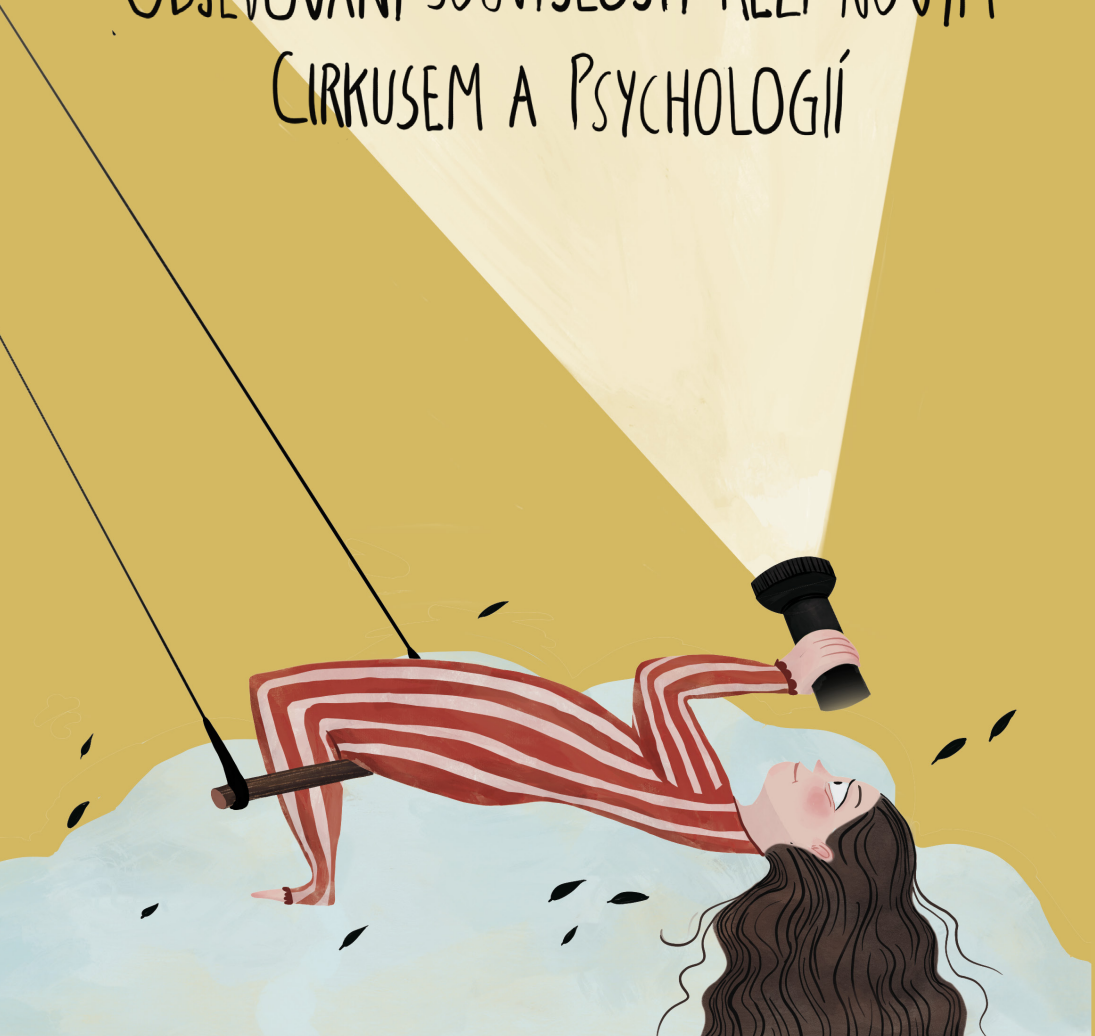


CIRCUS CLINIC

OBJEVOVÁNÍ SOUVISLOSTÍ MEZI NOVÝM
CIRKUSEM A PSYCHOLOGIÍ



autor: tým Circus Clinic

překlad: Kateřina Alderliesten, Kateřina Kotilová

úprava, grafický design a sazba: Simon Struyf

kresby: Nazli Tarcan

fotografie: Kateřina Alderliesten

editor: Kateřina Kotilová

korektura: Kateřina Kotilová

revize textů: Jan de Braekeleer, Hana Davidová

tisk: Akční tisk, s.r.o., Michelská 4/11, 140 00 Praha

1. vydání, v Praze 2025

© Cirqueon, z.ú.

ISBN 978-80-908729-4-3 (vytištěno)

ISBN 978-80-908729-5-0 (pdf)

Circus Clinic

Objevování souvislostí mezi novým
cirkusem a psychologií

OBSAH

Proč cirkus?	6
Úvod	10
Příběhy	14
• Klaun, ošetřovatelka, policista a akrobat	17
• Úrovně otevřenosti	23
• Budování důvěry: Architektka Emma	29
• Může být cirkus přínosem pro rodinnou terapii?	37
• Budovat umění ve vzduchu: Rozhovor	45
• Rozkvetlá květina	53
• Až na dřeň: Obživnout cirkusem	61
• Propojení hrou: Cirkus v soukromé psychoterapii	71
• Dívka s ukrutnou bolestí hlavy	81
• Spektrum polarit	87
• Chlapec v růžové vestě	93
• Hledání rovnováhy	103
Cirkus v terapii / Cirkus jako terapie	112
Bezpečný prostor a postoj: důležité předpoklady	118
Nástroje cirkusu	130
Benefity cirkusu	144
Etika	154
Jak se to všechno stalo: příběh naší pracovní skupiny	158
Seznamte se s týmem	164
Seznamte se s organizacemi: Cirkus pro mládež a sociální cirkus v Evropě a ve světě	172
Poděkování	174
Reference	175

PROČ CIRKUS



Cirkus je vážným místem na hraní. Je prostředkem neverbální komunikace, pomáhá nám zabydlet se ve vlastním těle a zkoumá jeho hranice skrze vědomé pozorování. Cirkus může být jak fyzickým místem, tak stavem mysli.

Cirkus vyžaduje trpělivost a opakování. Díky hravému tréninku nacházíme flow (stav takové koncentrace, kdy je člověk zcela ponořen do právě vykonávané činnosti) a spojujeme se s naším vnitřním dítětem. Cirkus nám dává možnost podívat se na svět novými očima a otevírá naše duše ke ztělesnění jeho krásy. Učíme se dělat chyby, objevujeme jak pracovat s neúspěchem a zvedáme se, abychom to zkusili znovu a znovu.

Cirkus je místem sebereflexe. Nabízí nám možnost nadechnout se, kreativně tvořit a rozvíjet obraz sebe sama. My rozhodujeme, jak daleko chceme jít v odpovědi na své zvědavé otázky. Jediná soutěž se děje uvnitř nás, protože rozpoznáváme své vlastní potřeby, ladíme se na své tělo a emoce a využíváme motivaci k překonání svých strachů. Sebeúcta a sebezpřijetí rostou s tím, jak trénujeme svou vytrvalost k dosažení svých cílů. Srovnáváme se dnes pouze s tím, kým jsme byli včera, a směřujeme k tomu, kým chceme být zítra. Cirkus je prostředím, ve kterém můžeme experimentovat s oblastmi sebe sama, které chceme změnit. Úspěchy v cirkusu krok za krokem budují nezávislost a sebevědomí.

Cirkus je místo plné barev, lidí, národů, zemí, jazyků, zvyků a dovedností. A my tuto rozmanitost oslavujeme. Cirkus je místem přijetí, pomocnou rukou podpory, objetím v těžkých chvílích a radostí ze společného bytí. Pro každého se najde místo a nástroj a každý se může pohybovat a učit svým vlastním tempem v souznění s ostatními.

Proč cirkus?

Cirkus může zprostředkovat hodnoty komunity, ve které se všem dostává uznání, nikdo není opomenut a každý přebírá odpovědnost za sebe i za druhé. Společně se učíme vnímat a respektovat tělo, hranice a pocity druhého a vytváříme prostor, který představuje příležitost ke sdílení bez nátlaku. Cirkus může nabídnout bohaté možnosti komunikace, odpovídající individuálním potřebám každého účastníka v daném okamžiku. Skrze fyzický kontakt se upevňujeme ve vědomém souhlasu (consent), respektu a vymezování hranic. Cirkus podněcuje kreativitu a spolupráci díky propojení s ostatními, kteří jsou stejně tak jako my silní a zároveň zranitelní.

“

Cirkus je naším závazkem vůči společnosti, kterou chceme budovat. CIRKUS JE ŽIVOT!

”



ÚVOD

Doufáme v to, že vás tato kniha inspiruje a ukáže vám způsoby, jakými lze nový cirkus využít k podpoře a potenciálně i rozvoji terapeutických procesů s dětmi a dospívajícími. Nejedná se o kompletního průvodce ani o vyčerpávající seznam cirkusově-terapeutických intervencí, protože každá zkušenost, kterou zmiňujeme, je jedinečná. Nemá být tedy vnímána jako návod pro praxi. Pouze bychom vám rádi nabídli možnosti, jak lze o cirkusu přemýšlet a využívat ho pro podporu well-being neboli obrazu celkového duševního zdraví.

Odborníci v této knize pocházejí z různých profesí a prostředí: jsou to facilitátoři cirkusu pro mládež a sociálního cirkusu,

psychologové, terapeuti, psychoterapeuti, ergoterapeuti, odborníci na expresivní terapii...

Pokud byste měli zájem použít některý z přístupů ve své vlastní práci, prosíme vás, abyste pečlivě a s pokorou zvážili techniky a informace, které sdílíme, a informovali se o požadované kvalifikaci, školení či zákonech ve své konkrétní zemi a oboru. Stejně jako bychom neuvítali operaci prováděnou osobou bez formálního vzdělání, je podobně důležité prosazovat zodpovědné a uvědomělé postupy ve snaze využívat cirkus jako terapeutické médium. Věříme, že jste si vědomi svých osobních a profesních hranic a omezení a víte, kdy klienty odkázat jinam, pokud se setkáte s problémy přesahující vaši kvalifikaci nebo schopnosti. Je nezbytné vytvářet bezpečný prostor a chránit jak účastníka, tak sebe.

Všechny příběhy, které najdete v této knize, jsou skutečné. Jejich cílem je nabídnout vám pohled do kratičké kapitoly ze života několika lidí, a to skrze oči jejich terapeutů a učitelů. Z velké části nabízejí jeden úhel pohledu na roli, jakou cirkus mohl sehrát v tom, že přinesl změnu do života našich studentů a klientů. Netvrdíme, že jsme za tyto změny zodpovědní my, protože je to klient, pacient nebo student, kdo odvádí tvrdou práci. Naším úkolem je tento proces usnadnit a opečovat, přijmout účastníka takového, jaký v daném okamžiku je, a použít cirkusové umění jako naše médium.

Tato práce je výsledkem pilotního projektu zkoumajícího souvislost mezi praxí nového cirkusu a well-being.

Kniha má dva hlavní cíle: zaprvé podělit se s případnými zájemci o naše zkušenosti, pozorování a narůstající porozumění tomu, jak mohou cirkusové nástroje prostřednictvím hry

a kreativity, uvědomění si vlastního těla a fyzického, duševního a emocionálního úsilí přispět k duševní pohodě účastníků. To se může odehrávat v mnoha kontextech: ve vlastní individuální cirkusové praxi, v cirkusových kurzech, při sezeních či hodinách s dětmi a rodinami, na workshopech neboli dílnách, ve skupinách, a to když jsou cirkusové nástroje implementovány kvalifikovaným odborníkem jako samostatná terapie a nebo když jsou začleněny do již probíhající individuální či skupinové terapie.

Druhým cílem je nasměrovat tyto poznatky konkrétně k cirkusovým facilitátorům a dalším profesionálům v oblasti péče, aby rozšířili své znalosti a podnítili svou zvědavost a zájem o potenciál cirkusových nástrojů jako intervence pro zlepšení celkové duševní pohody. Pro cirkusové facilitátory by mohlo být přínosné dozvědět se více o problematice duševního zdraví a psychologických procesech a podívat se na to, jak terapeuti využívají cirkusové nástroje pro podporu své práce. Tyto znalosti mohou obohatit cirkusové facilitátory jak osobně, tak v jejich cirkusovém prostředí, například v tom že budou schopnější rozpoznávat různé výzvy a nesnáze účastníků v oblasti duševního zdraví, aby je mohli odkázat na odborníky, poskytnout jim další podporu nebo aplikovat tyto koncepty při práci se složitějším problémem ve skupině. Pro pomáhající profese může být tato publikace výchozím bodem, od něhož se mohou odvážit k dalšímu výzkumu benefitů cirkusu v terapii, k četbě a studiu dosavadních výzkumů, k navázání kontaktů s těmi, kdo používají cirkusové nástroje jako terapeutickou intervenci, nebo dokonce k experimentování se zahájením vlastní cirkusové praxe.

Během cirkusových lekcí a sezení mohou vyvstat citlivá témata, jako jsou sexismus, rasismus, třídní nadřazenost, ageismus, body

shaming, ableismus, předsudky na základě etnické příslušnosti, náboženství, neurodiverzity, sexuální orientace, genderové identity a podobně. Hodnoty jako otevřenost a přijetí jsou pro nový cirkus zásadní, proto na tato a další témata nahlížíme právě skrze tyto hodnoty a stejně tak i utváříme naše reakce. Naším cílem je podporovat rovnocenné zacházení a předcházet diskriminaci.

Jako autoři jsme si vědomi toho, že jsme skupinou Evropanů se stabilním zázemím. To by mohlo být limitující pro náš náhled na složitosti, kterým mohou lidé leckdy čelit, ať už jde o nespravedlnost, nerovnost či obtížnost životních podmínek. Věříme, že nejen v této knize vyjadřujeme náš respekt k bohatosti a diverzitě ve světě.

Doufáme, že si čtení této knihy užijete stejně, jako jsme si my užili proces jejího tvoření!

Cirkusové pozdravy

Mezinárodní tým Circus Clinic

PŘÍBĚHY

Vtéto kapitole psychologové, terapeuti, psychoterapeuti, cirkusoví facilitátoři a sociální pracovníci představují příběhy, které vykreslují některé z prostředí a okolností, jimiž využíváme nový cirkus k podpoře mladých lidí.

Máme zkušenosti s cirkusem pro mládež, sociálním cirkusem, terapeutickým cirkusem a adaptivním cirkusem. U každého příběhu je v záhlaví uvedeno jedno z těchto prostředí:

- Cirkus pro mládež popisuje cirkusové programy nabízející skupinové lekce pro děti a mládež v rámci cirkusových sdružení, škol nebo jiných volnočasových zařízení;
- Sociální cirkus popisuje cirkusové programy, které jsou primárně nabízeny jako prostředek podpory nedostatečně zajištěných nebo ohrožených skupin obyvatel s cílem zlepšit jejich individuální a kolektivní pohodu, sociální a emocionální rozvoj a pomoci v prevenci nežádoucího chování;
- Terapeutické prostředí popisuje použití cirkusových nástrojů jako součást individuálních nebo skupinových psychiatrických, psychologických nebo psychoterapeutických programů;

- Adaptivní (přístupný) cirkus popisuje cirkusové programy přizpůsobené lidem s psychickým či fyzickým postižením. Tyto programy mohou mít specifický terapeutický cíl, nebo mohou být nabízeny jen pro zábavu. (Zde nejsou uvedeny žádné příběhy konkrétně z tohoto prostředí, ale každou cirkusovou zkušenost lze do určité míry považovat za adaptivní.)

Našlapujte s námi po špičkách těmito příběhy se zatajeným dechem, respektem a úžasem.

Šťastnou cestu.



KLAUN, OŠETŘOVATELKA, POLICISTA A AKROBAT

CIRKUS PRO MLÁDEŽ

O Toonovi

Dvacetidevítiletý Toon Heylen vystudoval tělesnou výchovu a sociální práci se specializací na děti a mládež. Původně absolvoval stáž v Cirkus in Beweging, cirkusové škole v Lovani (Belgie), a už nikdy neodešel. Nyní je součástí jejího koordinačního a vzdělávacího týmu. V rámci cirkusové školy se věnuje řadě projektů, jakými jsou plánování a administrace workshopů, organizace školních projektů a prázdninových táborů, výuka multicirkusových tříd a jednou týdně také lektorování dětí v psychiatrické léčebně v Gasthuisbergu. Toon je každý den naučí spoustu nového, obklopen inspirativními a zkušenými kolegy. Je vděčný, že má možnost objevovat mnoho aspektů využití cirkusu jako vzdělávacího nástroje.

Toon o cirkusu:

“

Cirkus vítá a respektuje každé dítě přesně takové, jaké je.

”

Ouma přijíždí

Právě jsem dokončil vysokou školu. V posledním ročníku jsem absolvoval stáž v Cirkus in Beweging, který byl s mou prací patrně spokojen. Stáž pro mě byla velmi povznášejícím obdobím. Otevřel se mi neuvěřitelně bohatý svět, jak jsem se dychtivě učil od inspirativních a zkušených kolegů. A co více, bylo mi umožněno zůstat – Cirkus in Beweging mě požádal, abych se připojil k jejich fantastickému týmu! Byl jsem nadšený.

Nyní mě čekal křest ohněm: stanu se učitelem v multicirkusové třídě ve středu odpoledne. Máme 25 dětí ve věku od 6 do 8 let. Hodina probíhá po škole po dobu 90 minut. Budu vést skupinu s Gielem, fantastickým akrobatem, který dokáže udržet pozornost dětí bez námahy. Během hodin budeme mít ještě dva pedagogické asistenty.

Díky své stáži jsem již byl obeznámen se strukturou výuky. Mohl jsem se spolehnout na osvědčený vzorec, který byl po mnoho let zdokonalován.

Na začátku hodiny děti 10 minut volně cvičí se žongléřskými pomůckami. Vzduchem létá spousta míčků, flowersticky se kutálejí po ruce a diabola se točí. Ze žongléřských sátek se stávají duchové a talíře přelétávají z tyče na prst. Každý trénuje svým tempem anebo si hraje společně s ostatními.

Po volném cvičení moderátor hlasitě zakřičí „CIR“, na což děti odpoví „KUS“! Všichni si společně stoupneme do kruhu. Popovídáme si, zkontrolujeme účast a představíme zahřívací hru, která je vždy zábavná a nesoutěžní. Následuje akrobatické cvičení na zíněnkách. Poté jsou všichni připraveni pracovat s různými

cirkusovými technikami: akrobacií, cirkusovým divadlem, žonglováním, balancováním či vzdušnou akrobacií. Každá lekce zahrnuje dvě disciplíny. Skupinu rozdělíme na poloviny a každá z nich cvičí obě techniky. Končíme opět v kruhu a tiše si povídáme.

Tento model jsem měl pevně v hlavě. Byl jsem připraven! A pak přišla Ouma. Ouma byla sedmiletá dívka, která se připojila ke skupině pro děti z prvního a druhého stupně základní školy. Přišla se svým sousedem Larsem, kterého pevně držela za ruku. Ouma se usadila na pohovku u stěny místnosti. Když jsem ji vyzval, aby se připojila k volnému tréninku, zavrtěla hlavou: „Myslím, že je tu moc lidí! Můžu ještě chvíli počkat?“ Samozřejmě jsem souhlasil.

Když jsme utvořili kruh, pozval jsem ji znovu a dostal jsem stejnou odpověď: „Raději bych ještě chvíli počkala.“ Ouma seděla na svém bezpečném místě na pohovce a sledovala, co se děje. Několikrát jsme ji s kolegy vyzvali, aby se přidala, ale také jsme jí řekli, že je v pořádku, když se raději bude dál dívat. A tak také učinila, a to po celou vyučovací hodinu!

Když Oumu po vyučování přišla vyzvednout její matka a uviděla ji sedět na gauči, požádala mě, abychom si chvíli popovídali. Zřejmě to nebylo poprvé, co si Ouma držela odstup. Předchozí „mimoškolní aktivity“ se také ukázaly jako obtížné. Ouma odešla z hodin kreslení i z kroužku gymnastiky. Její matka se domnívala, že důvodem je Oumin pocit, že není dost dobrá. A Ouma se bála, že facilitátoři nahlásí, že se nezvládla cvičení zúčastnit. Během rozhovoru jsem nabyl dojmu, že Ouma na sebe vyvíjí velký tlak. Okamžitě chtěla být velmi dobrá v čemkoliv, co se pokoušela

naučit. V důsledku toho si nedokázala užívat trénink a hraní, aniž by se neustále hodnotila.

Po vyučování jsem si o tom promluvil s Gielem. „Co budeme dělat s Oumou?“ „Ále, bez problému!“, řekl Giel. „Zavoláme klauna, sestru, důstojníka a akrobata!“ „Koho zavoláme? Kdo to je?“, zeptal jsem se.“ Giel se zasmál: „To jsme samozřejmě my.“ „A co my?“ zeptal jsem se.

Ouma se vrací

Těšil jsem se, až se s Oumou příští týden uvidím. Vráti se? Vrátila. Znovu přijela s Larsem, ale všiml jsem si, že už ho nedrží za ruku. Seděla však opět na pohovce, na svém známém místě. Šel jsem ji přivítat a řekl jsem jí, že jsem opravdu rád, že je zase s námi. A že bych byl rád, kdyby si později přišla sednout do kruhu, ale že se může rozhodnout sama.

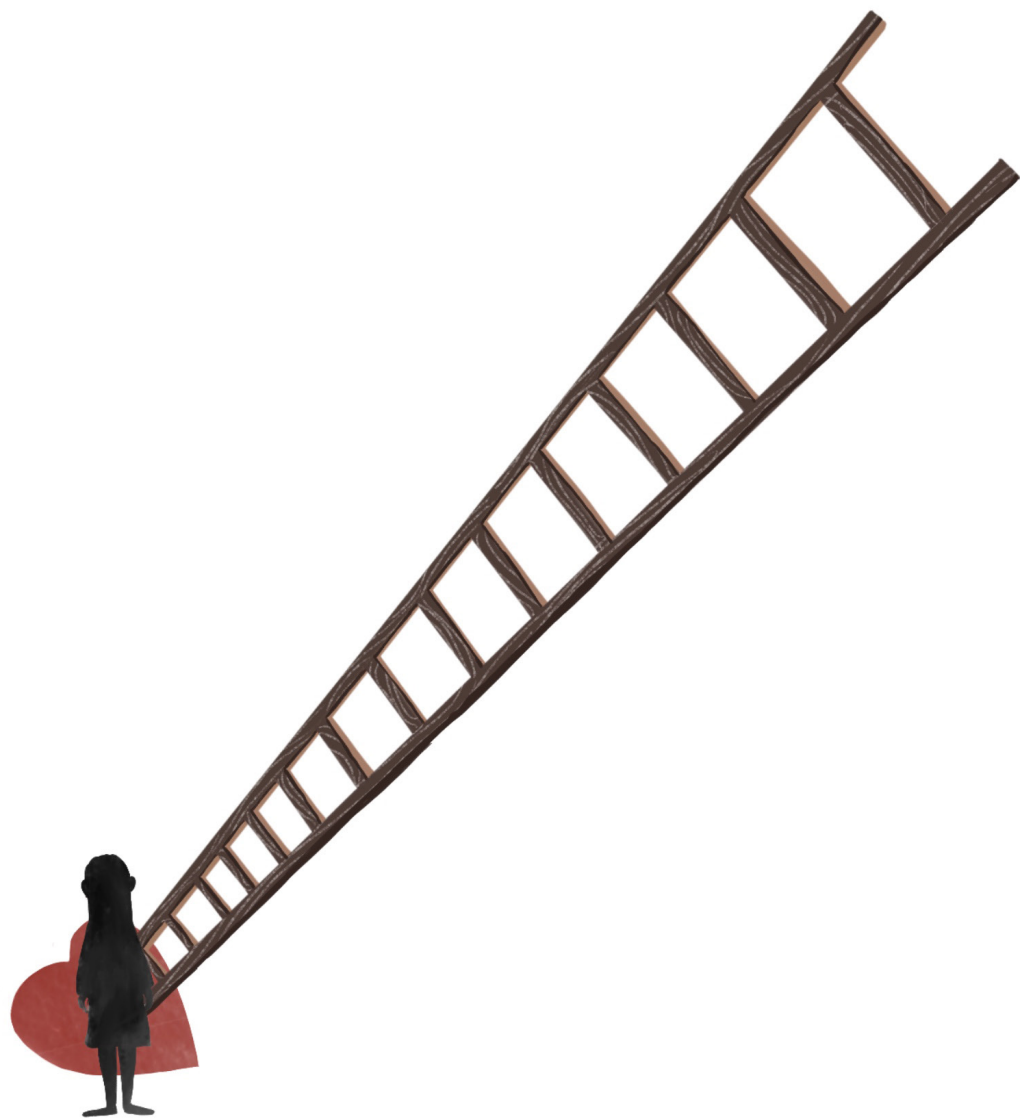
Během volného tréninku si Ouma a Lars hráli spolu a házeli po sobě míče. Ouma se připojila ke kruhu a sedla si vedle něj. Mlčela však a pozorně sledovala vše, co se kolem ní dělo. Jako rozcvičku Giel navrhl, abychom všichni chodili jako velmi hloupí a nemotorní klauni. Dal si do pusy peníze a začal váhavě a vrávoravě pochodovat. Všechny děti ho s křikem následovaly, a světe div se, poslední v řadě byla Ouma. Po rozcvičce se Ouma na zbytek hodiny vrátila na gauč. Mezi jednotlivými lekcemi jsem si s ní chodil krátce povídat. Byla v pořádku? Zavolala by na mě, kdybych jí mohl pomoci?

Oumu jsem také pozval na závěrečné povídání v kruhu. Připojila se k nám a já jsem ji poté pochválil. Když ji maminka vyzvedávala, viděl jsem na Ouminých rtech úsměv.

Ouma s námi zůstala. Postupně si začala hrát a trénovat více a více. Giel a já jsme pro ni a ostatní děti hráli naše čtyři role. Byli jsme klauny, protože jsme do lekce vložili spoustu zábavy a akce. Byli jsme ale také ošetrovateli, kteří přinášeli laskavost, vřelost, odměnu a povzbuzení. Někdy jsme byli policisty, hlídali jsme hranice, nastavovali pravidla a vyžadovali respekt. Dbali jsme na to, aby „provoz“ v místnosti zůstal pro Oumu bezpečný a necítila se příliš stísněně. A v neposlední řadě jsme oba byli akrobaté. Vyzývali jsme děti, aby si vyzkoušely něco vzrušujícího a tak akorát obtížného, a pracovali jsme na jejich technických dovednostech. Cílem učitele „akrobata“ je dětem ukázat, čeho mohou dosáhnout, když budou tvrdě trénovat. Rádi dětem ukazujeme své vlastní dovednosti.

Od té doby se snažím zvládnout tyto čtyři role. Některé jsou jednodušší než jiné. Naštěstí máme velký tým zaměstnanců a asistentů, takže můžeme vzájemně využívat své silné stránky a kompenzovat slabiny. Díky tomuto hraní rolí a dalším technikám vedení vytváříme pro děti co nejbezpečnější prostředí pro učení.

Od Oumy jsem se toho hodně naučil. V duchu občas ještě slyším její křik po skončení našeho rozhovoru v kruhu. „Měj se!“



ÚROVNĚ OTEVŘENOSTI

CIRKUS PRO MLÁDEŽ

O Haně

Haně je 38 let. 15 let působí jako cirkusová artistka a 6 let jako cirkusová lektorka. Ráda zkoumá všechny možné způsoby, jak lidem přiblížit cirkusové umění a pomoci jim objevit jejich potenciál a schopnosti. Vede workshopy a pravidelné cirkusové kurzy. Hana uznává cirkus jako umění a také jako úžasný nástroj, který má pro člověka řadu výhod. Působí v cirkusovém centru, které nabízí pravidelné kurzy pro děti, mládež i dospělé. Tělocvičny jsou vybaveny žíněnkami, náčiním pro žonglování, balancování a vzdušnou akrobacií a dalšími rekvizitami.

Příběh Lídy

Je začátek školního roku a také začátek našich týdenních cirkusových lekcí. Stojím v tělocvičně a přemýšlím, jak to bude probíhat. Jsem trochu nervóznější než obvykle, protože jsem děti neučila už více než rok. Jaké budou? Jaká budou mít očekávání? Jak se bude dařit mně – budu dost dobrá? Dostatečně trpělivá? Přítomná? Pozorná?

Nádech, výdech. Není to poprvé, co to dělám. Jsem už zkušená

cirkusová lektorka, ale na začátku školního roku mám vždycky pochybnosti. A jako vždycky si říkám, to je v pořádku, že pochybuješ – taková už jsi a víš, že do toho dáš všechno. Vedle mě stojí moje kolegyně a spolulektorka Zora. Hodiny plánujeme společně, vzájemně se podporujeme a dáváme si zpětnou vazbu. Každou situaci můžeme vidět nebo cítit jinak, takže výměna těchto informací nám pomáhá lépe porozumět naší třídě jako skupině.

Děti přijdou do místnosti. Jsou úžasné a jedinečné, každé z nich je individuální. Některé jsou plné energie a okamžitě zaplní prostor, jiné se drží zpátky a pozorují, co se bude dít.

Pozoruji je. Sedíme v kruhu, obcházíme skupinu a představujeme se. Říkáme, jak se jmenujeme, kolik máme energie a co bychom chtěli v cirkusové třídě dělat. Řada přijde na mladou dívku s tmavými vlasy, velkýma očima a zamyšleným výrazem. Možná je také pozorovatelka jako já. Jmenuje se Lída a je jí 10 let. Říká, že se dnes cítí dobře, ale že je unavená a nemá moc energie. V tu chvíli ještě nevím, kolikrát ji tuhle větu ještě uslyším říct.

Vždy se snažím děti povzbuzovat k účasti na všech našich aktivitách, i když nemají náladu nebo se cítí trochu unavené. Chci jim dát příležitost zapomenout na každodenní starosti a prostě si hrát a užívat si přítomného momentu. Zároveň jim nabízím svobodu projevit se a říct mi, když se na něco necítí nebo mají pocit, že na to pro ně není vhodná doba. Vědí, že tuto možnost mají, nezneužívají ji a já z toho mám radost.

Týdny ubíhají a já se s každou cirkusovou hodinou dozvídám něco nového o své skupině dětí: kdo jsou, co je zajímavá a z čeho se těší, jaké konkrétní činnosti je baví.

Jednoho dne při hře dostane Lída míčem do obličeje. Je to malý míč a náraz není příliš silný – takové věci se při hře nevyhnutelně stávají. Nevypadá to na nic vážného, ale protože ji míč zasáhl hned vedle oka, docela ji to bolí. Lída tedy potřebuje ochladit – jak to bolavé místo, tak své emoce a trochu si odpočinout. Dopřávám jí potřebný čas a vlídným tónem ji ujišťuji, že všechno bude v pořádku a že se může sama rozhodnout, jestli a kdy se chce znovu zapojit do hry. Po několika minutách je zpátky ve hře. Situace vyřešena – kéž by to vždycky šlo tak hladce, pomyslím si. Když hodina skončí, zavolám Lídině matce, abych jí o té malé nehodě řekla, protože je naším pravidlem, že když se něco stane, musíme to oznámit rodičům. Její matka se nezlobí a zmíní se, že Lída je někdy přecitlivělá. Poděkuji jí, ale její poslední poznámce nepřikládám příliš velkou váhu. Děti jsou lidé, mají emoce a to je v pořádku. Říkám si pro sebe, že Lída zvládla situaci velmi dobře.

