ŠIKANA, ZPĚV *a hubnutí*

Na konzervatoř se opakovně nedostala, v muzice se přesto prosadila. Kromě vlastních vystoupení se zpěvačka ***Ridina Ahmedová*** snaží pomoci lidem zbavit se ostychu ze zpěvu a traumat, která si v sobě nesou od dětství. Jedno takové má i ona sama. Kvůli váze byla jako malá šikanovaná. Odsudků se nezbavila ani v dospělosti.

TEXT: EVA TICHÁ **FOTO:** ONDŘEJ KOŠÍK

Naučíte mě zpívat?
Záleží na tom, čemu říkáte umět zpívat. Jestli myslíte ten zpěv, který slyšíme v rádiu a v televizi, tak to nezvládneme. To vás za týden nenaučí nikdo. Je to výsledek mnohaleté práce na sobě, intenzivního tréninku, který se podobá tomu u sportovců.

Co mě tedy naučíte?
Spíš než že bych učila, tak pomáhám rozpomenout se na to, co v sobě všichni máme – na přirozenou radost ze zpívání, na schopnost vyjadřovat hlasem svoje pocity, nálady, co prožívám, kde jsem teď ve svém životě. To je něco základního, co máme často zasuté hodně hluboko, polozapomenuté pod nánosem zákazů. Věřím, že tohle umím probouzet.

Kde se vzalo to, že se stydíme zpívat?
Myslím, že ten ostych souvisí s více věcmi. Jednou z nich je rozmach reprodukovaného zvuku. Počítač nebo přehrávač hudbu obstará za nás, stačí zmáčknout čudlík, tak se tím už nemusíme zabývat. Na svatbě nám hraje reprodukovaná hudba, na pohřbu taky. S těmi ve studiu dokonale upravenými nahrávkami se srovnáváme, ale s nimi nemůžeme obstát. Zpívání přestalo být součástí každodenního života. Pak to také souvisí s tím, že žijeme ve společnosti kladoucí obrovský důraz na výkon. Chceme být úspěšní a co nejdokonalejší. Za takových okolností pochopitelně máme tendenci ukazovat především to, v čem jsme nejlepší, a z obavy z neúspěchu a selhání neděláme to ostatní. Než zazpívat v našich očích „neuměle“, raději nezpíváme. A další věc je, že už lidé nejsou tolik spolu, a tím pádem není tolik příležitostí zpívat.

Spousta dospělých má v sobě blok ještě z dob základní školy, protože jsme slýchali, že neumíme zpívat. Hraje i tohle roli?
Určitě. Od mnoha lidí slyším dokola obdobné smutné příběhy. Jako děti museli chodit za trest zpívat před tabuli; jak jim učitelé, rodiče nebo sourozenci říkali, aby raději nezpívali, že se to nedá poslouchat. Teď zrovna u mě byla na lekci čtyřicetiletá žena, vzpomínala na zákazy ze základní školy, jak jí říkali, ať při zpěvu raději jen otevírá pusu. To je samozřejmě zážitek, který v nás může zůstat hluboko. Hodně se to ve školách myslím zlepšilo, ale bohužel jsou ještě stále učitelé, kteří, když dítě zlobí, se uchýlí k „trestu“ ve formě zpívání před ostatními. Výsledkem je, že se zpěv spojí s negativním zážitkem a tak to zůstane nadlouho nebo napořád. Ale vím, že se s tím dá pracovat.

Bohužel jsou ještě stále učitelé, kteří, se uchýlí k „trestu“ ve formě zpívání před ostatními.

Ze stisku ruky se dá poznat, jaký člověk je, platí něco takového u zpěvu?
Podle mě platí, a nejen u zpěvu, stačí pozorněji vnímat i mluvenou řeč. Hlasový projev je velmi niterný a osobní. A zatímco svůj zevnějšek si pěstujeme, dáváme si hodně záležet na tom, jak působíme na druhé lidi, o hlas takto většinou nepečujeme, nekultivujeme ho a o to pravdivěji o nás vypovídá. Když budu citlivá a začnu si hlasů lidí okolo sebe všímat, leccos uslyším. V tomto směru mě hodně inspirovala hlasová pedagožka Ivana Vostárková, která se analýzou hlasového projevu dlouhodobě zabývá. Je to nesmírně zajímavé. Já na svých dílnách pobízím účastníky, aby pozorně vnímali, co se o sobě dozvídají při zpěvu.

