

V útrobách MASOMLEJNKU

Syndrom vyhoření patří mezi fenomény moderní doby. Prožila jej i známá komička, herečka a improvizátorka Simona Babčáková, která díky němu leccos přehodnotila. Jak se může člověk přestat cítit jako „vycucnutá baterka v Matrixu“ a začít se zase smát?

Od dob komunismu patří Češi podle srovnávacích žebříčků mezi nejrovnostářštější společnosti na světě, kde nejsou sociální nůžky mezi nejbohatšími a nejchudšími rozevřeny tak doširoka jako třeba ve Spojených státech amerických nebo v Rusku. Tam jsou občané buď hodně bohatí, anebo příšerně chudí. I u nás je ale mantrou doby úspěch.

Na jedné straně nemáme rádi, když někdo nezapadá a příliš vyčnívá z řady, na straně druhé se ovšem až obsesivně porovnáváme s ostatními a snažíme se v očích druhých vypadat co nejlépe. Tu se pochlubit novou ledničkou, tu opravenou fasádou, aby druzí viděli, že nejsme žádné „socky“.

Jak by také ne, když na nás z billboardů či stránek lifestylových magazínů permanentně shlížejí vyretušované kulíci se obličejem a v televizních reklamách na vysmátý hypotékový svět se to jen hemží šťastnými lidmi. Problémy řeší jen postavy v nekonečných seriálech typu Ulice, a když divák poté dostane do těla dávku politiky a špetku vražd ve zprávách, blok se zakončí veselým videem se zvířátky. Jen ten, kdo udrží tempo a americký úsměv, časem víc a víc připomínající smutného klauna Jokera, může být považován za úspěšného. Otázka ovšem zní, jak dlouho a za jakou cenu. Tlak doby ale působí nejen na ambiciózní „dravce“, ale i na citlivější jedince, neboť se neustále posouvají hranice toho, co by měl člověk zvládnout, aby přežil a obstál.

Herečka a improvizátorka Simona Babčáková, s níž vyšly v předchozích dvou vydáních Šifry rozhovory o lidské psyché a povaze naší doby, které

vzbudily velký ohlas, říká systému, ve kterém se jedinec snaží dostat se všim všudy nárokům doby i okolí, být úspěšný a pokud možno perfektní – a ještě se u toho usmívat – „masomlejnku“. Sama několikrát prošla „vyhořením“ a nebojí se o tom mluvit.

Hranice toho, nač si lidé dokážou zvyknout, se posouvají. Vzpomínám si, jak po krizi v roce 2008 nenápadně ubývalo v redakcích novin, kde jsem se pohyboval, zaměstnanců. Co dělalo dříve šest lidí, náhle museli zvládnout tři. A na co byli tři, zbyl jeden... Už to

nikdy nepracovala, pokud se nepletu. Přesto tě potkal syndrom vyhoření. Pronikly podobné principy i do světa filmové a televizní zábavy?

Když se člověk dostane do toho, jak já říkám, „masomlejnku“, je jedno, jestli jde o natáčení nekonečného seriálu, nebo práci pro nadnárodní firmu. Přistupujeme na to, protože životní náklady jsou velké a my věříme, že tohle je jediné řešení. V okamžiku, kdy garsonka na Letné, tedy bydlení pro jednoho člověka či zamilovaný bezdětný pár, stojí 16 000 korun, a není nám jedno, co jíme a co si oblékáme, a chceme si ve svém volném

Souhlasíme s tím, že je legitimní vykonávat práci, která nás vycucne zaživa. Ostatně všichni souhlasíme i s tím, že 80 % světového bohatství vlastní dvě procenta lidí!

tak zůstalo. Taková salámová metoda. „Nesalámizuje“ se takhle náhodou celý svět?

Tím, na co přistupujeme, jako masa lidí ve společnosti vytváříme normu. Když všichni přistupujeme na to, že je možné požadovat víc než osm hodin práce denně a že je v pořádku, že se ten člověk po několika letech takového tempa zhroutí, je potom normální takovou práci přijmout a vykonávat. Takže všichni souhlasíme s tím, že je legitimní vykonávat práci, která nás vycucne zaživa. Ostatně všichni souhlasíme i s tím, že 80 % světového bohatství vlastní dvě procenta lidí!

