

Dnevi psihologov 2016

Elena Skok:

Kako se občuti zaključevanje kariere in nasveti izkušenega psihologa mladim

Dovolite, da začnem z dvema utrinkoma iz moje kariere.

Tik pred upokojitvijo sem nadomeščala kolegico, ki naj bi bila v imenu službe za razvoj kadrov prisotna pri uvajalnem seminarju za novo zaposlene delavce. Torej je bil to moj zadnji seminar v času zaposlitve. Prijateljica je komentirala, da bi bil za mene bolj ustrezen odvajalni seminar.

Čisto na začetku moje kariere sem bila s kolegico na najinem prvem posvetovanju psihologov Slovenije v Radencih. Na plenarnem zasedanju sva sedeli za dvema starejšima psihologinjama, ki sta bili že obe sivolasi. Bili sta očitno tudi prijateljici tako kot midve, le mnogo let starejši. Saj ne vem več katera od naju je šepnila: »Ali si predstavljaš, da bova tudi midve nekoč takšni? Obe s sivimi lasmi in klasično torbico bova hodili na takšne psihološke posvete?« Ta ideja, predstava, da bova tudi midve nekoč takšni kot starejši kolegici, se nama je zdela neskončno smešna. Vsakokrat, ko sva ju pogledali, naju je prav pobalinsko popadal smeh, ki sva ga komaj dušili. Zdelo se nama je normalno, da naju stroka zanima, da pa to zanima tudi stare ljudi tik pred upokojitvijo – to pa nama takrat ni bilo tako zelo logično. Najina šala je bila seveda mladostniško neslana, vendar zelo tipična za mladega človeka, ki si komajda lahko predstavlja sebe - in tu prihajam do moje današnje teme - na koncu kariere.

Morda imajo organizatorji današnjega dogodka zmotno mnenje, da lahko dajem jaz, ki sem s svojo, recimo temu, prvo kariero zaključila, pametne in koristne nasvete mlajšim kolegom. Vsi vemo, da so nasveti drugega malo vredni. Šele ko zabredemo v težave, se morda spomnimo, kaj smo nekoč slišali v zvezi s tem. Kakorkoli, razmislila sem o tem, kje sem se spotikala sama, kaj bi sedaj, s to pametjo in izkušnjami naredila bolje in to bom najprej poskusila v obliki nasvetov povedati vam. V drugem delu mojega prispevka pa bom govorila o zaključevanju kariere in o karieri po karieri.

Prav je, da na kratko povem, kaj in kje sem delala, da bodo moje izkušnje dobile pravi pomen. Kot pripravnica sem se zaposlila v takratnem ptt podjetju Ljubljana, v delu, ki se je ukvarjal s telekomunikacijami. Zaradi spleta okoliščin sem vodila sicer majhno kadrovske službo že nekaj mesecev po zaposlitvi, torej še kot pripravnica. Pozneje sem prevzela vodenje kadrovske službe slovenskega ptt podjetja in vodila kadrovske razdružitev na poštni in telekomunikacijski del. Bila sem vodja kadrovske službe v Telekomu, pozneje pa strokovna sodelavka na področju razvoja kadrov. Bila sem bolj kadrovik kot psiholog - svoja znanja sem dopolnila s pravnimi, organizacijskimi in informacijskimi znanji – imela pa sem veliko možnosti, da pokažem in vpletem v delo svoje psihološko znanje. Naša nadrejena je nam psihologinjam dala lep kompliment: da smo med mnogimi družboslovci najboljši profil za naše delo, da imamo široka znanja in da smo metodološko nenadomestljive. Se vam zdi to lepo? No, sedaj zmorejo tudi brez nas!

Pojdimo k nasvetom. Najprej - kolegicam in kolegom na začetku kariere ali celo tik pred njenim začetkom srčno priporočam takšno, kot je bila najina, vendar seveda mnogo resnejšo »**vajo v projekciji sebe v prihodnjem času**«: kakšno vizijo imam, kako jo bom uresničil in kakšen človek želim postati in ostati na koncu poklicne ter celo življenjske poti. Biti zvest samemu sebi je zelo pomembno za to, da lahko mirno spimo. Vendar dobro spimo tudi, če se uspešno prilagajamo temu, kar nam ponuja življenje. Le-to morda ne bo omogočalo realizacije scenarija, ki ste si ga zamislili pri dobrih dvajsetih letih. Šlo bo po svoje, vi pa boste, vendar še vedno zvesti samemu sebi, prilagajali in spreminjali scenarij svojega vseživljenjskega filma. Sama sem bila med študijem z glavo in srcem usmerjena v otroško psihologijo, življenje pa mi je ponudilo povsem drugačno priložnost – spremenila sem smer, ohranila pa sem vse lastne vrednote.

