

# Jak jsem potkala Boha

**Téměř dvacet let je členkou legendárního Dejvického divadla, proslavila se postavou Simony v prvním českém sitcomu Comeback z roku 2008 a v témže roce hrála hned ve čtyřech filmech včetně Hřebejkova Nestydy. Od té doby **SIMONA BABČÁKOVÁ (48)** natáčí prakticky nepřetržitě s výjimkou období pandemie, které ji přivedlo do nejtěžší osobní krize. Jak se z ní dostala? Proč se od mládí zajímá o psychoterapii? A proč konečně přestala odolávat nabídkám tančit ve StarDance?**



■ Účast ve StarDance vám prý nabízeli už několikrát, ale vždy jste odmítla. Stejně jako účinkování v show *Tvoje tvář má známý hlas*. Dokonce jste prohlásila, že vám kromě talentu na zpěv chybí i choreografická paměť. Co se tedy změnilo, že jste letos kývla?

Před mnoha lety jsem byla na jednom semináři a tam jsem během práce se sněním měla velmi živý, intenzivní sen, jak tančím ve *StarDance*. Měla jsem tam žluté šaty a nadávala jsem, že mi nesluší. A tento prožitek mě vnitřně naladil, takže když mě pak produkce oslovila, nepřekvapilo mě to. Nicméně jsem čekala na správná znamení a k této konstelaci došlo až při třetích námluvách. Až teď jsem v ideálních životních okolnostech. Je to pro mě výzva, ve které „zabiju několik much jednou ranou“, což mám ráda.

■ Jaké mouchy máte na mysli?

Tak nejdřív se těším na samotný tanec a tréninky. Miluji tanec a chci se všechno naučit. Modlím se, aby můj mozek byl ochoten přecvaknout na choreografickou paměť, protože zatím to musím stokrát odchodit. Samozřejmě si dám do kupy i tělo. Což už cítím a je to velmi příjemné, mít pružné tělo v síle. Ve druhém plánu se rozvíjí a léčí mé ženství tím, že mě v tanci vede muž, který ví, co dělá, a já se mu bezpečně můžu odevzdat se svou ženskou energií, protože on si je jistý ve svém teritoriu. Tohle můj tanečník Martin Prágr naplňuje na tři sta procent. Je to galantní průvodce světem tance a velmi hezky o mě pečuje. Cítím se s ním jako v bavlnce. Navíc choreografii tvoříme společně. S tím jsem původně vůbec nepočítala a moc mě to těší. Stejně tak je pro mě důležité, abychom si mohli vybrat hudbu, aby mě oslovila, aby mi tělo na ni chtělo tančit. No a nakonec je *StarDance* pro mě i určitou terapií, kompenzuji si to, že jsem v mládí neabsolvovala taneční, takže určité zážitky, které k tomu věku patří, jsem neměla.

■ Ony nemusejí být jen radostné...

Ano, já mám právě ty traumatické.

■ V profilu na stránkách *StarDance* říkáte, že jste do tanečních nechodila ze strachu, že vás nikdo nevyzve k tanci...

Tak to bylo a nijak už se v tom nehním, ale když mám tu možnost to takhle krásně ve velkém přepsat, proč ne. Takže *StarDance* je pro mě hojivé a je to kompenza-



Simona Babčáková se svým tanečníkem Martinem Prágrem v právě probíhající řadě televizní show *StarDance*. „Cítím se s ním jako v bavlnce,“ svěřila se. Třetího tanečního večera se však kvůli covidovým bezpečnostním opatřením zúčastnit nemohli.

ce něčeho, co se mělo dít dávno, a teprve teď se to naplňuje. A moje duše se raduje. Dalším aspektem *StarDance* je posunutí hranic, co jsem schopná zvládnout, jakou mám ve skutečnosti sílu a jak s ní pracuji. Mám zkušenost z mnoha přechodových rituálů, že pozitivní důsledky a změny

**„Miluji tanec a chci se všechno naučit.“**

ocením a pocítím za mnoho měsíců. Takže já si to, co si teď vkládám do *StarDance*, třeba za rok posbírám v tom, že budu vnímat jako lehké věci, které by pro mě dřív byly náročné výzvy. Takže to беру i jako určitý přechodový rituál. Obrazně i doslova, protože jsem už v přechodovém období, které od pětácti do pětadesáti je aktuální. A je to velké společenské tabu.



