



Slovo kouč sa mi doteraz spájalo výlučne so športom. Odkedy však poznám Janette Šimkovú, viem, že existujú aj iné dimenzie. Koučingu i vlastného života. Aby ich človek objavil, treba sa odhodlať a prekročiť vlastný tieň. Nie každý to zvládne bez navigácie. Pomoc vám môže poskytnúť „life kouč“.

# Urobte krok DO NEZNÁMA

Podľa slovníka slovo kouč označuje skúseného trénera, ktorý vedie svoj kolektív k víťazstvu. Life kouč je trochu iný, pri life koučovaní totiž mentorovanie nemá čo hľadať, keďže ide o rovnocenné partnerstvo oboch aktérov. Life kouč počúva, kladie otázky, umožňuje prehodnotiť a uvedomiť si priority, vytvára i poskytuje nové inšpirácie a priateľským spôsobom pomáha rozvíjať tie najlepšie ľudské vlastnosti, tvrdí Janette Šimková, ktorá sa profesionálne venuje tomuto novému odboru. Na jej internetovej stránke zaujímavé slová: „*Môžeme začať z ničoho a odrazu sa z toho ničoho, čo sa nedalo, stane niečo, čo sa bude dať.*“ Vyslovil ich Michael Bernard Beckwith, spoluzakladateľ Združenia pre globálne nové myslenie, ktoré spája vedcov, ekonómov, sociológov a duchovných v snahe doviest ľudstvo k vyššiemu potenciálu...

## Prečo práve Beckwith a jeho slová?

Fascinuje ma potenciál ľudskej mysle – podľa výskumov z neho využívame iba päť percent. Niekedy ho nevieme dobre zúročiť, alebo ním plytváme. Neraz sme zbytočne pasívni, lebo čakáme na príležitosť. Lenže iba čakať nestačí. Som zástancom proaktívneho prístupu, čiže viac než iniciatívne sa pripravovať k riešeniam. Odhodlanie je silná hna-

cia sila a na začiatok preň skutočne veľa nepotrebujeme.

## Ako sa z pozície life kouča dajú takéto myšlienky premeniť na skutočnosť?

Keď hľadáme riešenie problémov alebo máme pocit, že stagnujeme a točíme sa dookola, tak potrebujeme nejaký záchytný bod. Najskôr máme pocit, že v sebe „nič“ nemáme, ale kouč nám svojim nadhľadom, aktívnym počúvaním a empatiou dokáže natočiť optiku tak, aby sme sa pozreli na veci z iného uhla. Odmenou je objavenie východiska z krízovej situácie – z ničoho je odrazu niečo.

## Charakterizuje Beckwithova myšlienka aj tvoje začiatky s koučingom?

K life koučingu som sa pripravovala postupne. Spočiatku som netušila, že takýmto špecifickým spôsobom a štýlom komunikácie sa dajú ovplyvniť alebo zmeniť vnútorné bariéry, ktoré obmedzujú ktorúkoľvek oblasť života. Pri sociálnom poradenstve som zistila, že niektorí klienti nepotrebujú rady, ale osobnostný rozvoj. Keď som pátrala po možnostiach, ako im pomôcť, objavila som koučovanie a začala som študovať jeho zásady. Postupne som sa osmelila a pomúkla klientom, či by si to nechceli vyskúšať. Po pozitívnej spätnej väzbe moje rozhodnu-

tie dozrelo a povedala som si, že do toho chcem ísť. Manžel ma podporil, a nemusela som sa trápiť s tým, že do rodinného rozpočtu nepribúdalo veľa peňazí z mojich aktivít, lebo som ich ďalej investovala do vzdelávania a nákupu kníh. On totiž veril, že to dokážem.

## Počas externého štúdia na vysokej škole si otehotnela a narodil sa Krištof...

Vôbec som nepočítala s možnosťou, že by som školu nedokončila. Spočiatku to bolo náročné, lebo som nad ránom sedela v kúpeľni, učila sa na skúšku a odsávala si mlieko, aby mal Krištof dosť, keď budem preč. Často som sa učila tak, že som mu čítala z kníh, ktoré som študovala, a on sa spokojne hral. Na niektoré skúšky som ho brala so sebou, zvyčajne spal. Keď bol väčší, brával si ho tato do práce, kde sa z neho kolegyné tešili. Pamätám sa, že raz som nahrávala rozhovor do časopisu tak, že som zároveň dojčila. Keď mi potom blízki a Krištof na promócií tieskali, bola som dojatá. Všetko som to zvládla aj vďaka nim. Celý čas mi pomáhali a podporovali ma. Moja maminka mi neustále hovorila: „Zvládneš to, si šikovná.“

Keď už človek pracuje, musí mať silnú motiváciu na to, aby vyštudoval vysokú školu. Ako to bolo u teba?



