

EMOCE nám jako životní kompas ukazují, kam máme vykročit

Koučka, lektorka emoční inteligence, cestovatelka, spisovatelka... Ale také manželka, máma, dcera, kamarádka a kolegyně. **Jitka Ševčíková** zvládá všechny své životní a profesní role s přehledem. A hlavně s úsměvem na tváři. Umí vstřícně povzbudit, pochopit, nabídnout pomoc... Ale také zbytečně neztrácí čas a energii s nesmyslnými činnostmi či s lidmi, již si chtějí jen na všechno stěžovat nebo se litovat...

Jitko, jaké emoce vás provázejí od dnešního rána?

Od dnešního rána mě provázejí těšení se na nové, zájem, velká zvědavost, ale i trochu nejistota, štěstí (jsem s dcerou) a pocit pohody (mám tu prima kamarádky). Jsem totiž poprvé s přáteli v Albánii, a přestože jsem procestovala celý svět, nová destinace je pro mne vždy otázkou zpomalení, vyčkávání, pokory, respektování místní kultury a opatrného poznávání. Tedy ta nejistota je zcela na místě, rozkoukávám se tu. Tento emocionální mix mívám často, je spojený s cestováním obecně, s novými klienty, s mou povahou.

Umíte jako lektorka emoční inteligence nějaké triky, jak se ráno naladit na pozitivní vlnu, i když jste třeba špatně spala nebo vás hned po ránu něco rozhodilo? Jde to vůbec?

Ano, jde to a tipy a triky mám. Ani já (jako nikdo z nás) se neprobouzím vždy se sluníčkovou náladou. Někdy mívá den horší start. Hodně mi pomáhá samota (jsem velký introvert), studená sprcha nebo bazén, když se hecnu a jdu si hned ráno zaplavat, i třeba v zimě (kdy se trochu modlím, aby byl zámek od bazénu zamrzlý a nemusela jsem tam vlézt ☺). Když ráno mohu zaměřit pozornost a energii směrem k sobě, mám set rituálů, které mě do pohody rychle navedou: kaše z ovesných vloček, čaj s citronem, pohled z okna, kočka, rychlá procházka po zahradě, cappuccino s našlehaným mlékem a skořicí (to je zpravidla od manžela jeho investice do mé dobré nálady). Pomáhá i moje oblíbená vůně Chanel, hezké, dobře padnoucí spodní prádlo. **Na svých workshopech učíte lidi pracovat s emocemi, aby se v nich vyznali a ovládali je ve svůj prospěch. Proč je výhodné tohle v životě umět?**



Momentka z rodinného alba



Oblíbený Island, tentokrát putování se synem



Těžko jste schopni ovládat něco, co nejste schopni pojmenovat. Schopnost zabývat se přiměřeně svým emočním světem je dovednost jako každá jiná. Můžete tuto dovednost využít, zúročit, můžete druhé lidi inspirovat, můžete lépe vyčíst emoce druhého člověka (jsme schopni díky zrcadlovým neuronům v našem mozku odhadnout, jak se situace bude vyvíjet), a tím pádem můžete přizpůsobit chování, jednání, slova i činy v každodenním životě. Ideálně ve prospěch všech zúčastněných. Když nebudeme emoce ovládat my, budou ony ovládat nás. Emoce jsou všude a stále, nelze bez nich existovat, proto je výhodnější s nimi umět zacházet. Jsou jako oheň: dobrý sluha, špatný pán. Když jim porozumíte, můžete jejich energii využívat. Nejsme logicky myslící bytosti, které občas cítí. Jsme cítící bytosti, které občas myslí. I když se to nezdá.

Když člověk ovládá své emoce, může být zároveň autentický?