S Davidem Novotným na své domovské scéně - v pražském Dejvickém divadle při představení *Kakadu*.

Dokonce i my ženy se o tom stydíme mezi sebou mluvit. A nakonec ve *StarDance* vnímám i svoji spirituální misi, kterou já si ale najdu všude, protože jsem spirituální bytost. Jako všichni. (*usmívá se*)

■ Ve *StarDance* hodně záleží na tom, aby si sedly taneční páry...

To je nejzásadnější a nám se to poštěstilo. Netvoříme pár sexuální, ale milostný rozhodně. Martin je úžasný, galantní, má radost ze života a je vtipnej. A důležité taky je, že nemá ambice vítězit, to by se o mě rozbil, protože mě by to zablokovalo. Já potřebuju tančit pro radost. A to on má. On když tančí, je šťastnej. A já taky.

■ Vašemu tanečníkovi je dvacet šest, v podobném věku jsou i žáci vašich improvizčních kurzů. Jací jsou?

Nemají to jednoduché. Mně nepřisluší to žádným způsobem hodnotit, ani na to nemám dostatečně velký vzorek, ale vní-

mám, že díky té možnosti snadno utéct do nějaké povrchnosti to opravdu nemají lehké. Na jedné straně je tu pábení zdrhat od emocí a na druhé dostali k užívání svět ve stavu, kdy je sakra potřeba spojit se a začít řešit krizi, ve které se svět nachází. Mohou mít nerealistická očekávání vyplývající z virtuálního světa Facebooku a Instagramu, kde všichni, včetně mě, ukazujeme jen naleštěný kožíšek. Já jsem ani v době lockdownu nechtěla šířit to ouvej, co jsem tehdy cítila. Když jsem byla v lepším rozpoložení, snažila jsem se zveřejňovat příspěvky, které mohly podpořit nebo inspirovat, ale když to nešlo, byla jsem prostě zalezlá v díře, sama, protože já si rány lížu nejraději o samotě. Na druhou stranu potkávám multitalentované mladé lidi, u nichž vidím, že už jsou dál. Že mají vizi a schopnosti a laskavost a humor a je radost se s nimi setkávat a spolupracovat. Já kopu za mladý. Já jim věřím.

■ A není někdy naopak léčivější přiznat i propad?

Je. Ale tohle sdílení řeším jinde než na sociálních sítích. To sdílím buď s kámoškama, nebo až když jsem z toho venku, o tom třeba udělám speciální rozhovor *Pod třešní* s Lucií Groverovou nebo *Hovory duší* s Monikou Zieneckerovou nebo s Martinem Dvořákem *V obyváku u Weriha* (*má na mysli svá pravidelná vystoupení a besedy, pozn. red.*), kde se bavíme o tom, jak procházet temnotou, jak se vypořádat s negativními emocemi, s vyhořením. A tam jdu s kůží na trh.

■ Psychoterapií se zabýváte dlouho, dokonce jste o ní uvažovala jako o své pro-

fesi. Proč rozhodnutí nakonec padlo na herectví?

V době, kdy jsem o psychologii uvažovala, jsem řešila nespavost. Setkávala jsem se tehdy s mnoha psychiatry i psychology a ve většině z nich jsem nacházela nešťastné lidi, kteří se setkávají s jinými nešťastnými lidmi, aby si sami nemuseli připadat tak nešťastní. Takže mi to nepřipadalo jako úplně zdravé prostředí. Navíc bych na vysoké škole musela absolvovat velké

**„Na Facebooku ukazujeme jen naleštěný kožíšek.“**

množství předmětů, jež mě vůbec nezajímají. A já se nechci učit něco, co mě nezajímá, jen abych formálně udělala zkoušky. Chci se opravdově připravit na to, co mě zajímá a co budu potřebovat. Konec konců to je problém našeho vzdělávacího systému, že nás nepřipravuje na to, co potřebujeme ve skutečnosti. Měli bychom vzděláním připravit člověka na to, aby žil plnohodnotný a radostný život, a děje se úplně opak. Ale našťastí změny už se dějí a kromě takových alternativ jako je antro-

posofické valdorfské vzdělávání, montessori či scio školy, už rostou jako houby po dešti i školy typu Donum Felix na Kladně. A tam já vidím naději.

