

# Cirkuszfoglalkozások a gyermekpszichiátrián

Csűrös Dóra, pszichológus

*„Episztemon, akinél a maszk seb  
és kényszer és szükség és örület  
és tragédia és mágia és cirkusz és fátum.”*

## 1. Bevezető

Az alábbiakban a szociális cirkusz pszichológiai területen való alkalmazásáról lesz szó: lehetséges terápiás hatásairól, a tágabb kontextusban való elhelyezéséről, valamint egy konkrét programról, ami a Heim Pál Kórház Gyermekpszichiátriai osztályán valósul meg.

### *1.1. Mi mindenre hathat a cirkusz*

A cirkusz rengeteg területen és pszichológiai dimenzióban tud elérni pozitív, fejlesztő hatásokat. Az elején álljon itt összefoglalásképpen ezekből pár olyan csomópont, ami a lelki bajokkal küzdő gyermekek esetében különösen sérülékeny, fejlesztésre vagy korrigálásra szoruló terület. A pszichiátriai kezelésben részesülő gyerekek gyakran küzdenek önbizalomhiánnyal, koncentrációs nehézségekkel, a kitartás, a türelem hiányával, indulat- és érzelemszabályozási problémákkal, alacsony önismerettel, a szociális alkotóképesség és a másokba vetett bizalom hiányával, közösségi téren pedig megbélyegzettséggel, kirekesztettséggel. A zsonglőrködés, az akrobatika, a kötéláncolás megtanulása hozzásegíthet az önértékelés javulásához, az énhatékonyság-érzés növeléséhez, miszerint tudok hatást gyakorolni a külvilágra, a cselekedeteimnek van jelentősége, értelme, eredménye a világban, a kitartás eredményeinek megtapasztalásához, sikerélményhez, az érzelmek és frusztrációk nonverbális kifejezéséhez, a motiváció növekedéséhez, az indulat- és érzelemszabályozás, valamint a kooperáció fejlődéséhez, miközben létrehoz egy játékos, megtartó, bizalmi közösséget a résztvevők között. Emellett a csoport mozgásos jellege, a nonverbális kommunikáció, azontúl hogy megkerüli az ezen gyerekek körében gyakori kommunikációs, és mentalizációs nehézségeket, lehetőséget nyújt számukra a preverbális traumák és emlékek kifejezésére is, amely a korai bántalmazott, vagy kötődési zavarral rendelkező gyerekek esetében különösen hasznos, korrektív lehet. Mindemellett a résztvevők a csoport során létrehozhatnak egy olyan művészeti alkotást, amely a társadalom minden rétege számára értéket képvisel, amivel büszkén állhatnak ki környezetük elé, és ami megváltoztatja mind a közösség róluk alkotott képét, mind saját képüket a közösségben elfoglalt helyükről. A cirkusz

varázslatos világa pedig egyfelől vonzóvá teszi a foglalkozásokat a fiatalok számára, másfelől pedig egy olyan közeg, ahova elmenekülhetnek a mindennapi problémák elől, illetve ahol mindenki ugyanarról a pontról indulhat. Szintén fontos jellemzője a cirkuszművészeteknek saját határaink feszegetése, próbálgatása, és ezáltal az önismeret elmélyítésének elősegítése. A cirkuszi világ görbe tükrén keresztül pedig lehetőségük van a gyerekeknek reflektálni az őket körülvevő világra.

## **2. A cirkusz értelmezése tágabb kontextusban**

Mivel a cirkuszterápia egy még kevésbé alkalmazott és kutatott innovatív terápiás lehetőség a pszichológia területén, ezért először tágabb kontextusban szeretném elhelyezni, megkeresve azokat a kapcsolódási pontokat, amelyek bővebb szakirodalommal rendelkeznek, és amelyekbe a cirkusz is integrálható. Ezután kitérek a cirkusz specifikus, egyedi hatásaira, értékeire.

### *2.1. Cirkusz mint nonverbális terápia*

A művészetterápiák egyik központi gondolata, hogy minden spontán alkotás során lelki tartalmak kifejeződéséről van szó (Prinzhorn, 1968.) Emellett szintén nagyon meghatározó ezen terápiák nonverbális jellege, amelyek a regresszív állapotok<sup>1</sup> szimbolikus, képi-analógiás, imaginatív gondolkodásmódjának kifejezését teszik lehetővé, szemben a logikus-racionális, verbális kifejezésmóddal, amely már egy érettebb lelki működést feltételez. Ahogy Jung megfogalmazza: *„a lelki anyagból tehát bizonyos fokig új valóság teremődik, egyfajta anyagiasítás és konkretizálás révén, mely közvetlenül szól lelkünkéről és észleléseinkről az intellektuális megértés megkerülésével”* (id. Trixler, 1996, 105. o.). A nonverbalitás előnyéhez tartozik tehát az is, hogy sokszor a pszichiátriai betegségekben feltételezhető korai sérülések és tudattalan traumák, amelyek a későbbi életünkre is a legmeghatározóbban kihatnak, nagyon korai időszakban, preverbális korban történnek, amikor még nincs nyelvi kifejezőeszközünk ezek feldolgozására. A nonverbális terápiák a verbalitást mellőzve, az imagináció segítségével a primer gondolkodási folyamatokon keresztül, lehetővé teszik ezen traumatikus élmények kifejezését és feldolgozását. A mozgás kezdettől fogva a világ megismerésének, az észlelésnek a hordozója, valamint a kifejezés és a közlés eszköze. *„A mozgás az érzelmi életnek, az emlékezésnek, az intrapszichikus fogalmi világnak és a szimbolikus folyamatoknak a kulcsa”*. (Bagdy, 1991, 5.o) A preverbális fázisban a gyermek mozgás-szerkezetek

