

Simona Babčáková: Jak najít vnitřní hlas? V dnešní době stačí mít zájem



Oblíbená představitelka Simony z Comebacku i známá herečka Dejvického divadla Simona Babčáková má profesní život po koronapauze znovu nabitý, nejde přitom jen o představení a natáčení. Kromě moderování nejrůznějších akcí se zaměřuje i na vzdělávání. A to jak v rámci rozvoje vlastní osobnosti, tak v rámci přednášek pro širokou veřejnost. I když sama nemá vysokoškolské vzdělání, říká, že zdroje inspirace pro hledání sama sebe jsou dnes dostupnější než kdy dřív a pro hledání vnitřního hlasu se stačí jednoduše zajímat.

?) V současnosti se věnujete mimo jiné otázkám alternativních způsobů vzdělávání a sama pořádáte přednášky. Jaká jste byla studentka?

Živá. Reagovala jsem, kladla otázky. Když mě to nebavilo, tak jsem si pod lavici četla dobrodružné knihy. Staly se mi dvě věci, které na čas vypnuly můj zájem o vzdělávání. První na prvním stupni základní školy. Do školy jsem se hodně těšila, protože jsem byla chytrá holčička, hladová po informacích, a vlastně ideální prototyp studenta. Ale když jsem se hlásila, abych mohla ukázat, co umím, právě proto, že věděli, že to umím, mě nevyvolávali. A mně vzniklo trauma z pocitu nedocenění, z nezájmu o ukázkou toho, co jsem se naučila. Protože tak to bylo nastavené, na jedničky a na pětky, na pochvalu a na trest. Nechci trest, logicky toužím po pochvalě. A protože jsem jako malá neuměla pochopit, že se učím pro sebe, tak jsem se přestala snažit a vypnula se.

Druhá věc se mi stala na druhém stupni, kdy jsem si kolem dvanáctého roku uvědomila, že mi to, co se učíme ve škole, nedává smysl. Láčkovci, k čemu mi to bude? Byla jsem vyvolána na kachnu a přišlo mi absurdní mluvit o kachně. Proč se mám učit průmysl Turecka, když se tam v životě nepodívám a nebudu se věnovat politologii nebo byznysu s Tureckem? Proč se mám učit mrtvá data v dějepisu, když jsme se z historie nepoučili a opakujeme stejné chyby dokola? Třeba války. To je přece absurdní plýtvání tím nejposvátnějším a nejvzácnějším, co máme, životem. A proč? Kvůli pár frustrantům (ti chlapi, co zrovna vládnou), kteří nejsou schopní se domluvit? Naopak psychologie, filozofie jsou předměty, které by měly být už od druhého stupně základní školy, střední škola nejpozději. Stejně jako hledání vlastní identity, zjišťování, co je to osobnost, jaký je smysl života a jak ho vytvořit, jak ho najít.

Pak se k těmhle otázkám složitě dostáváme skrze terapie a semináře. A děkuji za tuto možnost. Případá mi skvělé, že přibývá lidí, kteří hledají odpovědi na existenciální otázky: Kdo jsem a odkud kam kráčím? Jak mě determinuje moje minulost a jak mám aktivně tvořit svou budoucnost? A jak prožívat přítomnost v důvěře v život a v radosti?

?) Jak docílit většího rozšíření těchto myšlenek?

Naštěstí už se to děje. Je obrovské množství knih a přednášek a besed na YouTube. Ty zdroje jsou snadno dostupné. Kdo chce, najde si. Proto mám svou One Human Show, kde o těchto tématech k lidem promlouvám, sdílím s nimi své objevy a ptám se jich, komunikuji s nimi a mapuju si, jak na tom jsme a co bychom potřebovali. Mám touhu rozsvětět, takže bych samozřejmě chtěla, aby ten dosah byl co největší. Jsem netrpělivý megaloman. Proto bych přednášky o vědomé komunikaci ráda dělala i pro studenty středních a vysokých škol, ale i pro hasiče, policii, úředníky, firmy, zkrátka pro všechny, kteří komunikují s veřejností a ovlivňují tak společnost a to, jak se cítíme. Chtěla bych všem ukázat nástroje komunikace a především vědomí o tom, jak zásadní je vnitřní komunikace, kterou vedeme sami se sebou v duchu. Protože to, jak o sobě smýšlíme, zcela zásadně ovlivňuje, jaké máme motivace a jak komunikujeme navenek a jaké máme charisma. Tady se nejvíc projevují naše špatné zážitky z dětství a naše nesebehodnota. Náš vnitřní kritik jsou ty hlasy z dětství, kdy byla velká pozornost zaměřena na to, co nám nešlo, a kdy se děly věci, kterým jsme nerozuměli a které nás zraňovaly. A velkou část našich adaptačních strategií pak představuje způsob, jak umlčet ty sebekritické a sebezraňující vnitřní hlasy, ať už je to alkohol, nebo workoholismus, vlastně všechny závislosti.

