

Simona Babčáková: Jsme uprostřed oka uragánu

Herečka, moderátorka a také lektorka Simona Babčáková se o „věci mezi nebem zemí“ zajímá po celý svůj život, a když se důležité informace znásobí životními zkušenostmi, stojí to pak za to. Také jsme si spolu povídaly o Vánocích a energii zimního času, která je zcela jedinečná.



▼ **Budou pro vás letošní Vánoce vzhledem k současnému turbulentnímu dění v něčem jiné?**

To uvidíme, až nastanou. V rámci svého vývoje jsem se o zimním slunovratu, Vánocích a období kolem konce roku dozvěděla spoustu informací, které přinesly zásadní změnu v tom, jak k nim přistupuji a jak celý tento čas prožívám. Obecně máme Vánoce spojené se štědrovečerní večeří a s dárečky, ale zároveň také s tlakem, že nám všem musí být dobře a musíme být veselí a v pohodě. Jenže to moc nejde dohromady s tím, že jsou nejdlejší noci a největší temnota v roce. Nárokujeme, aby všem bylo krásně, což je ale nereálné. Pak se ocitáme v křeči, vybuchají konflikty a následně máme pocit viny, že jsme to nezvládli.

Vánoční čas je pro mě tedy doba, kdy jdu dovnitř do sebe samé a vědomě se kontaktuji se svými nejniternějšími a nejzranitelnějšími částmi. Proto na sebe musím být co nejlaskavější a neohleduplnější a využívám k tomu i terapeutické podpory. Zprv v tom pak nejsem sama a druhá věc je, že mě přitom někdo drží za ruku. Přesně to jsme totiž potřebovali, když jsme byli malými dětmi a něčemu jsme nerozuměli a zraňovalo nás to.

▼ **Takže žádné vánoční přípravy ve smyslu úklidu, pečení cukroví, shánění dárků atd.?**

Ne, to na nás nenárokuje. Je to křehký čas, a tak si to nebudu dělat horší. Vánoční dárky vnímám jako vzkaz „děkuji ti, že jsi v mém životě, obohacuje mě to“ a to se týká rodiny i přátel. Neusiluji o to, aby naše Vánoce byly „správně šťastné“, jak je to zavedené podle obecné představy a různých rodinných tradic. Stačí, když budeme spolu. Rituály jsou společná tvorba bramborového salátu, pečení řízků a zdobení stromečku. Dárečky na mě skáčou většinou už v průběhu roku,

takže jde jen o to je zabalit. Jdeme ten den na procházku, nebo si zahrajeme deskovku. K večeři se hezky oblékneme. Já pouštím koledy a děti se mi smějí, že jsem oldschool, což mi nevadí.

▼ **S jakou emocí jsou pro vás tedy Vánoce spojené především?**

Nejvíce s pocitem vděčnosti. Za blízké, a vůbec za možnost prožívat. Velmi zaměřuji pozornost na vděk za to, co se třeba v mém životě jeví jako samozřejmost, a přitom to nemají všichni, například zdraví. Anebo děti. Takže pro mě je to hlavně o vděku, cítím dojetí a také boží lásku, a tak si průběžně během těch dnů poplakávám.

▼ **Jak vnímáte energii zimního času od zimního slunovratu až po jarní rovnodennost?**

Zima je pro mě velmi náročný čas. Jsem solární bytost závislá na Slunci. Jakmile svítí, jsem šťastná, a naopak. Zima je pro mě tedy těžký čas. Nebaví mě vrstvy oblečení a cítím, že jsem fyzicky i psychicky stažená, jako je tomu v celé přírodě. Čím jsem starší, tím více chápu význam rčení „přežili jsme další zimu“, a to dnes máme teplé oblečení, zatopíme si, máme střechu nad hlavou i jídlo, takže ideální podmínky. I přesto je to náročné. Proto musím každou zimu vědomě pracovat na tom, abych ji nemusela jenom protrpět. Zároveň si ale říkám, že když už jsme v těch temnotách a hlubinách, pojďme odtud vytáhnout všechno, co chce být spatřeno. V létě je totiž zase čas na něco jiného. Proč bych v době, kdy je mi dobře a tělo i duše se radují, sestupovala ke zraněním, když si můžu užívat? Až se mě leden zeptá, co jsem dělala v červenci, tak mu ukážu fotky, jak mi bylo dobře a že jsem připravená zvládnout další sestup do podzemí. Zima je pro mě tedy nejsilnější terapeutický čas. Líbí se mi chápání cyklu podle *dragon dreamingu*, což je filozofie inspirovaná aboridžinci.

