

K R Z Y S Z T O F I B I S Z

Coraz młodszy

Jak zadbać o sylwetkę, zdrowie i siłę po czterdziestce



spis treści

OD AUTORA	9
TŁUSTE LITERY	14
MÓJ PRZYKŁAD – TWOJA INSPIRACJA	22
Mój błędny building	24
Dieta o nazwie „Bez sensu”	31
Zbieranie doświadczeń	37
Męski wizerunek	43
Sens popularności	48
Gdy wybija czterdziestka	53
Sposób na brak czasu	66
KROK PIERWSZY – MOTYWACJA	77
KROK DRUGI – STAN ZDROWIA	89
Nadmiar tkanki tłuszczowej – cichy zabójca	90
Przegląd, czyli niezbędne badania	92
Od tego trzymasz się z daleka	97
KROK TRZECI – WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE	107
Obalamy mity	108
Lekcja matematyki	110
Bez diety nie ma atlety	113
Nowy model żywienia	124
Zrób i zjedz to sam	143
Kuchnia to nie apteka, ale...	151
Idzie zgodnie z planem?	160

KROK CZWARTY – TRENING 163

Tuż przed startem	166
Koszty	167
Etap I: Adaptacja i spalanie tkanki tłuszczowej	169
Etap II: Budowanie masy mięśniowej i siły	171
Oddychanie	173
Stabilizacja	175
Obciążenie	176
Rozgrzewka	176
Stretching	177
• Rozciąganie mięśnia łydki oraz dwugłowego mięśnia uda	179
• Rozciąganie mięśnia czworogłowego i mięśnia prostego uda	180
• Rozciąganie mięśnia trójgłowego ramienia	181
• Rozciąganie klatki piersiowej	182
• Rozciąganie klatki piersiowej i mięśni brzucha	183
Trening siłowy	184
• Ściąganie drążka do klatki piersiowej	186
• Unoszenie ramion w bok z hantlami	188
• „Rozpiętki” w pozycji stojącej z wykorzystaniem ciągu przedniego	191
• Odwodzenie ramion z wykorzystaniem wyciągu	194
• Ściąganie linek do wyprostowania ramion	197
• Zginanie przedramion w pozycji stojącej	200
• „Rozpiętki” z wykorzystaniem przyrządu (butterfly)	203
• Przysiady z hantlami przy użyciu bosu	206
• Ćwiczenie na mięśnie dwugłowe ud z wykorzystaniem przyrządu	209

• Wyprosty nóg	212
• Przywodzenie nóg z wykorzystaniem przyrządu	214
• Wspięcie na palce jednej nogi z hantlem	216
• Brzuszki na macie – pełne unoszenie	219
Trening aerobowy	222
Efekty	224
Pole minowe	228
Treningowy savoir-vivre	229
KROK PIĄTY: REGENERACJA	233
SUPLEMENTY – DODATEK/UZUPEŁNIENIE	240
TY PYTASZ – JA ODPOWIADAM	244
DAŁEM CI RADY – TERAŻ TY DAJ RADĘ	262
ZAMIAST POST SCRIPTUM:	
IBISZOLOGIA ZASTOSOWANA	264
LITERATURA	266



Myślę, że nareszcie jestem w tym wiarygodny, bo przestałem błądzić po omacku i swoją własną przemianą udowodniłem, że można i że nie są to puste słowa. Arnold zasłynął jako propagator zdrowego stylu życia właśnie jako czterdziestolatek, podobnie Jane Fonda wywołała szal na punkcie aerobiku, będąc już dojrzałą kobietą. Ja po czterdziestce osiągnąłem najlepszą sylwetkę, jaką miałem w życiu, i mimo upływu kilkunastu lat wciąż trzymam świetną formę. A powiem więcej – z roku na rok jestem w coraz lepszej formie.

Gdy wybija czterdziestka...

W dniu swoich czterdziestych urodzin, 25 lutego 2005 roku, w biały dzień na trzy godziny kompletnie straciłem przytomność. I to wcale nie z powodu alkoholu, który zresztą omijam szerokim łukiem. Uśpił mnie anestezjolog w jednym ze stołecznych szpitali. Ale po kolei.

Krótko przed urodzinami postanowiłem, jak to mam w zwyczaju i do czego wszystkich zachęcam, zrobić komplet badań. Taki bilans. Gdy przyszło do analizy wyników, okazało się, że w prawej nodze mam jakiś naczyniowy defekt, który wymaga szybkiej interwencji chirurgicznej. Takiej na stole operacyjnym, w pełnej narkozie. Cóż, szczęśliwy nie byłem, ale potraktowałem to jako sprawę do załatwienia i spotkałem się z chirurgiem, by ustalić datę zabiegu. Spośród możliwych terminów najbardziej spodobał mi się najbliższy. Wypadał akurat w moje urodziny. Zamiast toastu otrzymałem więc solidną narkozę, a w ramach prezentu lekarze raz na zawsze pozbawili mnie niebezpiecznego naczyniowego kłopotu. Z tą operacją wiąże się jednak jedna, krótka i nieco zabawna, historia.

Po wybudzeniu z narkozy pielęgniarki zawiozły mnie, podłączonego do tych wszystkich kroplówek i rozmaitych monitorów kontrolujących funkcje życiowe, korytarzem do sali pooperacyjnej. W trakcie przejażdżki na korytarzu ujrzałem ekipę Polsatu. Oczekując na słowa pocieszenia,

wsparcia, usłyszałem: „Krzysiek! Nie wiedziałem, że coś tu kręcisz! Co to, jakiś wkręt?”. Wszyscy zaczęli się rozglądać. „Ukryta kamera? Kto cię charakteryzował, Kasia?”.

