

se Simonou
Babčákovou

si povídala a její
myšlenky zachytila:
Markéta
Čepická Daňhelová



Hledání rajských kokosů

O divokém roce ohnivě Opice, o vyhlídkách na rok ohnivého Kohouta, o sebemapování, životních posunech, o divokých emocích a temných sklepeních... O tom všem jsem si před časem povídala s herečkou Simonou Babčákovou, a právě z tohoto povídání vznikl seriál, který by rád inspiroval a jehož třetí část právě začínáte číst. Do dalších dílů se můžete aktivně zapojit i vy. Simona přišla s nápadem, že by ráda odpovídala na podněty vás čtenářů, aby tak získala zpětnou vazbu, jestli jenom neopakuje, co už všichni vědí, nebo jestli byste nějaké téma chtěli probrat podrobněji. Taková naše „tetička Sally“. ☺ *Máte nějaký problém, filozofické téma nebo otázku, které byste s námi chtěli sdílet? Napište nám na mail: casopis@pravymdomaci.cz, heslo Simona. Třeba zrovna váš dotaz bude inspirovat ostatní. Vylosovaný dotaz navíc Simona odmění volňáskem na některé svoje představení. Tentokrát ale ještě „dopovídáme“, co jsme otevřely v minulém díle.*

Mluvily jsme o prvním základním kroku k osobnímu posunu, což je uvědomění a ochota opustit „roli oběti“. Když si připustíme, že v takové pozici jsme a jsme ochotni se jí vzdát, co dál? Dalším krokem je transparentnost a uvědomění si, že nemůžeme měnit druhé. Můžeme měnit jenom svůj hodnotový systém a k tomu potřebujeme komunikaci s vnějším světem. Je třeba nebát se reakcí druhých a otevřeně vyjadřovat svá přání a pocity. Jevit se. Získáme tím šanci, že naše přání budou vyslyšena, anebo důležité informace, jak na naše přání a pocity reaguje naše okolí. Čili jdeme s kůží na trh a zjistíme, jak si naše kůže na trhu stojí. A taky velice často nemluvíme o věcech, které považujeme za samozřejmé, ale to je úplně mylný předpoklad.

Můžete uvést nějaký konkrétní příklad?

Většinou v dospělosti opakujeme vzorce, které jsme se naučili v dětství, to víme. Takže například někdo vyrůstal v rodině, kde se automaticky ráno ustýlá postel, a má vysokou hodnotu pořádkumilovnosti. Takový člověk může automaticky předpokládat, že je přece jasné, že po ránu se ustýlá postel a že pokud to někdo nedělá, tak je to naschvál, protože mi chce kazit můj pořádek. Je to hovadina, ale když se o takové prkotině nemluví roky, hněv naroste do neúnosné míry a ještě ani není jasné přesně proč, co se vlastně stalo a kde to vzniklo. Zjistit, co přesně je to, co mi vadí, k tomu slouží sebemapování. Nebo po ránu můžu automaticky očekávat, že když jsem 5x za sebou vařila ranní kávu já, je na řadě partner, ale ten o mém očekávání vůbec nemusí vědět, a tak se budu cítit nemilovaná a nedoceněná, když mi to kafe ZASE neuvaří. A budu na něj kyselá celý den a on vůbec netuší proč. A výsledek je, že se pohádáme o něčem úplně zástupném a večer se nepomilujeme a budeme spát každý v jiné místnosti. Třeba.

A co když budu partnera informovat o svých očekáváních a on mi nevyhoví?

Pak je třeba zkoumat, jaká byla naše motivace, jestli jsme skutečně jenom chtěli kafe nebo jsme toužili někoho vychovávat nebo jsme potřebovali potvrzení lásky, protože se cítíme nejistí. Nebo jestli je naše přání reálné nebo jsme špatně načasovali komunikaci nebo zvolili špatnou formu nebo jsme ve vztahu, který nás neuspokojuje... To už je právě ta mravenčí práce sebemapování a kultivování komunikace. Jak se sebou, tak s druhým. Tady opravdu doporučuji spolupráci s někým zvenku,