▼ **To neznám, o co jde?**

Fáze roku, ale v podstatě jakéhokoliv procesu, rozděluji následovně. Podzim je oslava a inventura, kdy si prohlížíme to, co nám přinesl poslední rok, a protože jsme za to vděční, tak to také oslavíme. Také si zvědomíme, co máme, a že se na to můžeme spolehnout, uvědomíme si, co nám ještě chybí a na čem je třeba pracovat. Pak přijde zima, což je období snění a kontempace. Jakékoliv aktivity venku mě osobně stojí trojnásobek sil než jindy, a tak klidně sedím doma a dívám se z okna. A také se koukám na filmy, chodím na koncerty a na výstavy, což mi pomáhá jako psychohygiena a jako jeden ze zdrojů radosti ze života. Aktivně dělám to, co krmí moji duši, a to je pro mě kultura a setkávání se s přáteli. Také si více čtu, nebo si vybarvuji mandaly a v hlavě mám často vymetené.

Zima je čas, kdy je míza stažená dovnitř, kde sílí a regeneruje, aby z toho na jaře vylezlo něco nového. Snění vygeneruje nové chutě i vůně, a tak si uvědomím, co bych chtěla a jaká by k tomu mohla vést cesta. Na jaře je čas plánování, kdy se nápady ze zimy snažíme přivést do reality, a v létě pak přijde konání a poté na podzim opět zhodnocení, jak se nám to povedlo či nepovedlo. To je princip, ale určitě to není tak, že celou zimu nic nedělám – to by mi „matrix“ nedovolil.

▼ **Jaké mandaly malujete?**

Já je nemaluji, ale vybarvuji ty předtištěné. Abych si naplnila potřebu výtvarné činnosti a neprocházela frustrací, že neumím malovat a ruka nedělá to, co vidím v hlavě, dělám to takhle, protože pak jsou mandaly krásné vždycky. Malování je kontemplativní činnost, v podstatě snění, kdy v nás mohou vyvstávat nové nápady, inspirace a myšlenky. Dokud je mysl stále něčím zaneprázdněná, nemají šanci. Také to zažívám např. u háčkování. Háčkuji pytlíčky a baví mě to. Ale nejméně si v zimě čtu.



▼ Lyžujete?

Ne, nebyla jsem v tom vychována a nemám vzpomínky typu zima-sport-radost. Dokážu jet na hory a jít tam na procházku, asi bych také zvládla běžky, abych si odškrtla zážitek, dokážu i bruslit, ale vyloženě mě to nevolá. Hlavní zimní aktivitou je pro mě kultura.

▼ A pak máte v únoru narozeniny, což je už předzvěst jara...

Narodila jsem se do doby, kdy je zima už dlouhá, smutná a temná. Proto i můj náboj je spíše melancholický. Když se narodíte na konci února, je to samozřejmě jiné, než když spatříte

posedlí. Nikdo nemá nic připravené, včetně hudebníků, a prostě čekáme, co se bude dít. Koukám na možné kostýmy a čekám, kdo do mě vleze. A pak se to najednou rozjede, reagujeme na sebe a tvoříme příběh. Když se to podaří, je to čistá radost. Máme se rádi a děláme spolu blbinky. Občas si zahrají i s Jiřím Maryškou, když na to blahosklonně přistoupí, on totiž nejraději hraje sám.

▼ A proč se jmenujete zrovna Noa?

Protože nikdy nevíme, co se bude dít, a přesto do takhle extrémní nejistoty jdeme. No a? Někdy je to dobré,

▼ Dnešní doba vyžaduje velkou flexibilitu, takže se umění improvizace učíme vlastně všichni...

