

## *Simona Babčáková je*

*nepřehlédnutelnou hereckou osobností souboru Dejvického divadla. Kdo sleduje televizi, ví, že je to hvězda několika seriálů. Excelovala v mnoha filmech, je ověněna nominacemi na divadelní i filmové ceny, je také (coby žákyně Jaroslava Duška) skvělou improvizátorkou, originální moderátorkou ... O tom všem by se dalo povídat, ale nás na ní zaujalo hlavně to, že se snaží aktivně přispívat k tomu, aby se lidé nevrhali do „hromadného šílenství“, jak nazývá současnou společenskou situaci. Pomáhá neziskovým organizacím, spolupracuje s projektem Rekonstrukce státu, podporuje petice – například za lepší podmínky hospodářských zvířat nebo proti zákonu o povinném očkování. Dala si za cíl být pro ostatní inspirací, měnit chod věcí „zespodu a zevnitř“ a být u toho spokojená... Také v rámci své profese ráda divadlem léčí...*



TEXT:

Markéta

Čepická Daňhelová



foto: Nina Vránová, Alena Hrbková

# Světlo se šíří rychleji než tma

Až v průběhu povídání v jedné letenské zahradní restauraci jsem se od Simony Babčákové dozvěděla, že už téměř neposkytuje rozhovory, nevidí k tomu důvod. S Pravým domácím časopisem je to ale prý něco jiného, u nás paní Simona „dělá svoji misi“. No, není to krásné? To se pak dělá rozhovor skoro sám. ☺ Byla rozesmátá, vyklidněná, zářící, krásná. A samozřejmě vtipná. Přestože jsme našlapovaly na některá pichlavá témata, nepřestávala jsem se smát. Večer mi pak pro změnu nedala spát některá slova, vibrace kmitaly, myšlenky vířily... Setkání to bylo velmi milé a inspirující. A snad ne poslední. Domluvily jsme se, že „mise“ bude na stránkách PDC příležitostně pokračovat.

**Dočetla jsem se o vás, že se pořád vzděláváte a rozvíjíte, navštěvujete různé sebezpečovací kurzy... Co jste o sobě zjistila?**

Učím se mapovat, kým skutečně jsem, přijmout svou jedinečnost, vyhodnocovat zkušenosti a jednat podle toho. Narodila jsem se s určitým potenciálem být zvědavá, se zájmem o psychologii člověka, s touhou zjistit pravidla hry a ten potenciál chce „nažrat“. Nemám důvod ho nekrmit, je pro mě naprosto vzrušující dobrodružství poznávat vědomí. Dosah a důsledek, který to má v realitě, mi přináší tak uspokojivé pocity na emocionální rovině, že bych byla blázen, kdybych toho nevyužila a tvářila se, že mě žádné otázky nenapadají. Kurzy a semináře, které jsem absolvovala, byly pro mě, pro mého ducha naprosto dokonalá potrava. Každý den si uvědomuji několikrát denně úroveň v praxi. V podstatě jde o to pochopit, kdo jsem, odkud a kam kráčím, co chci, co nechci, kde mám hranice a kde je chci mít. Odvážně a otevřeně si připouštět, jak věci VE SKUTEČNOSTI mám, navzdory tomu, jak to mají druzí. Naučit se nesrovnávat se. A zjistit, jaká očekávání mám sama na sebe. To chce odvalu a odhodlání. Ale ty odměny jsou tak výhodné, že se to rozhodně vyplatí.

**Proč se tohle všechno musíme učit na kurzech sebezpečování, proč to přirozeně nevíme?**

Protože nás to nikdo nenaučil. Naši předkové často museli bojovat o holé přežití a nebyla kapacita na to řešit jemné duševní procesy a naslouchat svým emocím. A my jsme první generace, která už vyrůstala v míru, péče o přežití těla je jednoduchá, už je prostor pro ducha, pro psychologii, už na to máme kapacity. Když byla válka, lidé neřešili rodinné konstelace nebo že jim v dětství někdo řekl něco osklivého a oni si z toho vytvořili určitou adaptační strategii. My jsme si všichni převzali jejich vzory strachu, paniky a úzkosti. Tehdy byly důležité, abychom reagovali na nebezpečí. A dnes už máme podmínky na to chtít být SKUTEČNĚ šťastní.

