

## Dobrý člověk ještě žije a je tu i pro vás – Kateřina Kavalírová

S Kateřinou jsem se setkala na semináři o využívání času. Nikdo přece nemá čas, a jak tedy lze pojmout jeho využívání?

Kateřina tento problém řešit umí. Zvládá domácnost obnášející tři malé děti, manžela, o vodícím psu ve výslužbě a dvou kocourech nemluvě. Dokáže slovem podepřít klienta, najde si čas na zpěv i relaxační procházky, umí vyučovat, být přítelkyní, kolegyní, manželkou i starostlivou maminkou. Kateřina je vzdělaná a kreativní, rozumí spoustě důležitých věcí. Ještě jí není čtyřicet let, a i se svým zbytkem zraku zvládá víc než leckterý workoholik. Je to tím, že nepostrádá lidskost ani radost ze života. Její přítomnost rozjasní duši a přiměje vás přemýšlet – třeba o čase, kterého se vám nedostává.

...

Kateřino, vy jste teď na rodičovské dovolené. Jak se slovo dovolená slučuje s tím vším, co jsem o vás řekla v úvodu?

...

I dovolená přeci může být aktivní. Já jsem vždycky na rodičovské dovolené měla nějakou vedlejší činnost, abych nezblbla. Teď čas od času lektoruju pro Novou školu v kvalifikačním kurzu pro budoucí asistenty pedagoga, kterým předávám tzv. tyflopedické minimum, aby mohli pomáhat nevidomým žákům v běžných ZŠ a MŠ.

...

Absolvovala jste Základní školu pro žáky se zbytky zraku ve Šporkově ulici v Praze, po gymnáziu jste vystudovala učitelství se zaměřením na tyflopedii a psychopedii na Pedagogické fakultě UK. Co vás vedlo ke studiu dalšího oboru na PF UK, jehož název je Řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích?

...

Vždycky jsem chtěla učit a chci pořádk, nicméně najít pro zrakově postiženou učitelku práci není snadné ani samozřejmé. Volná místa na školách pro žáky s vadami zraku v r. 2003 nebyla, takže jsem začala pracovat v neziskovém sektoru a sociálních službách, což mě ke studiu managementu přivedlo.

...

Vaším dalším zaměřením je také hudba, i když studium na Deylově konzervatoři jste si nevybrala a šla jste studovat běžné gymnázium. Nelitujete toho?

...

To určitě ne, protože díky tomu, že se hudbou neživím, mi mohla zůstat velkým koníčkem a zdrojem radosti. Navíc já se nepovažuji za nějak mimořádně nadanou. Pravda ale je, že hudba mě provází celým životem. Celou základní školu jsem se učila na piano, na gymplu jsem měla chvíli pauzu, ale když jsem chodila na pedagogickou fakultu, vybrala jsem si jako zaměření hudební výchovu, kde jsme měli povinnou klavírní improvizaci. Tak jsem začala studovat jazz piano u profesora Emila Hradeckého

na ZUŠ v Praze 7. To mě fakt hodně bavilo a devět let studia u tohoto báječného pedagoga a hudebníka bylo pro mě velkou radostí a mnoho jsem se naučila.

A pak jsem ještě pár let hrála na příčnou flétnu, k té bych se v budoucnu ráda vrátila. Jako samouk hraju na kytaru a lehce na ukulele. Taky mě baví zpívat, i když nejsem žádný velký zpěvák. To se zase realizuju ve smíšeném pěveckém sboru Gaudium Praha. Občas hraju na piano s dětmi z Katolické mateřské školy v Berouně, a s manželem na různých akcích. Často si taky samozřejmě hraju a zpívám jen tak sama doma pro radost, a abych nevypadla ze cviku.

...

Ať počítám, jak počítám, den má pořád jen dvacet čtyři hodin. Tohle všechno se nedá stihnout!

...

