

# Tajemstvím ŠTĚSTÍ JE SVOBODA

Lektorka osobního rozvoje **Jitka Ševčíková** prý bývala „borec nakonec“. Dnes už umí ustoupit z přísných požadavků sama na sebe, dopřává si být princeznou a říká si o pomoc, když je třeba. Právě vyšla její kniha *Emoce jako náš životní kompas o využití emoční inteligence v běžných situacích*.

TEXT: LENKA BROŽOVÁ FOTO: ANNA KOVAČÍČ

**E** moce jako náš životní kompas je vaše druhá kniha, první sólová. Jak dlouho vznikala?

Na téhle knize jsem pracovala šest let. Nějak jsem měla potřebu příběhy spíš žít, než o nich psát. Jít ven, do lesa, do přírody, cestovat, věnovat se lidem, ne sedět u počítače. Abych text hodila z hlavy na papír, musela jsem svoji redaktorku Martinu poprosit, aby na mě byla přísná. Nabádala mě, ať nepíšu žádnou příručku, že lidi zajímají právě ty inspirativní příběhy, které se můžou stát impulsem k odvaze udělat důležitý životní krok.

**Třeba změnit práci. Vy jste takhle několik klientů „vykoučovala“ z korporátu.**

Zrovna teď si jedna moje klientka splnila svůj sen a otevřela malou rodinnou pekárnou. Většinou to ale není tak přímé, že najdu si kouče = opustím korporaci. Lidé si ještě nějakou dobu ve firemním prostředí odžijí. Ale to semínko odvahy, že by mohli jít za hlasem svého srdce, už bývá zaseto. Na druhou stranu nutno říct, že jsem i mnoho lidí v korporátu udržela a podařilo se jim vyhnout se syndromu vyhoření. Záleží vždy na záměru a cíli.

**Proč se lidé tak těžko odhodlávají k důležitým životním krokům, i když je jejich komfortní zóna už tlačí?**

Přirovnám to ke kruhovému objezdu: Lidé krouží životem stále dokola, energie jim dochází, oni vidí ty směrovky k výjezdu z kruháče, ale bojí se vyhodit blinkr a stočit volant. Bojí se, co se stane, když kruhový objezd opustí. Takže stále krouží dokola, i když tady mnohokrát byli a pořád vidí dokola to stejné. Roli hraje jistota, že tam to znají. Taky strach z nejistoty, co by bylo, kdyby odbočili. Hned za naší komfortní zónou je totiž aspoň malá zóna strachu z nového a neznámého. Když jí zvládnete projít, překročíte ji, dostanete se do zóny učení. A teprve za zónou učení je naše zóna růstu. U žen tomu často brání strach té malé holčičky v nás, že „to se přece nedělá, to se nehodí, co tomu

řeknou lidi“. U mužů to bývá strach ze selhání, obava, že zklamou, bojí se neúspěchu, změny společenského statusu, ztráty respektu, snížení životní úrovně. Každý máme ten komfort v něčem jiném.

**Z jakých komfortních zón bylo pro vás osobně těžké vystoupit?**

Že si nemusím vždy poradit jen já sama, že nemusím všechno zvládnout. Že se mám naučit být i tou hýčkanou princeznou. Komfort pro mě totiž byl: Nejbližší pomocnou ruku hledej na konci svého ramene, makej, sama to uděláš nejlíp, nikoho tím nezatěžuj, to zvládneš, vydrž, to dáš! A vykročení z komfortní zóny pro mě bylo: Požádej o pomoc, přiznej, že potřebuješ poradit, nemusíš všechno urvat sama. Moji rodiče mě totiž vychovali k soběstačnosti a sebedisciplíně. Jejich výchova se mi v životě mnohdy zúročila. Postupně jsem ale zjišťovala, že už k sobě nemusím být tak tvrdá. Že je potřeba i laskavost a velkorysost. Nejen k druhým, i k sobě samé. Taky zjednat si pozornost, protože ještě k tomu jsem byla vychovávána stylem „sedávej, panenka, v koutě, budeš-li hodná, najdou tě“. Než jsem se octla z kouta venku, bylo mi přes čtyřicet.

