

***“Tiszta szívvel betörök...”***

***Avagy a szociális cirkusz lehetséges terápiás hatásai***

Budapest, 2016.02.27.

Csűrös Dóra

## **Bevezetés**

Jelen tanulmányban a gyermek- és serdülőpszichiátrián tartott 20 alkalmas szociális cirkuszi csoportfolyamat tapasztalatait összegezzük, illetve a terápiás hatásokat elemezzük. Különböző panaszokkal (bipoláris zavar, mánia, pszichotikus epizód, autizmus) korábban gyermekpszichiátrián kezelt fiatalok vettek részt a csoporton. A csoport heti egy alkalommal másfél órát vett igénybe, ahol közös, többnyire mozgásos vagy dramatikus játékokra, zsonglorködésre, akrobatikára, és a tanultak bemutatására került sor.

## **Elméleti összefoglalás**

### *A szociális cirkusz fogalma*

A szociális cirkusz összefoglaló elnevezés, a cirkuszművészetek szociális célokra történő alkalmazását jelenti, ahol a hangsúly nem a technikai fejlődésen van, hanem a cirkusz eszközei által elért szociális, pszichológiai, biológiai változásokon. Nagyon fontos kritériuma a részvételi formában történő alkalmazás (Szabó, 2015). A szociális cirkusznak különböző célcsoportjai lehetnek, azonban mindannyian valamilyen szempontból hátrányos helyzetűek. A Magyarországon viszonylag új keletű fogalom a világ számos pontján már alkalmazott módszer legkülönbözőbb célcsoportok esetében. Foglalkoznak például látássérültekkel, kisebbségi csoportokkal, javítóintézetben lévő fiatalokkal, utcagyerekekkel, menekültekkel, pszichiátrián betegekkel stb.

### **A cirkusz előnyös hatásai**

A szociális cirkusz csoportoknak vannak általános hatásai, valamint célcsoportoktól függően lehetnek hangsúlykülönbségei. Ebből kiindulva többféle elméleti keretbe is beilleszthető. A pszichológiai munka területén a mozgásterápiák, illetve az expresszív, dramatikus, nonverbális csoportterápiák keretében képzelhető el.

A témában született tanulmányok a szociális cirkusz széleskörű hatásait tételezik föl, mind egyéni, mind csoportos, mind tágabb társadalmi szinten (Bolton, 2004; Lafortune és mtsa. 2011; Szabó, 2015; Mota, 2010; Maglio, J., & McKinstry, C., 2008). Ezek az írások többnyire sokéves szociális cirkuszi munka során szerzett tapasztalatokat rendszereznek.

### *Művészeti tevékenységgel kapcsolatos kutatások*

Módszeres kutatáson alapuló vizsgálat kevesebb áll rendelkezésre. Catterall, Dumais, Hampden-Thompson (2012) longitudinális kutatást végezett, amely bár nem kifejezetten a cirkusszal foglalkozik, azonban egy tágabb területet ölel fel, amelynek keretébe a cirkusz is beilleszthető. Szociálisan hátrányos helyzetű fiatalok esetében a művészetekkel való intenzív foglalkozás és a későbbi akadémiai előmenetel valamint civil aktivitás, elköteleződés (önkénteskedés, politikai elkötelezettség stb.) közti kapcsolatot vizsgálta nagy adatbázisok korrelációs elemzésén keresztül, és pozitív kapcsolatot talált közöttük. A művészeti foglalkozásokon részt vevő hátrányos helyzetű fiatalok később az átlagpopulációhoz hasonló akadémiai előmenetelt mutattak. Az eredmények alapján feltételezhető, hogy a művészetekkel való intenzív foglalkozás csökkenti a szakadékat a hátrányos helyzetű fiatalok és az átlagpopuláció között az iskolai és egyéb előmenetek tekintetében.

Szintén egy másik művészeti ággal kapcsolatosan született kutatás, az agyi strukturális változásokat vizsgálva, a gyermekkori tánctanulás és a jobb figyelmeljesítmény együttjárását támasztja alá (Petitto, 2005).

A művészettel való foglalkozás, és a jobb kognitív kontroll együttjárására is találtak kísérleti eredményeket, azonban a kauzális viszony bizonyítására még további kutatások szükségesek (D'Esposito, 2005).

### *Pszichiátriai betegekkel végzett kutatások*

Egy másik kutatás (Nakahara és mtsai., 2007) konkrétan pszichiátriai betegek körében vizsgálta 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.