Vždy som túžila vyštudovať vysokú školu, akurát moje odhodlanie nebolo dost silné, kým som nestretla ľudí, ktorí mi ho pomohli zrealizovať. Pracovala som vo vydavateľstve, kde som denne prichádzala do kontaktu s rozhladenými ľuďmi, ktorí boli pre mňa inšpiráciou. Pravdaže, nebolo to iba ich vzdelaním, ale vedela som, že práve vysokoškolské štúdium mi pomôže rozšíriť obzory. Vedela som zároveň, že sociálna práca je odbor, ktorý ma oslovuje a je mi blízky.

**Tak si si dala na pleciah riadny náklad: štúdium, domácnosť, bábätko a k tomu ešte post šéfredaktorky projektu, na ktorom si participovala – populárno-náučného štvrtročníka Čistý deň s problematikou závislosti a sociálnej patológie. Ako sa také niečo dá zvládnuť?**

Bolo to pre mňa výborné, lebo som bola v istom pracovnom nasadení a netrpela som stereotypom. Keď Krištof spal, sedela som za počítačom. Po večeroch som namiesto pazerania *telky* mailovala so spolupracovníkmi. Počas redakčnej rady sa muž v susednej miestnosti hral so synom, a keď bol hladný, poradu som prerušila, išla dojčiť, a potom sme pokračovali. Zvládala som to vďaka podpore a ochote ostatných. Mám to šťastie, že nestrácam čas vyhováraním sa, ako sa veci nedajú, ale hľadám riešenia, ako sa dá dosiahnuť, čo chcem. Zvyčajne sa to aj podarí, lebo keď veríme sebe, ostatných ľahko presvedčíme.

**V minulosti si pracovala aj ako rozhlasová moderátorka a novinárka, no potom si od novinárčiny odbočila...**

Novinárčina bola môj detský sen. Objavením koučingu som si však povedala: „Toto je to, čo som hľadala.“ Mám ľudí veľmi rada a nerobí mi problém odovzdať zo seba maximum, aby som niekomu pomohla objaviť vízie, ktoré dajú jeho životu smerovanie. Podľa seba viem, aký je to neopísateľný pocit nájsť zmysel v zadaní si životných priorít. Som vďačná za vedomosť, že vlastné sebazpoznanie a spoznávanie druhých ľudí v nás dokáže naštartovať tvorivý proces, vďaka ktorému môže každý prerásť sám seba a byť lepším ako včera. Je to krédo, ktorým sa riadim.

**V akom prostredí a ako prebieha sedenie s kočom?**

Otvorený dialóg si žiada atmosféru dôvery a bezpečia, bez rušivých vplyvov a formálnosti. Miesto stretávania s klientom je vecou dohody, po úvodných sedeniach neraz prebieha aj cez telefón. Koučovanie je aktívny a tvorivý proces, kouč sa naň vopred nepripravuje, aby ho to neobmedzovalo pri aktívnom počúvaní a efektívnom kladení otázok. Pri analyzovaní problému rada využívam nákresy a grafické vyznačovanie, a vediem k tomu aj klientov. Dostanú papier, farebné fixky a zaznamenávajú, čo cítia, ako veci vidia, prepájajú súvislosti, vytvárajú ilúzie, upratujú myšlienky, triedia emócie... K tomu všetkému rada uvarím čaj z bylín, ktoré pestujem.

**Máš nejaký všeobecný návod, ako dosiahnuť vyrovnanosť, spokojnosť?**

Sebareflexiou, ktorá napovie, aké máme očakávania a po čom túžime. Keď sú reálne, človek sa s nimi stotožní a nebojuje s chimérami, ktoré nedokáže uchopiť. V dnešnej, na výkon orientovanej spoločnosti sa sústreďujeme na činnosť

**„Žiadne musíš, ale chcem, žiadne nesmieš, ale môžem, žiadne treba, ale rada by som... Naše správanie totiž nezávisí od podmienok, v ktorých sa nachádzame, ale odvíja sa od našich rozhodnutí. Kto iný je zodpovedný za veci, ktoré sa stanú, než my sami?“**

a určujeme si ciele bez toho, aby sme si najskôr ujasnili, aké sú naše hodnoty. Ľudia sa neraz naháňajú za šťastím bez toho, aby mali jasno v tom, čo sa za ním podľa ich predstáv skrýva. Sú rozčarovaní, keď dosiahnu vytýčenú cieľ, ale neprinesie im to uspokojenie. Problém môže byť aj v tom, že preceníme svoje vnútorné zdroje, ktoré majú nesmiernu silu vtedy, ak oslavujeme silné stránky nášho ega. Zabúdať by sme však nemali ani na spoznávanie tých slabých. Keď budeme k sebe úprimní, navedie nás to k tomu, aby sme robili konštruktívne rozhodnutia. Šťastím totiž nie sú pozemské statky, ale to, že sa sami seba staneme páni a zvíťazíme nad sebou.