?) Lidé se v současnosti teprve učí nekoukat na péči o psychiku a duševní zdraví skrz prsty. Vy sama jste někdy vyhledala pomoc terapeuta nebo jiného specialisty?

Já jsem v nějakém typu terapeutického ošetřování 25 let. Je to pravidelná údržba, kterou považuji za základní psychohygienu, díky které si tvořím život, jaký si tvořím, a ovlivňuje, jak ho zvládám nebo nezvládám. Je to pro mě zásadně podpůrné a nedokážu si vůbec představit, že bych tu nálož,

jakou jsem dostala do těch zhruba 25 let, než jsem potkala někoho, s kým jsem o tom mohla mluvit, sama zvládala. Byla jiná doba, ty informace naše generace teprve objevovala, takže inspirace a možností bylo daleko méně než dnes. Já jsem terapeutickou pomoc aktivně hledala a dnes mám sedm osob, kterým důvěřuji, které mě jistí a se kterými nepravidelně konzultuji již mnoho let. A podle toho, o který druh problému se zrovna jedná, si vybírám jednotlivého průvodce nebo průvodkyni.

Někdy se děje to, třeba právě teď, že jsem v tak velkých a hlubokých procesech, že jedno sezení nestačí, aby se mi ulevilo, a tak to skládám s vícero průvodci. A skládám to postupně. Často očekáváme, že po jedné konstelaci nebo jednom semináři, kde se odehrálo velké pochopení, už bude klid. Ale lidská bytost je proces, stále se mění, a tak přicházejí další a další vrstvy různých témat. Proto mám kontinuální psychohygienu. Zároveň mě ty objevy a komunikace baví. Často se i směju. Jsou to takové scénky.

Nacházím se teď v období velké životní změny a mám adekvátní stavy nejistoty a křehkosti. Ale zároveň na sebe vyvíjím velký tlak, abych to už měla rychle hotové. Tak jsem se šla mrknout do svého vnitřního světa, kdo na koho tlačí. Když jsem se dnes bavila se svým vnitřním mužem, ten to vnímal úplně v pořádku – a ať to pěkně odsejpa. Když jsem se ale zeptala vnitřní ženy, ta říkala, že je to na ni moc rychlé a že se cítí vyčerpaná a chtěla by prožívat víc radosti. Takže tlak vyvíjí můj mužský princip, a pokud problém já nevykomunikuji ve svém vnitřním světě tak, abych to pochopila a došlo ke smíření a spolupráci, je velmi pravděpodobné, že budu mít konflikty s muži ve vnějším světě. Což se děje. Ale usmířit musím svůj vnitřní mužský a ženský princip.

Abych vám to přiblížila. Ženský princip je ta naše část, která cítí, co chceme a co potřebujeme. A mužská část je ta, která to zařídí. Ale pokud už mužská, akční část chce zařizovat, aby už bylo všechno hotové, a ta ženská nedostává čas nacítit, co vlastně potřebuje, mužská část vytváří chaos a způsobuje vyčerpání, protože to nevede k uspokojování potřeb, které ještě nebyly nacítěny a pojmenovány. Čili je to plýtvání úsilím a energií, které vede k únavě a paralýze. Třeba nám rupnou záda. To se stalo mně, protože jsem na ženskou část nepřestala tlačit, ať už ví, co chce, abych to už mohla zařizovat. A je to pod tlakem strachu ze současného vývoje a obavy, že změny se dějí tak rychle, že se nestíhám adaptovat.

?) Daří se vám najít balanc?

Jak kdy. Je to permanentní proces. Někdy to, že vnitřním setkáním a dialogem pochopím své skryté motivace, přinese úlevu a někdy je to jenom začátek série setkání, ke kterým musí dojít. Teď jsem zrovna v sérii, protože těch souvislostí

a změn je mnoho a jedno sezení nestačí. Kecá mi do toho příliš mnoho částí mé bytosti. Je tam vystrašené vnitřní dítě, jsou tam ozvěny minulosti, hlas rodu. A tak si teď dávám kolečko a skládám. Ale jsem vděčná, že na to nejsem sama, a je to takové dobrodružství. I s tím nebezpečím a bolestí a úlevou a radostí. Je úlevné, že mě přitom někdo drží za ruku, když mám odvahu se podívat do hlubin věcí minulých, ze kterých nějaká moje část v tuto chvíli volá o pozornost. Někdo, kdo chce být konečně vyslyšen.

