

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Žonglování (nejen) jako práce s emocemi

Kateřina Šulcová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Praha 2020

Prague College of Psychosocial Studies



BACHELOR'S THESIS

Juggling Through Emotions

Kateřina Šulcová

Bachelor's Thesis Supervisor: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Study programme: Psychology

Prague 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 22. května 2020

.....

podpis

Děkuji...

Doc. PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D., vedoucí mé práce, za její cenné zkušenosti a odborné vedení v kteroukoliv hodinu, akademickou inspiraci, a především za její nadhled a humor.

Ivovi za jeho nehynoucí optimismus, humor a lásku, bezmeznou trpělivost a podporu, všechnu připravenou kávu a klidné zázemí pro mé psaní.

Děkuji české i zahraniční žonglérské komunitě za inspiraci.

Díky patří i participantům mého výzkumu za upřímnost a důvěru.

Special thanks also go to the participants of my research for their honesty and trust.

Abstrakt

Tato bakalářská práce přispívá k porozumění fenoménu žonglování, v kontextu subjektivních prožitků participantů výzkumu. Empirický materiál tvoří rozhovory se šesti osobami, žongléry, třemi ženami a třemi muži ve věku 24-31 let. Cílem výzkumu bylo ponořit se do prožívání žonglování u participantů a porozumět jejich zkušenosti s pozitivními i negativními aspekty této aktivity v návaznosti na teoretická východiska práce. Pro účely tohoto šetření byla zvolena kvalitativní strategie a interpretativní fenomenologická analýza (*interpretative phenomenological analysis, IPA*). Ukázalo se, že participantů při žonglování prožívali nejen pozitivní, ale také negativní emoce. Stejně tak jako subjektivní vlivy této aktivity vnímali jak pozitivně, tak negativně. Prožívání participantů se také zrcadlilo v jejich pomyslných žongléřských krajinách. Jako zásadní se v prožívání žonglování u participantů vyjevily fenomény vrcholného zážitku (*peak experience*) a vrcholného výkonu (*peak performance*), zážitku *plateau* a *flow*. Při žonglování akcentovali participantů pocity bezpečí, nekonečnosti a svobody. Žonglování mělo dále subjektivní vliv na jejich tělesné a duševní zdraví, proces učení a vnímání výkonu. Participantů hovořili o žonglování jako o způsobu, jak regulovat své emoce.

Klíčová slova:

žonglování, emoce, regulace emocí, peak experience, peak performance, plateau, flow, interpretativní fenomenologická analýza, IPA

Abstract

This bachelor thesis contributes to understanding of the phenomena of juggling in the context of subjective experience of the study participants. The empirical material consists of interviews with six individuals, jugglers, three women and three men in between 24-31 years of age. The aim of this research was to immerse to the experience with juggling amongst its participants and understand their perception of both positive and negative aspects of this activity with reference to the theoretical research of this thesis. For the sake of this investigation, qualitative strategy and interpretative phenomenological analysis (IPA) has been used. The findings suggest that the participants experience both positive and negative emotions while juggling. Equally, the subjective influences have also been emphasized as both positive and negative. Participants' experience with juggling also mirrors in their imaginary juggling landscapes. The phenomenas of peak experience, peak performance, plateau and flow have also been revealed as essential in the participants' experience with juggling. The participants gave emphasis to the feelings of safety, infinity and freedom while juggling. Apparently juggling also had subjective influence on their physical and mental health, learning process and performance perception. Participants accentuated juggling in the means of emotion regulation.

Key words:

juggling, emotions, emotion regulation, peak experience, peak performance, plateau, flow, interpretative phenomenological analysis, IPA