---

<sup>1</sup> Az életkorhoz képest korábbi, infantilisebb, primitívebb lelki működéshez, viselkedési- és viszonyulási módhoz való időleges visszatérés, mint például a pszichotikus állapotok, vagy az egyes személyiségzavarok stb.

formájában ismeri meg és tárolja el a világot. Ezek a korai mozgáslenyomatok a későbbiek során tudatosan nem hozzáférhetőek, azonban nagyban befolyásolják viszonyulásmódjainkat. A mozgás az alapja a szimbolikus gondolkodás kialakulásának is, valamint a későbbi racionális fogalmi megismerésnek. Ennélfogva érzelmi életünk mozgásos beágyazottsága vezet el ahhoz a gondolathoz, amely a nonverbális, elsősorban mozgásos pszichoterápiák alapját képezik, miszerint a pszichés működés kognitív újrastrukturálása elsősorban a pszichomotoriumon keresztül érhető el (Bagdy, 1991). Ezek olyan terápiák tehát, amelyek lélektani célok elérésére a mozgáson keresztül találják meg az utat. A terápia során tapasztalt egyéni élmények és csoportfolyamatok mind a korai traumatizáció korrekciós élményét segítik elő. A nonverbális terápiák íve általában a szubjektum újrastrukturálásából, reintegrációjából indul, fokozatosan közelítve a kapcsolatban levés, a másokhoz való viszony, a közösségi élmény megélésén és újjászervezésén keresztül, a közösségből való kiváláshoz, az individuum közösségben való részvételéhez. A kezdeti fázisban a saját testhez való viszony kialakítása a fontos, majd a másokhoz és különböző szerepekhez való viszony újjáalakítása, az érzelmi-indulati kifejezések módosítása, az empátián, az utánnázáson, a megértő beleélésen keresztül.

A cirkuszterápia az expresszív és dramatikus, kreatív terápiák közé sorolható, amely a nonverbális terápiákat is magában foglalja, azzal a különbséggel, hogy az eddigi cirkuszcsoporthoz, a pszichológiai elemző, értelmező munkát, a verbális részt mellőzik.

Többek között schizofréniával élő betegek esetében nagyon jelentős a művészetterápiák alkalmazása, egyrészt a pszichotikus állapotokra jellemző szétesett, inkoherens gondolkodás miatt, másrészt mivel esetükben gyakori a személyiségfejlődés során elszenvedett preverbális traumatizáció (Trixler, 1996). Ugyanakkor a schizofrén pszichotikusok absztraháló képessége romlik, a konkretizálás valamint az analóg gondolkodás kerül előtérbe, ami azt foglalja magában, hogy a kommunikáció nonverbális csatornáin keresztül válnak inkább hozzáférhetővé ezek a betegek, ezen keresztül érhető el a kapcsolódás. Az ún. szimbolikus konkretizáció (Arieti, 1974) fogalma rejti az élményhez való hozzáférést a külső szemlélő számára. Eszerint szimbolikusan kell érteni a konkretizációs jelenségeket. A nonverbális megértés ilyen szintű fontossága, szükségessége a kapcsolódásban, szintén a korai anyagyermek kapcsolatban megnyilvánuló zavarból eredhet (Fekete, 1996). A szimbolikus kifejezésmódon, valamint a traumák korrektív élményén kívül a katartikus, mély, archaikus érzelmek megélését is lehetővé teszik a nonverbális terápiák, melyek meghatározóak a terápiás folyamatban. Szintén a művészi kifejezés előnye, hogy ambivalens, egyszerre

egymással ellentétes érzések, élmények is átadhatóvá, megjeleníthetővé válnak egy adott pillanatban, a linearitást, vagy idői egymásutániségot nélkülözve. Az ambivalencia megtapasztalása és elfogadása nagyon jelentős a lelki fejlődés szempontjából, ugyanakkor feszítő jellege miatt fontos, hogy kifejezhető, kívülre helyezhető legyen. Az alkotás egy átmeneti tárgyként is értelmezhető, amely összeköti a belső és a külső valóságot, ezáltal egyfelől külsővé téve, másrészt elfogadhatóbbá, integrálhatóvá szelídítve a belső lelki tartalmakat. Ezentúl transzperszonális, spirituális élmények kifejezésére is alkalmas a művészetterápia, a kimondhatatlan átadására. (Fekete, 1996)

A csoportdinamikai folyamatok általában felgyorsulnak a művészetterápiák esetében, ugyanis a kreativitás, az alkotás és a szimbolikus közlés segíti a kapcsolódást, és nagyobb teret enged az érzelmek és indulatok megjelenésének. Emellett a mozgásterápiák, ahogy a zeneterápiák is, a ritmuson, a közös mozgáson keresztül egy kollektív, testi, archaikus élmény megélésére ösztönöznek, mely az összeolvadás és elválás megtapasztalását teszik lehetővé, egy biztonságos, kontrollált közegben (Trixler és mtsai., 1989). Tehát az egyéni élmény kollektív szintre emelkedik, amely a kapcsolódás elemibb formáját hívja elő, az önmagára irányultság felől a másik ember felé fordulás jelenik meg.