■ Co bylo příčinou nespavosti, která vás k psychologii nasměrovala?

Moje duše se bála usnout, že se ve spánku, v bezmoci, bez ochrany, stane něco děsivého. Byla tu klasická traumata, strach, že budu v noci opuštěna. A na to stačí miminkovská zkušenost z jesliček, a je vymalováno. Děťátko do roku, roku a půl ještě nemá kontinuální paměť, takže si nepamatuje, že si pro něj zase přijdou, tím pádem pro něj každý den odložení do jesliček znamená, že ho opustili, což je jeden ze základních děsů a traumat. Jenže právě v tomto období si vytváříme důvěru v život. Jaká ale mohla být ve společnosti dalších třiceti stejně vyděšených miminek a vyčerpaných cizích paní, jež se o nás musely starat, důvěra v život jako dobrý a plný dostatek a hojnosti a lásky? Tehdy se žádná vývojová psychologie neřešila, děti nedostávaly tolik pozornosti, kolik potřebovaly, věci, které jsou pro ně důležité, ve světě dospělých důležité nebyly. Dnes už se to našťastí mění.

■ Jednou jste popsala konkrétní moment, kdy vám bylo asi pět a snažila jste



▲ Nesmírně populární sitcom *Comeback* a Simona Babčáková se svými seriálovými dětmi Matoušem Rumlem a Marií Doležalovou.

**se rodičům něco vysvětlit, ale oni vás nebrali vážně, přitom vy jste přesně věděla, co chcete říct...**

Ano, a vidím to i na svých dětech a beru to vážně. Ten okamžik mi připomněla právě moje dcera, když jsem u ní tenhle pohled viděla: „Já vím, co říkáš, nejsem blbá, jenom je mi pět.“ Takže neděly se mi žádné přišernosti, že by mě někdo znásilnil nebo týral. V podstatě to byla pohoda, vždycky jsem měla svobodu, ale uvnitř jsem cítila obrovskou osamělost.

■ **Jak jste se pak od psychologů dostala k tomu, co vám skutečně pomohlo?**

Zásadně mě uklidnil a inspiroval Jaroslav Dušek, s nímž jsem se setkala, když mi bylo jednadvalet. On byl v mém životě první osobou, která mluvila a žila to, o čem já do té doby jen četla. A pak se začali objevovat další. Dneska mám kolem sebe celý klan lidí, u nichž přesně vím, na koho se můžu obrátit s tím, co se mi zrovna děje. Včetně přátel.

■ **Jak jste na Jaroslava Duška narazila?**

Viděla jsem jeho představení na festivalu ve Zlíně, kde jsem studovala. Ve své improvizaci měl šamanské principy, o nichž jsem tehdy četla, a ve mně to úplně vybuchlo. Měla jsem pocit, že improvizaci odjakživa znám. Pak jsem za ním šla a popsal mi, co jsem prožila, on mě ujistil, že je to úplně v pořádku. Rok jsem potom u něj studovala improvizaci. Další věci už se nabalovaly postupně. Do té doby mě držela nad vodou literatura, staří filozofové. Neměla jsem v dětství ve svém okolí žádného intelektuála. Nikoho, s kým bych mohla sdílet svůj vnitřní svět. Hnala mě brutální nespokojenost se sebou samot-

nou, být Simonou Babčákovou pro mě bylo nesnesitelné. Spousta dehonestujících myšlenek, které pramenily z dětství. Byla jsem emočně hladová, neustále na hranici ochoty žít, vyděšená, jak se z toho průšvihů, co je všude kolem, dostanu. Od dospělosti doteď nedělám v podstatě nic jiného, než že pracuji na tom, jak mít radost ze života. A v té kvalitě, po jaké jsem toužila, ji cítím zhruba od července.

**„Smích? Okamžiky, kdy jsem opravdu blažená.“**

■ **Co se stalo v červenci?**

Především jsem po roce a půl bez práce začala počít, a to v partě tak krásných lidí, že jsem každý den nemohla ani dospát, jak jsem se na ně těšila. Šla jsem od jednoho záchvatu smíchu ke druhému. A smích, to jsou pro mě okamžiky, kdy jsem opravdu blažená.