?) Jak tento vnitřní hlas najít?

Říká se „Poznej sám sebe“ a také to, že jsme všichni svůj vlastní vesmír. Podle mě to tak je. Existuje spousta technik, kterými se dá do podvědomí vstupovat. Já mám ráda konstelace a vizualizace. Ale hlavní roli pro mě hraje průvodkyně. Musím cítit důvěru a pak už nechávám na ní, kudy tam tentokrát půjdeme. Částečně už to zvládám i sama, ale stále jsou hloubky, kam se sama nedostanu. A i když je to setkání se starou bolestí nebo vyděšením, často je tam humor nebo to končí slzami hlubokého pohnutí duše – jak na úrovni úlevy, tak vděku i pokory. A to když se pak promítne do vztahů venku tak, že se vše jakoby samo vyřeší a dějí se zázračné náhody, a přitom vím, že je to důsledek mé vnitřní práce, vše se rozzáří a já cítím radost a naději a lásku, tak to je krásné. Mám pak potvrzení, že to stálo za tu ochotu a odvahu. A to samozřejmě zlepšuje můj vztah k sobě a uklidňuje vnitřního kritika, já mu říkám inkvizitor. Ráda bych řekla, že ho to umlčí, ale je to jenom pauzička do další vlny. Přála bych všem, aby to mohli zažít. Protože můj výchozí bod byl opravdu velký frustrant a cítila jsem se hodně nešťastná. A vidím, co jsem za těch třicet let se sebou udělala. A to, jak v současnosti život prožívám a jak ho tvořím, je úplně jiná kvalita, jiná dimenze. Přestože momentálně procházím kritickým obdobím. Jako celá společnost.

?) Ne každý si ale dnes uvědomí, že by sám se sebou mohl začít pracovat, nebo si kroky typu delší duševní očisty nemůže dovolit z praktických důvodů...

Nesouhlasím s tím, že si to někdo finančně nemůže dovolit. Zdrojů inspirací, přednášek na YouTube, řízených meditací a vizualizací a podobně je dnes zadarmo na internetu tolik, že opravdu stačí zájem (v tomto bych zmínila naprosto zásadní dokument Moudrost traumatu s Gaborem Matém). Ale chápu, že ne každý má kapacitu a příhodné okolnosti, aby si to uvědomil, a ne každý má ochotu a odvahu začít se sám sebou zabývat. Proto také jezdím se svými přednáškami, abych lidi podpořila právě v ochotě a odvaze. Protože jde o to, jestli mám zájem sám o sebe a o svůj život. Anebo už to doklepu v roli oběti a dám si další pokus v dalším životě. Proč ne. Ale chápu a soucítím s tím, že jsou lidé v tak extrémní

realitě, že jsou jejich možnosti velmi omezené, a neříkám, že existuje nějaká záruka, že třeba do měsíce budou v pohodě nebo že se něco podaří dotáhnout do ideálního výsledku. Tuhle záruku vám nedá nikdy nikdo, záruky neexistují, existuje pouze příležitost.

Ale i tak se s tím dá pracovat, byť to není v měřítku kilometrů, ale milimetrů. Vždy lze dělat kroky, kterými mohu kontaktovat svou sebehodnotu, a když zjistím, že ji nemám, tak zjistit, odkud ji začít pomalu budovat každý den něčím malinkým. A nejsou to psychicky ani fyzicky nedostupné věci. Jde o zaměření pozornosti, je to o vědomí souvislostí a drobných činech.

?) **Jako třeba?**

I když je člověk v řekněme těžké životní situaci a má pocitu viny, že dětem nemůže něco zajistit, pro ty děti má hodnotu, když spolu něco prožijí. Že jim uvařím, že je něco naučím, že si s nimi něco namalují. A pro svou sebehodnotu matky mohu udělat třeba to, že večer přečtu pohádku. Mám například dvě zaměstnání, nemám na nic čas, tak to tedy nebudou tři hodiny, protože ty ani nemám. Bude to deset minut vědomé pozornosti denně. Deset minut denně. Ale když se to nasčítá, tak vidím, co to s dítětem dělá. Pouhých deset minut zájmu o něj, ve smyslu reálně se zajímat o to, co prožívá a co cítí. Nestačí se jen zeptat, co bylo k obědu, ale skutečně se zajímat o to, co ho baví, co ho nebaví. Denně věnovat v rámci skladby svého života a svého dne těch deset patnáct dvacet minut pozornosti svému dítěti, to opravdu není moc. A nevěnuji dětem pozornost proto, abych si odškrtla sebehodnotu „dobrá“ nebo „zajímavá“ matka. Věnuji jim ji proto, protože je miluji. Protože mě zajímají, protože jsou to živé rozhovory, je to dialog, není to jen o tom, že si je vyslechnu. Povídáme si, setkávají se dvě bytosti, jen jedné je třeba jedenáct let a té druhé bude padesát. To je jediný rozdíl mezi námi. A stejně tak si pár minut denně mohu promluvit i se svým vnitřním dítětem a věnovat mu chvilku láskyplné pozornosti.