Gyerekek esetében a nonverbális terápiák kifejezetten fontosak, egyrészt mivel esetükben leggyakrabban a korai, preverbális sérülések, az anya-gyerek kapcsolat zavara a meghatározó, másrészt a verbális kifejezésmód, saját nehézségeik és érzéseik belátása és megfogalmazása még nem olyan érett. A gyerekterápiák emiatt is leggyakrabban játékterápiás elemeket, valamint képi megjelenítéseket foglalnak magukban.

A cirkuszterápia tehát a közös alkotás, az improvizáció, a saját testtel és az érintésekkel való munka elemeit használva értelmezhető a nonverbális terápiák kontextusában.

## *2.2. Cirkusz mint sport*

A sportolás pszichológiai előnyeiről, valamint kiegészítő terápiás alkalmazásának lehetőségeiről is rengeteg írás született. Ezek elsősorban a mindenhol központi szerepet kapó önértékelés fejlesztését, az indulatszabályozást, az agresszió levezetését, a koncentráció, a szabálytartás és a kitartás elősegítését, valamint a csapatmunkát, az együttműködést, a másokra való odafigyelést, és a másokba vetett bizalmat emelik ki, valamint ezek személyiségformáló hatását (Sztancsik, 2011). Magatartászavaros illetve hiperaktív figyelemzavaros gyerekek esetében ezen képességek fejlesztése kifejezetten fontos lehet, és a

tünetek enyhülését hívja elő. Emellett nem elhanyagolható a sportolás pozitív élményének a megtapasztalása, az élvezetet nyújtó elfoglaltságokban való részvétel jelentősége. A mozgáskoordináció fejlődése pedig szintén számos pszichológiai következménnyel jár. Például autizmus esetében nagy hangsúlyt kapnak a szenzoros integrációs tréningek, csakúgy, mint a hiperaktív, tanulási nehézségekkel, vagy magatartásproblémákkal küzdő fiataloknál.

### *2.3. A cirkusz hatásai a nemzetközi szakirodalom fényében*

Nakahara és mtsai. (2007) kutatásukban konkrétan pszichiátriai betegek esetében vizsgálják a zsonglörködés hatását. A kutatásban szorongásos zavarokban szenvedő nőket vizsgáltak, akiknél 6 hónap zsonglörködés után mind a vonás-, mind az állapotszorongás alacsonyabb volt, mint a kontrollcsoportban, valamint a depressziós tünetek is csökkentek. A szerzők hatásmechanizmusként a --szemmozgás által mediált-- szorongást keltő emlékek ritkább előfordulását, valamint a testmozgás relaxációs, meditatív jellegét említik. Emellett a kívülről adott ritmus is segíthet az önszabályozás optimálisabb működésében, amely gyakran zavart a korai kötődésben sérült gyerekeknél.

Egy másik tanulmány a zsonglörködés neurobiológiai hatásait vizsgálja (Driemeyer et al, 2008). A kutatásban a 3 labda kaszkád megtanulásának és gyakorlásának eredményeit nézték, és azt találták, hogy kimutatható strukturális változás van az agy szürkeállományában a zsonglörködő csoportban a kontrollcsoportéhoz képest. A zsonglörködés hatására növekedést találtak az agy bizonyos területein a szürkeállományban. A cikk a tanulás hatását emeli ki, vagyis azt a minőségi változást, amely az új képesség elsajátítása során jön létre, mivel a már megtanult mozdulatsor gyakorlása nem mutatott ilyen szintű strukturális változásokat az idegrendszerben. Az agyi plaszticitás növekedése a tanulás első hetében volt megfigyelhető, amely arra utal, hogy a gyakorlás rövidtávon is elér agyi strukturális átalakulást, amely a cirkuszcsoporthoz rövidtávon is kifejtett hatását támasztja alá.

Posner és mtsai. (2005) kutatásukban a művészetekkel való foglalatosságot (art training) vizsgálták gyermekkorban, és arra utaló eredményeket találtak, mely szerint az erre fogékony gyerekeknél tapasztalt magas motiváció pozitív hatással van a figyelemre (executive attention), az érzelmek és gondolatok szabályozásának képességére, valamint átfogóan a kognitív működésre. Más kutatási eredmények (Esposito, 2005) is a művészettel való foglalkozás, és a jobb kognitív kontroll irányába mutatnak, habár a kauzális viszony bizonyítására még további kutatások szükségesek. Szintén vannak eredmények, amelyek az

agyi strukturális változások kapcsán, a gyermekkori tánctanulás és a figyelmiteljesítmény javulását támasztják alá (Petitto, 2005).