**Čtyřicítka bývá pro ženu zlomový věk – proto jste z toho kouta vylezla?**

Tehdy před patnácti lety mě propustili z práce. Chtěla jsem se jít hned zase někde zaměstnat, vůbec jsem netoužila podnikat, pracovat sama na sebe. Pětadvacet let jsem byla součástí týmu, chtěla jsem někde patřit. Do tlupy, kde někdo uloví mamuta a všichni se podílejí na jeho zpracování. Absolvovala jsem pár výběrových řízení – bez úspěchu. K tomu jsem měla osmi měsíční dítě. Samy se ovšem začaly ozývat firmy, jestli bych pro ně neškolila. Takže ano, čtyřicítka pro mě byl zlomový věk: Porodila jsem nejmladší dceru, vyrazili mě z práce a začala jsem „lovit mamuty“ sama. Vesmír to zařídil nejlíp, jak mohl. Říká se, že tajemstvím štěstí je svoboda, tajemstvím svobody je odvaha. Takže jsem odvážná a pracovně svobodná.









Jitku Ševčíkovou jsme fotili v oblečení značky Marks & Spencer.

**Co pro vás bylo na onom „lovení mamutů“ největší výzvou?**

Jako pro introverta pro mě tenkrát bylo velmi náročné říkat si o peníze, být na filantropické projekty. Uvést do života projekt Barevný anděl, to bylo jako bych ze tmy vylezla nahá na světlo. Začátky lektorování a přednášení pak byly výzvou samy o sobě: Stoupnout si před publikum, ať je těch lidí deset v zasedačce, nebo pak dvě stě padesát v sále.

**Asi bychom měli dovysvětlit, že jste autorkou projektu Barevný anděl, který se zaměřuje na designovou změnu prostředí sourozenců zemřelých dětí. Jako první jste ho v roce 2007 zrealizovala u vás doma pro mladšího syna Péťu po smrti nejstaršího syna Jaromíra, který ve čtrnácti letech zahynul pod koly vlaku. Mluvíte ještě o tomhle tématu, nebo je to pro vás uzavřená kapitola?**

Znáte teorii černé labutě? To je náhlá negativní událost, která dramaticky změní celé paradigma. Smrt dítěte je vždy součástí příběhu celé rodiny. Představuje takovou černou labuť. To že se o tom denně ne bavíme, neznamená, že je to tabu. Není to už traumatizující, je to zhojená rána. K mému životnímu příběhu však patří. Občas se na mě lidé ještě obracejí s dotazy na chování po podobném traumatu. Přednáším i psychickou odolnost, krizovou intervenci, práci se stresem, tam se podobných témat dotýkáme. A já můžu dát praktické rady, co se mi tenkrát osvědčilo. Po naší tragédii jsem byla s tématem traumatu a práce se smrtí hodně spojovaná. I díky tomu jsem pro lidi autentická, uvěřitelná. Že i po černé labuti se dá časem žít naplněný, plnohodnotný život. Projekt Barevný anděl pro pozůstalé jsem už před lety předala kolegyni Ivetě Coufalíkové. Vede ho dosud a vede ho skvěle! Tématu ztráty se nevyhýbám, posledních deset let se však věnuju víc tématu kvalitního smysluplného života než smrti.

**Tehdy jste celé traumatizující období dala bez jakýchkoli berliček. Jak jste to dokázala?**

Poznala jsem pár rodičů, kteří se zacyklili v roli oběti právě proto, že únik z aktuální reality hledali v antidepresivech, alkoholu, přemíře stěžování, touze po pomstě, pasivitě. Tehdy jsem to neměla takhle zvědoměné, intuitivně jsem ale cítila, že tudy moje cesta nevede. Že oběť okolností být nechci. Myslím, že právě tenkrát jsem začala víc naslouchat své intuici.