■ **Mluvíte o natáčení filmu *Přání k narozeninám* s režisérkou Martou Ferencovou?**

Přesně tak. Vidat se každý den na place s Evou Holubovou, Jardou Pleslem, Jardou Duškem, Tomášem Klusem, Matějem Hádkem... Slyšet všechny ty historky, přidat svoje, smát se společně – připadala jsem si jako pejsánek, který permanentně spokojeně vrtí ocáskem a tetelí se z té společnosti. A všechno to dala dohromady právě Marta Ferencová, o níž jsem vůbec netušila, že je to vědomá žena, se kterou si tak porozumím. A složení celého štábu bylo radostné. Od rekvizitářů až po maskérky. Šlo cítit, že



S Jiřím Macháčkem před třinácti lety v komedii Jana Hřebejka *Nestyda*.

milujeme svoji práci a jsme rádi, že jsme spolu. Takový pionýrský pracovní tábor.

■ **Jak se vám potom pracuje s někým, kdo na vaší vlně není?**

Přizpůsobím se. Jsem profesionálka. V mé práci se dějí pestrá setkání; některá zůstanou jen v pracovní rovině, jinde se přidají historky a humor, pak může jít o setkání na úrovni srdce a vyvinout se v přátelství. Ale profesní válku jsem našťásti nezažila. Udělám si obrázek, co od koho můžu očekávat, a podle toho investuji. Někdy prostě jen vyplním rámec naší spolupráce.

■ **S čím se na vás lidé obracejí jako na terapeutku?**

Samozřejmě se vztahy. Všichni mají nějaká zranění a ta se přes vztahy ukazují nejvíce, tam jdeme emočně na dřevě. Hledáme svou sebehodnotu a vztah k sobě. V podstatě jde o ukončení role oběti, přestat už žít v autopilotu, který nám byl v dětství vštípen, a stát se aktivními tvůrci svého života. Nehledat výmluvy, ale způsoby, jak se realizovat. Potřebujeme se smířit s tím, že jediná stálá věc je změna, že vše jednou skončí a promění se v něco jiného. Život před nás neustále klade výzvy, pořád nové a nové požadavky a okolnosti, posouvají se hodnoty i potřeby. A my potřebujeme být pružní a neustále upgradovat náš software. Protože až budeme umírat, nebudeme si prohlížet, kolik jsme vydělali peněz, ale jaké vztahy jsme vytvářeli a jak jsme se cítili, jak jsme ten život prožili.

■ **Přiznala jste, že lockdown pro vás byl nejtěžší v tom, že vás odřízl od zdrojů vaší radosti. Uvědomila jste si, že vaše sebehodnota spočívá ve vaší profesi...**

Také. Jak mi odcházel jeden zdroj radosti za druhým, začaly se mi zjevovat všechny mé strachy jako na orloji. Jeden za druhým. A já jsem s nimi komunikovala. A když jsem zpochybnila i svůj herecký talent a zůstala mi jenom existence jako taková, byla jsem v šoku, když jsem zjistila, že mi nestačí. Ze musím pro své sebe-přijetí pořád nasazovat nějaké role a výkony. Nicméně jsem tím procházela vědomě a se vším komunikovala. I pomocí techniky Tsultrim Allione *Pečuj o své demony (kniha významné představitelky amerického buddhismu, pozn. red.)*. Také jsem každý den meditovala a cvičila, abych se úplně nerozpadla. Poslouchala jsem inspiřující rozhovory, které mě tímto obdobím provázely, třeba psychologa Pjéra la Še'ze či Jardu Duška. Zmínila bych ráda ještě

další osobnosti jako jsou astroložka Alita Zaurak, kartářka Sylvia Rei a hlavně filozofka Anna Hogenová. Ale několikrát jsem se úplně rozpadla a pak jako fénix vstala z popela. Už jsem to zažila v životě mnohokrát, tuto malou smrt, a tak už jsem mohla na nějakých zkušenostech sta-

**„Mé strachy se mi začaly zjevovat jako na orloji.“**

vět. Ale i tak to byla největší krize v mém životě. Nicméně mi z toho vyšlo, že jediné, o co jde, je dostat se k radosti ze života, protože to je v podstatě božský stav. A setkání s Bohem ve svém srdci jako důsledek

▼ **Improvizáčnímu umění se Simona Babčáková učila u herce Jaroslava Duška (na snímku je s nimi ještě manželka producenta Petra Jákl Romana Jákl Vítová).**



Jako „důmyslná podrazačka“ Renátka zářila Simona Babčáková v oblíbeném seriálu *Ohnivě kuře*.

setkání s vlastní temnotou byl ten nejkrásnější zážitek v mém životě. Otevřelo se mi srdce a to je tak krásný prožitek, že už pečuji o to, aby zůstalo otevřené. S tím totiž přichází vnímání všeho jako jedné bytosti a prožitek obrovského toku lásky vůči všemu a vlny vděku za všechno, včetně krizí. A to je blažený stav.