Semestr pokračuje a já od Lídy opakovaně slyším, že je unavená a nemá dobrou náladu. Někdy vypadá smutně, jako by na svých bedrech nesla tíhu celého světa. Obvykle se tato nálada změní ve chvíli, kdy začne komunikovat s ostatními dětmi. Jednoho dne však sedí na podložce stranou od ostatních. Kolegyně Zora mi říká, že je to v pořádku, že nechala Lídu chvíli odpočívat. Lída dává najevo, že se dnes necítí na to zapojit se do výuky. Je toho na ni moc a chce si chvíli odpočinout sama. Rozumím jí a obdivuji ji za to, že tak otevřeně sdílí své pocity a jasně vyjadřuje své potřeby. V jejím věku bych to nikdy nedokázala, pomyslím si.

Někdy lekce probíhá tak hladce, že skončí dřív, než se nadějeme. Jindy se stane, že lekce vůbec neproběhne tak, jak jsme si ji naplánovali. Toto je jeden z těchto případů: děti jsou velmi roztěkané, vypadá to, jako by nic neslyšely a nemohou si

zapamatovat nic z toho, co se dosud naučily. Takové situace mohou nastat, řeknu si, takže dnes musím být ještě o něco trpělivější a dávat do toho více energie než obvykle. Uprostřed hodiny ke mně najednou přijde Lída a řekne mi, že tahle hodina pro nás musí být náročná a že se skupinou dnes není snadné pracovat. Její hlas zní téměř dospěle. Potom připojí malé pokývnutí hlavou, jako by mi chtěla říct, že v tom nejsem sama. Poděkuji jí a ujistím ji, že si nemusí dělat starosti: Zora a já situaci zvládneme. Když se vrátí k aktivitám ve třídě, překvapí mě její empatie. Znovu se zamyslím nad tím, jak otevřeně se dělí o své pocity, a cením si toho.

Blíží se konec školního roku. Dnes je poslední trénink před naší závěrečnou cirkusovou prezentací. Je tradicí, že děti ukazují svým rodičům, co se naučily v našich hodinách. Jedno dítě vkládá do tréninku ve třídě i doma více snahy a je již na vystoupení připraveno, jiné má určité pochybnosti a chce ještě trochu trénovat. Chci, aby si tuhle zkušenost všichni užili, a doufám, že to pro ně bude spíš zábava než stres. Lída je připravená. Vybrala si žonglování, disciplínu, která ji baví a je v ní dobrá. Teď má tedy volný čas a já navrhuji, aby cvičila na šálách, dlouhých pruzích látky, které jsou zavěšené ze stropu a používají se při vzdušné akrobacii. Váhá a nepřibližuje se k nim.

Místo toho ke mně přistoupí a prozradí mi, že má strach. Jednou se jí na šálách stala nehoda, dávno předtím než začala chodit do mé třídy, a od té doby se už nikdy neodvážila to zkusit. Nejdřív mě to překvapí, ale pak si uvědomím, že si Lída vždycky vybírala jiné činnosti než šály. Ale co s tím můžeme udělat v poslední hodině roku? Pomáhat Lídě s tímhle by vyžadovalo víc pozornosti a času, než jí teď můžu věnovat. Na druhou stranu mě tyhle myšlenky nesmí paralyzovat, říkám si. „Tak to zkusíme!

Chceš se jen držet šály a trochu vyšplhat s oporou?“ Jsem stejně připravená na „ano“ jako na „ne“. Ale Lída statečně odpovídá: „Zkusíme to!“ a já jsem nadšená. Chytá se šály a tím započne nový vztah.

Jsem šťastná a smutná zároveň. Kdybych to jen věděla, mohly jsme na téhle překážce spolupracovat celý rok. Možná bych jí pomohla a ona by překonala svůj strach – kdo ví? Ale už se to nedá vrátit zpět. Teď si uvědomuji, že i velmi otevřený a upřímný člověk má svou vlastní míru otevřenosti a že každý příběh bude sdělen v ten správný čas.



BUDOVÁNÍ DŮVĚRY: ARCHITEKTKA EMMA

TERAPEUTICKÉ PROSTŘEDÍ

O Vicki

Vicki Pompe, 39 let, působila 15 let jako profesionální akrobatka, poté se přeškolila na taneční pohybovou terapeutku. Své předchozí zkušenosti akrobatky dokázala přenést do své současné práce a v rámci Korbeel: oddělení psychiatrie pro děti a mládež v Kortrijku (Belgie) vede každý týden vedle tanečně-pohybové terapie také cirkusová sezení. Zároveň působí v Atelieru 113 v Harelbeke (Belgie), v centru pro mladé lidi, kteří potřebují další psychologickou podporu, a v multidisciplinární skupinové praxi Het Huis van Katrien v Gentu (Belgie), kde nabízí jak taneční, tak cirkusovou terapii. Cirkusové lekce se skládají převážně z párové akrobacie a vzdušných technik, někdy ale i z ekvilibristiky a manipulace s předměty.

Vicki o práci terapeutky:

Jako terapeut považuji za nejdůležitější faktory, které je třeba do lekcí vnést, bezpečí a autonomii. Mnoho lidí očekává, že terapeut bude znát všechny odpovědi, a předpokládá, že víme, jak své pacienty vyléčit. My to ale nevíme. To, co funguje u jednoho člověka, může být kontraindikací pro jiného. Úkolem terapeuta je budovat terapeutický vztah s pacientem prostřednictvím média, v mém případě cirkusu nebo tance. Je to pacient, kdo musí odvést práci. Mohu pozorně sledovat jejich proces, nabízet podporu a návrhy, ale nemám schopnost někoho měnit.

Příběh architektky Emmy

Jednou z nejdůležitějších věcí, které jsem se naučila během studia tanečně-pohybové terapie, bylo, že nikdy nemůžete vědět, jaký dopad má vaše práce na pacienta, protože nikdy nemůžete cítit to, co cítí on. Toto je příběh založený na mých pozorováních během Emmina pobytu v nemocnici, protože nemohu terapii prožít tak, jak ji prožívají pacienti. V mém příběhu se proto objeví prvky interpretace, od kterého se jako terapeut snažím během lekcí držet dál.

Emma byla sedmnáctiletá dívka, která byla přijata na psychiatrické oddělení pro mladistvé kvůli pokusu o sebevraždu. Žila se svou mentálně postiženou matkou a starším bratrem. S otcem už rodina nebyla v kontaktu, a to kvůli jeho násilnickým výbuchům během Emmina dětství. V prvních týdnech jejího pobytu jsme se dozvěděli, že vůči ní bratr projevoval sexuální násilí.

Když jsem se s Emmou setkala poprvé, viděla jsem hubenou, křehkou, vydešenou dívku s velkýma očima, která se měla na pozoru před možným nebezpečím. Pozvala jsem ji na lekci akrobacie a ujistila ji, že se může jen dívat, pokud se nechce zapojit. Rozhodla se, že to bude lepší, než zůstat sama ve svém pokoji.

Lekce se konaly ve velké sportovní hale. Skupinu tvořilo každý týden přibližně osm pacientů. Jelikož mi hala připadala v porovnání s počtem účastníků velká, cítila jsem, že je důležité udržet skupinu pohromadě. Vyzvala jsem proto Emmu, aby si přišla sednout blízko žíněnek. Seděla schoulená v klubíčku, objímala si nohy a očima vykukovala přes kolena. To bylo její místo a póza po dobu prvních dvou měsíců léčby. Všimla jsem si, že to sevřené klubíčko, které jsem viděla na začátku, se během této doby začalo trochu uvolňovat. Emma se však neodvažovala připojit, protože se nechtěla s nikým dostat do fyzického kontaktu.

Během jednoho sezení, které se konalo po několika měsících Emmina pobytu v nemocnici, chtěla skupina zkusit postavit lidskou pyramidu. Bylo to o prázdninách, takže k účasti na sezení byli přizváni i pacienti, kteří běžně na akrobacii nechodili kvůli školním povinnostem. Byla to velká skupina: 14 dospívajících. Požádala jsem Emmu, zda by mohla hrát roli „architektky“ a organizovat stavbu pyramidy. Zpočátku se zdálo, že váhá, ale rozhodla se to zkusit. V této roli fungovala Emma dobře. Pozorně naslouchala jednotlivým přáním ve skupině a přišla s nápadem, jak pyramidu postavit, aby byli všichni spokojeni. Jill, další pacientka, byla malá a lehká, takže bylo rozhodnuto, že bude nejlepší umístit ji na vrchol. Jill měla strach, protože byla ve skupině nová a nebyla na toliko lekcích. Emma vzala Jill pod svá křídla. Tiše s ní mluvila a říkala jí, co přesně má dělat

a že se nemusí bát, protože Emma tu s ní zůstane. Když Jill začala lézt nahoru, měla trochu potíže. Emma natáhla ruku, chytla ji za rameno, a pomohla jí tak šplhat dál. Díky Emmě Jill dosáhla vrcholu a pyramida byla kompletní. Emma poté pomohla Jill dolů a pochválila ji za její odvalu a vytrvalost. Já jsem zase Emmě poděkovala za její způsob práce, za to, že dává jasné pokyny a že se všichni cítí bezpečně.

Emma přebírá velení

Následující sezení se konalo ještě během školních prázdnin a skupina byla opět početná. Zeptala jsem se, zda si chtějí opět vyzkoušet pyramidu, a všichni souhlasili. Ustoupila jsem stranou, abych skupině umožnila postavit pyramidu samostatně, bez mých pokynů. Podívala jsem se na Emmu a řekla jí: „Ty víš, co máš dělat. Můžeš to převzít.“ Někteří členové skupiny to kvitovali, a dokonce i Jill se zdála být o něco uvolněnější. Emma se této výzvy zhostila s úsměvem! V mžiku jsme měli pyramidu.

Během dalších sezení Emmino sebevědomí rostlo. Zdálo se, že se všechny ty týdny pozorování z povzdálí vyplatily, protože dokázala pochopit, jak mnohé pohyby fungují a co je třeba opravit, pokud naopak nefungují. Často přebírala roli trenéra, a dokonce se naučila spolehlivě chytat při jištění, přestože byla malá. Podle svého vlastního tempa dokázala nabízet i přijímat fyzický kontakt a zároveň podporovat ostatní. Zpočátku si vybírala, s kým chce pracovat. Bylo jen pár lidí, kterým důvěřovala, pokud šlo o fyzický dotek. Ty nechala držet ji za ruku nebo rameno. A brzy Emma dokázala nabízet a přijímat fyzický kontakt téměř od všech ve skupině.

Emma stoupá vysoko...

Jednoho dne Emma projevila přání vyzkoušet si sama cvičení jako letec neboli flyer. Trochu se bála, a tak si vybrala silnou dívku, se kterou měla dobré přátelské vztahy, a mě požádala, abych ji jistila jako spotter. Měla velkou radost, když se jí cvičení povedlo, a vesele se chichotala! Na konci lekce se cítila spokojená sama se sebou. Když jsme se vrátily na oddělení, dokonce estričkám vyprávěla, čeho dosáhla.

Měla velkou radost, když se jí cvičení povedlo, a vesele se chichotala!

Během následující lekce jsem navrhla, abychom zkusili pozici, kdy letec stojí na ramenou, zatímco báze/základna neboli base sedí na podlaze. Emma se rozhodla, že se toho hned nezúčastní. Přála si nejprve sledovat ostatní. O něco později jsem ji vyzvala, aby si zkusila stoupnout na má ramena. Přijala to. Po několika pokusech se Emmě podařilo postavit se mi na ramena. Ve chvíli, kdy se její nohy bezpečně vrátily na podlahu, se znovu začala chichotat. Na této úrovni jsme zůstali pracovat několik týdnů, aby měl každý možnost načerpat zkušenosti ze svých dovedností.

... a ještě výš!

Brzy přišel den, kdy jsem se skupiny zeptala, jestli si někdo nechce zkusit stoupnout na má ramena, zatímco já budu stát. Většina skupiny se tvářila zděšeně! Jako první zvedla ruku Emma a řekla: „Já to s tebou chci zkusit!“ A šlo to! Potřebovala několik

pokusů, aby mi dosáhla na ramena, ale když se jí to podařilo, řekla jsem jí, že cítím, že stojí stabilně a pevně a že se mi s ní jako s letcem pracuje dobře.

Od tohoto sezení je Emma téměř vždy první, kdo se nabídne, že něco předvede se mnou jako se základnou. Také se odvažuje fyzicky pracovat s ostatními členy skupiny, přičemž respektuje své osobní hranice a způsoby, jakými potřebuje pracovat, aby si zvykla na novou dovednost.



MUŽE BÝT CIRKUS PŘÍNOSEM PRO RODINNOU TERAPII?

TERAPEUTICKÉ PROSTŘEDÍ

O Matthiasovi

Matthias Vanderhoydonk, 33 let, pracuje jako ergoterapeut v dětské psychiatrické léčebně KPC Genk v Belgii. Pracuje v ambulantním programu pro mladé lidi ve věku 12 až 18 let, kteří se potýkají s psychiatrickými obtížemi v kombinaci se zpomaleným nebo odchýleným vývojem. Obvyklá doba léčby těchto pacientů je 8 týdnů. Matthias se začal učit cirkusové techniky už jako teenager a poté absolvoval výcvik ve Vlámském centru cirkusového umění (het Vlaams Circuscentrum). Tyto techniky, zejména manipulaci s předměty a balancování, pravidelně využívá v terapii a nadále zkoumá možnosti práce s mladými pacienty prostřednictvím cirkusu.

Matthias o cirkusu jako terapii:

Cirkusové techniky jsou dobrým nástrojem v terapii, protože je lze donekonečna měnit a stupňovat. Lze je přizpůsobit téměř jakémukoliv terapeutickému cíli.

Příběh Juula

V létě 2021 jsem se spolu s jednou z rodinných psychologek v našem týmu, kolegyní Tine Vandersanden, ujal pacienta. Juulovi, patnáctiletému chlapci z našeho oddělení, byla již dříve diagnostikována porucha autistického spektra (PAS) a porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD). Do naší nemocnice byl přijat, abychom zjistili, jak bychom se mohli od těchto diagnóz posunout kupředu a pomoci Juulovi převzít více kontroly nad svým životem. Brzy jsme však s Tine zjistili, že Juulův sociálně-emocionální věk zřejmě neodpovídá věku fyzickému a vývojovému. Měl fyzickou sílu a schopnost učení jako patnáctiletý, ale emocionálně fungoval spíše jako dítě ve věku 6 až 8 let. To mu například způsobovalo potíže s přemýšlením o důsledcích svého chování, o tom co se stalo nebo co přijde. Stejně tak to kompikovalo jeho schopnost rozlišovat emoce a mluvit o nich. Podle našeho názoru Juulovi rodiče přeceňovali úroveň jeho sociálně-emocionálního vývoje a stanovovali pravidla, hranice a povinnosti na základě jeho věku, stejně jako to dělali s jeho starší sestrou. To mezi nimi a Juulem způsobovalo mnoho konfliktů.

Příští sezení

S Tine jsme se dohodli, že si na příští sezení pozveme Juula společně s jeho matkou a otcem. Juulovu starší sestru jsme tentokrát nepozvali. Naším cílem bylo na jedné straně více propojit Juula s jeho rodiči, na druhé straně podívat se na náročnou situaci doma pomocí cirkusových cvičení, zaměřených na společnou práci, a najít paralely. Tine s rodiči už dříve hovořila o konceptu „sociálně-emočního vývoje“, ale bez konkrétních příkladů rodiče možná neví, jak s tímto pojmem pracovat.

Ve středu dorazili Juul a jeho rodiče včas. Začali jsme s naším obvyklým cvičením – vytvořením bezpečných základů pro terapii. Postaral jsem se o dostatek světla a na zem rozvinul dvoumetrový vinylový kruh, který vymezoval prostor našeho minicirkusu, na němž jsme pracovali. Díky tomu stáli všichni členové rodiny automaticky v kruhu a všichni na sebe dobře viděli. Rodině jsme stručně vysvětlili, jak bude sezení vypadat. Bude se skládat ze tří částí. Nejprve si uděláme několik krátkých cvičení, abychom se společně dostali do tady a teď. Poté budou následovat strukturované úkoly pro rodinu, při kterých já jakožto cirkusový terapeut, budu moderátorem a Tine pozorovatelem. V poslední části čeká rodinu rozhovor s Tine, který doplním praktickými příklady a postřehy z předchozích úkolů.

Zpočátku se Juul a jeho rodiče tvářili nepříjemně a napjatě. Abych napětí snížil, začal jsem s hravým základním cvičením sociálního žonglování: navázal jsem oční kontakt s někým v kruhu a hodil mu žonglovací míček. Po chvíli jsem začal házet několik míčků najednou a místo žonglovacích míčků pak i fotbalový míč nebo overball (malý fyzioterapeutický míč) a dával všem úkoly, aby míčky chytali pouze dominantní, nebo nedominantní rukou. Pomalu jsem viděl, jak se napětí snižuje: ledy byly prolomeny. Zdálo se, že rodina je připravena spolupracovat.

Rozdělil jsem je do dvou skupin. Otec a syn měli za úkol postavit z cirkusového náčiní dvoumetrovou věž, která by byla schopna stát vzprímeně alespoň 30 sekund. Matka byla vyzvána, aby dávala pokyny, což činila s nadšením. Otec zůstal ve své „výkonné“ roli, ale Juul dával najevo, že je úkol obtížný. Z předchozích sezení věděl, co vše je uloženo ve skříních, a proto ho napadaly velmi odlišné strategie řešení úkolu. Matka vytrvala a otce a syna

se jí podařilo vést tak, že věž v krátkém čase postavili. Juul se matčiny rady řídil, ale s jejími stavebními postupy zjevně nesouhlasil. V jeho tváři bylo vidět napětí. Bude se i nadále aktivně účastnit? Potřeboval jsem toto napětí snížit, abych ho do sezení zapojil. A měl bych být schopen rodičům na konci vysvětlit, jak jsem to udělal.

Všem jsem řekl, aby si udělali krátkou přestávku na vodu. To Juulovi umožnilo nabýt klidu a začít další část s dostatečnou psychickou kapacitou. Úkoly jsem rozdělil následovně: Juul měl sedět na barelu od oleje a dávat pokyny rodičům, kteří tentokrát měli postavit věž pro něj. Vědomě jsem Juulovi řekl, co říkat nebo dělat může (dávat ústní pokyny), a zdržel jsem se toho, co říkat nebo dělat nemůže (například pomáhat). Udělal jsem to proto, že pokud slovně omezujeme člověka v emocionálním věku 6 až 8 let, je zde velká šance, že se na omezení příliš zaměří, a to se pak v jeho mysli jaksi nafoukne a úplně odvede jeho pozornost od daného úkolu.

V tomto okamžiku se věci ohromně zvirtly. Juul dával spoustu krátkých, rychlých a velmi matoucích pokynů. Rodiče jim nerozuměli a Juulova frustrace rostla. (Říkal jsem si: v jeho hlavě to sice zní jasně, ale druhé straně to sdělení nedojde). Frustrace přerostla v hněv a Juul začal být více rozrušený. Najednou jeho otce napadlo, že by mohl všechny gymnastické žíněnky naskládat na sebe. Ale to byla pro rodiče usilovná práce s poměrně chabým výsledkem. Věž byla nyní vysoká jen 60 cm. Juul pak nechal rodiče naskládat na sebe žonglovací talíře v kombinaci s diaboly a sedacími míči na vrcholu. Bohužel výsledkem byla konstrukce, která hrozila pádem. Juul rezolutně a rázně odmítl návrhy svých rodičů: pokyny může dávat jen a jen on! Mezitím se však všechno ještě zhoršilo. Věž se převrhla a Juulovi do očí vyhrkly slzy, když

několikrát vztekle udeřil do prázdného barelu od oleje...

Rozhodl jsem se zasáhnout a řekl rodině, že kvůli nedostatku času uděláme věž o něco nižší, jen 1,5 metru vysokou. Aby byl můj pokyn názorný, natáhl jsem do této výšky ruku. Juul chápavě přikývl (chápavě, protože stanovenou strukturu a čas je třeba respektovat, ne však spokojeně). Zvedl se, přehodnotil svůj plán a v tu chvíli také přijal otcův návrh, aby overball položil na vrchol diabola, a ne naopak.

Fungovalo to!

Věž zůstala vzpřímená. Juul seskočil z barelu a objal rodiče. Rodina se smála, ne úlevně, ale opravdu upřímně: podařilo se jim společně splnit úkol a ještě se u toho bavit, což se podle pozdějších slov otce a matky už dlouho nestalo. Juul se podíval na svůj mobil a řekl, že úkol splnil: koneckonců mu bylo řečeno, že může přijít na cirkusové sezení, ne že musí zůstat i na závěrečný debriefing. Vytáhl otcí z kapsy klíčky od auta a se slovy „počkám v autě“ opustil místnost. Jeho rodičům to v tu chvíli zřejmě nevadilo: společné dokončení úkolu pro ně mělo větší cenu než hádka o klíčky od auta.

V následné diskusi jsme se s Tine snažili přenést všechny intervence, které jsem během tohoto sezení použil, do užitečných nástrojů pro každodenní domácí život rodiny. Hovořili jsme o tom, že je třeba dávat krátké a jednoduché jednokrokové instrukce, přizpůsobit úkol, pokud vzplanou emoce, snížit tlak na splnění úkolu („prostě to musíš udělat, nebo uvidíš!“) a oslavovat malé úspěchy místo toho, abychom se soustředili na negativní věci. Možná nejdůležitější bylo, že jsme sdíleli to, že vidíme, kolik sil a entusiasmu vložili rodiče do výchovy Juula od miminka až po teenagera.

Později...

O několik měsíců později jsem v obchodě náhodou narazil na Juulovu matku. Řekla mi, že ho občas přemáhají emoce, ale že jejich společný život je celkově mnohem stabilnější než dříve.



BUDOVAT UMĚNÍ VE VZDUCHU

TERAPEUTICKÉ PROSTŘEDÍ

O Kateřině

Kateřina (Katja) Alderliesten, 28 let, je psycholožka a psychoterapeutka v současné době žijící v Praze (Česká republika). Pracuje na různých psychologických a psychoterapeutických projektech, lokálních i mezinárodních, a zároveň se věnuje své soukromé praxi.

Absolvovala pětiletý psychoterapeutický výcvik v *daseinsanalýze* (existenciálně-humanistický přístup) a nedávno zahájila svou cestu výcvikem v EFT (terapie zaměřená na emoce). Je součástí cirkusové komunity jako žonglérka i jako facilitátorka. Katja se věnovala kvalitativnímu výzkumu „Žonglování skrze emoce“, v němž zkoumala žonglování jako nástroj emoční regulace a jeho benefity na duševní a fyzické zdraví. Vedla rozhovory se žongléry a žonglérkami ve věku 24 až 27 let z České republiky, Francie a USA. Níže uvedený text je ukázkou z tohoto výzkumu. Rozhovory probíhaly v bezpečném prostředí 1:1. Vzhledem k anonymitě, která byla účastníkům garantována, byly veškerá jména a důvěrné informace odstraněny, změněny nebo přeuspořádány. Respondenti si byli vědomi, že se účastní psychologického výzkumu, a podepsali informovaný souhlas.

Oliver

Oliver, 27 let, žije v USA a žonglování se věnuje přibližně třináct let. V minulosti trpěl úzkostmi a depresemi a měl potíže s regulací emocí. Často se cítil osamělý, jako kdyby nikam nepatřil, a měl dojem, že neustále přespříliš přemýšlí a analyzuje. Sebevvyjádření jedinečným způsobem skrze pohyb a žonglérské nástroje mu pomohlo najít svou identitu, cítit porozumění a sounáležitost. Najednou někam patřil. Stal se součástí cirkusové komunity, která mu ukázala bezpečný prostor, projevila podporu a bezpodmínečné přijetí. Už nebyl sám a nebyl ten „divný“.

Co tě přimělo k tomu začít žonglovat?

Jedna hodina ve škole, když mi bylo 14 let. Byl jsem asistentem učitele a výuky jsem se přímo neúčastnil. Když žonglování všichni začali zkoušet, zalíbila se mi ta výzva, a tak jsem to zkusil. Pozitivní zpětná vazba, které se mi dostalo, byla určitě důvodem, proč jsem pokračoval a od té doby už nepřestal.

Co ti pomáhá znovu a znovu zvedat nástroj (prop) ze země a zlepšovat se?

Pozitivní zpětná vazba od lidí je pro mě důležitým faktorem, ale dalším hnacím motorem je i pocit, že prostřednictvím tohoto nástroje něco vytvářím. Ten pocit, že se pomocí pohybu a nástroje vyjadřuji jedinečným způsobem, mi pomáhá cítit se pochopený.

Jaký je to pocit, když se ti trik nebo pohyb poprvé podaří?

Když to tam po dlouhém a opakovaném selhávání a hecování sebe samotného zapadne, je to pro mě jako prolomení obrovské bariéry, teprve potom může trik skutečně začít. První náznak,

že pohyb funguje, je často tou jiskrou, kterou potřebuji, abych pokračoval. Ten pocit, když mi prop dopadne na tělo přesně tak, jak má, a já vím, co musím udělat, abych ten pohyb úspěšně dokončil, je velmi podmanivý. Když se mi to nepodaří, přichází ale hodně frustrace, vzteku, smutku, zklamání. Zvláště v dnešní době, kdy je laťka v cirkusových disciplínách neuvěřitelně vysoko a každým dnem je výš a výš – jakkoliv je to inspirující, je také těžké srovnávat opravdu jen sám sebe dnes se sebou včera, a ne s někým dalším.

Všiml sis někdy, že žongluješ, aby sis ulevil od nějaké emoce?

Určitě jsem se obracel na žonglování, abych si vyřešil emoce. Třeba když jsem měl nějaké problémy ve vztahu, přistihl jsem se, že drtím triky a patterny (žonglérské vzorce), abych zaměstnal svou mysl a soustředil se. Vyčistí mi to hlavu tím, že zapojím své tělo. Nejsem si jistý, nakolik je to v tomhle případě vědomé. Žonglování je pro mě vždy způsob, jak uklidnit svou mysl od úzkosti. Díky opakování a pohodlí po všech těch letech tréninku je pro mě ten pohyb úplně přirozený. Někdy ty emoce, které cítím, naopak podněcují můj pohyb a projev. Rád bych si myslel, že se kvalitní umění rodí z pozitivních emocí, ale řekl bych, že opak je pravdou. Žonglování je tu pro mě vždycky. Propracoval jsem se s ním přes všechny své emoce. Když se věnuji tréninku něčeho, co jsem si zrovna vybral, držím své trápení na uzdě, i když někdy jen dočasně. Většina emocí potřebuje čas, aby se vyřešila, a žonglování mi poskytuje ten odpočinek od těžkých myšlenek a často mi nabídne nový pohled. Zapojení těla mi pročistí mysl a bezpečně uvolní emoce. Často, když jsem byl našťvaný, dokázal jsem ten hněv převést do vytváření nových pohybových a žonglérských konceptů.

Vnímáš nějaký rozdíl mezi stavem myslí, jaký máš před tréninkem nebo vystoupením, během něj a po něm?

Před tréninkem mohu cítit úzkost v různé intenzitě, ale když trénuji a soustředím se na to, co se chci naučit nebo zlepšit, moje úzkost mizí. Během tréninku cítím celou řadu věcí – frustraci, svobodu, mám jasnou mysl. Po dobrém tréninku zažívám pocity úspěchu, spokojenosti a klidu. Myslím, že termín „stav flow“ je trochu romantický a často je nesprávně používán. Avšak právě v případě trénovaných fyzických aktivit, jako je žonglování, je stav flow velmi reálný. Od činností tak jednoduchých, jako je podružná práce v továrně, až po pohybové umění. Při vystupování přecházím do takového specifického režimu a je velmi těžké si zpětně vzpomenout, co se dělo. Když předvádím nějaké dlouhé choreografické číslo, čas se pro mě zdánlivě zrychlí. V hlavě mám jasno, vím přesně, co mám dělat, a vím, že to zvládnu! Pocity nervozity v průběhu let opadly a zůstalo mi jen to vzrušení a pocit přítomnosti tady a teď. Když ale trénuji sám, tenhle pocit přichází a odchází. A když cvičím něco nového, chvíli trvá, než se začnu cítit v zóně.

Jak se cítíš, když pár dní nežongluješ? Vnímáš nějaký rozdíl v duševním rozpoložení?

Když nemám k dispozici tenhle ventil, mám pocit, že se mi v hlavě hromadí spousta věcí. Když jsem v tréninku stagnoval, všiml jsem si, že moje pocity úzkosti zesílily a staly se pro mě skutečnější. Neřekl bych, že je to jediný důvod, ale žonglování mi dává fyzické cvičení a mentální soustředění, které v jiných oblastech života nenacházím.

Co tě naučilo žonglování o sobě samém?

Naučil jsem se, jak se učit. To je pro mě velká věc. Škola mi neukázala, jak nejlépe vstřebávat informace, ale čas strávený zdokonalováním sebe sama prostřednictvím žonglování a následným učením ostatních mě naučil, co funguje. Každý má něco, co ho baví a v čem vyniká, ale mnozí z nás to nikdy nenajdou.

Jak přenášíš zkušenosti ze žonglování do každodenního života? Myslíš si, že je tam nějaká souvislost?

Žonglování mě vždycky provázelo. Mnohokrát v životě mě drželo pohromadě. Jsem poměrně nemotorný a stydlivý a žonglování mě naučilo, že dokážu všechno, co si usmyslím, když do toho vložím čas a úsilí. Dává mi to svobodu. Je to o učení a učení se děje skrze neúspěch. Žonglování mi pomáhá vyrovnat se s neúspěchem, protože všechno, v čem jsem dobrý, je postaveno na základě chyb. Upustíme míček a musíme přijít na to, proč se to stalo. Když věnujeme pozornost okolnostem, které neúspěch způsobily, můžeme se jim vyhnout a najít lepší cestu k úspěchu.

Žonglování mi poskytuje fyzické i duševní uvolnění, které v životě potřebuji. Je to krásná, nikdy nekončící cesta. V žonglování se dají dělat tisíce triků a pohybů. A existují tisíce kombinací těchto triků a pohybů. Každý trénink nebo každý den se dá rozdělit na malé okamžiky úspěchu. Existuje nespočet směrů, kterými se člověk může vydat, a nikdy se nemůžeme naučit všechno. A to je skvělé, protože když jste na vrcholu, na špičce, je to nuda. Výhled je sice pěkný, ale už není kam růst. Ale když jdete nahoru, stoupáte a rostete, víte, že tam na vás něco čeká. Že je pořád kam jít a že se lze naučit něco nového. Je to nikdy nekončící cesta, která je tak hezká, jak hezkou si ji člověk udělá.

