



# ŽIVOT V IMPROVIZACI

„Improvizace je skvělý trénink, jak snášet životní nejistotu,“ řekla nám herečka Simona Babčáková. V našem rozhovoru nám prozradila, jak jí divadelní improvizace pomáhá i v reálném životě.

TEXT: BARBORA ŠTASTNÁ, FOTO: ROBERT TICHÝ

## **Působíte dojemem, že se nebojíte říkat ne. Uměla jste to vždycky?**

Absolutně ne. Podobně jako mnoho lidí a zejména žen jsem měla sklon zasluhovat si lásku druhých různými službami, tím, že budu vždycky souhlasit, tím, že budu tvárná, taková, jakou si myslím, že mě druzí chtějí mít. Můj výchozí bod byl tedy stejný jako u většiny z nás. Ale prošla jsem výcvikem Principů života a sebezkušenostními semináři, kde jsem se učila hledat a pochopit vlastní hodnotový systém. Jak to chci mít, kým chci být, kým ve skutečnosti jsem. Koho ze sebe chci vytvořit. K tomu patří i to, že se učím říkat ne. Na lidi, kteří mě znají krátce, to působí velmi suverénně. Já ale ve skutečnosti vím, že stoprocentně to nevládám. Je to v procesu. U lidí, ke kterým nejsem citově vázaná, mi to jde jako po másle. Ale v partnerských vztazích se to učím metodou pokus omyl.

## **Zmínila jste, že jste hledala, kým chcete být. Takže to už víte?**

Částečně ano, ale protože jsem kreativní člověk, nechávám prostor i překvapení a vývoji, budoucnosti. Jsem zvědavá, ráda pátrám, jsem ochotná sama sebe zpochybnit a sestoupit na dno, protože jen v rozryté půdě mohou být další diamanty

a v hlubokých sklepech ukryté poklady. Ty asi nebudou ležet hned na povrchu, tam už je to vysbírané! Je potřeba být ochoten v sobě kutat a nechat se rozhodit. Dokonce si myslím, že k zásadním informacím o sobě ani nevede jiná cesta.

## **Ty podněty, kterými se necháváte rozhodit, nacházíte spíš v knížkách, na seminářích, anebo ve skutečných životních situacích?**

Rozhodně v životních situacích. Rozhazuje mě ten fatální rozdíl mezi tím, co si myslím, že je správné, a realitou. Na seminářích se naopak dávám dohromady a snažím se pochopit prožitou zkušenost. A co je na životě skvělé, že po každé vlně, kdy si myslím, že vím, kdo jsem a kam kráčím, a že život má smysl a je krásný, přijde vlna kypření. Kypření je eufemismus pro setkání se s bezmocí, strachem, úzkostí a neporozuměním.

## **Když si představíte sebe samu před dvaceti lety, měla jste nějakou představu o tom, jaká byste chtěla být za dvacet let?**

Já jsem všechny své maximální a ideální představy a sny o tom, co by mohlo být, z doby, kdy mi bylo dvacet, už naplnila i překonala. Necítím žádnou lítost, mám za sebou poctivě odžitý příběh, za kte-



rým si stojím. Žiju život, který chci žít, a tak to v dětství rozhodně nebylo. Teď jsem ve stadiu, kdy naopak potřebuji konkretizovat sny nové, kam dál.

**To proto, že jste byla dítě a nemohla jste se sama rozhodovat?**

Protože jsem se hodně nudila. Nesetkávala jsem se ve svém okolí s inspirací, měla jsem pocit, že žiju v šedé, nudné mlze, proto jsem utíkala za dobrodružstvím do knih. Ovšem kvůli nedostatku impulzů, kvůli traumatu, že se cítím nespátřena a že nikam nepatřím, jsem si vytvořila adaptační strategie, jako třeba chronické čtení čili přebujelou fantazii, a udržela si tak schopnost chodit do světa fantazie na návštěvu. Díky tomu znám liščí stezky, kudy se tam chodí. A dokonce to vyučuju. To všechno se mi dneska hodí a naopak velice radostně a kreativně se tím žívím. Takže si nestěžuju na trauma, chápu jeho hluboký účel. Někáká újma je vždycky potřeba, aby se příběh odehrál. Právě ona dělá příběh zajímavým, vytváří děj.