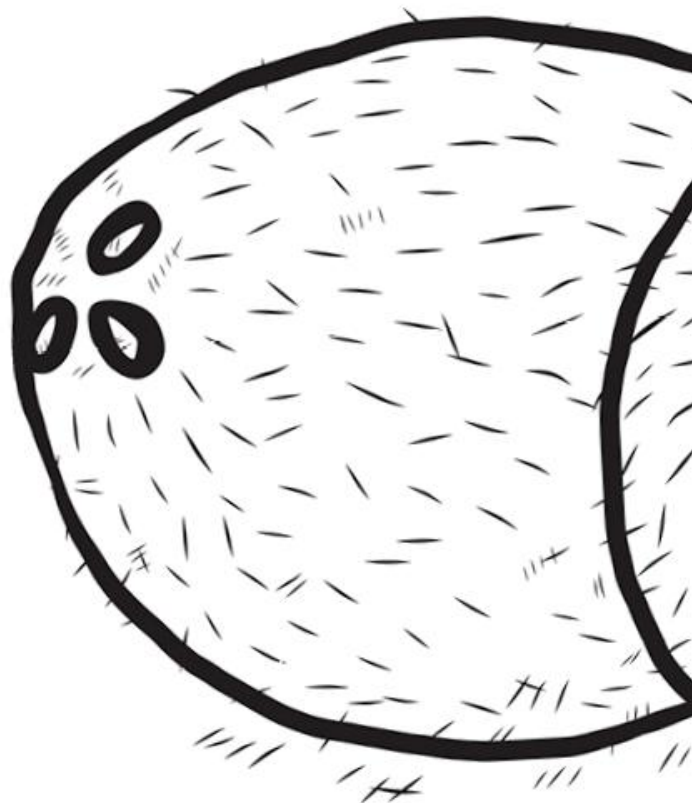
člověk si na to sám nevystačí. Aspoň taková je moje zkušenost. Často o tom debatují s přáteli, že to vypadá jako umělé hnidopišské pojmenovávání, co si kdo pod kterým pojmem představuje a kolik vrstev ty motivace mají. Vnímáme to jako úmorné, jenže v dlouhodobém horizontu tím vytváříme komunikační návyky, které po čase už nejsou ani procitované jako úmorné a ve finále už vyžadují čím dál méně slov. Je to stejné, jako když se učíte něco nového. Ze začátku je to divné, těžké, nejde to, ale když už ten nástroj ovládáte, je to moc pěkná muzika. Můj názor je, že pro radostný život je nezbytně nutné kultivovat komunikaci, protože život prožíváme podle toho, jak prožíváme vztahy, a komunikace vztahy vytváří... nebo ničí.

Simono, vy se sebemapujete roky, mám z vás pocit, že transparentnost vám nedělá problém. Nebo se mýlím?

Stále jsem jenom člověk ☺, takže samozřejmě když se mě to dotýká na citlivých místech, také dělám komunikační chyby a některé vztahy se dál nerozvíjejí. Ale na druhou stranu mám jednoznačně pocit, že můj život kvete a že díky své ochotě se z těchto chyb učit mám pocit, že si svůj osud vytvářím, že nejsem jenom obětí náhody a nálad. Hodně se na tomto pocitu podílí to, že se opravdu učím přijímat realitu, jaká je, a čím dál míň investovat do iluzí. Ono je skvělé mít půl roku růžové brýle, ale ta bolest potom trvá mnohem déle.

Odrážejí se některé rady, které jste za ta léta poznávání načerpala, třeba i ve vaší práci?

Neustále. Improvizace je simulace života. Nedávno jsme po dlouhé době hrály s Ester Kočičkovou. A já jsem tam zažila



chvíle paniky, pocity, že teď vůbec nevím, co mám dělat, a že je všechno blbý. Já tomu říkám, že mozek se promění v železobeton. ☺ A s tím prostě nehnete. V hlavě mi běželo: oukej, co v tuhle chvíli říkáš studentům? Díky tomu, že si svoje zkušenosti pojmenovávám a sdílím, dokonce je předávám, mám je v systému uložené, a jakmile přepnu z herečky na jinou roli, v tomto případě pedagogickou, paralýza ustoupí a začnu zase myslet... nebo cítit.

A ta rada studentům je?

Zhluboka dýchej! Prosim vás, zhluboka dýchej je univerzální rada na jakoukoli hysterickou, panickou situaci. Tuhle univerzální radu jsem já sama mnohokrát dostala. Zhluboka dýchej a pak teprve můžeme přejít k bodu B. Jinak v improvizaci potom je další možný krok vrát se k pohybu, probud tak tělesnou inteligenci a mozek to potom zase rozjede. Tělo se při pohybu prokrví, mozek se okysličí, líp funguje, to jsou triky. Divák vidí, jak se hýbu, že se něco zajímavého děje, a já získám čas a prostor chytit další vlnu inspirace, na kterou mohu naskočit.

A v životě?

V životě je to podobné. Výborná byla jedna moje čarodějka, které jsem v okamžiku, kdy jsem nevládala svůj hněv, psala mail: děje se mi toto, mám tyto a tyto myšlenky, co mám dělat? A ona mi tak hezky napsala: užij si to... Často si myslíme, že je potřeba udělat něco, aby to nebylo, aby to nebolelo... aby se to nějakým způsobem vyřešilo, velice často potlačilo. Už jsme si říkali, že laskavé je nevyčítat si, že se to děje. Zní to jednoduše. Ale potom v praxi se kroutíme jak červi. Velice bazírujeme na mylném přesvědčení, že správné je nedělat chyby. Ale bez chyb není objevů, ale to je na další článek. A dále mi napsala: až se vyvztekáš, tak si překontroluj svoje hranice. Takže takhle mi moje čarodějka napíše tři věty a já mám několik týdnů dostatek impulsů, na čem makat, co zkoumat...