Kdybys mě vzal s sebou do své žonglérské krajiny, jak by vypadala?

Svou žongléřskou krajinu vidím podrobně a velmi jasně. Vidím velký prostor – louku obklopenou lesem. V dálce vidím laň a jsou v tom jak detaily, tak kontinuita... klid. Je to otevřený prostor, kam se vejde všechno, co mě napadne. A někdy je to jako najít čtyřlístek na ohromné louce. Takže je to volný prostor se všemi detaily, a pak když se zasoustředím, vidím další a další detaily. Tak to je ono. A slunce svítí. Cítím se dobře. Můžu si lehnout do trávy, nebo žonglovat. Slyším zpívat ptáky. Je to moje zóna, kde se můžu uvolnit, odpočinout si.

“
Žonglování mi dává pocit svobody. Svobody budovat umění ve vzduchu.
”

Závěr:

Žonglování může být významným nástrojem pro podporu duševního zdraví a emoční regulace.



ROZKVELLÁ KVĚTINA

SOCIÁLNÍ CIRKUS

O Sarah

Tento příběh se odehrává v roce 2019. Sarah Cinardo je 32 let a vyučuje cirkus ve škole zaměřené na cirkus pro mládež a sociální cirkus v irském Galway. Příběh, který vypráví níže, se odehrál v rámci projektu domácího vzdělávání dětí ve věku od 3 do 10 let a jejich matek.

Sarah o cirkusu:

“Rozhodla jsem se spolupracovat s touto skupinou, aniž bych měla jakékoliv znalosti o domácím vzdělávání. Vzdělávací metoda se liší od běžných školních osnov: děti se učí školní předměty s rodiči doma, nebo v malých skupinkách pod vedením vychovatelů či rodičů. Během dne se věnují činnostem, které jim umožňují socializaci a rozvoj různých sociálních, motorických a kognitivních dovedností, jako jsou jízda na koni, vaření, lezení... a nový cirkus! Děti navštěvující skupinu byly věkově poměrně různorodé, což pro mě byla výzva a příležitost k učení. Violet neboli fialka, květinka, která rozkvetla, toho byla jistě důkazem.”

Celou skupinu tvoří 12 dětí a 4 matky. Děti jsou živé, upovídané a různě staré. Jsou otevřené společným hrám, ale drží se spíše u svých matek. Postupem času se naučí užívat si pobyt s ostatními dětmi, ale stále se o své rodiče trochu zdráhají dělit – zejména Ewan.

Ewan

Ewanovi jsou 4 roky a do skupiny chodí se svou matkou a dvěma staršími sestrami ve věku 7 a 9 let. Ewanova matka je bezstarostný a usměvavý člověk. Zdá se, že je zvědavá a otevřená novým věcem a že je svým dětem i skupině vždy k dispozici. To je velmi důležitý faktor Ewanovy proměny v kolektivu.

Ewana představuje jeho matka, on má totiž problém mluvit s cizími lidmi a v nových situacích se uzavírá do sebe. Jeho matka tedy funguje jako jeho hlas. Ewan má krémovou pleť, husté světlé kudrny, sportovní styl a modré brýle s obrázkem superhrdiny.

Ewan si hraje jen se svými sestrami a rozpláče se, když ho matka opustí být jen na několik minut. Při hrách nerad přijímá pomoc a s ostatními dětmi se mu nespolupracuje snadno. Někdy začne bez zjevné příčiny křičet, jako by byl strašně zraněný, ačkoli zjevně nespádl, ani se s nikým nepopral. Matka ho občas odvádí ze třídy, aby ho uklidnila. Jednou bylo téměř nemožné ho utěšit, a tak se matka rozhodla vzít ho i se sestrami uprostřed vyučování domů.

Po uplynutí několika týdnů se skupina ustálila, jen Ewan má problémy navázat kontakt jak s ostatními, tak s námi učiteli.

Chvilí přemýšlím, jak bych mohla Ewana co nejlépe zapojit. Hrajeme hry, které ho podporují v postupném snižování závislosti

na matce a ve sbližování se s ostatními dětmi, aniž by se cítil ohrožený. Kdykoli je to možné, v klidných momentech s Ewanem mluvím, často s jeho maminkou nablízku, protože působí jako tlumočník a emoční most. Tohle dítě mi připadá nepřístupné a někdy se cítím bezmocná. Ewan má silný irský přízvuk, takže i ve vzácných případech, kdy z něj vypadne pár slov, mám stále problém mu porozumět.

Ostatní děti, i ty nejzbrklejší, se střídavě snaží Ewana zapojit. Chtějí se sprátelit a chápou, že Ewan potřebuje více času, aby se na ně napojil. Vzniká tak prostředí porozumění, respektu a vzájemné pomoci.

Ewan si velmi rád hraje a trénuje na šálách. To jsou dlouhé pruhy látky, které jsou zavěšeny ze stropu místnosti a používají se pro vzdušnou akrobacii. Lze na ně šplhat, otáčet se, houpat se a i v nich zmizet... Je to disciplína, která přitahuje spoustu pozornosti od ostatních a ve jménu bezpečnosti vyžaduje, aby člověk „byl vidět“. Ale Ewan nemá rád, když se na něj někdo dívá. Nejprve tedy na koncích šál udělám uzel a vytvořím jakousi houpací síť. Ewan se do ní nasouká, houpe se a jeho maminka poznamená, že se Ewan v objetí látky cítí chráněný a schovaný. Zkoušíme se šálami další cvičení: ukazuji Ewanovi, jak se postavit. Cvičíme různé pózy a vymýšlíme se šálami hry, do kterých se zapojují i ostatní děti a dospělí. Zdá se to paradoxní – ačkoli Ewan bojuje s tím, že se na něj někdo dívá, šály ho zároveň motivují pokračovat, krok za krokem.

Prostředí, které při těchto hrách a cvičeních vzniká, je velmi podpůrné. Studenti si navzájem fandí, když se někdo bojí vyzkoušet něco nového, a všichni si navzájem radí, když zapomenou, jak se mají pohybovat. Vše probíhá bezpečně. Matky jsou v tichosti, ale

spolupracují s námi. Děti jsou plně zaujaté a uvolněné. Důvěřují nám trenérům, kteří je vedeme, a projevují odvahu a kreativitu při zkoušení nového. Střídá se skupinová a vedená práce s časem na individuální cvičení volně i s dopomocí.

Ewan se někdy nechá vést, ale nejčastěji potřebuje mámu po svém boku. Ve chvílích volného individuálního hraní ostatní děti Ewana povzbuzují, a dokonce ho vyhledávají, aby společně vymýšlely nové hry. Na začátku každé lekce potřebuje Ewan čas, aby ledy povolily, ale v průběhu lekcí a s odstupem měsíců pozorujeme v jeho spolupráci a napojení pokroky. Ewan postupně zvládá zkoušet na šálách i složitější pohyby.

Violet

Na začátku našich setkání je, jak je to v cirkusových vzdělávacích skupinách běžné, čas pro všechny účastníky, děti i dospělé, aby řekli své příběhy a cítili se vyslyšení a vítaní. Toto aktivní a respektující naslouchání usnadňuje propojení a hravost skupiny. Základem této interakce je otevřenost, která účastníkům dodává odvahu sdílet o sobě a být přijati.

Jednoho dne vchází Ewan do třídy za matkou a dvěma sestrami jako kuřátko za slepicí... Ale v těch modrých očích je dnes něco nového. Tentokrát se na mě usměje. Chová se sebevědomě a od rodiny si dělá větší odstup. Vidím, jak Ewanovy boty a bunda letí vzduchem, během toho jak běží, aby se zapojil do hry na honěnou s ostatními dětmi.

Nevěřicně se podívám na Ewanovu matku: „Páni! Co se stalo?“ S klidným, šťastným očima odpoví: „Dnes je tu s námi místo Ewana Violet.“

Violetiny brýle už nejsou modré se superhrdiny, ale fialové s květinami. Dnes je tu s námi Violet, opakuji si.

Violet se zdá být uvolněná, sedí v kruhu vzpřímeně, stále blízko rodiny, ale už se o ni neopírá. Violet nevypadá vydešeně.

Dnes kruhem zaznívá otázka „Jak chcete, abychom vám říkali?“ Není těžké si představit, že některé děti se chtějí pojmenovat po svém oblíbeném superhrdinovi. Avšak Violet říká své jméno Violet, vyslovuje ho jasně a říká, že chce, abychom ji tak vždycky oslovovali. Za jejím nesmělým vzezřením je cítit odvaha této květinčky.

Violetina maminka ji podpoří objetím a úsměvem. Celá skupina vítá Violetinu volbu bez komentářů, se vši přirozeností, kterou si tyto příležitosti zaslouží.

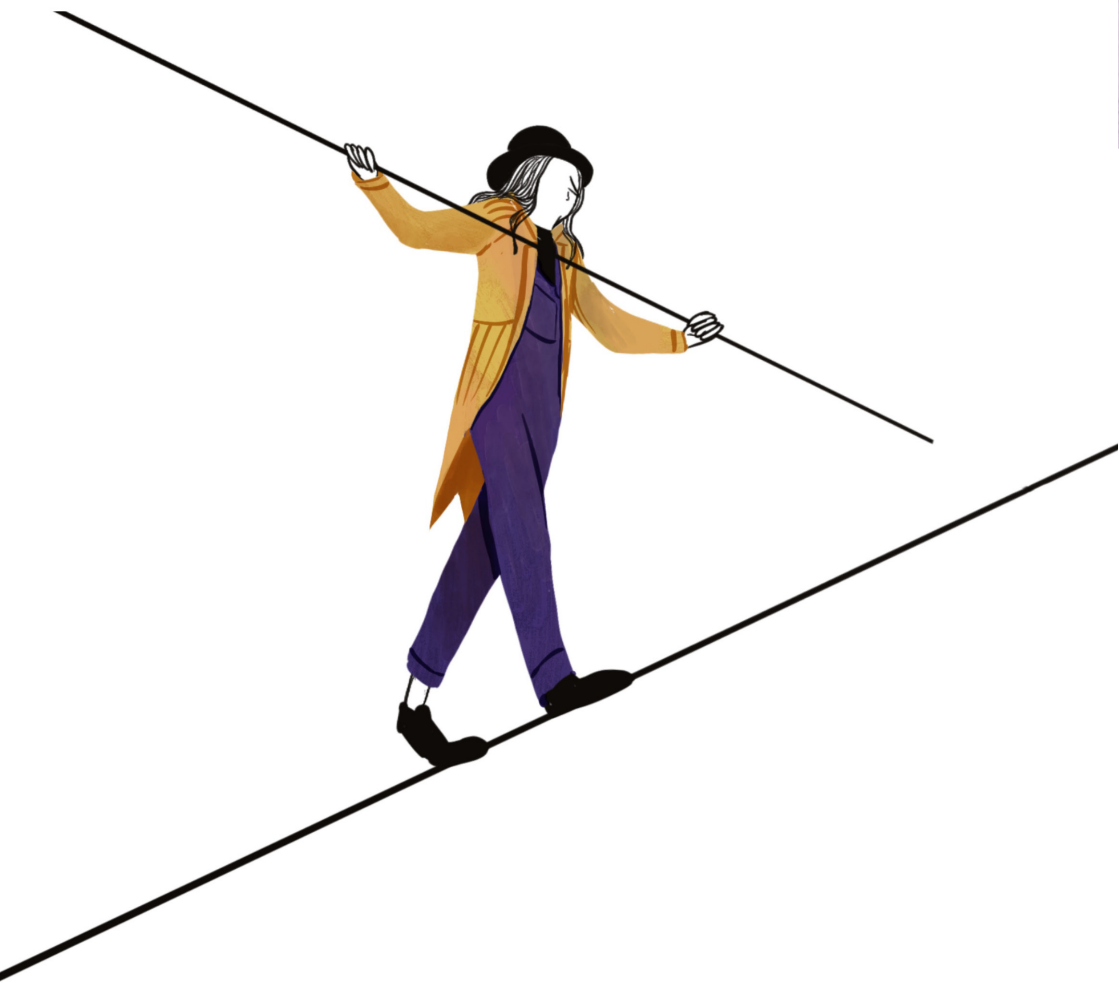
Od toho dne po zbytek roku si Violet hraje s ostatními dětmi, dokáže navázat kontakt s ostatními matkami i se mnou a zdá se, že je ke své mamince méně připoutaná. Není to samozřejmě vždy snadné, někdy se Violet rozpláče, nebo se uzavře jako ježek a potřebuje objetí. I tak je to ale významná změna, Violet se stává komunikativnější a sebevědomější.

Violet si nadále užívá hraní na šálách, a když se na ni někdo dívá, cítí se nyní uvolněněji. Našla podpůrné prostředí, ve kterém může být sama sebou a rozkvétat v bezpečí, že je přijímána taková, jaká je.

Odvážný prostor

O Violet nemám žádné nedávné zprávy; nevíme, jak se její pohlavní identita vyvíjela po tomto období, ale to není důležité. Důležité je, že našla přijetí v situaci, která vyžadovala odvahu. Stejně jako se člověku dostane podpory, když zkouší nový děsivý trik na šálách. Ostatní mu na šále fandí stejně, jako by mu fandili v životě.

Cirkusovní lektori kladou velký důraz na vytvoření bezpečného prostoru, otevřeného prostředí, v němž základem práce jsou naslouchání, přijetí a vzájemná podpora. To vysílá signál o „odvážném prostoru“, který dává každému najevo „tady můžeš být sám sebou, protože budeš vítán, a my ti fandíme“. Tímto způsobem se pro každého i náročné situace stávají příležitostmi k růstu, jak mě o tom přesvědčila Violet.



AŽ NA DŘEŇ: OBŽIVNOUT CIRKUSEM

TERAPEUTICKÉ PROSTŘEDÍ

O Glynis

Glynis je lektorkou nového cirkusu, dramaterapeutkou a somatickou terapeutkou. Pracuje jak s jednotlivci, tak se skupinami. Mezi její oblíbené cirkusové disciplíny patří chůze po laně, klaunérie, fyzické divadlo a partnerská akrobacie. V roce 2016 založila sociální a podpůrný komunitní program pro mladé LGBTQI+ lidi. V této komunitě zažívají přijetí, ujištění, přátelství, odolnost a léčbu v rámci různých aktivit od podpůrných skupin, přes výlety do muzeí, až po knižní či filmový klub. Tento příběh vypráví o teenagerovi ze skupiny LGBTQI+, který se potýkal s životními obtížemi a v cirkusu našel zcela nový svět.

Glynis o cirkusu:

Prála bych si, aby všichni lidé mohli plně žít své autentické já a užívat si plnohodnotného, vědomého a důstojného života, i když je svět v krizi a mnozí z nás hluboce zraněni. Kreativita, zvědavost, energie a tvrdá práce v cirkusu nám umožňuje naučit se tolik způsobů, jak se vztahovat k sobě samým i k sobě navzájem. Můžeme se ponořit do hry a představitivosti a zároveň usilovat o své cíle a cvičit se v trpělivosti a vyrovnanosti, když reagujeme na složitou životní realitu.

Změny

Dině je 17 let, ale naše workshopy a podpůrné skupiny LGBTQI+ začala navštěvovat už ve svých 14 letech. Vzpomínám si, jak byla Dina napoprvé nervózní a vystrašená a jak komplikovaný se zdál být její život. Stěhovala se sem a tam mezi máminým a tátovým domem ve dvou různých městech, s dvěma naprosto odlišnými způsoby fungování – oběma bohužel dost nefunkčními. Dina dávala najevo, že se ani na jednom místě necítí spokojená. Doma byla hlavně s maminkou, která příliš pracovala, skoro nikdy doma nebyla a která se zdála být pro Dinu spíše emocionální zátěží. Místo aby Dinu podporovala, považovala ji za svou důvěrnici, takže se Dina dozvíдалa vše o mnoha matčiných zkouškách a trápeních a zažívala její neustálé výkyvy nálad... Zdálo se, že pro Dininy vlastní pocity a potřeby je zde málo prostoru. Přesto se Dina necítila bezpečně ani příjemně, když její matka nebyla doma, a celé hodiny se toulala po městě, aby nemusela být doma

sama se svým násilnickým nevlastním otcem. Rovněž Dinin biologický otec, který k ní byl emocionálně odtažitý a kritický, si našel novou partnerku, jež do rodiny přivedla několik nových dětí. Dina si dokázala vypěstovat vztahy s novými nevlastními sourozenci, ale macecha se k ní chovala nevlídně a nespravedlivě. Dina se nedokázala soustředit, často chodila pozdě do školy a několikrát školu změnila. Zdálo se, že má velké problémy se základními prvky života. Nikdo ji nikdy nenaučil ani jí neukázal, jak pracovat s emocemi, takže když se objevil stres či konflikt, cítila se buď zdrceně a úzkostně, nebo prázdně a depresivně a kývala se sem a tam. Někdy se propadala do hluboké samoty a oddělovala se od světa. Měla pocit, že nikdy nikam nezapadne. Na našich seminářích pro LGBTQI+ dospívající jsme hráli hry, dělali výtvarné projekty, někdy jsme trénovali žonglování a balanční dovednosti a udržovali jsme prostor pro účastníky tak, aby mohli mluvit o svých životních problémech. Zdálo se, že Dina konečně našla místo, kde ji skupina vrstevníků chápe a přijímá. Začala si užívat společenského života komunity a našla si několik přátel.

Jak už to u dospívajících občas bývá, jednoho dne Dina prostě zmizela ze scény. Po dlouhé době jsme na sebe náhodou narazili v centru města. „Ahoj, změnili jsme si jméno – jsme Sam!“ Sam mi řekl, že se identifikují jako nebinární a odteď by chtěli být oslovováni středním rodem.

Pocit osamělosti

Po nějaké době se Sam vrátili do našich skupin teenagerů a zapojili se do našich improvizačních divadelních a cirkusových sezení. Sam a Alex se na těchto sezeních velmi sblížili. Byli neustále spolu a bylo jasné, že jejich přátelství má skutečnou

hloubku a jedinečnou kvalitu. Uplynulo několik měsíců. Ostatní samozřejmě spekovali, že se mezi nimi rozvíjí milostný příběh, a celé týdny si dvojici dobírali. Samovy prosby, aby s tím přestali, nebyly vyslyšeny. To Sama rozlobilo a zahnal do temného kouta, v němž měli pocit, že jsou sledováni a odsuzováni. Plni studu, strachu a frustrace Sam náhle přerušili veškeré vztahy s ostatními včetně Alexe a přestali chodit na sezení. Přátelství skončilo a Sam byli opět sami. Chvíli jsme si povídali online. Když jsem zjistila, co se stalo, navrhla jsem, že bych mohla moderovat diskusi mezi zúčastněnými, protože jsem cítila, jak důležitá komunita pro Sama byla, ale Sam odmítli.

Motivace

Mezitím jsme byli v centru nového cirkusu, kde učím, přivání, abychom se v rámci mezinárodního uměleckého festivalu zúčastnili desetidenního projektu výměnného pobytu mládeže v jiné zemi. Výměnný pobyt měl vyvrcholit závěrečným představením funambulismu (umění přecházet po laně s dlouhou těžkou balanční tyčí neboli balancérem), a to chůzí přes povodí řeky. Festival se měl konat za několik měsíců v létě. Měli jsme problém sehnat na výlet posledního účastníka a já si vzpomněla na Sama a na zájem, který o cirkus projeví. Sam byli za pozvání vděční a začali chodit na náš trénink rovnováhy, kde se seznámili s další nebinární osobou. Ti dva se rychle spřátelili.

Zpočátku byli Sam trochu nervózní, roztřesení a plní negativních myšlenek jako například „tohle se nikdy nenaučíme, jsme na to moc nemotorní!“ Ale během prvních několika hodin, kdy si zvykli na nošení těžkopádného balancéru, už dělali v chůzi po laně viditelné pokroky, měli motivaci se na tréninky vracet a pokaždé o něco pokročili v sebedůvěře a dovednostech.

Výš a výš

Měsíc před festivalem jsme měli možnost jet na prodloužený víkend do sousední země (5 hodin cesty) a trénovat s jiným týmem, který se také účastnil letního výměnného pobytu mládeže. Sam a Martina, další účastnice výměny z našeho cirkusu, se ke mně přidali. Kromě několikahodinového každodenního tréninku, při kterém jsme se postupně posouvali do větší a větší výšky, jsme také poznávali město a bavili se s přáteli. První den jsem chodila po laně ve čtyřmetrové výšce, protože jsem už měla s takovými výškami zkušenosti. Martina, která je sice odhodlanou provazochodkyní, ale ve funambulismu je nováčkem, to zvládla druhý den. Třetí a poslední den bylo horko a slunečno. Po chvíli klení a nervozity se Sam rozhodli využít poslední šance a vylézt na lano. Nasadili si postroj, vylezli na věž a nechali se připoutat k bezpečnostnímu lanu. Chvíli stáli na plošině, vzali do ruky dlouhou tyč a vykulenýma očima se rozhlíželi kolem sebe. Trenér Viktor k Samovi povzbudivě mluvil a ujišťoval je, že nepochybuje o tom, že lano úspěšně přejdou. Po několika okamžicích Sam sestoupili z plošiny, vrávoravě, ale odhodlaně. Vrcholky stromů měli v úrovni očí a tráva hluboko pod nimi se vlnila. Sam párkrát zaváhali, ale nakonec se pracně dostali až na druhou stranu čtyřicetimetrového lana, doprovázeni jediným mrakem přecházejícím modrou oblohou. Všichni jsme jásali nad jejich jistotou a nemohli si nevšimnout, jak se zlepšuje jejich pružnost. Ten večer jsme se všichni tři vraceli domů spokojeni se svým tréninkem a pokrokem.

Panika

Festival se blížil a výměnná skupina nestihla před cestou připravit představení, které jsme měli dát dohromady, ani se sejít v plném počtu. Sam se vyptávali na všechny podrobnosti cesty a vyjádřili jak nadšení, tak i obavy z nabitého programu. Ujistila jsem je, že se budeme snažit nechávat čas na odpočinek a že zvládneme vše, co nás čeká. V den cesty nás deset (dva vedoucí výměny a osm účastníků mladších 30 let) nastoupilo do letadla a vydalo se na cestu. Začalo naše desetidenní dobrodružství, kde jsme se seznámili s dalšími 50 účastníky výměny. První večer jsme se vyčerpaní vrátili do maličkých hostelových pokojů.

Během následujícího týdne se Sam, stejně jako většina z nás, cítili plni nadšení a zároveň zavalení množstvím zajímavých lidí a všech věcí, které se v rámci projektu děly. Sam se sprátelili s mladými lidmi z dalších osmi zemí. Během každodenních otevřených tréninků v místním cirkusovém centru se všichni navzájem učili cirkusové hry, dovednosti a disciplíny. Sam tu byli a každý den se učili novým věcem. Snažili jsme se zorganizovat program tak, aby byl co nejméně stresující, zahrnoval hodně her a volného času, neočekávaly se od nás příliš velké výkony a také abychom měli dostatek času odpočívat na pláži.

Přesto byly aktivity velmi náročné. Několikrát denně jsme cestovali mezi třemi různými místy ve městě na jídlo nebo cvičení, přičemž někteří zvolili procházku po památkách města, které přetévalo festivalovými aktivitami a turisty. Soukromí se hledalo těžko. Ačkoliv skupina každý den vědomě pracovala na strategiích, kterými si opečovávala svůj nervový systém, s blížícím se vystoupením se úroveň úzkosti a očekávání zvyšovala. Členové naší skupiny toužili po prostoru a času o samotě a chybělo jim

pohodlí domova. Každý z mladých lidí zažil alespoň jeden den, kdy ho přemohly emoce a cítil, že je toho na něj moc. Měli jsme ve skupině dobrý systém vzájemné opory, ale dělo se toho najednou tolik! Všichni jsme byli stále vyčerpanější.

Den před představením, když jsme hodiny čekali na generální zkoušku, za mnou Sam přišli, vypadali vyděšeně a řekli, že musí odejít a že to nezvládnou. Měli jsme jen jeden velmi malý časový úsek, ve kterém jsme si mohli představení nacvičit, a byli jsme požádáni, abychom byli připraveni, kdykoli nám režisér řekne. Nebyl čas na žádné komplikace. Ale Samovi se zrychloval tep a úzkost se stupňovala. Cítili se čím dál nepříjemněji a mimo kontrolu. Během týdne to bylo podruhé, co strach vyústil v záchvat paniky, a Sam se schoulili do klubíčka stresu. Ujistila jsem se, že Sam mají láhev vody, a šli jsme se projít mezi stromy na zarostlé prostranství za budovou. Tam Sam zůstali více než hodinu a ve splynutí se stromy a ptáky znovu zregulovali svůj nervový systém. Pravidelně jsem je kontrolovala, abych se ujistila, že jsou v pořádku. Brzy poté, co se Sam uklidnili a vrátili, byla naše skupina svolána ke generální zkoušce. Uf! Byla jsem zvědavá, co představení zítra přinese!

Chůze po vodě

Druhý den se konalo představení. Na nábreží řeky se shromáždily stovky lidí a ve vzduchu bylo cítit vzrušení. Přes vodu bylo nataženo sedm lan v různých délkách a výškách – nejdelší měřilo 55 metrů a nejvyšší bylo 6 metrů nad vodou.

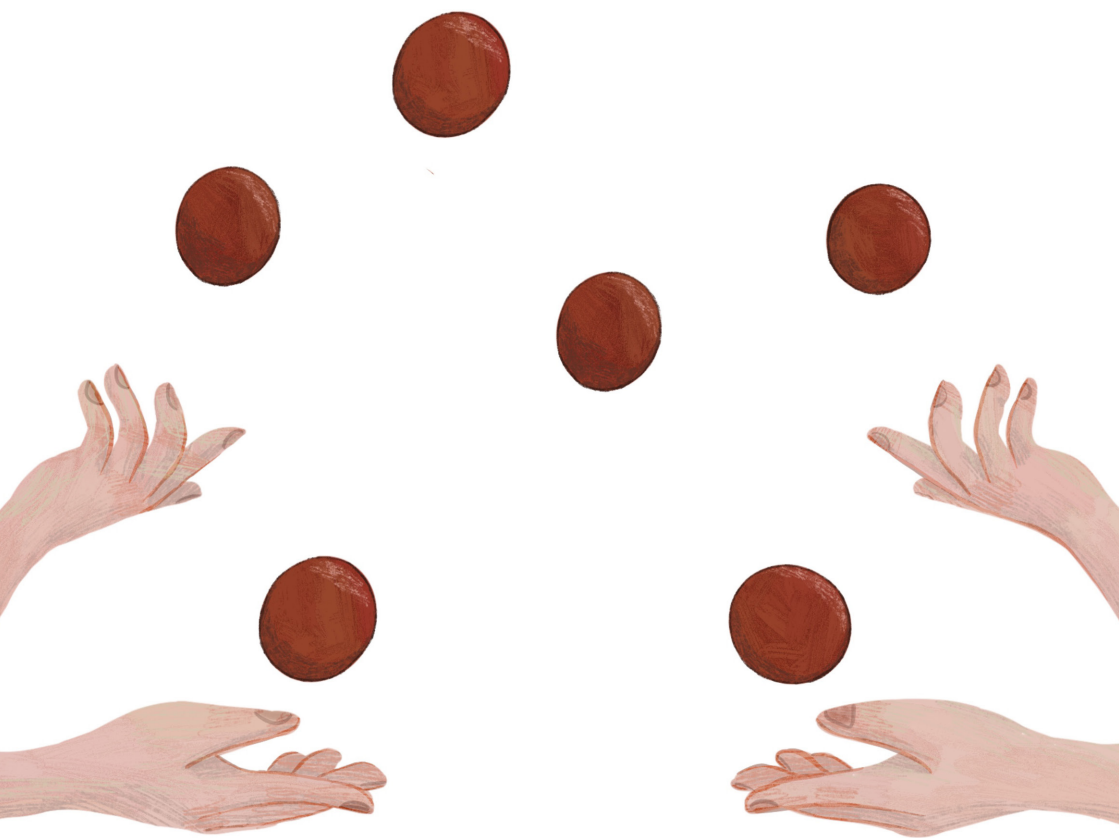
Naše skupina postávala v kostýmech kolem, trochu jsme se protáhli a trénovali si balanc. Začala hrát hudba a každý si našel své místo. Sam vystoupili na lano. Zopakovali jsme si, jak

je důležité nedívat se přímo dolů do vody, která při pohybu všelijak odráží světlo a některé funambuly to může vykolejit z rovnováhy. Ideální je dívat se na lano a zároveň se trochu zaměřovat na místo, kam chceme dojít. Přesně to Sam udělali. Lana byla mnohem pružnější než ta, na kterých jsme trénovali, a Sam se museli hodně snažit, aby drželi krok. I tak se úspěšně dostali až na plošinu s ostatními a za jásotu a potlesku publika se uklonili.

Obžít

Ten večer jsme na oslavu úspěšného ukončení výměny uspořádali večírek. Následující den se Sam se svou novou cirkusovou rodinou rozloučili. Na komunitních sezeních Sam vyjádřili vděčnost za to, že se během každodenních otevřených tréninků mohli seznámit s tolika různými cirkusovými aktivitami, tato zkušenost pro ně byla neskutečně obohacující. S ostatními mladými lidmi zapojenými do cirkusového světa se cítili jako doma. Při cestě domů mi Sam přiznali, že funambulismus asi nebude jejich oblíbenou disciplínou, ale že se chtějí cirkusu věnovat i nadále a přihlásit se na pravidelné kurzy pro teenagery v cirkusovém centru.

Na podzim začali Sam navštěvovat cirkusové centrum ne jednou, ale dvakrát týdně! Škola byla náročná, přátelství komplikovaná a Samovo duševní zdraví nebylo tak stabilní, jak by si přáli. Cirkus jim ale prý přinesl opravdovou radost a pocit svobody. Sam říkají: „Cirkus je asi to nejlepší, do čeho jsme se kdy zapojili. Hlavně kvůli tomu, že se v něm necítíme souzeni – ať už jde o náš psychický stav, naše dovednosti nebo naše tělo a hmotnost. Všichni spolu dobře vycházejí a to mi přijde krásné!“ A dodávají: „Když jsme na šálách, cítíme se cool a mocně. Vždycky jsme si mysleli, že je nemožné to zvládnout!“



PROPOJENÍ HROU: CIRKUS V SOUKROMÉ PSYCHOTERAPII

TERAPEUTICKÉ PROSTŘEDÍ

O Vojtěchovi

Vojtěch Holický pracuje jako psycholog v soukromé klinické praxi v jednom historickém městě v České republice. Má výcvik v integrativní psychoterapii a při práci s klienty využívá principy terapie zaměřené na emoce (EFT). Vojtěch je také žonglér. Jeho prvním žongléřským náčiním byly flowersticky. Jeho dovednosti se vyvíjely skrze flow arts a fireshow až k passování kuželek, což je disciplína, se kterou také vystupuje na akcích pro veřejnost jako člen skupiny Cascabel Passing Trio. Skupina Cascabel již deset let provozuje cirkusový kroužek, který se zaměřuje na integraci dětí se širokou škálou speciálních potřeb.