**VŠICHNI POTŘEBUJEME NĚJAKÉ TRAUMA. JEN TAK SE MŮŽE ODEHRÁT ZAJÍMAVÝ PŘÍBĚH.**

**Máme tedy chtít do života nějaké menší trauma?**

Na životě je hezké, že o trauma se nemusíme starat. Máme stoprocentní jistotu, že se o něj život postará. Už jenom porod, oddělení se z maminka bříška, je traumatická záležitost. V rodičovství se tomu nelze vyhnout. I v rámci svého mateřství jsem si musela připustit, že i moje děti mají právo na své trauma, a to je velice uklidňující. To ale nic nemění na tom, že se snažím v rámci své představy naplnit rodičovskou úlohu co nejlépe. Snaha zůstává, ale získala jsem lehkost, protože bazírování na dokonalosti, ve které frčí většina z nás, je vyčerpávající.

**Nejste tedy perfekcionista. A byla jste?**

V něčem byla. Nechávala jsem se ovlivnit iluzí, že až budu dokonalá a správná, tak budu hodna milování. Teď se snažím na sebe netlačit a nechť po sobě dokonalost. Ovšem je to stará vyjetá brázda zvyku, takže stará iluze má tendenci vracet se zpátky ku vládě a rozvalovat se na trůně. Zvlášť, když jsem unavená. V takových chvílích nejistot a pochybností volám kámoškám. To je moje psychohygienická péče.

**Daří se vám neporovnávat se s jinými lidmi?**

Porovnávání s jinými lidmi je pro mě nástroj jako každý jiný, záleží na tom, jak ho použiju. Jestli si s tím no-

žem nakrájím chleba, anebo si s ním podřežu žíly. Já můžu porovnáváním s druhými lidmi zjistit, po čem toužím, a zvýšit svoji motivaci něco pro to udělat, například cvičit nebo se učit anglicky. To je konstruktivní závidění. Anebo se můžu porovnávat negativně, to taky umím. Zrovna včera jsem byla na premiéře své kamarádky, režisérky a choreografky Adély Stodolové. Ona má mnoho talentů v jednom těle a ještě je krásná a inteligentní, vtipná, šarmantní a zamilovaná. No nechutný! (směje se) Nebo sedím v dámské šatně vedle Kláry Melíškové, která dostala třetího Lva. Čili znám to. Je to masakr a je těžké to nedělat. Jediné, co mě v těchto chvílích zachrání, je sebeironie a to, že poté, co jim svou závist vyznám, mi ony kontrují, co zase ony obdivují na mně, a trochu mě uklidní.

**Velkým životním „festivalem porovnávání“ je rodičovství. Třeba při vyzvedávání dětí ze školky, aby tam zrovna to vaše dítě nezůstalo jako poslední.**

V roli matky je mi dobře, tam cítím lehkost a neřeším, jak to mají jinde... A když si uvědomím, že i dítě má právo na své trauma, tak je vychovávám co nejautentičtěji. Stejně si nás děti načítají a vědí, co jsme zač, a nijak je naučenou formou neoblafneme. Takže když já jsem v pohodě, děti jsou spokojené a nepolemizují. Zrovna moje děti jsou navíc takové, že když jsem pro ně přišla do školky dřív, vyhubovaly mi. Ještě jsem si chvíli musela číst nebo jít nakoupit, protože tam ještě chtěly zůstat. A největší frajeřina je jít poslední ze školky – máte všechny hračky jenom pro sebe!

**Zabýváte se divadelní improvizací. Jak vám to pomáhá v reálném životě?**

To mě na improvizaci fascinuje, že je mnohorozměrná. Na jednu stranu při ní kultivuji hereckou techniku, stávám se různými bytostmi, vyprávím příběhy, zkrátka řemeslné věci, ale také se setkávám s panikou a bezmocí a vyventiluji spoustu osobního přetlaku v bezpečné zóně hry, kdy je všechno jenom jako. Dalším bonusem je, že při improvizaci chodíme na návštěvu do světa fantazie. Znáte Nekonečný příběh? Při improvizaci se stáváme Sebastianem, který zachraňuje říši Fantazie tím, že dá princezně nové jméno. Tuhle magii tam vidím. Má to i terapeutické účinky pro diváky, protože vtipným způsobem přehráváme témata, která do nás vstupují z diváků. Jsou to archetypální situace, takže se týkají každého z nás, a když vám to přehrává veverka a prasátko, je snadnější to vidět a připustit si, že se mě to týká. Jsou to vlastně absurdní rodinné konstelace. A další rozměr je to, jak mi pracuje představení v dalších dnech, kdy mi teprve dochází, co se to vlastně ukázalo, jak se mě to týká. Vlastně to představení skrze mě dál komunikuje s realitou.