Egy újabb tanulmány poszttraumás stressz zavarban szenvedő páciensek terápiájába vette be a zsonglörködést, amely pozitív hatást mutatott. Lehetséges magyarázatként a tudatelőttés veszélyészlelésben részt vevő agyi neurális körök válaszkészségének változását említik (Welburn, 2015).

### *Neurobiológiai hatások*

Emellett vannak kutatások a cirkuszgyakorlás pozitív neurobiológiai hatásait illetően is (Nakahara és mtsai., 2007; Driemeyer et al, 2008). Driemeyer és mtsai. (2008) a

zsonglörködés neurobiológiai hatását vizsgálták. 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 hasonlóan is kifejtett hatását támasztja alá.

#### *Fejlesztőpedagógiai nézőpont*

A zsonglörködés fejlesztőpedagógiai hatásairól is születtek cikkek, amelyek az alapja a motoros fejlődés szerteágazó befolyása az idegrendszer fejlődésére. A mozgásfejlődés milyensége befolyásolja a percepció, és a fogalmi gondolkodás fejlődését is, és ezáltal a későbbi iskolai teljesítményt. A mozgáskoordináció és az egyensúlyérzék meghatározó a tanulási képességek tekintetében. A mozgásos feladatok növelik a koncentrációt és oldják a szorongást. (Lakatos, 2003, idézi Márkus, 2016). Az Ayres által kidolgozott szenzoros integrációs terápia is többnyire mozgásos feladatokon, főleg vestibuláris és taktilis ingerlésen keresztül fejleszti az idegrendszert, amely sok probléma esetén előnyös lehet, mint például a hiperaktivitás vagy az autizmus (Szvatkó, 2002). Gyarmathy Éva vezette be gyakorlatába a három labda zsonglörködést, amely a szenzoros integráción és a neurológiai harmonizáción keresztül hatásos a tanulási zavarok, valamint a figyelemzavar és a hiperaktivitás kezelésében. Emellett Márkus (2016) szakdolgozata is a zsonglörködés idegrendszeri hatását vizsgálja. A vizsgálat alapján mind a vizuális-téri, mind a figyelem területén fejlődés mutatható ki a zsonglörködni tanuló csoportban.

#### *A tapasztalatok átfogó összegzése*

A legtöbb tapasztalatokat összegző tanulmányban (Bolton, 2004; Lafortune és mtsa. 2011; Mota, 2010; Szabó, 2015), az egyéni szintet vizsgálva, az önbizalom, önértékelés pozitív irányba történő elmozdulása áll központi helyen, ami a szociálisan hátrányos helyzetű vagy marginalizált egyének esetében sokszor hiányt szenved. Az önbizalom fejlődése szorosan

kapcsolódik egy másik nézetem szerint fontos területhez, az énhatékonyság érzésnek, a hatóerőnek a megtapasztalásához. Ha a fejlődés normál ütemben, megfelelő körülmények között zajlik, akkor hamar kialakul az az érzés, hogy cselekedeteinknek hatása van a világban, tudunk a környezetünkre hatást gyakorolni, az általunk kitűzött célt elérni. Tulajdonképpen a képességeinkbe vetett optimista hit ez. Az énhatékonyság kialakulásában szerepet játszanak mind a korábbi sikerek és kudarcok, mások modellhatása, a meggyőzés és a buzdítás, valamint a cselekvést kísérő fiziológiai visszajelzés (Bandura, 1977). Azonban ha a körülmények nem megfelelőek, és saját hatékonyságunk ellenkezőjéről adnak bizonyosságot –ami marginalizált közösségek esetében gyakori--, akkor a hatóerő érzése sérülni fog és felváltja helyét a tehetetlenség és a külső kontroll érzése, az alacsony felelősségvállalás, a gyenge önkontroll és a negatív énkép. A kontroll helye, a külső-belső kontrollal kapcsolatos attitűd kontinuum a Rotter elméletében jelent meg először (1966). A belső kontroll attitűd, a személy azon hite, hogy maga irányítja a történéseket, míg a külső kontroll szerint az események külső tényezők, mint a szerencse, a véletlen vagy a hatalmon lévők, által meghatározottak. A külső-belső kontrollal kapcsolatos attitűdöt színezi át érzelmileg az énhatékonyság érzése. A megküzdési stratégiák kiválasztásában és sikerességében fontos szerepe van a kontroll és az énhatékonyság érzésének. A Bandura által megküzdési tapasztalatoknak nevezett élményekkel lehet a leginkább erősíteni az énhatékonyság érzését. Megküzdési tapasztalatokon egy adott feladat sikeres elvégzéséről, és az akadályokkal való szembenézésről szerzett tapasztalatokat érti. Tehát tulajdonképpen a siker megtapasztalása fokozza a saját hatékonyságunkba vetett hitünket, ami megnöveli a kitartást, fokozza a kudarc-tűrést, és ellenállóbbá teszi az önbizalmat a kudarcokkal szemben. A kudarcélmény ellenben gyengíti az énhatékonyság-érzést. A nehézségek azonban hasznosak lehetnek már megfelelő énhatékonyság érzéssel rendelkező embereknél, ugyanis növelik a kitartást. Ebből is látszódik, hogy a cirkusz csoportokon elért sikerélmények, a folyamatos buzdítás és pozitív megerősítések alapvető pszichológiai szereppel bírnak. A fentiek alapján azt is lényeges figyelembe venni, hogy a csoportok során mindig elérhető célokat állítsunk fel a résztvevők számára, ezzel csökkentve a kudarcélményeket, ami gyenge énhatékonyság esetén csak tovább rontja kompetencia érzésünket. Fontos szempont a kudarcra vonatkozó oktatás is: alacsony énhatékonyságú emberek a kudarcot nem a befektetett erőfeszítés elégtelenségének tulajdonítják, hanem saját “képtelenségüknek”, ami nagyon gyakran elhangzik a cirkusz csoportokon a résztvevők szájából. Az énhatékonyság alapvető