Dvě plaché sestry

Melissa byla už v raném dětství spíše plachá a uzavřená. Ve školce se držela v blízkosti svého dvojčete Kariny a s ostatními dětmi si hrála jen velmi málo. Přibližně v té době přestala jejich matka o děvčata zvládat péči, a tak se o ně začali starat prarodiče. Na základní škole byly Melissa a její sestra rozděleny do různých tříd, údajně aby byla podpořena jejich samostatnost. To však vedlo spíše k nejistotě a ještě silnějšímu pocitu izolace. Melissa neuměla

navazovat přátelství a zůstávala na okraji třídního kolektivu. Její posmutnělý vzhled jí vysloužil několik nepříjemných přezdívek a občas na ni na chodbách děti náhodně pokřikovaly, což ji děsilo ještě víc. Melissu začaly trápit bolesti břicha a ráno se jí nechtělo do školy. Na poslední dva roky základní školy dali učitelé obě sestry konečně zpátky do jedné třídy. Dívkám se ulevilo, protože se cítily bezpečněji. Stále však nezapadaly mezi své vrstevníky, mezi ostatními se cítily osaměle a napjatě.

Dvojčata se dobře učila a bez problémů složila zkoušky na místní střední školu. Tam na ně čekaly nové výzvy. Jejich učitelé byli méně shovívaví a měli větší nároky. Spolužáci byli méně agresivní, ale brzy našli jejich slabá místa a posmívali se jim. Děvčata byla znovu vystavena na chodbách o přestávkách urážkám a během vyučování posměšným poznámkám. Zkoušení před tabulí bylo peklo. Stalo se pro ně nemožným mluvit před třídou, navzdory naléhání a výhrůžkám učitelů. Během druhého ročníku už sestry nedokázaly zvládnout tlak vzdělávacího systému a školního prostředí. Obavy vyvolané strachem, smíšené se silným studem jim znemožňovaly ráno vstát a jít do školy. Dívky zůstávaly doma, jejich vzdělávání ustrnulo, nemohly si najít práci a byly závislé na babičce a dědečkovi. Ven vycházely pouze v doprovodu babičky nebo večer, když na ulici nikdo nebyl. Jejich příznaky splňovaly kritéria pro sociální fobii spolu s úzkostnou poruchou osobnosti. Dívkám byl uznán částečný invalidní důchod.

Život se zdá být nezvladatelný

Zhruba v té době jsme měli první schůzku. Melissa přišla se svou stejně nešťastnou sestrou a svou babičkou, která s námahou chodila o holi. Babička měla velké obavy, že se děvčata o sebe nedokážou postarat. Nedokázaly si samy dojít na nákup, natož

na nějaký úřad. Během sezení si obě dívky schovávaly tváře za dlouhými poletujícími vlasy a na mé otázky šeptaly krátké odpovědi. Většinu informací musela poskytnout jejich babička. Dívky se v mé přítomnosti zjevně cítily nesvé. Působily úzkostně a na jednoduchou konverzaci téměř nereagovaly. Domluvili jsme si několik dalších schůzek, ale i ty probíhaly podobně. Dívky neměly zájem cokoli měnit, chtěly ze situace uniknout. Mé pokusy o interakci s nimi končily neúspěchem. Nakonec náš kontakt zcela vyhasl. Úzkost dvojčat se zdála být prokletím, které nelze zlomit.

Druhý pokus

Uplynul rok. Dědeček zemřel a dvojčata zůstala sama s babičkou. Ta je zpět ke mně přivedla s prosbou o pomoc, bála se, co se s nimi stane, když se o sebe nenaučí samy postarat se. Děvčatům se podařilo najít si vhodnou práci, a to roznášení letáků do poštovních schránek, což jim umožňovalo vyhýbat se lidem, protože mohly roznášet v době, kdy moc lidí nepotkají. Během našich schůzek se dvojčata zdála o něco klidnější, ale stále byla velmi rezervovaná. Mé pokusy o delší rozhovory byly opět neúspěšné.

V tu chvíli jsem se rozhodl jít jinou cestou a použít přístup zapojující neverbální komunikaci. Abych navázal interakci, ukázal jsem nejprve jednoduchou žonglovací hru – poslal jsem míček kolem dokola naší malou skupinou. Ukázalo se, že sestra Karina si ode mě nechtěla míček vzít, ale když jsme ho poslali přes babičku, Karina mi ho mohla vrátit. Melissa byla o něco odvážnější a zapojila se do hry s větší chutí. Moje pokusy rozšířit hru o další prvky však nebyly úspěšné. I minimální interakce se zdála příliš obtížná. Přesto nám hra posloužila jako dobrý

příklad k zamyšlení se nad současnou dynamikou našeho vztahu, který ještě nebyl natolik pevný, aby dívkám umožnil se při společné hře uvolnit. Nabídl jsem proto bezpečnější způsob práce, který by dvojčatům umožnil být v méně aktivní roli a diskutovat o možnostech ovlivnění a zmírnění jejich neustálé úzkosti prostřednictvím psychoterapie. Dokázali jsme popsat jejich současné potíže pomocí kruhového diagramu, který pomáhá uvědomit si vzájemnou propojenost myšlenek, emocí a tělesných pocitů, jež následně formují chování a vztahy člověka. Při empatickém zkoumání těchto potíží jsme zjistili, že dvojčata mají omezenou schopnost verbalizovat své tělesné prožitky a obrátit pozornost dovnitř sebe sama. Ukázalo se, že se jedná o dlouhodobou traumatizaci způsobující silnou emocionální bolest. Při našich pokusech o zmírnění příznaků byly dívkám běžné relaxační techniky nepříjemné a byly také neúčinné. Absolvovali jsme jen několik sezení a potom náš kontakt znovu postupně ustal.

Do třetice všeho dobrého?

Po dalším roce se Melissa vrátila do mé kanceláře se svou babičkou, ale bez své sestry, která už téměř nevycházela z domu. Melissa se rozhodla, že se pokusí udělat něco proaktivního, aby se ze své situace dostala. Navázali jsme na naši předchozí spolupráci a dále jsme se snažili prohloubit její uvědomění vlastních prožitků, aby mohla získat určitou kontrolu nad svými projevy úzkosti. Využili jsme některé principy terapie zaměřené na emoce (EFT) a pečlivě jsme procházeli intenzivní emoční trápení způsobené nepřijetím a pocity studu, které Melissu zcela omezovaly a nutily ji uzavřít se do sebe a skrývat se. Při našich sezeních konverzace vždy rychle utichla. Bylo zřejmé, že je

Melissa stále pod silným stresem a necítí se dostatečně bezpečně na to, aby mluvila o svých potížích a okolnostech života napřímo. Bylo pro ni velmi obtížné soustředit pozornost na své prožívání. Pokaždé, když se o to pokusila, došlo u ní k silné emoční reakci a celé její tělo se napjalo. Kancelář naplnil strach a nejistota. Jako by bylo nebezpečné utrousit jediné slovo.

Bylo pro nás tedy velmi důležité, abychom si v našem vztahu vytvořili základní pocit bezpečí. Metody, které jsem dosud používal, byly zjevně neúčinné. Potřeboval jsem změnit svůj přístup, a tak jsem Melisse nabídl způsob, jak zůstat v kontaktu, aniž bychom spolu museli mluvit. Navrhl jsem, abychom společně žonglovali. Společné žonglování by mohlo přinést hravost a úlevu od tísnivé atmosféry terapie, stejně jako by mohlo být komunikačním nástrojem umožňujícím nám společný pohyb.

Nejprve jsme si vyzkoušeli základní žonglování kaskády se třemi míčky na stole. Pak jsme si sedli naproti sobě na zem. Ukázal jsem Melisse základní pattern – rytmické zvedání a vyměňování míček, střídání levé a pravé strany – a vyzval jsem ji, aby to zkusila sama. Odmítla, a tak jsme to cvičili společně a Melissa napodobovala mé pohyby. To nám pomohlo propojit a synchronizovat naše tempo tak, abychom dokázali vytvořit stejný oboustranný asynchronní rytmus se třemi míčky na stole. Melissa si tento pohyb rychle osvojila a očividně ji to bavilo. Oba jsme její radost kvitovali a já jsem poukázal na kontrast s úzkostí, kterou cítila ještě před chvílí. Cvičení Melissu uklidnilo a cítila se při něm dobře, takže jsme pokračovali. Brzy dokázala udělat kaskádu za zády se zavřenýma očima. Soustředili jsme pozornost na míčky, což poskytovalo pocit bezpečí a zároveň zprostředkovalo kontakt s vlastním tělesným prožitkem, který jsme mohli společně dále zkoumat.

Zdalo se, že žonglování přináší do našeho vztahu něco nového. Na dalším sezení jsme již měli základ, na kterém jsme mohli stavět. Kaskáda se stala naším rituálem, kterým jsme začínali každé sezení. Společné cvičení tváří v tvář nám umožnilo využít zrcadlení pohybů toho druhého a naše pozice vsedě se zkříženýma nohama na podlaze naproti sobě přinášela větší, neohrožující intimitu prostřednictvím hry. Dokonce jsme navázali letmý oční kontakt. Využili jsme uvolněnější atmosféry a použili juggle board, přizpůsobivou pomůcku ze dřeva, která má dráhy, po nichž mohou žongléři kutálet žonglovací míčky. Posílání míčků tam a zpět přirozeně připravilo půdu pro interakci a rytmickou synchronizaci a opět jsme spolu sdíleli radost z tohoto zážitku. Výzva ke složitějším kombinacím vyvolávala v Melisse trochu napětí, ale protože obtížnost byla přiměřená, její úzkost nikdy nepřerostla v paniku, a dokázala tak vydržet nepříjemné pocity a přenést se přes ně, aniž by se vzdala a řekla „game over“.

Žonglování s emocemi

Naše spolupráce se pomalu začala prohlubovat. Melissa se mohla pravidelně účastnit našich schůzek, vždy v doprovodu své babičky. Zdalo se, že žonglování otevřelo nový komunikační kanál a umožnilo nám obejít prokletí úzkosti. V bezpečné atmosféře hry, kde nic nebylo hodnoceno jako špatné, si Melissa dovolila na chvíli se odprostit od stresu, což jí umožnilo prožívat nové pocity. Našich interakcí přibývalo. Kromě toho, že jsme po sobě stále častěji házeli míčky, jsme se na sebe také dívali a naše neverbální řeč byla bohatší, což mezi námi vedlo k silnějšímu spojení. Navzájem jsme byli čitelnější, a proto i méně ohrožující. Tímto způsobem se začal rozvíjet náš společný jazyk. Melissa začala spontánně vzpomínat na dávno zapomenuté

zážitky, o které byla ochotná se podělit. Smích a úsměvy se staly pravidelnou součástí našich sezení.

Posílení smyslu pro sebeovládání dodalo Melisse tolik sil, že mohla obrátit pozornost ke své životní situaci a nahlédnout na ni se zvědavostí. Ukázalo se, že prožitky doma byly stejně obtížné jako předtím. Úzkost jí bránila skutečně se zapojit do svého okolního prostředí a její život se zdál být velmi prázdný. Melissa se nadále skrývala před světem v bezpečí své ulity. Existovala jen jedna situace, na kterou se těšila: naše společné žonglování. Využili jsme jejího nadšení a pokračovali v tréninku, přičemž jsme přidávali náročnější prvky. Během několika následujících sezení jsme společně zkoumali různé způsoby používání míčků a žonglovacích kruhů a věnovali této činnosti alespoň polovinu každého sezení. Rychle jsme přešli k žonglování ve vzduchu. A brzy jsme spolu passovali neboli si předávali pět míčků. Melissa se velice snažila, aby se zlepšila. Úsměv, který se jí během našich sezení objevoval na tváři, prozrazoval její radost. Začala být mnohem schopnější zůstat u tohoto prožitku. Bylo zřejmé, že se v tomto vztahu cítí dobře a že se nám společně daří. Účinky této zkušenosti přetrvávaly nějakou dobu. Pravidelný trénink žonglování se stal Melissinou každodenní rutinou a brzy byla v házení kaskády tří míčků trvale úspěšná. Každý den bezmála hodinu cvičila, dávajíc najevo nesmírné potěšení, které jí to přinášelo.

Žonglování nyní Melisse sloužilo jako nástroj k regulaci emocí. Pomáhalo jí zbavit se úzkosti, uvolnit fyzické napětí a otevřít se novým zážitkům. Dechová cvičení spojená s manipulací s míčky jí pomáhala ještě více se uvolnit a pociťovala, že z nich má větší prospěch. Když jsme experimentovali s kontaktním žonglováním (kutálením míčků po povrchu těla), měla Melissa možnost

prozkoumávat hranice vlastního těla. Míček jí sloužil jako nástroj k ukotvení ve svých smyslech, například při balancování míčku na hlavě nebo při jeho používání jako masážního nástroje.

Při žonglování se člověku prohlubuje pocit kontroly nad vlastním tělem a kontakt s jeho fyzickým prostředím, a právě to mohlo u Melissy vést ke snížení úzkosti. Snažili jsme se, aby si z každého sezení odnesla alespoň nějaký pocit vlastní moci a úspěchu. Dosahování společných úspěchů v passování dále posilovalo naše terapeutické propojení. Stalo se metaforou našeho vztahu, učili jsme se v něm spolu čelit selhání i pracovat na společném cíli. Zkušenost bezpečného vztahu a podpory se pro Melissu ukázala být silným emocionálně korektivním zážitkem.

Navzdory zřetelným pokrokům během našich sezení docházelo ke změnám v Melissině každodenním životě jen velmi pomalu. Scházeli jsme se dvakrát měsíčně po celý rok a dělali malé krůčky ke změně. Bylo překvapivé, když se Melissa poprvé objevila bez doprovodu. Přišla s úsměvem a zdálo se, že je na chvíli překvapená i sama sebou. Oba jsme z tohoto kroku měli radost a uvědomili si, že se jí postupem času podařilo získat více odvahy. Věřila, že cestu zvládne, a zvládla ji. Učila se Melissa žonglovat se svým životem s větší lehkostí?

Přišly další změny. Melissa postupně získala větší sebedůvěru, odhodlání a také důvěru ve vlastní schopnosti. Začala plánovat výlety v okolí, například návštěvu divadla, a dokončila střední školu. Díky žonglování se nám společně podařilo překonat to, co se původně zdálo jako nepřekonatelná překážka, a vytvořit prostor pro psychotherapeutickou změnu. Žonglování Melisse nadále slouží jako nástroj k vyrovnání a rozvoje dovedností

a také jako zdroj nových pocitů, jakými jsou radost z dosažených úspěchů a pocit kompetence.

Tento příběh je zrekonstruován ze zápisů z 30 sezení v průběhu čtyř let. Melissa nadále zůstává v psychologické a psychiatrické péči.



DÍVKY S UKRUTNOU BOLESTÍ HLAVY

TERAPEUTICKÉ PROSTŘEDÍ

O Matthiasovi

Matthias Vanderhoydonk, 33 let, je ergoterapeutem v dětské psychiatrické léčebně KPC Genk v Belgii. Pracuje v ambulantním programu pro mladé lidi ve věku 12 až 18 let, kteří se potýkají s psychiatrickými obtížemi v kombinaci se zpomaleným nebo odchyleným vývojem. Jeden z Matthiasových zájmů se ukázal být velmi vhodným prostředkem k navázání kontaktu s těmito mladými lidmi, a to sice... cirkus.

Cirkusové techniky založené na zážitkovém učení se ukázaly jako velmi užitečná součást přístupu používaného v KPC Genk. Pro pacienty je to nová a nevídaná zkušenost s možností reflexe zaměřené na rozvoj nových myšlenek nebo chování. Matthias ze svého výzkumu zjistil, že pouze 1,6 % pacientů z jeho cílové skupiny se již někdy předtím setkalo s cirkusovými technikami.

Matthias o cirkusu jako terapii:

Skutečnost, že cirkus je fyzicky aktivní médium, je příjemným přínosem pro naše mladé pacienty, kteří mají často obtíže dennodenně vstávat z postele nebo pohovky.

Na podzim roku 2022 přišla Jasmine na oddělení...

Jasmine byla nadaná mladá dáma, kterou k nám poslal její praktický lékař kvůli depresivním příznakům a téměř neustálým silným bolestem hlavy. Z lékařského hlediska se zdálo, že jí nic nepomáhá. Jasmine téměř na půl roku přerušila školní docházku. Po přímluvě psychologa během návštěvy u ní doma byla ochotna dát naší denní péči šanci.

Jak zaktivujete někoho, kdo je doma sám už více než šest měsíců a kvůli silné bolesti hlavy vzdá každou činnost?

Začal jsem s Jasmine jako s každým mladým člověkem, který k nám byl doporučen. Pozval jsem ji na dvě cirkusová sezení týdně v rámci čtyřčlenné skupiny, ve kterých jsme objevovali cirkusové techniky. Součástí programu bylo také jedno sezení týdně s větším počtem lidí, jehož cílem bylo posílení skupiny a skupinové dynamiky. Abychom měli jistotu, že cirkusová cvičení v malých skupinách budou dostatečně rozmanitá, zaměřil jsem se na devět technik, vždy na jednu týdně: točení talíři, jednokolky, flowersticky, chůdy, diabola, rolla bolla, žonglování, barel a míč, pak slackline a zase zpátky k točení talíři.

Jasmine přijela, když jsme právě začínali s chůdami. První týdny jejího pobytu se vyznačovaly především netečností a nezájmem. Velmi záhy přestala docházet, protože sezením nepřikládala příliš velký význam. Jak jí měl cirkus pomoci, aby se cítila lépe? Řekl jsem jí, že chápu její pochyby a že není mým úkolem ji přesvědčovat. Místo toho jsem ji dál zval na sezení a po nich jsme si krátce promluvili o smyslu a cíli toho, co děláme. Někdy

je uznala a někdy jsme se dohodli, že se neshodneme. A to bylo také v pořádku.

Během čtvrtého týdne Jasminina pobytu jsme začali žonglovat.

„Klasické“ pojetí žonglování se třemi míčky jsem opustil už dávno předtím. Místo toho se naše základní cvičení týká sociálního žonglování: stojíme v kruhu, soustředíme se jeden na druhého a házíme si mezi sebou jeden nebo více míčků. Potom vytváříme obrazce a všelijak se mezi sebou prohazujeme. Na návrh pacientů jsem skupinu naučil žonglovat ve dvojicích, nejprve s jedním míčkem, pak se dvěma a třemi míčky, a to jak čelem k sobě, tak vedle sebe. Až na konci jsem si uvědomil, že Jasmine tu byla po celou dobu sezení. Krátkým, nenuceným komplimentem jsem jí poděkoval za účast a nechal ji odejít. Při následujících hodinách jsem nadále nabízel různé druhy žonglérského náčiní na různých úrovních obtížnosti, přičemž jsem používal jak individuální, tak skupinové techniky. Postupně jsem v Jasminině chování začal pozorovat určitý vzorec: všiml jsem si, že při skupinových žonglérských technikách projevovala vyšší míru účasti, která rostla hlavně při práci se žonglérskými míčky nebo s kuželkami.

Potom přišla další výzva...

Jak bych mohl Jasmine pomoci přejít od těchto krátkých momentů k delšímu, strukturovanějšímu a fyzicky aktivnějšímu zapojení? Začal jsem tím, že jsem si s ní během hodiny promluvil a řekl jí, že vidím, že se i přes své potíže stále snaží být aktivní. Rozhodl jsem se, že budu více času věnovat práci s kuželkami. Zavolał jsem přátelům z cirkusové školy v Hasseltu, abych se trochu zlepšil

ve výkladu práce s kuželkami a získal nové nápady. Poslali mi video, kde si dva lidé předávají kuželky nejrůznějšími způsoby, passují spolu. Když jsem se o toto video podělil se skupinou, Jasmine s jedním z dalších pacientů se rozhodli, že si některé pohyby sami vyzkouší. Ke konci sezení se Jasmine zeptala, zda by si mohla půjčit nějaké kuželky, aby mohla v tréninku pokračovat i o polední přestávce. Během následujících tří týdnů Jasmine a její spolupacientka Laura zdokonalovaly své techniky, někdy se mnou, ale nejčastěji samy.

Jak se věci vyvíjely dál...

Když Laura na konci třetího týdne z oddělení odešla, Jasmine se cítila trochu osamělá. Koneckonců nikdo jiný nebyl v žonglování na takové úrovni, které spolu dosáhly ony dvě. Tehdy jsem se rozhodl, že si s ní popovídám o tom, jak by mohla přenést dovednosti, které se naučila při žonglování, do běžného života mimo centrum. O tom, jak (znovu) dokázala najít něco, v čem je dobrá, něco, co ji opravdu baví. Něco, do čeho chtěla investovat čas, protože mohla, ne proto, že musela. Jasmine mi řekla, že si toho sama všimla a že když žonglovala, zmizela (na chvíli) i bolest hlavy. A tak jsme si to hezky propojili: od bolesti hlavy jsme došli k tomu, že je to bolest hlavy z neustálého napětí, a od bolesti z napětí jsme přešli ke krátkým momentům relaxace. Když Laura odešla, Jasmine přestala žonglovat. Získané zkušenosti jí však zůstaly. Stejně jako náš rozhovor o hledání způsobů, jak (krátce) relaxovat a díky tomu žít, ne jen přežívat.



SPEKTRUM POLARIT

TERAPEUTICKÉ PROSTŘEDÍ

O Vicki

Vicki Pompe, 39 let, působila 15 let jako profesionální akrobatka, poté se přeškolila na taneční pohybovou terapeutku. Své předchozí zkušenosti akrobatky dokázala přenést do své současné práce a v rámci Korbeel: oddělení psychiatrie pro děti a mládež v Kortrijk (Belgie) vede každý týden vedle tanečně-pohybové terapie také hodiny cirkusu. Zároveň působí v Atelieru 113 v Harelbeke (Belgie), v centru pro mladé lidi, kteří potřebují další psychologickou podporu, a v multidisciplinární skupinové praxi Het Huis van Katrien v Gentu (Belgie), kde nabízí jak taneční, tak cirkusovou terapii. Cirkusové lekce se skládají převážně z párové akrobacie a vzdušných technik, někdy ale i z balancování a manipulace s předměty.

Vicki o vystupování:

Cirkus a vystoupení jdou ruku v ruce. Vystupování však není pro každého a v terapeutickém prostředí by měla být volba vystupovat pečlivě zvážena. Představení staví účinkujícího do zranitelné pozice; veřejnost může jeho dílo hodnotit, interpretovat si jeho obsah a význam po svém, což účinkující nemůže ovlivnit. To může některým klientům uškodit. Jiní klienti mohou představení vnímat jako způsob, kterým mohou úspěšně vyjádřit své myšlenky a emoce. Může představovat veškerou jejich tvrdou práci během terapeutického procesu a přinést jim osvobozující pocit. Pro mě jako terapeuta je důležité, aby měl klient možnost volby, zda chce vystoupit, a to až do úplně posledního momentu. Znat svého klienta a zaujmout k němu zcela osobitý přístup je nezbytně nutné, abychom mu pomohli udělat to správné rozhodnutí.

Příběh Kim

Kim je dvanáctiletá dívka, která byla přijata do Korbeelu: psychiatrické léčebny pro děti a dospívající, a to kvůli agresivním výbuchům doma a ve škole. Její agresivita se postupně zhoršovala a její matka byla v koncích. Nebylo to poprvé, co byla přijata do nemocnice. Když jí bylo šest let, strávila několik měsíců na oddělení pro malé děti (0 až 7 let). Nyní byla umístěna mezi děti starší (7 až 12 let). Již během předchozího pobytu v nemocnici jí byla diagnostikována porucha autistického spektra (PAS) a ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou).

S Kim jsem se seznámila hned během jejích prvních dnů. Byla to dívka, která viděla svět v protikladech: všechno bylo buď správné, nebo špatné, dobré, nebo zlé... Kim měla velmi limitovanou schopnost vidět nuance v jakékoli situaci. Kvůli ADHD byla její mysl zahlcena myšlenkami, přeskakovala z jednoho tématu na druhé bez skutečných souvislostí. Všechny myšlenky vyslovovala nahlas, bylo to jako vodopád: neustále tekoucí proud vědomí.

Při jedné konkrétní hodině našla u mě ve skříni pytlík skákacích míčků (bouncing balls). Bylo jich celkem šest a každý měl jinou barvu. Začala si s nimi hrát se všemi najednou, přestože ještě neměla možnost osvojit si techniku žonglování. Všechny ty míče nahlas popisovala, komentovala, který z nich je nejskákavější, který vždycky skončí zaseknutý v rohu, jiný se jí zase vždycky chtěl vrátit, když ho mrštila místností.

Když jsme následující týden šli na hodinu, Kim začala o míčcích mluvit a přála si s nimi znovu hrát. Červený míček, který se k ní během předchozí hodiny neustále vracel, se vracel i teď. Zeptala jsem se jí, zda jí připomíná něco z jejího každodenního života. Její odpověď zněla „lásku“. Zdá se, že i když se chovala špatně, lidé, kterým na ní záleželo, jí vždycky dali další šanci. Právě se ve společné místnosti skupiny chovala špatně a byla schopna o tom mluvit a přemýšlet s jednou ze sester. A navíc byl míček červený, což je barva tradičně spojovaná s láskou.

Zeptala jsem se: „Pokud je tenhle míček láska, jaké emoce patří těm ostatním?“ Kim strávila naši hodinu tím, že pojmenovávala další míčky: smutek, hněv, strach, štěstí a „temné myšlenky“ (které popsala jako nutkání k sebepoškozování a sebevraždě). Postupovala tak, že pozorně sledovala míčky, jak poskakují

po místnosti, aby zjistila, jak dokáže jejich počínání přeložit do emocí. Začala také s míčky různými způsoby pohybovat. V následujících týdnech jsme dále pracovali s různými pohyby míčků/emocí, abychom vyjádřili, jak se Kim cítila a reagovala, když tyto emoce sama prožívala. Ke každé emoci si vybrala vhodnou hudbu, kterou jsme společně sestříhali. Poté věnovala čas tvorbě krátkých choreografií pro každou emoci, až vytvořila celé číslo, které chtěla předvést jednomu z vedoucích své skupiny.

Před vystoupením byla Kim trochu nervózní, ale především se těšila, až se podělí o dílo, na kterém pracovala mnoho týdnů. Vystoupení se vydařilo. Na Sophie, vedoucí skupiny, která se přišla podívat, udělalo obrovský dojem a Kim na sebe byla pyšná! Nejenže dokázala identifikovat a prožít konkrétní emoce, ale našla i způsob, jak je vyjádřit pomocí žongléřských míčků ve vztahu ke svému tělu a prostoru. Navíc dokázala v emocích rozlišit drobné nuance, místo aby viděla pouze protiklady.



CHLAPEC V RŮŽOVÉ VESTĚ

SOCIÁLNÍ CIRKUS

O Sarah

Následující příběh se odehrává v období mezi říjnem a prosincem roku 2017. Sarah je 30 let a právě absolvovala École de Cirque de Bruxelles jako lektorka sociálního cirkusu a cirkusu pro mládež. Zapojila se do mezinárodního projektu pod grantem UNICEF v „Genclik ve Kultur Evi“ v Mardinu u turecko-syrských hranic. Projekt zval mezinárodní cirkusové lektory, aby vedli školení pro lektory turecké a kurdské mládeže a kurzy pro děti v různých městech postižených občanskou válkou a syrskou krizí.

Sarah o cirkusu

S cirkusem jsem se potkala ve svých 23 letech a ihned jsem se zamilovala. Cirkus pro mě znamená svobodu, solidaritu a vzájemnou podporu. Je to bezpečný a respektující prostor, ve kterém se můžete cítit jako doma ve svém pravém já a zkoušet nové věci a nové způsoby bytí. Podle mého názoru je napojení mezi lidmi nejsilnějším faktorem toho, proč cirkus funguje. V cirkusu si každý najde svůj vlastní prostor, který může vyplnit podle svého tempa a možností. Není tu žádný spěch, žádné termíny ani neměnné cíle, kterých by všichni měli dosáhnout ve stejný čas. Každý nástroj a trénink je přizpůsoben na míru jednotlivci, i když je součástí skupiny. V cirkusu se vždy zaměřujeme souběžně jak na skupinu, tak na jednotlivce, kteří ji tvoří.

V sociálních kontextech, ve kterých pracuji, chci vždy vytvářet spojení mezi lidmi z různých kultur, kteří spolu soužijí s nejrůznějšími překážkami, a zpřístupnit toto spojení každému. Mým hlavním cílem v těchto kontextech je chránit nevinnost dětí, které život nutí příliš rychle dospět. Chci těmto dětem – které mají často tváře bez výrazu a oči bez emocí – pomoci znovu se smát. Chci rozpustit jejich prázdné pohledy a vyčarovat úsměv, nechat jejich srdce dýchat a uvolnit napětí v jejich tělech... alespoň na chvíli.

Cirkus ve válečné zóně

Jeden z příběhů, který ve mně zanechal velkou stopu, je příběh dítěte, jednoho jediného ze skupiny 80 dětí, většinou sirotků. Toto dítě nám nikdy neřeklo své jméno, ale ukázalo obrovskou životní sílu. Budeme mu proto říkat „Yasar“, což znamená „život“. Znali jsme ho jen jako „chlapce v růžové vestě“.

Jeho příběh se odehrává v říjnu 2017. Právě jsem dokončila další rok profesionálního cirkusového výcviku v École de Cirque de Bruxelles. Přijela jsem do Nusaybinu, města na jihozápadní turecko-syrské hranici. Zuřily tam dvě války: jedna uvnitř Sýrie, kde byla zřízena různá uprchlická centra, a občanská válka mezi Kurdy a Turky. Oba konflikty jen pět měsíců před naším příjezdem rozvrátily rodiny, zničily města a zdecimovaly obyvatelstvo. Také Nusaybin byl srovnán se zemí. Mnoho dětí nemělo nikoho, kdo by se o ně postaral. Nezbyvalo jim nic jiného než co nejdříve dospět a „zesílit“, aby mohly přežít samy. Do Nusajbinu jsem odcestovala s týmem 15 cirkusových lektorů a artistů z Francie, Belgie a Německa. Měli jsme se setkat s místními trenéry a realizovat cirkusový projekt pro tyto opuštěné děti.

Náš projekt měl trvat 3 měsíce (10 týdnů), od října do prosince. Dvakrát týdně jsme dopoledne a odpoledne ve velké tělocvičně pořádali pro děti cirkusové dílny. Projekt měl být zakončen představením, které by na jevišti předvedly samy děti. Naše tréninkové dny probíhaly podle specifického programu, jak se to často dělá v sociálním cirkusu, včetně úvodního kruhu, rozcvičky a skupinových her. Poté jsme se rozdělili do malých tréninkových skupin, kde jsme cvičili akrobacii na podlaze nebo ve vzduchu, chůzi na walking globe neboli balanční kouli, rolla bolla, lano, skoky přes švihadlo, obruč (hula hoop) nebo žonglování s míčky či kuželkami. Nezbytnou součástí našeho denního programu byl úklid a opětovné uspořádání cirkusového náčiní. Jeho úklidem se děti učí převzít zodpovědnost a také pochopit skutečnou hodnotu náčiní nejen jako objektů, ale i jako nástrojů, které nám umožňují být spolu, bavit se, tvořit, učit se a růst. Učí se spolupracovat a pečovat o druhé i o sebe.