Jasně že může. Vzpomeňte si například na herecké výkony pana Hrušínského, mistrovsky ovládal své emoce, a přesto byl autentický. Byl v té chvíli opravdu tou rolí, protože mistrně hrál. A my nemusíme být špičkový herec nebo herečka. Emoční inteligence je o projevení VŠECH emocí, tedy umět projevit i smutek, žal, odpor, frustraci, nudu, zoufalství, strach... a pořád to můžu být já. Když mám například strach, můžu se klepat, okusovat si nehty

hrůzou, mít zadržovaný hlas, vytřeštěné oči, můžu strachem brečet nebo křičet... Anebo mé emočně kultivované chování může vypadat tak, že pláču, a tím svému okolí říkám: „Já mám teď strach, já se bojím. Potřebuju vaši podporu, pomoc.“ A můžu to být já, spontánní a svá, s vyjadřováním svých pocitů, aniž bych v okolí třeba vzbuzovala pocity viny nebo odporu, nejistoty či manipulace.

Nevěnuje člověk příliš pozornosti tomu, aby „zachoval tvář“ nebo nedal najevo třeba vnitřní bolest, takže vlastně předstírá něco, co uvnitř necítí?

Tak to už se bavíme zase o něčem jiném. Potlačování a skrývání emocí není můj obor. Naopak to, s čím za mnou lidé přicházejí a co je učím, je mít myšlení, cítění a chování v jednotě. Tedy, když cítím vnitřní bolest, dávám najevo vnitřní bolest a dělám to tak, aniž bych v druhém člověku vyvolávala pocit viny. Neutíkám od té emoce. Mám právo vyjádřit bolest, jde však o způsob a míru vyjádření. Když si chcete „zachovat“ tvář, co to pro vás znamená? Že se nerozbrečíte? Že emočně nepřestřelíte? Že si slzy necháte až na chvíli, kdy jste sami, nebo nezvýšíte hlas ve chvíli, kdy už by to za zvýšení hlasu stálo? Neučím předstírat vnitřní klid, když ho nemám. Učím lidi zachovat si vnitřní klid i v případě horších podmínek. A to se dá naučit. Tedy i když mám vnitřní bolest nebo například vztek, nepředstírám, že je nemám. Naopak, emoce musí ven. Ale jak je projeví, to už je má volba.

Všichni v sobě máme dobro a zlo a jedno indiánské přísloví říká: „Nekrm svého zlého vlka...“ Jenže ne každý dokáže být pořád a za každých okolností dobrý, laskavý, milý... Tak jak si kultivovaně upustit ventil? Nebo jak aspoň na chvíli



Cestování, moře, slunce, radost... to všechno jsou pro Jitku úžasné zdroje energie

„pusť vlka“ ze řetězu, aby nenapáchal velké škody?

Původně to přísloví zní: „Každý v sobě máme hodného a zlého vlka, vyhrává ten, kterého krmíš.“ A já dodávám: ale venčit musíte oba. Občas je třeba pustit ze sebe tu zlobivou holku, porušit pravidla, udělat něco bláznivého, nestandardního nebo odvážného, emočního... To je opak našeho „vnitřního soudce“, jenž říká: „To se přece nedělá...“ Když to uděláte sami a vědomě, spontánně, ve chvíli, kdy je to fajn a máte na to odvalu, vyplatí se vám to. Já se teď třeba díky svému „venčení zlobivé holky“ ocitla ve vrtulníku, kterým jsem se mohla proletět. Šla jsem obdivovat helikoptéru, kterou jsem uviděla kousek od Mladé Boleslavi v Bezděčíně na trávníku. Na cizím trávníku. Z hangáru vy-



Svoji vnitřní „odvážnou holku“ vyvenčila na Mauriciu při procházce se lvíci

šel pán a ptal se mě, co si přeju. Tak jsem mu řekla, že je ta helikoptéra krásná a jestli se s ní můžu vyfotit. Nechal mě ochotně sednout si i dovnitř, a když jsem v ní seděla, věděla jsem už, že se i proletím. Zlobivý vlk může štěkat, zastrašovat, ale může být i drzý, nekonvenční, kousavý, bláznivý... Co uděláte dneska vy, abyste vyvenčili svého zlobivého vlka? Zadrabete si s kolegyní v kuchyňce, koupíte si něco hříšně drahého nebo sníte celý větrník? Dáte si kytku za ucho, půjдете ven naostro? No a co...☺

No jasně, i elegantní a decentní zralá dáma může mít někdy chuť se trochu odvázat a vyvenčit své „rozpuštěné“ emoce – chovat se nezávazně, lehkomyšlně, spontánně se bavit, smát, možná i flirtovat či být sexy... Ale je to přijatelné? Není to spíš trapné?