fontosságát tükrözi, hogy sok egyéb pszichológiai konstrukttal áll szoros kapcsolatban. Például a viselkedésváltozás alapvető feltétele a képességeinkbe vetett hit, vagyis az énhatékonyság. Többek között az egészségvédő magatartásformákra is befolyással van (pl. alacsony szerfogyasztás) (Piko és mtsai 2005). Ehhez kapcsolódó terület a fokozott kockázatkereső viselkedés, amely hátrányos helyzetű csoportoknál gyakran jelent problémát. A cirkuszban megjelenő veszélyt, például az akrobatika vagy a színpadra állás izgalmát, biztonságos körülmények között lehet megtapasztalni, ezáltal kanalizálva a kockázatkereső viselkedést (Lafortune és mtsa. 2011.)

A fentiekből következik, hogy az énhatékonyságnak nagyon fontos szerepe van a motivációban, ugyanis a helyzet felett érzett kontrollunktól, kompetenciaérzésünktől és az elővételezett sikerélménytől is függ, hogy mennyi erőfeszítést szentelünk egy feladatnak. Fontos motivációs hatása mellett talán még fontosabb az önszabályozásban betöltött szerepe (Schwarzer és mtsai 2007).

Az **önszabályozás** fejlődését szintén említik a szociális cirkusz csoportok kedvező hatásai között (Lafortune és mtsa. 2011). Az önszabályozás növekedése egyrészt következik az énhatékonyság fejlődéséből, másrészt abból is fakad, hogy a cirkusz csoportokon a fiatalok egy játékos közegben próbálgathatják saját határaikat, a gyakorlás során megtanulhatják jobban kontrollálni saját érzelmi reakcióikat, és reflektálni rájuk. A pszichiátriai osztályokra bekerülő fiatalok esetében ez kifejezetten fontos, mivel nagyon gyakran találkozunk esetükben a sérült indulat- és érzelemszabályozással mint a tünetek háttérében meghúzódó problémával. Hiányos érzelemszabályozás állhat többek között a magatartászavarok, az evészavarok, addikciók vagy személyiségzavarok háttérében. A jelenlegi tanulmányban vizsgált csoporton is főként érzelmi-hangulati zavarral kezelt fiatalok vettek részt.

Az énhatékonyság továbbá szorosan kapcsolódik Bolton (2004) által egyik kiemelt területhez, amely a **kitartóan végzett munka**. A cirkuszi ágak gyakorlása során megtapasztalható, hogy a kitartás, türelem és erőbefektetés, meghozza a kívánt kézzelfogható eredményt, amelyet a külvilág is elismer, és ezzel a résztvevők megízlelhetik munkájuk gyümölcsét.

Az említett játékos közeg és **öröm** megtapasztalása szintén elemi része a cirkusznak, amely biztonságos teret nyújt önmagunk próbálgatására. Az öröm szintén megjelenik Bolton (2004) által kiemelt területek között.