Ty jsi přímo v korporaci, které mají v tomto ohledu „nejdrsnější“ pověst,

časem plnit životní sny, je pochopitelné, že na to potřebujeme peníze a za ně jsme ochotni obětovat svoji životní energii. A platíme za to tím, že po nějakém čase se z nás stává „vycucnutá baterka jako v Matrixu“. Zombie.

Vybitou baterku vyhodíme do koše, ale vybití lidé musejí fungovat dál, ze setrvačnosti. Jak dlouhý tohle může mít „dojezd“?

Myslím, že jsme na hraně, která se láme. A ten zlom probíhá skrze zdravotní a psychické potíže a jde to napříč generacemi. Projevuje se to i u dětí – ADHD, autismus, dyslexie, dysgrafie, sebepoškozování... Dětská psychiatrii mají půlroční čekačky, protože děti reagují na



Foto Adobe Stock

tlak nároků a očekávání, které nemají vnitřní logiku, daleko citlivěji a rychleji. Druhý stupeň základní školy mi připadá brutální vůči dětem, které procházejí obrovskou životní proměnou v dospělé jedince. Je to velmi náročný proces po biologické a psychické stránce. A jestliže víme, že jeho zdárnému průběhu pomáhá hodné pohybu na čerstvém vzduchu a interakce s vrstevníky, a to je biologicky prokázáno, a my tyto lidi zavřeme do jedné vydýchané místnosti v počtu třiceti, a nemůžeme ani otevřít okno, protože venku hlučí auta, a chceme po nich, aby se několik hodin denně plně soustředili a vzájemně na sebe nereagovali, tak to je nereálné očekávání. A pak před ně postavíme osobu, která nemá

vyřešená dětská traumata, a ta osoba má zaručit, že bude klid a že tyto hormonální bouře přijmou a vezmou za své informace, které je vůbec nezajímají. To se samozřejmě nemůže stát, protože to je mimo možnosti všech zúčastněných. A tam začneme dětem dávat nálepky nedostatečnosti a diagnózy a aktivně, každý den, v nich vytváříme víru v to, že jsou nedostateční a nemají hodnotu. A s tímto vstoupí do dospělosti a už to jede. A potom samozřejmě přijmou hodné práce za míň peněz, protože si přeče víc nezaslouží, když ve škole tak zlobili...

Navíc školní svět se, na rozdíl od toho reálného, od dob Marie Terezie vůbec nezměnil...

To je samozřejmě absurdní vzhledem k tomu, jak a kam se pohnul svět a technologie. A ty děti to vědí, a tak jim z toho hrabe. A aby tu nelogickou absurditu vydrželi, musejí se odpojit od citění. Pedagogové jsou ale také v masomlejnkou, také nemají kapacitu na to chápat každé ze třiceti dětí zvlášť a věnovat se mu individuálně. A tak je někdy ponižují nebo jsou necitliví. Je to válka, pedagog je ve stejném pekle jako dítě. Ale zároveň se zvyšuje tlak na změnu a spousta lidí hledá alternativní řešení. Jen to zatím probíhá na úrovni výzkumu a individuálních zkušeností. Ale já věřím, že se změny školního systému dožijí. Aspoň na vnučatech. (usmívá se)



„Každý má svoji hranici toho, co je schopen a ochoten vydržet. Musíme si sami vyhodnocovat, co nám za co stojí a kolik jsme schopni podstoupit. Tomuto vyhodnocování se nevyhneme, protože únava se počítá,“ říká herečka a improvizátorka Simona Babčáková.

Foto archiv Simony B.

Jak dlouho se to dá vydržet?

Těžko říct. Spousta lidí po pár letech v korporátu odchází na venkov a chovají koně, třeba. Každý má svoji hranici toho, co je schopen a ochoten vydržet. Musíme si sami vyhodnocovat, co nám za co stojí a kolik jsme schopni podstoupit. Tomuto vyhodnocování se nikdo nevyhneme, protože ta únava se počítá.