Tyle na temat mojej czterdziestki. Mam nadzieję, że twoja była choć trochę bardziej rozrywkowa. Jeden z moich kolegów, satyryk i dziennikarz radiowej Trójki, oczekiwał, że w dniu czterdziestych urodzin zostanie napadnięty przez tłum przyjaciół chcących mu koniecznie przypomnieć o tym fakcie. Niektórzy już nawet dzwonili, pytając, czy wolałby dostać w prezencie Viagrę, czy raczej maść na stawy. Aby się nie stresować, przyjął propozycję prowadzenia mistrzostw świata strongmanów dokładnie w dniu urodzin. Z traumy wywołanej świadomością przekroczenia tej konkretnej liczby wyleczył go fakt, że jedno z czołowych miejsc w tych zawodach zajął pięćdziesięciosześcioletni Norweg. Zostawił w tyle całe stado rumianych i wielkich jak silosy dwudziestoparolatków.

Kiedy zamiast wznoszonego na moją cześć przez bliskich toastu, jedynie toast, jakiego doświadczyłem, to ten dożylny, w postaci kroplówki, zacząłem się zastanawiać, jaki naprawdę jest współczesny czterdziestolatek. Co mnie czeka. Postanowiłem porozmawiać o tym z jednym z najlepszych moim zdaniem kognitywistów w tym kraju – psychologiem Maciejem Bennewiczem, certyfikowanym trenerem rozwoju osobistego, ICC Master Coach. Wnioski? Oto one.

Wiek męski, wiek klęski – skarżył się Adam Mickiewicz, a za nim powtarzał Antoni Słonimski kilkadziesiąt lat później, aż wreszcie utrwalił się stereotyp, który złośliwie nam obwieszcza, że po czterdziestce „to już z górki”. Otóż, jak każdy stereotyp, to kwestia przekłamana. Oczywiście w krajach ubogich i w Europie jeszcze 200 lat temu średnia życia oscylowała wokół czterdziestki, a do dziś w biednych rejonach Afryki pięćdziesięciolatek to starzec, jednak ten krótki okres życia wynikał nie tyle z wieku metrykalnego, ile z chorób – i to chorób nieleczonych, źle leczonych lub przewlekłych. Wynikał z biedy. Co więcej średnia to, jak wiadomo, wynik dotyczący całej populacji – wszystkich ludzi, w każdym wieku – zatem sam w sobie przekłamuje dane dotyczące długości życia osób konkretnych narodowości, które żyją

na określonym terenie w określonych warunkach społecznych, politycznych, ekonomicznych.

Nas, Polaków, Europejczyków, szczęśliwie zjawiska skrajnego ubóstwa, braku dostępu do wody pitnej, jedzenia czy opieki medycznej nie dotyczą. W Polsce tendencja do wydłużania się życia od wielu lat rośnie, a to oznacza, że żyjemy lepiej, zdrowiej i dłużej, zachowując jednocześnie sprawność umysłową i fizyczną do późnej starości. **Wiek biologiczny nie jest tożsamy z wiekiem metrykalnym**, czyli mówiąc prościej i używając metafory: technicznego zużycia ciała nie ocenia się według daty produkcji. Na techniczne zużycie ciała, czyli jego wiek biologiczny, składają się warunki eksploatacji. Jeśli ktoś żyje nieekologicznie, czyli nadmiernie eksploatuje swój organizm, jego wiek biologiczny wzrasta. Składa się na to kilka czynników.

Pierwszym z nich jest złe odżywianie. Nasze polskie nawyki kulinarne niestety nie są szczególnie sprzyjające, zwłaszcza mężczyznom, których serce i emocje ukryte są w żołądku lub wprost na talerzu ze schabowym podawanym koniecznie z zasmażaną kapustą i ziemniaczkami. Rodzime wzorce jedzenia, czyli domowe menu i konkretne dania, niestety działają przeciwko nam. Zbyt tłusto, zbyt dużo smażonego, za wiele mięcha. Ciężkie, gęste, wielokrotnie przetworzone, fatalne połączenia tłuszczów i cukrów; jedzenie obfite, zamulające, długo trawione.

Moim złym nawykiem do czterdziestki oprócz jedzenia „po polsku” było też jedzenie rzadko, za to do syta. Obiad z trzech dań i potężna kolacja tuż przed snem dawały mi bombę kaloryczną, po której mój żołądek, trzustka, wątroba i jelita musiały przez całą noc ciężko harować. Nadmierna liczba kalorii i nazbyt eksploatujące system trawienny jedzenie przeciążają ważne i trudno zastępowalne urządzenia, jakimi są nasze organy. Nie dość, że na rynku serwisowym brakuje części oryginalnych, to jeszcze niektórych zamienić się w ogóle nie da. W dodatku przeciążenie układu trawiennego skutkuje przeładowaniem innych systemów, na przykład krwionośnego. W grubym ciele serce ma więcej pracy. Choćby dlatego, że musi dopompować znacznie więcej krwi do plecaka, który wielu dżentelmenów nosi z przodu w postaci kilku kilogramów zupełnie

zbytecznego brzucha. Niestety nadwaga jest jednym z kilku cichych złośliwców, którzy perfidnie wykańczają organizm. Nie tylko nadmierne obciąża całą maszynę ciała – bo każdy kilogram nadwagi to tak, jakbyś przez dobę dźwigał zbyteczny ciężar – ale też sprzyja zużywaniu innych systemów: od odpornościowego, który chroni nas przed zachorowaniem, po układ zawieszenia, czyli stawy i kręgosłup, nie mówiąc już o mięśniach. W związku z tym mamy dwa wyjścia. Sytuacja idealna to taka, w której uda się połączyć oba.