Jak se kontrolují hranice?

Skrze pocity. Já si uvědomuju, že často v rámci toho, že chci být velkorysá, altruistická bytost, jako většina z nás, překračuju své

hranice a nabízím víc, než je žádáno a než je možnost přijmout. Zároveň si nechávám líbit věci, se kterými nesouhlasím, abych vypadala jako ta „dobrá“, a to hlavně před sebou. Takže je tam obhajoba vlastní existence, image „té správné“, sebepopírání... Navíc abych mohla někomu pomáhat, musím ho vnímat jako bezmocného a tím zase překračuju hranice jemu. Takže ty hranice stále hledám. Jestliže jsem vyčerpaná a našťvaná a plná zloby, tak jsem své hranice někde překročila a to je třeba brát vážně.

Učím se hledat rovnováhu mezi přijímáním a dáváním, což zase vede k tomu definovat si, co je přijímání, co je dávání. To není zase tak jasné, to nejsou černobílé pojmy, některé věci se často překrývají, ty nuance jsou jemné. Opět je to mravenčí, jemná, výzkumná práce, ale kvůli tomu tady přece jsme. To je ta zkušenost, kterou získáváme, to je to, o co běží. Co nám potom zůstane do dalších životů. Alespoň já to tak vnímám. Přece Bůh stvořil dualitu, aby sám sebe poznal, takže největší hodnotu má sebepoznání. Podle mě byl Bůh znuděný, ješitný, ambiciózní, zvědavý, kreativní, osamělý a silně narcistní. A stvořil nás k obrazu svému. ☺

Pořád mluvíme o té dřině na sobě, která je mnohdy těžká a vyčerpávající, co ale ty pozitivní stránky věcí?

Samozřejmě v okamžiku, kdy člověk kráčí životem a zvědomuje si vnitřní procesy, tak se mu kromě zvědomování těch bolavých věcí zvědomují i ty radostné. Já jsem třeba došla k překvapivému závěru. Nedávno jsem se bavila s kamarádem, který se zabývá tantrou. Říkala jsem mu, že bych si ráda pro sebe pojmenovala, co pro mě tantra je, co já bych nazvala tantrou. Vycházela jsem z toho, co jsem o tantře četla, co jsem vnímala, když jsem byla na semináři... Nejsem na toto téma odbornice, jen jsem ho tak natukla, něčím mě ale přitahuje a fascinuje... A došla jsem k tomu, že pro mě tantrické setkání je každé setkání lidských bytostí, které spolu komunikují srdcem. Jak poznám, že s někým komunikuju srdcem a někdo komunikuje srdcem se mnou? Že se v jeho přítomnosti cítím absolutně bezpečně a autenticky a nemusím vůbec nic cenzurovat a dělat ze sebe cokoli jiného, komunikace sama plyne a je radostná a inspirující. Vlastně všechna ta slova, která přisuzujeme lásce, bohu... Tak to cítím. A až úplnou třešničkou na dortu, která je ohňostrojevoého typu, je potom to sexuální, to milostné. To je největší, nejintenzivnější, nejkrásnější varianta, jak se dvě lidské bytosti mohou kontaktovat, jak spolu můžou komunikovat, jak se můžou prolnout. To je prostě vrchol komunikačních možností. Úžasný. Ale je to opravdu ten vrchol. A pak tady máme těsto, těsto ve své každodennosti, tedy běžné vztahy. A na to konto, kdy jsme si o tom s tím známým povídali, jsem věnovala pozornost tomu, abych si uvědomila, jak často se takto cítím. V různých vztazích, i pracovních. A zjistila jsem, že je to rozhodně ve valné většině.

To je krásný, to jste šťastná žena.

To je naprostej úlet! Prostě, když vnímáme vědomě, tak i vědomě doceňujeme, že to, co nám přichází jako „odměny“, je taky příčina a důsledek našeho jednání. Takže já jsem si uvědomila, že jsem si za ty roky vytvořila svoje sociální prostředí, svoje pole, kde se v 80 procentech komunikace s lidmi cítím bezpečně v autentickém projevu. Samozřejmě nic není zadarmo. Nikdo mi nepřinesl poštou balíček s návodem na život... Když se člověk seabemapuje, tak nejen že si prohlédne nefunkční záležitosti, ale oceňuje u sebe i ty funkční.

V případě, že vše děláme vědomě, tak si zintenzivňujeme prožívání a to je to, o co běží. To, co se děje venku, je jedno. Jestli venku žiju v ráji, ale prožívám hlubokou depresi, tak jsou mi rajské kokosy celkem k ničemu. Když ten ráj opravdu prožívám, je to už o něčem jiném. Prožívání je to, o co jde. A vědomým mapováním zintenzivňujeme právě to prožívání.