**PŘI IMPROVIZACI CHODÍME NA NÁVŠTĚVU DO SVĚTA FANTAZIE. ZNÁTE NEKONEČNÝ PŘÍBĚH?**



## S DISCIPLÍNOU BOJUJI CELÝ ŽIVOT. MÁM NAPROSTO NEDISCIPLINOVANOU POVAHU.

**Jak snášíte stres z toho, že výsledek představení je nejistý, nemáte ho pod kontrolou?**

No jo, to je trochu stres, to přiznávám, ale na tom je to založené. Takže občas mám trému, že to bude blbě a nic mě nenapadne. Improvizace je disciplína, ve které člověk nemůže nikdy říct, že už ho nic nepřekvapí. Nikdy nevíte, co se stane dnes večer. I kdybyste byla v sebelepší náladě, v sebelepší konstelaci nebo kondici, vždycky to může zatuhnout. Improvizace je totální trénink pole nejistoty. To je intenzivní práce s panikou a svým vnitřním kritikem.

**Ve skutečném světě zažíváme nejistotu hlavně ve vztazích. Jinak je náš život celkem pohodlný.**

Mě vlastně moderní technologie trochu děsí v tom, jak zvyšují naši lenost, pohodlnost a závislost. Většina lidí si ale neuvědomuje, že za to platí svou nesamostatností a zdravím. Naše závislost na technologiích se stále zvyšuje. Jenže ony jsou, tak jako všechno v životě, také labilní. Když člověk ví, jak málo stačí, aby přestaly fungovat – stačí nějaký přírodní úkaz, které se dějí poměrně často... Mě to děsí. A jak říká Hamlet: „Být připraven, toť vše.“ Chci být připravená i na tyhle alternativy, které se mohou stát. A neřekla bych, že to je paranoia, myslím si, že je to obyčejná soudnost. (směje se)

**A pěstujete si nějak fyzickou kondici?**

V tomhle směru mám naprosto přesné představy a ideály ohledně stravy a cvičení. Mám zkušenost, že stačí tři pozdravy slunci denně, aby tělo bylo spokojené. Mám sestavu pěti tibetánů a dvanácti čínských cviků na harmonizaci vnitřních orgánů. Plus pozdravy slunci. Celá sestava může trvat tak dvacet až čtyřicet minut. Čili představu mám, ale bohužel mám naprosto nedisciplinovanou povahu. S disciplínou bojuji celý život. Připadá mi, že lidé, kteří dělali v dětství nějaký sport, si dokázali osvojit návyk překonávat nechuť a bolest. Já mám naopak velice silný návyk svobody k libovolné akci. „Dneska se na to vykašlu a budu si čist.“ Ráda bych to přeprogramovala, ale moc se mi to nedaří. Mé kamarádky mě za to úplně milují, protože se vedle mě nemusejí cítit zakomplexovaně. (směje se)

**Když je někdo velmi disciplinovaný, zase asi není tak dobrý v improvizaci.**

Bezesporu. A taky nemá tolik kámošů. (směje se) Já ale miluju zevling, koukání do blba, čist knížky, dívat se na filmy, jen tak se válet, nemuset nic. Ráda si použít fantazii na špacír. Při hodinách improvizace zjistí, že právě tohle je pro mnoho lidí problém. Dokonce i u herců, kteří pracují s manifestováním fantazie, je velký problém pustit ji bezbřezě. Potřebují hranice. Ale freestylová improvizace je nemá.

**Nedávno proběhla médii kauza s básničkou Jiřího Žáčka ve školních čítankách, ve které stojí:**

**„K čemu jsou holky na světě? Aby z nich byly maminky...“ Strhla se kolem ní vyhrocená diskuse o ženských životních rolích. Jak jste ji vnímala?**

Se samotnou básničkou nemám problém, věřím, že motivací pana Žáčka bylo přinášet radost, jako u všech jeho básní, na kterých jsem vyrůstala. Ale jsem ráda, že to otevřelo diskusi. Emancipace není zdaleka dokončena. Spousta mužů a žen v sobě má hluboké přesvědčení, že ženy jsou na světě kvůli kráse a péči o rodinu a že chlapi nikdy nepláčou. A teď cítíme, že je to asi i jinak, a hledáme cesty, jak něco tak odlišného jako muž a žena udržet pohromadě a ještě si to užít. Nicméně pořád platí, že každá žena, která chce ještě něco víc než být dobrá hospodyně a služka, se s tím musí popasovat. Každý muž, který s takovou ženou žije, se s tím musí popasovat. To je vnitřní hodnotový soubor. A já jsem se s tím popasovala improvizací, což je geniální prostor pro dobrodružné příběhy. Můžu si zahrát cokoli. V tom se moje potřeba dobrodružství ventiluje a přispívá k mému duševnímu klidu.