Přichází Yasar, chlapec v růžové vestě

Tento chlapec je zjevně jeden z nejvyšších a domníváme se, že také jeden z nejstarších. Yasarovi je možná 10 let, i když mu může být i 12, nebo 8 – člověk si nikdy nemůže být jistý. Jedna věc je pro tyto děti jejich biologický věk a druhá jejich věk sociální – tedy věk, který jim přisoudily jejich životní podmínky. Yasar má tmavou pleť, černé vlasy, drsný pohled a fuchsiovou vestu, kterou nikdy nesundává.

Yasar vždycky říká ne. Na cokoli, co mu nabídneme nebo o co ho požádáme, reaguje tak, že mlčky stojí a zírá na nás. Dělá si, co chce, někdy nás poslouchá, někdy ignoruje, jak zrovna uzná za vhodné. Zdá se, že chce dospělé i ostatní děti zastrašit. Do třídy obvykle přichází pozdě, sám, pohybuje se mezi skupinami, jak se mu zlíbí, a odchází, kdy se mu zachce. Otevřeně vůči nám zaujímá vyzývavý postoj, a jak nám místní kolegové říkají, uráží nás ve svém mateřském jazyce. Ostatní děti se ho bojí a drží si odstup. Některé jeho chování schvalují a napodobují ho. Yasar se nám vždy dívá přímo do očí, pohledem plným hrdosti a provokace. Naši turečtí a kurdští kolegové jsou tím také zaskočení. Nikdo nemůže přijít na účinný způsob, jak si získat Yasarovu pozornost a spolupráci. Všechny naše pokusy o jeho integraci selhávají. V našem týmu to vyvolává problémy, přináší otázky týkající se autority, bezpečnosti a vzájemné podpory a diskuse o našich profesních hodnotách.

Během dalších dnů nabízíme Yasarovi všelijaké aktivity v různých malých skupinách. Ukazujeme mu veškeré vybavení a disciplíny a doufáme, že zjistíme, která z nich ho zajímá nejvíce. Zdá se, že šanci mají balanční koule a hrazda. Takže když se objeví, snažíme se ho do těchto skupin zapojit. Někdy se zapojí, jindy dostane

záchvat vzteku a pere se s ostatními dětmi. Když je ve skupině, je těžké zajistit, aby se všem dětem dostalo pozornosti a péče.

Yasar vybuchuje

Jednoho dne přijde Yasar pozdě a děti už jsou ve svých podskupinách. Přijde do místnosti, rozzuřený, se svou hrdou a mocnou přítomností, kope do všeho, co mu přijde do cesty. Nevíme, jak na tento projev emocí reagovat. Vyžaduje si pozornost instruktora a nařizuje mu, aby ho okamžitě nechal pracovat na hrazdě a aby se ostatní děti držely dál. Na protesty ostatních dětí reaguje Yasar ostře a fyzicky je ohrožuje.

Když se k němu snažíme přiblížit, okamžitě utíká a sráží vše, co mu stojí v cestě. Všude je chaos. Kurdští lektoři začnou křičet. My jako cizinci nerozumíme, co říkají, ale vidíme, jak se agrese stupňuje. Francouzský lektor se snaží Yasarovi zabránit v tom, aby dostal, co chce. Yasar se ho snaží udeřit. Lektor se úderu vyhne a Yasar je ostatními lektory vytlačen z tělocvičny.

Ostatní děti jsou po zbytek dopoledne napjaté a zmatené. Lektoři jsou také nesví a mají obavy. Ke konci dopoledne se uskuteční mimořádná schůzka. Několik lektorů požaduje, aby byl Yasar vyloučen a nesměl se již účastnit dalších odpoledních hodin. Já sama s tím nesouhlasím, protože si myslím, že tu musíme být hlavně pro děti, jako je Yasar – dát mu prostor pro jeho neklid a vztek, umožnit mu znovu zažít bezpečí, nabídnout mu nový model chování, nechat ho, aby se bavil, hrál si, smál se a byl znovu dítětem.

Yasar se vrací

Navzdory svému výbuchu se Yasar druhý den vrací. Znovu přichází pozdě, zkoumá nás a pozoruje. Pozdravíme ho a pobídeme, aby přišel blíž. Navrhujeme mu, aby se připojil k balanční skupině a vyzkoušel si balanční kouli, kterou má tak rád. Natáhneme k němu ruce a on je přijme. Tentokrát zůstane s námi.

Celý den je Yasar krotký, stále podezřívavý, ale tichý a trpělivý, opatrný a přítomný. Balanční koule se stává jeho nástrojem. Aby na ní člověk mohl stát, musí dýchat, pohybovat se opatrně, čekat, být si vědom pohybů svého těla a být vědomě přítomen tady a teď. Zdá se, že chůze na kouli usměrňuje Yasarovu energii. Občas chce vylézt na hrazdu, ale koule ho znovu a znovu přitahuje. Zdá se, že i ostatní děti si všímají, jak je pro Yasara důležité, že si může vybrat, jak dlouho chce na kouli být, a nemusí se na náčiní střídat. Necháváme ho tam.

V následujících dnech má Yasar pravidelné výbuchy hněvu, chová se hrozivě a destruktivně, ale něco se změnilo. Rychleji a snadněji se uklidňuje. Také si s námi vyměňuje pohledy, které nejsou výhružné, ale komunikativní. Jeho přítomnost začíná být konzistentnější a spolupracuje s námi. Další týdny probíhají poměrně mírně. Ve městě, z něhož zbylo jen málo, kde kolem nás hřmí tanky a kde si děti musí každý den vystačit samy, je však mír velmi relativní pojem.

Velké finále!

Dokončujeme desetitýdenní trénink a připravujeme se na závěrečnou prezentaci, naši velkou show. Vybíráme hudbu,

choreografii a kostýmy pro jednotlivá vystoupení. Tréninkové skupiny jsou nyní pevně dané, už se nestrídají. Yasar má také svou pevnou skupinu, ale... dva dny před vystoupením je najednou pryč, nechodí na sezení a nikdo neví, kde je. Ani ho nemůžeme hledat po městě, protože nesmíme z bezpečnostních důvodů opustit tělocvičnu. Vystoupení jsme záměrně organizovali pružně, protože člověk nikdy neví, které děti v něm nakonec budou, nebo nebudou. Kde je Yasar? Balanční koule ho potřebuje. Chybí nám. Chlapec v růžové vestě se dotkl našich srdcí. Byli jsme svědky toho, jak si nás postupně pustil k tělu a propojil se s námi. Máme strach, bojíme se, že se mu něco stalo. Vždycky se přece vrátil, nebo ne? Proč ne teď?

Nastává den vystoupení. Pokud se Yasar na poslední chvíli vrátí, koule bude jeho. Také děti v balanční skupině vědí, že Yasar se svou růžovou vestou k nám stále patří. Připravujeme rekvizity a začínáme všechno chystat venku na náměstí za tělocvičnou, aby se všichni mohli přijít podívat. Naše aréna je obklopena ostnatým drátem a vojenskými vozidly...

Napětí roste. Děti už vědí, že bez spolupráce ničeho nedosáhnou. Každý je zodpovědný za svou vybranou disciplínu: musí si rozmístit rekvizity tak, aby k nim měl přístup, a hlídat si jak své vybavení, tak i ostatních. Rozčilení však narůstá a děti zapomínají, na čem se dohodly, některé si na poslední chvíli rozmyslí, co chtějí ve svém představení předvést, některé řeknou, že už se nechtějí zúčastnit, jiné si zapomněly kostýmy a dochází k hádkám o to, komu patří fialová šála.

Uprostřed všeho toho chaosu se náhle objeví Yasar. Všichni lektori radostně a nevěřícně nadskočí. Tady je! Chce se zúčastnit? Pamatuje si, že se koná představení? Je to důvod, proč je tady?

„Prosím, zůstaň!“ myslíme si všichni. On to ví. Ano, ten chlapec v růžové vestě, Yasar, přišel na vystoupení.

Mnohé děti mají trému, stěžují si, dělají ve vybavení nepořádek. Yasar se náhle stává vedoucím celé skupiny a rozdává pokyny: „Opatrně s tou koulí, nebo se poškodí... koberce se musí zvednout, musíme je nést spolu, protože jsou těžké... dejte to náčiní tam do rohu jeviště...“ Děti ho následují. To je atmosféra spolupráce, o které jsme se při práci snažili.

Yasar si pamatuje choreografii do posledního detailu. Nacvičuje ji s dětmi z balanční skupiny. Yasar bere věci do svých rukou.

Sbohem

Vystoupení je neskutečně živé a příjemné. Smích a spolupráce. Hudba a potlesk. Pak padá opona a náš projekt v Nusaybinu končí. Tentokrát děti s úklidem vybavení nepomáhají. Dostáváme polibky a objetí, ještě chvíli si společně hrajeme... a potom se všichni vesele rozprchnou. Všichni na sebe s údivem spokojeně hledíme. S nostalgií se díváme na dokončené dílo a na děti, které už nikdy neuvidíme.

Děti jsou už pryč až na jedno: Yasara v růžové vestě. Pomáhá nám sbalit všechno vybavení do dodávky. Chová se jako člen našeho týmu, se vší péčí motivovaného a zapáleného kolegy. Zůstává s námi až do poslední chvíle. Neopouští nás. Nechce odejít. On a jeho malá parta se shromažďují před autobusem.

Musí nás nechat jít. Propukají v zoufalý pláč. „Neopouštějte nás, prosím.“ Nemůžeme si pomoci, ale i nás přemáhá pláč. „Prosím, zůstaňte.“

Vidím tě. Podívej se na mě. Zůstaň.

Yasar si dokázal sundat brnění a odhalit své velké vřelé dětské srdce. Upřímně jsme doufali, že bude mít v budoucnu často příležitost dát prostor kráse a zdokonalování, a to jak u sebe, tak u druhých. Společně jsme se věnovali cirkusu a vytvořili jsme přívětivé prostředí. Vzájemně jsme si pomáhali ve stmeleném týmu. Usilovně jsme se snažili podpořit vnitřní sílu dítěte, které se neumělo ovládat a testovalo nás. Také se nám podařilo pomoci ostatním dětem pochopit situaci a naučit je odpovědět pohostinností. Teprve potom v sobě mohl Yasar objevit to usměvavé dítě, kterým kdysi byl. Tohle prostředí mu umožnilo opět důvěřovat. Nevíme, jak se situace Yasara i všech ostatních dětí vyvíjela dál, ale doufáme, že jim tato zkušenost poskytla nástroje, které jim pomohou vyrovnat se s nejistou budoucností.



HLEDÁNÍ ROVNOVÁHY: CIRKUSOVÉ NÁSTROJE V DRAMATERAPII

TERAPEUTICKÉ PROSTŘEDÍ

O Glynis

Glynis je lektorkou nového cirkusu, dramaterapeutkou a somatickou terapeutkou. Pracuje jak s jednotlivci, tak se skupinami. Mezi její oblíbené cirkusové disciplíny patří chůze po laně, klaunérie, fyzické divadlo a partnerská akrobacie. Přes deset let byla učitelkou Montessori, kdy vědomě aplikovala zážitkové a experimentální vzdělávací metody, a má dlouholeté zkušenosti s vedením workshopů o kreativních přístupech k rodičovství, empatické komunikaci, péči o sebe a kolektiv, józe a mindfulness s dětmi i dospělými a mnoha dalšími. Tento příběh se odehrál během let, kdy pracovala jako facilitátorka sociálně-emočního učení a dramaterapeutka v Montessori školách.

Glynis o těle:

“Skrze propojení s vnitřní moudrostí těla můžeme identifikovat, přijmout, skutečně prožít a zpracovat své pocity a potřeby. Můžeme se zavázat sami sobě a své komunitě, ujasnit si své životní vize, navazovat smysluplné vztahy a žít v souladu s tím, na čem nám nejvíce záleží.”

Iviny obtíže

Je začátek září. Se sluchátky v uších se procházím lesem na okraji města, zpívám si a kochám se sytě červenou a žlutou barvou listů na stromech. Přicházím k domu uprostřed vilové čtvrti, který by asi nikdo na první pohled neidentifikoval jako obecní školu. Dveře mi přijde otevřít dítě a obejmeme mě. Uložím si boty do skříňky a opatrně procházím třídou, přitom cítím teplo dřevěné podlahy. Okny sem proniká slunce a já vidím zahradu, svěží a zelenou. Několik dětí venku svačí, ostatní pobíhají kolem. Pozoruji, jak se některé u stolu učí, jiná skupinka se shlukuje kolem matematické hry na podlaze a další jsou zabrané do výtvarného projektu. Usměju se a zamávám na učitele a asistentku na opačné straně místnosti. Sedmiletá Rachel si tiše čte v koutě. Když mě uvidí, přijde se zeptat, jestli mi může pomoci s přípravou stanoviště v knihovně. Společně odsuneme několik židlí, doprostřed prostoru umístíme velký koberec a připravíme tašku s cirkusovými rekvizitami. Poděkuji Rachel a zamířím do kuchyně pro šálek čaje. Cestou kývnu a usměji se na svou první dnešní klientku: vysokou, hubenou, bledou, shrbenou osmiletou Ivu. Iva si právě píše do deníku, ale nesoustředí se na to; okusuje konec tužky, posouvá sešit po stole a nemůže přestat vrtět nohama. Odnáším si hrnek do své místnosti a přemýšlím o té energii, která v Ivě vězí: kdyby se její mysl cítila bezpečněji, cítilo by se bezpečněji i její tělo? Vtom kolem jde další dítě, Iva mu dá nohu do cesty, a když o ni chlapec zakopne, směje se. Objeví se učitelka, nahlas si povzdechne a něco Ivě šeptá, zatímco odvádí oba chlapce do rohu. Tam si pak několik minut povídají a řeší situaci.

O deset minut později přijde Iva ke knihovně, otočí cedulku s nápisem *Prosím, nerušit* a zavře za sebou dveře. Já sedím

v tureckém sedu na koberci, usmívám se a čekám na ni. A mezitím vědomě dýchám a uzemňuji se, abych se připravila na práci s tímhle zajímavým dítětem. Iva těká po místnosti vykulenýma očima. Stojí naproti mně, co možná nejdál jí malá místnost dovoluje, ruce pevně sevřené v pěst. Třeše se. Usměju se: „Ahoj, Ivo! Vítej! Co se v tobě dneska děje?“ Pokrčí rameny a podívá se na podlahu. Vstanu, postavím se k ní čelem a zeptám se jí, jak chce začít. I po mnoha měsících týdenních sezení je Iva při našem setkání někdy stále ještě velmi nervózní a obecně se mnou moc nechce interagovat. Někdy mě ignoruje, ale většinou si vymyslí pravidla her, které nikdy nemůžu vyhrát, a tváří se samolibě a spokojeně, když se jí podaří udržet si moc jako největší a nejlepší. Dnes ji vidím červenat se studem, protože ví, že jsem viděla, jak podrazila nohy druhému dítěti a paní učitelka si ji zavolala stranou.

Jak spolu být?

Beze slova počne pochodovat místností. Začnu chodit vedle ní, udržuji si odstup, ale nabízím jí společnost, pokud o ni Iva stojí. Brzy se dá do běhu, kroutí hlavou a třepe pěstmi nalevo napravo, je rychlá, takže ji za žádnou cenu nemůžu dohonit. Nakonec se Iva vyčerpá. Stojíme v opačných rozích místnosti a jeden druhému hledíme do tváře. Iva sjede rukou k boku a já uslyším výstřely – Iva vystřelila ze své neviditelné zbraně! Míří přímo na mě! Padám na podlahu, smrtelně vážně se chytám za srdce. „Auvajs! Proč jsi mi ublížila? Jsi našťvaná?“ Iva stojí a směje se. Znovu po mně vystřelí. Dramaticky umírám a vymačkávám ze sebe poslední slova: „Prosím, zavolejte záchranku! Udělejte něco!“ Iva na mě chvíli bez výrazu hledí a pohrdavě řekne: „Proč by mě to mělo zajímat?“ Opět začne pochodovat po místnosti, přičemž se

občas zastaví, aby si prohlédla knihy na polici. Nakonec zůstane stát zády ke mně a dlouze si prohlíží jednu knihu. Vidím, že má rovná záda, trup se jí rozšiřuje v rytmu s dechem, hlubokým a pravidelným. Něco se v ní uvolnilo. Ozve se zvonek. Náš čas se pro dnešek naplnil. Vstávám, společně z nebe stahujeme kouzelnou krabici a obě současně ji otevíráme. V této pomyslné schránce je uloženo vše, co se během našeho sezení událo. Chce si Iva z našeho společného času něco odnést? „Ne... no, možná tu procházku,“ řekne, rychle strčí ruku do krabice a potom si ji zasune do kapsy. Mým očím se vyhýbá, ale na rtech má drobný úsměv. Tohle byla mezi námi zatím nejkliďnější chvíle. Možná se chce propojit, ale neví jak?

Znovu a znovu

Příští středu mi učitelka řekne, že Iva pravidelně šikanuje jiné dítě. Následující čtyři nebo pět sezení přichází Iva s napjatým tělem – ramena nahoru a napnutá, hrudník propadlý, pěsti v bok, někdy se třese. Jak chodí a běhá, tak se viditelně uvolní – někdy mi dovolí chodit s ní, jindy si to hrozivě namíří proti mně, nebo se mi úplně vyhýbá. Při každém sezení mě nakonec zastřelí. Iva pak nevolá o pomoc, nikdy se mě nesnaží uklidnit, ale dlouho mě nechává být, poskakuje po místnosti, až mi najednou řekne: „Dobře, už zase žiješ!“ – a to jen aby mě znovu zastřelila, jakmile se zvednu z podlahy. Když náš čas vyprší, vždycky říká, že si s sebou chce vzít začátek sezení – tu část, kdy ji přivítám v místnosti, usměju se na ni, připomenu jí, že teď je čas pro ni a její pocity, a zeptám se, jestli se chce s něčím svěřit, než si budeme hrát. V tu chvíli často říká, že každý den je stejný, jeden jako druhý – nic speciálního. Je tak mladá a říká, že ji život nudí.

Tučňáci na scéně!

Za mrazivého dne, když podzim přechází v zimu, se znovu setkáváme v naší místnosti a tentokrát se Iva posadí. Její tělo jako obvykle působí, jako by jí proudila elektřina, zdá se, že nedokáže odpočívat; atmosféra ve vzduchu houstne. Iva si založí ruce a vypadá jako bublina, která má prasknout. Napodobím ji a přivítám vlídným pohledem. Něco se děje. Než stačím otevřít ústa, Iva nahlas vykřikne: „Nenávidím svého strýčka! Strašně mě šťve!“ Potom se to z ní začne sypat. Strýc ji uráží, dělá si z ní a jejího bratra legraci, strká do nich a vyhrožuje jim, že je zbije. Iva už ho nikdy nechce vidět. Má pocit, že nemá nikoho, s kým by o tom mohla mluvit – její rodiče jsou příliš zaneprázdnění a Ivin otec má beztak stejně výbušnou povahu jako strýc. Zdá se, že strýc má moc v každém vyvolávat nepříjemné pocity, ale Iva se svým bratrem se za sebe nakonec postavili a řekli rodičům, že s ním už nechťejí být sami. Gratuluji jí k tomu, že upřímně vyjádřila, co cítí, a přišla na to, co potřebuje, aby se cítila bezpečně a dobře. Její matka řekla, že bude dívka přání prozatím respektovat. Iva očekávala horší reakci, takže se cítila dobře. Ptám se, co dalšího by jí pomohlo cítit se bezpečně a dobře, tady a teď. Iva příběhne, vezme si žonglovací míček, dá si ho mezi kotníky, začne se šourat po místnosti a přitom se snaží, aby jí míček nespádl. „Pojďme si hrát na tučňáky!“ Víím, že se tento týden učila o mořských zvířatech. Vstanu a začnu se kolébat jako tučňák. Zeptám se jí, jestli se může postarat o tučňáci vejce, zatímco já se vydám k moři pro jídlo. Souhlasí, ale pak se sehne, vezme žonglovací míček a hodí mi ho. Chytím ho a hodím jí ho zpátky. Ona ho chytí a podívá se na mne. Začneme si míček předávat sem a tam. „Co by chtěl tenhle tučňák říct svému strýčkovi tučňákovi?“ Iva hodí míček a křičí: „Přestaň na mě křičet!“ „Proč jsi tak

nespravedlivý?” „A co by řekl svému otci tučňákovi? „Hraj si se mnou!” „Proč pořád pracuješ?” Po mnoha vzájemných výměnách míčku, kdy jsem po Ivě opakovala, co by chtěla říct, zpomalila. Míček si pak předáváme mlčky v pravidelném rytmu. Iva si dává míček zpátky mezi nohy a celé její tělo jako by změklo. Přišourá se ke mně a se sklopenýma očima klidným hlasem říká: „Nechci být zlá.” A já se na ni podívám. Odkolébám se na okraj místnosti. „Děkuju, že ses postarala o to vajíčko, to bylo moc milé,” říkám a vracím se se žonglovací kuželkou. „Tady je ryba!” Iva vypadá překvapeně a jde pro další kuželku. Položíme je doprostřed místnosti, posadíme se a předstíráme, že jíme. Ozve se zvonek. Náš čas se pro dnešek naplnil. Tentokrát si Iva s sebou bere celé sezení a symbolicky si ho strká do kapsy. Poprvé se na mě před odchodem usměje.

Stát na jedné noze

Během následujících měsíců mě už Iva při každém sezení nezasťrelí. Stále přichází s napjatými rameny a rukama přikovanými k tělu, ale pokaždé se dokáže víc a víc uvolnit. Hlavu má většinou stále skloněnou a málokdy se mnou udrží oční kontakt příliš dlouho, přesto dává jasně najevo, že se chce společně procházet a házet si míčky. Ptám se, čeho si na sobě všímá, když ji přepadne chuť být zlá nebo někomu ublížit. Říká, že se jí při tom tělo velmi napne a ztuhne a cítí bzučení v hrudi. Jednoho dne mi řekne, že když dělá druhým špatné věci, cítí se špatně. Zavedu v naší hře pravidlo: kdykoli nám míček spadne, zastavíme se, zkusíme si uvědomit a nahlas říct, jakou emoci cítíme, a potom se na pět nádechů postavíme na jednu nohu. Iva tuto výzvu vítá s nadšením a těžce dýchá, jak se snaží držet rovnováhu. Navrhuji, že by jí to mohlo pomoci vždy, když začne

cítit, že jí v těle zase začíná bzučet. Když přichází nyní na sezení, snaží se skrývat své natěšení, ale já to vidím a cítím. Podle učitelů přestala Iva šikanovat své spolužáky, ale má výkyvy nálad a dokáže být na ostatní velmi nepříjemná. Většinou se drží mimo kolektiv, protože je přesvědčená, že ostatním nemůže důvěřovat, a ostatní si o ní myslí totéž – bude se muset snažit, aby si u nich získala nějakou důvěru. V posledních pěti minutách každého sezení ji vyzvu, ať si lehne a jako baterie se nabije radostí, kterou při našem setkání pociťuje, aby si ty dobré pocity mohla odnést domů a zase přinést zpět do třídy. Někdy se uvolní natolik, že téměř usne. Teď už je běžné, že si s sebou z pomyslné krabice odnáší celé setkání.

Přes zimu Iviny běžné hádky s bratrem ustoupí. Sourozenci si dokonce slíbí, že se navzájem podpoří, když na ně bude otec příliš křičet. A ve škole si Iva najde novou kamarádku Matildu, která u ní přespává a jezdí s ní na kole. Také si pořídili nové šteně, které jí dělá neskutečnou radost.

Dýchání pomáhá

Jednoho jarního dne vypadá Iva jinak. Není v tenzi, ale spíše ochablá a bez života. Učitelka mi říká, že ji takhle ještě nikdy neviděla. Iva je bojovnice a její primární reakcí je projevovat hněv, ale ne mnoho jiných emocí. Sedí na parapetu a dívá se z okna. Sednu si vedle ní a pozorujeme štěbetající ptáky, kteří přelétávají ze stromu na strom. „Nepomáhá mi to cítit se lépe,” řekne, založí si ruce a uzavře se do sebe. „Jonathan mě nepozval na svou oslavu narozenin.” Složí si obličej do dlaní, ale pak se otřepe, jako by si vzpomněla, že musí zůstat klidná. „No, vlastně na tom nezáleží...

Ale...” Vstane a začne rudnout v obličeji. „Měl by! Pozval všechny ostatní!” Za okamžik se znovu svalí na koberec. „Není to fér! Jsem našťvaná! Jsem... smutná.” Iva ztichne. Na chvíli si k ní lehnu a společně dýcháme.

Pak vstanu a jdu ke svému cirkusovému vaku. Vyndám z něj dva válce na chození, položím je na podlahu a nohou kutálím jeden tam a zpět, jako bych ho snad chtěla přimět k mluvení: „Jsi smutná! Jsi našťvaná! Chceš něco, co nemůžeš mít!” Stoupnu si na válec. Iva se na mě se zájmem dívá, pak vyskočí a rychle se přesune k druhému válci. Po zbytek sezení se s Ivou plně věnujeme balancování na válcích. Během dalších sezení trénujeme chůzi vpřed, vzad, házení míčku za chůze, zkoušíme na válci udělat dřep, případně dát dovnitř míček nebo si míček přehazujeme, zatímco každý stojíme na svém válci. Během jednoho sezení Iva přijde na to, že nezapomínat dýchat je velmi důležité a dělá to námahu snesitelnější. A já k tomu poznamenám, že to podle mě platí pro všechno v životě.

Balancování je těžké

Když přijdou prázdniny, Iva už je schopnější pojmenovávat a přijímat své emoce a má nástroje, jak s nimi pracovat. K ostatním dětem je ohleduplnější a laskavější a zapojuje se do kolektivu. Stojí více vzpřímeně, ve svém těle působí uvolněněji a někdy ji vidím se smát, ale opravdu smát z plných plic. Je přístupnější k učitelům a lépe se soustředí na školní práci. Učitelé umístili do třídy válec, aby si Iva nebo ostatní děti mohly během dne odpočinout nebo kdyby se cítily emocionálně přetížené. Situace doma se moc nezměnila, ale Iva se učí pracovat s tím, co je. „Balancování je těžké,” říká. „Ale já se to naučím!”

CIRKUS V TERAPII /

CIRKUS JAKO TERAPIE



Nyní bychom vám rádi představili teorii, o kterou se opírají postupy z příběhů, které jste právě četli.

Existuje mnoho způsobů, jak může mít cirkusová praxe terapeutický přínos nejen pro klienta nebo pacienta, ale také pro studenta, který se účastní pravidelných cirkusových lekcí (dále jen účastník). Každý člověk si ve vyučovaných technikách najde svou jedinečnou cestu a sklízí ovoce tak, že objevuje více o sobě ve vztahu k ostatním a ve společnosti. Tato kapitola se bude zabývat způsoby, jakými může terapeut nebo učitel (dále

jako facilitátor) tyto terapeutické procesy podpořit a zejména potom třemi způsoby, kterými se cirkus jako terapeutické médium používá. Smeijsters (2000) popisuje hned dva způsoby využití určitého média v rámci terapie. Naznačuje, že médium může být použito v terapii nebo jako terapie. Těmito dvěma myšlenkám se budeme věnovat v této kapitole později. Autoři této práce by rádi představili také třetí způsob využití média cirkusu k dosažení terapeutických cílů.

1. Cirkus jako terapeutický nástroj

Tento přístup k využití cirkusu se uplatňuje v mnoha lekcích, workshopech, aktivitách, a dokonce i na terapeutických sezeních. Prostřednictvím tréninku účastník pracuje s různými stránkami svého charakteru, někdy vědomě, jindy nevědomě. Skrze cirkusovou praxi si lze osvojit sociální dovednosti, vzorce chování i postoje k sobě samému a ke svému tělu. Biru (2019) ve své práci identifikoval pět „C“ sociálního cirkusu. Popisuje, že se jedná o potenciální výsledky programu pozitivního rozvoje mládeže, který se konal v Addis Abebě. Lze tvrdit, že tyto prvky mohou poskytovat terapeutický účinek, který má vliv na well-being neboli celkovou duševní pohodu účastníka.

Těmi výsledky jsou:

- **Kompetence** (competence) – pozitivní pohled na vlastní jednání v určitých oblastech, včetně sociálních a akademických dovedností
- **Sebevědomí** (confidence) – vnitřní pozitivní pocit o vlastní hodnotě (self-worth) a důvěře ve vlastní schopnosti (self-efficacy)

- **Propojení** (connection) – pozitivní vazby s lidmi a institucemi, které jsou odrazem interakcí mezi jednotlivcem a jeho vrstevníky, rodinou, školou a komunitou a v nichž ke vztahu přispívají obě strany
- **Charakter** (character) – respekt ke společenským a kulturním normám, znalost odpovídajícího chování v běžných životních situacích, smysl pro dobro a zlo (morálka) a bezúhonnost
- **Péče** (care) – pocit soucitu a empatie k druhým

Pompe (2021) navrhla šesté „C“, a to kreativitu (creativity), která je potenciálním výsledkem jak vývoje nových triků, tak procesu tvorby vystoupení.

2. Cirkus v terapii

Cirkus lze použít jako nástroj, který terapeutickému sezení nabízí nový rozměr, a to i takovému sezení, které pracuje převážně s jinými prostředky. Například psycholog, jehož hlavním médiem je mluvené slovo, může s klientem využít cirkusové dovednosti jako nástroje k práci na určitém tématu nebo problémové oblasti. Slovní interakce během cvičení jsou zásadní pro vytváření asociací k prožitku. Tímto způsobem lze cirkus využít jako metaforu pro život mimo terapeutickou místnost nebo k řešení konkrétního chování či emočních vzorců a/nebo reakcí. Pro ilustraci tohoto přístupu bude použita případová studie.

Případová studie Ellie ilustruje použití cirkusu v terapii:

Ellie, 21letá žena, která trpěla úzkostí, docházela do terapie zaměřené na emoce (EFT), aby se vyrovnala s pocity izolace

ve společenských situacích. Měla málo blízkých vztahů a byla perfekcionista a sebekritická. Rozvinula se u ní anorexie a stala se pro ni možností, jak převzít kontrolu nad svým tělem. Po dvou letech docházení na terapii terapeutka naučila Ellie trochu žonglovat, aby do terapie vnesla prvek hry, namísto soustředění se pouze na negativní aspekty jejího problému. Tím, že se Ellie učila žonglovat, byla schopná řešit další oblasti svých potíží, jako například naučit se vyrovnávat se s neúspěchem, umět oslavit malé úspěchy a naučit se „ovládat“ své tělo pozitivním způsobem. Díky tomu, že se učila žonglovat s terapeutkou (navzájem si předávat míčky, passovat), mohla si procvičit, jaké to je někomu důvěřovat. Passování se tak stalo metaforou pro komunikaci s druhými. Po nějaké době začala Ellie žonglování praktikovat i mimo terapeutická sezení a to se pro ni stalo nástrojem regulace emocí a řešení přílišného přemýšlení. V této chvíli už tuto dovednost ovládala a sklízela z ní ovoce. V rámci terapeutických sezení již dále nebylo nutné ji používat.