**Kdy jste se začala o podobné záležitosti zajímat, vždycky jste tíhla duchovním nebo „alternativním“ směrem?**

Ano, od dětství. Vyrůstala jsem v podmínkách, kde pro tento typ mysli nebyla potrava, a já jsem tím velice strádala. Ale vždycky jsem intenzivně cítila, že „toto není všechno“. Respektive jestli

toto je všechno, tak mohu rovnou umřít, protože to mě vůbec nezajímá, to je málo. Vždycky jsem cítila, že ve skutečnosti se hraje úplně jiná hra, na jiném hřišti. Ale samozřejmě, jako dítě nevíte, čeho se máte chytit. Neměla jsem s kým tyto myšlenky sdílet, občas s babičkou. Pak jsem v pubertě objevila literaturu a ta mi hodně pomohla. Četla jsem věci, které rezonovaly s mým vnitřkem a pomáhaly mi uchopit a pochopit, co se ve mně dělo ve velice chaotické, instinktivní, intuitivní, prastaré, ale nevědomé podobě. Duchovní texty mě velice uklidňovaly v tom, že někdo zvenku napsal něco, co já vevnitř cítím. Později jsem začala potkávat lidi, s kterými jsem mohla mluvit svobodně a sdílet svou filozofii a někteří už to žili víc v praxi, jako třeba Jaroslav Dušek.

**Nebo vašich „sedm čarodějnic“, o kterých jsem se dočetla, že se na ně obracíte, když je to potřeba? Jak jste se potkávaly?**

Na doporučení. Je to můj psychohygienický background, bez kterého už si dnes svou životní cestu neumím představit. Dávno jsem se vzdala mylného přesvědčení, že je ušlechtilé zvládnout všechno sám. Takže když mám pocit, že jsem v plexisklové kostce, ve které se rozbíjím o neviditelné stěny, nebo se mi mozek promění v beton nebo gramofonovou desku, která pořád dokola opakuje nějaká negativní přesvědčení, vím, že je ouvej a objednám se. No, a teď jsem ve stádiu, kdy mě začalo lákat sama konzultace poskytovat.

**To je tedy novinka?**

Ono se to stejně bezprostředně děje. Kdykoliv s někým mluvím déle než dvacet minut, automaticky ho začnu načítat a objevují se mi jeho systémy přesvědčení. A těch typů traumat není zase tolik, jsou jen v různých okolnostech, ale principů je pár. Vesměs se pracuje s vnitřním dítětem a nedostatkem sebelásky. Všechno nám vzniklo dětství, všem se nám staly věci, které jsme tehdy neměli šanci pochopit. Nikdo nás jimi neprovedl, protože to v té době v našem okolí nikdo neuměl. Ani ti, kteří byli prostředníky těch traumat, je nedělali schválně a nevěděli, co se děje. Na druhou stranu, trauma je nezbytně nutné pro to, aby bylo dobrodružství. Pokud není překážka, není cesta. Potřebujeme je nezbytně k tomu, abychom zjistili, kdo jsme. Dlouhodobé štěstí je nuda.