**A co je podle vás dobrodružství v reálném, obyčejném životě?**

Seberealizace. Realizovat to, co mi dělá dobře, co mi jde, co umím rozvíjet. Nechodit do práce jen proto, abych si vydělala na nájem v bytě, kde pak budu sedět a koukat na seriály. Vést autentický život. A jestli někdo potřebuje jistotu, stabilitu, a žije život, který já bych nazvala nudným, a vyhovuje mu to, je to v pořádku. Ovšem ženy, které se chtějí realizovat, by měly být brány jako plnohodnotné a ne si to stále muset obhajovat. Stejně jako si nechci obhajovat, že vaření a uklízení není největší meta mého života. Jsem schopna to fyzicky udělat, ale orgasmus u toho nemám. Zatímco v divadle nebo se svými dětmi jsem v radosti a naplnění. Ale přibývá žen, které prostě jdou a dělají to, po čem touží. Nemají navíc problém to veřejně prezentovat a být inspirací pro jiné. A přibývá i mužů, kteří chápou, že mít ženu jako rovnocennou partnerku je pro ně výhodné, pro růst a rozkvet všech. Takže partnerský život a založení rodiny je pro mě další velké dobrodružství. Situace se už mění k lepšímu, ale vzhledem k mé netrpělivosti moc pomalu. Jsem občas

frustrovaná, že se běžně neděje něco, co já z hlediska logiky považuji za samozřejmost.

**Vaší dceři je teď šest. S ní u té změny jistě budete.**

V to doufám. A syn, ten vůbec nechápe, proč se kluci vymezují vůči holkám, buď mě to přece s někým baví, nebo nebaví, a je jedno, jakého je pohlaví. Ale uvědomuju si, že já a moji přátelé, kteří vychováváme děti rovnocenným způsobem, jsme taková pidi realita. Slovo feministka se používá jako označení pro krávu. Já se považuju za feministku a nepovažuju se za krávu. Ale jo, někdy i za krávu. (směje se) Ale nevadí mi to, že umím být i kráva. Poté, co jsem při improvizacích hrála bizarní postavy, je pro mě kráva úplně normální. Proč ne, i to je svoboda!

**Proč myslíte, že situace se mění tak pomalu? Lidí, kteří takto uvažují, přece není tak málo.**

Ne vím, proč je společnost tak tupá, že volí, koho volí. Lidé jsou líní myslet, pátrat po informacích a jsou zbabělí jednat. Asi to je tím, že inteligence u nás byla programově vybíjena desítky let. A z předešlého režimu máme návyk nevystřkovat růžky. Všechny hodnoty, jako občanská společnost, solidarita, hrdost, odvahy, loajalita, čest, jsou zprofanované a zneuctěné. Dokonce samotným prezidentem. Ani lidé, kteří jsou inteligentní, kvalitní, se nechtějí občansky angažovat. Umějí si zařídit život, ale nemají chuť něco dělat pro společnost. Málokdo má chuť jít s kůží na trh, protože se okamžitě ocitne na pranýři. Doufám ale, že už brzy nastane období síťování a situace se začne měnit.

**Sítování?**

Doufám, že se lidé začnou spontánně propojovat na základě shodných potřeb, názorů, sympatií. Podporuji projekt Hearth.net, který funguje na podobném principu sdílení darů, služeb a přátelských výpomocí. Nebo Akademii soběstačnosti. Doufám, že tito lidé postupně vytvoří paralelní svět, který obejde systém. Je ovšem pravda, že to postupuje pomaleji, než jsem očekávala. Občas narážím na to, že i v nejbližších vztazích je porozumění nesamozřejmé. Ale pracuju s tím, mapuju to a hledám svoje místo ve vesmíru. ■



## SIMONA BABČÁKOVÁ

Vystudovala Zlínskou školu umění a improvizací se učila u Jaroslava Duška. Působila v Městském divadle Zlín, v pražském Divadle v Dlouhé, v Klicperově divadle v Hradci Králové, nyní je členkou Dejvického divadla. Objevila se ve filmech Jaroslava Hřebejka, Davida Ondříčka či Roberta Sedláčka nebo v televizním seriálu Comeback. Uvádí také své improvizací večery a tomuto umění i vyučuje v rámci improvizací workshopů.