

„Deň chcem začať s láskou a skončiť smiechom“



Janette Šimková

Životná koučka a trénerka osobného rozvoja Janette Šimková sa niekoľko rokov venovala publicistickej tvorbe, svojimi článkami zameranými na sociálno-patologické javy a závislosť uspela v mnohých novinárskych súťažiach. Neskôr študovala sociálnu prácu na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave a zároveň sa tešila z bábätka – syn Krištof bol prvým gratulantom na jej promóciách. Stretnutie s koučingom a rozhodnutie venovať sa mu profesionálne jej doslova zmenili život.

▮ Predpokladám, že vaše rozhodnutie pokračovať v štúdiu na vysokej škole vychádzalo z predchádzajúcej skúsenosti v oblasti sociálne orientovaných aktivít s ľuďmi trpiacimi nejakou závislosťou...

Ľudia vo všeobecnosti túžia byť šťastní, úspešní, milovaní takí, akí sú. Chcú žiť naplnený a zmysluplný život v súlade so svojimi hodnotami. Ten, kto sa ocitne v hraničných situáciách a na dne, má pocit, že nedokáže zvrátiť to, čo sa mu v živote pokazilo. Potrebuje pomoc a mňa „pomáhajúca“ profesia práve pre túto úlohu vždy priťahovala. Chcela som sa presvedčiť, či by som ju dokázala robiť a cestou k tomu bolo štúdium, lebo iba cez dobrovoľníčenie to nejde uchopiť. Pomáhajúci potrebuje rozumieť súvislostiam, psychológii ľudského správania a mať „nástroje“ na to, ako byť v pomoci prínosný.

▮ Ako ovplyvnili títo ľudia vaše názory, presvedčenie, smerovanie?

Ako hovoril Victor Frankl, často sú to až ruiny, ktoré otvoria výhľad na nebo. Ten, kto zažil záťažové situácie, bol v ohrození života a zúfal si, sa naučil prijímať objektívnu mieru pokory, a tej sa potrebujeme učiť všetci. Pokora je taká úžasná vlastnosť, že ju môžeme považovať za „prvý zákon osobného rastu“. Keď sa mi tohto poznania od ľudí dostalo, moja cesta mala jasný smer.

▮ Venujete sa životnému a partnerskému koučovaniu, tento pojem je však ešte stále pre mnohých nejasný, neurčitý, dokonca záhadný...

V našej slovnej zásobe nemáme slovo, ktorým by sa dal výraz kouč plnohodnotne preložiť. Najbližším pojmom je „sprievodca“. Partner, ktorý otázkami v debate plnej porozumenia nasmeruje človeka tak, aby uvidel svoj problém z odstupu a s nadhľadom, a sám ľahšie našiel také riešenie, s ktorým bude spokojný. Nie je to konzultant, mentor či poradca. Je to niekto, kto nevynáša hodnotiace sudy, nemudruje a nedáva rady, je tam v empatickom nalaďení pre človeka a jeho potreby. Na svoj život je napokon každý sám sebe najlepším odborníkom.

Koučovania vychádzajú zo psychológie ľudského správania, využívajú poznatky neurovied, pracujú so zákonitostami procesu zmien, opie-

rajú sa o techniky motivačných rozhovorov, a keď je treba, využijú aj krízovú intervenciu (pozn. red.: odborná pomoc zameraná na zvládnutie akútneho problému, minimalizuje skratkové reakcie a ohrozenie klienta). Kouč neraz kladie otázku, ktorá vojde pod kožu, ktorej sa klient vyhýba, potláča ju, lebo mu je nepríjemná. Odpoveď sa totiž zvyčajne nachádza mimo komfortnej zóny, tam, kam sa málokomu chce ísť, tobôž samému. Kouč však vedie človeka k tomu, aby sa priamo pozrel, kde je teraz a kde chce byť. Pomôžeme mu premyslieť si, ako by bolo možné rozpochybovať sa v ústrety tomu želanému a zvoliť si na to reálne kroky.

▮ Kto a kedy by mal vyhľadať pomoc kouča?