Musíte znát míru. Nedávno jsem četla článek o nejděle činné letušce v USA, bylo jí přes 80 let. Ne, nenosila minisukně a nelíčila se jako třicítka. Byla svá. Mým vzorem a ikonou v tomhle byla operní pěvkyně Soňa Červená. Byla to tak skvělá diva, která uměla do devadesátí nosit džínku, aniž by to bylo trapné, řídit mercedes, aniž by to bylo nebezpečné, podívat se na chlapa tak, že by pro ni udělal kde co... A přitom byla tajemná, sexy, vítální a neuvěřitelně vtipná. Zažila jsem ji v Pikové dámě, když si zlomila krček a hrála s chodítkem, na jevišti byla dechberoucí. Prostě rebelka. Pusťte si ji ve filmu Červená od Olgy Sommerové. Tam to všechno je. Umění stárnout se sex-appealem. A další z inspirativních filmů na toto téma je Hodně

Vizitka

- Narodila se na Moravě v roce 1969.
- Za svůj kariérní život se věnovala speleologii, pracovala v managementu IT firmy, spolupracovala s divadly, organizovala charitativní představení...
- V r. 2007 po tragické smrti svého nejstaršího syna založila pod občanským sdružením Dlouhá cesta projekt Barevný anděl, který pomáhá rodinám vyrovnat se se smrtí dítěte.
- Od r. 2010 se věnuje lektorské činnosti, mentoringu a koučování. Lektoruje firemní i otevřené semináře, přednáší na několika vysokých školách. Hlavní téma je emoční inteligence a prevence stresu. Její specializací je práce v hladině alfa.
- Je nadšenou cestovatelkou, v exotických destinacích pořádá prožitkové semináře zaměřené na osobní rozvoj.
- V nakladatelství CPress jí vyšly knihy Emoce jako náš životní kompas (2023) a S láskou i rozumem (2015).
- Má dospělého syna a dceru, s manželem a nejmladší dcerou žijí na jižní Moravě.
- Aktuální workshopy, přednášky, semináře a další info najdete na j itkasevcikova.cz



„Tohle jsem já a má spokojená duše při procházce na Pražském hradě, v Jelením příkopu a na Novém Světě kde mám pražský byt,“ říká Jitka.



šťestí, pane Veliký s báječnou Emmou Thompson. A pak se inspirujte svou realitou. Ano, chovejme se zodpovědně, s respektem a pokorou. Ale nemusíme mít pořád nasazené své „duševní kšandy“.

Vaší specializací je práce a technika učení v hladině alfa... Představuji si to tak, že když se někdy zahledím „do prázdna“, mohou mi do hlavy připlout zajímavé myšlenky nebo dobré nápady, které pak mohu dál zpracovat nebo využít ve své práci nebo osobním životě... Představuji si to správně?

Využití převahy mozkových vln alfa je stav, který popisujeme jako flow. Jste plně přítomni, bez stresu a napětí, mozek i tělo je uvolněné, vnímáte. Z vašeho podvědomí se do vědomí mohou dostat myšlenky, nápady, kreativita, můžete v alfé odpočívat, využívat vizualizaci a posilovat své životní funkce: srdce, plíce, obnovu buněk. Je to stav, kdy tělo „nedře, a přesto udělá“. Několikrát za den jsme v alfa stavu spontánně, často právě krátce po probuzení nebo před usnutím, když koukáme na horizont, na západ nebo východ slunce, plně se ponoříme do nějaké činnosti a zapomeneme na čas. A také na toaletě, proto nás tam mnohdy napadají ty nejlepší nápady.

Jak jinak mi ještě může být hladina alfa v praktickém životě prospěšná?

Uvolněné vnímání s frekvencí 8–12 Hz převládá při stavu uvolnění a odpočinku. Vždy, když si neděláme s ničím starostí a nezahlcujeme své smysly žádnými výraznými podněty. Duševní pohoda, kterou alfa vlny vyvolávají, zlepšuje kvalitu spánku, učení, zvyšuje

produktivitu a naši imunitu. Přirozeně se tak tvoří endorfiny, odpovědné za dobrou náladu.

