



**DOKONALOST
JE ILUZE! ***

**PŘÍJEMNÁ
PŘEKVAPENÍ
VÍTAM**

„ZÁLEŽÍ NA TOM, o jaké překvapení se jedná. Třeba lockdowny byly překvapení hodně nepříjemné. Děkuji za všechno, co jsem se díky nim naučila a co jsem prožila, ale že by to bylo něco, co bych vítala, to úplně ne. Ovšem příjemná překvapení mě rozhodně zasahují, dojímají, a když na nějaké dojde, ocením to.“

Ve filmu hrajete silnou ženu Simonu, která působí bezstarostně a je od základů spokojená. Co má společného s vámi?

Já bych byla ráda, kdyby to, co by Simona měla mít společného se mnou, bylo, že je fakt sympatická, že je to ženská do nepohody, která tu pohodu umí zároveň aktivně vytvářet a to tím, jaká je. Že má smysl pro humor a je podpořující, protože ve filmu má moje postava hezký vztah s tchýní. Zkrátka, že vytváří hezké vztahy.

Simona je zároveň velmi rázná. Co na srdci, to na jazyku. Jste taková? U herců to člověk z filmu nepozná, na plátně mohou mít zcela jiný charakter.

U většiny herců to tak je, jsme obsazováni podle typu a velmi často hrajeme nějakou část sami sebe. Příležitost, zahrát si někoho, kdo nejsem, jsem ve filmové tvorbě dostala pouze ve filmu Díra u Hanušovic. Tam jsem to opravdu nebyla já, ze mě tam nebylo nic, byla to jiná bytost. Ale co na srdci, to na jazyku, rozhodně mám. Rozhodla jsem se, že budu mluvit pravdu a budu transparentní.

Takže tak upřímná jako filmová Simona v realu jste?

V mnohém ano. Ale díky tomu, že se zabývám vědomou komunikací, upřímnost si hlídám. Říkat úplně všechno úplně všem, může být velmi často hulvátské nebo invazivní. A já na komunikaci dbám. Když něco říkám, tak dobře vím, co a rozhodně ve své upřímnosti zohledňuji, jestli to přinese něco dobrého. Než někomu řekneme něco, co se bojíme, že ten dotyčný nepřijme dobře, protože to pro něj není pozitivní, tak si vždycky můžeme položit kontrolní otázky: Jak to, co chci říct, podporuje mě? Jak to podporuje toho člověka? A jak to podporuje náš vztah?

Pokud si na jednu z otázek neodpovím kladně, tak se raději toho, co chci říct, zřeknu?

Přesně tak. Nebo začnu přemýšlet, čeho chci vlastně docílit a začnu hledat jiné formy. Ale prosím vás, nezládám to stoprocentně, to ani nejde, to bych nebyla člověk.

Ve filmu jste s hereckým kolegou Matějem Hádkem zdědili rybník, ze kterého se stalo břímě. Nakolik tohle znáte... dělat něco, co nechcete, ale co se od vás očekává?

Ne! Tuhle situaci neznám. A svým rodičům děkuju za to, že na mě nikdy nevyvíjeli tlak v tom, jakou by mě chtěli mít nebo kým by

Stejně dobře naladěná jako ji znáte z filmů, je Simona Babčáková (49) i v „civilu“ a to i přesto, nebo možná právě proto, že aktuálně prochází etapou, kterou nazývá životní aktualizace. „Přecházím do období, kdy chci, aby mi věci dávaly smysl. Už tam není ta ochota, podřítit se, vydržet aby... Protože už je tam jiná potřeba. Být smysluplný a předávat zkušenosti,“ svěřila se herečka, kterou brzy uvidíte v nové filmové komedii Přání k narozeninám.

chtěli, abych byla. Vždycky jsem si mohla jít svou cestou a obhájuju, nebo naplňuju svou cestu pouze před sebou.

Tak to je úplně dokonalé, to jste měla štěstí.