A fent említett tényezők leginkább az egyéni szinten elért változásokra vonatkoznak. Ezek mellett kiemelkedően fontos a csoporthoz kapcsolódó érzések, attitűdök változása, amely szintén formálódik a szociális cirkusz-folyamat során. A Cirque de Monde (Lafortune és mtsa. 2011) által is kiemelt terület a valahova tartozás megtapasztalása. A legtöbb feladat együttműködést igényel, amelynek során általában nagyon nagy figyelmet kell a másinak szentelni, hogy a közös célt el lehessen érni, legyen ez akár közös zsonglórkodás, akár akrobatika. Mint már szóba került, előfordulnak a cirkuszban veszélyes tevékenységek, amely miatt nagy körültekintést, és egymásra figyelést igényel a cirkuszi munka. 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 megjelenésének (Trixler és mtsai., 1989). Emellett a cirkusz toposza a sokféleséget és különbséget hitrdeti. A különbséget, kívülállóságot mintegy értékévé varázsolja. Mindezek együttesen járulnak hozzá ahhoz, hogy az egyébként marginalizált, sokszor kiközösített fiatalok itt közösségre, elfogadásra, egymásba vetett bizalomra találjanak. Ez természetesen egyéni szinten is visszahat saját maguk elfogadására, önbizalmukra, énképükre.

A kreatív alkotótevékenység megtapasztalása több szempontból is fontos a cirkuszcsoporthoz tartozók során. Többek között ezáltal kapcsolódik a művészetterápiákhoz, amelyek központi gondolata, hogy a spontán alkotás során belső lelki tartalmak kifejeződéséről van szó (Prinzhorn, 1968), ráadásul nonverbális jellege miatt a regresszívebb állapotok szimbolikus, képi, imaginatív gondolkodásmódjának kifejezését teszi lehetővé, szemben a racionális, logikus, lineáris kifejezésmóddal, ami érettebb lelki működést igényel. Ez a fajta gondolkodás, legalábbis átmenetileg, gyakran sérült pszichiátriai beteg esetében. Szintén nehézséget jelenthet a saját érzések felismerése, és megfogalmazása, vagyis a mentalizálás. A cirkuszi alkotótevékenység során belső tartalmak válnak megoszthatóvá, és kifejezhetővé, a verbalitás csatornáját megkerülve. Az így megosztott és kívülre helyezett belső tartalmak megmunkálhatóvá, megszelidíthetővé, integrálhatóvá válnak. Mindebben nyújthat további segítséget a cirkusz világa, amely találó szimbolikus nyelvezetet nyújt a lelki problémák kifejezésére. A cirkusz szürrealitása, a valóság relativizálódása mind metaforái lehetnek a pszichiátriai betegségeknek, pszichotikus állapotoknak. A fenti gondolatra példa a jelenlegi csoportunkból egy skizotípiás zavarral kezelt nagyfiú esete, aki a csoportfolyamat alatt állapotrosszabbodás miatt bekerült az akut osztályra. Pszichotikus tünetei voltak, dezorientált volt, hallucinált, inkoherenssé vált a gondolkodása, és az osztályon dolgozók valamint társai

felé erős indulatokat fejezett ki, agresszíven viselkedett. Pár hét elteltével jobban lett, tünetei elmúltak, ismét részt vett a csoportunkon, ahol a csoport végén saját magától, már elaborált, feldolgozott, szimbolikus formában tudta megjeleníteni belső feszültségét, indulatait, egy hosszú bot számmal, amihez háttérzenének József Attila Tiszta szívvel c. megzenésített versét kérte.

Bolton (2004) érdekes párhuzamot vázol fel a cirkusz és a pszichológia között, saját tapasztalataiból és egyéb művészeti alkotásokból kiindulva. Az álmokban megjelenő félelmeket és fóbiákat, traumákat gyűjtötte össze, amelyek nagyon gyakran a cirkuszi porondon is megjelennek, mint például a magasság, zuhanás, megszégyenülés, nem megfelelő ruházat stb. A cirkuszi előadásokban ezek a félelmek és szorongások kerülnek elő szimbolikus formában, majd megoldást nyernek. Ezeket a darab nézőjeként is átéljük, akárcsak a szorongás lecsengését, ami korrektív, katartikus élmény lehet. Talán a mesehallgatáshoz lehetne hasonlítani a folyamatot, ahol a gyermekek a mese történésein keresztül szembesülhetnek és küzdhetnek meg saját belső, sokszor feszültséget és szorongást keltő belső tartalmaikkal. Emellett kiemeli a cirkuszban felvehető karakterek szerepét, amellyel tulajdonképpen belebújhat egy szerepbe az előadás időtartamára, amit maga választ, tulajdonságokkal, névvel, nemmel, jelmezzel, zenével stb. Ez a szerepjáték identitáspróbálgatásra ad lehetőséget.