Musimy zacząć zużywać więcej energii, wykorzystując zmagazynowane zapasy. Tutaj kłania się siłownia, a przynajmniej wielki pies, który wymaga co najmniej dwóch godzin intensywnego spaceru dziennie. Może być też paintball, taniec, karate, bieg przełajowy, rower albo choćby koszenie trawnika. Warto pamiętać, że jeden wspaniały lukrowany konfiturą różaną pączek może mieć nawet 500 kalorii. Zaś czterdziestoletni mężczyzna mający pracę siedzącą nie spala więcej niż 2000 do 3000 kalorii dziennie. Zatem dwa pączki, szklanka słodzonego soku, tłusty hamburger i całodzienne zapotrzebowanie kaloryczne pokryte, a nawet więcej. Bo pączki są zazwyczaj dwa, kotlet ogromny, zupa z zasmażką, a na kolację pół chleba, nie mówiąc o przekąskach jak chipsy, batoniki. I na końcu piwo. Ów nadmiar trzeba jakoś spalić.

Tylko że, aby to się udało, musielibyśmy ćwiczyć całymi dniami. Zjedzenie takiego pączka to jakieś 5 minut, ale spalenie go poprzez ćwiczenia – jakieś 50 (a nawet więcej). **Zmiana diety jest więc konieczna.** Na początek samego wzorca jedzenia. **Częściej i mniej**, bo dzięki temu nie dopuszczasz do uczucia głodu powodującego wieczorne rzucenie się na jedzenie i pochłanianie znacznie większych jego ilości, niż w rzeczywistości potrzebujesz. Do tego **wolniej** – sygnał o sytości dociera do mózgu dopiero po około 15–20 minutach, dlatego tak ważne jest **jedzenie spokojne, świadome i bez rozpraszaczy** (jedząc w pośpiechu, znacznie łatwiej się przejeść, tak samo jedząc przed telewizorem). Ja osobiście jem pięć, a czasem nawet sześć posiłków dziennie, regularnie co dwie lub trzy godziny. Dzięki temu mój organizm przyzwyczaił się do stałego korzystania z energii, nie czuje głodu i nie podpowiada mi, by sięgnąć

po wysokokaloryczną przekąskę. No i oczywiście **jakość**. Jak najmniej czerwonego mięsa i jego przetworów, a jak najwięcej mięsa chudego lub roślinnych źródeł białka (soczewica, ciecierzycy, tofu, fasola i tym podobne), które zawierają również błonnik – sycący i poprawiający trawienie. Unikaj nasyconych kwasów tłuszczowych, których jest pełno w kiełbasach, smalcu. W ich miejsce wybieraj źródła zdrowych tłuszczów, jak na przykład ryby, oliwa z oliwek, awokado, orzechy, pestki nasion. Wyrzuć cukier stołowy i zastąp go naturalnymi słodzikami – stewią, erytrytolem, ksylitolem. Z kolei najlepsze węglowodany to te złożone, czyli nie pszenne pieczywo, ale pełnoziarniste, nie biały ryż, ale brązowy. Warzywa i owoce bez limitu – zwłaszcza te pierwsze. Te drugie, owszem, zawierają cukier, ale oprócz tego dostarczają mnóstwa witamin i minerałów oraz wspomnianego już błonnika.

Jak sam radykalnie zmieniłem dietę po czterdziestce – mięso jem bardzo rzadko, a jak już, to naprawdę dobrej jakości, białko czerpię z ryb, owoców morza i produktów roślinnych. Ten wybór przyniósł mi lekkość, dobre samopoczucie i zdrowie. Do tego dużo warzyw i owoców – lekko i świeżo. Żadnych przetworzonych produktów, mącznych papek, rozgotowanych jarzyn, zmiksowanych resztek czy zalanych majonezem niespodzianek.

Ale zaznaczam – nie jestem dietetykiem. W tej książce pokażę ci mój własny sposób żywienia (opracowany przez profesjonalistów), a także kilka innych, aby zaznaczyć, że **każda dieta powinna być indywidualna i dopasowana do twoich preferencji i upodobań. A przede wszystkim – stanu zdrowia**. Są jednak pewne podstawy, których moim zdaniem trzymać powinien się każdy – oczywistym jest, że mniejsza liczba produktów wysokoprzetworzonych w diecie, a stawianie na posiłki odżywcze i zbilansowane to zmiana zdecydowanie na plus. Mogę potwierdzić, że taka zmiana ma ogromny wpływ na formę, wydolność, sylwetkę i ogólne samopoczucie.

Często spotykam się z pytaniami i wątpliwościami, a nawet sugestiami, że zdrowe odżywianie jest niesmaczne. Bo przecież tłuszcz to nośnik smaku, gotowane produkty są mdłe, warzywa to w ogóle jedzenie

dla chomików. Ziemniaczki bez masełka? Sos bez śmietany? Faj. Gdy zapraszam gości na kolacje i przyjęcia, a uwielbiam gotować, rezultat jest zawsze znakomity. I to bez masełka i śmietany. Potrawy są lekkie, ale pyszne, a rozkosz dla podniebienia z pewnością przewyższa tę związaną ze schabowym i sznyclem. Całe szczęście, że mężczyźni to często znakomici kucharze z zamiłowania, pasjonaci kuchni i eksperymentów kulinarnych. Może i ty odnajdziesz w sobie tę pasję?

