ani ochoty

Argument nie do odparcia, no bo jak oponować przeciwko zapewnieniom: bolą mnie plecy, wchodząc na drugie piętro, łapię zadyszkę, kondycja już nie ta, dajcie mi spokój, najlepiej odpoczywa mi się na kanapie... Aż trudno w to uwierzyć, ale 73,4% osób w wieku 50-59 lat jest nieaktywna fizycznie, a w grupie wiekowej 60-69 nawet 79,3%!

Dlaczego osoby klinicznie zdrowe tak bronią się przed wysiłkiem fizycznym i już w wieku pięćdziesięciu lat mają przeświadczenie o nieuchronnej utracie kondycji? Być może zapamiętaliśmy to, co nam mówiono w dzieciństwie – że sport był głównie domeną osób młodych. Wtedy lekarze ludziom „w pewnym wieku” zalecali odpoczynek i nieprzemęczanie się, a rekonwalescencja po rutynowych operacjach wiązała się z kilkunastodniowym pobytem w szpitalu. Nawet wtedy, gdy nie było mowy o komplikacjach.

Na szczęście czasy się zmieniają, a wraz z nimi nasze podejście do sprawności w dojrzałym wieku. Nie bez znaczenia jest także wiedza naukowa na ten temat.

W 2011 roku naukowcy z uniwersytetu w Pittsburghu przeprowadzili badanie nad atrofią mięśni i procesem starzenia. Przedmiotem analizy były profile mięśniowe probantów, czyli osób uprawiających rekreacyjnie, bo kilka razy w tygodniu, trening siłowy. W doświadczeniu wzięli udział ochotnicy w wieku od 40 do 80 lat. Oczekiwano, że osoby starsze będą w lepszej kondycji niż ich rówieśnicy, którzy ze sportem są na bakier, ale mniej wydolni od młodszych badanych. Tymczasem okazało się, że czysta masa mięśniowa siedemdziesięciolatek i czterdziestolatek była identyczna. Słabsze mięśnie

nie są więc nieuchronnie wynikiem procesu starzenia się, ale wiążą się z brakiem aktywności fizycznej.

Polecane publikacje:

Esmonde-White M., *Cofnij zegar. 10 lat mniej w 30 minut dziennie*, Wydawnictwo Pascal. 2015.

Dudzińska J., *Home Barre*, „Womens’s Health”, nr VII-VIII, 2021.

Friel J., *Szybkość i siła po 50-tce. Jak intensywnie trenować, nie przejmując się wiekiem*, Wydawnictwo Foksal, 2016.

Teza numer 2: nie ogarniam

To prawda, w dzisiejszych czasach zwiększają się standardy sprawności intelektualnej niezbędnej do codziennego funkcjonowania. Musimy sobie radzić w wirtualnym świecie, podążając za nowinkami technicznymi. Jednocześnie wielu z nas wraz z postępującym wiekiem doświadcza spadku tzw. formy intelektualnej.

Nasz intelekt starzeje się głównie przez: deficyt uwagi, problemy z koncentracją; zaburzenia pamięci; rozpoznawanie, spowolnienie czasu reakcji. Ale podobnie jak mięśnie możemy trenować nasz mózg. Dlatego jak najczęściej sięgajmy po krzyżówki, rebusy czy sudoku. Dodatkowo warto włączyć do naszych codziennych zajęć aktywujące ćwiczenia mentalne, np. te zaczerpnięte ze strony internetowej www.czas-seniora.pl.

Czytanie do góry nogami

Pamiętacie Państwo Marilyn Monroe w filmie „Jak poślubić milionera”? Hollywoodzka seksbomba grająca uwodzicielkę bogatych kandydatów na męża robi wszystko, aby nie zauważono, że ma kłopoty ze wzrokiem. Unika zakładania okularów nawet do czytania, nic więc dziwnego, że w jednej ze scen, zupełnie nieświadoma komicznej pomyłki, trzyma książkę do góry nogami. I taki właśnie trening Państwu polecamy. Postarajcie się codziennie przez kilka minut czytać książkę lub czasopismo, trzymając tekst odwrócony o 180 stopni.

Wykonywanie codziennych czynności ręką niedominującą

Plastyczność naszego umysłu to ciągła zmiana aktywności lewej i prawej półkuli. Dobrym ćwiczeniem jest zatem wykorzystywanie oburęczności, np. do sporządzania codziennych notatek czy planów. A najlepszym treningiem dla naszej zdolności zapamiętywania będzie sporządzenie listy zakupów ręką niedominującą, a potem zostawienie tej listy w domu i udanie się na zakupy, mając do dyspozycji jedynie swoją pamięć. A ponadto ograniczmy korzystanie z takich udogodnień, jak nawigacja, kalkulator czy aplikacje do robienia notatek w smartfonie. Nasze szare komórki będą nam za to wdzięczne.

Polecane publikacje i strony internetowe:

www.neurogra.pl

www.czas-seniora.pl

www.silowniapamieci.pl

Bąbel P., Baran A., *Trening pamięci. Projektowanie, realizacja, techniki i ćwiczenia*, Wydawnictwo Difin, 2011.