#### 2.4. A cirkusz mint kiegészítő terápiás forma

Érdekes kérdés a cirkuszfoglalkozások pszichológiai, szociális és neuronális hatásainak, és ezek specifikusságának az értékelése. Nézetem szerint a szociális cirkusz – számos más terápiás formához hasonlóan-- inkább egy aspecifikus terápiás formaként fogható fel, amely nem egy tünet-specifikus kezelési megközelítés, hanem átfogó, holisztikus, biopszichoszociális módon segíti elő és fejleszti az egyéni kompetenciákat. Ebből a szempontból kevésbé tekinthető egy elsődleges kezelési módnak, inkább egy olyan technikának, amely kiegészítésül társulhat más, tünet-orientált kezelési formákhoz. A cirkusz holisztikussága pont azon általános képességek és pszichológiai-társas konstruktumok fejlesztésében rejlik, amely az általános jól-léthez járulnak hozzá. Ez későbbiekben, a cirkuszterápia hatásvizsgálatának módszertani szempontjait is meghatározza, ugyanis nem egy önmagában értékelendő dologról van szó, más specifikus terápiákhoz képest, hanem inkább azok kiegészítőjéről.

#### 2.5. A cirkusz specifikus hatásai, terápiás alkalmazása

Maglio és McKinstry (2008) tanulmánya egy szociális cirkuszcsoporthat értékelését összegzi holisztikus szemléletbe ágyazva, a cirkusz átfogó fizikai, kognitív és affektív hatásait áttekintve, kiemeli a cirkuszfoglalkozások egyes szakaszainak specifikus jelentőségét. A *bemelegítő játékok* esetében a csapatmunka, az együttműködés, a verbális és nemverbális kommunikációt emelik ki. Az *akrobatika* során megemlítik a kialakuló testtudatosságot, a bizalmat, a pozitív kockázatvállalást, a fizikai támogatás biztosítását és elfogadását. A testtudatosság egyébként a nonverbális terápiáknak is egy fontos eleme, mivel a test átélése a kialakuló, épülő identitás alapja lehet, ami különösen fontos pszichotikus, vagy korai traumatizációt átélő pácienseknél (Fekete, 1996). Az *akrobalansz*<sup>2</sup> szintén a csapatmunka, a testtudatosság, a bizalom, a biztonság, az interakció, valamint a problémamegoldás és az önhatékonyság megtapasztalásának eszköze lehet. A *zsonglőrködés* a kihívások, a koordináció, a fejlődő motoros képességek, a kitartás, a gyakorlás, a kreativitás és improvizáció, a gyors gondolkodás és gyors reakció átélésének talaja lehet. Az *egyensúlygyakorlatok* a magasságtól illetve a fizikai határainktól való félelem legyőzését, vagy csökkenését segíthetik, valamint előhívják a másokba és önmagunkba vetett bizalmat és

---

<sup>2</sup> Páros akrobatikus egyensúlygyakorlatok, amelynek alapja az egyensúlyhelyzetekkel, egymás testsúlyával való játék.

felelősséget, a támogatást, a másokra való odafigyelést. Az *előadás* során pedig szintén a kreativitás és együttműködés, a társas támogatás, a szereppróbálgatás, a problémamegoldás és a sokirányú kommunikáció megjelenését, valamint gátlások legyőzését tapasztalták.

A Cirque du Monde (Lafortune és mtsa. 2011) szociális cirkusz kalauza is nyújt egy áttekintő összefoglalást a cirkusz pozitív hatásairól. Az egyik legnagyobb, legkézzelfoghatóbb előnye a cirkuszfoglalkozásoknak az *önértékelés* fejlődése. Ez egyrészt a fellépésen keresztül érhető el, amellyel a külvilág számára is megmutathatják, hogy mire képesek, pozitív visszajelzéseket kapva. Másrészt a cirkuszművészetek sajátosságából fakadóan, kitartó munkával és gyakorlással valami olyasmit sajátíthatnak el, ami első ránézésre sokaknak lehetetlennek tűnik. Ehhez tartozik az *önhatékonyság* megtapasztalása is, hogy saját erőbefektetésből létre tudnak hozni valami nagyszerű dolgot.

Az *ön szabályozás* szintén egy olyan terület, ami ezen gyerekek esetében legtöbbször hiányt szenved. A türelem, a kitartás, a koncentráció, az önfegyelem és az érzelemszabályozás mind fejlődik a cirkusszal való foglalkozások során. Egyrészt egy biztonságos közegben szembesülhetnek azzal, hogy mi történik, ha valami nem sikerül elsőre, vagy nem úgy, ahogy eltervezzük. A gyakorlások során a résztvevők megtanulhatják, hogyan tudják jobban kontrollálni saját reakcióikat, dühüket, indulataikat, valamint reflektálhatnak ezekre. Megtapasztalhatják a sikertelenség okait, valamint megtanulhatják, hogy realiztikus személyes célokat állítsanak fel, és olyan stratégiákat keressenek, amellyel ezek elérhetőek. Ebben sokat segít a játék közege, a tét komolytalansága. Később ezeket internalizálhatják más szituációkra is az életükben.

