

# NECHAT PO SOBĚ ČISTOU STOPU

Judita Bednářová  
Snímky archiv J. Švčkové

Život **Jitky Ševčíkové** je o překonávání hranic. Ve dvaceti byla jedinou ženou v expedici do nejhlubší propasti za polárním kruhem. Ve třiceti organizovala bluegrassové kapele turné po USA. O sedm let později jí zahynul syn a ona založila projekt Barevný anděl. Dnes je dost možná nejvytíženější lektorkou, koučkou a mentorkou u nás. Její služby vyhledávají prestižní nadnárodní firmy, lékaři, vědci, univerzitní profesori, manažeři, sólisté baletu... Dobře vědí, proč.

## O současnosti

„Nezabývám se ani v myšlenkách informacemi, které mi teď energii berou a zbytečně mne stresují. Věnuji se tomu, co sama ovlivním, nebo co ovlivnit můžu. A tam konám.“

## O chybě

„V očekávání ekonomické recese se zpravidla ve firmách škrtají peníze na vzdělávání. To považuji za velkou chybu.“

### › Nevím, jestli jsem někdy poznala pozitivnějšího člověka, než jste vy...

Ále, taky mívám horší nálady, smutnější den. Nejsem pořád jen pozitivní, takový ten „sluníčkový všehomíra“. Jsem obyčejná lidská bytost, občas mě někdo nebo něco naštvě, zvedne ze židle... Akorát že já když mám blbou náladu, nepřenáším ji na ostatní. To umím. Víím, že moje nálada je moje, tak si ji sbalím a zalezu si s ní někam, případně sednu na kolo, vyrazím do lesa a po pár kilometrech už cítím, že hladina endorfinů stoupá, nálada se lepší. Umím s ní dobře pracovat. No a občas si v ní porochním. Při smutku si pustím ještě nějaký smutný film a vybrečím se, podpořím ten smutek. Emoce musí z těla ven. A protože víím, že jsou nakažlivé, se silnými emocemi si dávám svou „osobní karanténu“, chovám se taky zodpovědně.

### › Máte dnes obavy?

Obavy v dnešní koronavirové situaci zatím nemám. Důležité je tam

to „zatím“. Jsme teď všichni doma zdraví, dosud si nelezeme na nervy, nepodléháme panice, nemáme ještě zatím existenciální krizi. Stmeluje nás to, užíváme si společný čas. Do budoucna možná obava o dostatek zajímavé práce přijde, ale teď aktuálně se jí nezabývám. Spíše vnímám, jak si lidé víc uvědomují důležitost psychické odolnosti a v tom pro sebe vidím příležitost pro svou další práci i práci kolegů psychologů, psycho-terapeutů, lektorů, koučů, mentorů. I mně teď zrušili mnoho workshopů, nejen kvůli izolaci lidí. V očekávání ekonomické recese se zpravidla ve firmách škrtají peníze na vzdělávání. To považuji za velkou chybu. Prožitek při workshopu či semináři je klíčový, přes webináře mnoho věcí při učení nezažijete a v knihách nevyčtete. Nejvíce prožít si to na vlastním těle, v interakci s druhými. Uvidíme, zatím jsem bez obav, nenechávám se naočkovat strachem. Říkám si, že kdybych přestala lektorovat semináře, ještě stále mám dost individuálních

klientů na koučink a konzultace, mám zakázky na knížky od vydavatelství, přinejhorším půjdu pracovat do lesa, nebo dělat něco jiného užitečného. Dokud mám zdravé ruce, nohy, hlavu, tak jen přizpůsobím svůj život aktuální situaci. Už jsem dělala ledasco. Třeba kdysi dávno jsem jezdila s kolotočema, prodávali jsme palačinky v pojízdném občerstvení. Nebojím se změny, ani fyzické práce. Možná mě to nebude tak bavit a naplňovat, ale hlady neumřem.