Moj drugi nasvet je v zvezi s tem, **kako kot psihologi delujemo v skupini**. Vsi smo prejeli približno enako porcijo strokovnega znanja pa vendar ga skozi življenje uresničujemo na sebi lasten način. In prav ta način je to, kar nas dela različne od drugih. V dolgih letih dela z zaposlenimi sem spoznala, da se v delovnem okolju pogovarjamo ravno o načinu dela posameznika, o njegovi kompatibilnosti s skupino, o njegovih odzivih na stres, o njegovem načinu reševanja problemov in podobno. Torej ni odveč »stopiti« iz samega sebe in se pogledati skozi oči drugih. Seveda to ne pomeni, da se moramo zlititi z drugimi v skupini, bolj pomembno je, da skupino dopolnujemo s tistim najboljšim, kar lahko ponudimo, da prispevamo svoje znanje čim bolj poljudno in da »drobimo drobtinice« znanja in izkušenj vedno in povsod. Pomembno pa je, da sta prispevanje znanj in veščina poslušanja uravnotežena. Pomislite vendar na kolega, ki je vedno najbolj pameten in se razgovori o vsaki temi, po drugi strani pa nihče ne želi imeti za sodelavca psihologa, ki samo kima in največ kar izjavi, je njegov »hmm, hmm«! Vsako delovno okolje vam bo več kot hvaležno za kakšen poljuden nasvet in za to, da boste znali prisluhniti sodelavcem.

Tretja tema, ki bi jo rada načela, je **mentorstvo**. Najdite si mentorja. Ni nujno, da je to izkušen kolega, psiholog. Lahko je kdorkoli v delovnem okolju ali tudi izven njega, ki vam je naklonjen in ki vam bo pomagal skozi vaše začetke. Sama sem šla skozi trdo šolo, kako uspeli v izrazito moškem, inženirskem okolju. Spoznala sem, da se njihov in moj način razmišljanja močno razlikujeta. Uspelo mi je šele s pomočjo izkušenega sodelavca, lahko bi rekla mentorja, ki mi je želel dobro in mi je pomagal razumeti, zakaj so včasih zavrnilo moje predloge rešitev, ki so bili sicer izvrstni, vendar ne na isti valovni dolžini z njimi. Naučila sem se »stopiti v njihove čevlje«. Včasih sem polna znanja in zavedajoč se pomembnosti svoje stroke pozabljala, da moram le podpirati osnovno dejavnost. Hvaležna sem bila mojim mentorjem, da so me še zelo zgodaj v moji karieri preusmerili iz teorije v pragmatično uporabo le-te. Druge vrste zgledov, ki so bili enkratni in zelo dragoceni, so bili tisti med managerji, ki so bili izvrstni v vseh pogledih. Od njih sem se naučila pokončne drže, izbire prioritet, jasnega odločanja in načina vodenja ljudi.

Še en nasvet, ki je nastal iz lastnih izkušenj, je **mreženje**. V marsikateri organizaciji je psiholog edini s to izobrazbo in tako seveda osamljen, ko je potrebno kakšno vprašanje »preleteti« še s kom drugim. Ustvarite si mrežo kolegov v podobnih organizacijah, saj je to neprecenljivo. Kar neverjetno je, kako se vsi ukvarjamo s podobnimi problemi, torej je prenos dobre prakse praviloma kar najboljša rešitev. Tudi vključevati se v stanovska društva je nujno, da ohranjamo svežino strokovnih znanj in dobrih stikov.

Želite nasvet o tem, kaj naj s **težavnimi sodelavci in nadrejenimi**, ki so arogantni, žaljivi in problematični? Nimam boljšega nasveta kot je tale: utrdite si kožo, da bo podplat postala! Seveda sem sodelavce s pogovorom in povratno informacijo neštetokrat poskušala spremeniti, pa sem si, žal, mnogokrat »polomila zobe«. Najhuje je bilo, kadar je šlo za takšne nadrejene, ki si sploh niso dovolili kritike. Mobbing smo doživljali že takrat, ko se temu še ni tako reklo. Ni lahko, boli, tudi ko nisi več mlad, zato si najдите način, kako zdravo sprostiti napetost. Smešno a resnično - sem sicer lepo vzgojena, vendar sem pred mnogimi leti po neprijetnem sestanku z direktorjem običajno sprostita svojo napetost s tem, da sem na hodniku, če sem bila čisto sama, pokazala jezik. Meni je takrat pomagalo, vendar ne počnite tega sedaj, ker so povsod video kamere!