A közös célok felállítása, és az együttműködés, a *valahova tartozás* és az *elfogadás* érzését erősítik. A közös alkotás során a másokba vetett bizalmat, a kölcsönös segítséget és az empátiát élhetik át. A bizalom az érintkezést igénylő, illetve az akrobatikus feladatokban különösen hangsúlyos. Azt is megtapasztalhatják, hogy ők mit képesek másokért tenni, hogyan tudják képességeiket mások szolgálatába állítani, ami annak az érzésével is jár, hogy a csoporton belül mindenki nélkülözhetetlen a közösség érdekében.

A *kommunikáció* szintén fejlődik a csoport során, egyrészt a közös munka, a közös fellépés kitalálása következtében, másrészt a közös játékok, a csoportban végzett passzolások – a zsonglőreszközökkel végzett játék csoportos formája - nyomán. A cirkuszművészetek gyakorlása sokszor igényel alkotói, *kreatív* munkát, találékonyságot. A cirkusz során a képzelet felszabadítását és megmunkálását, strukturálását is átélhetik.

Sokfajta cirkuszi terület létezik, ezáltal a cirkusz mindenki számára hozzáférhető, senkit nem rekeszt ki. Szimbolizálja, hogy a közösségek, kultúrák is sokfélék. Olyan emberek, akik egyébként kerülnék egymást, itt egy semleges térben találkozhatnak, újrafogalmazhatják az egymással való kapcsolatukat.

Egy másik lényeges terület, amely fejlődhet a csoportok során, a *rugalmasság*, vagyis a saját célok felülmúlása, az önmegvalósítás és az együttműködés a közös cél érdekében. Ez a rugalmasság nagyon fontos az alkalmazkodás szempontjából.

Mindemellett a cirkusz rengeteg felszabadult örömet, szórakozást is rejt magában. A pszichiátriai problémákkal küzdő gyerekek gyakran veszélyeztetettek a deviáns magatartásformák, vagy egyéb kockázatkereső magatartás, például a szerhasználat irányában. A cirkusszal való megismerkedés, egyrészt, ha komolyabban felkelti az érdeklődésüket, akkor felölelheti kreatív energiáikat, vagy kockázatkereső magatartásukat, valamint betölthet egy „motivációs hiányt” az életükben, célt adva nekik. A cirkuszban vannak veszélyes műveletek, ami miatt fontos a szabályok felállítása és betartása. Így az eddigi kényszer helyett pozitív, értelemtelet jelentést nyerhetnek a szabályok, azt, hogy biztonságosan gyakorolhatnak veszélyes műveleteket. Ezáltal vigyáznak magukra és másokra, fejlődik a veszélyek megítélése.

Fontos a *pozitív attitűd* a nehézségekkel, sikertelenséggel szemben, amelyre sok támogatást kapnak a csoportban. Lényeges emellett a kapcsolat megteremtése, a párhuzam felállítása a megélt szituáció és a hétköznapi között. Így létrejöhet a mindennapi élettel való kapcsolat kiépítése, hogy a cirkusz közegében megtapasztalt képességeket, attitűdöt a mindennapi szituációkba is továbbvigyék.

## *2.6. Amiben a cirkusz egyedi a pszichiátrián*

A sok nonverbális terápia közül talán az alábbi gondolat az, ami leginkább kiemeli a pszichiátriai betegekkel folytatott cirkuszfoglalkozásokat. A cirkusz nagyon jó metaforájaként tud működni a pszichiátriának. A cirkuszban megjelenő szürrealitás, a képzelet megelevenedése, hogy minden önmaga kifordítottja is egyben, vagy akár a félelmek, az impressziók, a zajok, a fények, ezek mind-mind szimbólumai, vagy társjelenségei lehetnek a mentális zavaroknak. Emellett a realitás relativizálódása, annak a bizonytalansága, hogy, amit észlelek, az valóban úgy is van, amely pl. pszichotikus állapotból kifele jövő betegek esetében



is megfigyelhető, szintén gyakori jelenség a cirkuszban, egy olyan terület, amivel a cirkuszi előadók szívesen játszanak. A cirkuszi sátor egyszerre szimbolikus térré is válik, ahol megelevenedhetik a mentális zavarral küzdő szubjektum belső világa, és, ahol egyrészt kívülre helyezhetők a félelmek és imaginációk, másrészt megszelídíthetővé és megdolgozhatóvá válnak. Ilyen szempontból például fontos lehet a tűzzel mint a félelmek vagy impulziók megtestesítőjével való foglalkozás, barátkozás, és birtokba vétel.