Ale jsou tam zase jiné věci, to se nebojíte, vždycky je to celý balíček. Já jsem zase prožívala frustraci, že nikoho nezajímám. To „traumátka“ si k vám vždycky cestu najde. To je v dnešní společnosti jisté, už jenom vzhledem k porodům, jeslím a systému vzdělávání, kde je větší pozornost zaměřená na to, co nám nejde a co neumíme, než na to, k čemu máme vlohy a co budeme v životě skutečně potřebovat. Jako třeba nástroje komunikace, spolupráce, vnímat v souvislostech, psychohygiena, adaptabilita a vůbec základy psychologie a filozofie.

Vůči rodině jste se vymezovat nemusela. Co partnerské vztahy? Naučila jste se díky nim, jak nastavovat hranice?

Partnerské vztahy jsou nejradikálnější komunikační výcvik. Pokud to zvládnete tam, tak všechno ostatní už je brnkačka. Právě krize v partnerských vztazích mě nejvíc motivovaly ke studiu vědomé komunikace a to, jak se sebou, tak s druhými. Čili bych řekla, že se to stále učím a že to nikdy neskončí. Co se hranic týče, ty nastavujeme nejdřív sami sobě, chceme nebo nechceme snášet a proč a pak teprve druhým. Takže je nutné nejdřív poznat

sám sebe, abychom mohli tvořit laskavé partnerství. Víím, že je to psané všude, poznej sám sebe, jenže přes to nejede vlak.

Nepomohla by nám v takových chvílích nějaká imaginární bublina, do které bychom se schovali?

Ale jo, na chvílku určitě. Ale pokud chceme žít v blízkosti s jinými lidskými bytostmi, tak z té bubliny budeme dříve nebo později muset vylézt a komunikovat o tom, co se nám děje. Co cítíme a co bychom si přáli. O své emoce se musíme postarat, tomu neutečeme, já přečetla spoustu knih, absolvovala spoustu seminářů... Chtěla jsem získat nástroje pro to, abych nemusela prožívat negativní emoce. A jediné, co jsem se naučila, pochopila a přijala, je, že komunikaci se svými emocemi musíme provést my sami. Nikdo jiný to za nás neudělá. A pokud to neuděláme, tak se v nás nevyšlyšené emoce „štospují“, zhmotňují a pak se projevují jako nemoci a deprese. Z mého úhlu pohledu jsou

všechny nemoci důsledkem potlačených pocitů a emocí. A dlouhodobě se to nevyplácí.

Co vás vedlo k tomu, začít na sobě pracovat?

Vedla mě k tomu vlastní frustrace. Byla jsem nespokojená s tím, jak vnímám svět a co prožívám. Už od dětství jsem pátrala po smyslu života. Šla jsem na to přes literaturu, četla jsem filozofii, a až po čtyřiaadvacátém roce života jsem začala potkávat lidi, kteří si kladli podobné otázky a byli v podobném hledání. To bylo období, kdy se u nás literatura na toto téma začala šířit, začaly semináře. A já byla motivovaná objevovat, kdo jsem a odkud a kam kráčím a jak to udělám.

Přišla jste na to, kdo jste a kam kráčíte?

Stále se to vyvíjí. Ale jinak ano, mám základní představu o sobě, která mě podporuje a motivuje, abych vyslyšela svá volání a hledala způsoby, jak dělat to, co mi dává smysl a přináší mi to radost ze života. Ale představa o sobě, o světě i o smyslu se mi v průběhu života mění. Jiné potřeby a touhy jsem měla ve třiceti, ve čtyřiceti a jiné mám teď, když mi běží padesát. Vždycky je potřeba ten svůj vnitřní systém přesvědčení aktualizovat a já jsem zrovna v jedné velké aktualizaci. Jdu z produktivního věku, kde jsou hlavními hodnotami: zajištění rodiny, děti, hojnost, bydlení, práce, vztahy, sex nebo peníze. A teď přecházím do období, kdy potřebuji, aby mi věci dávaly smysl ►►

a abych dělala to, k čemu mám talenty a v čem jsem se zdokonalovala, kde mám řemeslo a kde prožívám radost. Už tam není ta ochota, podřídit se, vydržet nepříjemné, jen aby člověk přežil... Protože já už jdu do poslední třetiny života a čas pro mě má jinou hodnotu. Vážím si všeho a беру každý den, kdy jsme všichni zdraví jako dárek, který není samozřejmost. A tak mi záleží na tom, jak ten den prožívám.