### **A mozgás jelentősége**

A szociális cirkusz csoportok egy másik nagyon fontos tulajdonsága a csoportok mozgásos jellege. A nonverbalitás előnyeiről már esett szó, de ugyanilyen lényeges a mozgásos minőséggel kapcsolatos néhány gondolat megemlítése. A nyugati gondolkodásban a test-lélek felfogást többnyire a dualizmus jellemezte (Descartes, Platón, idézi Vermes é.n.), amely mély nyomokat hagyott a testértelmezésünkön. A test és a lélek éles szétválasztása a test tárgyiasításához vezetett, egy medikalizált, mechanizált, elidegenített testfelfogás létrejöttéhez, amely a nyugati orvoslásban és a mindennapi gondolkodásban máig érezteti hatását. Nietzsche, Freud majd később a fenomenológia is szakítani próbált ezzel az éles hasítással és a szubjektív testi megéléseket, élményeket hangsúlyozta (Vermes, é.n.). Mindennek ellenére mindennapi gondolkodásunkban nagyon kevés hangsúlyt fektetünk testi történéseinkre és mozgásos tapasztalatainkra. A mozgásterápiák központi gondolata abban rejlik, hogy életünk legkorábbi élményeit mozgásos lenyomatok formájában szerezzük meg és



tároljuk, mozgás-szerkezetek formájában ismerjük meg a világot, és ezekhez verbális csatornákon keresztül nem tudunk hozzáférni, mivel a verbalitás előtti korban keletkeztek. Ezek a tudatosan nem hozzáférhető élmények nagyban befolyásolják viszonyulásmódjainkat. A későbbi fogalmi és szimbolikus gondolkodásnak is a mozgás az alapja. A *testesült elme* hipotézis, vagyis lelki életünk mozgásos beágyazottsága képezi a mozgásterápiák elméleti alapját. A korai élmények, preverbális traumák vagy a kötődési minták sérülései csak mozgásos csatornán, testtudati munkán keresztül válnak hozzáférhetővé, és korrigálhatóvá. (Bagdy, 1991). Első tapasztalataink, vagyis az első pár életév kiemelkedően fontos a személyiség strukturálódása és alapvető pszichológiai jellemzők, mint például az önszabályozás, kialakulása szempontjából, ezért nagyon lényeges az ezen élményekhez való hozzáférhetőség és a korrekciós lehetőség. A preverbális szelf-érzetek sérülése később komoly patológiákhoz vezethet (Stern, 1985/2002). A nagyon korai időszakban ért traumák mellett, hogy preverbálisak jellegük miatt verbális csatornákon keresztül nem hozzáférhetek, sokszor a mentalizációs folyamat és a szimbolikus jelentésalkotás sérüléséhez vezetnek. Emiatt is fontos a mozgásterápiában megjelenő valós testérzetek és testtudati munka, ahol a legelemibb, preverbális szelférzetekkel is lehet dolgozni.

A fentiek alapján a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia teljesen spontán, szabad mozgást tesz lehetővé, minél kevesebb instrukcióval, a preverbális testi emlékek előhívása céljából. Ennek ellenére rengeteg nála sokkal inkább beszabályozott testtudati módszerből merít, mint például a jóga, vagy a Tai Chi.

A cirkuszi ágak gyakorlása során legtöbbször szintén nem spontán mozgásról van, azonban mind a zsonglorkodás, mind az akrobatika növeli a befelé figyelmet és a testtudatosságot. Testi játékban a testhatárok megtapasztalása is nagyon lényeges lehet, illetve szükség esetén ezek erősítése. A páros vagy csoportos feladatokban pedig megjelenik az egymásra figyelés, az érintés fontos szerepe, a nonverbális módon történő kommunikáció és kapcsolódás. Ez a mozgásos vagy testi szinten történő kapcsolódás szintén nagyon korai történésekkel állítható párhuzamba. Csecsemőkorban az anya és a gyermek között létrejövő affektív összehangolódás lesz az alapja a gyermek mentalizációs és érzelemszabályozási képességének. Ez az interszubsztivitás időszaka, amikor már a belső, érzelmi állapotok megoszthatókká válnak (Stern, 1985/2002). Ebből is látszódik, a pszichés fejlődés alapvetően kapcsolati jellege, vagyis, hogy "kapcsolatban bontakozik a lélek" (Winnicott, 2004). A megjelenő összehangolódási hibák később súlyos gondokhoz vezethetnek, amelynek

korrekciója szintén kapcsolati történés során jöhet létre. Egy példa a kora gyermekkori hiányos összehangolás, amelynek során a gyermek a gondozótól nem kap kellő megerősítést saját érzelmi életéről és belső világáról. Az ilyenkor megjelenő kozmikus magány, és a másoktól való radikális különbözőség érzése egyes pszichotikus és szkizotípiás betegek élménye lehet később (Stern, 1985/2002).