Podle mě je důležité mít v životě řád hlavně mít sebekázeň, aby člověk ten řád skutečně zachovával. O domácí povinnosti a péči o děti se dělíme s manželem a docela pěkně nám to funguje. Do každodenních provozních činností se snažíme zapojovat i děti. U nás doma má každý své úkoly. Nicméně netvrdím, že všechno krásně stíháme a nikdo nikdy neselže. Člověk si ale taky musí v každodenním shonu najít chvílku pro sebe – chvíli pro zábavu. A i když to vypadá absurdně, doba je taková, že si musíme plánovat i ten volný čas.

My jsme zvyklí trávit volný čas společně jako rodina. Teď nedávno jsme byli na Tetíně zahrát si s tamní scholou. Jezdíme na výlety do přírody. V létě vandrujeme po horách. Jezdíme na lyžích, teď v létě se chystáme na kola. Společné rodinné zážitky jsou pro nás moc důležité.

...

Jednu dobu jsem se s vámi setkávala v prostorách Sjedenocené organizace nevidomých a slabozrakých a také v Okamžiku. Co bylo tady Vaší pracovní náplní?

...

V pražském Tyflocentru (SONS) jsem se především zabývala pomocí při hledání zaměstnání zrakově postižených. V Okamžiku to zas bylo poradenství, práce na metodikách, publikacích a grantech. Jako lektorka jsem se zaměřovala především na osvětu. To vše na téma života zrakově postižených.

...

Zaměření na osvětu je pro vás životní náplní. Proč je to důležité?

...

Osobně si myslím, že pro seznámení veřejnosti s naším životem je velmi přínosná autentická zkušenost člověka s handicapem předávaná interaktivní formou výuky. Určitě dávám přednost workshopům před přednáškami, je to taková škola hrou. Je pro mě důležitá zpětná vazba od účastníků, podle ní mohu příště leccos vylepšit. Myslím si, že osvětové aktivity jsou velmi smysluplné. Pro mě asi budou opravdu celoživotním tématem – ať už se jedná o osvětu formální (workshopy, semináře), nebo tu neformální, když potkám někoho na ulici a dám se s ním do řeči.

...

Měla byste nějaký instantní návod, jak dělat dobře svou práci v současném hektickém světě, a přitom nebýt za robota?

...

Člověk musí pracovat efektivně, zodpovědně a s radostí. Neméně důležitá je dělba práce, stanovení a udržení vlastních hranic a umění přenášet odpovědnost na druhé. K tomu všemu je zapotřebí být motivován a mít dostatečnou sebekázeň.

...

Je něco, co vás baví a zatím o tom nevím?

...

Baví mě sport. Občas mám přebytky energie a musím je vysportovat. Při sportu si navíc taky pročistím hlavu. V létě ráda jezdím na koloběžce. Vloni se nám podařilo získat tandem, tak se těším i na kolo. V zimě mám ráda běžky i sjezdovky – jezdím se studenty FTVS, kteří se tak zároveň učí trasovat nevidomé. Letos jsem byla na sklonku zimy na týden v Peci a užila jsem si obojí – běžky i sjezd.

...

Říkala jste, že váš vodící pes už je ve výslužbě. Jak zvládáte dojíždění z domova, který máte v Berouně?

...

Chodím s bílou holí, což je trochu pomalejší a otravnější (zejména večer), ale dá se to. Já jsem nikdy nebyla na psovi závislá, vždycky jsem chodila čas od času pouze s holí. Teď na rodičovské jezdím do Prahy zřídkka – jednou týdně na zkoušku sboru a občas nějaké to lektorování. Spíš se snažím přesunout většinu aktivit do Berouna.

...

Jste sice na rodičovské dovolené, ale přesto si vyděláváte. Můžete našim čtenářům prozradit, jaký druh pracovního úvazku se vám nejvíc osvědčil?

...