Film Přání k narozeninám je o nečekaném překvapení, které odstartovalo sérii eskapád a nabouralo dokonalé plány. Jste plánovací typ?

Jsem narozená ve znamení Ryb s ascendentem v Panně, takže integruju protiklady, mám v sobě všechno. A ano. Velmi ráda bych měla všechno pod kontrolou, velmi ráda bych to měla naplánované. Ale zároveň už jsem se tolikrát „rozbila“, že jsem začala dělat plány s otevřeným koncem. Už nedávám tolik energie do očekávání, protože každé očekávání vytváří možnost, že bude zklamané. Ale zároveň je neumím nevytvářet, protože se chci na něco těšit. Takže abych byla v klidu, mám vždycky plán. Klidně i dva, nebo tři.

Takže na plán máte další plán.

Ano. Ale počítám s tím, že vše bude jinak a učím se ty změny přijímat v klidu. Dřív se mě změny dotýkaly víc, měla jsem pocit, že mi osud nepřije. Ale i tyto emoce zklamaného očekávání jsem se naučila zpracovávat. Ne, že by nepřicházely, ale už se s nimi vyrovnávám rychleji, protože už vím, jak se sebou komunikovat a jak to komunikovat ven, abych nepoškodila dlouhodobé vztahy a zároveň naplnila své potřeby jiným způsobem než byl původní plán. Vždycky je to lekce pružnosti a adaptability. Ale když vše vyjde podle představ a plánů, je to boží. Ovšem plány a představy versus realita je téma každého z nás.

Ve filmu se to díky překvapení celé tak krásně zvtřlo, že jste během jednoho dne na plátně zažili, co jiný nezažije možná za celý rok. Máte ráda pestrost?

Z nudy a stereotypu mám děs a to má negativní důsledek v tom, že jsem nedisciplinovatelná. Pestrost je pro mě nezbytně nutný předpoklad pro to, aby mě život bavil. Pestrost jsou možnosti a já je využívám. Právě proto, že pestrost potřebuju, tak mi nestačí jenom herectví. Proto se k němu přidala improvizace, moderování, one human show, semináře. Ono to působí, že toho dělám moc a je to rozříštěné, ale já každou tu věc dělám třeba 2x měsíčně a všechno je to v mém ranku svých talentů a řemesla. Mám touhu inspiro-



PŘÁNÍ K NAROZENINÁM

V NOVÉM FILMU se Simona Babčáková objeví po boku řady skvělých hereckých kolegů. Komédie o tom, jak se rodinná oslava zvrtně v divokou jízdu, při které si nikdo nemůže být jistý vůbec ničím, má premiéru v listopadu.

SIMONA BABČÁKOVÁ

HEREČKA, LEKTORKA

Aktuálně jak já říkám: „Přepřahám koně“. Nevzdávám se herectví, tam se cítím jako ryba ve vodě. To stále miluji, a když přijde práce, která mi dává smysl, tak ji budu dělat s vděkem a radostí. Jsem šťastná mezi svými kolegy. A kolegyněmi, ať jsem korektní. Zároveň ale potřebuju vyslyšet svoje další volání a potřebu nezávislosti. Proto i moderuji, dělám přednášky a vedu semináře o komunikaci. Chci předat dál zkušenosti, které jsem za třicet let nabrala, a které považuji za funkční, protože v mé realitě fungují. Mám potřebu přispět ke kultivovanosti společnosti, abychom se už nedostávali do tak patologických jevů, jakými byly lockdowny, nebo jakým je válka, domácí násilí, těžké závislosti atd. Abychom se o sebe uměli postarat laskavěji. A tvořili radostnější a spokojenější společnost.