Koučovanie je vhodnou metódou pre všetkých, ktorí nie sú spokojní s tým, ako žijú a chcú vo svojom živote efektívnym spôsobom uskutočniť nejakú zmenu. Či už sa človek nachádza vo fáze príprav na zmenu, alebo chce lepšie zvládať to, čo prežíva, či hľadá poučenie z toho, čo sa mu v živote odohralo. S tým sa úzko spájajú témy týkajúce sa sebadôvery, seba-poznania, hľadania rovnováhy medzi pracovným a osobným životom, profesijné a kariérne ambície, odvaha začať nový život a urobiť dlho odkladané zmeny, hľadanie spôsobu, ako uzavrieť veci minulé, ale tiež úprimné zodpovedanie si otázok, kto v skutočnosti som a kam smerujem, a tiež vyjasnenie si toho, aký život chcem žiť...

Podstatou koučovania je uvedomenie si prežívania a jeho pochopenie, rozhodovanie sa, príprava, zdroje motivácie a akcie vedúce k zmene. Vďaka tomu aj keď zmeny nebývajú vždy ľahké, sú možné. Vieme totiž zmeniť postoj a návyk a zameriavať sa na to, čo potrebujeme riešiť ako prvé. Od toho sa odvíjajú ďalšie kroky a celá situácia potom nie je ako obrovský balvan, ktorým sme „privalení“, ale je rozkúskovaný na menšie kamene, ktorými sa dá hýbať. Koučovací prístup pomáha dostať z každej situácie aj niečo „navyš“ pre osobný rozvoj, lebo človek mení spôsob myslenia z reaktívneho na proaktívne.

▮ Známe sú vaše pravidelné posedenia so stupavskými seniormi z Pohody, kde spoločne diskutujete

o témach, ktoré ľudí v tomto veku zaujímajú. Čím sú inšpiratívne takéto stretnutia?

Vzájomným zdieľaním skúseností, zážitkov a názorov. Vždy ma veľmi obohatí debata s mojimi milovanými múdrymi a krásnymi starčekovcami – ako im familiárne hovorím, a nenarážam tým na vek, ale na životnú múdrosť a láskyplnosť. Je mi ľúto, ako sa nám zo života vytráca spolupatričnosť a solidarita. Stretávam sa s tým, ako málo pochopenia máme pre odlišné potreby každej generácie, hlavne tej staršej. Seniori sa síce „nevynajú“ v súčasnom modernom svete, ale vynajú sa v sociálnych situáciách. Prarodičia dokážu deťom najlepšie vytvárať istotu citového bezpečia rodiny. Zrelí ľudia sú tým najlepším dôkazom, že život si možno zmysluplne užiť a rôzne

jim aktivitám. Než som sa prepracovala k tomu, aby som si čas pre seba plánovala, stávalo sa mi bežne, že bolo niečo dôležitejšie než to, čo som chcela urobiť pre seba. Zistila som, aké je to nebezpečné a z hľadiska prevencie pred vyhorením si to strážim. Moja najlepšia psychohygienu je beh lesom a doprajem si ho tak často, ako sa dá. Druhou vášňou je pre mňa visieť dolu hlavou v sieti na antigravity joge. Ďalšie antistresory mám v pestovaní orchideí a kaktusov a zaručene zrelaxujem pri nejakej tvorivej aktivite. Okrem fyzickej a kreatívnej energie si doprajem aj veľa potravy pre dušu – rada navštevujem vzdelávacie podujatia pre pomáhajúcu profesiu a knihy si neraz kupujem častejšie ako naplňam chladničku. Nevyčerpatelný zdroj podpory vždy nájdem u manžela,

s druhými, dosahujeme svoje túžby s radostným pocitom. Ja rada ľudí objímam, potom je napriek všetkému svet krásne miesto na život. A v objatí je nádej, že vďaka láske prežijeme.

▮ Do Stupavy ste sa prisťahovali pred niekoľkými rokmi. Čo sa vám tu zapáčilo okamžite a na čo ste si museli zvykať? Prípadne, čo sa z vášho pohľadu zmenilo k lepšiemu a v čom sú ešte rezervy?