Někde jsem četla, že do hladiny alfa se můžu dostat pomocí meditace, ale i přirozeně při procházkách v lese...

Při procházce v lese, i při mytí nádobí. Vlastně při jakékoli činnosti, do níž se ponoříme. Může to být cvičení jógy, malování, programování, tvoření, je důležité uvolněné soustředění. Když si představíte kočku, jak čeká na myšku před dírou, je to přesně ten stav. Kočka není v napětí, je uvolněná, bdělá, ale plně koncentrovaná na jednu věc. Nepřemýšlí, co bylo, co bude. Prostě JE.

Hodně se usmíváte, reagujete vstřícně...

Ale každého někdy přepadnou splíny? Jak se s nimi vy vypořádáváte?

Já osobně rozhodně o samotě. „Zalezu si s nimi do kouta a počkám, až to přejde,“ říká psychiatr Radkin Honzák. Já jdu buď spát, nebo na dlouhou procházku a splíny „vyvenčím“. Chůze, chlad a kyslík mi pomáhají hodně. Mívala jsem splíny z bezmoci: starost o nemohoucí rodiče nebo tragické události v naší rodině, obavy o vlastní soběstačnost nebo konfliktní situace mi dokážou vzít vítr z plachet, ale ne nadlouho. Jsem radostně laděný člověk, mám už toho hodně za sebou, můj silný životní příběh je inspirací pro mnohé lidi, že se i náročné věci dají zvládnout s důstojností. Že i přes životní tragédie se dá časem zase žít krásný a radostný život. Je to však mentální i fyzická práce. Takže když mě splín přepadne, vím, že je to dočasné a že mu podléhám v nečinnosti. Tak zvednu zadek ze židle a jdu něco dělat. Cokoli.

Už jsem pochopila, že na zvládnání emocí musí mít člověk dostatek energie. Z čeho vy osobně čerpáte, jaké jsou vaše zdroje?

Mými velkými zdroji jsou láska a dobré vztahy. Máme krásné manželství, můj muž je mou velkou oporou, jsme spolu rádi, užíváme si to spolu i po letech. Už jsem zmiňovala, že mým velkým zdrojem energie je také samota, potřebuji se usebrat, být sama se sebou, mít svoje místo, kam se můžu zavřít, schovat před světem, prostě jen tak být. Pak vědomí, že moje děti jsou zdravé, šťastné, že žijí život podle svých představ. Velkým mým zdrojem energie je cestování, ročně nalétám mnoho mil. Poznávání nových zemí a kultur mě vede k veliké vděčnosti, jak se tady v Čechách máme dobře, jak přes všechno brblání máme na vysoké úrovni školství, zdravotnictví, kulturu i sociální systém. A bohatou historií. Máme být na co pyšní. Stačí vyletět do Indonésie, na Srí Lanku nebo na Filipíny a uvědomíte si, jak se tady máme skvěle. Ráda se vždy vracím domů s pokorou a vděčností. Jsme málo vděční, a vděčnost je můj další ohromný zdroj. Mega zdroj je příroda. Žijeme s rodinou v srdci Moravského krasu, je tady kouzelně, teče nám kojenecká pitná voda přímo z kohoutku. V lese čisto srovnatelně s Islandem nebo Skandinávií. Za zdroj také považuji svou víru, že jsme součástí nějakého vyššího celku, že ten Vesmír s námi má nějaký plán, a je na nás, jak se s tím popasujeme. Věřím i sobě, že jdu správným směrem, že moje povolání je to, co mám dělat, že si díky mně lidé mění svoje životy k lepšímu. Že když jdu svým směrem, cítím, zda jdu pevně, nebo ne.

Inspiruji lidi, aby se rádi vraceli domů, ke svým kořenům...

Radost, pocit štěstí a vděčnosti, láska... Pozitivní emoce někdo umí vnímat a přijímat, někdo moc ne... Jak se je naučit v každodenním hektickém životě hledat a vnímat? A dá se tohle vůbec „natrénovat“?