V současné době mi vyhovují dohody o provedení práce, popřípadě dohody o pracovní činnosti. Na živnost já nejsem stavěná, jelikož mě obtěžuje s tím spojená administrativa. Takhle mi akorát moje sestra-účetní vypracuje jednou za rok daňové přiznání a tím to hasne.

Práci si teď moc nehledám, spíš si práce hledá mě. Ozývají se mi lidé a subjekty, s nimiž jsem v minulosti spolupracovala. Pokud bych chtěla trvalý pracovní poměr, asi bych koukla na nabídky, případně zašla přímo do instituce, kterou jsem si vytypovala. Myslím, že osobní kontakt stejně funguje nejlépe.

...

Zabýváte se i dobrovolnictvím?

...

Ano, určitě. Dříve to byl skautský oddíl vidících děvčat, podílela jsem se na přípravě programu i táborů. Časem jsem získala instruktorskou kvalifikaci a podílela se na přípravě vzdělávacích kurzů, Byly to moc hezké roky.

Později jsem v rámci vysokoškolské praxe dobrovolnický docházela do Dětského centra Paprsek, což je dosud stacionář pro děti s více vadami. Na slovo muzikoterapie si netroufám, prostě jsem s nimi dělala hudební aktivity.

Dobrovolničím v berounské Katolické mateřské škole, kde realizuji projekt Návraty ke kořenům. Kromě ožívování starých tradic si někdy také připomínáme legendy o svatých. Tak jsme například secvičili divadlo na téma svatý Jiří a drak s využitím velkoformátových loutek, které jsme si s dětmi sami vyrobili. Aktuálně připravujeme hudební program pro letošní Noc kostelů a vystoupení dětí pro rodiče na jarní besídku.

A pokud jde o komunitu zrakově postižených, tam se věnuji osvětě, nejen za honorář, ale samozřejmě i dobrovolnický.

...

Spektrum vašich aktivit je nadmíru rozměrné. Využíváte ve velké míře nějaké speciální technologie? Jakým dáváte přednost?

...

Mám iPhone (ten používám na cestách) i iPad (ten mám pro práci domácí, hlavně pro práci s textem) a s tím prakticky vystačím. K tomu používám bezdrátovou přenosnou klávesnici a bezdrátová sluchátka s kostním vedením. V telefonu mám tak poznámkový blok, diář, hodinky, lupu, jízdní řád, navigaci – prostě vše, co potřebuju pro každodenní život. Ještě používám pro čtení prismatický monokulár. Taky používám aplikaci pro zápis not, v mobilu mám i metronom. Ráda čtu, někdy zrakem s optikou, nebo poslouchám, hlavně při domácích pracích.

Telefon používám mnohem víc jako kompenzační pomůcku než jako komunikační prostředek. Telefonování nemám ráda, takže volám skutečně jen v krajní nouzi. Sociální sítě nepoužívám vůbec. Nejraději mám mail, protože na ten se dá odpovědět, když je čas, a ne tady a teď. Dvakrát týdně – to je opět to plánování – si udělám administrativní chvilku, vyřeším maily, formuláře, odešlu, co je potřeba, vyberu si datovou schránku.

Technologie jsou dobrá věc, ale nesmějí nám přerůst přes hlavu. To učíme i děti. Nejstarší syn má mobil, ale musí dodržovat určitá pravidla, a když je nedodrží, nemá mobil. Má ještě sledovací hodinky, takže ho vidíme na mapě, kde zrovna je, a může z nich v případě nutnosti telefonovat.

...

Cítíte se lépe v komunitě zrakově postižených nebo vidících?

...

Tímto způsobem vůbec nepřemýšlím. Mám kolem sebe lidi – přátele – s nimiž jsem ráda a spíš mě mrzí, že pro ně nemám víc času. Neřeším, jaké mají handicap. Ale pravdou je, že většina našich blízkých přátel a dobrých sousedů zrakové postižení nemá.

Delicie Nerková

Jaroslava Novotná, publikováno v časopise Zora 2019