Niestety jest też zła wiadomość. W żadnym wieku, a zwłaszcza w okresie dojrzłym, nie pomagają alkohol i nikotyna, nie mówiąc o poważniejszych używkach. Piwo, wino i inne uznawane za niewinne, bo „lekkie” trunki, to wciąż alkohol. Ściemnianiem jest pobłażliwa sugestia, że piwko w zasadzie to gorzka oranżada, a jeden kieliszek wina jeszcze nikomu nie zaszkodził, przeciwnie – wpływa na długowieczność, poprawia trawienie, raczą się nim przecież codziennie tacy Włosi czy Francuzi. U nas jednak, i nie ma co się oszukiwać, mało kto poprzestaje na jednym kieliszku – ja przez całe swoje bogate i dość długie życie jeszcze takiej osoby nie poznałem. Każdy alkohol to alkohol, a alkohol to trucizna. I tu nie ma znaczenia dawka, chociaż niektórzy naukowcy wskazują na tak zwany bezpieczny dla organizmu poziom spożycia alkoholu. Nawet nie będę o nim wspominał, bo moim zdaniem czegoś takiego nie ma. Podobnie jak każdy pojedynczy papieros to trucizna, dlatego nie słucham farmazonów w stylu: „Ale ja się nie zaciągam” czy „Palę tylko w pracy, dla towarzystwa”. Ale nawet jeśli palisz przez dziesięciolecia lub od dziesięcioleci regularnie pijesz alkohol, to nie znaczy, że już po tobie. Przeciwnie.

Zerwanie z nałogami to w każdym momencie życia przepustka do zdrowia i zmniejszenie ryzyka spotkania się z największymi sprzymierzeńcami Kostuchy – zawałem serca i nowotworami. Mogę bez końca wymieniać ryzyka związane z paleniem i piciem, ale po co? Przecież każdy doskonale je zna, a i tak wielu nic sobie z tego nie robi. Dlatego posłużę się innym argumentem. Banalnym. Wyglądem. Tak, niestety obawa o wygląd to dla nas często większa motywacja niż obawa o zdrowie. Spójrz zatem na twarze wieloletnich palaczy. Picie, palenie, do tego

mocna kawa i nieprzespane noce – oto najlepszy sposób na szybki anty-lifting i charakteryzację na członka rodziny Addamsów. Szybko dołączą do tego nieżyty nosa i żołądka – i sprawa załatwiona. Potem, zgodnie ze znanym powiedzeniem, faktycznie już z górki.

Wyobraź sobie swojego ukochanego psa zamkniętego w pokoju, do którego wpuszczane jest powietrze i dym z palarni papierosów w pobliskim biurówcu. Do tego dodaj mu karmę, której głównymi składnikami są tłuszcz, kreda i popiół, a do wody dolewane jest piwo. Co więcej pies przywiązany jest do kołowrotu, który musi obracać z wysiłkiem. Kołowrót ten uruchamia zapadkę dostarczającą powietrze zmieszane z dymem i od czasu do czasu trochę karmy. Nie dość, że pies jest skrajnie przemęczony, to jeszcze warunki, w których mógłby się regenerować i odzyskiwać siły, są krańcowo zakłócone. Nie dość, że płuca muszą wziąć więcej oddechu, by pozyskać tlen potrzebny mięśniom i mózgowi, a serce szybko przepompować natlenioną krew, to jeszcze ogromna ilość energii musi zostać zużyta na odtruwanie z nikotyny i alkoholu. A i tak część toksyn przedostanie się do krwi, a potem do komórek. No cóż, brzmi to jak eksperyment szaleńca. Gdyby ktoś poważał się na takie wariactwo, prokuratura wszczęłaby śledztwo z urzędu za znęcanie się ze szczególnym okrucieństwem. Kiedy jednak pomyślę, że niektórzy ludzie dokonują na sobie niemal identycznego eksperymentu z własnej, nieprzymuszonej woli, wtedy nie mogę wyjść z szoku. Otóż to. Człowiek to jedyne zwierzę posiadające zdolność świadomej autodestrukcji. Na szczęście ma też poczucie humoru, które po czterdziestce znacznie się wyostrza.

Zatem kolejnym elementem (obok podjęcia aktywności fizycznej i zmiany nawyków żywieniowych) sprzyjającym utrzymaniu sprzętu biologicznego w dobrej formie i powstrzymaniu procesów starzenia się jest rzucenie nałogów. Serio, to nie żart. Według statystyk, którymi nie lubimy się chwalić, jesteśmy krajem... alkoholików i nikotynistów. To autodestrukcja na własne żądanie i wciąż bardzo silny wzorzec kulturowy. Jak mawiał serialowy doktor House, sam przecież niewolny od nałogów: „Jeśli ktoś pali, to znaczy, że jest głupi, i niech się wykończy. Nie potrzebujemy głupich w naszym społeczeństwie”.

Chcesz zachować zdrowie i dobrą kondycję? Natychmiast rzuć nałogi, ćwicz, zmień dietę. Połącz wszystkie te elementy i konsekwentnie utrzymuj ten stan rzeczy aż do dziewięćdziesiątki lub dłużej. Po prostu – do końca życia. Aktywność po czterdziestce to dzisiaj norma, późne kariery i odmłodzony tryb życia to już nawet trend. Jako dwudziesto-, trzydziestolatkowie często myślimy, że mamy na wszystko czas, że trzeba się wyszaleć. Po czterdziestce zaczynamy robić bilans dokonań, ale również przewidywać i coraz bardziej ekologicznie zarządzać swoim życiem. Kiedyś mówiło się o późnych karierach, dziś mówi się o dojrzałym rozwoju. Pomyśl o znanych zagranicznych postaciach, jak Anthony Hopkins, Paulo Coelho, Hugh Laurie, a także Polakach: Jerzym Buzku, Bronisławie Komorowskim, Donaldzie Tusku. Wszyscy oni naprawdę wielkie kariery zaczynali robić po czterdziestce. Niektórzy grubo po czterdziestce. Pomyśl też o wybitnych twórcach, jak Mick Jagger, David Gilmour, Sting, Paul McCartney, Steven Spielberg, George Lucas, James Cameron. To mężczyźni, którzy zachowali znakomitą formę po sześćdziesiątce, siedemdziesiątce, a nawet osiemdziesiątce. To prowadzi nas do kolejnego ważnego elementu sprzyjającego naszemu zdrowiu i satysfakcjonującemu życiu w okresie dojrzałym. Do mózgu.