Jako všechno: ano, věřím, že dá. Někoho to stojí více sil, někomu je dán talent, má k pozitivní inteligenci a optimistickému nastavení genetické dispozice. Ale z celkového žití je to jen třeba 40 %. A 10 % (velmi malý poměr) tvoří okolnosti, do kterých se narodíme, do jaké rodiny, v jaké době, jestli jsme muž, nebo žena, jakou máme práci, vztahy, finanční zázemí. A celých 50 % je naše rozhodnutí, co s tím uděláme. Jak jsem již zmiňovala, nedělím emoce na pozitivní a negativní. Emoce jsou prostě všechny naše. Některé nám energii dávají, některé odebírají. A každý to může mít jinak. Někomu třeba emoce závislosti energii

dotává, motivuje ho k výkonu. Někomu energii bere a on se závislosti šíří. Lidé tvrdí, že nezávidí, že je to špatná emoce. Houby! Závist je krásná emoce, která mi jasně ukazuje, že toužím po něčem, co ještě nemám, a chtěla bych. Děkuju za to! Co už pak s tím udělám, to záleží na mně a mém konání...

Někdo na druhých lidech vidí spíš to dobré, jiný si všímá víc chyb a nedostatků. Co tohle o člověku a jeho emocích vypovídá?

Kam jde naše pozornost, tam jde naše energie. Kdo se zaměřuje spíše na chyby, nedostatky, kritiku, je důležité vědět, proč to dělá a jak to komunikuje. Jestli se zaměřením na zlepšení, taktně a s citem, nebo je to jeho životní pesimistické či melancholické nastavení. Velký vliv mají média, lidé, se kterými se setkáváme, naše okolí. Pokud celé dny budeme sledovat zprávy, vyhledávat na sociálních sítích šokující informace a sledovat cizí a zoufalé příběhy, nezbyde nám energie na vytváření příběhu našeho. Vidět na druhém člověku to dobré (bez lakování na růžovo) je práce. Je to o hledání a nacházení. Teď mi jeden muž řekl: „Já bych se k vám rád dal na to koučování, ale to bych musel něco dělat.“ A pravdu měl. Zvyšování pozitivní inteligence je práce. Někdo raději zůstane ve svých přesvědčeních a nefunkčních limitujících vzorcích, to je jednodušší. Může se na to vymlouvat. Přítom mozek je neuroplastický a změna je možná.

Funguje u pozitivních emocí „náказа“? Něco jako zívnutí? Když se někdo usmívá na zmařeného, našťvaného člověka, přinutí ho tím také k úsměvu? Znovu připomínám, že emoce nejsou pozitivní a negativní, všechny se nám vyvinuly pro to, aby nám sloužily. Přestaňme je už stále soudit na dobré a špatné. Kde bychom byli bez strachu, studu, frustrace, zoufalství, odporu i zmaru? Vždyť tyto emoce nám krásně jako ten životní kompas ukazují, kde už nechceme být a kam máme vykročit.

Je vůbec vhodné být vždy pozitivní, k lidem laskavý, vstřícný, ochotný, za každou cenu „páchat dobro“... Nezačnou to pak někteří „zneužívat“ a využívat? Tady už se dotýkáme tématu hranice. Proč byste měli být VŽDY k lidem laskaví, vstřícní, když si někdy potřebujete chránit zbytky své energie, zazdrojovat se nebo jim dát stopku: teď mám sám málo... Dávat druhým nevyžádané rady, pomáhat, aniž nás o to někdo požádá, to souvisí hodně s naším egem. Všechno, co děláme, děláme totiž pro sebe: chceme být prospěšní, nepostradatelní, chceme se zavděčovat, chceme, aby nás druzí měli rádi. A mnohdy to přeháníme, nenecháme druhé projít tou zkušeností, kterou potřebují, projevujeme jim například nedůvěru, když je neustále chráníme, zachraňujeme, a toho pak je snadné zneužít. Typicky to vidíme v práci, u přetížených a vyhořelých lidí. Nedali si hranici a pak jim tu hranici dá jejich tělo:



Spokojená na vodě, na zemi i ve vzduchu, kde občas létá na ultralightu

Rozevlátá momentka s větrným mlýnem z ostrova Santorini, kde vloni pořádala seminář

Spolupracujete s mnoha dalšími odborníky, například s lékařem Janem Vojáčkem nebo herečkou Zdeňkou Žádníkovou,

nemocí a bezmoci. Nemoc nám ukazuje, že se něco vychýlilo z rovnováhy. Ano, jsem tu i pro druhé, nejdřív tu však musím být pro sebe, abych mohl druhým rozdávat. Nemůžu druhé milovat a pečovat o ně a na sebe kašlat. Spokojený člověk nemá potřebu druhé napařovat, soudit, hodnotit. A spokojení můžeme být, pokud budeme mít uspokojené své potřeby.

