



KLAUNI pomáhají smíchuplně

ZDRAVOTNÍ KLAUN
Kde je smích, je i naděje



Jana Vozáriková

Klaunka, divadelní improvizátorka, lektorka improvizace a dramatické výchovy, dramaturgyně v Divadle improvizace ODVAZ a maminka čtyř dětí.

„Mám ráda svoji rodinu a přátele, divadlo a vůbec kulturu všech druhů, dobré jídlo a fascinují mě lidé, kteří něco dobře umí, a to bez ohledu na obor.“



INFO IN!

Zdravotní klaun: Posláním Zdravotních klaunů je přinášet radost, dobrou náladu a především naději na místa, kde se jí moc nedostává. Děláme programy pro děti, seniory i dospělé. Pomáhat smíchuplně může každý! Způsobů, jak podpořit smích v nemocnicích, je nepřeberné množství. • www.zdravotniklaun.cz

● **Paní Jano, vy se občas převtělujete do Apoleny Vykulené. Je to vaše role, kterou máte, když navštěvujete děti v nemocnicích. Mě by zajímalo, jaká Apolena je a jestli je vám podobná?**

Apolena Vykulená se vlastně zrodila v rámci mého přijímacího řízení, takového castingu na Zdravotního klauna. Apolena je dost drzá, někdy neomalená a praštěná. Má přehnané sebevědomí a všechno musí vyzkoušet. Moc nerespektuje pravidla, a tak vznikají různé nečekané a vtipné situace. Apolena je optimista. Takže i když se něco nedaří, rozhodně ji to neodradí. A jestli je mi podobná? Apolena vychází ze mě. Takže ano, v něčem jsme si podobné. Například Apolena má velice pozitivní vztah k jídlu, a to máme společně. Jiné jsme v tom, že ona stále hledá toho pravého, a já ho už našla a máme společně čtyři děti.

● **Co musí člověk udělat, aby se stal Zdravotním klaunem? Musí mít nějaké předpoklady, školy a podobně?**

Zdravotní klaun musí být v první řadě empatická a sociálně zdravá osobnost. Sdružení Zdravotní klaun vypisuje castingy, kde se vybírají lidé, kteří jsou dostatečně empaticí a stabilní. Každý uchazeč prochází různými cvičeními a kurzy. Dostáváme se do dost zátěžových situací, které musíme ustát, proto je příprava důležitá. Pak je samozřejmě důležitý i herecký talent a taky schopnost se učit.

● **Zdravotní klauni jsou herci?**

Zdravotní klaun nemusí být nutně herec. Tyle dovednosti se dají naučit, pokud má člověk

předpoklady. Mám spoustu kolegů, kteří jsou například pedagogové nebo z úplně jiného oboru. Jsou to lidé, kteří mají nad sebou nadhled a smysl pro humor a mají chuť pracovat s lidmi a pomáhat jim v těžkých situacích.

... Je to práce, která má smysl.

● **Jak probíhá taková návštěva klauna v nemocnici?**

Úplně základní program Zdravotního klauna jsou běžné návštěvy dětí na odděleních v nemocnicích po celé republice. Na tyto návštěvy chodí většinou dva klauni a přicházíme jakožto takoví praštění zdravotníci. Taková praštěná sestřička s praštěným doktorem. Pracujeme s klaunským principem. Jeden ze dvojice je takový jakoby trochu chytřejší a ten druhý mu to stále, konstruktivně, vtipně narušuje. Přicházíme, ťukáme na dveře, ptáme se, jestli můžeme dovnitř, a pokud ano, tak vcházíme a probíhá praštěná vizita.

● **A stalo se vám někdy, že vás děti na pokoji nechtěly?**

Nestává se to skoro vůbec. Vždy na začátku návštěvy oddělení se informujeme u sester, kam můžeme nebo nemůžeme jít, vzhledem k zdravotní situaci pacientů. Ale protože nechodíme jen k malým dětem, ale i k dospívajícím a starším dětem, ta možnost tu je. Mají právo nás poslat pryč. S dospívajícími je to jiné. Jsou to takoví jakoby partáci. Mají už jiný typ humoru, jinak reagují. Neskutečně mě to s nimi baví.

Paní Jana Vozáriková je Zdravotní klaun. Se svou parťáčkou Apolenou Vykulenou, za kterou se čas od času převlékne, jezdí po nemocnicích, hospicích i léčebnách po celé České republice a rozdávají radost a rozptýlení všem, kteří to potřebují. Je Zdravotní klaun jen cirkusová postavička, nebo je to něco víc? A kde našla paní Jana svou životní lásku? Mnoho otázek a mnoho zajímavých odpovědí. Čtěte.