Ľudia si ma okamžite získali svojou srdečnosťou. Citím sa tu doma aj vďaka vzťahom, ktoré som nadviazala, Stupavčania majú veľké, šlachetné srdcia. Zvykla som si rýchlo, mesto mi ponúklo všetko, čo som potrebovala a uchvátili ma okolité lesy, kam chodím relaxovať. Zlepšenie som pocítila po rekonštrukcii Hlavnej ulice, aj keď ma sklamalo, ako málo bezbariérových priechodov vzniklo. Pamätám si, ako som zápasila s kočíkom a na tom sa veľa nezmenilo. To, čo ma aktuálne trápi, je premávka, ktorá sa stala veľmi exponovanou. Krištof už chodí do školy aj zo školy sám a chýbajúci chodník na Mariánskej ulici mám každé ráno chuť vybudovať svojpomocne.

▮ Keby ste mali cudzincovi predstaviť najzaujímavejšie časti nášho mesta a okolia, ktoré by to boli?

Prechádzku by som začala na Námestí Sv. Trojice so všetkým nakoľo a skončili by sme na Pajštúne. Pre bicyklistov by som vybrala ruiny strážnej veže Dračí hrádok nad údolím Medených Hámrov, turistov by som zoberala na Krivé chodníčky vedúce do lesov nad Stupavou a prívržencov kultúry by som pozvala do stupavskej synagógy.

▮ Na aké tradície, okrem pestovania kapusty, by ste ho upozornili?

Na Ferdiša Kostku a jeho tvorbu, v ktorej sa spájali stupavský folklór a habánska keramika. Verím, že sa jeho múzeum čoskoro opäť otvorí.

▮ Aké typické záhorácke jedlo by ste mu uvarili?

Fazulovicu z bobovice s doma robenými slížami, alebo zemiakovú či zemiakovú omáčku. Doma sa smejeme, že máme pravého Záhoráka, lebo Krištof miluje od detstva omáčky. Dezert by bol slaný alebo sladký béleš. Ja ich poznám z domu ako osúchy, ale záhorácke sú vylepšené.

„Je mi ľúto, ako sa nám zo života vytráca spolupatričnosť a solidarita.“



pohromy a záťažové situácie zvládať. To deti žiadna videohra nenaučí. Všetko skutočne dôležité je ukryté v rozvíjaní medziludských vzťahov, a seniori sa radi o túto skúsenosť delia. Rôzne svety treba vzájomne prepájať, aby vznikali pochopenie a podpora.

▮ Koučovanie je viac poslaním ako zamestnaním, pracujete s ľudskými príbehmi, emóciami, čo je psychicky namáhavé. Ako sa chránite pred syndrómom vyhorenia?

Môj osobný čas mám vyznačený v diári farbou, ktorá patrí iba mo-

syna, rodičov, svokrovcov a priateľov, ktorých láska mi pomáha zdolať akúkoľvek prekážku.

▮ „Všetci sme anjeli s jedným krídlom. Ak chceme lietať, musíme sa objasť.“ Tento pôsobivý citát som odpísala z vašej internetovej stránky, môžete k nemu niečo dodať?

Skúsenosti z praxe, aj moje vlastné, ma naučili, že ľuďom nestačí prirodzene sa odhodlať. Potrebujeme neraz aj oporu a podporu. Keď si vytvárame pevné vzťahy a zdieľame hodnoty a zmysel svojho konania

Janette pri prednáške



! Pri rôznych príležitostiach si vzájomne prajeme veľa šťastia. Čo pre vás tento pojem znamená?

Ako prvé mi napadá, že skutočné šťastie vzniká, keď sa dokážeme tešiť sami zo seba. Potom môže prísť spokojnosť. Napokon, každý z nás sa ráno pozerá do tváre človeka, ktorý je zodpovedný za jeho šťastie.

! Existuje vôbec všeobecný recept na šťastie?

Šťastie je z môjho pohľadu záležitosť mysle a úloha na celý život. Nejde o jednoduché veci, ktoré možno urobiť raz a navždy. Každý z nás má v sebe vrodenu túžbu byť šťastný a aj keď z času na čas prežívame nenaplnenie tejto túžby, boli sme stvorení, aby sme boli šťastní. A hoci nás naše sny o šťastí niekedy klamú a chcú od nás, aby sme videli svoje šťastie v príslušoch vecí alebo v rukách

druhých ľudí, uvedomujeme si, že závisí iba od nás samých. Preto sa môžeme zásobovať minimálne tromi zdrojmi šťastia priebežne, napríklad tým, že na niečo pekné spomíname, niečo pekné prežívame v prítomnosti a na niečo pekné sa tešíme.