Ano, ale život je vždycky improvizace, protože absolutně nevíme, co je za rohem a co se stane za hodinu. Na změny pak musíme reagovat a často velmi rychle. Právě proto si myslím, že vzrůstá zájem o improvizaci a improvizaci tréninky a doufám, že narůstat bude i nadále, protože přitom můžeme blbnout a zažívat lehkost a radost, kterou jsme byli schopni zažívat v dětství. Proto bychom i v dospělosti mohli mít různé kroužky a chodit na výtvarku, do sboru, hrát divadlo – každý ať dělá, co ho baví. Nejsme roboti, abychom jen chodili z práce domů, na nákupy, vařili, uklízeli a pustili si seriál. Důležité je i to prdlení a možná, že je dokonce ze všeho nejdůležitější.

▼ Co je prdlení?

Když si dovolím dělat blbinky, třeba prdlý tanec. Prostě si pustíte muziku a úplně necháte tělo, ať si dělá, co chce. Nohy, ruce i hlava se klátí tam, kam chtějí, a už to vás a priori rozesmívá. Je to stav rychlé lehkosti a zabírá to, i když člověk zrovna prožívá něco těžkého. Když začnete tančit a necháte to projít tělem, napětí se uvolní a odejde... Tlaky, vnější i vnitřní, jsou dnes opravdu obrovské, a tohle je rychlá pomoc.

▼ Jak po covidu vnímáte proměnu divadla?

Divadlo se určitě proměnilo, ale přesněji je říct, že se proměňuje, protože proces stále běží. Všichni asi cítíme, že svět se opravdu mění, ale ještě nevíme, jakým směrem se to vyvine, protože jsme uprostřed změn. Některé věci končí a umírají, a to přináší posmrtné křeče a smutek. Zároveň se něco nového rodí, a to jsou zase porodní křeče. Vykoukne to a zase to ještě zaleze.

Bavíme se o současné změně epochy, která bude pár let trvat. Z hlediska věčnosti to je nic, ale z hlediska lidského života se to jeví jako dlouhé. Cítím, že kromě jiného se bude měnit i divadlo, protože by mělo odpovídat na nové potřeby nové doby. Momentálně jsou lidé vyčerpaní, unavení, prožívají krize, strachy a úzkosti, které je vedou do hloubky a do temnoty, takže v divadelních představeních naopak vyhledávají lehkost, radost a naději. A to je to, co chci dělat – rozveselit lidi, uklidnit je, dodat jim nadhled a na to je skvělá právě freestylová improvizace.



Improvizační vystoupení jsou pro herečku duševní hygienou a také dobrou přípravou pro život, protože absolutně nevíme, co je za rohem a co se stane za hodinu.

světlo světa třeba uprostřed léta, kdy jsou všichni nejzářivější a nejveselejší.

O improvizaci a prdlení

▼ Vaše aktivity jako lektorky, koučky a zároveň herečky a moderátorky se krásně prolínají a doplňují...

Všechno je to jedna disciplína, která má jenom různé projevy – herectví, moderace, one human show... teď jsem měla jednodenní kurz o komunikaci a lidé mi říkali, že to prožívali jako divadelní představení. Dostali přitom obrovské množství dat a informací, ale protože jsem performer, také na přednáškách gestikulují a vyprávím příběhy, takže to je také trochu show.

▼ Můžete říci více o improvizacích vystoupeních se skupinou Noa?

Naše skupina Noa je vytvořena z lidí, kteří dělají improvizaci již dlouho i v jiných seskupeních a jsou tím

někdy euforické, někdy to neteče, jak bychom chtěli, no a? Je v tom určité fanfaronství, ale zároveň i výzva, lehkost a uvolnění pro všechny. Pro mě je improvizace totální psychohygienou. Hrajeme příběhy, které skrze nás chtějí být vyprávěny, a s diváky jsme přitom v napojení. Někdy mě ty příběhy překvapí. Třeba nedávno jsem hrála slepici, která se tajně vzdělávala a utekla ze statku, že touží po svobodě a seberealizaci, a nakonec zjistila, že to nedává. Vrátila se zpátky a požádala o klíček – voláme po svobodě a svobodné vůli, ale občas nevíme, co to obnáší a jakou přitom neseme zodpovědnost.