Co zjišťují?
Třeba co jim víc vyhovuje, jestli být sólista, nebo raději zůstat skrytý ve skupině, jestli je baví porušovat pravidla, nebo je naopak stresuje, když mají udělat něco, díky čemu na ně bude vidět. Jestli potřebují mít sebe i svět pod pevnou kontrolou, nebo se umí pustit do hry bez jasného konce a do dobrodružství. A mnoho dalšího. Práce s hlasem pozoruhodně zrcadlí naši situaci, naše nastavení a vlastnosti.

S čím domů odcházejí účastníci vašich kurzů-dílen?
Říkají, že se víc odvažují zpívat, u ohně, dětem. Že přibylo radosti ze zpěvu a ubylo zábran. Děláme například cvičení, kdy po skupinkách dostanou báseň a každá má pár minut na to, aby zkusila beze slov a improvizovaně vyjádřit hlasem zážitek z jejího přečtení. Ostatní pak jen poslouchají a fascinující je, že vyjadřují skutečný text. Pro mě je to potvrzením, že zpěv lidi zcitlivuje, umožňuje jim naladit se na sebe a že propojuje. A důležité také je, že tihle lidé najednou slyší, jak jim někdo říká, že to bylo krásné.

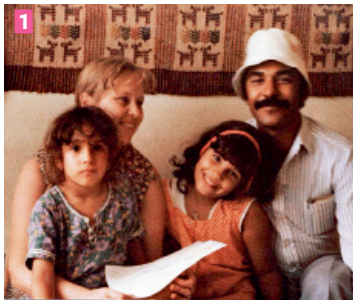
Vy sama jste se několikrát hlásila na konzervatoř, ale nepřijali vás. Slyšela jste někdy doporučení, ať raději nezpíváte?
Na přijímačkách jsem byla asi čtyřikrát a vždycky jsem si jen na tabuli výsledků přečetla, že mě nepřijali. Ale pak se jednou stalo, že se o mě strhla v komisi nějaká hádka. Jedna učitelka chtěla, abych byla přijatá, stejně mě ale nakonec nevzali. Vzkázala mi ale, že jestli chci, můžu k ní chodit soukromě. Dozvěděla jsem se, že jeden z argumentů proti přijetí byl, že jsem moc tlustá na účinkování v muzikálech. Nadváha je něco, co se nepromíjí. Zažila jsem kvůli svému vzhledu i šikanu.

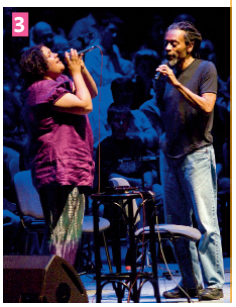
Kdo vás šikanoval?
Začalo to už ve škole v Alžírsku. Moje máma je Češka, táta byl ze Súdánu a studoval ekonomii v Praze, kde se poznali. Do mých čtyř let jsme žili tady, a když dostal nabídku učit v Alžírsku na univerzitě, odjeli jsme tam celá rodina v roce 1978. Sestra byla tou dobou ještě novorozeně. Chodila jsem do mezinárodní francouzské školy, kdy byly děti ze všech koutů světa. Obecně tam šikany bylo víc, netýkalo se to jen mě, ale nebylo to tak masivní. V Alžírsku jsem byla „jen" tlustá holčička, zatímco když jsme jezdili na prázdniny sem, tak jsem byla tlustá černá holčička.