■ **Tenhle způsob vnímání světa jste objevila díky pandemii?**

Ne. Pandemie je pouze akcelerace děje. Hodně mi otevřel oči film *Matrix*. Pro mě je to v podstatě dokument. To, co prožíváme jako život, je pro mě boží počítačový program a v něm jsou různé úrovně hry. Takže mohu v tom programu být pouze kulisa pro ostatní hráče, to je většina světové populace. Lidé, kteří jedou v nevědomém automatu a poslouchají bláboly a věří jim. Pak jsou hráči, kteří mají kritické myšlení, učí se pravidlům hry, uvědomují si, že hrají hru, a vyvíjejí se. Ty už není tak snadné oblnout. To jsou lidé, co pracují se svým strachem a mapují, kým skutečně jsou a kým mohou být. A pak je úroveň Programátor, to jsou lidé, kteří mají natolik vysoké vědomí, že už si tu hru sami tvoří, a velmi tak ovlivňují kolektivní vědomí. Většinou chtějí zůstat v pozadí, takže nebudu jmenovat ty, jež takto vnímám. Snad jenom dalajlamu.

■ **Co z vaší práce vám chybělo nejvíce, když byla divadla zavřená?**

Společenství. Moje skrytá motivace k herectví byl pocit, že se cítím nespátřena, nedocenená. Ale za těch třicet let, co hraju, už je moje potřeba být vidět naplněná, k téhle kompenzaci už došlo. Teď mě krmí hlavně ty blbinky, srandičky, co děláme v zákulisí a na zkouškách s kolegy nejen v divadle, ale i na natáčení. Devadesát procent mých kolegů a kolegyně je vtipných a inteligentních. Proto miluju herce. V jejich humoru je úžasná svoboda a zároveň laskavost, protože jsou zvyklí pracovat s emocemi. To je moje závislost, na níž nehodlám nic měnit. A totéž mám s přáteli.

■ **Přiznala jste, že co se týká vašich duchovních aktivit, spřízněné duše jste našla spíše u žen. Jakou roli teď ve vašem životě mají muži?**

Jsou pro mě úplně stejně zásadní jako ženy a troufám si říct, že s hodně muži mám hezké vztahy. Neustále spolupracuji s muži, a kdykoliv potřebuji s čímkoliv pomoc, mám ve svém kmeni opravdu velké



množství galantních a ochotných mužů. Třeba teď zrovna ve *StarDance* Martina Prágra. V rámci mých terapeutických aktivit, ženských kruhů, pracujeme hodně s ženským i mužským principem a já jsem jednoduše vděčná za všechny chlapy, které ve svém životě mám. Pravda je, že mužům se dnes zkomplikovala pozice. Role se mění, už to není tak černobílé, že holky jsou v kuchyni a kluci vydělávají prachy. Ty máš sílu a já ti sloužím – to je pryč. A zatímco nám holkám velké životní přechody jasně určují fyzické tělesné změny jako menstruace, porod či přechod, mužům tyto přechodové rituály chybějí: rituál, kde si chlapec uvědomí, že už je muž, a ne dítě, kde si muž uvědomí, že už je otec, atd. Donedávna je nahrazovala vojna, která sice byla nezdravě pojatá, ale do jisté míry plnila funkci jakéhosi rituálu. Naštěstí pořád máme inspiraci v kmenových společenstvích a potřeba rituálů se vrací a má boom a spousta mužů a chlapců už si je umí sama vyhledat.