### *2.7. A cirkusz társadalmi integrációs hatásai*

A szociális cirkusz egyik fontos célkitűzése a társadalmi integráció. A pszichiátriai betegek szintén marginalizációval és stigmatizációval szembesülnek a társadalom részéről, akár az iskolában az osztálytársak, vagy tanárok felől, akár a munkavállalásban, tágabb vagy szűkebb környezetükben. A pszichiátriai betegségek felfogása, és a betegekhez való hozzáállás ugyan hosszú utat tett meg társadalmunkban, azonban még napjainkban is övezi egyfajta misztikus, sokszor félelemmel vegyes homály, amely táptalaja a stigmatizációnak. Az előadásokon való fellépés, amely szorosan összefonódik a cirkusszal, egyfajta lehetőséget nyújt arra, hogy a páciensek egy értéket képviselő műalkotással lépjenek a közösség elé, hogy megmutassák mi mindenre képesek. Ezáltal mind a közösség róluk alkotott képét, mind az önmagukról alkotott felfogásukat befolyásolni tudják. Ráadásul a marginalizált szerepből, egy csapásra egy sokak számára vágyott vagy irigylésre méltó szerepbe csöppennek. Továbbá a fellépés egy eszköz is a számukra, amelyben reflektálni tudnak az őket körülvevő világra.

Habár a szociális cirkusz lényege a társadalmi szerepvállalás, ennek ellenére a klasszikus cirkusz, vagy a cirkusz mint metafora a társadalmon kívüliségnek is egy érdekes megtestesítője. Ahogy a régi vándorcirkuszosok egy alternatív életmódot vállalva, szintén marginalizált helyzetben voltak, azzal a különbséggel, hogy ez számukra egy választott szerep volt, párhuzamba állíthatóak más marginalizált csoportokkal. Ezzel egyrészt közelebb kerülhet, vagy vonzóbb lehet a stigmatizált rétegek számára, egy pozitív és konstruktív tükörben tüntetve fel saját marginalizáltságukat, másrészt a devianciát, vagy furcsaságot értékként mutatja be, a sokszínűséget és elfogadást népszerűsíti.

## **3. Cirkuszfoglalkozások a gyermekpszichiátrián**

### *3.1. A helyszín és a célcsoport*

A Heim Pál Gyermekkorház Gyermek és Serdülő Pszichiátriai Osztályán tartunk szociális cirkuszcsoporthat 2013 áprilisa óta. A csoport résztvevői az osztályon bent fekvő gyerekek, akik nagyon sokféle problémával kerülnek be. A csoportban kb. 10-15 fő vesz részt, akiknek egy része huzamosabb ideig a kórházban van, akár több hónapig is, míg a másik részük csak 1-2 hetet tölt bent, így csak egy vagy két alkalommal vesz részt cirkuszcsoporthat. A csoport tehát nyitott, és igen változó összetételű, ami sok szempontból nem előnyös, azonban egyelőre még nem sikerült egy zárt csoportot létrehozni. Ebben az is közrejátszik, hogy egy zárt csoport esetén a bent fekvő gyerekek nagy része kimaradna belőle, mivel elég nagy a fluktuáció. Kivizsgálás céljából általában 2 hetet töltenek bent a gyerekek. Azok a fiatalok vannak bent hosszabb ideig, akiknél valamilyen súlyosabb, vagy elhúzódó akut állapot (pl.: pszichózis) áll fent.

Életkorban is nagyon nagy a különbség, körülbelül 4 és 18 éves kor közötti gyerekek vannak az osztályon. A leggyakoribb problémák, amivel a gyerekek bekerülnek a magatartászavar, hiperaktivitás, figyelemzavar, autizmus spektrumzavar, valamint a sürgősségi ellátást igénylő pszichiátriai zavarok (krízisállapotok, szuicid szándék, vagy öngyilkossági kísérlet, önsértő magatartás, hirtelen kialakuló pszichotikus állapotok) schizofrénia, hangulatzavarok, szorongásos kórképek, traumát követő rendellenességek (PTSD), kialakuló személyiségzavarok, hangulatzavarok, kényszerbetegség, evészavarok. Nagyon gyakori a kötődési zavar, ami sokfajta kórkép háttérében állhat, illetve az egyre gyakoribb gyermekbántalmazás.

### *3.2. A cirkuszcsoporthat felépítése*

A cirkuszcsoporthat az osztályon működő diagnosztikus és terápiás, rehabilitációs munka kiegészítője. A csoportot három szakember vagy oktató vezeti, akik jártasak a cirkuszművészetekben és azok oktatásában is, köztük én is, mint az osztályon dolgozó pszichológus. Az alkalmak során általában az első félóra közös mozgásos és drámapedagógiai elemeket vegyítő játékokat foglal magában, a csoportra hangolódás, bemelegedés és az energetizálás érdekében. Ezután minden oktató egy-egy eszközt tanít, tehát három kisebb csoportban lehet gyakorolni az eszközöket. A strukturáltabb gyakorlást követően szabadgyakorlás következik, ahol mindenki a neki tetsző eszközökkel való ismerkedést mélyítheti. A csoport végén egy kis előadást tartunk, ahol a gyerekek bemutathatják egymásnak, hogy miket tanultak meg a csoport során. Ilyenkor szorgalmazzuk a kisebb csoportokban való fellépést, valamilyenfajta közös koreográfia kidolgozását. A bemutató-,

illetve bemelegítő játékok a csoportkohéziót, a közösségélményt és a biztonságos, bizalom teli környezet megalapozását szolgálják. A csoport végén tartott előadás pedig a sikerélmények megtapasztalását, a félelmek leküzdését, a kitartó munka gyümölcsének megízlelését teszi lehetővé. Az előadás, ahogy már korábban is volt róla szó, a cirkusz szerves részét képezi, és nagyon nagy szerepe van az önértékelés javulásában, valamint a társadalmi integráció elősegítésében.