**Foto:** Z natáčení klipu pro iniciativu Margit Slimákové za lepší stravování ve školách a školkách „Skutečně zdravá škola“. (Klip najdete na: [bit.ly/matetskaklip](http://bit.ly/matetskaklip))

### **Není dlouhodobé štěstí to, k čemu se všichni snažíme směřovat? ☺**

Já si myslím, že štěstí je i to umět se vyrovnat s nepohodlím psychickým nebo i fyzickým. Nemůžete mít pořád světlo, protože byste ho přestala vnímat. Když nebudete mít občas tmou, tak neoceníte kvalitu světla a nepocítíte radost. Podobně je to s těmi traumaty. Já jsem si uvědomila, že už jsem svým dětem také napáchala dost traumata na to, aby neměly nudný život...☺

### **To je tak uklidňující slyšet, že to, co svým těm dětem neradi způsobujeme, je vlastně užitečné...**

Rodiče jsou to nejlepší a zároveň nejhorší, co se vám v životě může stát... Samozřejmě i já mám některé traumatické zkušenosti neukončené. Takže je částečně dávám dál. Už je to nějakým způsobem předžvýkané, zušlechtěné, částečně zpracované. Ale třeba teď syn zažívá podobné věci, jako jsem zažívala já, byť jeho dětství je zásadně jiné. Každopádně vidím, že tenhle typ traumatu stejně pokračuje, byť já už ho dneska nežiju. Nebo ne tak vyhrzele. Ale mohu s ním mluvit z pozice „znám to, taky jsem to žila“. Takže, přestože si musí projít svou cestu sám a já za něj nic odžít nemohu, to společné sdílení je fajn a on sám říká, že mu ulevuje už to, že spolu o tom můžeme mluvit. A to mě dojíhá. To jsme s našimi rodiči neměli. A tím se evolučně posouváme.

### **Krásné... A co vaše dcera?**

Tě je pět a to je prostě „jinej level“. Tam já mám sražený paty, velký respekt. Je ostrá jak břitva a přitom je úplná láska. Velice laskavá, nuňavá, ale přesná. Prostě laser. Velice často se stává, že máme konflikt, já si prosadím svoji pravdu a pak zjistím, že jsem ji neměla, a omluvím se jí. Mateřství je pro mě opravdu velice uspokojující. Vlastně to, že jsem dětem nechtěla předávat svůj bordel v hlavě, byla velká motivace udělat si v sobě pořádek. Takže jsou rozhodně motivační a je to vzájemně cirkulující proud. Mají za maminku čarodějkou, takže je jasné, že jsou ve výcviku.☺ Ale co si budeme povídat, pointa teprve přijde v pubertě a dospělosti. Uvidíme, jaké vztahové vzorce budou vytvářet.

### **V souvislosti s divadlem mluvíte o napojení na diváky, o morfoloickém poli (energetické pole, které nás všechny propojuje), léčbě divadlem, o tom, že divadelní představení je svým způsobem konstelace, rituál...**

Umění vůbec je posledním zbytkem rituálů, který ještě máme. Jako lidské bytosti nezbytně potřebujeme rituály proto, abychom se vyrovnali s rozdílem mezi duchem a hmotou. Protože

to je obrovský přetlak. V kmenových společnostech jsme všichni hráli, zpívali, tančili, všichni jsme se kreativně vyjadřovali a sdíleli to spolu... Dnes jsme to zúžili na to, že si občas na chvíli jdeme kecnout na zadek, dovolíme, aby to někdo dělal za nás, a přijímáme to alespoň tím pasivním diváckým způsobem. Pro mě je umění psychohygiena.

