

Vystudovala jste DAMU, ale jak se z herečky stane zdravotní klaunka? Co vás k tomu přivedlo?

Na DAMU jsem studovala katedru autorské tvorby a pedagogiky a už během školy mi bylo jasné, že nechci být herečka v klasickém divadelním souboru a být ve stálém angažmá. Chtěla jsem všechno, čemu jsem se intenzivně pět let věnovala využít v jiném prostředí, mimo divadelní prkna, v přímém kontaktu s lidmi. Práce zdravotní klaunky mi přesně tohle umožnila – mým jevištěm se stal nemocniční pokoj.

Ke klaunování mě přivedla spolužačka z DAMU, která už se této práci nějakou dobu věnovala. Přeposlala mi přihlášku na konkurz a řekla, že šance na přijetí jsou nízké, protože se hlásí příliš mnoho uchazečů, ale že i kdyby to nevyšlo, aspoň půjdu na skvělý klaunský workshop. Nakonec to ale vyšlo – a teď už se tomu věnuji přes třináct let. Je to práce, která mi dává smysl, a ani jednou jsem o ní nepochybovala.

Co všechno obnáší školení zdravotního klauna? Dá se na tuto práci připravit, nebo se člověk učí hlavně praxí?

Všechno začíná už samotným přijímacím řízením, které bývá často náročnější než přijímačky na uměleckou vysokou školu. Konkurz má několik kol a vybírají se opravdu jen ti nejlepší – bere se jen velmi malé procento uchazečů. Na tuto práci se vlastně ani nedá dopředu úplně připravit. Vlastně nejhorší, co může člověk udělat, je snažit se být vtipný. Mnohem důležitější je otevřenost, odvaha riskovat a ochota dotknout se svých slabín, které uvidí všichni ostatní. Tato práce rozhodně není pro každého a herecký talent sám o sobě nestačí.



Když mi zvíře umírá v náručí, zazpívám mu, říká zvířecí záchranářka

Praha

Praxe v nemocnicích a domovech pro seniory je pak zásadní součástí vzdělávání. Právě tam člověk nejlépe zjistí, jaké principy klaunování a komunikace s pacienty skutečně fungují, a co jsou naopak slepé uličky. V naší organizaci se klade velký důraz na profesionalitu, a je to dobře. Vybízí to člověka, aby neustrnul v "zajetých kolejích" a nebyl přesvědčen, že "už ví".

Zdravotní klauni pracují i na mezinárodní úrovni, což vyžaduje nejen rozvoj klaunského řemesla, ale i mezioborové vzdělávání – od psychologie přes komunikaci až po základy diagnostiky. Každý zdravotní klaun musí po pěti letech praxe a studia získat certifikát profesionality.

Vaše alter ego, sestra Květa Jistá, je přísná, pečlivá a trošku staromódní, ale přesto v sobě skrývá velkou dávku romantiky a snění. Jak jste k ní došla? Vznikla postupně, nebo vás „našla“ hned?

Květa Jistá vznikla už během konkurzu. Pomohl mi k ní kolega během jednoho praktického cvičení, a právě tahle interakce byla klíčová. Po letech mi jiná kolegyně řekla: „Ty naše

klaunské charaktery, vždyť jsme to tak moc my sami.“ A měla pravdu. Jsou to vlastně karikatury našich vlastních osobností.

Takže Květa v sobě nese kus vás samotné?

Ano, klaun má tu výhodu, že může bez cenzury nadsadit svoji existenci a naplno ji prožít. A já? Jsem snílek, romantik, idealista – a ano, někdy i naivní blázen. Poslouchám to celý život a nemůžu si pomoci. Možná proto, že jsem zatím v životě neobjevila autentičtější a smysluplnější věc než lásku. A tím myslím svobodu. Škatulky, rádobý „korektnost“, rutiny a stereotypy jsou pro mě jako dusivá bublina. Květa dýchá volně – a já s ní.

Pamatujete si svůj úplně první den jako zdravotní klaunka? Jaký byl váš první kontakt s pacienty?

Bylo to na jaře roku 2012, během turné, kdy velká skupina zdravotních klaunů z celé republiky objížděla nemocnice v různých krajích. Poprvé jsem klaunovala ve dvojici se zkušeným kolegou z ostravského týmu v plzeňské nemocnici.