● **Vaše práce je tedy „narušit“ nemocniční rutinu, nudu a strach, který na odděleních může panovat. Máte i jiné poslání?**

Máme například program NOS. Spočívá v tom, že s malým pacientem čekáme na operaci. Pomáháme zvládnout tu dobu čekání a předoperačních vyšetření. Tam už chodíme samostatně, aby se nenarušil chod předoperačního kolečka. Chceme alespoň trochu uvolnit to napětí, jak pro dítě, tak pro rodiče.

Je ještě spousta dalších programů, zmíním třeba paliativní program, kde se chodí domů k dětem, k paliativním pacientům, kteří jsou v poslední fázi života, a k jejich rodičům. To je už na vyžádání dané rodiny, většinou ve spolupráci s nějakým mobilním hospicem.

Máme také muzikoterapeutický program a také program Kutálka pro handicapované děti v zařízeních nebo třeba Cirkus pacienta. V rámci Cirkusu učíme děti pobývací v těchto zdravotních zařízeních cirkusové dovednosti a vrcholem celého toho našeho týdenního počínání je závěrečné vystoupení pro rodiče, blízké a všechny ostatní. Je to komponovaný program, přijdou muzikanti a děti s naší pomocí vystupují. Je to vždycky moc hezký zážitek. Chodíme i do zařízení pro seniory, což je můj oblíbený projekt. Klaunské návštěvy jsou pro mě mimo jiné lekce pokory k životu. Nic není věčné a zdraví není samozřejmost.

● **Vaše návštěvy do nemocnic iniciují rodiče nebo lékaři?**

V nemocnicích je to tak, že vedení nemocnice, které je ve spojení se sdružením Zdravotní klaun,

se domluví na přesných dnech a délce trvání našich návštěv. Domluví podmínky a daná oddělení.

● Jaká byla vaše cesta k Apoleně Vykulené?

Když jsem byla na střední pedagogické škole, pochopila jsem, že určitě chci v životě dělat něco, co se nějakým způsobem poutá s divadlem. Dramatická výchova, kterou jsme měli na střední škole, mi pomohla uzrát a určité věci si uvědomit. Po vysoké škole jsem začala učit dramatickou výchovu a věnovala jsem se divadelní improvizaci, a když se ke mně dostala informace, že se dá pomoci divadelními prostředky intenzivně pomáhat dětem, nemohla jsem odolat.

● Je to sice krásná, ale zároveň vyčerpávající práce...

Chodíme do nemocnic třeba desetkrát za měsíc. A pokud cítíme, že to potřebujeme, máme možnost vše probrat s odborníky. V tomto je naše organizace velmi opatrná a vstřícná. Zatím jsem se nedostala do situace, že bych měla dojem, že už to nezvládám, že už nemůžu, že už jsem se rozdala, protože vlastně kolik dávám, minimálně tolik se mi vrací zpět. Tato práce má obrovský smysl pro pacienty a jejich blízké, ale i pro mě.

... Není to jen tak, že se člověk rozdává, ale také obrovsky přijímá.

● Vy se zajímáte i o improvizální divadlo. Dokonce vedete kurzy improvizace. Já si myslím, že improvizace je spontánní. Co se tedy na těchto kurzech učí?

Děláme různá cvičení, která zdokonalují určité dovednosti, jako je třeba pozornost, postřeh nebo vyprávění. Důležité je také umět konstruktivně stavět příběh. Velmi důležité je naslouchání a rozvoj verbálních dovedností. Když toto zdokonalíte, jste pak schopna rychle reagovat a mluvit na jevišti spatra.

● Kdo se může na vaše kurzy přihlásit?

V našem Divadle improvizace ODVAZ pořádáme tyto kurzy cca pro 15 lidí. Jsou semestrální a ideální věk je od osmnácti let nahoru - neomezeně. Pro mládež pořádáme kurzy zvlášť. Zjistila jsem, že většinou je lepší, když dospívající chodí do improvizálních kurzů se stejně starými lidmi, se kterými je poji podobná životní zkušenost. Přijít může v podstatě kdokoli. Lidé, kteří nás navštěvují, vůbec nejsou herci a ani hrát

většinou nechtějí. Dělají to pro potěšení, relaxaci, případně pro svoji sebedůvěru, když například musí vystupovat před ostatními, dělat prezentace a podobně. Lépe se jim komunikuje, nemají takovou tláčku, protože ví, že umí zvládnout podobné situace.