Nietrenowany, podobnie jak mięśnie, szwankuje. Nie wystarczy dbać o mechanizm własnego ciała. Zaparkować w garażu pojazd naszego życia, od czasu do czasu robić przegląd, przejechać się po promenadzie. Zatankować dobre paliwo, umiejętnie redukować biegi i niezbyt forsować silnik, a potem wypucować i postawić pod plandekę. Nasze życie w dużej mierze zależy od tego, jaki robimy z niego użytek. Nasz **mózg rokwita, kiedy jest zajęty**. Nasze ciało staje się sprawne, a nawet młodsze, gdy jest aktywne. Pobudzane neurony, czyli komórki nerwowe, transmitują dane szybciej i precyzyjniej. Badania dowodzą, że intensywna aktywność umysłowa nie tylko zapobiega takim przypadłościom, jak choroba Parkinsona czy Alzheimer, ale gdy już się one przydarzą, powstrzymuje ich rozwój, spowalnia go. Nie jest przypadkiem, że jako przykłady aktywnych mężczyzn po czterdziestce wymieniłem intelektualistów, polityków, aktorów, muzyków. Jeśli jesteś twórczy – żyjesz,

rozkwitasz, osiągasz więcej, a przede wszystkim produkujesz darmową autoszczepionkę w postaci całego pakietu hormonów, które zasilają twój układ nerwowy i całe ciało, dając mu energię, witalność i młodość. To wcale nie znaczy, że wykonując jakikolwiek inny zawód, jesteś skazany na porażkę. Przeciwnie. Pobudzać swój mózg do pracy możesz w każdej dziedzinie ludzkiej aktywności!

Syndrom emeryta pojawia się tak naprawdę wtedy, gdy ludzie się poddają. Dotychczasową aktywność zawodową zastępuje brak aktywności i często brak pomysłu na życie. Czy wyobrażasz sobie Micka Jaggera, który wsparty na poduszce wygląda bezmyślnie przez okno, albo Donalda Tuska przed telewizorem z piwkiem i chipsami, godzinami oglądającego mecze? W tym pierwszym przypadku czekamy na nowe koncerty i kolejną płytę, drugi jest wciąż aktywnym politykiem i nie spodziewamy się, by prędko zszedł ze sceny. Twój wiek biologiczny zależy od tego, jak dbasz o swoje ciało, a wiek mentalny w głównej mierze od tego, jak myślisz o sobie i swojej przyszłości. Mówiąc prościej – **masz tyle lat, na ile się czujesz, jaki jest twój styl życia i jak bardzo chce ci się prowadzić ciekawe, wartościowe życie**. Połączenie obu czynników – biologii i psychologii – daje w sumie witalność, dobre samopoczucie, siłę i energię do działania. Daje młodość. Jesteśmy na tyle młodzi i zaangażowani, na ile to, co robimy, daje nam poczucie sensu i przyjemność, a także wykorzystuje nasze naturalne predyspozycje.

Mózg jest organem ślepy. Jest w stanie pokierować naszymi działaniami zarówno wtedy, kiedy podrzucamy mu wredne myśli ograniczające nasze możliwości, kiedy sami sobie podkładamy kłody pod nogi, jak i wtedy, kiedy stawiamy przed nim interesujące zadania, wspaniałe plany i ambitne cele. Jest mu wszystko jedno, czy zarządza naszą emocjonalną głupotą, czy inteligencją. Dla mózgu nie ma znaczenia, czy wyzwaniem jest ruszenie się z kanapy po kolejny browarek, czy przebiegnięcie maratonu. Lothar Seiwert, jeden ze słynnych niemieckich ekspertów w dziedzinie zarządzania czasem i życiem, powiedział kiedyś: „Sukces zaczyna się w głowie. Trzeba go najpierw wymyślić, żeby mógł się realnie urzeczywistnić”. Natomiast amerykański psychiatra, Maxie

C. Maultsby, znany jest z innego twierdzenia: „Motywowanie innych to mit. Jediną osobą, która może cię zmotywować, jesteś ty sam”. Właśnie w okolicach czterdziestki zaczynamy myśleć o swoich osiągnięciach, dokonaniach, nierzadko bolesnych naukach. Wtedy pojawia się też ważne pytanie o motywację. Co jest dla mnie ważne? Co lubię robić? Skąd czerpię poczucie sensu? O co jestem gotów powalczyć? Co mnie kręci?

W dojrzałym okresie życia mamy już cały bagaż doświadczeń i prób, wśród których łatwo jest wybierać własne upodobania. Łatwiej też odpowiedzieć sobie na pytanie, które ścieżki były nie dla mnie, które wybory okazały się chybione. Tylko stawiając na własne, kreatywne pomysły, wygrywamy siebie i swoją drugą młodość. To nie przypadek, że właśnie w tym momencie życia pojawiają się zmiany, nowe pomysły, biznesowe plany. To okres, kiedy już wiemy, jak funkcjonować i czego chcemy. To jest najlepszy moment, żeby postawić na siebie, czyli na własne doświadczenie, zamiłowanie i talent.