Obsah

I. Úvod	8
II. Teoretická část	9
1 Současné výzkumy v žonglování a prožívání	9
1.1 Příznivé vlivy žonglování na jedince	9
Kognitivní a fyzické změny.....	9
Změny v prožívání	16
Zážitky flow, peak a plateau.....	22
1.2 Nepříznivé vlivy žonglování na jedince	25
2 Souhrn teoretické části	25
III. Empirická část	28
3 Metoda	28
3.1 Výzkumný problém a výzkumné otázky	28
3.2 Výzkumný soubor	28
3.3 Průběh terénních prací.....	30
3.4 Analýza dat	31
4 Výsledky	32
4.1 Jak jedinci prožívají žonglování?.....	33
Plateau a peak	33
Flow	36
Bezpečí.....	37
Nekonečnost a svoboda	38
4.2 Jaká je zkušenost jedinců s pozitivními a negativními vlivy žonglování?.....	40
Proces učení.....	40
Tělesné a duševní zdraví	42
Výkon.....	45
4.3 Krajina žonglování.....	48
Návštěva žonglérské krajiny.....	51
IV. Diskuse.....	52
5 Zhodnocení metodologie a limity výzkumu.....	56
V. Závěr	58
Použitá literatura.....	59
Přílohy.....	63

I. Úvod

Téměř každý z nás asi někdy viděl někoho žonglovat. Mnozí žonglovat i sami dovedou nebo alespoň ví, co si pod tímto pojmem představit. Jde o fenomén, se kterým se setkáváme v mnoha podobách více či méně běžně. Ačkoliv je na žonglování nahlíženo zejména jako na cirkusovou aktivitu, může být také docela běžným sportem a zájmem.

Je zajímavé, jak málo toho stále o žonglování víme na úrovni vědy, v českých pramenech potom ještě méně. Většina doposud zrealizovaných výzkumů využívala především kvantitativních metod. Díky těmto výzkumům víme, jaký má žonglování vliv na kognici, fyzično a duševno jedince. Dosavadní výzkumy však vcelku opomíjejí individuální prožívání této aktivity a také příliš nezohledňují její možné negativní aspekty. Ukazuje se tedy jako přínosné využít kvalitativní metodu a nahlédnout skrze ni na žonglování, jeho prožívání, a pozitivní i negativní aspekty v kontextu jedince.

Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. Cílem teoretické části práce je představit teoretická východiska prožívání, a současně, především potom zahraniční výzkumy v žonglování, s ohledem na faktory, kterými tato aktivita ovlivňuje jedince po kognitivní, fyzické a duševní stránce. V teoretické části jsou tedy za použití mimo jiné více než padesáti současných zahraničních výzkumů a zdrojů představeny fenomény, které se promítají do empirického materiálu práce. Vymezeny jsou zde také pojmy vrcholného zážitku (*peak experience*) a vrcholného výkonu (*peak performance*), dále plošného (*plateau*) a optimálního zážitku, nebo-li zážitku *flow*. Dále jsou nastíněny strategie regulace emočního procesu a problematika ruminace.

Empirická část práce si klade za cíl ponořit se do prožívání žonglování u participantů výzkumu, realizovaného pro účely této práce, a porozumět jejich zkušenosti s pozitivními i negativními aspekty žonglování v návaznosti na teoretická východiska.

II. Teoretická část

1 Současné výzkumy v žonglování a prožívání

Leroy, Thouwarecq & Gautier (2008) o žonglování hovoří jako o aktivitě držení několika objektů najednou v pohybu ve vzduchu, za pomoci vyhazování a chytání. První dovedností, kterou si žonglér osvojí, je dle autorů klasická kaskáda se třemi míčky.

Historické prameny dokládají, že žonglování se v dobách starověkých objevuje napříč několika kulturami, a to nezávisle na sobě. Už malby ve starověkém Egyptě, 2000 př. n. l., zobrazují tehdejší žongléry. Nejstarší hmatatelné reprezentace žonglování v umění a psaném projevu jsou 4000 let stará. Žonglování tedy sahá až do období počátků lidské kultury. Velmi podrobně se historii žonglování ve své knize věnuje například Wall (2019a). Samotné praktikování tohoto umění dle něj sahá ještě dále do minulosti, podobně jako lidé zpívali či hráli ještě před vynalezením první flétny.

1.1 Příznivé vlivy žonglování na jedince

Kognitivní a fyzické změny

Dle Schiavone et al. (2015) žonglování vyžaduje koordinaci a synchronizaci repetitivních pohybů rukou a gest těla (*body gestures*) k vyprodukování opětovného vyhazování a chytání určitého počtu předmětů (například míčeků, kruhů nebo kuželů). Profesionální žonglování už zahrnuje komplexní technické a estetické vizuálně-motorické dovednosti, které jsou získávány tréninkem v rámci několika měsíců, případně let. Zatímco se jedinec učí žonglovat, učí se pokoře, klidu a sebedůvěře. Pozitivní efekty žonglování se dle autorů ještě navyšují v okamžiku, kdy si jich osoba začne být vědoma.