?) **Většina dospělých ale stále s dětmi nejedná jako se sobě rovnými, natož ve školách...**

Pamatuji si, když mi bylo pět a dostala jsem typickou ponižující odpověď typu: „Ty nevíš, o čem mluvíš.“ Tak jsem při pohledu na ty dospělé cítila: „Ale já nejsem blbá. Je mi jen pět, to je jediný rozdíl mezi námi. A já naprosto přesně vím, o čem mluvím.“ A na tenhle pocit jsem nezapomněla, když jsem se stala matkou. Mě opravdu zajímá, jak to moje děti vnímají, je to obohacující úhel pohledu. Dost na ně dám, často mají pravdu a mnohokrát už mi dobře poradily. Proto si myslím, že bychom do změny vzdělávání měli zapojit i děti, a jsem ráda, že už se o tom začíná mluvit a někde už to testují.

?) **Jaké projekty máte konkrétně na mysli?**

Třeba Nadační fond Eduzměna nebo škola Donum Felix na Kladně. Na tu změnu já tady už třicet let čekám. Když jsem je objevila, byla jsem nadšená z toho, že už je tady někdo, kdo to v praxi dělá. A můžu se k nim přidat. A jsem šťastná, že mohu být u toho. To je pro mě teď hlavní inspirací.

?) **Vaše děti chodí do veřejné školy?**

Děti chodí normálně do státního sektoru, právě proto řeším to vyrovnávání mezi ideály a realitou. Snažíme se jít po tom, co má smysl, co má hodnotu. I s ohledem k tomu, že žijeme v nějakém společenství, které má systém. Ať s ním souhlasím, nebo nesouhlasím, potřebuji se zadaptovat v rámci toho, že chci žít mezi lidmi. Chci žít v interakcích a kulturně a žít se tím, co mě naplňuje a co mi dává smysl.

?) **Zvažovala jste někdy pokračování ve vysokoškolském studiu?**

Nešla jsem na vysokou školu z toho důvodu, že nejsem schopna proto, abych se dozvěděla data, o která mám zájem, chodit na předměty, které mě nezajímají, skládat zkoušky, které mě nezajímají, před lidmi, kterých si třeba nevážím. Někteří pedagogové jsou sice skvělí a špičky ve svých oborech, ale někteří naopak, tím spíš, když jsem schopna hned vidět jejich psychologický profil a promítaná traumata. A mně se tuto hru opravdu nechce hrát. Ale řeším si to tím, že vyhledávám informace a zkušenosti v životě. Takže poslouchám přednášky, čtu knihy, chodím na workshopy, vzdělávám se neustále. Je to potrava pro mou duši. A pak to jako kanál posílám dál.

?) **Myslíte v rámci svých seminářů a přednášek?**

Říkám přednáška, ale ona to vlastně není přednáška ve smyslu, že bych byla vysokoškolsky vzdělaná. Je to způsob předávání dat, která jsem posbírala se svými zkušenostmi, v kombinaci s tím, že jsem herečka a komička. Takže u toho říkám osobní historky, dalo by se říct, že je to částečně stand-up, protože jsou to samozřejmě sebeironické historky, dehonestující mě samotnou. To se nám všem nejvíc líbí a na konkrétní vtipné historky se to nejvíc zapíše do hlavy. Nepředávám abstraktní teorii, předávám konkrétní informace a konkrétní nástroje, které jsou reálně využitelné každý den. Protože toužím po tom, aby změna probíhala v realitě, v kultivaci komunikace a společnosti, v rámci zušlechtnění lidské bytosti. Protože na to máme a toužíme po tom. A protože chci žít s ostatními lidmi v radosti a spolupráci. A užít si i ty blbinky.

Rozhovor vedl Oliver Jahn, spolupracovník redakce Řízení školy.