## **Csoport felépítése**

A Heim Pál Gyermekórház Gyermek és Serdülő Pszichiátriai Osztályán tartottuk a másfél órás foglalkozásokat ambuláns formában, amire a korábban az osztályon kezelt fiatalokat vártuk, akik szerettek volna részt venni a szociális cirkusz csoportokon.

A cirkuszcsoportra 14 és 18 év közötti fiatalok jelentkezését vártuk. A toborzás céljából készítettünk egy plakátot, amit a Heim Pál Gyermekórház Gyermek és Serdülő Pszichiátriai Osztályán tettünk ki, valamint a VIII. és IX. kerületi Pedagógiai Szakszolgálatban. Emellett az osztályon dolgozó pszichológus sok korábban az osztályon kezelt fiatalot felhívott, akik érdekeltek lehetek a csoportban, esetleg korábban már vettek részt cirkuszcsoporton. A célcsoport elsősorban pszichotikus epizóddal kezelt fiatalokból állt, azonban a kis létszám miatt ezt kibővítettük egyéb pszichés gondokkal küzdőkre. 10 serdülő szerepelt a résztvevők között, akik visszajelezték részvételi szándékukat. A 10 fiatalból 6 jött el az első alkalomra.<sup>1</sup>

Egy fiú az első alkalom során jelezte, hogy nem szeretne járni, elmondása szerint nem erre készítették fel a szülei - akivel a kapcsolatot tartottuk- azt hitte csak egy beszélgetésre jön. Skizofréniával az osztályunkon kezelt kamasz fiú, akit nagyon zavart maga a csoport, a többiek jelenléte, sokallta a résztvevőket. Így 5 fővel folytattuk a csoportot, akikkel az első alkalom végén 20 alkalmas terápiás szerződést kötöttünk. Az egyik résztvevő, egy serdülő fiú a 6. alkalom során jelezte, hogy nem szeretne többet járni. Nehezen tudtuk őt integrálni a csoportba több tényező miatt is, egyrészt az intellektusa tekintetében (enyhe ment. ret.) nagyon kilógott a többiek közül, másrészt a szociális reciprok kapcsolatok terén erősen érintett volt autizmus miatt. Egy másik fiú a 4. alkalomig járt, onnantól kezdve az iskolája

---

<sup>1</sup> A fiatalok korábban az alábbi pszichitáriai diagnózisokat kapták: Mánia pszichotikus tünetek nélkül F30.1; Schizotípiás rendellenesség F21; Bipolaris hangulati zavar F31.90, Aktivitás és figyelemzavar F90.0, Egyéb gyermekkori emotionalis és magatartászavar F93.8; Akut polimorf pszichotikus zavar F23.0, Nem-meghatározott affektív zavar F39.0; Gyermekkori autizmus F84.0 ; Paranoid schizophrenia F20.0.

nem engedte el hamarabb, így nem tudott jönni az alkalmakra. Egy másik 18 éves fiatal az utolsó 5 alkalomra nem tudott eljönni, mert felnőtt pszichiátriai osztályra került pszichotikus tünetek miatt. A csoportot végül 2 fővel zártuk, ami a kvantitatív adatelemzést ugyan nem tette lehetővé, de rengeteg tapasztalattal és megerősítő élménnyel szolgált.

A csoportot hárman vagy ketten tartottuk cirkuszi oktatókkal együtt. Az egyes csoportok strukturája többnyire a következő volt: az elején közös játékok és feladatok voltak, ahol egyrészt mindenki megoszthatta aktuális állapotát különféle módokon (mozgás, hangadás, verbális), másrészt bemelegítő, energetizáló, közösségépítő, majd pár alkalom után dramatikus játékokat játszottunk. Ezt követően zsonglőr és akrobatika gyakorlás következett. A csoportfolyamat elején minél több eszköz kipróbálását tűztük ki célul, majd később fokozatosan 1-2 a résztvevők által választott eszközökben való elmélyülést. A foglalkozásokat sokszor bemutató zárta, ahol mindenki megmutathatta az aznap tanultakat a többieknek. Emellett három profi, nemzetközi újcirkuszos társulat is tartott workshopot a gyerekeknek a Trafó Kortás Művészetek Házában, majd a workshopot követően a fiatalok megnézhatték a fellépők esti előadását is. Az egész csoportfolyamatot pedig egy nagy cirkuszi előadást zárta a Ferencvárosi Művelődési Központban, ahol szélesebb közönség előtt mutathatták meg tudásukat. Az alkalmak felépítése és fókusza természetesen sokat alakult a folyamat során.