### **A to napojení na energii diváků funguje více u improvizací?**

U improvizací je to gró. Je to dominantní jev, který velice radikálně ovlivňuje to, co se na jevišti děje. My nasajeme, co nám lidé pošlou, a prostě jim to pošleme zpátky. Samozřejmě to umělecky zpracujeme. Když nás při improvizaci navštíví Múzy, cítím, jak mnou procházejí různé bytosti, které vyprávějí příběhy a kterým pouze já dávám k dispozici svoje tělo a svůj talent. To jsou nejšťastnější chvíle. A nejtípnější. To je ten cíl, o který mi jde. Abych byla vodič, který dává k dispozici veškeré řemeslo, techniku, intelekt..., ale cítím, že to vede někdo jiný. Když Múzy neprijdou – protože Múzy jsou děvky, ty neprijdou, když zrovna zmáčknete čudlíček, to ani omylem – vím, že řemeslně umím odvyprávět příběh a uspokojit diváky, ale je mi to vždycy trochu líto, že nepřišly. Když přijdou, je to posvátná návštěva. Pak je takové představení i hodně léčivé, konstelační. Tím, že je to skrz humor, je to přijatelnější, než kdyby to bylo v terapii, tam by to bolelo a bylo to osobní. Takhle si každý z představení natáhne jenom to, co může vstřebat. Dělán svoji práci velice ráda, miluju ji. Beru ji jako poslání. Mám potřebu žít poslání, to je prostě potřeba mé duše, mého typu bytosti. To je volání, láska, touha, je to tah. Kdo neposlechne takové volání, jeho život nebude mít smysl a vyhoří.

### **Do toho tedy nově spadá i koučování?**

Já mám raději slovo konzultace. To, že zvenku na ostatních vidíme JASNĚ, jak to mají, je známá věc. No a já jsem v tomto prošla několika výcviky, takže dejme tomu, že zírám jasněji. JAS! To je hezké slovo, že?

### **A co tedy bylo vaší motivací k potřebě předávat své zření?**

Odmala vnímám, že se společnost zvrhla mimo přirozenost. Že jsme ztratili zdravý rozum a kontakt sami se sebou. Celospolečensky, celoplanetárně jsme z ráje udělali inferno. A dost brutální. To, co se tady děje, a to, co si vzájemně pácháme, to je krutopřísny. To by žádný Lucifer nevymyslel, na to jsme si vystačili sami. I když bůhví, jak to je, do toho se nechci pouštět, tam nevím. Existuje spousta konspiračních teorií o temných silách a diskarnátech. Každá hypotéza je možná, proč ne. Ale

## Simona Babčáková (\* 1973)

- absolvovala Zlínskou školu umění a improvizaci u Jaroslava Duška na pražské Ježkově konzervatoři
- od roku 2002 je členkou Dejvického divadla, hraje improvizční večery a pořádá workshopy, natáčí, moderuje, načítá knihy...
- dvakrát byla nominována na Cenu Alfréda Radoka a dvakrát na Českého lva, dvakrát dostala Cenu Kritiky za umělecký výkon
- poskytuje konzultace
- má syna Alberta (11) a dceru Josefínu (5)

já vnímám planetu jako úplně nádhernou, lidi vnímám jako nádherné bytosti, které jsou jedním z nejzajímavějších experimentů vesmíru, vidím potenciál všude, kam se podívám. Sním, jaké by to mohlo být, kdybychom se všichni chovali s úctou a respektem k sobě i svému okolí. Kolik blaha, kolik radosti bychom mohli zažívat. A mám potřebu nějak přispět k tomu, abychom se k dlouhodobě udržitelné radosti a spokojenosti alespoň přiblížili. A jelikož, kdo mění sebe, mění tím i svět, rozhodla jsem se být pro ostatní lidi inspirací. Chybí nám hrdinové, chybí nám vzory, chybí nám smysluplná výchova, chybí nám odpovědi na podstatné otázky...