3. Cirkus jako terapie

I cirkus sám o sobě lze použít jako samostatné terapeutické médium, které může u klienta podnítit změnu na psychologické úrovni. Terapeut je naladěný na klientovy silné i slabé stránky a učí ho dovednostem, které ho mohou podnítit ke změně v životě. Smeijsters (2000) to označuje jako „psychologii média“. Vysvětluje, že toto zajišťuje propojení mezi procesy média a psychologickými procesy klienta. Van Der Heyden (2017) uvádí, že umělecké terapie poskytují způsob vyjádření psychologických procesů.

Cirkusová terapie neodvádí pozornost účastníka od jeho problémů, ale využívá získané dovednosti k dosažení psychické

změny. Používá se jako léčebný program či jeho součást a pracuje se stanovenými cíli, které podporují klientův psychologický vývoj. Cirkusová terapie podporuje psychologický růst tím, že poskytuje prostor pro zážitkové sebepoznání. Specifické potřeby každého klienta nebo pacienta jsou pečlivě zváženy a pravidelně vyhodnocovány.

Způsoby, jakými terapeut vede sezení, jsou tedy přizpůsobeny potřebám klienta. I ve skupinovém prostředí je pozornost zaměřena na jednotlivce. Klient je podporován v tom, aby pracoval svým vlastním tempem, v souladu se svými terapeutickými cíly. Terapeut může mít potřebu zaujmout direktivnější přístup, pokud je nutné klienta uklidnit nebo společně koregulovat (co-regulate), ale musí být připraven udělat i krok zpátky, aby nechal klientovi prostor pro samostatnost. Terapeut proto musí pečlivě zvažovat, jaké intervence nabídne.

Případová studie Celine ilustruje psychologii média:

Celine, 16letá dívka s negativním vztahem ke svému tělu, přišla na hodinu partnerské akrobacie, která se konala na psychiatrickém oddělení, kde byla hospitalizována. Byla hospitalizována kvůli vážnému sebepoškozování a pokusu o sebevraždu. Během úvodních skupinových hodin partnerské akrobacie se v podstatě neodvážila cokoli udělat. Bála se, že je příliš těžká, že někomu ublíží nebo že nedokáže udělat to, co se po ní chce. Dávala najevo, jak svému tělu nedůvěřuje. Byla povzbuzena, aby se alespoň držela v blízkosti skupiny, zatímco ostatní cvičí. Tímto způsobem se zapojila, nejprve asistovala jako chytač (catcher) u některých jednodušších triků a potom si je sama vyzkoušela jako základna (base) nebo letec (flyer). Před každým cvičením se bála, že nebude dost dobrá nebo že je příliš těžká na to, aby

ji někdo nosil, ale postupem času tyto její poznámky ustupovaly. Nakonec ustaly úplně. V tu chvíli Celine našla jistotu a důvěru ve své tělo. Začala se sama dobrovolně hlásit k nácviku dovedností, místo aby čekala, až ji někdo vyzve. Když měla dobrý den, byla dokonce schopna ukazovat spolu s lektorem triky ostatním, vzít na sebe roli lektora a vysvětlovat členům skupiny, co musí jako letci udělat, aby se trik podařil.



BEZPEČNÝ PROSTOR A POSTOJ:
DŮLEŽITÉ PŘEDPOKLADY

Během našich projektových setkání jsme dlouze diskutovali o tom, co vlastně tvoří základy nového cirkusu. Věděli jsme, že je pro spoustu účastníků přínosný, a to na mnoha úrovních. Došli jsme k závěru, že základní ingrediencí pro podpoření benefitů cirkusu, je bezpečný prostor (safe space).

Jaké faktory musí být přítomny, aby byl bezpečný prostor vytvořen?

Jaký postoj (attitude) musí cirkusový facilitátor nebo terapeut zaujmout, aby vytvořil a udržel takový bezpečný prostor?

Prioritou všech cirkusových facilitátorů v naší pracovní skupině je udržovat prostředí, které účastníkům umožňuje cítit se dostatečně bezpečně na to, aby mohli prozkoumávat. Je to právě i postoj a přístup facilitátora, co vytváří pracovní prostor a určuje kvalitu zážitků a vztahů účastníků, ať už při individuálních, nebo skupinových cirkusových hodinách.

BEZPEČNÝ PROSTOR

Bezpečný prostor definujeme jako prostředí, které v maximální možné míře podporuje a chrání jak lektora/trenéra/terapeuta/facilitátora, tak i studenta/klienta/pacienta/účastníka po psychické, fyzické i emocionální stránce. Bezpečný prostor se potom může stát odvážným prostorem, v němž si všichni zúčastnění uvědomují náročnost výzvy udržení bezpečného prostoru, přesto zůstávají zranitelní a riskují zkoušením něčeho nového.

K bezpečnému nebo odvážnému prostoru přispívají různé aspekty:

- **Bezpečnost prostředí:** Velikost, tvar, uspořádání pomůcek,

úroveň světla a hluku v pracovním prostoru, jeho umístění a okolí; potenciálně rušivé nebo nebezpečné předměty, okolnosti ohrožující/omezující pocit bezpečí účastníků (např. umístění ve válečné zóně); volnost pohybu účastníků v prostoru a mimo něj, úroveň energie jednotlivce nebo skupiny, fyzická aktivita.

- **Fyzické bezpečí:** Naším cílem je, aby žádný z účastníků a facilitátorů necítil nebezpečí fyzické újmy nebo nežádoucího doteku. Pracujeme s vědomým souhlasem (consent) a dáváme najevo svá přání a hranice, od nejbanálnějších situací až po ty nejsložitější interakce. Například při tréninku partnerské akrobacie dbáme na to, aby obě strany věděly, že mají právo kdykoliv říct, co jim není příjemné, aby fyzické interakce nepřekračovaly osobní hranice. V místnosti plné teenagerů můžeme cítit sexuální napětí, takže se zároveň zavazujeme zajistit, že se hodina nestane otevřeným prostorem k sexualizaci.
- **Emocionální bezpečí:** Facilitátoři si jsou vědomi okolností, duševních stavů a/nebo diagnóz účastníků či jejich vzájemných vztahů mezi sebou (pokud jsou ve skupině) a vyhodnocují, které informace jsou pro práci relevantní a důležité. O pravidlech a hranicích se rozhoduje společně. Facilitátoři jednájí s respektem, vnímají řeč těla účastníků, povzbuzují je k vyjadřování myšlenek, nápadů a emocí a podporují u nich spravedlivost a zodpovědnost.
- **Kulturní bezpečí:** Vidí všichni účastníci ve facilitátorovi odraz své rasy a kultury? Pokud tomu tak není, je třeba v organizaci i u samotného facilitátora zavést postupy, které jsou dostatečně citlivé a respektující vůči rozmanitosti

a aktivně posilují kulturní povědomí. Facilitátoři jsou připraveni pomoci účastníkům spolupracovat, moderovat diskuse na témata kulturních odlišností a řešit případná nedorozumění, konflikty, šikanu či diskriminaci. Musí být schopni poradit si tvůrčím způsobem s výzvami, jak fyzicky a prakticky zabezpečit prostor i aktivity, a zároveň si zachovat cit vůči kulturním odlišnostem. Například jak bezpečně přizpůsobit tradiční volný oděv nebo pokrývku hlavy některých kultur, které mohou omezit periferní vidění, když se účastník učí jezdit na jednokolce?

- **Bezpečí v čase:** Jasně vymezení délky každého sezení nebo lekce a délky společné práce; pevné časové rámce pro zahájení i ukončení spolupráce; povzbuzování účastníků k nezávislosti během lekcí a zajištění toho, aby si ji s sebou odnesli i mimo tyto lekce.
- **Sociální bezpečí:** K určení pravidel, zásad a přístupů pro jeho vytvoření přispívá mnoho faktorů: délka a konzistence hodin, úroveň formálnosti spolupráce; vnitřní pravidla samotné instituce; zda se jedná o skupinu jednorázovou, nebo scházející se pravidelně a zda je otevřená, nebo uzavřená novým zájemcům.

V oblasti bezpečnosti je třeba usilovat o rovnováhu: je nezbytné, aby se účastníci v cirkusovém prostředí cítili dostatečně bezpečně, aby mohli zkoumat, ale neměli bychom je naší péčí uzavřít do bubliny. Například před žonglováním uklízíme ze země pryč všechny potenciální překážky, ale účastníci nenosí helmy, které by je chránily před poletujícími míčky. Facilitátoři vnímají limity účastníků, důvěřují jim, že za sebe v co největší míře převzou odpovědnost, provádějí je výzvami a aktivně podporují růst jejich

schopností.

(Nesnažíme se zde předkládat kompletní teorii nebo vyčerpávající seznam všech možných scénářů a definic, nabízíme jen pár příkladů pro ilustraci tématu.)

RITUÁLY

Mezi rituály patří například shromáždění se, společné zahájení a ukončení hodiny, přechody mezi úkoly nebo sdílení. Tyto rituály přinášejí do individuálních i skupinových hodin rytmus a přehlednost. Účastníci ví, co mohou očekávat: „budeme dělat hodně věcí, ale vím, že začneme a skončíme stejně a že bude nějaký čas na povídání, trénink a hraní...”

- Kruh, organizace prostoru

Setkávání se v kruhu je pravděpodobně nejvýznamnějším cirkusovým rituálem ve skupinách. Všichni účastníci se navzájem vidí a slyší a jsou si rovni. Vědí, že kruh je prostorem, v němž každý může mluvit a být vyslyšen, naslouchat ostatním, učit se o nich a respektovat je a kde se všichni domlouvají na spolupráci. Kruh může být také prostředkem, jak názorně vymezit fyzický prostor pro aktivitu, což poskytuje i jakési soukromí zejména v případech, kdy se hodina odehrává na otevřenějším nebo sdíleném prostranství s rušivými vlivy. Také přidělíme každému cirkusovému náčiní místo a označíme, kde se musí sundat boty a kde můžeme jíst, pít a odpočívat. Tyto postupy pomáhají účastníkům mentálně se přenést ze jejich každodenní reality do cirkusového světa zábavy, her a tělesnosti a také položit základy řádu, bezpečí a předvídatelnosti.

- **Začátek a konec, přechody**

Kruh může být obohacen o hudbu nebo hry, které mohou podněcovat ke konkrétním úkolům. Například konkrétní skladba může signalizovat volné hraní na prvních několik minut hodiny před shromážděním v kruhu, může účastníkům oznámit, že je čas na jejich vlastní tvoření, nebo na závěrečné protažení a úklid cirkusových pomůcek. Takové rituály propojující činnosti nebo úmysly jsou velmi prospěšné, obzvláště potom při práci s mladšími účastníky či účastníky s postižením nebo ve složitějších podmínkách. Mohou posilovat pocit sounáležitosti a skupinové identity a přispívat k uvolnění, motivaci a radosti.

- **Sdílení a zpracování emocí**

Cirkusové prostředí a zážitky s sebou přinášejí spoustu tělesných pocitů i emocí, jakými jsou vzrušení, strach, frustrace, radost, motivace, pýcha, naplnění... Pracovat se svými emocemi není vždy snadné. Cirkus poskytuje účastníkům možnost pozorovat a identifikovat vlastní emoce a vnímat je ve svém těle, stejně jako si uvědomovat a respektovat emoce ostatních během společných podpůrných prožitků, ať už jde o šplhání ve vzduchu, chůzi po laně, nebo budování lidských pyramid.

Facilitátor účastníkům poskytuje přijímající prostor, kde najdou ujištění a pomoc při zpracování emocí – ať už na začátku hodiny, či na jejím konci, při povzbuzování během obtížného triku, ze kterého mají strach, nebo při řešení konfliktů.

Mnoha vlastností cirkusových nástrojů lze také využít k ilustraci, reprezentaci nebo vyjádření emocí. Například můžeme během hodiny položit na zem do řady 10 žongléřských talířů různých barev a požádat účastníky, aby si vybrali barvu, která reprezentuje

stav jejich energie, napětí, duševního naladění nebo čehokoliv jiného. Případně si mohou účastníci sami vybrat jednu, či více rekvizit a nechat je „obživnout“ tak, aby vyjádřili, jak se v danou chvíli cítí.

Tato všestrannost v použití cirkusového náčiní podněcuje kreativitu a je posilující zkušeností pro účastníky, kteří dávají přednost neverbálnímu projevu.

POSTOJ A PŘÍSTUP FACILITÁTORA

„Dobrý vztah je zásadní pro to, aby se klient s terapií sžil, zůstal v ní a získal z ní co nejvíce.“ (De Angelis, 2019) Vztah mezi facilitátorem a klientem je bytostně důležitý. Bez terapeutického vztahu nejsou psychologické procesy možné. Jsme toho názoru, že to platí i pro vztah facilitátora s mladými lidmi navštěvujícími pravidelné kurzy anebo workshopy vzdělávacího a sociálního cirkusu. Postoj a přístup facilitátora jsou zásadní pro vytvoření a udržení bezpečného či odvážného prostoru. Tyto dovednosti, které zmiňujeme, vedou k tomu, co považujeme při vytváření bezpečného prostoru za přínosné. Jsme si vědomi toho, že každý facilitátor je kombinuje svým vlastním způsobem v souladu s konkrétní situací. Nemusíme je ztělesňovat všechny, abychom byli dostatečně dobrým facilitátorem, a naopak je můžeme ztělesňovat a snažit se, jak nejlépe dovedeme, a i přesto se někteří účastníci nebudou aktivně zapojovat nebo nedosáhneme všech cílů, o které usilujeme.

Efektivní postoj a přístup facilitátora lze rozdělit na bytí a dělání.

Jako facilitátoři se snažíme „být“:

- **Přijímající:** Přijetí znamená opravdové nesouzení a projevuje se skrze vyjadřování respektu a upřímného zájmu, aktivním nasloucháním a reakcemi, které uznávají jedinečnou zkušenost a úhel pohledu jiného člověka.
- **Adaptivní:** Facilitátoři pracují s ohledem na úroveň pozornosti a energie účastníka, jeho motivace a potřeby a s ohledem na plány a cíle lekce.
- **Vědomí a autentičtí:** Facilitátoři si jsou vědomi zázemí, ze kterého pocházejí (background), svých silných a slabých stránek, limitů svých cirkusových dovedností, svých hranic, spouštěčů, tendencí, zvyků a záměrů a jednají v souladu sami se sebou. Jsou si vědomi svých kolegů, účastníků a jejich potřeb (ideálně i těch nevyjádřených), pravidel a specifík prostředí, ve kterém setkání probíhá, a skupinové dynamiky.
- **Konzistentní a udržující hranice:** Facilitátor ví, že jeho primární odpovědností na hodině je zajistit, aby se účastníci cítili dobře, a pečovat o jejich potřeby. Drží se jasné role a hranic, je důsledný ve svých zásadách i v chování, umí pracovat s vlastními emocemi a držet si patřičný odstup a klid, je-li třeba se vypořádat s čímkoliv, co nastane. Facilitátor také hledá rovnováhu mezi tím, jak moc účastníky sám vede a nakolik podporuje jejich vlastní autonomii.
- **Komunikativní:** Facilitátor využívá svou řeč těla (pohledy, gesta, postoj, tón hlasu a další), aby do prostředí vnesl jistotu a klid a k mediaci každé situace. Slova volí facilitátor

s rozvahou, protože rozumí jejich síle a důležitosti.

- **Napojení:** Napojení představuje sblížení a souznění s účastníky a kolegy a vědomí, že silný tým se cítí bezpečně a pracuje lépe a efektivněji.
- **Zvídaví:** Facilitátor se učí celý život. Je otevřený růstu a změnám, stále získává zkušenosti a znalosti, a to jak profesně a skrze interakci s účastníky, tak z dalších zdrojů.
- **Pozorující:** Facilitátor se řídí pozorováním a učením, stále sbírá nové informace a zkušenosti, aby jimi obohatil to, co už o účastnících ví.
- **Přítomní:** Facilitátor je plně přítomný v daném okamžiku.
- **Reflektující:** Facilitátoři pravidelně revidují úspěchy a další cíle s jednotlivými účastníky individuálních a skupinových hodin a také s kolegy a supervizory, se kterými se vzájemně podporují sdílením myšlenek a nápadů.
- **Důvěřující:** Facilitátor účastníkům důvěřuje, podporuje jejich nazávislost a víru v sebe i ostatní. Facilitátor může být pro účastníky osobou, se kterou si vytvářejí vazbu (attachment), aniž by tuto roli zneužíval.
- **Vřelí:** Facilitátoři jsou ke každému vřelí a otevření a všem dávají příležitost.

Jako facilitátoři se snažíme „dělat“ následující:

- **Brát na vědomí okno tolerance (window of tolerance) účastníků** (ideální emoční zóna pro optimální fungování, pocit uzemnění, stability a flexibility k dosažení otevřenosti vůči novým zkušenostem), pomáhat ho zvolna rozšiřovat a tím je povzbuzovat k riskování. Pokud je aktivita příliš, či naopak nedostatečně náročná, nervový systém může přejít do hyperarousal stavu (stav aktivace a nárůstu energie, jehož reakcí je boj, útěk či zamrznutí), nebo v druhém případě do hypoarousal stavu (stav poklesu energie, jehož reakcí je vypnutí či kolaps), což v obou případech vede ke zbytečnému stresu. (Siegel, 2011)
- **Podporovat duševní pohodu (well-being) a jednat preventivně:** podporovat kvalitu života účastníků a nabízet jim možnosti, jak se vnitřně posílit.
- **Porozumět komplexitě, která se stojí za chováním:** facilitátoři používají nenásilný přístup, aby nahlédli za své domněnky o chování a zjistili, co účastníci skutečně cítí a potřebují k tomu, aby tyto pocity identifikovali a vyjádřili. Zastáváme názor, že lidé dělají to nejlepší, co dovedou, a zároveň jsou důležité i důsledky jejich jednání a zodpovědnost. Někdy nám diagnózy a nálepky mohou pomoci člověku porozumět, jindy na ně musíme zapomenout, abychom ho mohli vidět takového, jaký opravdu je.
- **Používat nenásilné přístupy:** přístupy ke komunikaci, při kterých jednotlivci pozorují danou situaci bez hodnocení a přebírají odpovědnost za identifikaci a sdělování

svých vlastních pocitů a potřeb se zaměřením na jasnost sdělení, empatii a zodpovědnost, a to jak vůči sobě, tak vůči ostatním. Konflikt je vnímán jako produktivní, je řešen se soucitem a spíše s cílem obohatit životy všech zúčastněných než dosáhnout kompromisu, který vlastně nikoho neuspokojuje. Nenásilné přístupy pomáhají deeskalaci mezilidských konfliktů.

- **Postupovat pozvolna:** facilitátor se setkává s účastníkem na jeho momentální úrovni, společně si představí možný výsledek a pracují na něm, přičemž vždy bere v úvahu načasování a úroveň obtížnosti. Je třeba najít zónu proximálního vývoje (Vygotsky, 1987) a dopřát účastníkům jak individuálně, tak ve skupině dostatečně obtížnou výzvu, která si získá jejich pozornost a závazek, ale není obtížná natolik, aby je paralyzovala v nečinnosti. Tímto způsobem se učí skrze stavy „flow“ (Csikszentmihályi, 1990), kdy pozvolna začínají cítit pohodlí a nacházet snadost v jedné úrovni obtížnosti a přirozeně přecházejí do další, takže nepocítují nudu ani úzkost. Práce krok za krokem je způsob, jak zmíněnou zónu pomalu rozšiřovat a podporovat účastníky v opětovné regulaci nervového systému.
- **Pracovat strukturovaně:** facilitátoři mají jasné záměry a cíle, přizpůsobené konkrétním potřebám účastníků svých hodin. V nezbytné míře jim poskytují strukturu a transparentnost, a pokud je to relevantní, vypracovávají s nimi akční plán. Někdy může účastníkům udělat radost nebo jim ulevit od tlaku, pokud facilitátor hned zpočátku neprozradí konečný cíl činnosti či procesu a nechá je, aby se úkolu nejprve věnovali sami, a až následně s nimi oslaví jejich úspěchy.

Pokud zajistíme tento bezpečný prostor, potom mohou být cirkusové aktivity terapeutické, a to díky bezpečnému a pevnému vztahu, v němž se odehrávají. Jak citlivost a vnímavost facilitátora vůči potřebám účastníků, tak specifické vlastnosti, které samotné cirkusové nástroje mají, podporují účastníka v objevení flow a hlubšího kontaktu se sebou samým i s ostatními. V cirkusovém prostředí tak může být propojeno a nasyceno celé já.

NÁSTROJE CIRKUSU



Vtéto kapitole budeme sdílet naše poznatky a znalosti, podobně jako to děláme v samotné novocirkusové komunitě – lidé, kteří cvičí ve stejném prostoru, ať už jednotlivě, nebo společně, mají tendenci hrát si s nápady, prohlížet si, co kdo dělá, dávat si navzájem tipy a diskutovat o poznatcích, které vyzorovali.

Nový cirkus je naprosto ztělesněné zážitkové učení. V cirkusu není vítězů ani poražených. Účastníci jsou vedeni k tomu, aby naslouchali svému tělu, přijímali chyby a učili se z nich, stanovovali si cíle s ohledem na vlastní úspěchy, spolupracovali, učili se od sebe navzájem a podporovali se.

Ve všech novocirkusových aktivitách jsou trvale přítomny tři prvky: hra, trénink a prezentace. (Cirkus Elleboog, 2010) Při hře objevujeme, zkoumáme a představujeme si. Důraz je kladen na zábavu a volnost, protože podporují rozvoj tvořivosti a představivosti stejně jako dovednosti seberegulace a skupinovou dynamiku. Při tréninku dovedností a technik si vštěpujeme návyky pravidelného

fyzického cvičení, učíme se přijímat a odvracet chyby, usilovat o dokonalost, riskovat a hledat hranice své vytrvalosti a odhodlání. Abychom mohli prezentovat své dovednosti a tvorbu, musíme rozvíjet uměleckou estetiku a zapojit se do kreativního procesu, řešení problémů a rozhodování a poté se vyjádřit na jevišti.

Hra

Hru lze chápat jako jakoukoli činnost, která nevede přímo k viditelnému užitku a jejíž smysl spočívá pouze v procesu, který prožíváme jako příjemný.

Využití hry v terapii má dlouhou tradici, sahající od psychoanalytických počátků Anny Freudové až po humanistickou nedirektivní terapii hrou zaměřenou na dítě. Zapojení představivosti má potenciál podporovat procesy sebeuzdravení. Prostřednictvím hry, tj. stavu mysli ovlivněnému otázkami typu „co kdyby?“, se můžeme věnovat svým vnitřním procesům a naplňovat nevědomé potřeby. V různých vývojových stádiích umožňuje hra dětem pochopit svět, naplnit požadavky, které daný věk přináší, a osvojovat si dovednosti. Princip hravosti nám umožňuje představit si novou realitu, v níž zůstáváme sami sebou, ale cítíme svobodu vyzkoušet si různé způsoby bytí. To nám umožňuje měnit emoční schémata. Hra podporuje osobní rozvoj, buduje náš vnitřní pocit toho, kým jsme.

Od narození je smyslové poznávání naším primárním způsobem poznávání světa. Tato první „hra“ nám zprostředkovává kontakt a propojení s naším okolím. Jejím jádrem je neuhasitelná zvědavost, co všechno se dá s nějakým předmětem dělat a pak... co se dá dělat dál? Tímto způsobem také objevujeme hranice svého těla. Taková hra často vyvolává odhodlanost, iniciativu a schopnost

jednat, které můžeme pozorovat již u batolat. S přibývajícím věkem pak mnohé „brzdicí“ struktury v našem životě, jakými může být například škola, přispívají k oslabení tohoto návyku, ale náš instinkt je stále přítomen. Cirkusové umění nám dává příležitost vrátit se k tomuto prvotnímu zkoumání. Rozvíjení a udržování schopnosti soustředěného zkoumání, tedy zachování zvědavosti, může podpořit kreativní, otevřený a flexibilní přístup k životu.

Vstupujeme do symbolické hry, předměty kolem nás ožívají a lze jim přiřadit roli nebo funkci. Provaz se může stát hadem, míč měsícem a zonglovací kruh talířem. Dětský svět živé představitivosti je velmi podobný kouzelnému světu klauna, v němž je možné cokoli a všechny asociace jsou uvěřitelné. I v dospělosti nás vtažení do tohoto prostoru může přivést do kontaktu s tímto dětským já.

Myšlení se stává abstraktním obvykle v období dospívání, kdy jsme schopni spojovat a porovnávat různé oblasti našich životních zkušeností navzájem a s vnějšími jevy a pak toto pozorování rozšířit na oblasti, ve kterých nemáme žádné zkušenosti. Když vím, jaké to je balancovat na druhém člověku, nebo viset na hrazdě, mohu tyto znalosti integrovat a využít k laterálnímu, flexibilnímu myšlení, pochopení více vrstev zkušeností, rozpoznání zákonitostí, řešení problémů či analyzování myšlenek. Abstraktní cirkusová hra tak nabízí vícerozměrnou zásobu účinných metafor, která roste díky reflektovaným zkušenostem. Tato integrace také podporuje rozvoj nových životních dovedností, aniž bychom na nich museli pracovat cíleně.

Rekvizity, disciplíny a postupy nového cirkusu používáme jako nástroje, které usnadňují spojení se sebou samými i s ostatními,

jsou výzvou, hrou a zkoumáním, rozvíjejí fyzické schopnosti a zlepšují komunikaci. Tyto cirkusové nástroje mohou podpořit hlubší vnitřní porozumění tomu, kým jsme, co cítíme, chceme a potřebujeme a jak se vyjadřovat a komunikovat s ostatními. V terapeutickém prostředí můžeme určitý nástroj použít k podpoře žádoucího emocionálního, fyzického nebo sociálního rozvoje či změny chování, a to vše jak v individuálním, tak skupinovém kontextu. Víme, že všechny tyto aspekty života jsou vzájemně provázané, takže péče o jeden z nich jistě ovlivní i ostatní.

Všechny cirkusové nástroje dokážeme přizpůsobit konkrétním cílům a vyjít vstříc každému jedinci nebo skupině. Můžeme hledat způsoby, jak si procvičit trpělivost, odložení uspokojení (delayed gratification) nebo vytrvalost, jak snížit napětí v těle, zvyknout si na dotek nebo jak zpracovat neuvolněný hněv. Každý nástroj je přizpůsobitelný a nabízí jednodušší či složitější rozvoj dovedností v závislosti na našich potřebách. I v jednoduchosti zůstává základní princip nástroje zachován. Například základním principem manipulace s předměty je obratnost v pohybu s nimi, což lze provádět s míčem, ale klidně i s rohlíkem nebo deštníkem, a to na takové úrovni dovednosti, jakou nám naše tělo a naše rekvizita v tu chvíli dovolí. Díky tomu je manipulace s předměty přístupná každému.

Učení se novým dovednostem nás přivádí do přítomného okamžiku. Chceme-li jezdit na jednokolce, viset na hrazdě nebo vyhazovat a chytat jiného člověka, musíme se plně soustředit. Když dosáhneme v našich dovednostech určité úrovně, směřujeme k nalezení stavu flow, což může být chvíle příjemné regulace nervového systému, než přirozeně začneme toužit po dalším

zlepšování se. Výzkumy ukazují, že určitá míra frustrace je ve skutečnosti podmínkou pro to, abychom se v učení posunovali dál a vytvořili si v mozku nové nervové dráhy. (Huberman, 2022) Cirkusové nástroje se hodí ke zvyšování či snižování výzev a k experimentování s postupně více nebo méně obtížnými a kreativními způsoby využití.

Nástroje

Pro účely této knihy jsme nejčastěji používané cirkusové nástroje rozdělili do několika následujících kategorií:

1. **Ekvilibristika** (balancování) včetně šlapadla (pedalo), rolla bolla, slackline, chůd, lana (tight wire), jednokolky, balančního válce a balanční koule

Při ekvilibristice dynamicky balancujeme své tělo, což vyžaduje a zároveň rozvíjí sílu středu těla neboli jádra (core), jeho uvědomění a soustředění. Práce s ekvilibristikou může zlepšit hrubou i jemnou motoriku. Zapojování rovnovážného ústrojí nám pomáhá dosáhnout neuroplasticity, obecně podporuje naši schopnost učení a také uvolňuje neuromodulátory, jakými jsou serotonin a dopamin, které nám pomáhají cítit se dobře. Víme také, že práce s rovnováhou může posílit paměť a udržet naše tělo hbitější a pohyblivější, a to i v pokročilém věku. (Huberman, 2022)

Při úvahách o potenciálních terapeutických účincích ekvilibristiky bychom si mohli vzít příklad z chůze na chůdách: ačkoli vypadá obtížně, je překvapivě snadné se ji naučit. Chůze na chůdách může podpořit pocity sebedůvěry a síly u někoho, kdo se cítí slabý či mu chybí v životě aktivita, nebo dá možnost v něčem vynikat tomu, kdo postrádá směr či zajímavou dovednost.

Nováčky často hledí na chůdy se strachem a pochybnostmi, ale se správnou podporou se účastník může strachu brzy zbavit a uspět. Nově nalezenou sebedůvěru si lze přenést i do práce s dalšími obtížemi v životě. Společná chůze na chůdách ve skupině může posílit vzájemnou podporu, pocit propojení a sounáležitosti.



2. **Manipulace s předměty** včetně míčků, buugengů, kuželek, kontaktního míčku, kontaktní tyče, diabola, flowersticků, klobouků, obručí (hula hoops), pavích per, poi, kruhů, šátků, žongléřských talířů a dalších

Techniky manipulace zahrnují žonglování, balancování předmětu, točení (spinning), kontakt s tělem a další pohybování s předměty. S jedním lze manipulovat mnoha způsoby. Například žongléřskou kuželku lze použít k vyhazování do vzduchu, balancování na těle nebo k pomyslnému propojení dvou osob. Může sloužit jak k experimentování s kreativitou, tak ke zdokonalování dovedností.