### **Kérdőívek**

Az elméleti összefoglaló alapján az önértékelés, az általános jóllét, és a pszichológiai immunrendszer bizonyos területeiben vártunk változást a cirkuszcsoporthoz követően. A résztvevőkkel a csoportfolyamat előtt és után is felvettük az alábbi kérdőíveket: Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK), Rosenberg önértékelés Kérdőív, WHO Általános Jóllét Skála. Mivel eleve nagyon kevesen voltak a csoportban és ez még tovább csökkent ezért statisztikailag egyelőre nem elemezhetőek az adatok. Emiatt a használt kérdőíveket csak megemlítem.

A pszichológiai immunrendszerben (PI) különféle személyiségkomponensek integrálódnak, amelyek a stresszhatások elviselését és a fenyegetéssel való eredményes megküzdést szolgálják. Ezeknek a személyiségjegyeknek közös vonásuk, hogy a pozitív következmények anticipálására hangolják a kognitív rendszert, fokozzák az énhatékonyság érzést, erősítik a kitartást és az önszabályozást. A kérdőív ennek megfelelően az alábbi skálákat tartalmazza: pozitív gondolkodás, kontrollképesség, koherenciaérzés, öntisztelet, növekedésérzés, kihívás,

rugalmasság, társas monitorozás és empátia, leleményesség, társas mobilizálás képessége, szociális alkotóképesség, szinkronképesség, kitartás, impulzivitáskontroll, érzelmi kontroll képessége, ingerlékenység-gátlás. (Oláh, 2005).

## **Következtetések, eredmények**

Legszembetűnőbbek a szociális hatások voltak, vagyis, hogy a csoport során a résztvevők megtapasztalhatták a valahova tartozás érzését, a csoport megtartó légkörét, ahol a kölcsönös elfogadásban részesültek, pozitív, megerősítő kapcsolatokat tudtak kialakítani. Ráadásul olyan fiatalok vettek részt, akik ebben hiányt szenvednek, kiskoruk óta beilleszkedési nehézségekkel küzdenek. Az egyik résztvevő ezt az egyik alkalommal spontán meg is fogalmazta: *“Köszönöm, hogy közetek tartozhatok.”* Az alkalmak végén tartott visszajelző körökön előfordult, hogy visszajelezték egymásnak közös feladatok, vagy közös bemutató után, hogy milyen jó volt együttműködni a másikkal. Mindemellett, hogy a kortársaik elfogadását megtapasztalták, megtapasztalhatták egy iskolaitól eltérő, elfogadóbb környezetet is, ahol kislátszámban, nagy rájuk irányuló figyelemmel lehetett dolgozni a nehézségekkel együtt. Emellett fontosnak tűnt az alkalmak során, hogy a cirkusz csoport lehetőséget nyújt a társas és az egyéni munka optimális egyensúlyának megtalálására, amelyet a résztvevők maguk is alakíthattak saját igényeik szerint.

Az elméleti bevezető alapján legerősebben az önértékelés területén, az énhatékonyság érzésben, az önszabályozás területén (impulzuskontroll, érzelmi kontroll, ingerlékenység gátlás, szinkronképesség), a kitartás, az empátia a társas mobilizálás és az általános jól-lét területén vártunk változásokat. Habár az adatok statisztikailag nem elemezhetőek megjelenik, hogy több pontszámot értek el az önértékelést mérő kérdőívben, valamint a pszichológiai immunrendszer legtöbb területén is. Ezek közül a kitartás, az impulzuskontroll, az énhatékonyság, az ingerlékenység-gátlás, a társas mobilizálás és a szinkronképesség területén volt jelentősebb különbség.

A folyamat lezárása egy fellépés volt szélesebb közönség előtt. Ezen végül egy részt vevő adott elő a pszichiátrián tartott csoportból. Nagyon jól sikerült az előadás, amely így egy pozitív megerősítő élménnyé válhatott számára.