### › Vždycky jsem si myslela, že člověk, který zažil něco velmi tragického, jako třeba holocaust či úmrtí vlastního dítěte, má pak už další život paradoxně jednodušší, protože větší hrůza ho jen těžko potká. Je to oprávněný předpoklad?

To nevím, nedá se to zřejmě obecně generalizovat. Jsou lidé, kteří i mnohem méně závažnější události neustále dokola řeší, omílají, zacyklí se v tom a každý další těžký zásah do života vnímají jako potvrzení osobní

nespravedlnosti, ujištění, že život je těžký úděl, nesnesitelný kříž. A pak jsou ti, kteří pochopí, že to těžké má v jejich životě nějaký smysl, určité popsání zákonitosti. Začnou se i v té zásadní nepříjemné, ohrožující situaci orientovat a ví už co a jak. Nedávno jsme se právě s kolegou a kamarádem lékařem bavili o tom, co je v současné době nejdůležitější. Shodli jsme se na tom, že ADAPTACE. Prostě přizpůsobit se aktuálním podmínkám a následně vhodně a přiměřeně konat. Respektovat situaci. Nezhledovat ji, ani se v ní neutápět. Musím mít roušku? Mám ji. Můžu jít ven, můžu. Tak jdu běhat, nebo na kolo s rouškou. Nemůžu navštěvovat své staré rodiče, protože je to riskantní, ale můžu jim volat, upéct buchtu, můžu jim nakupovat, dobít mobil, udělat pro ně potřebné, vyjádřit jim svou pozornost jinak než návštěvou.

Já jsem po několika zásadních událostech ve svém životě (a nebyly to jen ty tragické) pochopila, že každá tato situace, krize, má své etapy,

„V době nejistoty náš mozek potřebuje nějakou svou jistotu. Mít aspoň malý plán na další den.“

svá úskalí i své příležitosti. Už s tím umím lépe pracovat. Kde je odpor, tam je napětí. Kde je napětí, je potřeba úleva. Už víím, že strachu podléhám, když jsem v nečinnosti, tak když na mne můj strach vykoukne, zvednu se a jdu něco dělat.

### › Co?

Pohrabat zahradu, utřít prach v knihovně, odvézt odpad do sběrného dvora. Jdu udělat prostě něco, cokoli. Ideálně viditelného. Terapie prací. Druhá moje dobrá finta je dát strachu jasně omezený čas: třeba 10 minut. Natočím si minutník, ten na vaření vajíček, a plně se 10 minut věnuju svému strachu: procítím si ho, zeptám se ho, proč ke mně přichází... co nejhoršího se může stát? Jaká je pravděpodobnost, že to nastane? Odpovědi na tyto otázky mě mnohdy uklidní nebo přinesou námet nějakého řešení. Pak mám taky techniku třídění myšlenek do imaginárních krabiček: MINULOST – PŘÍTOMNOST – BUDOUCNOST. Zabývám se pak myšlenkami jen z té krabičky, která je na pořadu. Nazývá se to myšlenková kázeň. Věnuji pozornost jen myšlenkám, kterým chci.

### › Kdysi jsem četla vzpomínky muže, co prošel Osvětami a strach přirovnával k cibuli. Vrchní slupka představovala jeho aktuální strach o život tváří v tvář třeba rozdělování, kdo půjde pracovat a kdo do plynu. Jakmile odezněl, horní slupka sice zmizela, ale její místo okamžitě přejala ta pod ní – tedy ten o něco menší strach převzal roli strachu předcházejícího a člověka dokázal paralyzovat úplně stejně... Funguje to tak v životě?

Existuje strach přirozený a strach „přešlechtěný“. Přirozený strach mám, když se mi dcera ztratí v lese, když se bojím neznámého, když mám strach o své blízké. Ano, i já mám strach. Je to normální. Ovšem mám ho v situaci, kdy je to důvodné. Když se mi nedávno při hledání geokešek zatoulala dcera v lese a nemohla jsem ji najít, bála jsem se a těch 15 minut bylo nekonečných. Můžu si vybrat: buďto tam budu paralyzovaná stát a nechám se zaplavovat vlastním strachem a bezmocí, nebo začnu konat. Volat hlasem i mobilem, přemýšlet, kam mohla zajít, koho požádám o pomoc...