Improvizaci vyučuji, buď na DAMU, anebo mám jednou za rok v srpnu týdenní workshop ve Valdštejnské lodžii. Jinak moc ne, spíš lidem ukážu, jak je těžké dostat se do světa fantazie a zažít nesnesitelnou lehkost bytí. Ale když se tam dostanete, je to silně návyková blaženost.

Nová doba, nové paradigma

▼ Hodně se dnes mluví o novém paradigmatu, ostatně v červnu jste v Praze festival nového paradigmatu moderovala. Co nové paradigma znamená pro vás?

Paradigma je soubor přesvědčení o světě. Vyrůstali jsme v přesvědčení, že jsme oddělení jedinci a že jsme oběti vnějšího světa, který nás obklopuje. V současné době přibývá čím dál více lidí, kteří různými cestami docházejí k vědomí a k prožívání toho, že jako lidstvo tvoříme jediný organismus. Že spolu všichni nějak souvisíme a také samozřejmě souvisíme s přírodou i s vesmírem a potřebujeme spolu komunikovat. Změna je v tom, že si více klademe otázky po smyslu života a hledáme strategii, jak stávající změny přežít a jak žít ideály srdce. Proto toužíme po jiném vzdělávání, po vědomém zemědělství, po zdravém rozumu, po větším prostoru pro radost, lidskou a vzájemnost, po spolupráci namísto boje a konkurence. Prostě už chceme žít v souladu s duší.

▼ V čem tkví kvalitnější komunikace, k níž bychom se měli dopracovat?

V pravdivosti, a to především k sobě samým a potom i k druhým. A také to souvisí se schopností nastavovat hranice. Skládat úhly pohledu a vyjadřovat, co chceme a nechceme, bychom se měli učit už ve škole, což se ale zatím neděje. A nic o tom nevíme ani od rodičů, protože ti to také nevěděli, a tak to často neumějí. Měli bychom mít prostor uvědomit si, jak se cítíme, a pak se svými pocity a emocemi komunikovat. To je důvod, proč dělám přednášky a semináře věnované právě vědomé komunikaci. Je to umění, které potřebujeme po celý život, protože vytváří naše vztahy a tím i náš život. Protože to ale neumíme, jsme tam, kde jsme jako jedinci i jako lidstvo.

▼ Přijde mi líto, že se to učíme v době, kdy je nám třeba už kolem padesátky...

Někdo k tomu přichází i dřív. Já se učím přes třicet let a děkuji za to, že jsem se k těm souvislostem a principům dostala a mohu svůj život vědomě ovlivňovat a tvořit. Naše společnost je bohužel silně traumatizovaná. Žijeme v prostředí, které je naprosto toxické, a to jak z hlediska zamoření různými látkami, tak i mentálně a psychicky. Samozřejmě

to spolu souvisí. Všem vřele doporučuji dokument *Moudrost traumatu* od Gábora Matého. To by měl vidět každý člověk na planetě, protože by pochopil, o co tady jde. Pokusím se to krátce vysvětlit.

Každému z nás se v dětství stalo, že jsme byli nespátráni, nevnímání, neuznání, zrizení či ponížení. Nebyla uznána naše hodnota, takže jsme si řekli, že za to vlastně nestojíme, a to je nesmírně traumatické, protože nemít rád sám sebe a odsuzovat se za vlastní nedostatečnost, je velmi bolestivé. Gábor Maté říká, že toto je skutečná pandemie, a jede to už tisíce let, protože ani dříve děti nedostávaly to, co potřebovaly. Málokdo zažil přijetí ve smyslu „Ó, jakou mi je ctí, že jsi, dušičko, vstoupila do těla skrze mě a že tě tady můžu provázet a ukázat ti, co všechno se dá na světě dělat a zažít“. To většinou neproběhlo a v kolektivním vědomí se to táhne po mnoho generací. Celý oceán lidského společenství je toxický a my jsme jako otrávené rybičky, které v něm plavou. Tedy až na vzácné výjimky několika jedinců a chvíli, kdy se cítíme naplnění a radostní ze srdce. Mluvíme o hlubokých pocitech, které máme často potlačené tak, že už o nich ani nevíme. Proto to také pokračuje stále dál, protože to je vytěsněné, a tím pádem se o tom nemluví, neřeší se to a ani se to nemůže změnit.