To właśnie ci ludzie – chociażby pisarz Paulo Coelho (rocznik 1947) czy reżyser Luc Besson (1959) – dowodzą, że wiek dojrzały często, pomimo przeciwności, przynosi sukcesy. Trzeba tylko zaufać sobie. Taki Niki Lauda, trzykrotny mistrz świata Formuły 1, pomimo dramatycznego wypadku nie tylko wrócił na tor, ale z zamiłowania do szybkich maszyn został pilotem z licencją na największe samoloty. Założył własną linię lotniczą! Nawet po przejściu na sportową emeryturę nie przestał być aktywny – zarządzał zespołem Formuły 1, napisał cztery autobiograficzne książki. Z kolei Luc Besson jako jeden z nielicznych francuskich reżyserów podbił widownię całego świata takimi filmami jak *Leon zawodowiec* czy *Piąty element*, by odrzucić propozycję Hollywood i zostać niezależnym producentem, dokumentalistą, a nawet reżyserem animowanych baśni dla dzieci. Wymieniać dalej? Myślę, że to zbędne – ważniejsze jest co innego. Świadomość, że warunków wejścia w drugą młodość nie ma aż tak wiele.

Po pierwsze – skup się na tym, co potrafisz robić najlepiej, czyli w czym uzyskałeś już mistrzostwo. Czterdziestka sprzyja zbieraniu owoców w każdej branży. Dodaj do tego swoją pasję, coś, co naprawdę lubisz robić. Nie chodzi tutaj o seks ani tym bardziej o jedzenie, spanie czy picie piwa. Te

zdolności mamy dane od matki natury. Chodzi raczej o zajęcia, czynności, zadania, które naprawdę cię kręcą, do których doszedłeś sam, nauczyłeś się ich dobrowolnie, bez przymusu czy z konieczności – gry w tenisa, hodowli seterów irlandzkich czy gry na perkusji. Właśnie dlatego opowiedziałem ci wcześniej tak dużo o moich obszarach działalności, zbieraniu doświadczeń i poszukiwaniu tego, co mnie kręci. Byś spojrzał wstecz na swoje własne życie i znalazł to, czego szukasz. A być może stwierdził, że tego czegoś zabrakło i najwyższy czas się za to zabrać.

Kiedy już będziesz wiedział, na czym się oprzeć, połącz oba obszary: doświadczenie i upodobanie. Teraz wystarczy już tylko poszukać kluczowego elementu, czegoś, co daje ci poczucie sensu, czegoś logicznego i mądrego zarazem – i dodać do przyjemności i predyspozycji. Tak oto uzyskujesz triadę dojrzałego szczęścia. Zawiera się w niej wewnętrzna motywacja – moment, o którym mówimy, że „nie trzeba dwa razy powtarzać”. Mózg to zaakceptuje, a ciało wykona. Inne rzeczy się nie liczą. To radykalne, ale prawdziwe.

Pewien znany sześćdziesięciolatek, Anthony Robbins, autor bestsellerowej książki *Obudź w sobie olbrzymia*, światowej sławy trener rozwoju osobistego, powiedział kiedyś: „Czegoś, czego nie robisz z wewnętrzną pasją i zamięłowaniem, w ogóle nie warto robić”. Brzmi idealistycznie? Wcale nie. Spytaj zadowolonych z siebie czterdziesto-, pięćdziesięcio- czy sześćdziesięciolatek, którzy odnieśli sukces, czują się silni i młodzi. Poznaj ich biografie. Minuta aktywności bez wewnętrznej pasji i zaangażowania jest dla nich stracona. Inwestują, projektują, prowadzą swoje małe i duże firmy, grają na gitarze, prowadzą ciężarówkę, układają glazurę, piszą książki – i nie tylko nie żałują swoich wyborów, ale przede wszystkim nie wyobrażają sobie życia bez własnej aktywności, bo to z niej czerpią siłę. Wszystko postawili na swoją pasję i dlatego wygrali. Jest tylko jeden warunek: trzeba to zrobić. Dlatego zrób to tak szybko, jak możesz, zanim zamienisz się w emeryta, któremu już nic się nie chce. Zmień swoje życie na lepsze.

Jak zatem widzisz, „wiek męski, wiek kłęski” przeminął. Obraz czterdziestolatka, który milowymi krokami zbliża się do marnej emerytury,

odszedł w przeszłość wraz z minioną epoką. Nie jesteśmy jak nasi ojcowie obciążeni gospodarką niedoborów, sterani pracą, przedwcześnie postarzali. Ich czas nie miał dla nich dobrej propozycji na przyszłość. Wtedy pracowali w jednej państwowej firmie przez 30 lat, często w jednym zawodzie i na tym samym stanowisku. Świat był statyczny. Niezmienny. Depresyjny i do bólu przewidywalny. Według analiz Unii Europejskiej dzisiejszy statystyczny Polak w sile wieku zmieni pracę siedmiokrotnie, zawód zaś – pięciokrotnie. To oznacza, że wczorajszy inżynier do spraw ochrony środowiska będzie jutrzejszym ekspertem od funduszy unijnych w kwestii środowiska, ale za kilka lat może stać się szefem projektu budowy ujęcia wody pitnej dla swojego powiatu, a następnie lokalnym politykiem. Jesteśmy pokoleniem długo aktywnym zawodowo. I to co najmniej z dwóch powodów. Po pierwsze jesteśmy głodni życia, sukcesu, przygód i wygod – i wreszcie możemy na nie zarobić. Współczesna gospodarka i realia demograficzne skutecznie nas do tego zachęcają. Po drugie po prostu trzeba dłużej pracować, bo nasze społeczeństwo się starzeje. Wbrew pozorom, to dobre wiadomości.