Kdo vás šikanoval tady?
Taky děti. Rodiče mě dávali v dobré víře na tábory, kam jezdili jako vedoucí kolegové z bývalé máminy práce. Mysleli, že pro mě dělají to nejlepší, abych se začlenila mezi české děti, ale bylo to strašné. Hlavně šlo o posměch a takové veřejné ponižování.

Svěřila jste se rodičům?
Ne, já jsem o tom nikdy nedokázala mluvit. Pamatuju si, jak mi bylo hrozně, ale nebyla jsem schopná to říct. Neřekla jsem jim o těch zážitcích ani v dospělosti, až asi před pěti lety šla máma na sraz bývalých kolegů a tam za ní přišla jedna z tehdejších vedoucích tábora a pronesla: „Ta tvoje Ridina to měla na tom táboře těžký, mně jí bylo líto." A já najednou zjistila, že to ti dospělí věděli, přesto s tím nic neudělali! To byl pro mě absolutní šok. Jak to mohli nechat být? Proč to alespoň tehdy mým rodičům neřekli? Jsou to zážitky, které mám už na celý život. Vnímám to jako nepochopitelné selhání.

Nikdy jste se s tím nevyrovnala?
Já myslím, že každý z nás si nese nějaké trauma, sklon k závislosti. Ale když máte nadváhu, máte svůj problém napsaný na čele. Workoholik, člověk závislý na sexu nebo na sportu, na nakupování, nakonec i mnohý alkoholik, ti projdou po ulici a ničeho si nevšimnete. Tloušťka křičí váš problém do světa. Jsme snadný terč. Kolikrát jsem měla pocit, že si lidi na ulici myslí, že mohou komentovat a hodnotit moje tělo, zvlášť muži. Není to nic příjemného.





1. S rodiči a sestrou
2. S babičkou v Súdánu
3. Společné zpívání s Bobbym McFerrinem

Ridina Ahmedová (43) se narodila v Praze.

- *Po otci má súdánský původ, po matce napůl český a napůl ruský židovský. Do čtyř let vyrůstala v Československu, pak žila deset let v Oranu, největším alžírském přístavu. Zpátky se vrátila s rodinou v roce 1988.*
- *První hudebním stylem, kterému se věnovala profesionálně, byl jazz. Spolupracovala s Tomášem Dvořákem / Floexem na CD Pocustone a na živé podobě projektu Floex.*
- *V roce 2003 začala vystupovat sama. Za sólový projekt Hlasokraj, kombinující projekci a živý koncert, získala ocenění Next wave v kategorii Objev roku. V roce 2006 jí vyšlo sólové CD Hlasem. Nyní vystupuje sólově, ale hlavně v duu s basistou Petrem Tichým jako HLASkontraBAS. Jejich stejnojmenné CD bylo nominováno na cenu Anděl za rok 2016.*
- *Je autorkou a spoluautorkou hudby k několika divadelním představením. Hostovala při nahrávání hudby k řadě filmům. Jako host si v roce 2008 zazpívala s Bobbym McFerrinem.*
- *Vede hlasové dílny pro veřejnost zaměřené na znovunalézání přirozené radosti ze zpívání. Více na www.hlasem.cz.*
- *Má tři děti.*

1/1

Slyšíte i dnes narážky na svůj vzhled?
Teď už mám prošedivělé vlasy, vypadám na svůj věk, ale dlouho jsem působila mnohem mladší, než kolik mi bylo, takže se do mě dost naváželi mladí kluci. Kolikrát jsem slyšela hnusné komentáře.

Snažila jste se někdy zhubnout?
Léta! Ale nikdy se mi nedařilo jíst tak, jak chci, jaký jsem si nechala sestavit jídelníček. Začala jsem mít pocit, že můj vztah k jídlu vykazuje rysy závislosti. Měla jsem nutkání jíst, i když jsem sytá, sklon přejídat se při stresu… Hodně se pro mě změnilo, když jsem na Facebooku našla skupinu Food Addiction Recovery – uzdravení ze závislosti na jídle. Tam mnozí popisovali stavy, které jsem důvěrně znala. Měla jsem pocit, že konečně začínám rozumět, co se se mnou děje.