Manipulace s předměty rozvíjí mimo jiné reflexy, vizuální trasování, koordinaci rukou a očí, hrubou i jemnou motoriku. Žonglování a manipulaci s předměty můžeme nabídnout i takovému klientovi či účastníkovi, který si o sobě myslí, že je příliš pomalý, nebo příliš rychlý, neúspěšný, nesoustředěný, nic netušící, postrádá směr nebo má špatnou náladu či její výkyvy. Výzkum ukázal, že žonglování může snižovat úzkost. (Nakahara, 2007)

Podívejme se, jak může passování (předávání předmětu – jakéhokoli předmětu – tam a zpět mezi dvěma nebo více lidmi) prospět člověku či skupině z terapeutického hlediska. Passování může být užitečné pro ty, kterým vadí oční kontakt nebo mezilidská komunikace, kteří mají potíže se čtením řeči těla a interpretací

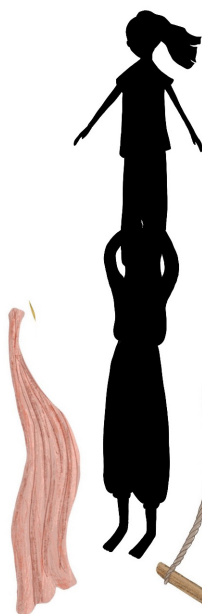
chování druhých, ovládnutím svých impulsů nebo s důvěrou. Vytváří rytmus, a tím i dočasnou předvídatelnost, která reguluje nervový systém a u člověka, který se cítí zmateně či chaoticky, může posílit pocit bezpečí. (Perry, 2021) Pro ty, kteří mají obtíže



s prostorovým či časovým vnímáním nebo fyzickou koordinací, je passování jednoduchým způsobem, jak si v těle upevnit vzorce. Stimuluje se plasticita mozku, trénuje se schopnost reagovat na nové a překvapivé informace a mohou se vytvářet nové synapse. Všechna tato cvičení jsou přenositelná i do jiných oblastí života.

3. **Akrobacie** včetně tance, pozemní akrobacie, partnerské akrobacie, akrojógy, vzdušné akrobacie (kruh, lano, hrazda, šály, strapsy) a dalšího

Akrobacii lze provádět individuálně nebo ve skupinách dvou či více osob (pyramidy, stoj na ramenou). Akrobacie trénuje řadu dynamických pohybových dovedností včetně hrubé motoriky,



prostorové orientace, uvědomování si vlastního těla (body awareness), přenášení váhy, ohebnosti, rozsahu pohybu, celkové síly, rovnováhy, pružnosti, rychlosti, načasování a podobně. Můžeme účastníkům nabídnout akrojógu nebo partnerskou akrobacii, které jim pomohou lépe si zvyknout na fyzický dotek, posílit vzájemné naladění jednoho na druhého a důvěru a trénovat jasnou komunikaci společně s fyzickou silou a propojením mysli a těla. Nebo můžeme nabídnout hrazdu, jež jednomu účastníkovi pomůže překonat strach z výšek a jinému třeba cítit se viditelný a doceněný. Pozemní akrobacie může svou precizností

a výbušnou energií pomoci zpracovat komplikované emoce. A když si účastníci potřebují odpočinout, můžeme jim nabídnout „kokon“ ze šály zavázané na uzel, ve kterém se mohou pohupovat.

4. Výrazové techniky včetně klaunerie, kouzlení, hudby a rytmu, zpěvu a práce s hlasem, divadla

Klaunerie je důležitou součástí cirkusového světa. Propojujeme se při ní se svým zvědavým vnitřním dítětem. Být klaunem je stav mysli, který zahrnuje všechny emocionální možnosti. Klaun je naivní a hravý, vítá svět s údivem a bází a každému problému čelí s nadšením. Problémy jsou skutečně klaunovým



denním chlebem; klaun se ptá „co s tím mohu dělat?“ Je dobře známo, že smích je klíčem ke snížení stresu, a my tento nástroj můžeme použít, když se účastník zacyklí v nějakém způsobu myšlení či náladě. Prostřednictvím klaunství se můžeme bezpečně naučit brát sami sebe o něco méně vážně.

Odlehčuje naše životní zápasy

a může zvýšit naše napojení na sebe samotné i ostatní. Vhodně provedená intervence, která přináší alespoň krátkodobý kontakt s imaginativním světem a úlevný smích, má potenciál usnadnit adaptaci organismu a aktivovat mechanismy sebeobnovy. Stručně řečeno, smích může přispět k zotavení a uzdravení.

Kouzlení je cestou do říše představivosti, vyžaduje však disciplínu a soustředění, abyste ho zvládli a úspěšně předvedli. Může být užitečné, když účastník postrádá sebevědomí nebo má dojem, že

není dost chytrý, a je dobrou volbou pro ty, kteří nejsou zdatní ve fyzicky náročnějších disciplínách či je zkrátka nelákají.

Hudba a rytmus spojují lidi. Různé tóny a rytmy prokazatelně působí na náš nervový systém. Emoční náboj obsažený v hudbě může být využit k podpoře seberegulace účastníků prostřednictvím vyjádření a zpracování pocitů a ke zklidnění, nebo povzbuzení těla i mysli. Opakující se rytmické aktivity, jakými jsou tleskání, hra na tělo (body percussion), schematická či synchronní chůze, skákání nebo tanec, mohou jednotlivcům i skupinám přinést pocit bezpečí a sounáležitosti. (Perry, 2021)

Zpěv a práce s hlasem mohou přinést úlevu někomu, kdo je v napětí či úzkostný a má ve zvyku dýchat mělce, a povzbudit ty, kteří se potřebují naučit být slyšet a dobře se vyjadřovat. Pěvecký hlas bývá ve společnosti terčem velkého množství soudů, my však neklademe důraz na to „být popovou hvězdou“ a osvobozujeme hlas jinými způsoby. Dech nám rozhýbává tělo a skrze dech vzniká zvuk, takže můžeme pracovat s dechem a až následně k němu přidat zvuk, abychom účastníkům usnadnili cestu k práci s hlasem. Abychom upoutali jejich pozornost, můžeme mít s účastníky domluvený speciální signál, který zavoláme a oni nám odpoví, můžeme hrát hry, při nichž musíme vykřikovat slova či vydávat zvuky, můžeme příležitostně zpívat populární písničky, které všichni znají, nebo přiřazovat zvuky k pohybům těla. To vše mohou být postupy, jak zapojit hlas, pracovat s emocemi, posílit sebeuvědomění účastníka a jeho pocit, že patří do skupiny.

Divadlo: Svět dramatu nám poskytuje živnou půdu pro představitost, a jak je známo již po staletí, schopnost zpracovávat náročné emoce. Nový cirkus zahrnuje divadelní

techniky od svého vzniku. Cirkusové dovednosti a triky jsou jistě působivé, ale samy o sobě postrádají hloubku. Pokud jsou obohaceny o představitivost, může dojít jak u účastníků, tak u diváků k proměně. Dramatické techniky můžeme nabídnout těm, kteří potřebují od bolestivého problému ve svém životě určitý odstup, nebo způsob, jak se do problému naopak ponořit, aby v něm našli smysl jinak než diskusí. Možnost vyzkoušet si různé role a předstírat „jen jako“ může účastníkům pomoci vidět řešení, která by jinak neviděli.

Hry jako další nástroje s potenciálními terapeutickými účinky.

Hry nejsou nástrojem a disciplínou specifickými jen pro cirkus, ale v prostředí nového cirkusu se často používají a pro terapeutickou práci mohou být neuvěřitelně užitečné.

Díky své univerzálnosti mohou být hry zaměřeny na dosažení efektu v oblasti komunikace či spolupráce, budování důvěry, kreativity, emoční regulace, zhodnocení, zkoumání, soustředění, prolamování ledů, budování dovedností v určitých disciplínách, týmové práce a podobně. V prostředí nového cirkusu často hrajeme takzvané „zelené“ neboli nesoutěživé hry, při nichž se účastníci soustředí především na to, jak moc se do hry chtějí zapojit, kolik do ní chtějí vložit úsilí, a na rozvoj dovedností, nebo se celá skupina zaměří na společný cíl. Hry musí být napínavé a přiměřeně náročné, aby byly pro hráče zajímavé. V cirkusu chceme najít tu správnou míru napětí, abychom v každém jedinci probudili vrozenou touhu po dosažení úspěchu a zhodnocení sebe samého ve vztahu k ostatním, jak to nevyhnutelně děláme. Soutěžení a hodnota přisuzovaná „vítězství“ či „prohře“ by

však neměly samotnému procesu hry dominovat. Jinak může vyvrcholit tím, že se účastníci budou cítit nedostatečně, nebo příliš sebevědomě v závislosti na svém výkonu.

Jeden míček může změnit život

Jak lze jednoduchou cirkusovou rekvizitu využít jako terapeutický nástroj? Vezměme si například žongléřský míček.

Pouhý dotek a potěžkání si žonglovacího míčku poskytuje hmatový vjem, který může snížit hladinu napětí v těle. Míček můžeme použít jako masážní nástroj, který nám pomůže vnímat hranice vlastního těla. Když míčkem pohybujeme, můžeme pomocí opakování a rytmu vytvářet vzorce. A přidáme-li další míčky, můžeme vytvářet další žongléřské vzorce.

Ted' je míček kopečkem zmrzliny, žárovkou, jablkem. Může představovat všechny naše starosti, které nás tíží, nebo naše sny, které se zdají být nedosažitelné. Můžeme míček na chvíli odložit a udělat si od něj odstup?

Když pracujeme s partnerem, už pouhé předávání míčku je interaktivní. To je základ společné hry. Jeden člověk předává druhému informace prostřednictvím míčku a vztah se utváří a prohlubuje na základě našich interpretací a reakcí na získané informace. Když ti hodím míček, hodíš mi ho zpátky? Začneme hrát volejbal? Vezmeš si ho a utečeš? Jak se při této výměně míčku cítím? Co když si ho prohodím pod kolenem? Napodobíš mě? Je to zábava? Společná manipulace s předmětem v prostoru nás propojuje a synchronizuje.

Když jsme ve větší skupině, jsme spolu. Všichni musí být pozorní, protože míček vyjadřuje individuální i kolektivní pocity. Tempo

aktivitu můžeme určovat rychlým, či pomalým házením míčku. Všichni můžeme s míčkem pracovat na společném cíli, například nenechat ho spadnout. Nebo může všichni míčku přidělit nějakou vlastnost či roli a každý pak může přispět svou tvůrčí interpretací. Navazujeme oční kontakt s ostatními a hledáme své místo ve skupině. Pocit sounáležitosti je jedním z nejsilnějších korektivních zážitků.

Míček je pouze míček. V rukou terapeuta však může sloužit jako nástroj k obohacení již existujících terapeutických postupů. A co teprve ve vašich rukou... ano, teď vás vyzýváme, abyste si vzali míček, jakýkoli míček, a hráli si s ním. Prozkoumejte jeho strukturu, hmotnost, teplotu, jak se chová na podlaze, ve vzduchu, na kůži. Co s ním můžete dělat? A... co dalšího s ním můžete dělat?



BENEFITY CIRKUSU

Cirkus prospívá zdraví a celkové duševní pohodě v mnoha ohledech, a to jak u jednotlivců, tak účastníků ve skupině. Lze tvrdit, že vztahy ve skupině i v interakci s facilitátorem mohou benefity cirkusu v terapeutickém prostředí zásadně posílit. Pokusíme se přínosy cirkusu vysvětlit pomocí cirkusové metafor.

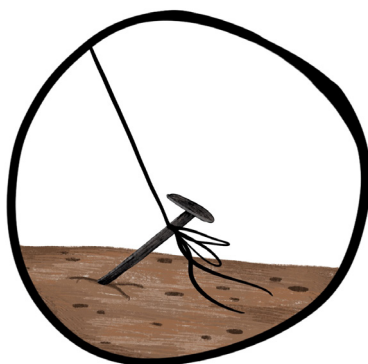
Když do města přijede cirkus, potřebuje pevnou a rovnou zem, na které postaví stan (pevné základy). Při stavbě stanu se ukotví lana, která zajistí, aby držel stabilně a všichni uvnitř byli v bezpečí (ukotvení). Uvnitř stanu jsou si všichni rovni (látka stanu). Artisti se společně rozehřejí, provedou generální zkoušku (rozehřátí a zkouška) a připravují se na to, aby naplno rozvinuli svůj potenciál a podělili se o svůj výtvar na jevišti (představení).



1. Pevné základy

Pevné základy jsou tou nejzásadnější podmínkou. Když máme pevné základy, máme více kapacity a energie věnovat se rozšiřování obzorů a prohlubování zvědavosti. Již víme, že při pravidelném dynamickém tělesném pohybu dochází v těle k důležitým změnám, které aktivují proprioceptivní, biomechanický a nervový systém těla. Trénink cirkusových dovedností je pro účastníky přínosný tím, že udržuje tělo i mysl zdravé, a jak už víme, má vliv na celkovou pohodu neboli well-being. To je pevný základ, na kterém stavíme stan.

- uvědomění vlastního těla (body awareness)
- jemná a hrubá motorika
- koordinace a smysl pro rytmus
- metabolismus
- fyzická zdatnost
- výdrž
- senzomotorická paměť
- proprioceptivní schopnosti



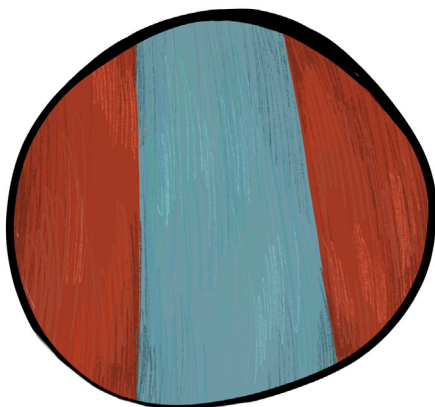
2. Ukotvení

Dalším základním předpokladem je bezpečný prostor. Bez určitých pravidel, hranic a postupů se každá cirkusová disciplína může stát nebezpečnou. My tyto zásady a návyky spřádáme dohromady a vytváříme tak silné ukotvení, které zajišťuje bezpečné prostředí, ve kterém účastníci cítí dostatečnou podporu, aby byli odvážní a posouvali své hranice.

Úkolem facilitátorů je zajistit fyzické a emocionální bezpečí sobě a poté i ostatním, takže jsou účastníky vnímáni jako spolehliví a důvěryhodní. Pokud má účastník potíže se splněním úkolu, může požádat o pomoc facilitátora, případně jiné, zkušenější účastníky. Důležitou součástí cirkusové praxe je naučit se

vyhodnocovat rizika a umět rozpoznat a nastavit hranice tak, aby byli všichni v bezpečí. Tato ukotvení nám pomáhají udržet riziko v rozumném měřítku. Cirkus posiluje účastníky také tím, že jim dává možnost volby, zve je k aktivnímu rozhodování a respektuje jejich vlastní iniciativu. V cirkusu se účastníci musí cvičit v rozpoznávání, nastavování a sdělování hranic. To vše jsou dovednosti, které si pak mohou vzít s sebou do vnějšího světa.

- koregulace
- mechanismy zvládání (zaměřené sociálně, emocionálně a na problém)
- emoční regulace
- těžiště kontroly (internal locus of control) a její popuštění
- učení se zodpovědnosti a závazku
- vyhodnocování rizik
- smysl pro iniciativu (sense of agency)



3. Látku stanu

Látka cirkusového stanu obklopuje vše uvnitř. Jak v tomto příkladu, tak i ve skutečnosti funguje cirkus jako společný „jazyk“, a to po celém světě. Již od svých počátků je cirkus tvořen lidmi, kteří žijí, pracují a cestují spolu. Od podstaty je nekompetitivní, podporuje jedinečné talenty všech účastníků a disciplíny jsou přizpůsobeny jejich potřebám a schopnostem. Všechno není pro každého, ale pro každého je tu něco. Cirkus nás učí respektu a rovnocennosti, oslavuje bezpodmínečné přijetí rozdílností a vzdoruje stigmatům, diskriminaci a menšinovému stresu – stresu vyplývajícímu z příslušnosti k diskriminované skupině. Pokud se v cirkusovém prostředí objeví předsudky, využíváme jeho hodnot k tomu, abychom učili vzájemnému přijetí.

Cirkus spojuje lidi a kultury a podporuje komunitu. Usnadňuje také proces obousměrné akulturace (bidirectional acculturation), protože se v něm setkává mnoho lidí z různých prostředí a vzájemně se ovlivňují. Zde je několik příkladů z různých cirkusových lekcí, projektů a sezení: rodina a přátelé účastníků

se mohou vzájemně poznat během čekání na konec lekce či při návštěvě představení, mohou spolupracovat v zákulisí, třeba šít kostýmy nebo připravovat pro účinkující či diváky jídlo své kultury.

V cirkusu pro mládež, sociálním a terapeutickém hrají velmi důležitou roli vztahy, a to nejen mezi facilitátorem a účastníky, ale také mezi účastníky navzájem. Tyto vztahy u člověka prohlubují pocit, že přijat, že je o něj pečováno a je ve skupině vítán. Tvoří nezbytný základ umožňující další učení.

Prostřednictvím cirkusové práce poskytujeme sociální podporu, praktickou i vnímanou, která následně může zlepšit kvalitu života účastníků. Ti si mohou skrze interakce s facilitátorem nebo skupinou osvojit nové návyky, naučit se cenným sociálním dovednostem a modelům chování. To umožňuje vytvářet a udržovat smysluplné vztahy a budovat důvěru. Účastník má pocit sounáležitosti a díky korektivní emoční zkušenosti může změnit negativní interakční vzorce.

- ocenění jedinečného talentu
- vyvracení stigmat
- asertivita
- obousměrná akulturace
- budování důvěry
- oslavování úspěchů druhých
- komunikace, spolupráce a týmová práce
- učení respektu ke všem
- rovnocennost
- zkušenost bezpodmínečného přijetí
- vyjadřování potřeb
- flexibilita v sociálních rolích

- smysluplné vztahy
- nenásilné chování a komunikace
- prevence sebedestruktivního chování
- nastavování a respektování osobních hranic
- sociální podpora (skutečná i vnímaná)
- podpora kvality života

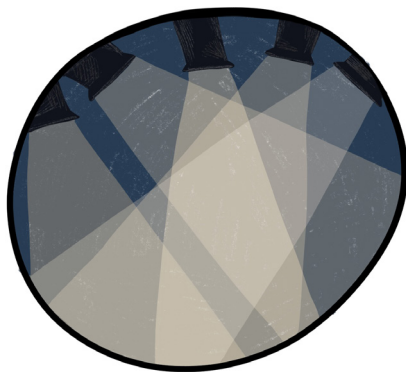


4. Rozehřátí a zkouška

Díky cirkusové praxi si může být účastník lépe vědom svého těla, získat k němu pozitivnější vztah (body image) a zlepšit sebepřijetí a sebeúctu. Může růst v oblasti důvěry ve vlastní schopnosti (self-efficacy), rozhodování, riskování a schopnosti vnímat i využívat chyby a neúspěch jako příležitosti k učení. Během tréninků složitých cirkusových úkolů účastníci rozpoznávají, zpracovávají a kontrolují své emoce, a tím se je mohou naučit regulovat. Při zvládání frustrace a hněvu, vyrovnávání se s neúspěchem a chybami, oslavování těžce vydaného úspěchu

či vylechnutí pochvaly za vynaložené úsilí se rozvíjí trpělivost a schopnost odložit uspokojení. Jak je známo, empatie je dovednost, kterou lze trénovat, a díky propojení a spolupráci s ostatními se prohlubuje. Praidelným tréninkem se zlepšuje koncentrace, soustředění a pozornost.

- uvědomění vlastního těla a vztah k němu
- koncentrace, soustředění a pozornost
- rozhodování a riskování
- empatie
- prožívání úspěchu
- práce s chybami a neúspěchy
- trpělivost a schopnost odložit uspokojení
- sebedůvěry, sebeúcta a důvěra ve vlastní schopnosti



5. Představení

Cirkus podporuje úplnou realizaci kreativního, intelektuálního a sociálního potenciálu účastníka, a to skrze aktivní zapojení (engagement), hry, improvizace a mnoho dalších dovedností. Člověk s těmito dovednostmi je schopen být kreativní a spontánní

a experimentovat s představivostí. Pokud upustí od určitých obranných mechanismů, vznikne více místa a energie pro vášň, motivaci a zvědavost. Všechny jedinečné talenty objevené prostřednictvím cirkusového tréninku pomáhají účastníkům utvářet si vlastní identitu a usnadňují jim sebevyjádření. Cirkus dává účastníkům možnost vyjádřit se, a tím podporuje jejich sebeurčení a smysl pro iniciativu. Je zde vytvořen prostor pro autenticitu a zažívání svobody, nezávislosti a samostatnosti. A to je začátek cesty k objevování toho, jak být sami sebou jak o samotě, tak i mezi ostatními.

- autenticita
- kreativita a kreativní myšlení
- důstojnost
- aktivní zapojení (engagement)
- zažívání svobody
- sebevyjádření a identita
- představivost
- schopnost hrát si a být spontánní
- získávání osobních, sociálních a mezilidských kompetencí
- vykročení z „režimu přežívání“ („survival mode“)
- motivace a vášň
- individualita, nezávislost a samostatnost
- pochopení vlastního místa ve světě
- sebeurčení



ETIKA

Hlavním posláním této knihy je představit přínosy cirkusu jako terapeutického média a propojit práci cirkusových facilitátorů a psychologů/terapeutů.

V Belgii, Itálii a České republice se právní předpisy týkající se povolání psychologa a psychoterapeuta mírně liší. Tyto rozdíly pro nás představovaly výzvu při hledání společného základu, pokud jde o etické požadavky, které je třeba dodržovat při využívání cirkusu jako terapeutického média. Nicméně předpisy všech tří zemí jsou odvozeny od Etického metakodexu, jenž je sdílen Americkou psychologickou asociací (APA) a Evropskou federací psychologických asociací (EFPA), a proto na něj odkazujeme.

Principy a hodnoty, které jsou v nich uvedeny, jsou velmi podobné těm, které dodržujeme při využívání cirkusu jako terapeutického média; jsou jimi:

- ochrana klienta – zásada profesionální korektnosti a důvěrnosti informací o klientovi
- loajalita vůči kolegům a závazek transparentní komunikace – princip solidarity a podpory
- zodpovědnost vůči profesi – zásady slušnosti, důstojnosti a profesní samostatnosti
- odpovědnost vůči společnosti – princip podpory celkového duševního zdraví a pohody (well-being) jedince, skupiny a společnosti

Co to znamená?

- ochranu jak klienta, tak odborníka. V rámci naší etiky nikoho do ničeho nenutíme. Respektujeme limity našich klientů i nás samotných. Veškerá cirkusová praxe je přizpůsobena limitům a schopnostem jednotlivých účastníků. Profesionálové by měli cítit propojení s procesem, stejně jako klient;
- posílení spravedlivosti, loajality, podpory a solidarity na pracovišti a mezi odborníky;
- podporu profesní odpovědnosti;
- ochranu dodržování a naplňování základních lidských práv a svobod;
- respektování slušnosti, důstojnosti a profesní samostatnosti;

- odpovědnost vůči společnosti (podpora blahobytu jednotlivce, skupiny a společnosti);
- přizpůsobení cirkusové praxe limitům a schopnostech každého účastníka;
- rozpoznání toho, pro koho je která činnost vhodná, a respektování individuálních hranic;
- budování důvěrného vztahu prostřednictvím patřičného zacházení s důvěrnými informacemi, fyzického i duševního vědomého souhlasu (consent) a transparentní komunikace;
- respektování hranic a limitů našich klientů, nás samotných i našich kolegů;
- pochopení asymetrie mezi rolí profesionála a klienta či pacienta, přijetí s tím související zodpovědnosti a moci s pokorou a nezneužívání důvěry klienta či pacienta;
- povědomí o omezeních prostředí, ve kterém pracujeme (ať už je cirkusová hodina jen pro zábavu, nebo má terapeutický cíl);
- ujasnění si, zda je role facilitátora pedagogická, nebo terapeutická. Má facilitátor znalosti potřebné k tomu, aby účastníkovi poskytl terapeutickou pomoc, nebo by ho měl odkázat na jiného odborníka?
- prokázání odpovídajících dovedností a znalostí, dostatečné způsobilosti, práci pod pravidelným dohledem a soustavné průběžné vzdělávání (výzkum, techniky, metody atd.).

Pokud vás zajímá více informací o etice pro psychology a psychoterapeuty, níže naleznete několik zdrojů:

- Etický kodex APA: www.apa.org/ethics/code
- Etický kodex EFPA: www.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9781444306514.app1
- Etický kodex ČAP: www.czap.cz/resources/Documents/eticke-zasady-eap_2019.pdf
- Etický kodex ČMPS: www.cmpsy.cz/files/EK/Etický-kodex-psychologicke-profese-12-2017.pdf
- Etický kodex EAP: www.europsyche.org/app/uploads/2019/05/EAP-statement-of-ethical-principles_voted-Belgrade-Oct20.pdf
- Etický kodex AKP ČR: www.akpcr.cz/home/předpisy/etický-kodex

JAK SE TO VŠECHNO STALO: PŘÍBĚH NAŠÍ PRACOVNÍ SKUPINY

Každá pracovní skupina či projekt má svůj příběh a my bychom se rádi podělili o ten náš. Bylo nezbytné, aby si naše skupina prošla různými fázemi, to bylo základní složkou tvoření práce, kterou právě čtete.

Zdálo se, že přirozeně splňujeme Tuckmanovu teorii pěti fází vývoje týmu (Tuckman, 1965), která říká, že každá fáze se vyznačuje specifickými pocity a chováním. Porozumění tomu, proč se věci v týmu dějí určitým způsobem, může být důležitou součástí procesu sebehodnocení.

Formování

Náš příběh začíná u Báry, projektové manažerky společnosti Cirqueon. Bára má všeobecně výborné nápady a mnohé z nich proměnila na evropské novocirkusové scéně ve skutečnost. V roce 2018 strávila víkend u Sarah v irském Galway, kde obě pracovaly v rámci místního cirkusového programu. Bára řekla Sarah, že by se chtěla zabývat myšlenkou propojení cirkusu a psychologie a způsoby, jak cirkus využít k podpoře mladých lidí do 21 let. Obě o tom začaly mluvit s dalšími lidmi, o nichž věděly, že cirkus v terapii využívají nebo kteří by o toto téma měli zájem a chtěli by se zapojit. Byli jimi cirkusoví lektori a terapeuti z Cirkusu in Beweging v Lovani (BE), Cirqueonu v Praze (CZ) a Casa Circostanza, Fondazione Uniti per Crescere Insieme v Turíně (IT). Jak řekl Vojta, psychoterapeut využívající žonglování ve své soukromé praxi: „Pozitivní účinky cirkusu jsme mohli vidět všude

kolem sebe, ale nikdo o tom vlastně nemluvil. Cirkus je mocný nástroj, který bychom měli dále zkoumat.“ A najednou jsme měli tým asi deseti lidí, kteří to cítili stejně. Všichni byli nadšení, že se mohou na projektu podílet, a plní velkých očekávání výsledku. Zároveň však panovala určitá nejistota, jak to celé bude fungovat.

Nápad se rozvíjel déle než rok. Koordinační tým se pravidelně scházel online, projekt sepisoval a v prosinci 2020 mu byl udělen grant. Bohužel jsme vzhledem k nepředvídatelnosti období COVID-19 netušili, kdy a jak budeme moci začít. Cítili jsme se kvůli tomu trochu frustrovaní, nadále jsme ale projekt plánovali a snili o něm, aniž bychom věděli, zda se vůbec někdy uskuteční! Přesto jsme v tomto složitém období stále měli naději a motivaci. Když se situace ve světě zlepšila, naplánovali jsme první setkání v říjnu 2021 v Lovani.

Během tohoto prvního setkání jsme se zabývali otázkami, jak knihu koncipovat, jak ji napsat a jak organizovat následná setkání. Hlavním cílem ale bylo vzájemně se poznat a vybudovat si důvěru. Jak se nám to podařilo? Samozřejmě pomocí CIRKUSU! Hráli jsme si a sdíleli své nápady a zkušenosti týkající se hlavních témat víkendu - sebevědomí a strachu z neúspěchu.

Druhé setkání se konalo v Praze v březnu 2022 a bylo zaměřené na téma budování vztahů. A právě to jsme dělali: rozvíjeli jsme naše vlastní mezilidské vztahy a také jsme prozkoumávali spojitosti mezi neurovědou, vybranými psychologickými a terapeutickými teoriemi a postupy a novým cirkusem.

Sbírali jsme nápady, jaké informace chceme do knihy zahrnout a jak roztrdit to bohaté množství materiálu, o který se chceme podělit s těmi, kdo ji budou číst. Tým byl připraven začít – nadšený,

motivovaný a produktivní. Všechno šlo hladce a s radostí, bavili jsme se a zároveň soustředili.

Bouření

Naše třetí setkání se konalo v červnu 2022 v Casa Circostanza v Turíně. V průběhu setkání jsme zjistili, že mnoho individuálních přesvědčení, představ a očekávání, které jsme měli o rolích, odpovědnosti, cílech a celkovém směřování projektu, způsobilo ve skupině zmatek, neshody a celou škálu silných emocí od smutku přes frustraci až po hněv a beznaděj. Točili jsme se v kruhu a ze všech stran analyzovali základní otázku, která měla určit, jakým způsobem bude kniha vznikat: pro koho ji píšeme, které prvky naší práce jsou nejdůležitější a musí být zahrnuty a jak chceme, aby čtenáři s informacemi naložili. Každý člen týmu měl svůj vlastní cenný, ale mírně (nebo také extrémně) odlišný názor než ten druhý. Prostě neexistoval žádný přístup či koncept, který by mohl být předepsán jako zobecněný všelék nebo kodifikován jako metoda. Shodnout se na našem přístupu by mohlo být velmi obtížné.

Vzhledem k tomu, že náš tým se skládá převážně z osob, pro které angličtina není rodným jazykem a používají ji jako společnou řeč, uvědomovali jsme si, že je jazyk překážkou, jež by mohla naši spolupráci dále komplikovat. Ačkoli ve světě nového cirkusu milujeme zábavu a umíme si užít pořádnou výzvu, vyjadřovat své myšlenky a pocity, studovat teorie a odborné texty a pokoušet se vést smysluplnou diskusi v cizím jazyce není žádná legrace! Není třeba říkat, že část našeho nadšení se vytratila a prožili jsme několik opravdu náročných dní, kdy jsme přemýšleli, jak vyslyšet a respektovat pocity a potřeby tolika lidí najednou.

Naši jedinou možností tedy bylo přizpůsobit denní program tak, aby odpovídal emocím, které se vynořily, a otevřeně a upřímně si říct, jak můžeme projednat všechny naše potřeby a vyjasnit si naše cíle jako jedna velká jednotka. Věděli jsme, že postavit se bouři čelem bude jediný způsob, jak se z ní dostat. Doufali jsme, že z ní vyjdeme silnější, jako skutečný tým. Jedno bylo jisté: všichni jsme projektu věřili a každý z nás v něm měl důležitou a nezastupitelnou roli.

Mluvili jsme spolu. Mluvili jsme dlouho a otevřeně, přesně tak jak to děláme jako cirkusoví facilitátoři: vzájemně jsme si naslouchali a v souladu s tématem víkendu jsme se cvičili v přijetí a potvrzení emocí druhých. Nebylo to vždy snadné, ale snažili jsme se. Na konci víkendu jsme se znovu zaměřili na naše společné cíle, měli jsme jasnější představy a přesnější metodické směřování. A co je nejdůležitější, náš tým zapustil hlubší kořeny.