Současná „koronavirová“ situace nás přirozeně vede k revizi hodnot a paradoxně i k větší vděčnosti za to, co pořád ještě máme: rodinu, vztahy, zdraví, sounáležitost, znalosti, dovednosti. Alespoň já to tak cítím.

### › Už několikrát jsem v poslední době někde četla, že složité situace, v jaké se dnes nacházíme i my, přece jen nesou lépe třeba starší lidé, kteří pamatují těžké doby a uskrovnit se pro ně není tak frustrující, jako pro ty mladé, pro něž bylo zatím vše samozřejmostí. Nevím, ale mám pocit, že senioři dnes musí cítit velké obavy...

Opravdu to není jen věkem. Senioři, kteří nemají žádné koníčky, sedí celé dny u televize a sledují zprávy o vyvíjející se situaci, mohou pociťovat značné obavy a svůj strach tím vyloženě žijí. A pak mi přijde na koučování mladá klientka, která už se narodila ve svobodném Česku a řekne mi, že ji zase děsí, že nebude moci v létě nikam vycestovat, protože nesvoboda a uzavřené hranice nikdy nezažila. Že má panické ataky, stresuje se a nespí kvůli tomu.

### › Jaký podíl mají na strachu lidí média? Jak pohlížíte na oprávněnost informací typu, že v Itálii se nemocní lidé nad 70 let uspi a ve Španělsku s podobnou věkovou kategorií vůbec neztrácejí čas?

Podíl na strachu získaném z médií závisí na rozvinutém kritickém myšlení daného člověka. Umět si z informací vybírat, co je aktuálně informace hodnotná pro mě. Jakou cenu pro mne mají informace o nemocných ve Španělsku a v Itálii, když žiji v České republice a úroveň zdravotnictví i strategie je u nás zcela jiná? Nezabývám se ani v myšlenkách informacemi, které mi teď energii berou a zbytečně mne stresují. Věnuji se tomu, co sama ovlivním, nebo co ovlivnit můžu. A tam konám.

### › Co byste doporučila právě starším lidem, zavřeným ve svých domovech a obávajícím se, co bude dál?

Dodržovat své denní rituály, které jim přinášejí klid a jsou realizovatelné i v těchto podmínkách. V době nejistoty náš mozek potřebuje nějakou svou jistotu. Mít aspoň malý plán na další den. Co ráno, co dopoledne, co po obědě, co navečer. **›**



» Co ve všední den, co v neděli. Dát si ranní kávu, číst si, trénovat paměť, zahrát si scrabble, luštit křížovky, sudoku, zavolat dětem, poslouchat muziku... Na zprávy se podívat jen večer a vzít si z nich jen to, co se jich aktuálně týká. Moji rodiče mají dvorek, zahrádku, pokud počasí dovoluje, pracují tam. Zprávy zkouknou večer a pak si pustí TV Šlágr, zavolají kamarádům, uvaří si silný vývar z kostí na druhý den. Mamce jsem „zadala“ louskání ořechů. Je ráda, že je užitečná, každý den mi dává skleničku vyloupaných jader. Táta dělá pořádek v rodinných albech, ryje, seje, sází. V neděli se dívají na mši v televizi. Cvičí, pečují o své zdraví, jak jim to jejich síly dovolují. Chápu, že hodně seniorů tuto možnost nemá, knihy a písničky, vzpomínky, rádio, papír a tužku však mají všichni. S tím už se dá něco dělat. A taky jsou tu krizové linky, odborná pomoc.... Možnosti tady fakt jsou.