### ■ Zmínili jste váš přechod, donedávna dost tabuizované téma. Jak se s ním vypořádáváte?

No, není to tak lehké, jak jsem si představovala. Tím, že jsem svou ženskou sebehodnotu nikdy neměla položenou na prvoplánové krásě, jsem si myslela, že tím projdu snadno. Velmi mě zaskočilo, když najednou přišlo zúčtování, ohlédnutí se za svým životem, setkání s pozdní lítostí všeho, co už neprožiju, a smíření se se svým příběhem, že se tkal, jak se tkal. Plus teda velká emoční křehkost a nestabilita. Setkání se se svým vztahem k sobě a se svou zranitelností. Běží to ve vlnách a rozhodně to neskončilo, takže co mi to přináší, budu vyhodnocovat v budoucnosti, teď jsem uprostřed procesu a je to fičák. Naštěstí mám okolo sebe dostatečné množství žen ke sdílení. A vlastně i mužů. Musím říct, že je velmi hojivé mít možnost o takhle intimních věcech hovořit s mužem, kterého to zajímá a který naslouchá.

### ■ Jaké jsou sny, které byste si ještě přála stihnout?

Určitě chci prožít lásku. Tato touha nezmeje nikdy. Na úrovni kariéry toužím po filmech a divadelních představeních, jež vyprávějí příběhy s pozitivním vzorem, příběhy, které léčí, které posouvají děj. Chtěla bych vyprávět příběhy o vědomí, v nichž bude laskavost a z nichž pro lidi vy-

**Herečka Simona Babčáková patří k nepřehlédnutelným tvářím české divadelní i filmové scény. Dvakrát byla nominována na divadelní Cenu Alfréda Radoka, dvakrát na filmového Českého lva.**



plyne i úleva a inspirace. Takovým filmem je pro mě třeba *Nádherná zelená* (úsměvná komedie o mimozemšťance, která navštíví Zemi, pozn. red.). Příběhy o tom, že se jako lidstvo nacházíme v úplně nejzajímavější části božího projektu. V osobním životě by se mi pak líbilo postavit takový elfí dům, bytost, vytvořit oázu. A hlavně žít radost ve všech typech vztahů, které tvořím, což se děje hojně. Pojem láskyplné vztahy asi zní trochu klišoidně, ale mám na mysli běžné každodenní maličkosti, kdy se s někým potkáte, usmějete se na něj a z toho setkání cítíte radost, co přetrvává, a vy se třeba usmíváte po zbytek dne. Já se na uli-

## „Určitě chci ještě prožít lásku.“

ci usmívám a zdravím se i s cizími lidmi. Jakmile z očního kontaktu vnímám sympatie, už se usmívám. To mě naučila karanténa, neztrácet čas. Nadále se chci rozvíjet a kultivovat, protože transformace je moje vášeň. Přála bych si podílet se na vizi Nové Země, třeba v podobě seminářů a přednášek a představení, která dělám. Ráda bych spolupracovala na transformaci vzdělávání, ale i péče o půdu. Proto spolupracuji s Hnutím DUHA na jejich kampani *Tohle nežeru*. Protože samozřejmě to, co jíme,

obrovsky ovlivňuje naše myšlení a prožívání a chování. Takže i nadále chci spolupracovat s organizacemi, jež mají odvalu a vizi, jako třeba Institut cirkulární ekonomiky, abychom se nemuseli před svými potomky za sebe tak stydět. Protože planetu jim teda předáváme v ohybném stavu, přičemž jsme ji dostali k dispozici jako ráj. Nadále je mi ctí hrát v Dejvickém divadle, kde už teď máme přirozený sociokratický systém (v něm se rozhoduje společně, pozn. red.) a nejsme založení na přísné hierarchii a diskutujeme a filozofujeme o tom, jaké příběhy chceme vyprávět a proč.

### ■ Jaké to je, být součástí téhle legendární instituce?

Je to báječné. Nicméně my náš úspěch bereme spíš jako zodpovědnost, abychom naplnili očekávání a určité superlativní představy o nás. Celý ten úspěch vznikl postupně a velkou zásluhu na tom mělo vedení Mirka Krobota, který je přirozeně nemocenský a nehierarchický, jeho tohle smýšlení vůbec nezajímá. On nastavil určitého ducha, uspořádání, jež není založené na příkazech a jež naštěstí pokračuje dál i po jeho odchodu. A on vybral tu základní skladbu lidí, která tvoří tu tvrdohlavou esenci plnou humoru a lásky.

Helena Cejpková