A csoport közben az oktatók már említik, hogy gondolkozzanak, mit szeretnének az alkalom végén előadni és hogyan. Illetve buzdítják a résztvevőket, hogy párokban vagy kis csoportokban adjanak elő közösen, érezzék meg, hogy van eleje, közepe és vége a számnak. A félénkebb gyerekeknek ez sokat segít abban, hogy merjenek fellépni. A csoportvezetők a konferanszié szerepét is felkínálják, ha valaki szívesen elvállalná. Ennek a megtanítása is az oktatók feladata: elmondanak pár fordulatot, hogyan lehet jól csinálni, milyen szófordulatokat, elemeket szokás használni, illetve az alapszabályát, hogy senkit nem kritizálunk. Persze akkor jó, ha a gyerekek a saját egyéniségüket is beleteszik, így lehet őket saját történetek, vagy viccek beleszövésére sarkallni.

### *3.3. Tapasztalataink*

A csoport felépítésétől, dinamikájától függően, illetve a növekvő tapasztalatok tükrében változik a csoport strukturáltsága. Fontos az optimum megtalálása a szabadabb, improvizatív, és a kötöttlégkör között. A strukturáltság előnye a kitartás és motiváció fenntartása, ami a résztvevő gyerekek körében nem mindig egyszerű feladat, mivel egy-egy trükk megtanulása sokszor kitartóbb munkát igényel, mint, ami egy impulzívabb, vagy figyelemzavaros, vagy akár alacsony önértékelésű gyerek esetében rendelkezésünkre áll. A szabadabb légkör viszont egyrészt oldottabb hangulatot, élménydúsabb megélést, és a kreatív energiák növekedését eredményezheti. A strukturálás optimumának megtalálása az előadások felépítése során kifejezetten fontos. Annak ellenére, hogy a csoporton mindvégig a terápiás hatáson van a hangsúly, a cirkusz mint eszköz segítségével, az elsajátítottak másoknak való bemutatása fontos része ennek, többek között az önbizalom növelése, vagy a társadalmi diszkrimináció csökkentése miatt. Azonban fontos figyelni arra, hogy az oktatók ne ragaszkodjanak a saját elképzeléseikhez, csak olyan elemek kerüljenek bele a számba, amit a gyerekek tényleg a magukénak érznek, tetszik nekik. Emiatt jobb, ha több alternatívát is fel tudnak ajánlani. Az előadás során az oktatók is fellépnek, hogy ötleteket adjanak, illetve, hogy demonstrálják egy szám felépítését. Azért is fontos részletesen bemutatni, mert egy nagyon nehéz feladatról van

szó, sokkal összetettebb és bonyolultabb, mint első ránézésre. Általában csak sokéves előadói tapasztalat után sajátítják el az emberek, hogy hogyan „kell” viselkedni a színpadon. Ez az optimális vezetettség azért is nehéz kérdés, mert az eddigi tapasztalatok alapján, olyankor, amikor inkább szabadabb az előadásra való felkészülés, és a résztvevők kreativitására van bízva a dolog, néha nagyon megható és őszinte, szürreális, művészi értékkel bíró darabok keletkeznek. Ez általában csak olyankor működik, amikor valaki kellő motiváltsággal, és belefeledkezéssel bír egy adott zsonglőreszközt illetően. Az is nagyon fontos, hogy a fellépés valóban sikerélmény legyen, pozitív hatással az önértékelésre. Ugyanis, hiába nem a technikai tudás a lényeg, ha valaki kicsit szorongóbb, és mégis rávesszük, hogy kiálljon valamivel a színpadra, amit nem volt ideje, vagy motivációja gyakorolni, akkor az negatív hatással is lehet, a félelem legyőzésének az élménye átfordulhat a megszegyenítettség, vagy a „tudtam, hogy úgysem sikerül” érzésébe. Ilyenkor ezt fontos kezelni, az elfogadást, a sikereket hangsúlyozva, valamint a toleráns csoportlétkör kialakítása már kezdetektől nagyon nagy hangsúlyt igénylő feladat.

A cirkuszművészetek oktatása során fontos, hogy a gyerekek képességeihez mérten bontsuk le a feladatokat, és találjuk ki azt az optimális célt, amit erőbefektetéssel elérhetnek, így sikerélményük is lehet. Érdekes megfigyelés, és visszajelzés lehet a gyerekeknek, hogy ki hogy kezeli saját sikereit és kudarcait egyénileg, illetve a csoporton belül, magát a többiekhez viszonyítva. Sokszor hasznos lehet más-más trükköket tanítani a gyerekeknek, hogy ne legyen annyira explicit a másokhoz való hasonlítás. Ha valaki nagyon motiválatlan, vagy elunja magát, akkor érdemes neki valami látványosabb, „profibb” trükköt mutatni, amely távlatot nyit, és ezáltal kedvet ad a gyakorláshoz.