**Intuice je obecně vnímaná jako něco z krajiny „ezo“, a vy působíte jako dost racionální člověk. Jak to jde dohromady?**

Intuice je už nepopíratelná, žádná ezo! Píše o ní Platón, Jung i Kahneman. Věnuji se jí celé filozofické a psychologické směry. Mluvíme i o expertní intuici u hasičů, záchranářů, lékařů... Hodně lidí se v zátěžových situacích, v nemoci, v krizi vrací víc k sobě a svoji intuici vnímá. Intuice totiž nekřičí hlasitě, jen tak tiše šeptá.



Opravdu jsem hodně racionální člověk, takže pro mě je práce s intuicí a s emocemi neustálá výzva. Měla jsem tendenci jí nenaslouchat nebo požadovat, aby mi nejen řekla, co mám dělat, ale i proč to tak mám dělat. Chtěla jsem znát konkrétní návod. Chtěla jsem to pochopit.

#### Není to i tím, že vy jste u vás doma ta pragmatická a manžel je umělec?

Můj muž je sochař. Je tvůrčí, vizionářský typ, citlivý, manuálně velmi zručný a zároveň spontánní, nestrukturovaný. Někdo si prostě pamatuje odstíny fresek na stropě katedrály, někdo zase, kdy nám odjíždí vlak nebo letí letadlo. Manžel vnímá svět jinak, a to nejen čas a prostor. Už na první rande přišel pozdě, snad nikdy v životě neměl hodinky. Má zase jiné kvality. Je to muž mého života, přestože je „jiný vývojový druh“. Já jsem systematick, bojovník, pragmatik. Mám ráda řád, jsem orientovaná na výkon, dotahuju věci do konce. On je spíš intuitivní chaotik, orientovaný hodně na prožitek, citlivý. Rozdělá deset věcí, a než něco dokončí, tak mu to trvá. Nemá odhad času. Takže se můžeme dobře doplňovat. Tedy když toho druhého nebudeme chtít nutně za každou cenu měnit. Nevnučovat mu, jaký chci, aby byl. Zbytečně se nehádat o bl-

*Za náš vztah jsme  
s manželem vděční.  
Respektovat jinakost  
druhého jsme se učili léta.*

bostech - vždyť to je to mrhání energií! Život je krátký, nikdy nevíte, kdy skončí.

#### I když jste s vaším mužem tak rozdílní, funguje vám to úžasných třicet sedm let. Máte pro čtenáře návod?

Návod nemám. Je to vývoj. Řeknu to na příkladu: První roky vztahu jsme se snažili předělávat jeden druhého. Nefungovalo to. Já miluju cestování, jihovýchodní Asii, létání, přírodu, samotu, místní kultury, exotickou kuchyni. Manžel je lokální patriot, nejvíc zbožňuje naši zahradu, cestuje nerad. Když ho párkrát ročně vytáhnou do nějaké evropské metropole, je schopen v galerii strávit celý den, zatímco já ji mám prolitnutou za deset minut. Ráda se flákám venku, po městě, pozoruju přírodu, lidi, dám si dobrou

kávu. Trvalo celkem dlouho, než jsme se naučili jeden druhého netrápit svým přístupem. Dřív jsem s ním do těch galerií chodila a nudila se tam. Teď ho vyprovodím ke vchodu a se zavíračkou na něj počkám, až ho vyhodí uklízečka. Pak zajdeme na víno a máme si celý večer o čem povídat. Baví nás to spolu, máme se rádi. Často si to říkáme. Za náš vztah jsme vděční. Respektovat jinakost druhého jsme se učili léta. Nevzdali jsme naše manželství, i když přišly těžší zkoušky.

#### Jste v životě vytrvalostní běžec?

Ano a nejen ve vztazích. Když se mi někdo osvědčí a stojí při mně, tak ho taky neopouštím. Takhle mám už dlouhé roky nejen stejného manžela, ale i stejného právníka, účetní a ajťáka.