Szula B., *Pamięć doskonała*, Wydawnictwo Złote Myśli, 2011.

Teza numer 3: boję się wyzwań. Czy sobie poradzę?

Czy im więcej mamy lat, tym więcej mamy obaw? Neuronaukowiec Joseph LeDoux podkreślał, że ludzie nie przychodzą na świat fabrycznie zmontowani, ale to życie skleja ich z części. Szczególny układ połączeń nerwowych powstaje w wyniku naszych doświadczeń – im więcej lat życia, tym więcej skojarzeń i okazji do ich utrwalania.

Niektórzy uważają, że starość jest łaskawa dla ludzi mocno zalęknionych lub wrażliwych, ponieważ zapominając o przykrych wydarzeniach z przeszłości, wypierają z pamięci źródło ich lęku. Ponieważ pamiętają mniej, mniej też się przejmują.

Tak prosto jednak ten mechanizm nie działa. Dlaczego? Ponieważ nasze świadome wspomnienia zapamiętywane i zapominane są przez korę mózgową. Natomiast pamięć emocjonalna tworzona jest przez jądro boczne ciała

migdałowatego. Reasumując, możemy doświadczać lęku w danej sytuacji, mimo że nie pamiętamy, co konkretnie go wywołuje.

Czy zatem jesteśmy zupełnie bezbronni w obliczu negatywnych emocji? Tak, na szczęście, nie jest. O tym, jak wyciszać negatywne emocje, radzić sobie ze złymi myślami i ćwiczyć odporność emocjonalną, opowiada książka Catherine M. Pittman i Elizabeth M. Karle *Zalękniony mózg*.

Jeden z przykładów mówi o kojącym wpływie muzyki. Jak działa ten mechanizm? Prawa półkula specjalizuje się w „produkowaniu” negatywnych emocji i taktyki unikania. Remedium na jej ucieszenie może być zatem aktywowanie prawej półkuli. Pobudzamy ją m.in., ucząc się gry na instrumencie. Robimy bowiem wtedy coś, co nas interesuje i absorbuje naszą uwagę. Innym sposobem na poradzenie sobie z negatywnymi emocjami jest słuchanie ulubionych utworów muzycznych. Podczas tej czynności aktywizujemy prawą półkulę mózgową i niejako przykrywamy negatywne emocje pozytywnymi. Słuchanie muzyki poprawia nastrój, dodaje energii, koi nerwy, zmniejsza lub niweluje stres.

Polecane publikacje i strony internetowe:

Pittman C. M., Karle E. M., *Zalękniony mózg*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018.

Wytykowska-Kaczorek A., *Jak rodzi się dojrzały człowiek*, „Newsweek Psychologia”, nr 6, 2020

Hayes S. C., *Umysł wyzwolony*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020.

web.swps.pl/strefa-psyche

Teza numer 4: wiem lepiej (i lubię innych pouczać)

Osoby mające za sobą wiele lat pracy dysponują ogromnym doświadczeniem. Zdobyli intuicję zawodową, która pozwala im efektywniej pracować. Mając wiedzę i umiejętności, stają się niezastąpionymi mentorkami i mentorami dla młodszych współpracowników. Aby optymalnie wypełniać tę rolę, dobrze byłoby wystrzegać się pewnych błędów poznawczych. Jednym z nich jest tzw. efekt heurystyki zakotwiczenia, który polega na opieraniu się na poglądach,

tradycjach i sposobach działania, które poznaje się jako pierwsze, np. na początku drogi zawodowej.

Ograniczający może być też efekt wspierania decyzji, powodujący, że przywiązuje się do swoich wyborów i niechęci do ich modyfikacji w myśl zasady: „po co coś zmieniać, skoro do tej pory ten sposób pracy się sprawdzał?”. Świat jednak się zmienia i musimy być gotowi na przyjęcie tych zmian.

Dobra mentorka/dobry mentor czy uznana ekspertka/uznany ekspert zdają sobie przecież sprawę z tego, że niektóre stosowane przez nich metody i techniki będą przydatne również w przyszłości, ale z innych musi zrezygnować, bo następne pokolenia wypracowały lepsze rozwiązania. Pozwólmy sobie zatem na luksus weryfikacji naszych racji. Dzięki temu unikniemy konfliktów z naszymi młodszymi koleżankami i kolegami i nie będziemy oskarżani o lenistwo poznawcze, upartość czy ignorancję.

Polecane publikacje i strony internetowe:

Pluta E., *Jakie mózg płata nam figle*, [w:] <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/19059-jakie-mozg-plata-nam-figle-o-bledach-poznawczych>

Skowrońska M., *Idzie nowe, stare się boi*, „Newsweek Psychologia”, nr 6, 2020.

ⁱ Według danych Głównego Urzędu Statystycznego na rok 2020.

Projekt innowacyjny „Zasobnik 50 plus – praca online, praca w zespole wielopokoleniowym” realizowany jest w ramach projektu grantowego „TransferHUB - inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia”.

www.transferhub.pl