Współczesność niesie szanse rozwojowe i dynamiczne możliwości właśnie dla ludzi doświadczonych, otrząskanych z rynkiem pracy, znających różne branże, modele pracy i wymagania. To mit, że w pracy mile widziani są tylko młodzi. Uniwersalnym specjalistą nie zostaje się z dnia na dzień, a potrzeby gospodarki naszego kraju powodują skupienie się na wyspecjalizowanych kadrach, sprawdzonych zespołach, doświadczonych i wysokowydajnych pracownikach. Pandemia i lockdown rzeczywiście zachwiały rynkiem pracy, ale dotknęło to wszystkich – niezależnie od wieku. Ten okres pokazał również, jak ważne są elastyczność, samorozwój i podejmowanie nowych wyzwań – ci, którzy nie poradzili sobie ze zmianą i najnowszą technologią, wypadli z gry. Chociaż czasy są trudne, a kryzys gospodarczy na całym świecie nie pomaga, to jednak personel małych i dużych firm dąży do stabilizacji i coraz mniejszej rotacji pracowników. Pracodawcy potrzebują nie tylko kogoś, kogo trzeba będzie uczyć, ale też kogoś, kto będzie nauczał innych.

Jeśli czterdziestolatkowie mają się w ogóle kogo dziś obawiać, to kobiet, zarówno rówieśniczek, jak i tych młodszych. Dynamika ich karier również się zmieniła. Dzieci już odchowane, obowiązki związane z dziewiętnastowiecznym modelem żony, kucharki, sprzątaczk i niańki w jednym odeszły na szczęście w przeszłość. Co więcej z badań rynku wynika, że kobiety odbierane są jako lepiej wykształcone, bardziej staranne i odpowiedzialne przy realizacji zadań, a przy tym o wiele bardziej twórcze i pomysłowe niż mężczyźni. Ich determinacja w zdobywaniu pracy i robieniu kariery jest silniejsza od męskiej. Kobiety mają mocne parcie na sukces, są ambitne i zależy im na nadrobieniu czasu, który wyłączył je z aktywności zawodowej w okresie macierzyństwa – albo z kolei przed macierzyństwem chcą ugruntować swoją pozycję zawodową. Pracujące i wspinające się po kolejnych szczeblach kariery mamy to dziś również nic zaskakującego – kobiety potrafią łączyć wiele ról naraz i w każdej sprawdzać się doskonale. Uważa się je także za bardziej lojalne wobec pracodawców, co czyni je kandydatkami atrakcyjniejszymi od mężczyzn aplikujących na te same stanowiska. A przy wszystkich swoich zaletach, urodzie i wdzięku według statystyk znają więcej języków obcych i posługują się nimi lepiej od nas. Jaka na to rada?

Oto wynik wieloletnich badań amerykańskiego i izraelskiego profesora Tal Ben-Shahara zajmującego się psychologią pozytywną i przywództwem: połącz pasję, poczucie sensu i przyjemność w jedno i działaj z zapalem. Zrób to, a wtedy nikt nie zepchnie cię z twojej drogi.

Uwielbiam przyglądać się swoim rówieśnikom i ludziom starszym na wakacjach. Zwiedzają, wypoczywają, wdrapują się na wieże zamków i strome klify. Oglądają zabytki Barcelony i paryskie bulwary nad Sekwaną, piramidy w Gizie i starą Jerozolimę. Wreszcie mają czas dla siebie. Dzieci podrosły albo prawie się usamodzielnily – nastał moment na nowe przygody. My, Polacy, jesteśmy mistrzami adaptacji i przedsiębiorczości. To dobry dla nas czas.

Masz jeszcze jakieś wątpliwości? Są twarde fakty, są sposoby, jest motywacja, tylko ciągle brakuje czasu... Czyżby?

Sposób na brak czasu

Wielu z nas, mężczyzn po czterdziestce (lub jak ja – tuż przed sześćdziesiątką), zauważa pewien paradoks – gdzieś, mniej więcej po trzydziestych urodzinach, czas przyspiesza. Boże, to już rok? Cztery lata? Dostrzegamy to, patrząc zwłaszcza na nasze dzieci. Jeszcze przed chwilą w sklepie szukałeś pampersów czy rozglądałeś się za najnowszym PlayStation, a nagle przygotowujesz ślub i wesele lub dowiadujesz się, że zostaniesz dziadkiem. Co więcej, o ile nie dostrzegamy zmian w wyglądzie osób najbliższych, z którymi spotykamy się regularnie, o tyle widok kolegi z klasy, którego widzieliśmy ostatnio na maturze, naprawdę robi na nas wrażenie.

Czas przyspieszył też znacznie dzięki rozwojowi technologii. Ja dorastałem w czasach przedkomórkowych, przedinternetowych i bardzo umiarkowanie telewizyjnych. Wyobraź sobie dzisiejszy świat bez tych wynalazków... Bardzo wielu z nas nie ma tego PRL-owskiego pseudospokoju: mam etat, stałe godziny pracy, nie grozi mi bezrobocie, a w czerwcu pojadę z rodziną na wczasy pracownicze. Dziś nie znasz dnia ani godziny, cały czas musisz być na baczność – czujny, skupiony, gotowy do zmian, aktywny. To jednak nic złego. Nikt nie limituje twojego rozwoju. Teoretycznie, a w przypadku ludzi bardzo upartych również praktycznie – możesz być, kim chcesz, i zarabiać dużo. O ile zapanujesz nad czasem, uczynisz zeń sprzymierzeńca, a nie wroga. Tylko ile tego czasu tak naprawdę mamy?