**V našich končinách je bežné, že sa bojíme pochváliť úspechmi, zdravím, úžasným partnerom či deťmi. Dokonca sme schopní si vsugerovať, že sa nám nedarí. Dá sa s tým niečo robiť?**

Som zástankyňou pozitívneho myslenia a verím, že čo zo seba „vysielame“, to potom priťahujeme. Odporúčam klientom, aby negatívne tvrdenia, ktoré si neraz opakujeme ako mantru, nahrádzali pozitívnymi sugestívnymi formulkami. Čiže žiadne musíš, ale chcem, žiadne nesmieš, ale môžem, žiadne treba, ale rada by som... Je to v duchu zásad proaktivity, čiže prevzatia zodpovednosti za vlastný život. Proaktivitu v slovníkoch nenájde, ale veľa sa o nej hovorí. Naše správanie totiž nezávisí od podmienok, v ktorých sa nachádzame, ale odvíja sa od našich rozhodnutí. Kto iný je zodpovedný za veci, ktoré sa stanú, než my sami?

**Na druhej strane, nespokojnosť je hybridnou silou. Ako ju využiť, aby sa z nej nestala brzda, či nebodaj okova, ktorá ťaží a strpčuje život?**

Naša osobná integrita, vďaka ktorej uplatňujeme nezávislú vôľu, je výsledkom toho, ako si vážime samých seba. Dávame si sľuby sami pre seba? Plníme ich potom? Potrebujeme dosiahnuť autentickosť, čiže docieľiť, aby boli naše slová v súlade s našimi činmi. Považujem za dôležité, aby sme boli voči sebe čestní. Ak sa nám niečo nepodarí, bez zbytočného vyhovárania to vyhodnotíme a vezmime si ponaučenie. Nemusíme si sypať popol na hlavu dovtedy, kým oslepneme.

**Čo podľa tvojich skúseností ľudí viac trápi – vzťahy či kariéra?**

Každého podľa svojho rebríčka hodnôt. Niektorí začne od kariéry, aby potom zistil, že je osamotený a v podstate nespokojný, ak mu chýba partner, s ktorým by sa o úspechy delil. Iným sa zase stane, že kvôli kariére prichádzajú o vzťahy. Nemajú na ne čas, a keďže sa o ne nestarajú, vzťahy „hynú“. Býva to *zacyklený* problém a opäť raz spomeniem, že človek musí mať jasno v životných hodnotách. Niekedy je to proces hľadania a podobá sa jazde na horskej dráhe: raz sme hore, a potom zase dolu. Keď si nevyjasníme priori-

ty, začneme pocitovať problém so zdrojom životnej sily, ktorý by stačil fahať naše nerozhodné balansovanie.

**Ako využij čas na materskej dovolenke si dokázala vlastným príkladom, máš však recept na to, čím majú zrelšie ženy vyplniť prázdno, čo zostáva po osamostatňujúcich sa deťoch?**

Niečím, čo žena vždy odkladala na obdobie, keď bude mať čas. Odporúčam oprášiť založené túžby a sny, vytiahnuť ich na svetlo a urobiť v nich poriadok. Ženy často trpia zábrami, lebo sa boja manipulačných povier, že to a to by nemali robiť, lebo... Nech by im okolie akokoľvek sebaisto tvrdilo, že ich rozhodnutie je nelogické, pokým to cítia inak, mali by sa rozhodnúť podľa seba. Je veľa príležitostí, ako sa realizovať, a mnohé sú finančne nenáročné. Nedávno som s klientkou preberala jej túžbu písať o tom, ako o istých veciach zmýšľa. Chcela sa o svoje postoje s niekým podeliť a diskutovať o nich. Riešenie sa našlo jednoduché: začať blogovať... Určite by som každú ženu podporila v odhodlaní opustiť svoju chránenú zónu pohodlia a urobiť krok do neznáma. Je to náročné a je nám prirodzené, že sa nám nechce, ale prináša to viac zisku ako strát.

*Za rozhovor ďakuje*

Daša Čejková  
Foto Jozef Barinka a archív JŠ