Své motivační workshopy pořádáte v Česku, ale často i v zahraničí v exotických destinacích – na Srí Lance, na Madeiře, na Islandu. Proč tak daleko?☺

Pořádám semináře i v Beskydech nebo na Žitkově, taky v Praze a jinde. Ano, už mnoho let exotické destinace využívám, aby mi klienti opustili svůj komfort a něco se naučili praxí. To že si musejí koupit letenku, někam doletět, střetnou se s jinou kulturou, jinou mentalitou, jinými hodnotami nebo jiným time managementem, to že musejí být odvážní, zkusit se domluvit a praktikovat všechno, co se na workshopech učíme, mi exotické destinace umožňují. Taky tam můžu používat trochu netradiční techniky výuky. A v neposlední řadě lidi vedu k vděčnosti za to, jak se tady máme dobře, jak žijeme v blahobytu, v bezpečí... To si lidé mnohdy uvědomí až tváří v tvář realitě exotiky. A Island nebo skandinávské destinace mají také svá pro a proti. Jsou inspirativní ve vztahu, respektu, pokoře k přírodě, zuby si však raději nechám ošetřit tady. A smějeme se úplně jiným věcem. Takže vlastně inspiruji lidi, aby se rádi vraceli ke kořenům. A když jsou dva týdny mimo naše časové pásmo, i to vypadnutí z rytmu e-mailové komunikace a stresu z rychlého tempa Evropy jim také pomáhá. Často mívám od účastníků svých seminářů zpětnou vazbu, že ty daleké cesty spojené s workshopy jsou pro ně transformační: naučí se tam prožitkem v realitě moc.

kteřá pořád lekce rétoriky. Jaký workshop je vaší srdeční záležitostí? A chystáte něco nového?

Všechny jsou moje srdcovka, jinak bych je nepořádala. S kolegy mě to baví. Vybíráám si lidi vtipné, s vysokou úrovní znalostí. Jako novinku teď připravuji celodenní workshop s charizmatickým Karolem Suchánkem na téma umělá inteligence (a kdy tu emoční nenahradí). A v říjnu chystám v Praze téma Neúspěch jako předzvěst úspěchu s panem profesorem Josefem Hynkem, který o tom napsal velmi krásnou knížku Umění neúspěchu. Moc se na to těším. A v říjnu ještě bude akce na Sicílii s virtuosem Jaroslavem Svěceným a herečkou Zdeňkou Žádníkovou na téma Rétorika a komunikační dovednosti.

Na cestách v zahraničí trávíte pracovní hodně času. Kde nejraději trávíte dovolenou, tedy dny bez práce, jen sama se sebou nebo s rodinou?

To je různé. Někdy jsem nejraději doma, máme krásnou, velkou zahradu, spíše park, o který se manžel stará. Párkrát ročně si vyjedu sama se sebou, buď psát, nebo hledat nové destinace, nebo jen tak bloumat, objevovat. Teď to byl malíček řecký ostrůvek Thirasia, kde jsem byla úplně sama. Miluju Beskydy a místo, které se jmenuje Na Člověči. A dobře je mi v Rakoveckém údolí, u nás doma za humny.

Co děláte, když nepracujete?

Nedělám nic. Sedím na zahradě na houpačce a koukám do listů nad sebou. Chodím po lese, bloudím, abych se zase mohla najít. Nemá to žádný konkrétní směr. Je to jen to bytí. Ráda fotím. A miluju ticho a samotu.

Z čeho vy osobně máte aktuálně největší radost a za co jste nejvíc osudu vděčná? Že jsem.