Mężczyźni w Polsce żyją średnio 75 lat (ta średnia na szczęście rośnie). Co najmniej jedną trzecią tego czasu przesypiamy. Ale to nie wszystko – w sieci można znaleźć naprawdę ciekawe statystyki (które oczywiście trzeba potraktować nieco z przymrużeniem oka). Ponoć rok życia spędzamy na planowaniu, w co się ubrać, a mieszkańcy wielkich miast poświęcają dwa do trzech lat życia na dojazdy do pracy i stanie w korkach. Dwa tygodnie czekają na windę. Dziesięć do dwunastu lat spędzają w pracy, a do tego trzeba doliczyć czas poświęcany rodzinie i przyjaciołom. Ile

w tym wszystkim zatem czasu dla nas samych? Czynię te rozważania w kontekście treningów, pracy nad sobą, bo o tym jest ta książka. Na przygotowywanie posiłków i regularne ćwiczenia trzeba znaleźć stałe miejsce w codziennym napiętym rozkładzie jazdy. Jak to zrobić?

Powiem ci, jak ja to zrobiłem. Nie występuję tu jako ekspert. Po prostu uważam, że jestem w tym dobry, bo od lat jestem cholernie zajęтым człowiekiem. A mimo to udało mi się. Możesz skorzystać lub nie, ale – uwaga! – to działa. Zatem do rzeczy.

Sprawa numer jeden – **wyznacz sobie cel**. Konkretny. Dający się precyzyjnie opisać, wyobrazić. Czego chcesz? Kiedy chcesz to osiągnąć? Określ moment, w którym stwierdzisz: „Mam to! Udało się!”. Cel musi dać się zmierzyć, określić, opisać. Musisz wiedzieć, czy jesteś na dobrej drodze. Musisz mieć jakąś miarkę, kryterium, dzięki któremu bez cienia wątpliwości będziesz mógł stwierdzić: „Panie prezesie, melduję wykonanie zadania”. Cel musi być osiągalny.

Sprawa numer dwa – **zastanów się nad swoją motywacją**. Dlaczego zależy mi na osiągnięciu celu? Dlaczego to dla mnie takie ważne? Co osiągnięcie celu zmieni w moim życiu? I wreszcie – czy są po drodze jakieś miny, przeszkody?

Sprawa numer trzy – **planowanie**, czyli sedno sprawy. Kiedy osiągnę swój cel? Jak często będę musiał pracować nad osiągnięciem mojego celu? (To ostatnie pytanie jest kluczowe w kontekście treningu!)

Kiedy już to wszystko przemyślisz, pora na sprawę numer cztery, a więc **stworzenie listy zadań** – na tydzień, miesiąc, kwartał, rok. Oblicz czas potrzebny na wykonanie wszystkich czynności, które doprowadzą cię do celu. Stwórz własną listę przebojów – ustal, co jest najważniejsze, co ważne, a co mniej istotne. Jeśli czegoś nie wykonasz dziś, wykonaj jutro. Nie odpuszczaj. Gdy planujesz swój czas, uwzględnij wystąpienie zdarzeń nieprzewidzianych. Nie wiem dlaczego, ale zawsze się takie zdarzają. Ja do swojego grafiku doliczam VAT – 23% wyznaczonego czasu na tak zwane niespodzianki. Też je znasz – natrętne telefony, wizyty różnych takich, złośliwość rzeczy martwych, awarie; czasem daję znać o sobie jakaś słabostka, łapie cię choróbko. Skoro samochody, samoloty i inne

tego typu urządzenia mają rezerwę, ty też masz do niej prawo. Jeśli planujesz cztery godziny pracy, to od razu dolicz godzinę na niespodzianki. Jeżeli planujesz godzinę – dolicz na nie kwadrans.

Podstawowe błędy, jakie najczęściej popełniamy w kontekście czasu, to:

- ❶ **Brak planu dnia** (tygodnia, miesiąca, roku). Skupienie się na jednym aspekcie życia (pracy, treningu) kosztem innych.
- ❷ **Odwlekanie wykonania zadań**, czyli „zrobię to później”.
- ❸ **Brak asertywności**. Musisz się nauczyć mówić „nie”. Kiedyś mi samemu nie przechodziło to słowo przez gardło, ale życie nauczyło mnie odmawiać i dziś nie mam z tym problemu (uwierz mi, to ułatwia wiele spraw).
- ❹ **Nieznajdowanie czasu na wypoczynek (sen) i przygotowanie oraz jedzenie pełnowartościowych posiłków**. Regeneracja i właściwe odżywianie to podstawa. Razem z treningiem to stuprocentowa gwarancja sukcesu – tu nie wolno sobie odpuszczać.

Staraj się unikać popełniania tych błędów. Na początku trzeba się bardzo pilnować, ale gwarantuję, że po miesiącu będziesz „działał na odruchach”. Dobrych odruchach. I generalny nakaz: bądź konsekwentny. Kontroluj postępy. Nadrabiaj zaległości. Nie ma „jutro”. Jest „tu i teraz”. Zawsze postępuj zgodnie z planem – odstępstwa są uzasadnione tylko w wyjątkowych sytuacjach czy zdarzeniach losowych. To wszystko jedynie wydaje się trudne, a taka jest prawda, że czas łatwo okiełznać. Biegnie on w jednym kierunku i – mimo różnych złudzeń, którym ulegamy – ze stałą prędkością.