

se Simonou
Babčákovou



si povídala
Markéta
Čepická Daňhelová



Řádění ohnivě opice

Možná si vzpomínáte. Když jsem si pro srpnové číslo PDC (8/2016) povídala s herečkou Simonou Babčákovou, překvapila mě její informace, že rozhovory už moc nedává. Ale že náš časopis je něco jiného, protože u nás Simona cítí stejnou cílovou skupinu. Slíbily jsme také, že její inspirující myšlenky budeme příležitostně šířit dál. Ta chvíle je tady... Simona mě pozvala k sobě domů, kde to čišelo životem domácnosti se dvěma malými dětmi a zároveň tepalo příjemným duchem prostoru, podpořeným nedávným zásahem odbornice na feng shui. Ale hlavně šířila pohodu, světlo a také velkou legraci sama Simona. Její humor je hodně o výrazu a intonaci, do psaného textu pronikne méně. Přesto doufám, že ho za následujícími řádky vycítíte... Simonu Babčákovou stačí natuknout otázkou a už je v podstatě k nezastavení... Proto také ta jednička u titulku, materiálu k inspiraci máme ještě spousty.

Je leden, pojďme se tedy nejdřív ohlédnout za loňským rokem, jaký pro vás byl?

Co si budeme povídat, rok Ohnivě Opice! Poznala jsem novou dimenzi slov jako rychlost a prudké změny. Opravdu to byl fofr. Změny byly veliké, zaskakovaly mě prudce a byla jsem nucena velice rychle reagovat. Byl to velice dramatický a dynamický rok! A vnímala jsem to silně i ve svém okolí. Ovšem v rámci transformace jsem si na dřevě prohlédla svoje nefunkční mechanismy. Setkala jsem se se svým mesiášským komplexem, se svou duchovní pýchou, s tím, kde všude a jakými způsoby si nakupují lásku, a prohlédla jsem si své motivace k životu vůbec. Takže je možné, že už nebudu mít potřebu dávat rozhovory ani vám, teď když už nepotřebuji lidstvo napravovat. ☺

Počkejte, není to škoda?

Ne, nebojte se. Zároveň jsem v tomto roce uviděla mnoho zdravých principů. A jsou zjevné i ty pozitivní varianty, ze kterých si můžeme vybírat. Takže opouštím roli kazatele a vychovatele, což je velká úleva, a hlásím se k INSPIRACI a to je radost. Pokud bude mojí motivací inspirovat, pak rozhovory dávat mohu. Tohle třeba byl pro mě obrovský objev.

Tak fajn, budeme inspirovat. Pojďme k tomu vašemu ohnivému roku, co se dělo? I nějaké pěkné vyčerpáníčko?

Letos jsem se vyčerpáním zhroutila 3×. To je masakr. Vyčerpání poznám vždycky podle toho, že když se dívám na děti a necítím u toho radost, jak jsou úžasné, vím, že je zle. A je čas okamžitě eliminovat všechno, co není nezbytné, a dopřát si pro sebe co nejvíc péče, od dobrého jídla, odpočinku až po masáže. Zároveň jsem často byla v okolnostech, které jsem nemohla změnit, a bylo třeba to prostě vydržet a pak jít dál. Ovšem i tato zhroutení mě hodně naučila a s čím jsem spokojená, že přes všechny letošní kotrmelce jsem k sobě byla laskavá. To byl můj loňský záměr: laskavost k sobě, spolupráce a pravá míra... Když tedy splnění těchto záměrů zrekapituluji, tak laskavost jsem si dopřála, spolupráce byla také na jedničku. Co se týče pravé míry, tak tu jsem... nezvládla! Ne, to se bohužel opravdu nezadařilo! (smích). Ale je možné, že to v roce Ohnivě Opice ani nešlo! V tak radikálních věcech, v takové rychlosti na sebe nárokovat ještě pravou míru by možná byla velká nelaskavost!

V čem především tedy spočívala ta laskavost k sobě?

Že jsem si snad poprvé v životě dovolila prožít opravdu velký

vzteky. Musím říct, že větší část podzimu jsem byla fakt nasraná. ☺ Vztek, to je velká příležitost ke skutečné komunikaci sám se sebou. Uvědomila jsem si, že bez takhle silných emocí se možná ani nejde dostat k vytěsněným částem své bytosti. Že dramatické události jsou možná pozhledný způsob, jak se dostat do svých opravdu spodních sklepů a studní a setkat se se svou



nepřijímanou stránkou. A tím, že vztek má své věrné kamarády jako křivdu, sebelítost a nedocenenost a pak tu starou mrchu bezmoc, tak chodí všude spolu, celá parta, podle mě jsou to příbuzní, taková Hujerovi. © Takže mě navštěvovala celá partička pocitů a materiálu na koukání bylo opravdu dost. Takovej akční film. Spíš psychothriller.

A vy jste si prostě dovolila Hujery u sebe přijmout...