### Také mi celospolečensky chybí morální autority a osobnosti. Nechcete kandidovat na prezidentku? ☺

To opravdu ne. Příliš miluju své povolání a svůj život. To by musela politika vypadat jinak, abych byla ochotná se do ní zapojit. V okamžiku, kdy se nabízí pouze role Dona Quijota nebo Johan-ky z Arku, tak děkuji, nechci. I když cítím, že se politické prostředí pomalinku mění, jen se tomu nevěnuje dostatečná mediální pozornost. Ta se věnuje jenom padouchům. Ostatně spoustu médií padouši vlastní, že. Takže vzniká dojem, že všichni politici jsou zkorumpovaní zloději a poctivé lidi to od vstupu do politiky odrazuje. Ale zároveň, kdyby byli všichni padouši, naše republika by vypadala úplně jinak. Někdo tady dobře pracovat i na té politické úrovni musí. Jinak už by to bylo úplně v prdeli. Nějak to funguje, funguje MHD, nemocnice, sanitky, máme byty, jídlo, oblečení..., máme řemeslníky zatím ještě. Ti jsou hrubě nedocenění. Až ti odpadnou, protože je podhodnocené řemeslo neuživí, dojde nám, že kanceláře nás nezachrání a že bankovní úředníci nejsou ti, kdo vám postaví dům. Řemesla vymírají, to je smutné a pro společnost tragické. Takže ano, paraziti vycucávají, ale někdo tam fungovat musí. Já hodně apeluju na lidi, ať chodí volit a ať si opravdu dají tu námahu, jdou se informovat, třeba i na nějaký mítink, a prohlédnou si kandidáty a intuitivně si je nacítí, než jim dají svůj HLAS. Já třeba preferuju ženský, aby hájily moje potřeby, které jsou jiné než mužské...

Takže zatím do politiky nejdu, přestože pozvání už byla, a vyčkávám na příznivější okolnosti. Ale určitě mi tam politika nějakým způsobem visí. Protože cítím, že nemohu pořád jenom nadávat a sama si ručičky nenamočit. To je zbabělé a já zbabělost nenávidím. Takže jsem se rozhodla, že zatím budu otevřeně vyjadřovat své názory a budu žít co nejvíc podle své morálky, a tím snad někoho inspirovat k tomu, aby do toho hnoje bojovat šel. Proto vám také dávám rozhovor.

### Vy jinak nedáváte rozhovory?

Jak komu. Komerčním časákům nerada. Za a) mi vadí ta samozřejmost, že po mně chtějí dva dny času a prodávat mou kůži zadarmo. Pro mě to má být čest nebo reklama? Já reklamu nepotřebuji, já jsem díky Comebacku u lidí v obýváku dvakrát týdně. ☺ A pak mi vadí, že se mnou mluví o blbostech a dávají



*Nahoře: Z improvizčního představení, které hraje nejčastěji s Ester Kočičkovou Uprostřed: Z filmu Zoufalci Dole: Simonino alter ego, stand up postava Íta z Lanškrouna*

mi stále stejné debilní otázky, na které si každý může odpovědi „vygooglit“. S vámi to vnímám jinak, protože děláte časopis pro lidi, kteří se zajímají o podobné věci jako já, takže je větší předpoklad, že má slova budou s vašimi čtenáři a čtenářkami rezonovat. Cítím, že vaše motivace vydávat tento časopis je stejná jako ta moje. Prostě nějak přispět k tomu, aby nakonec světlo zvítězilo. ☺ Jako v každé správné pohádce. ☺

### **Tak toho si ceníme, děkujeme... Proč se podle vás řítíme, jak jste to nazvala, do „hromadného šílenství“?**

Smysl života je zažívat, prožívat, prostě zkušenost... Skrz to se bůh jeví a poznává. Musí vytvořit tmu, nebo iluzi tmy, aby mohlo světlo samo sebe zkoumat a pozorovat. A v rámci zkušenosti evolučně jako lidstvo potřebujeme bahno, abychom se mohli odrazit a stoupat k nebesům.