Dušnost a modré rty. Plicní hypertenze může přinést i smrt, varují lékaři

Praha

Snažila jsem se hlavně soustředit, dělat, co mám, nic nerozbít, a hlavně nikomu neublížit. V jeden moment mě kolega, který hrál roli „lékaře“, vyzval, abych našla v pokoji stůl. Byl tam malý pacient se svým tatínkem a já, jako správná sestra Květa Jistá, jsem bez váhání popadla první stolek, který jsem viděla, a postavila ho doprostřed místnosti. Jenže kolegovi to nestačilo. Potřeboval další stůl. Tak jsem se vrhla do dalšího pátrání a opět úspěšně „našla“ další stolek. A pak další... a další... až jsme na pokoji vytvořili pyramidu asi z pěti stolků.

Dodnes nevím, kde se tam všechny vzaly a k čemu vlastně sloužily, ale jedno vím jistě – malá pacientka s tatínkem se tou absurdní situací upřímně bavili. A my s kolegou taky.

Jak vypadá váš typický pracovní den? Máte nějaký scénář, nebo je každé setkání improvizací?

Vzhledem k tomu, že většina z nás funguje na volné noze, mám občas pocit, že jsme v práci neustále – ráno, večer, o víkendech i svátcích, ať už v Česku, nebo v zahraničí. Na práci zdravotní klaunky mě baví právě tahle dynamika a neustálý pohyb.

Samotné klauniády mají jasně daný harmonogram – víme, kdy a kde se budeme pohybovat na odděleních v nemocnicích nebo v domovech pro seniory. Ale co se tam přesně bude dít, to už nikdo předem neví. Nemocniční prostředí má svůj vlastní rytmus a atmosféru, která se může měnit z minuty na minutu. A právě tahle nejistota nás udržuje neustále ve střehu, v maximální flexibilitě a připravenosti na cokoliv.



Máte tedy aspoň nějaký rámcový plán, nebo jedete čistě podle situace?

Základní princip je jednoduchý – je to vizita. Akorát „lékaři“ a „sestřičky“ mají červené nosy a léčba probíhá formou smíchu a hravosti. Kostrou celé klaunské akce jsou naše klaunské charaktery a pevně dané principy klaunského řemesla, které neustále studujeme a trénujeme na uměleckých dílnách s lektory z Česka i ze zahraničí.

Jaké jsou nejčastější reakce pacientů, když za nimi přijdete? Liší se reakce seniorů od dětských pacientů?

Pokud nejsou pacienti opravdu vážně nemocní a necítí se špatně, jejich první reakcí bývá překvapení. Do dveří totiž vchází někdo úplně jiný, než na koho jsou v běžném nemocničním rytmu zvyklí.

Děti chtějí hlavně akci, legraci, chtějí "řádit" a jejich rodiče především uvolnit veškeré napětí, které je s hospitalizací spojené. Děti si chtějí i v nemocnici dál hrát jako doma. Senioři zase potřebují živý lidský kontakt, setkání, pozornost, zájem, poetiku a dobrý, dospělácký humor.

Jak dlouho se obvykle zdržíte u jednoho pacienta?

Délka naší návštěvy u pacientů se velmi liší – záleží na jejich diagnóze i aktuálním stavu. Ve zdravotním klaunování existuje řada specializovaných projektů zaměřených na konkrétní cílové skupiny, takže někdy jde o krátkou interakci v řádu minut, jindy se můžeme u jednoho pacienta zdržet i půl hodiny.

Poznáte někdy, že někdo o kontakt nestojí?

To, že někdo o kontakt nestojí, poznáme okamžitě a vždy to respektujeme. Neustále hledáme rovnováhu mezi tím, abychom nebyli příliš invazivní, ale zároveň se pokusili pacienta citlivě „chytnout“ na něco, co by ho mohlo rozesmát a uvolnit. To vyžaduje čas, trpělivost i odvahu. Některé věci stojí za to zkusit a nevzdat hned na začátku, jindy je naopak důležité vnímat, že pacient nemá na kontakt náladu, a dopřát mu jeho soukromí a klid.