A pak, když už jsme vyčerpaní, tak se to projevuje tak, že nic necítíme, jsme bez emocí. Už nemáme kapacitu na prožívání a jdeme jen od úkolu k úkolu a pouze přežíváme. No a pak přijde nějaký radikální zdravotní problém, který nás donutí ke změně. A když tu změnu neuděláme, tak hrozí, že umřeme dřív, než je nezbytně nutné.

Funguje to tak i ve filmové branži? Z dálky vypadají herci „vysmáté“, vyprávějí veselé historky z natáčení...

Jako všude jinde. Záleží na tom, kolik si toho kdo naloží. Třeba při natáčení nekonečných seriálů se norma toho, co se dá zvládnout, pořád posunuje. Když jsem začala natáčet filmy a televizní seriály, byl na natáčecí den stanoven určitý počet scén. Ten se ale v další řadě seriálu zvýšil. A když štáb ukázal, že to zvládne, za rok se laťka opět o příčku zvedla. Norma se posune třeba o dvě scény. Jakoby si toho ani nevšimneš. Nejdřív nadáváme, ale rychle si zvykneme. A ten další seriál začne už na té posunuté normě. A tu pak začnou dál posouvat. Množství obrazů, které se točí v určitých typech seriálů, pro mě už znemožňuje jakékoliv kontinuální udržení kvality čehokoliv. To v té rychlosti není možné. I já jsem postupně došla až do bodu, kdy jsem byla šťastná, když jsem slyšela „první dobrá“. To je přitom něco, co mi na začátku přišlo jako zručnost a totálně odfláknutá práce. Když máš ale devět nebo dvanáct obrazů a večer jdeš ještě hrát, a to vše je několikrát v týdnu, tak už je ti to úplně jedno a chceš jenom přežít. A nikdo to nikomu nedělá schválně, prostě to vyžaduje produkční provoz. Všichni jsou vyřízeni, ale nikdo to nezastaví.

Ani největší hvězdy?

Ty jediné si mohou dát do smlouvy maximální počet scén za den. Ostatním to ale stejně nepomůže. Herci se alespoň střídají, takže nehrají ve všech scénách, pro režiséra, zvukaře či kameramany to ale neplatí, ti musejí být na place pořád. Hodinu se chystají, dvanáct hodin točí a hodinu balí – to je opravdu moc. A pokud by to takto nechtěli, tak jsou snadno nahraditelní. A tak na to všichni přistupují, a jsou z toho vyřízeni.

Proto jsi před dvěma lety vyhořela? Co se stalo?

Nahromadilo se toho víc: natáčení, produkce z několika divadel, osobní věci a už to bylo. Navíc z toho, jak mám nervy, že ráno nesmím zaspát a kolik textu

vat. Takže přijmout to, že k životu patří i to, že se občas ponižuju a povyšuju. Hodnota je v tom, umět si to přiznat, poznat to a učit se z toho. Protože tak se život žije a děje se to všem, jen každému v jiné podobě, s jinými lidmi, v té jeho variantě reality.

Přijde mi, že pobyt v globálním masomlejnkku sice není příjemný, ale máčká z nás i věci, o kterých jsme ani nevěděli, že je máme uvnitř. Že je člověk teprve teď nucen pod zvyšujícím se tlakem přemýšlet o tom, co je zač, kam jde a kam by chtěl dojít... To ve výsledku nemusí být tak úplně negativní.

Ano, ta nutnost zjišťovat, kdo jsem, odkud a kam kráčím a jaký život chci vlastně žít, se zvyšuje. Protože všechno ostatní je často k nežítí. Ale to vnímám jako přirozený vývoj. Jsme po dlouhé době v takovém bezpečí a hojnosti, že máme na hrabání se v emocích a ve starých systémech přesvědčení kapacitu a konečně můžeme měnit svá přesvědčení tak, abychom své životy tvořili vědomě. Pohodlné to není, ale to nebylo nikdy. Ostatně pohodlí na cestě za dobrodružstvím nikdo nesliboval. A že život, v podobě různých událostí, zaskočí i toho, kdo chce zůstat doma za pecí, známe ze spousty příběhů. *(směje se)* A dříve lidé také somatizovali a umírali na nemoci duše, akorát se to tak nepojmenovávalo a nevnímalo. Dnes jsme citlivější, protože si to můžeme dovolit. Už nás to neohrožuje na životě.