Dokonalost je iluze! Za prvé, dokonalost neexistuje. A za druhé, kdybychom ji dosáhli, tak je konec hry, to znamená smrt. To nechcete! My vlastně dokonalost nechceme. Ale protože máme vnitřní víru, že až budeme v něčem dokonalí, tak budeme dostatečně dobří, snažíme se dosáhnout nedosažitelného, čímž vyplýváme obrovské množství energie a vytvoříme na sebe obrovské množství tlaku. Až něco dokážu, tak se budu mít rád... Ale víra v dokonalost a správnost je past! Z mého úhlu pohledu ve skutečnosti smyslem života není dosažení dokonalosti, ale získávání zkušeností a prožívání. Jak realizujeme život? Tím, že něco chceme, pak se to učíme, a když se to do nějakého levelu naučíme, tak z toho tyjeme, ale vlastně se pořád učíme. Jako matka se stále učím tím, že se děti vyvíjejí. Jako žena se pořád učím tím, že se vyvíjím a vztah se vyvíjí. Pracovně se stále učím, protože jsou stále nové a nové výzvy. Pro mě se hra života hraje způsobem: Samá voda, samá voda, přihořívá, hoří! To znamená, že přes všechna „kudy ne“ dostávám indicie, přibližující mě k tomu, kudy ano. Ale když je to „kudy ne“, tedy nějaká chyba, nějaký omyl a já se za ní potrestám, protože to se přece nemělo stát, to je moje selhání, měla jsem to přece udělat perfektně hned napoprvé a chci tu chybu vytěsnit, tak se nemám šanci podívat na to, co jsem se tím omylem naučila a tím pádem danou situaci budu opakovat znovu, protože jsem se nenaučila, jak se jí mám přistě vyhnout. Já v metodě samá voda, samá voda, přihořívá, hoří, vidím obrovskou laskavost k sobě a uvolnění tlaků na sebe, abychom byli dokonalí. Je tam ocenění toho, co jsem se chybama naučila a kam mě to vede.

Ale pokud někoho činí spokojeným opakovaná činnost, ve které se cítí bezpečně, je to jeho volba a mně nepřísluší to hodnotit. Pointa je ta, že každý jsme jiný a neexistuje žádné dobře nebo špatně, které platí pro všechny. **Dokonalost je teď ale v módě. Konkrétně sociální sítě jsou jí plné.**

Sítě беру s velkou rezervou jako nástěnku a na nástěnku si nebudu dávat nic ošklivého. Já jsem si uvědomila, že když se dívám na sítě, kam všichni dávají hezké prožitky, začnu se srovnávat a v ten moment jsem v pekle, že žiju nějak nedostatečně. Třeba jakože nejsem u moře, i když jsem letos k moři vůbec nechtěla. Vůbec srovnávání je jedna z bran do pekla. Přitom neznáme celý jejich příběh, my si ubližujeme tím, že se srovnáváme se superlativními představami o druhých. A to je další iluze, že ostatní se mají lépe než já.

Vy si na sociálních sítích prohlížíte nástěnky ráda?

Mám pár svých oblíbených hereček, takovou svatou trojici, které jsou pro mě opravdu krásné a velmi fotogenické. Občas se dívám na jejich Instagram, protože se jejich krásou chci pokochat a vždycky se mi spustí závistivé myšlenky. Ale protože je znám a znám kus jejich příběhů, tak si řeknu: „Dobře, trochu jim závidím, ale vyměnila bys svůj příběh za jejich?“ Ne, nikdy! Stejně, jako by nikdo neměnil příběh se mnou. Protože žádný příběh není jen růžový. To život nenabízí. Každý příběh v sobě obsahuje všechno. Radosti, strasti, výhody, nevýhody. Všichni jsme do vínku dostali nějaké dary a hendikepy, a proto na svých seminářích vedu lidi k tomu, že je lepší, podívat se, s jakými kartami hraju, abych mohla být dobrý hráč.

V mariáši existuje i betl, ale na to musím být dobrý hráč, protože hrát dobře betla už chce vědomí, to už musím znát pravidla hry opravdu dobře. A já se ty pravidla snažím pochopit a vše zjištěné a ověřené předávat dál. Protože čím víc dobrých hráčů, tím lepší hra. Čili čím víc máte kolem sebe sebe-vědomých lidí, tím laskavější a radostnější vztahy vytváříte. A pokud někdo působí sebevědomě a netvoří laskavost, tak blafuje a ve skutečnosti má o sobě a o světě velmi mylné představy.