V čem byl problém?
Zjistila jsem, že u mě je problémem cukr a mouka, tedy jednoduché sacharidy. Jakmile si je dám, válcuje mě nutkání pořád jíst. Když ale tyhle potraviny vynechám, místo rauše zažívám klid, dokážu vnímat, jestli mám hlad nebo ne, a jím normálně. Za poslední tři měsíce jsem zhubla deset kilo a pokračuju dál. Jsem naprosto přesvědčená, že cukr je regulérní droga, která má ničivé následky. Myslím si, že závislost na cukru je téma, o kterém by se mělo mnohem víc mluvit.

Nemluví a nepíše se o obezitě a hubnutí dostatečně, někdy možná až moc?
Obezita je samozřejmě velké téma, zvlášť u žen, kdy je krása vnímána jako něco podmíněného štíhlostí. Je dobré si uvědomit, že tohle je náš současný kánon krásy, nikoli nějaký univerzálně platný princip. Stačí se podívat

Jsem přesvědčená, že cukr je regulérní droga, která má pro tělo ničivé následky.

na Věstonickou Venuši nebo třeba Rubensovy obrazy. Zároveň se tloušťka nahlíží jako důsledek slabošství a obžerství. Myslím si, že veliká část obézních je obětí nedostatku informací, jsou to závislí lidé, kteří potřebují pomoc.

Kde tohle všechno vzniklo?
Jsme generace vychovaná k přejídání, nesměli jsme nedojíst oběd v jídelně, za odměnu jsme dostávali bonbony a lízátka. Navíc se tvrdilo, že se tloustne především po tučném. Dnes se ví, že to byl dramatický omyl, který napáchal spoustu škody. Největším ohrožením je podle mě cukr. Vynechat ho ale není úplně snadné, protože je skoro ve všech průmyslově vyráběných potravinách, od hořčice až po nakládanou zeleninu.

Pojďme ještě zpátky do dětství a dospívání. Proč jste se nakonec vrátili z Alžírska do Československa?
Kvůli politické situaci, která se tam začala zhoršovat, a druhým důvodem byl můj nástup na gympl. Já do té doby chodila do francouzské školy, ale zároveň jsem se i doma učila s mámou podle českých osnov, protože se českým občanům jiná než česká nebo ruská škola neuznávala. Osnovy byly ale tak odlišné, že učit se dvojmo látku z gymnázia už nebylo reálné. Přijeli jsme v roce 1988.

Byl to šok?
Znala jsem to tu, jezdili jsme sem, ale i tak to byl neuvěřitelný zlom. Dlouho jsem se aklimatizovala. Bylo to, jako bych přijela z jedné planety na druhou. Nechytala jsem se sociálně mezi vrstevníky, pro učitele jsem byla trochu exot. Byla jsem zvyklá říkat svoje názory, to se tady moc nepěstovalo. Musela jsem si zvykat i na běžné věci. V Alžírsku nás kvůli bezpečnosti vozili rodiče do školy autem, střídaly se jednotlivé rodiny, tady jsem najednou mohla po škole jít s holkama ven. Tahle svoboda byla skvělá, chyběly mi zase ale jiné věci, třeba větší otevřenost v mezilidských vztazích, no a taky moře.

Jak jste pak v roce 1989 prožívala revoluci?
Bylo mi 16, úplně jsem z toho rozum neměla, jen jsem vnímala, že se děje něco dramatické-