Čeprav sama pri tem nisem bila uspešna, bi svetovala mladim, da vendarle potegnejo **črto med službo in družino**. Sama sem vse prevečkrat delala do večera. Nekoč me je moja štiriletna hči presenetila z vprašanjem: »Kje je tista tvoja direktorica, da ji povem, da imaš ti doma mene?«

Le še en nasvet bi rada dala mladim: **bodite radovedni in srkajte znanje**, kjerkoli ga dobite. Obvladati psihologijo ni dovolj – če ne obvladati pa vsaj razumeti posel, s katerim se ukvarja vaš delodajalec, je več kot nujno. Šele potem lahko razmislite, kje in kako lahko naša stroka pripomore k osnovni dejavnosti. Potem pa so tu še mnoge druge veščine, ki kot sestavljanka dopolnjujejo vaše kompetence. Zdi se mi, da sem pol svoje kariere nabirala znanje, vendar sem ga v drugi polovici dajala tudi naprej. Uspehi so sčasoma prinesli prepoznavnost in priznanje naši službi znotraj organizacije in v kadrovski stroki slovenskega prostora.

Sedaj pa dovolite, da opišem še mojo izkušnjo ob zaključevanju kariere. Eno celo leto pred upokojitvijo sem začela razmišljati o tem, kako bo, ko bom zapustila delovno okolje in sodelavce. Prva misel je bila, pa saj ne bodo zmogli brez mene. Iz izkušenj pa sem vedela, da se po odhodu sodelavca praznina hitro »zapolni«. Prizadevala sem si čim več svojega znanja predati naprej, istočasno pa sem se ukvarjala tudi sama s sabo. Kako bo, ko bom imela na voljo celih 24 ur dnevno? No, s tem nisem imela nobenih težav, saj sva oba z možem navdušena čebelarja, rada potujeva, jaz zelo rada in veliko pišem, učim se še en tuj jezik, vrtnarim in še vedno spremljam stroko. Čeprav je vse zelo ljubiteljsko, je en del moje trenutne kariere v zvezi s pisanjem kar zavezujoč: pišem in oblikujem čebelarski e-časopis in pišem za druge medije.

Zadnje leto ali dve v službi sem doživljala osvobajajoči občutek predajanja poslov svoji naslednici in neskončno lahkost reševanja problemov. Zdelo se mi je, da zmorem vse, kar pravzaprav niti ni bilo tako čudno, saj sem zaradi akumuliranih izkušenj skoraj kot čarovnik potegnila iz rokava vedno pravo rešitev. Po drugi strani pa sem imela občutek, kot da sem postala nevidna. Pri novih projektih so me preprosto izključili. Žal nisem imela vedno občutka, da bi mlajši želeli izvedeti kaj več od mene v času, ko sem bila še tam. Morda moje znanje ni bilo uporabno prav v tistem trenutku, vendar sem kasneje še večkrat prejela klic z vprašanji, kako smo pa mi to ali ono reševali včasih.

Seveda na koncu kariere žanješ, kar si sejal. Mnoge iskrene zahvale sodelavcev, da sem znala prisluhniti, najti rešitev in da nisem bila pristranska, so me lepo pospremile ob odhodu. Morda še nekaj mesecev po upokojitvi sem še kdaj pomislila na službo in na to, kaj

sedaj delajo in kako se ubadajo s problemi, ki sem jih dobro poznala. Celo sanjalo se mi je o službi. Potem pa me je moje dinamično upokojensko življenje potegnilo v svoj tok.

Pa še to: Zavedam se, da je sedaj situacija glede zaposlitve mladih po diplomi mnogo težja pa vendar ne obupajte, slej kot prej se bo našlo mesto tudi za vas. Najprej si neskončno želiš dobiti zaposlitev. Ko pa jo dobiš, se začnejo drugačne težave. Zato moja zgodba, čeprav se sliši malo pravljica, to nikakor ni bila. Bilo je veliko trdega dela, stresov, konfliktov, delovnih noči in vikendov in ja, tudi solze so bile.

Spomnim se časov pred mnogimi leti, ko sem ob zaključeni karieri starejših sodelavcev pri sebi vzdihnila »Oh, blagor jim! Meni gotovo ne bo tako lahko in kdo ve, ali bom sploh dočakala upokojitev.« No, pa sem jo, dočakala namreč. Spoznala sem, da mora vsak prehoditi svojo pot. Ni mi žal za vsa ta delovna leta. Bile so bitke, porazi in zmage, ampak bolj pomembno kot to so bili časi sodelovanja, ustvarjanja in smeha. Naj s tem zaključim in vam zaželim uspešno delovno kariero in da bi ob koncu le-te lahko prenesli svoje izkušnje naslednjim rodovom.