### **Zase to „trauma z dětství“...**

Ano, to trauma z dětství v osobní rovině symbolizuje něco, co se děje i na kosmické úrovni. Já doufám, že už jsme byli na dně dostatečně dlouho a už JE ČAS SE PROBUDIT! Zvedáme vibraci a šíříme světlo. Hojíme se. Ale paraziti nechtějí přijít o hostitele, takže se snaží hostitele přesvědčit, že parazita potřebují. A mají na to spoustu mechanismů, výchovu například, nefunkční adaptační strategie, abstinenční příznaky, vyprazdňování hodnot, plytkost, pohodlnost, lenost... Naštěstí se Světlo šíří rychleji než tma. Když máte jakkoli velkou tmavou halu, stačí jedna žárovka a už tam není úplná tma, světlo udělá pfff. Naštěstí je Světlo a radost a nadšení přirozenost Duše, takže čím dál víc lidí slyší volání a následuje je. A impulzem může být cokoli, přednáška, kniha, film, mateřství, listy tančící s větrem... rozhovor v časáku. ☺

### **A jak reagujete, když si v médiích přečtete negativní zprávy, které vás rozcílí...?**

Tak mám depku, to je jasný. Periodicky zažívám apokalyptické úzkosti, většinou na podzim. Schopnost nadhledu mi nezaručuje, že necítím bezmoc, úzkost, paniku, hrůzu, děs a smutek. Stav světa, ekologie, plýtvání, brutalita, dekadence, všecko mě to děsí, jsem také jenom člověk. Ale pak si začnu o svých pocitech povídat s lidmi, začnu sdílet jiné úhly pohledu a začnu hledat svůj postoj k problému tak, abych nebyla ignorant a zároveň si nezpůsobovala bolest. Protože strachem a bezmocí krmím tmu a parazity. To jsou přesně média, která nás informují o hrůzách a zastráší nás. A vůbec neinformují o tom, kolik lidí mění způsob života, kolik lidí odešlo z manažerských funkcí a začínají chovat koně, kolik lidí začíná budovat komunity, jaké vznikají sociální sítě... A teď se dostávám k tomu, co je hlavní a co teď máme dělat! Většina z nás vyšla z temna, z neporozumění v dětství. A jak si ta traumata připouštíme, prohlížíme, řešíme a vědomě se měníme i skrz literaturu nebo guruy, přednášky, přátele... Docházíme do bodu rozumu, pochopení, moudrosti, nadhledu. Ale každý sám za sebe. A já cítím, že přecházíme z této individuální fáze do fáze síťování. Je čas SPOLUPRÁCE! Je čas vytvářet komunity a společně se domlouvat na tom, co s tím světem tedy uděláme a jaký ho chceme vytvářet. Děje se to spontánně, nejedná se o organizované hnutí. Příklad: v okamžiku, kdy my dvě si tady rozumíme, tak už apriorním způsobem moje síť kontaktů je harmonická a rezonující s vaší sítí kontaktů. Pokud nějaký váš kontakt bude potřebovat nějaký můj kontakt, už je tam předpoklad, že ti lidé si budou při spolupráci rozumět, protože my si rozumíme a nabalili jsme na sebe lidi, kteří si rozumí. A už se začínáme síťovat. Teď je potřeba, abychom si to síťování uvědomili a začali ho dělat vědomě, organizovaně.

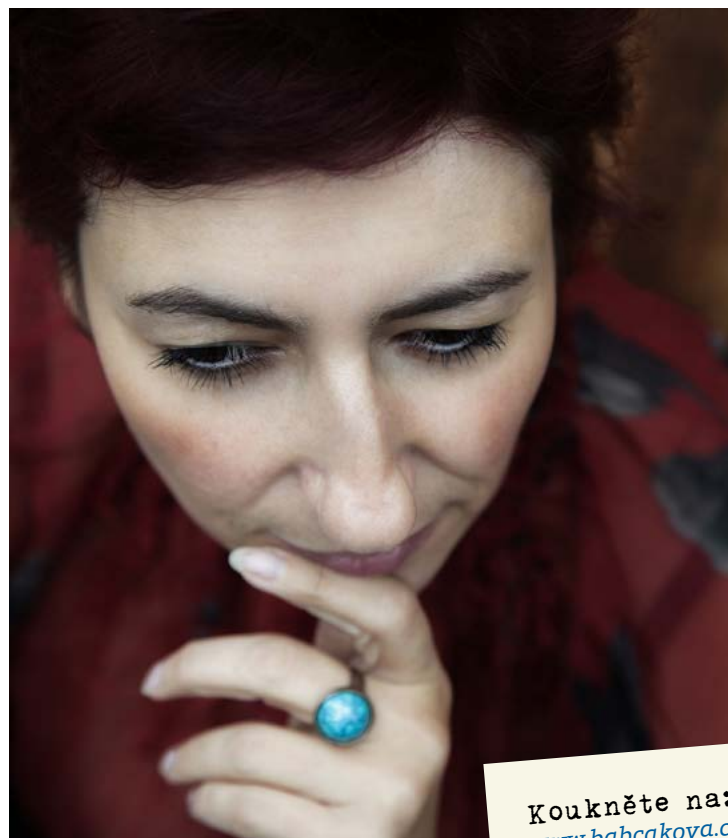
### **Protože jako jednotlivci mnoho nezmůžeme?**