Ano, pro mě je to o tom „dovolit si“ prožívat jakékoliv pocity. Protože spousta pocitů je přece „neduchovních“. Tak teď se ke své zlobě hlásím, netvářím se, že není a že ke mně nepatří, nezavírám ji do sklepa. Jsem s ní, prožívám ji, řeším si ji, komunikuji s ní. Ve všech těch stavech jsem dokázala buď setrvat, nebo je sdílet, nebo požádat o pomoc, v případě, že jsem

vyhodnocovala, že už překročily hranici, se kterou si poradím sama. A to jsou aspekty oné laskavosti. Nebejt na sebe naštvaná, že jsem naštvaná nebo smutná. Nepřidávat nic navíc. Já jsem věděla, že rok Ohnivě Opice je transformační. Tak se přeci nebudu vyčerpávat nějakým naštváním, že se děje, co se děje. Což je ovšem velká míra sebelaskavosti! © Říkala jsem si, aha, tak já to teďka potřebuju, potřebuju se dostat do těch pater sklepení, kam se mírovou, laskavou cestou nedostanu. To je totiž další věc, my se do určitých hloubek prostě nedostaneme opravdu jenom za určitých stavů. Když jste pěkně vyčerpaná, to se dostanete raz dva až do minus desítky. Takže mám snad být na to vyčerpání naštvaná? Nebo mám být naštvaná na minus desítku, že mám takhle hluboký podzemí?

Pojďme z podzemí nahoru, co ještě vás vloni posouvalo?

Uvědomila jsem si, že zažívám čím dál míň těch opravdu kritických stavů. Teď nemluví o vzteku, mluvím o bolesti. Nebudu tomu říkat deprese, protože vůči depresi mám respekt. To už je pro mě nějaký dlouhodobě trvající klinický stav a to už nemívám. Ale chandry, psychický útlum, smutno... Dříve jsem je zažívala často, možná i většinu času, a teď je to naopak. Většinu času se cítím dobře, takže mám kapacity na to přijímat bolest jako vzácnou návštěvu. V momentě, kdy na ni přestávám být naštvaná jako na nežádoucí, mám kapacity ji pohostit! Plně využít toho, co nám přináší. To je kontakt se sebou, možnost projevit vůči sobě empatii a prohloubit soucit a empatii k druhým. A to je velice důležitá schopnost lidské bytosti, kterou je třeba kultivovat v cestě za vnitřním světlem a autenticitou. Ale rozuměly jsme si, že? Říkám, že je to transformační. Neříkám, že je to příjemný! To jsem neřekla ani jednou! (smích)

Ale staly se i dobré věci, ne? Působíte spokojeně a plná síly.

Ach bože, potkávaly mě zázraky. Například se mi splnil velký životní sen a budu jezdit po Evropě s divadlem bratří Formanů. Je to trochu drzé, budu se snažit sedět na 3 židlích, angažmá v Dejvickém divadle, mateřství a cestování, ale je to tak romantické. Takže zkusíme přes zimu ve stodole, je kosa, do toho řemeslníci dodělávají stan, takže smrdí barvy, hlučí pily a brusky a Petr musí dávat připomínky s mikrofonem, aby ho vůbec bylo slyšet, a do toho běhají psi a míhají se děti. No paráda! A já uprostřed toho chaosu cítím, že žiju.

Tak přece něco! Každopádně rok Ohnivě Opice je už definitivně za námi, jaký vlastně bude ten letošní rok?

No, tak se na to podívejme. Co píšou na netu? Rok 2017... Čínský horoskop... Aha, rok Ohnivého Kohouta...?! Ježišmarja... Zase Ohnivej? Turbulentní a pro mnohé náročný rok Ohnivě Opice střídá rok Ohnivého Kohouta. Patří mezi nekonfliktní dobrosrdečné, hm, ale i silně egoistické znamení. Bude ve znamení vítězství a úspěchů, kterých bude v průběhu roku dosaženo díky pili, trpělivosti a tvrdé práci, přináší klid do rodinných a soukromých vztahů... Talent, dobrodružství, objevování, překonávání nových výzev, nové pobídky osudu, které budou vyžadovat vtip a praktická řešení... To nezní špatně. Pro mě je ale kohout takovej revizor. Ohnivej soudce. Vidím tam to „kohoutění se“. Hm, takže Ohnivý Kohout... Jako úplně u sebe odpočinek nevidím! © Ale pozor! Jestli jsem v roce 2016 lehce vyhořela, tak by rok 2017 mohl být rokem Fénixe, vstávání z popela. Jo, to sedí, Ohnivý Kohout je symbol fénixe. Ohnivá Opice, to pro mě opravdu byl rozklad starých systémů na mikročástičky, takže Ohnivý Kohout by je zase mohl složit obohacené o nové souvislosti. To se mi líbí, to v sobě má naději... A jako téma pro rok 2017 si dávám Inspiraci a Partnerství. Sebelaskavost pokračuje a na pravou míru kašlu, to se zatím nechytám. ©

PŘEJEME VÁM VŠEM, AŽ POSÍLENÍ A POSUNUTÍ VSTANETE Z POPELA! NASHLE U PŘÍŠTÍHO DÍLU.