! Sme na začiatku nového roka, čo všetko by ste chceli stihnúť, kým ho o 365 dní uzavrieme?

Robiť naďalej to, čo mám rada a byť ľuďom nápomocná. Môžem si tak užívať každý jeden deň – stačí mi začať ho s láskou a skončiť smiechom. Nastavením nie som plánovač, mám rada spontánnosť a nechávam sa viesť intuíciou. Aj keď, rada by som dokončila rozpísanú knihu.

Daša ČEJKOVÁ

Foto: archív Janette ŠIMKOVEJ

Zimní hostia

Ornitológovia majú oproti väčšine biológov tú výhodu, že sa v zime nenudia v kanceláriách a laboratóriách, ale často majú v teréne plné ruky práce. Sťahovavé vtáky, ktoré Slovensko na čas opustili, totiž nahradia zimní hostia zo severu.

Najnápadnejšie bývajú tisícové krdle havranov a kaviiek, ktoré si ľudia často mýlia s vranami. V zime k nám prilietajú populácie zo severovýchodnej Európy. Na prúdiacich vodách, ktoré nezamrzajú, sa objavujú severské druhy kačíc, napríklad hlaholky či potápače. V zime prilietajú na Slovensko aj viaceré druhy dravých vtákov. Ornitológovia s napätím očakávajú kane sivé (*Circus*



Sokol kobec

cyaneus), pričom pozornosť venujú ich hromadným nocoviskám. Najviac sa ich objavuje práve na Záhorí, najmä v katastri obce Moravský Sv. Ján, ale často sa potulujú aj okolo Stupavy, napríklad na bývalých pasienkoch medzi novým cintorínom a Karolovým dvorom (majer Kolhuf) alebo v oblasti lúk pri rieke Morave. Kane sivé plachtia nad krajinou a snoria po obľúbenej koristi – hrabošoch a drobných vtáčkoch. Škvrnito sfarbené samice sa výrazne líšia od prevažne sivých samcov. Sfarbenie a let samíc pripomínajú sovu myšiarku močiarnu, ktorá sa u nás vyskytuje tiež aj v zime. Iným dravcom, ktorý sa u nás objavuje už na jeseň, zotráva v zime a odlieta koncom apríla, je myšiak severský (*Buteo lagopus*). Od nášho bežného myšiaka lesného sa líši najmä pri vyhľadávaní koristi – trepotavým letom na jednom mieste. Zo severnej Európy sa k nám prilietajú najmenší európsky dravec – sokol kobec (*Falco columbarius*). Je to



Pinká severská

rýchly a obratný lovec, ktorý sa špecializuje na lov drobných spevavcov. Medzi nápadne sfarbené, elegantné vtáky, ktoré v zime z času na čas navštevujú Slovensko často aj v niekoľkotisícových húfoch, patria chochláče severské (*Bombycilla garrulus*). Tieto spevavce veľkosti drozda s výrazným chocholom a žltým koncom chvosta na seba upozornia prenikavým cvrlikaním v krdloch počas kŕmenia sa na jarbine, trnkách či neobratných jablkách, často v záhradách uprostred miest a obcí. Chochláče severské prilietajú húfne do našich končín najmä v rokoch, keď sa na ich hniezdiskách na severe neurodí dostatok bobúľ a ovocia. Medzi menšie vtáky, ktoré môžeme pozorovať pri prechádzkach zimnou krajinou, patria napríklad pinky severské (*Fringilla montifringilla*). V zime tvoria obrovské, z času na čas aj miliónové krdle, bežne však možno pozorovať krdle s počtom niekoľkých stoviek jedincov.

Jakub JURKOVIČ

Foto: redakcia

oblecsadoroboty.sk®

Hviezdoslavova 4
Oproti kostolu
v Máste

Otváracie hodiny
Po-Pia: 8:00 - 17:00
So: 8:00 - 12:00

Tel: 0948 180 301

Dondzite k nám nakúpiť k Vánocám aj ze zlaví.

-10%

na nezľavnený sortiment*

* Zľavu je možné uplatniť len po predložení originál kupónu na nezľavnené produkty z predajne oblecsadoroboty.sk v Stupave do 20.12.2015. Zľavu nie je možné kombinovať s inými zľavami a akciami. Zľavu nie je možné uplatniť v internetovom obchode oblecsadoroboty.sk

© 2016 01003