o bojí potřebovat. Prakticky: denně cvičte, přiznejte si svoje emoce a nikak se za ně nezatrácujte, uvědomte si, že je to normální reakce na ne-normální situaci. Dejte si nějaký čas o samotě, 24 hodin pohromadě spolu leze na mozek každému. Stanovte si nějaká pravidla (nerušíme se dopoledne, podporujeme dobrou náladu, se svými spíny neotravujeme). Nakazte druhé svým klidem. Emoce jsou skutečně nakažlivé – i strach, i klid. Radujte se z dobrého: že jste (aspoň relativně) zdraví, že máte co jíst, že se svět zpomalil, že jsou lidé k sobě laskavější. Všimněte si toho, co je teď krásné a dobré. Buďte vděční za to, co máme. Za každou chvíli klidu. Za bezpečí. Za jaro, za slunko.

**„Nakazte druhé svým klidem.“**

» A co byste poradila těm, kteří se možná tolik nebojí o své zdraví, ale přicházejí o své živnosti a jistotu, že se budou moci dobře postarat o rodinu?

Já obvykle klientům říkám: udelejte si plán. Jenže to teď nefunguje, nikdo z nás neví, co bude. Takže moje aktuální rada je: pečujte o svou psychickou a fyzickou kondici, budete

» Často slyšíme, že v době „pokraviru“ už mnoho věcí nebude stejných, jako bylo. Že si lidé budou více vážit maličkostí, že budou více šetřit, že se k sobě budou lépe chovat. Není to jen optimistický pohled současnou optikou?

Nevím. Netroufám si vůbec předpovídat, jak se k sobě budou lidé chovat a čeho si budou, nebo nebudou vážit. Vědomí lidí si váží věci a chovají se eticky i bez koronaviru. Na druhou stranu krizové situace z nás vytáhnou podstatu a i mnohdy netušené. Já například začala 11letou dceru konečně

1969

Narodila se v Jedovnicích v Moravském krasu.

1988

Provdlala se za sochaře Petra Ševčíka.

2007

Založila projekt Barevný anděl, který pomáhá rodičům a rodinám po smrti dítěte.

2012

Vznikl projekt Brilliant Brain s MUDr. Michaelou Karstenovou, trojnásobnou světovou mistryní v paměťovém sportu.

učit vařit. Šišky s mákem, jarní nádivku z mladých kopřiv... Ta naše blízkost a možnost si víc povídat, sdílet, svěřovat se, ta tady snad zůstane nadlouho. Jde o to to chytit, pěstovat, udržovat, podporovat, uchránit si to.

» Jasně. Mnozí z nás vnímají to dobré, co kolem vyplouvá na povrch. Čeho takového si všimáte vy? Máte ve svém okolí příklady, které vás dojmají?

No jéje, denně mi fakt vlnou oči. Doopravdy. Skoro každý den teď chodím po lese a s igelitkou sbírám odpadky. První den „s povinnou rouškou“ u mne zastavil myslivec z lesní správy terénní auto a zpod evidentně ručně spichnuté provizorní roušky zamumlal: SLEČNO (!!!), hoďte mi ty odpadky na korbu, ať se s tím nemusíte tahat. Vezl mladé buky z lesní školky, hned jsem si s ním domluvila brigádu na sázení stromků tady u nás. Ve středu místní hasiči jezdili po dědině a z auta pouštěli Svěrákovu písničku Není nutno, aby bylo přímo veselo... To mne dojalo k slzám.

Vtipná „koronavirová“ videa, co mi posílá moje sestra – zdravotní sestřička. Taky mne potěšil náš starosta, jak rozdával roušky u obecního úřadu. Pak mi přišla dojemná slova od koučované klientky: „Ahoj Jitko, piší, protože bych Ti chtěla poděkovat za Tvou práci, obzvláště v těchto dnech oceňuji, co jsi mě naučila a čím jsi mě inspirovala, připadám si, jako kdybych byla na takovéto chvíle připravená. Nijak

mě to nezaskočilo a světe div se, vím, co mám dělat. Ví, kdy mám dost, odpočívám a medituji. Ví, co je důležité, a co počká. Jsem si jistá, že je to i kus Tvé práce...“

» Ví, že jste nesmírně aktivní člověk. Sama ani nemusím cestovat, stačí, že si na sociálních sítích prohlížím, kde zrovna probíhá vaše školení – tu na Srí Lance mezi slony, tu na Mauriciu na vycházce se lvy... Počítáte s tím, že i vaše aktivity budou do budoucna omezené?