Opakem nástěnky je nedokonalost. Trápi-la vás někdy?

Samozřejmě. Absolvovala jsem druhý stupeň základní školy a prožila pubertu! Neznám nikoho, koho by toto období výrazně neovlivnilo na sebevědomí. Měla jsem velké množství negativních představ o sobě a z toho vyplývající mnoho strachů. A nejen kvůli zjevu. **Svůj zevnějšek jste řešila už jako malá holka?**

No jasně. Tak od 12ti let. Slyšíte narážky, posmívání. Být dívkou s velkým nosem? To jste skončila! A dodnes to hulvátsství probíhá! V bulvárech běžně... Píší o mně Nosatá Babčáková v titulcích. A často na to cizí lidé v konverzaci narážejí. I na ulici v rámci žádos-



Co bude? Uvidíme

Improvisační workshopy i improvisační inscenace. Obojí na repertoáru Simony Babčákové nechybí. „Improvizace je nekonečný vesmír možností! Je mi ctí sloužit příběhům, které chtějí být vyprávěny,“ říká herečka.

ti o společnou fotku mě lidi neustále komentují. Asi předpokládají, že když mám odvahu jít s takovým nosem na veřejnost, tak je to mé oblíbené téma. Ale já na sobě vnímám i jiné kvality a říkala jsem si, že to s věkem přestane a ono ne. I když už to naštěstí není tak často. **Já bych řekla, že se o vás takhle ošklivě už ale dlouho nepsalo.**

Protože jsem do redakcí, kde o mě takto psa-

JAK TO VIDÍ SIMONA

li, napsala žádost, aby to přestali používat, že je to mimořádně hulvátské a zraňující. Postarala jsem se o to transparentní komunikací. Přitom nikdo nepíše o herečce s bradavicí na tváři, herci s řídkým vousem, nebo herci s vypadanými vlasy. Řešila jsem si, jestli nebudu za krávu, ale jestliže se mě to dotýká, patřít to ke mně, je to moje, musím se o to postarat. Takže jsem si to vykomunikovala. Vevnitř i venku. Naštěstí došlo k respektu a přestalo to. Zatím. Tohle je bohužel stínová stránka herectví, vystavení se černé magii bulváru a pomluvy. Každý si o vás něco myslí. A ty myšlenky letí prostorem a sčítají se. Je to neviditelné, ale působí to. Třeba jestli někomu jste nebo nejste sympatičtí. Chudák Vinklář, který hrál doktora Cvacha v Nemocnici na kraji města, ten byl v háji a to ještě neexistoval bulvár. Pomluva a lež je jako když vyklepete peří z polštáře ze střechy věžáku do větru, rozlétně se všude a už nikdy se vám to peří nepodaří dostat zpátky.

Možná si někteří novináři mysleli, že když jste taková veselá se smyslem pro humor, mohou si to dovolit.

Ale my herci nejsme jen veselí. Lidé si zaměňují role s realitou. Navíc to není o respektu, ke komu si co dovolí. Je to jen o tom, co prodává. Je to byznys. Lidé jsou závistiví a žijí v iluzi, že herci žijí na nějakém Olympu, kde pijeme ambrozii, máme se pořád dobře, jsme stále veselí, máme strašně moc peněz, milenek a milenců, což není pravda. My žijeme ty samé životy, jaké žijí ostatní. Ale aby se lidé vyrovnali s tím, že nežijí ten náš „snový“ život, tak se o nás dozvídají negativní informace, které jim pomáhají smířit se s tím, že žijí život, který žít nechtějí. A na tuto strunu se drnká. Na bulváru mi vadí, že v nás krmí vlastnosti jako závist a zášť, které bychom měli zušlechťovat, kultivovat a ne krmit. A proto mám potřebu předávat informace a zkušenosti, protože bych lidi ráda inspirovala v tom, že je možné naplnit své potřeby a žít své sny. A že k tomu existují nástroje, cesty a způsoby.

ANDREA SCHIEROVÁ

FOTO: S. OLIVER (4), FTV PRIMA (2), ARCHIV IVY KUBELKOVÉ (2)