Összességében elmondható, hogy a kérdőívek által mutatott tendencia, valamint a csoportvezetők megfigyelései és a fiatalok visszajelzései is azt mutatják, hogy kiemelkedően

fontos eredménye a csoportnak a közösségbe való beilleszkedés és elfogadottság, az önértékelés növekedése, a kitartás fejlődése és az énhatékonyság érés megtapsztalása, amely a szakirodalom fényében nagyon jelentős, szertágazó hatással bíró konstruktum. A tapasztalatok azt mutatták, hogy végeredményben saját maguk elfogadása is növekedett, amelyben, ahogy már amlítettem a csoportdinamikai hatásokon túl, a cirkusz szimbolikája is szerepet játszhat. Emellett az elfogadottság társadalmi szintű hatása is lényeges: a széles közönség előtti szereplés segítheti a pszichiátriai betegek társadalmi integrációját, élményviláguk jobb megismerését.

### **Korlátok és kitekintés**

A projekt célkitűzése egy zárt, rendszeres csoport létrehozása volt, ahol hosszabb távon is követhető a szociális cirkusz lehetséges terápiás hatása. A csoporton résztvevők létszáma a folyamat végére nagyon alacsony lett, amiből látszódik, hogy a pszichiátriai beteg serdülők célcsoportja egy nagyon problémás terület, ahol nehéz hosszútávon megtartani a résztvevőket, amely egy soktényezős dolog. Sokszor állapotorosszabodás, anyagi nehézségek, családi, iskolai vagy személyes problémák, pszichés változások miatt fennáll az esélye, hogy nem tudnak járni azok a gyermekek, akik egyszer elköteleződtek. Az eredmények empirikus, kutatáson alapuló összegzése valószínűleg egy hosszabb távú folyamat, több csoport résztvevői által adott adatok elemzése alapján. A friss kutatások fényében érdekes lenne kifejezetten traumát átélt (PTSD) kliensek körében is alkalmazni a zsonglorködést, és vizsgálni hatásait. A kérdőívek használhatóságát is érdemes a jövőben végiggondolni, ugyanis felmerül az introspekció és önreflexió nehézsége ezen fiatalok esetében.

Véleményük szerint nagy eredmény, hogy a csoportban maradt fiatalok motiváltak voltak, élvezték a csoportot és rendszeresen jártak.



## Irodalomjegyzék

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

Bandura, A. (1997): Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman, New York.

Bolton, Reginald: Why Circus works?, Murdoch University, Perth, 2004

Catterall, J. S., Dumais, S. A., & Hampden-Thompson, G. (2012). The arts and achievement in at-risk youth: Findings from four longitudinal studies. Washington, DC: National Endowment for the Arts. - See more at: <http://www.artsedsearch.org/summaries/the-arts-and-achievement-in-at-risk-youth-findings-from-four-longitudinal-studies#sthash.NZrPdvid.dpuf>

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

Gyarmathy Éva (2013): Diszlexia a digitális korszakban Budapest, Műszaki Könyvkiadó

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.

Márkus T. J. H. O. (2016) *A kaszkád mint a neurológiai harmonizáció eszköze*, Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar Atipikus Viselkedés és Kogníció Gyógypedagógiai Intézet Gyógypedagógiai terápia szakirány Mesterképzés, Szakdolgozat.

Mota, M. (2010): Research project on social circus programs: how social circus programs and institutions are promoting and respecting children's rights.

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].

Oláh A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest.

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

Piko B, Fitzpatrick KM, Wright DR (2005) A risk and protective framework for understanding youth's externalizing problem behavior in two different cultural settings. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 14: 95-103.

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

Rotter, J. B. (1966): Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcements. *Psychological Monographs*, 80(1), 609.

Schwarzer R, Schüz B, Ziegelmann JP, Lippke S, Luszczynska A, Scholz U (2007) Adoption and maintenance of four health behaviors Theory-guided longitudinal studies on dental flossing seat belt use dietary behavior and physical activity. *Ann Behav Med*, 33: 156-166.

Stern, D. (2002) *A csecsemő személyközi világa*. Animula Kiadó, Bp.

Szabó Márton(2015): Cirkusszal nevelni in:Tani-tani Letöltés helye:[http://www.tani-tani.info/a\\_szocialis\\_cirkusz\\_modszere](http://www.tani-tani.info/a_szocialis_cirkusz_modszere)

Szvatkó A. (2002), Hiszen ez játék! - Szenzoros integrációs terápiák a fejlesztésben. In: Martonné Tamás Márta (szerk.): *Fejlesztőpedagógia*. Eötvös Kiadó. Budapest

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

Vermes K. (é.n.): *Testértelmezések a filozófiában*. (Kézirat)

Welburn, K.(2015):Juggling-Exposure Therapy: An Innovation in Trauma Treatment, *Journal of Trauma & Dissociation* Vol. 16, Iss. 1.

Winnicott, D. W. (2004): *A kapcsolatban bontakozó lélek*. Szerk.: Péley B. Új Mandátum, Budapest.