▼ Tedy v čem tkví moudrost traumatu?

V aktivaci soucitu, lásky a vědomí, jak je lidská bytost fascinující a nádherná. Každá! Úplně každá! Pokud s tím chceme pracovat, aby se nám ulevilo a objevil se prostor pro autenticitu a radost, je důležitá ochota to vidět a slyšet a skládat si to, co nás deformovalo. Jde o to, jak se zase narovnat ve smyslu být cítící, empatická, soucitná, laskavá, sebezpřijímající a sebevědomá bytost. Pak se z nás stanou připouzdravené rybičky, které mohou spolupracovat s ostatními připouzdravenými rybičkami, aby vyčistily aspoň kousek oceánu, v němž žijí, i kdyby to byl jen metr čtvereční, a vytvářely oázy. První brána ke změně je brána ochoty si připustit, že jsem byl/a deformován/a a jsem pln/á jedu, který do mě byl vpuštěn. Bolest nezmizí úplně a navždy, ale je důležité ji přijmout, být ochoten s ní pracovat, brát ji vážně a ošetřovat ji. Mohu vidět, co mě naučila, a dám jí ve svém životě hodnotu a místo, které jí náleží.

▼ Jak máme komunikovat s bolestí?

V integraci svého stínu nám pomáhají různé terapie, semináře..., existuje spousta nástrojů a stále jich přibývá. Každý má možnost najít si právě ten způsob, který mu vyhovuje nejvíc, a právě ty osoby, kterým důvěřuje. Jestliže jsme spokojeni, nepotřebujeme nic měnit ani zjišťovat, ale když jsme frustrováni a nedaří se nám tak, jak bychom chtěli, pak máme možnost se léčit a poznávat sami sebe do hloubky.

▼ Co by podle vás byl teď největší dárek pro lidstvo? Nechci použít spojení „vánoční dárek“, ale nakonec proč ne?

Největší dárek pro lidstvo by byl, kdybychom každý sám za sebe otevřeli své srdce, rozšířili své vnímání, uvědomili si smysl existence a také toho, jak moc se vztahuje ke všemu ostatnímu a jak má to, co děláme, vliv na všechno kolem. To bychom pak tvořili úplně jinou společnost a jiný svět.

▼ Jak podle vás dění poslední covidové doby proměnilo lidskou společnost?

To ještě netušíme. Jsme uprostřed příběhu v jeho dramatické fázi. Ještě není odžito a nasbíráno dostatek dat a zkušeností, abychom vůbec věděli, co se to stalo, co to s námi udělalo a kam vede cesta. Jsme uprostřed oka uragánu a nevíme, nakolik a na kom všem se to jak podepsalo, či ještě podepíše. Jsme uprostřed velmi hlubokého kolektivního traumatu. Ocitli jsme se na velkém rozcestí, možná dokonce na tom největším, na jakém kdy lidstvo bylo.

▼ Jak jste se svými dětmi zvládli on-line výuku během epidemických opatření?

Bylo to náročné, protože jsem do toho zkoušela v divadle. Takže jsme zůstali v Praze, kde je to energeticky vždycky ještě náročnější než jinde, protože je kolem hodně strachu a paniky. Zjistili jsme ale, že jsme parťáci. Umíme být spolu a také si jít každý po svém. A kdykoliv jsme mohli, odjeli jsme někam ven.

▼ A na co se s vámi můžeme těšit?

Kromě toho, že hrají v Dejvickém divadle, by měl mít na jaře v kinech premiéru film *Přání k narozeninám*. Komédie, která pobaví a ukáže, že láskyplné vztahy a říkání pravdy jsou v životě to nejdůležitější. Je to skvěle obsazené, takže se máte na co těšit.

Věra Keilová