**Ve své nové knize píšete o radě od psychiatra Cyrila Höschla: „Mladá generace se řídí heslem 5N: Nikdy nemusíš nic, nač nemáš náladu. V manželství někdy musíte dělat i věci, do kterých se vám nechce, ale uděláte je. Víte proč. Ne vždycky, ale občas. Manželství je totiž práce.“ Není to kontraproduktivní vnímat manželství jako práci? Evokuje mi to dřinu. Vám evokuje práce dřinu? Protože práce přece nemusí být nutně dřina. Práce je kontinuální**

INZERCE ▼

Zdravý  
SVĚT

**JEDNODUŠE,  
S CHUTÍ, ZODPOVĚDNĚ  
VE ZDRAVÉM SVĚTĚ!**



**EHRMANN  
FOODIE  
VANILKA**

400 ml  
100 ml = 16,98

**67<sup>90</sup>**

~~97<sup>30</sup>~~

**- 30 %**

**Globus**

Platnost nabídky od 17. 1. do 5. 2. 2024 v hypermarketech Globus | [www.globus.cz](http://www.globus.cz)

smysluplná činnost, která vede k nějakému výsledku. Samozřejmě že v každé je něco, co vás nebaví. Pro mě je třeba „dřina“ připravit cestovní podklady z cest pro paní účetní. Nemám to ráda. Nebaví mě to. A potom je v mé práci i spousta radosti: Semináře, psaní, rozhovory, koučování, cestování, příprava, vzdělávání – to jsou krásné, radostné části mé práce. Bohužel bez toho účetnictví to nejde, cestáky dělat musím. No a v manželství je to úplně stejně. Jsou tam dny všední, kdy se musíte zabývat rutinou a logistikou: Kdo zaveze dítě k zubaři, kdo skočí na poštu, kdo se postará o platby. A potom tam máte krásné obohacující okamžiky, věci, které ani nenaplánujete.

#### **Takže klíčem ke spokojené práci i ke spokojenému vztahu je vytrvat a snažit se?**

Spousta lidí, když zamilovanost pomine a přijdou první krizovky nebo dny všední, má tendenci ze vztahu odcházet. Jdou zase hledat tu opojnou zamilovanost. Jenže za čas zjistí, že s novým partnerem to bude taky práce, taky přijdou všední dny. A často pak jedou takový trojúhelník, že se přesouvají z nadšení do fáze stagnace, ze stagnace do frustrace a z frustrace se zase potřebují vrátit do toho nadšení. Ale už si nedají tu práci, aby se do onoho nadšení vrátili se stejným partnerem. Hledají nové vzrušení, nového partnera. Vidám u některých svých klientů, že tentýž model jedou i ve své profesi. První tři fáze syndromu vyhoření totiž jsou: přehnané nadšení, stagnace, frustrace. A kdo tu frustraci neřeší, sklouzne do apatie a po čase neřešené apatie ho čeká vyhoření. Vyhořet můžete totiž v jakékoli životní roli, nejen v práci.

#### **Jitko, víte, že na první setkání působíte, že jste „vostrá“?**

Ano, vím. Někteří moji klienti se smějí, že se mnou je to velký bič a malý dvůr. Po úvodní schůzce si dáváme čas na rozmyšlenou, jestli se chceme pustit do půlroční spolupráce. Přece jen je to dost peněz, velká časová a energetická investice. I já si klienty vybírám, protože když to někdo fláká, tak mě taková spolupráce nebaví. Potřebuju, aby byl klient motivovaný, odhodlaný. Aby měl už nějaký směr a impuls tím směrem vykročit. Jen na tu cestu potřebuje partáka. Nedávno mi jeden řekl: „Já už nějaký kouče měl, ale s váma je to teda jiný kafe, takový s chilli!“

#### **Vedle odborných seminářů teď sklízíte úspěch s workshopem Sexy v 50, úžasná v 60. Čekala jste to?**



## **Jitka Ševčíková**

lektorka a koučka (55)

Vystudovala ekonomii, marketing a emoční inteligenci.