Pět psů a pět životů. Přinášíme příběhy zvířat, která statečně pomáhají lidem

Praha

Paliativní péče bývá vnímána jako něco smutného a vážného. Jak do ní vnášíte smích a lehkost?

Smích a lehkost jsou přirozenou součástí života, takže kontakt s paliativními pacienty je v tom nejlepším slova smyslu velmi silný lidský zážitek. Vždy vycházíme z pacienta samotného, z jeho momentálního rozpoložení a potřeb. Každý člověk vnímá radost a blízkost jinak – někdo ocení veselou návštěvu, lehkost a humor, jiný potřebuje spíš živou hudbu, zpěv nebo prostě jen lidskou přítomnost a držení za ruku.

Paliativní péče nemusí být nutně smutná a tíživá. To, že se v naší společnosti často pojí s pocitem strachu a tabu, souvisí spíš s tím, jak o tématu smrti mluvíme – nebo spíš nemluvíme. Strach z neznámého je přirozený, ale v různých kulturách na světě i v historii naši předkové přistupovali ke smrti jinak, často otevřeněji.

Ve 21.století se stále ještě vyhýbáme něčemu, co je pro každého z nás nevyhnutelné. Není divu, že potom narážíme na všechny svoje pocity a emoce, které jsme učeni potlačovat nebo skrývat. Osobně mě mrzí, že tato úplně zásadní lidská témata často chybí už ve výchově a vzdělávání dětí.

Jak reagují pacienti v těžkých chvílích na humor?

Pacienti jsou často mile překvapení. Některé z nich navštěvujeme pravidelně, takže už se známe. Reakce bývají různé – někdy se smějí, jindy je dojemná chvíle přivede až k slzám. Například starší pacienti reagují velmi citlivě na známé melodie, které jim připomenou okamžiky z mládí.

Pozitivně na naši přítomnost reagují i rodiny a návštěvy pacientů. Často se zapojí, vznikne jedinečné setkání kolem lůžka, kdy se na chvíli prolomí tíha situace a nemocniční pokoj se naplní jinou energií. Smích i pláč jsou přirozené projevy emocí, uvolňují napětí.

Měla jste moment, kdy vás někdo v roli zdravotní klaunky dojal natolik, že jste měla slzy na krajíčku?

Slzy na krajíčku mám velmi často. Tohle povolání není jen o smíchu – je především o hlubokém lidském kontaktu v situacích, kdy se život ocitá „na hraně“. Setkáváme se s lidmi na té nejautentičtější úrovni, kde neexistují žádné masky, kde nás všechny spojuje obyčejná lidskost a smrtelnost.



Smrt si osaháváme dřív, než přijde. Ptají se na ni i děti, říká sestra z hospicu

[Zprávy z Česka](#)

Jeden příběh, který se mi hluboko vryl do srdce, pochází z doby před deseti lety, kdy jsme s kolegy opakovaně jezdili na klaunské mise do Jordánska v rámci mezinárodního projektu Emergency Smile. Jedno dopoledne jsme s kolegyní ze Slovenska klaunovaly v uprchlickém táboře na škole pro dívky ze Sýrie. Přestože jsme arabsky uměly jen pár slov, naše fyzická komika fungovala.

Po klauniádě jsme se šly převléknout do civilu. Když jsme vyšly ven, čekaly na nás dvě školačky. Nic neřekly. Jen se na nás rozzářeně podívaly a pevně a dlouze nás objaly. Stály jsme tam, na prašném školním dvoře, kdesi v poušti pod žhnoucím sluncem, a já v tu chvíli pochopila, že bezpodmínečná lidská láska je silnější než všechny války, zbraně a utrpení světa.

To už nebyly jen slzy na krajíčku. Po návratu domů jsem usedavě plakala. Ty dívky dnes budou dospělé ženy a pravděpodobně se už nikdy neuvidíme. Ale jejich objetí a sílu toho okamžiku si ponesu navždy. Nikdy na ně nezapomenu.

Pamatujete si na nějakou situaci, kdy vás pacient opravdu rozesmál?