Ano. Počítám. Zrušila jsem letní semináře v Řecku a na Azorách. I tady pociťuji vděčnost, co všechno už jsem měla možnost navštívit, zažít, procestovat. I kdybych už měla zbytek života strávit v České republice, zvládla bych to, věřím, dobře. Tak budu jezdit do Beskyd, no. Líto by mi to bylo kvůli dětem – že nejmladší dcera nepozná jiné kultury. Ale věřím, že se po čase zase možnosti cestování otevrou. Jen lidé zřejmě budou opatrnější, možná už zahraniční workshopy nebudou tak žádané, počítám s tím. Nehroutím se z toho.

» Mentorka, o jejíž služby se přetahují vědci, univerzitní profesori i ty nejprestižnější firmy, nominace na Ženu roku a První česká prezidentka v časopisecké soutěži... Jenže všechny tyhle velkolepé věci přišly až po tragické smrti vašeho syna. Vidíte v tom nějakou souvislost?

2014

Byla nominována na Ženu roku a Lektorku roku.

2015

Vydala knihu Výchova s láskou a rozumem.

2017

Získala ocenění OSTARA za celospolečenský přínos.

2019

Vyučuje na Karlově univerzitě, VUT, Masarykově univerzitě.

No, vědci a univerzitní profesori se zase tak nepřetahují, oni ukázněně „čekají ve frontě“. Na mé workshopy často přicházejí s napjatým očekáváním a lehkou skepsí. Koučování s nimi je pro mne dlouhý proces budování vzájemné důvěry a otevřenosti.

To, jak jsem vnímána ve svém oboru a o co se opírám: pozitivní myšlení, emoční vyrovnanost, psychická stabilita, schopnost koncentrace, učení, zdravý spánek, redukce stresu, zvládání konfliktů i jiných náročných komunikačních situací je PRÁCE. Není to jen tak, zadarmo. Já lidem ukazuju, že to jde. Oni si pak mnohdy hledají svoji cestu. Moc mne potěšila reakce jednoho váženého staršího pana profesora na Vysokém učení technickém v Brně, který přišel s přesvědčením, že „žádná hladina alfa neexistuje“. Po semináři odcházel se slovy – děkuju vám, paní kolegyně, že jste mi otevřela dveře, které doted byly přede mnou pevně zavřené. A tak to je: nabízím lidem klíče k jejich dveřím. Když jsou ještě zavřené, hledáme

okno. To, že jsem mediálně víc vidět až od smrti syna v roce 2006, neznamená, že bych do té doby neměla zajímavé aktivity, jen to nebyly věci tak prospěšné společnosti. Ta jedna velká změna, která tragickými událostmi v naší rodině nastala, se dá shrnout: začalo mi být jedno, „co tomu řeknou lidi“. Přestala jsem se bát a byla jsem víc vidět. Jsem odvážná a žiju v pravdě. To, co přednáším, sama žiju, jsem sama sebou, otevřená, upřímná a autentická. Asi jsem se mnohem víc bála a nevěřila si. Teď si věřím víc. Pochybnosti však přicházejí stále. Učí nás, jak jsme pružní a pevní.

» Nikdo dnes neví, co bude dál. Přesto – máte nějaké plány do budoucna?

Mám. Chci pomoci dostavět malý sroubek v Beskydech, dopsat knížku o vlivu emocí na naše tělo. Žít svůj klidný a zajímavý život, opečovávat vztah s manželem, podpořit děti i rodiče. Nechat tady po sobě čistou stopu. To jsou mé plány na každý jeden obyčejný den. ■

INZERCE