Mnozí lidé v masomlejnkku, který je pro lidské bytosti velmi nepřátelský, sotva přežijí. Systém totiž nabízí hodně práce za málo peněz. Co mají lidi dělat?

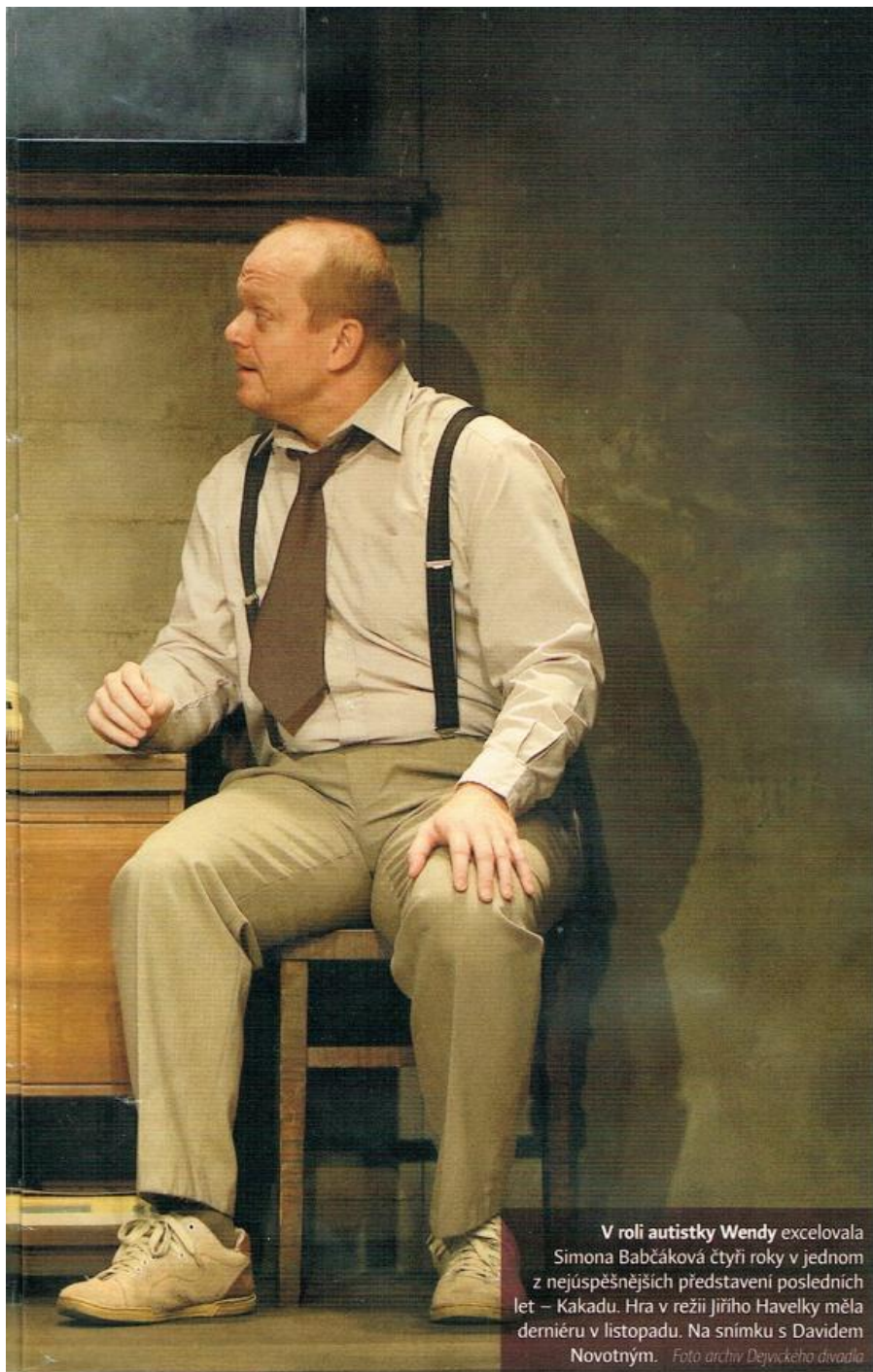
Vždycky mohu zjišťovat, co mé duši dělá dobře a jak jí to dopřeju. Každý to má někde jinde. Každý se může usmívat na lidi ve svém okolí. Každý může někomu pomoci. Je možno chodit do přírody, stýkat se s přáteli, sportovat, číst si, zpívat, tančit, poslouchat hudbu, vzdělávat se. Dnes, v době internetu, už spousta věcí není závislá na penězích. Je třeba vědomě věnovat čas a pozor-