● A vy sama hrajete divadlo? Je to pro vás relax nebo máte ještě jiné koníčky?

Já hraji improvizální divadlo už dvacet let. Mám to štěstí, že moje práce je můj koníček, je to prostě skvělé. Samozřejmě člověk potřebuje odreagování. Já ráda pečů a vařím. Ve volném čase přemýšlím, co vyzkouším a co upeču. To mě baví.

● Takže vlastně improvizujete i v kuchyni?

U pečení moc ne. Pečení to nemá rádo. Ale vaření, tam si můžu dovolit experimentovat. Hrozně ráda zkouším i věci podle nějakého úspěšného kuchaře. To bývá zajímavé.

... Svoji vysokoškolskou lásku jsem si vzala a jsme spolu do dnes.

● Vy jste se zmínila, že máte čtyři děti. Tak předpokládám, že máte i manžela.

Ano. (smích)

● Mě by zajímalo, jak jste se seznámili a kdy jste si uvědomila, že je to ten pravý?

My jsme se potkali s manželem na chmelové brigádě u Žatce. On je z Otrokovic, já od Olomouce, oba jsme pak studovali v Ostravě. Takže opravdu seznámení napříč republikou. Já jsem byla v Ostravě nováček a on mně tam všechno ukazoval a staral se o mě. No, velmi intenzivně mě seznamoval, až jsme se do sebe zamilovali. ☺ Takže jsem potom celé studium strávila zamilovaná do svého manžela a zůstalo nám to až dodnes.

● Takže to nebyla láska na první pohled?

Já si myslím, že když jsme spolu začínali chodit, že byl manžel zamilovanější, ale pak se to vyrovnalo. Teď to nechápu, ale já jsem tehdy pořád hledala, kdyby náhodou někde byl někdo... zajímavější nebo co. Přitom s mým manželem jsem si výborně rozuměla, byl to skvělý kamarád a já pořád koukala, jestli na mě někdo někde jinde nečeká. Pak jsem si uvědomila, že nic není víc fascinující než to, že je vedle vás někdo, kdo vás má rád a je vám s ním dobře.

... Doteď jsem šťastná, že mám ve svém manželovi takovou oporu.

Já toho dělám opravdu hodně a máme čtyři děti, je třeba to všechno skloubit a dokážeme to i proto, že můj muž je prostě opravdový mužský, na kterého se dá spolehnout a je to taky skvělý otec.

... Takže holky, hledejte si kotvu. Muže, na kterého se dá spolehnout a můžete se o něj opřít.

● Co je tedy podle vás důležité, když si hledáme partnera?

Nenechat se ovlivnit okolím. Nenechat se ovlivnit kamarádkami, nebo kýmkoliv, že některý typ kluků je lepší, že tenhle se ti přece „musí“ líbit, že takto by se měl/neměl chovat, měl by nosit takové a takové oblečení, že by měl mít spoustu peněz. Ale tohle přece nehledáme všechny. Každé se totiž líbí něco jiného. Když se podívám na to, jaké muže si vybrala moje kamarádka, já bych si je nevybrala a ony by zase nechtěly toho mého. Samozřejmě hraje roli vzájemná přitažlivost, ale ta se může úplně lišit od obecně přijímané atraktivity. Když toho druhého potkáte, prostě vám ten člověk musí „vonět“. To důležité je.

Pro dlouhodobý vztah je důležité být i trochu racionální. Sledovat, jestli je na partnera spoleh, zda se k nám chová hezky, je upřímný, jestli je otevřený komunikaci o vztahu. A samozřejmě i my musíme být klukům oporou. Nemají to dnes úplně jednoduché. Obě strany musí být připraveny na kompromisy. A ty má rád málokdo. Jenže bez nich to v dlouhodobém vztahu prostě nejde.

● Tak mě napadá další otázka. Co byste poradila svému mladšímu já?

Svému mladšímu já na střední bych řekla, že to, co teď Jana prožívá, je moc krásné období a že ve tuhle tu životní chvíli je možná nejnadhernější, jaká v životě bude, i když si to zrovna nemyslí. Že je super, dělat věci, které ji baví naplno a s radostí a chybovat nevdá. Budeš z toho pak čerpat celý život. Věř mi. ☺

Holky a čtenářky IN!: Užijte si své krásy a mějte se rády.

Děkuji za rozhovor.
Majka St