INZERCE ▼

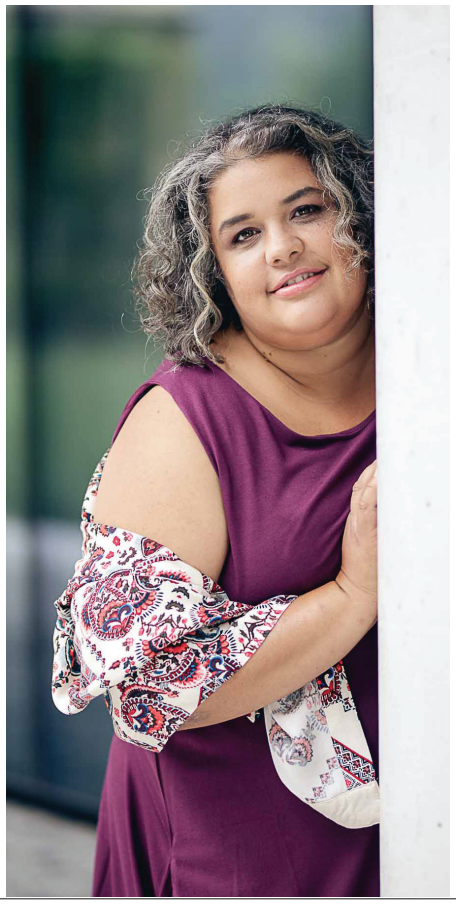
1/2

ho a velkého, byla v tom spousta emocí. Hodně věcí se pak změnilo, ale dodnes mám pocit, že určitá obava, úzkost, uzavřenost, strach z odlišnosti tady v mnoha ohledech panují dál. Vzešla jsem z kultury, která byla pestřejší nábožensky, jazykově, ale třeba i gastronomicky. Ale vnímám postupný posun k lepšímu.

Vyrůstala jste v rodině věřících?
Táta byl muslim, ale víru nepraktikoval. Jen v těžkých chvílích, třeba když mu zemřeli rodiče, se k islámu obracel, potřeboval kotvu, aby našel vnitřní stabilitu, ale do mešity nechodil. Vyrostla jsem v ateistickém prostředí, naši měli v tomto směru takové tiché příměří.

Rodiče byli ze dvou odlišných kultur, docházelo kvůli tomu mezi nimi někdy ke střetům?
Oba rodiče byli velmi tolerantní a vzájemně se ctili. Uměli se spolu dohodnout. Pro mě je manželství mých rodičů velkou inspirací a já díky němu měla harmonické dětství.

Kde se dnes cítíte doma?
Nikde. Myslím, že je to obecný pocit mnoha lidí, kteří mají podobný životní příběh. Mám rodiče ze dvou zemí, dětství jsem prožila ve třetí zemi. Kulturně nezapadám sem, do Alžírska, ale ani do Súdánu, odkud pochází otec a kde mám polovinu rodiny, protože neumím arabsky a pořádně se s nimi nedomluvím. Vlastně nepatřím nikam. Někdy se cítím hodně osaměle, ale současně si ty chybějící kořeny vědomě nahrazuju jinak. Rodinu si vytvářím z lidí, které potkávám v osobním životě i v pracovním životě.



Do jiné země jste nikdy nechtěla?
Uvažovala jsem o Francii, francouzsky jsem díky škole v Alžírsku uměla jako česky, ale v době, kdy jsem tam mohla odjet, někoho potkat, založit rodinu, jsem zůstala tady. Byla jsem ráda, že konečně zapouštím kořeny na jednom místě. Teď, když mám vlastní děti, o tak velkém přesunu neuvažuju. Zatím. Třeba jednou na stáří na to dojde. Navíc tehdy zamlada jsem chtěla všem dokázat, že ta černá holka má svoje místo pod sluncem. Takový ten pocit, že musím být desetkrát lepší než normální bílá holka a všem to natřu. Nechtěla jsem jen tak cestovat, začínala jsem zpívat po pražských jazzových klubech, bavilo mě to a chtěla jsem v tom být dobrá.

Setkala jste se v dospělosti s někým z těch, kteří vás v dětství šikanovali?
Po jednom koncertu za mnou přišel jeden z těch kluků z táborů, hlásil se ke mně jakoby nic. Možná si to ani nepamatoval, ale já s ním nemohla mluvit. Ale všechno je odpuštěno. Zpětně jsem za ty věci vděčná. Jsem ráda tam, kde jsem. ●

eva.ticha@mfdnes.cz

INZERCE ▼

1/2