Pracovala ve společnosti zabývající se špičkovými informačními technologiemi, současně působila v občanském sdružení Dlouhá cesta, které pomáhá rodičům po smrti dítěte. Je autorkou filantropického projektu Barevný anděl.

Od roku 2010 lektoruje manažerské a osobní dovednosti v oblasti emoční inteligence, emočního leadershipu, prevence stresu a vyhoření, zdravého spánku, kreativity, zlepšování rétoriky, komunikace, konflikt managementu, work-life balance a práci v optimální mozkové frekvenci (hladina alfa). Přednáší na vysokých školách, konferencích v Česku i v zahraničí.

Je spoluautorkou knihy S láskou a rozumem o emoční inteligenci rodičů a dětí, nově jí vychází kniha Emoce jako náš životní kompas.

Nečekala. Zdá se, že jsme trefili téma s velkým potenciálem. Seznámila jsem se před pár lety s inspirativní charismatickou zralou ženou Helenou Harabinovou. Vypadá opravdu skvěle, pečuje o sebe, má za sebou silný životní příběh. Oslovila jsem ji a děláme semináře pro tuhle věkovou kategorii společně. Její témata nesou názvy jako Pozdní rande, Jak změnit profesi i v pokročilém věku, Moudrý šatník, Sama – nikoli osamělá, Náhle bez partnera. Já na tomhle semináři učím práci s emocemi, jak mít důvěru v sebe, kde najít sebemotivaci, sebeuctu, jak zvyšovat psychickou odolnost, nebrat si věci osobně... Někdy mají ženy ve zralejším věku tendence pasovat se do role oběti. Na naše semináře ale jezdí ženy, které chtějí svůj život dál tvořit. Starají se o sebe, chtějí se rozvíjet, cestovat, zabývat se emocemi, zdravím, svěžestí a vitalitou. Nechtějí zbytek života provzdychat, prohlížet a prouklízet. Na konferenci Excelentní žena v Plzni se mi přihlásila starší paní z publika: „To je hezký, že děláte téma Sexy v 50, úžasná v 60. Ale což takhle fit v 70, šik v 80 a živá v 90?“ Takže máme

námět na pokračování. I marketéři už zaznamenali, že nastává doba takzvané stříbrné generace, tedy lidí nad padesát let.

#### **Ve své knize píšete, že v první polovině života sbíráme věci a ve druhé polovině bychom je měli odkládat. Jak se vám to daří?**

Máme velikánský dům, tam se toho vejde! Zjistila jsem ale, že uvolňováním prostoru se uvolní i energetický potenciál. A že čím jsem starší, tím méně věci potřebuju. Tak se zbavuju zbytečnosti.

#### **Vaše oblíbená věta na seminářích zní:**

**Čas letí, pilot jste vy. Jak byste samu sebe popsala jako životní pilotku?**

Věřím, že jsem dobrý, zkušený pilot. Kolegové o mně říkají, že jsem takový jásací typ. Já jsem opravdu pořád radostná, natěšená jako malá holka. Ráda se kochám, pozoruju, chvíli mi trvá, než se zkoncentruju na to, jak za tím životním kniplem uhlídat všechny budíky. Umím reagovat na nečekané a nepředvídatelné situace. Hned tak něčeho se nezaleknu. Už nemusím nutně pilotovat sama. Ráda předám řízení, ráda ho i přeberu zpět. Přitom ještě před pár lety jsem byla takový ten „borec nakonec“. Teď to mám víc o respektu, o důvěře podělit se. Snad to přichází s věkem. A kompas je prý v letadle to poslední, co ještě funguje, když ostatní přístroje selhávají. Tak ten můj emoční ukazuje spolehlivě! ●

lenka.brozova@mfdnes.cz