Ano, a většinou to bývají právě ti pacienti, kteří procházejí těžkými životními zkouškami. Jsou tak blízko hranici mezi životem a smrtí, že často získávají obrovský nadhled a skutečnou moudrost. Je z nich cítit i určitá zdravému člověku nepochopitelná lehkost a vnitřní klid.

Opakovaně mě i mé kolegy rozesmívá jeden pacient na jednotce následné intenzivní péče. Přestože jeho komunikační možnosti jsou velmi omezené, pokaždé září jako slunce. Je jako živá nabíječka – jeho energie je tak pozitivní a nakažlivá, že se nedá ignorovat. V těch chvílích si často říkám: Kdo tady vlastně baví koho? On nám každým gestem, každým pohledem připomíná obrovskou životní sílu, kterou máme všichni v sobě.

A to je pro mě obrovská motivace dělat tuto práci stále s plným nasazením a co nejlépe.

Ta práce musí být občas psychicky náročná. Jak se s tím vyrovnáváte a kde čerpáte energii? Máte nějaký svůj osobní rituál, který vám pomáhá po náročném dni?

Občas je to náročné, ale určitě ne srovnatelné s prací zdravotníků a dalších profesí v přímé péči, když jsou s pacienty v kontaktu neustále. Nicméně, když se pravidelně a dlouhodobě pohybujete v prostředí dětských nemocnic a domovů pro seniory, přirozeně se spousta pocitů nastřádá a je potřeba je co nejdříve ventilovat.



Poslední okamžiky před smrtí. Co prožívá umírající člověk v konečné fázi života

Zdraví

Mně pomáhají hlavně aktivity související s tělem – pohyb, tanec nebo delší procházky v přírodě, kde se můžu nadýchat čerstvého vzduchu. K tomu pravidelná hra na hudební nástroje a zpěv.

Po těchto činnostech mám pocit, že je moje tělo znovu regenerované, proudí v něm zdravá energie a jsem připravená na další zátěžové situace.

Pracujete hlavně se seniory. Co jste se od nich naučila?

Především žít mnohem víc naplno. To je hlavní poselství, které od seniorů slýchám nejčastěji. „Vy jste ještě mladí a zdraví, uživejte si to. Kdybychom mohli vrátit čas, dělali bychom spoustu věcí jinak – byli bychom odvážnější a svobodnější.“

Jaké největší mýty o stáří byste chtěla vyvrátit?

Že stáří automaticky znamená nemoci a obtíže. Znam mnoho seniorů, kteří i přes těžké životní osudy zůstávají vitální, plní energie a chuti do života. Mají obdivuhodný nadhled a stále si dokážou užívat každý den.

Dalším mýtem je, že se starší lidé hůř učí nové věci nebo že už nemají společnosti a svým blízkým co nabídnout. A pak je tu přesvědčení, že se ve stáří už člověk nemůže doopravdy zamilovat a vytvářet nové partnerské vztahy. Někteří dokonce považují lásku a milostný život seniorů za něco nevhodného, což vůbec nechápu. Milostný život má v mnoha ohledech velmi pozitivní vliv na kvalitu života. Láska kvete v každém věku. Zrovna tohle rčení je jedno z mála, které platí.

Bohužel stáří není v naší společnosti příliš „atraktivní“ téma. Mladší generace mají pocit, že se jich netýká, že mají ještě spoustu času. Přitom při každém setkání se seniory se díváme přímo do očí naší vlastní budoucnosti.

Co byste vzkázala lidem, kteří mají pocit, že v jejich životě už není místo pro smích?

Aby se na chvíli zastavili. Ideálně někde v klidu, třeba v přírodě, pokud to jde. Zhluboka se nadechli, zavřeli oči a představili si jednu jedinou věc, která by jim přinesla radost – kdyby bylo všechno možné. A pak si ji upřímně přáli.



Dělá radost. Žena chodí s koněm Sagim pomáhat do domovů seniorů a hospiců

Praha

Samozřejmě se v hlavě hned začnou vkrádat pochybnosti – že je to nesmysl, že se to nikdy nesplní. Ale pokud se nenechají odradit a opravdu to přání nechají volně plynout, dříve nebo později se splní.

Nebudou už déle přežívat, ale žít ve svojí vlastní síle. Radovat se z každého přítomného okamžiku.