nost činností, které miluji. Já si třeba omalovávám mandaly. Uspokojuje mě činnost malování, ale nemám výtvarný talent, tak mám omalovánky. Je to

otázka toho, nakolik jsem ochoten investovat do sebe. Já věřím, že když to lidé budou dělat, tak se postupně začne měnit i vnímání jejich sebehodnoty

- Život si vytváříme podle svých představ. To je zákon. Proto
- je výhodné měnit představy tak, abychom si vytvářeli
- realitu, která je pro nás radostná a plní naše přání.



V roli autistky Wendy excelovala Simona Babčáková čtyři roky v jednom z nejúspěšnějších představení posledních let – *Kakadu*. Hra v režii Jiřího Havelky měla premiéru v listopadu. Na snímku s Davidem Novotným. Foto archiv Dejvického divadla

vzhledem k tomu, za co sami sobě stojí. Na to konto mohou časem třeba změnit i povolání směrem, který je bude víc uspokojovat.

Jeden moudrý muž mi řekl, že velká svízeľ spočívá v tom, že svět vidíme podle toho, jací jsme my, nikoli podle toho, jaký je svět...

To je pravda. Byla jsem teď na jednom semináři, kde jsme si každý pouštěli

hudbu ze zásadních formujících let, tedy z dospívání. A já jsem tam šla s automatickým předpokladem, že vylezou všichni kostlivci ze skříně. Jaké bylo moje překvapení, když mi přicházely úplně jiné vzpomínky. A já jsem viděla, jak jsem to hezké vytěsnila, abych si to trauma mohla užít dostatečně velké, aby mě motivovalo k tomu, co jsem chtěla nejvíc – probudit se. A že teď, když už mám dovoleno si vzpomenout

i na ty hezké věci, si uvědomuju, že už to trauma nepotřebuju. A to je svoboda. Takže jsem si uvědomila, že to, na co a jakým způsobem zaměřuji svoji pozornost, ovlivňuje nejen přítomnost a z toho vyplývající budoucnost, ale i iluze o minulosti. A to byl velký objev a vedl k docenění všeho, co jsem potřebovala prožít pro to, abych dnes mohla být tím, kým jsem.

Skutečnost je tedy relativní... Stejně jako náš pohled na život?

Nic jako skutečnost neexistuje, jen mřížka, filtr našeho vnímání. Smysl má měnit tu mřížku. Myšlení tvoří realitu, způsob, jak vnímám a jaké mám hodnoty, a podle svého hodnotového žebříčku hraju život. Život si aktivně vytváříme podle svých představ. To je zákon. Proto je výhodné měnit ty představy tak, abychom si vytvářeli realitu, která je pro nás radostná a plní naše přání. A pak tomu říkáme zázraky.

Pokud se člověk cítí pod psa a jako ta nezbytnější bytost na světě, obvykle toto rozpoložení provázejí ke všemu pocity viny za to, co kdy udělal i neudělal. Je to takový začarovaný kruh. Jak se přenést přes tohle?

Uvědomit si, k čemu slouží pocity viny. Pokud je používáme ke své dehonestaci a studu za sebe, tak nás paralyzují. Ale pokud si uvědomím, že jsou tak intenzivní proto, abych si to zapamatovala a stejné chyby neopakovala, tak jsou cenným nástrojem. A pak se hraje o to, kolik potřebuji nepřijemných pocitů a kolikrát potřebuji opakovat stejnou situaci na to, abych se naučila to, co potřebuji k tomu, abych do těchto situací už nevstupovala nebo je nevytvářela. A když vím, že mi pocity viny pomáhají a jsem ochotná jim naslouchat, tak to kolikrát stačí i jednou a poučím se dostatečně.

Otázka na závěr: Co tě jako komicke nejvíc rozesměje?

Komická videa se zvířátky. (smích)

vid ●