Az osztályon végzett diagnosztikus munkában, valamint a terápiás kapcsolat kiépítése során is sok pozitív tapasztalatunk van a csoportot illetően. Mivel a szociális cirkusz csoport egy teljesen más közeg - természetesen ügyelve a szerepek, és pszichológusi keretek megtartására-, más minőségben találkozunk a gyerekekkel, mint egy kétszemélyes pszichológiai helyzetben. Sokszor teljesen más minőségükben és más oldalukról tárulnak fel a gyerekek, amely egy teljesebb képet nyújt a diagnosztikus munkában. Ennek egyrészt egyik eleme a kortársakkal való együttlét, másrészt az élménydús környezet, önmagunk más, eddig ismeretlen minőségekben való megtapasztalása. Másrészt hozzájárul a néha megjelenő opponáló, „hülye pszichológus, már megint beszélgetni akar, meg teszket csinálni” attitűd átalakulásához, egy kicsit közelebbi, vagy más helyzetben megtapasztalt kapcsolathoz, amelyet nagyon jól lehet visszaforgatni a terápiás munkába. Ezenkívül önmagukról is értékes

és meglepő tapasztalatokat szerezhetnek a gyerekek, amellyel azután szintén jól lehet dolgozni.

#### **4. Kitekintés, jövőbeni irányok, célkitűzések**

A jövőben érdemes lenne egy fix, zárt csoportot is létrehozni, amelyben a folyamat íve, valamint a formálódó csoportdinamika jobban nyomon követhető. Ez egy kutatást is lehetővé tenné, ami nagyban hozzájárul egyrészt a cirkusz pszichológiai hatásainak egzaktabb feltérképezésére, valamint tudományos elfogadottságának növelésére. Érdekes lenne egyes betegcsoportokra leszűkítve is vizsgálni a hatásokat, annak ellenére, hogy véleményünk szerint ez inkább egy holisztikus, aspecifikus terápiás formaként működik. A specifikus csoportok viszont lehetőséget teremtenének a csoport egyéni igényekhez való jobb alkalmazkodásra. Másfelől a cirkusz sokszínűsége pont azt érheti el, hogy mindenki megtalálhatja benne a számára leginkább vonzó, az önkifejezést leginkább lehetővé tevő szegmensét.

## Irodalomjegyzék

Arieti, S.(1974): Interpretation of schizophrenia. Basic books, Inc. New York.

Bagdy E. (1991): A nonverbális pszichoterápiák In: Juhász S. (szerk.): Nonverbális pszichoterápiák. Magyar Pszichiátriai Társaság, Bp.

D'Esposito, M. (2008). Developing and Implementing Neuroimaging Tools to Determine if Training in the Arts Impacts the Brain. *Learning, arts, and the Brain*, 71.

Driemeyer J, Boyke J, Gaser C, Büchel C, May A (2008) Changes in Gray Matter Induced by Learning—Revisited. *PLoS ONE* 3(7): e2669. doi:10.1371/journal.pone.0002669

Fekete S.: Non-verbális terápiák felhasználása a schizofrén pszichózisok kezelésében. In.:Tixler M. (1996; szerk.) A szizophrenia pszichoterápiája, Pote, Agora, Pécs, 115-123.

Lafortune, Michel; Bouchard Annie: Community Workers Guide - how will circus lessons be life lessons, 2011, Fondation Cirque du Soleil, Canada.

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

Nakahara T, Nakahara K, Uehara M, Koyama K, Li K, Harada T, Yasuhara D, Taguchi H, Kojima S, Sagiyama K, Inui A. (2007) Effect of juggling therapy on anxiety disorders in female patients. *BioPsychoSocial Medicine* [1:10].

Petitto, L. A. (2008). Arts education, the brain, and language. *Learning, arts and the brain*, 93-104.

Posner, M., Rothbart, M. K., Sheese, B. E., & Kieras, J. (2008). How art training influences cognition. *Learning Arts and the Brain*, 1-10.

Prinzhorn, H. (1968): *Bildnerer der Geisteskranken*, Springer, Berlin, pp. 64-65.

Sztancsik J. (2011): *A magatartászavarok és korrekciós lehetőségeik hosszú távú sportokkal*. Bp., Z-Press Kiadó.

Trixler M., Jádi F., Koltai M., Gáti Á., Tényi T. (1989): A schizophrén pszichózisok intenzív pszichoterápiája. *Pszichiátria Hungarica* 4, 291-297.

Trixler M.: A művészet-pszichoterápia lehetőségei a schizophrén pszichózisok terápiajában. In.:Tixler M. (1996; szerk.) *A szizophrenia pszichoterápiája*, Pote, Agora, Pécs, 104-114.