Ano, díky síťování vzniká možnost změny. I z té dolní roviny, od sepisování petic přes demonstrace, přes posílání dopisu,

stížnosti. To je další věc, my si málo stěžujeme. Za socialismu jsme se naučili nechat si věci tiše líbit. Máme velice povolené hranice a to nahrává parazitům. Jak mohou mít 2 % lidí 80 % majetku? Protože těch 98 % lidí si to nechalo líbit! My dovolujeme padouchům být padouchy. Dokud nezačneme využívat možnosti kontroly a tlaku zespod, tak se samo nahore nic nezmění. Proč by se paraziti zbavovali možnosti vycucávat? To nemají ve vlastnostech, co to po nich chceme? To je iracionální. To jsou většinou sociopati, kteří jsou na práškách, protože jim psychosomatika také funguje, oni fungují podle stejných univerzálních zákonů jako my, takže tomu člověku nemůže být dobře od žaludku. On na nějaké úrovni ví, že to, co dělá, není v pořádku, a tak cítí úzkosti. A na úzkosti lupají pilule. A farmaceutický průmysl vzkvívá a raduje se. To je další satanská církev... Jsem se rozohnila. ☺ Ale vlna osvětlení také mohutní. Obrovské množství lidí se léčí alternativně, využívají nemoci k posunu vědomí, lidi spolu začínají sdílet byty, auta, přebytky. Třeba my máme se sousedem společnou pračku a vysavač. Obrovské množství lidí to dělá. Jenom se o tom mediálně neinformuje.

### **Myslíte, že obrovské množství?**

Obrovské v poměru k době před 20 lety. Na celém světě. Vezměte si jakoukoli duchovní knížku. Každá je přeložena do 30 jazyků, každou přečetly třeba dva miliony lidí. Kde se to projevuje? Zatím nikde, protože nesítujeme. Ale nastal čas! Protože je deset minut po dvanácté. Planeta je úplně vykotlaná, vykuchaná, otrávená. Gaya už jenom pláče a je jí to líto. A obávám se, že už se i zlobí. Zapomenutá matka, co neustále ochotně a s láskou poskytuje vzduch, vodu, zeleň, plody, ovoce, jídlo, krásu... Kolik věcí je v přírodě jenom proto, že jsou krásné, nemají vůbec žádný jiný účel, jenom je to nádhera. Kdo jiný to ocení než lidská bytosť? To všechno je kvůli nám! Zkrátka síťování – to je hlavní „mesidž“, kterou hlásám. Síťujeme se, abychom se posunuli dál. Újma nás nutí. Zdravotní potíže nás nutí. Následky chemického způsobu života nás evolučně nutí svět měnit. Přžití, pud sebezáchovy je silnější než manipulace parazitů. To je zákon. To je hlavní tah vesmíru.



Koukněte na:  
[www.babcakova.cz](http://www.babcakova.cz)