Ustálení

Složitá otázka obsahu, uspořádání a směřování knihy však stále zůstávala otevřená. Střednědobé setkání koordinátorů v Praze v srpnu 2022 si vzalo za úkol tuto otázku promyslet a nově definovat parametry publikace, kterou budeme psát. Podařilo se nám stanovit společný základ, který ctil profesní opatření a etické kodexy všech zemí účastníků a také jedinečnou cestu každého z nás odrážející naše vzdělání, zkušenosti, teoretické základy, cílovou skupinu a přístup. Koordinační tým dospěl k závěru, že nejefektivnější bude sdílet individuální příběhy zrcadlící naše rozmanité zkušenosti v této oblasti.

V listopadu 2022 jsme se sešli v Praze na našem čtvrtém setkání zaměřeném na seberegulaci a zvládání emocí. Byla to pro nás

další příležitost poznat specifické rysy naší skupinové dynamiky a naučit se používat nové strategie, jak lépe porozumět sobě i druhým.

Stali jsme se flexibilnějšími a inkluzivnějšími ve vnímání toho, co kdo projektu nabízí, a cvičili jsme se v poskytování a přijímání uznání i konstruktivní kritiky. Naše komunikace se prohloubila a s ní i naše otázky. Pokročili jsme do fáze, kdy jsme se cítili ve vyjadřování svých zkušeností, nápadů, pocitů a názorů příjemněji, protože jak víme, rozmanitost posiluje tým a obohacuje jeho výstup. Dokázali jsme naši energii zaměřit na společné cíle týmu a také naše touha soustředit se na výstupy zažehla aktivitu v individuální i kolektivní práci.

Na našem pátém a posledním setkání v lednu 2023 v belgické Lovani jsme převážně psali na laptotech, což bylo pro ty z nás, kteří jsou zvyklí se hodně hýbat, docela náročné. Trávili jsme čas dokončováním těchto kapitol, a to s velkou dávkou týmové práce a soustředění. Na konci víkendu jsme se moc těšili, až uvidíme konečnou podobu knihy a představíme ji v každé z našich zemí.

Výkon

V době psaní těchto řádků je únor 2023. Od první diskuse o tomto projektu uplynulo pět let. Tým se změnil, protože se změnili lidé v něm. Jedno je ale jisté – všichni jsme vyrostli jako jednotlivci i jako kolektiv.

Rozpuštění?

Možná se v budoucnu uskuteční další projekty, do kterých budou někteří z nás zapojeni, nebo bude projektů více a my na nich budeme pracovat souběžně a vytvářet další materiál, který

obohatí téma prolínání cirkusu a terapie. To nevíme, ale těšíme se na vše, co přijde!

Rádi bychom vám poděkovali, že jste dočetli až sem a že jste byli součástí naší cesty.

DĚKUJEME!

SEZNAMTE SE S TÝMEM

Nyní se můžete seznámit s lidmi stojícími za projektem Circus Clinic, kteří tuto knihu napsali. Moc nás těší!

Belgický tým:



Rika Taeymans, 65 let, cirkus jako nástroj ji inspiroval už od roku 1984, kdy ho objevila v Londýně, kde pracovala jako dramaturgyně v Albion Kids Show. V roce 1993 založila v Lovani cirkusovou školu a vyvinula circomotoriek (cirkomotoriku), hravou metodu, při níž se rodiče baví akrobacií se svými dětmi (Jack's Acrobatics 2012). V roce 2010 zřídila v Lovani střední cirkusovou školu. Milovala práci s cirkusem v dětské psychiatrické léčebně v Gasthuisbergu. Jejím posledním projektem je Cirkus pro 60+.

Seznamte se s týmem



Matthias Vanderhoydonk, 34 let, je ergoterapeut žijící v Limburgu (Belgie). Jednokolku si koupil, když mu bylo 15 let, a v průběhu let jeho zájem o cirkus stále rostl. Po deseti letech práce jako ergoterapeut v psychiatrických léčebnách pro mládež a mladé dospělé byl KPC Genk požádán, aby propojil cirkus a terapii – toto poměrně neznámé spojení s obrovským potenciálem, kterého jste si pravděpodobně všimli při čtení této publikace.



Vicki Pompe, 39 let, strávila 15 let cestováním po světě se svým manželem (a později s dvojčaty), pracovala jako profesionální akrobatka a vystupovala převážně na mezinárodních festivalech pouličního divadla. Když cítila, že už není tak pružná, přeškolila se na tanečně pohybovou terapeutku. Své předchozí zkušenosti akrobatky dokázala přenést do své současné práce a v rámci Korbeel: psychiatrického oddělení pro děti a mládež v belgickém Kortrijku vede každý týden vedle tanečně-pohybové terapie také cirkusová sezení. Zároveň působí v Atelieru 113 v Harelbeke (Belgie), centru pro mladé lidi, kteří se chtějí věnovat arteterapii v různých podobách, a v multidisciplinární skupinové praxi Het Huis van Katrien v Gentu (Belgie), která vedle fyzioterapie pro děti nabízí jak taneční, tak cirkusovou terapii pro všechny věkové kategorie. Cirkusové lekce se skládají převážně z párové akrobacie a vzdušných technik, ačkoliv Vicki často využívá i kvilibristiku a manipulaci s předměty. Od roku 2019 se angažuje také v belgické

asociaci BVCT-ABAT (Belgian Association for Arts Therapy), kde zastává různé funkce, například předsedkyně pracovní skupiny tanečně-pohybové terapie a delegátky v rámci evropské asociace EADMT (European Association of Dance Movement Therapy). Vicki si na světě ráda všímá drobných detailů, které vykouzlí úsměv na tváři a díky nimž život stojí za to!



Toon Heylen, 29 let, vystudoval tělesnou výchovu a sociální práci se zaměřením na děti a mládež. Původně absolvoval stáž v Cirkus in Beweging, cirkusové škole v Lovani (Belgie), a už nikdy neodešel. Nyní je součástí jejího koordinačního a vzdělávacího týmu. V rámci cirkusové školy se věnuje řadě projektů, jakými jsou plánování a administrace workshopů, organizace školních projektů a prázdninových táborů či výuka multicirkusových tříd, a jednou týdně vyučuje děti v psychiatrické léčebně v Gasthuisbergu. Obklopen inspirativními a zkušenými kolegy, Toon se každý den učí spoustu nového. Je vděčný za to, že má možnost objevovat mnoho aspektů využití cirkusu jako vzdělávacího nástroje.

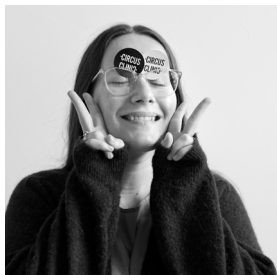
Český tým:



Barbora Adolfová, 34 let, je producentkou a badatelkou v oblasti cirkusu pro mládež. Od divadla k cirkusu utekla krátce po otevření Cirqueonu v Praze v roce 2010 a od té doby se podílí na projektech cirkusu pro mládež a sociálního cirkusu. V současné době usiluje o doktorát na Akademii múzických umění v Praze a na Pennsylvania State University. Její výzkum se zaměřuje na vztahy mezi mládeží a dospělými a na posilování hlasu mladých lidí v programech pro mládež. Cirkus je jejím koníčkem, má ráda funambulismus a občas stojky.



Hana Davidová, 38 let, je ohňová performerka a lektorka a administrátorka nového cirkusu. Svou cirkusovou cestu začala před 18 lety točením ohnivou tyčí. Od té doby vystupovala na různorodých akcích v různých zemích a pomalu se začala více věnovat výuce a objevování způsobů, jak žonglování a manipulaci s předměty zpřístupnit široké veřejnosti. Je ráda, že může být součástí cirkusového centra Cirqueon v Praze jako lektorka a také koordinátorka projektů. Hanu můžete potkat jak na žongléřských a ohňových festivalech po celém světě, tak na malých lokálních akcích, kde vede workshopy pro děti a rodiny. Má ráda zvuk deště, čokoládu, čaj, knihy a manipulaci s předměty.



Kateřina (Katja) Alderliesten, 28 let, je psycholožka a psychoterapeutka v současné době žijící v Praze (Česká republika). Pracuje na různých psychologických a psychoterapeutických projektech, lokálních i mezinárodních, a zároveň se věnuje své soukromé praxi.

Absolvovala pětiletý psychoterapeutický výcvik v *daseinsanalýze* (existenciálně-humanistický přístup) a nedávno zahájila svou cestu výcvikem v EFT (terapie zaměřená na emoce). Věnovala se kvalitativnímu výzkumu *Žonglování skrze emoce*, v němž zkoumala žonglování jako nástroj emoční regulace a jeho benefity pro duševní a fyzické zdraví. Je součástí cirkusové komunity jako žonglérka i facilitátorka. Druhou profesí je účetní analytička, takže platí, co se říká – v cirkusu je možné všechno! Kateřina se identifikuje jako knihomol, milovnice pletení, žonglérka a jednokolkařka. Pohání ji káva, příze a výstřednost.



Glynis Hull-Rochelle, 54 let, je lektorkou nového cirkusu (Cirqueon, Praha) a příležitostnou performerkou, jejíž osud jakožto klaunky se poprvé projevil v jejích 4 letech, kdy s nezamýšlenou komickou vytrvalostí opakovaně meškala svůj pěvecký vstup v místním představení *The Sound of Music*.

Od té doby zpívat nepřestala, zejména při chůzi po laně. Bává ji také jízda na jednokolce, partnerská akrobacie, tanec, bubnování, hra na tělo (body percussion) a fyzické divadlo.

Glynis, která věří v léčivé síly těla, tvořivosti a imaginace, je dramaterapeutka a somatická terapeutka s dalším výcvikem v arteterapii a taneční/pohybové terapii. Dále facilituje podpůrné skupiny a tvůrčí dílny. Cirkusové nástroje začleňuje do veškeré své práce a podílí se na mezinárodních projektech zaměřených na zlepšení duševního zdraví prostřednictvím cirkusu. Glynis miluje čas strávený v přírodě a věří v péči a úctu k zemi a všem bytostem, přičemž se také zasazuje o důstojnost, bezpečí, bydlení, jídlo, vzdělání, odpočinek a sociální vazby pro všechny lidi. Celý život se angažuje v hnutích za sociální spravedlnost. Propojování umění a aktivismu je její vášní.



Vojtěch Holický, 36 let, pracuje jako psycholog v Tent Klinik v Olomouci, kde pečuje o duševní zdraví dětí všech věkových kategorií i dospělých. Má výcvik v integrativní psychoterapii a při práci s klienty využívá principy terapie zaměřené na emoce (EFT). Účastnil se projektu Cirkusová transformace pro pracovníky sociálního cirkusu. K cirkusu Vojtu přivedl flowerstick na střední škole a poté postupně pronikal hlouběji do žonglérské/flow arts komunity a objevil vášeň pro passování žonglovacích kuželek. Posledních 10 let vede cirkusový klub Kejklířský spolek Cascabel, který nabízí cirkusové kurzy pro znevýhodněné skupiny obyvatel, pořádá workshopy a ohňová setkání. Vystupuje v ohňových show a žongluje na místních festivalech. Oslavuje svobodu a sarkasmus, miluje ska hudbu, městskou cyklistiku, baseball a pivo.

Italský tým:



Sarah Cinardo, 36 let, je psycholožka a lektorka sociálního cirkusu pro mládež, která žije a pracuje v italském Turíně. Vystudovala klinickou a sociální psychologii na univerzitě v Turíně a mezitím v roce 2010 objevila cirkus a jeho výhody při tréninku vzdušné (obruč) a partnerské akrobacie. V letech 2014 až 2020 žila a pracovala v zahraničí: v Berlíně, Bruselu, Galway, na turecko-syrské hranici a v Jihoafrické republice. V roce 2017 absolvovala obor Facilitátor pro sociální cirkus a cirkus pro mládež (Social and Youth Circus Facilitator) na École de Cirque de Bruxelles. Zkušenosti v oblasti cirkusu pro mládež a sociálního cirkusu získala při práci s dětmi uprchlíků a jejich rodinami v projektech sociálního začleňování a antidiskriminace a při cirkusové výuce lidí s různými kognitivními a psychomotorickými dovednostmi. Nadále se zabývá využitím cirkusu jako nástroje pro psychologické intervence. Miluje své dvě kočky Mapo a Leffe, dotek slunce na kůži, ticho i metalovou hudbu, putování přírodou, myšlenkami a emocemi, úsměv v očích a dech srdce.



Giovanna Sfriso, 39 let, je sociální pedagožka žijící a pracující v Turíně. Vystudovala filozofii a poté se specializovala na pedagogické vědy. Pracuje pro tamní neziskovou organizaci (Uniti per Crescere Insieme) v jedinečném místě nazvaném Casa Circostanza, což je velký prostor zcela věnovaný sociálnímu cirkusu s dětmi, dospívajícími a lidmi s různým znevýhodněním. K podpoře legrace, pohody a sebeuvědomění ve své práci ráda využívá prvky pedagogického divadla a netradiční hry s cirkusovými rekvizitami. Miluje punk rockovou hudbu, koncerty s přáteli, cestování a fotografii.



Cecilia Obbili, 29 let, žije a pracuje v italském Turíně. Vystudovala sociologii a antropologii a v roce 2015 absolvovala obor Mezikulturní komunikace. Brzy poté objevila kouzelný svět sociálního cirkusu a v roce 2017 se zúčastnila vzdělávacího kurzu organizovaného Uniti per Crescere Insieme pro facilitátory. Nějakou dobu působila jako dobrovolnice v Casa Circostanza, zatímco se stále podílela na některých projektech, především nabízejících cirkusové workshopy ve veřejném prostoru. Jako lektorka má za sebou na poli sociální práce cenné zkušenosti a nyní objevuje nové možnosti v tomto oboru. Ráda poslouchá a tančí na brazilskou hudbu, miluje jízdu na kole a těší se na celosvětovou cyklistickou revoluci!

SEZNAMTE SE S ORGANIZACEMI: CIRKUS PRO MLÁDEŽ A SOCIÁLNÍ CIRKUS V EVROPĚ A VE SVĚTĚ

Níže najdete seznam organizací, které poskytují více informací o sociálním cirkusu, cirkusu pro mládež, adaptivním cirkusu a o cirkusové terapii.

Organizace přímo zapojené do tohoto projektu:

- Cirkus in Beweging, Leuven, Belgie,
<https://www.cirkusinbeweging.be/>
- Cirqueon, Praha, Česká republika,
<https://www.cirqueon.cz/>
- Casa Circostanza, Fondazione Uniti per Crescere Insieme, Turín, Itálie, <https://www.unitipercrescereinsieme.it/>

Organizace související s projektem:

- Kejklířský spolek Cascabel, Olomouc, Česká republika,
<https://cascabel.cz/>
- De Korbeel, Kinder-en jeugdpsychiatrisch ziekenhuis,
<https://dekorbeel.be/index.php?tl=nl>
- Kinderpsychiatrisch Centrum Genk / KPC,
<https://kpc-genk.be/>
- Orimaghi, sdružení psychologů a psychoterapeutů v Turíně

- Het Huis Van Katrien, <https://www.hethuisvankatrien.be/>
- Dienst kinder - en jeugdpsychiatrie UPC KU, www.upckuleuven.be/nl/dienst-kinder-en-jeugdpsychiatrie
- Atelier 113, <https://www.atelier113.be/>

Pokud máte zájem poznat další asociace a cirkusové projekty v Evropě i ve světě, můžete navštívit následující odkazy:

- Caravan Circus Network, <https://www.caravancircusnetwork.eu/>
- Cirque du Soleil, mapa sociálního cirkusu, <https://www.cirquedusoleil.com/citizenship/social-circus-map>
- Educircation, <http://www.educircation.eu/>
- Circus Arts Institute, USA, www.circusartsinstitute.com/circus-arts-therapy.html
- Altro Circo, Itálie, <https://www.altrocirco.it/>

Jedná se pouze o výběr, cirkusových organizací je mnohem více. V mnoha z nich je možné v případě zájmu pracovat jako dobrovolník (viz Evropský sbor solidarity).

PODĚKOVÁNÍ

...programu Erasmus+ za finanční prostředky, které umožnily realizaci tohoto projektu;

...týmu a hostitelským organizacím, které při nás stály: Cirkus in Beweging, Leuven (Belgie), Cirqueon, Praha (Česká republika), Casa Circostanza, Fondazione Uniti per Crescere Insieme, Torino (Itálie);

...školitelům, facilitátorům, terapeutům a výzkumníkům, kteří se zúčastnili setkání a přispěli svými znalostmi a zkušenostmi;

...organizacím a institucím, které nás pozvaly na návštěvu, abychom si je mohli prohlédnout a užít si sílu cirkusu;

...belgické národní agentuře JINT: bylo pro nás důležité mít vaši podporu v každém kroku projektu;

...Janu de Braekeleer, našemu redaktorovi, který nám pomohl dát našim příběhům formu;

...Nazli Tarcan za její nádherné ilustrace, které vnesly na naše stránky kouzlo;

...překladatelům a editorům, kteří nám pomohli umožnit sdílet tuto publikaci.

Bez vaší podpory, účasti a důvěry by tento projekt nebyl možný.

REFERENCE

Publikované práce

Albasi, C. (2003). Regolazione degli affetti e molteplicità dei modelli operativi interni. Le radici relazionali della dissociazione. In Granieri, A., Albasi, C. (2003). Il linguaggio delle emozioni: lavoro clinico e ricerca psicoanalitica. Torino: Utet.

Amano, T., Toichi, M. (2016). The Role of Alternating Bilateral Stimulation in Establishing Positive Cognition. In EMDR Therapy: A Multi-Channel Near-Infrared Spectroscopy Study. PloS one (11(10), e0162735). online source: www.doi.org/10.1371/journal.pone.0162735 (last access: March 2nd, 2023)

Anderson, L. W., Krathwohl, D. R., & Bloom, B. S. (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of educational objectives (Complete ed.). Longman.

Bandura A. (1994). Self-efficacy. In Encyclopedia of Human Behavior, V. S. Ramachandran (Ed., vol. 4, pp. 71–81). New York, NY, USA: Academic Press.

Bandura A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York, NY, USA: WH Freeman.

Bandura A. (2000a). Self-efficacy: the foundation of agency. In Control of Human Behavior, Mental Processes, and Consciousness: Essays in Honor of the 60th Birthday

of August Flammer, J. P. Walter and G. Alexander. (Eds., pp. 17–34). Mahwah, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Ass.

Bandura A. (1997, ed. it. 2000b). Autoefficacia: teoria e applicazioni. Trento: Erickson.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Biru, A. (2019). The Development of the Features of Positive Youth Development Among Youth Who Are Practicing Circus Arts at Fekat Circus Club in Addis Ababa. Addis Ababa University.

Botteri, L. (2021). Motor Capacities' Handbook in the Educational Circus. Theory and practice. Erasmus+.Firenze: Circus Competencies Catalog. Online source: www.circotascabile.com/wp/wp-content/uploads/2021/05/Motor-Capacities-Handbook.pdf (last access: March 3rd, 2023).

Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life. In *International Journal of Psychoanalysis*, (25(19-52), 107-127).

Bowlby, J. (1951). Maternal care and mental health. World Health Organization Monograph.

Bowlby, J. (1952). Maternal care and mental health. *Journal of Consulting Psychology*, (16(3), 232).

Bowlby, J. (1953). Child care and the growth of love. London: Penguin Books.

Bowlby, J. (1956). Mother-child separation. *Mental Health and Infant Development* (1, 117-122).

Bowlby, J. (1957). Symposium on the contribution of current theories to an understanding of child development. *British Journal of Medical Psychology* (30(4), 230-240).

Bowlby, J. (1969). Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). Loss: Sadness & depression. Attachment and loss (vol. 3); (International psycho-analytical library no.109). London: Hogarth Press.

Bowlby, J. (1988). Attachment, communication, and the therapeutic process. In *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development* (137-157).

Bowlby, J., and Robertson, J. (1952). A two-year-old goes to hospital. *Proceedings of the Royal Society of Medicine* (46, 425-427).

Csikszentmihályi, M. (1990). *FLOW: The Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row. ISBN 978-0-06-016253-5. Archived from the original (PDF) on 25th of February 2015. Retrieved 2nd of April 2015.

De Angelis, T. (2019). Better Relationships with Patients Lead to Better Outcomes. Open source: www.apa.org/monitor/2019/11/ce-corner-relationships (last access: March 12th, 2023)

Desanghere, S. (2016). “Look at me!”. The circus approach: working with children and young people through the circus arts. Stories and methods on how to deal with diversity and accessibility. Booklet realized with the support of PEYC

(Professionalizing European Youth Circuses). Online source: www.snsi.fi/snsi_wp/wp-content/uploads/2016/02/Look-at-me_web.pdf (last accessed: February 27th, 2023).

Harlow, H. F., Dodsworth, R. O., & Harlow, M. K. (1965). Total social isolation in monkeys. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (54(1), 90).

Harlow, H. F. & Zimmermann, R. R. (1958). The development of affective responsiveness in infant monkeys. *Proceedings of the American Philosophical Society* (102, 501 -509).

Heller, C., & Taglialetela, L. A. (2018). Circus Arts Therapy® fitness and play therapy program shows positive clinical results. *International Journal of Play Therapy*, 27(2), 69.

Herman, J. (2015). Trauma and recovery. Basic Books.

Johnson, D.R., Lubin, H. (2016), Principles and techniques of trauma centered psychotherapy. Washington, D.C.:American Psychiatric Association Publishing.

Leper, R., Van Maele, I. (2000). Circus op school. Acrobatie, evenwicht en jongleren. Leuven: Acco.

Levine, Peter A. (2005). Healing trauma: a pioneering program for restoring the wisdom of your body. Boulder, CO: Sounds True,

Li C, Ning G, Xia Y and Liu Q (2022). Health benefits of physical activity for people with mental disorders: From the perspective of multidimensional subjective well-being. In *Frontiers in Psychiatry* 13:1050208. doi: 10.3389/fpsy.2022.1050208

Lucas, B. (2016). A five-dimensional model of creativity and its

assessment in schools. *Applied Measurement in Education*, Vol. 29/ 29:4, 278-290, DOI: 0.1080/08957347.2016.1209206

Maglio, J., & McKinstry, C. (2008). Occupational therapy and circus: potential partners in enhancing the health and well-being of today's youth. In *Australian occupational therapy journal*, 55(4), 287-290.

Mahler, M. (1972). *Le psicosi infantili*. Torino: Boringhieri.

Mahler, M., et al. (1978). *La nascita psicologica del bambino*. Torino: Boringhieri.

Malik, J., Stemplewski, R., Maciaszek, J. (2022). The Effect of Juggling as Dual-Task Activity on Human Neuroplasticity: A Systematic Review. In *International journal of environmental research and public health* (19(12), 7102). www.doi.org/10.3390/ijerph19127102 (last access: March 2nd, 2023)

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review* (50(4), 370-96).

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.

McGrath, R., & Stevens, K. (2019). Forecasting the social return on investment associated with children's participation in circus-arts training on their mental health and well-being. In *International Journal of the Sociology of Leisure*, 2(1-2), 163-193.

Meilman, A. (2018). *Circus Arts as Expressive Arts Therapy*. Lesley University, Cambridge. Online source: www.digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.

cgi?article=1024&context=expressive_theses (last accessed: February 28th, 2023).

Nakahara, T., Nakahara, K., Uehara, M., Koyama, K., Li, K., Harada, T., Yasuhara, D., Taguchi, H., Kojima, S., Sagiya, K., Inui, A. (2007). Effect of juggling therapy on anxiety disorders in female patients. In *BioPsychoSocial medicine* (1, 10). www.doi.org/10.1186/1751-0759-1-10 (last access: March 2nd, 2023)

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy. New York: W.W. Norton & Company.

Panga, N. T. P., Leeb, G. P. Y., Tseuc, M. W. L., Honeyd, H. A., Josse, J. I., Kassimf, M. A. M., Lasimbangh, H. (2020). Improving Students' Sense of School Connectedness and Mindfulness Skills through Participation in a School-Based Circus Arts Mindfulness Program. In *International Journal of Innovation, Creativity and Change* (14 (12) 1117-1131)

hPerry B. D. & Winfrey O. (2021). What happened to you?: conversations on trauma resilience and healing (First). Flatiron Books.

Perry, B.D., Hambrick, E. (2008). The Neurosequential Model of Therapeutics (NMT). In *Reclaiming Children and Youth* (17 (3) 38-43).

Pettigrew, T. F. (1998). Intergroup contact theory. In *Annual review of psychology* (49(1), 65-85, DOI:10.1146/annurev.psych.49.1.65)

Pettigrew, T. F., Tropp, L. R. (2005). Allport's intergroup contact hypothesis: Its history and influence. In *On the nature*

of prejudice: Fifty years after Allport (262-277).

Pompe, V. (2021). Circus Therapy: Research into the use of Circus as a Therapeutic Medium in Child and Adolescent Psychiatry. Arteveldehogeschool, Gent.

Quat, C., online research and documents source: it.quatprops.net/research (last accessed: February 27th, 2023).

Rogers, C. R. (1995). On becoming a person (2nd ed.). Houghton Mifflin (Trade).

Sherborne, V. (2001). Developmental movement for children. Mainstream, special needs and pre-school. Duffield: Worth Publishing.

Siegel, D. (2011). Autonomic dysregulation and the Window of Tolerance Model of the effects of complex emotional trauma. *Journal of Psychopharmacology* (25(1):17-25, DOI:10.1177/0269881109354930), source: PubMed.

Smeijers, H. (2000). Handboek Creatieve Therapie. Uitgeverij Coutinho.

Taeymans, R., Van Bouchout, L. (2013). Nelsons acrobatenboek. Antwerpen: Standaard Uitgeverij.

Taeymans, R., Van Bouchout, L. (2019). Circomotoriek met kleuters. Een inspiratieboek met 75 acrobatische spelen. Kalmthout: Pelckmans Pro.

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. In *Psychological Bulletin*. 63 (6): 384–399. doi:10.1037/h0022100. PMID 14314073.

Van Der Heyden, J. (2017). Creatieve Therapie? In Creatieve

Therapie, (2017) De Munck, J & Geldhof, A (pp. 51-62). Acco.

van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.

Van Es, V., Rommes, E., & De Kwaadsteniet, L. (2021). Building resilience by becoming a Circus artist. *Journal of Refugee Studies*, 34(1), 760-786.

Vygotsky, L. S. (1962). Thought and language. Cambridge MA: MIT Press.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Vygotsky, L. S. (1987). Thinking and speech. In R.W. Rieber & A.S. Carton (Eds.), *The collected works of L.S. Vygotsky, Volume 1: Problems of general psychology* (pp. 39–285). New York: Plenum Press. (Original work published 1934.)

Vzw, M. (2012). Kunst- en erfgoededucatie. Theorie en praktijk. Leuven: Acco.

Westerbaan-Mellema, D., Hazelebach, C. (1989). Circus is een spel. Amsterdam: Kinderteater Elleboog / Projectgroep Bewegingsonderwijs.

Winnicott, D. W., (1945) Lo sviluppo emozionale primario. Tr. it. in: Winnicott, D. W., (1958) *Dalla pediatria alla psicoanalisi*. Firenze: Martinelli, 1975.

Winnicott, D. W., (1957) La capacità di essere solo. Tr. it. in: Winnicott, D. W., (1965) *Sviluppo affettivo e ambiente: studi sulla teoria dello sviluppo affettivo*. Roma: A. Armando, 1974.

Winnicott, D. W., (1958) Dalla pediatria alla psicoanalisi. Firenze: Martinelli, 1975.

Winnicott, D. W., (1962). The theory of the power infant relationship: further remarks. In The International Journal of Psychoanalysis (43, 238-245).

Winnicott, D. W.,(1965). Sviluppo affettivo e ambiente: studi sulla teoria dello sviluppo affettivo. Roma: A. Armando, 1974.

Winnicott, D. W., (1971). Gioco e realtà. Roma: A. Armando, 1974.

Webové stránky/podcasty

CATE Handbook, Eyco www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2015/10/Cate-handbook_-lower-resolution.pdf (last accessed: March 2nd, 2023)

Delaney, Adie. An aerialist on listening to your body's signals - circus and consent www.ted.com/talks/adie_delaney_an_aerialist_on_listening_to_your_body_s_signals (last accessed: March 13th, 2023). www.circusstudio.net.au

Desanghere, Steven. Social and youth circus: www.globalisehope.wordpress.com/ (last accessed: February 27th, 2023)

Gladwell, Vivian. Social Clowning: Nose to Nose www.nosetonose.info/social%20clowning.htm

Huberman, Andrew. The Science of Hearing, Balance & Accelerated Learning | Huberman Lab Podcast #27 (last accessed: March 2nd, 2023)

Huberman, Andrew. Using Failures, Movement & Balance

to Learn Faster | Huberman Lab Podcast #7 (last accessed: March 2nd, 2023)

Huberman, Andrew. The Science of Creativity and How to Enhance Creative Innovation | Huberman Lab Podcast #103 (last accessed: March 10th, 2023)

McKenna, Shannon. The Artist Athlete Podcast. www.shannonmckennaerial.com/podcast (last accessed: March 13th, 2023).

Perry, Bruce. Child Trauma Academy. www.childtrauma.org/cta-library/interventions (last accessed: March 20th, 2023)

Social Circus – A Guide To Good Practices
www.jugglingmagazine.it/fileadmin/Image_Archive/05_CircoSocialeTerapeutico/social_circus_handbook_2011.pdf
(last accessed: March 2nd, 2023)

Stoppit, Holly. Clown therapy www.hollystoppit.com/
(last accessed: February 27th, 2023).

Vuust, Peter. Center for Music in the Brain. www.musicinthebrain.au.dk/our-research/learning (last accessed: March 15th, 2023)

Zdravotní klaun, health clowns www.zdravotniklaun.cz/
(last accessed: February 27th, 2023).

Zirkus Sonnenstich, Adaptive circus for people with Downs Syndrome. www.zbk-berlin.de (last accessed: March 13th, 2023).

CIRQUEON

Cirkus in beweging

**Uniti per
Crescere
Insieme**



**Financováno
Evropskou unií**



**Financováno
Evropskou unií**

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutné oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenese odpovědnost.



Cílem této knihy je inspirovat i informovat. Představuje několik možností, jak využít současného cirkusového umění pro podporu a posílení terapeutických procesů u dětí a dospívajících. Nejedná se o návod ani plný seznam takových možností, ale nabízí vzrušující nový pohled na cirkus a jeho možnosti při podpoře duševního zdraví a pohody pomocí her, kreativních činností, vnímání těla a usilovné fyzické, mentální i emoční aktivity.

Tato kniha je výsledkem mezinárodní výměny zkušeností mezi odborníky z Belgie, Itálie a České republiky se zkušenostmi s cirkusovým uměním mládeže, společenským cirkusem, psychologii, psychoterapií, ergoterapií a arteterapií.

Uvádí autory:

Belgie, Cirkus in Beweging: Rika Taeymans, Toon Heylen,
Vicki Pompe, Matthias Vanderhoydonk

Itálie, Uniti per Crescere Insieme: Sarah Cinardo,
Cecilia Obbili, Giovanna Sfriso

Česká republika, Cirqueon: Vojtěch Holický,
Glynis Hull-Rochelle, Barbora Adolfová,
Hana Davidová, Kateřina Alderliesten



CIRQUEON

 **Uniti per
Crescere
Insieme**

Cirkus in beweging