Ze současných výzkumů vyplývá, že žonglování klasické kaskády se třemi objekty zůstává v paměti trvale uchováno a jedinec je schopen jej po krátkém osvěžení i po dlouhé době znovu provést. Ke kognitivním benefitům této aktivity dochází nicméně pouze v případě, že ji osoba pravidelně provádí. Také kondiční povaha žonglování vyžaduje frekvenci a důslednost tréninku, jinak v čase ochabuje (Scholz et al., 2009).

Existuje mnoho studií, které se věnují technické stránce žonglování jako takové a také procesu učení této dovednosti, mezi nimi například výzkumy Haibach, Daniels & Newell (2004), Hashizume & Matsuo (2004) či Leroy, Thouwarecq & Gautier (2008). Tito autoři velmi podrobně studovali osvojování dovednosti žonglovat a změny v koordinaci žonglérů od momentu, kdy participant poprvé uchopili míčky do ruky.

Jedním ze závěrů, ke kterým autoři došli, a jsou v tomto případě ve vzájemném souladu, je ten, že jedinec při osvojování dovednosti žonglovat postupuje od základního zvládnutí prostorových a časových překážek, tedy i překážek v rytmu, přes organizaci svého postoje, až se soustředí na pouhé pohyby svých rukou a sledování objektů. S narůstající dovedností žonglovat klasickou kaskádu se tedy jedinec stále více soustředí na drobné nedostatky v koordinaci, které jsou mu překážkou ve výkonu, a vyladuje svůj postoj. Ve chvíli, kdy je činnost automatizována, se žonglér začíná soustředit na aspekty doprovázející jeho dovednost, například ovlivnění výrazu ve své tváři (například úsměvu) nebo upření svého pohledu mimo žonglované objekty. Spolu s automatizováním činnosti se tedy objevuje schopnost *multitaskingu*. Autoři se také shodují, že výchozí postoj při žonglování kaskády je u jednotlivých žonglérů bez signifikantního rozdílu.

Žonglování vyžaduje nejen pozoruhodnou práci v rukou, ale také komplexní percepci prostoru, tedy prostorové vnímání, dále kognitivní dovednosti a schopnost správného postoje. Je velmi užitečným úkolem do experimentů, kde je skrze něj možné pozorovat dynamické vlastnosti lidské percepce a motoriky (Leroy, Thouwarecq & Gautier, 2008). K tomuto se přiklání i Gerber et al. (2014), kteří žonglování označují za zajímavý nástroj ke studiu nervových korelátů v rámci učení se nové motorické dovednosti. Jednak díky relativně jasně definovanému ohraničení této aktivity (například žonglování kaskády se třemi míčky po dobu jedné minuty), a také díky tomu, že se jedná o dovednost, která může být zdravým jedincem dobře osvojena během předvídatelného časového úseku. Autoři uvádějí, že není překvapivé, kolik studií už toto paradigma použilo pro studium změn v morfologii lidského mozku.

Mezi pozitivní vlivy žonglování, které sdílí i s jinými pohybovými aktivitami, jakými je například tanec nebo jóga, patří zdravé držení těla, smysl pro rovnováhu a koordinaci a prostorová orientace. Důležité je také zlepšení v oblasti jemné motoriky či reakční rychlosti. Dále celkové protažení těla a posílení svalů či vyplavování neurotransmiteru dopaminu, zodpovědného mimo jiné za kontrolu pohybu a postoje. V rámci posílení svalů hovoříme především o svalech v oblasti paží, hrudi a jádra (*core*), v případě, že do žonglování jedinec zapojí i například nohy, potom o mnoha dalších. Skrze žonglování tak lze objevovat i jiné pohybové zkušenosti, nesoustředí-li se jedinec čistě jen na techniku žonglování jako takovou, a dojde-li k propojení této aktivity například s tancem. Vedle rovnováhy a prostorové orientace jedinec žonglérskou aktivitou rozvíjí pozornost, soustředění a spolupráci mezi levou a pravou mozkovou hemisférou. Žonglér benefituje také v oblasti koordinace ruka-oko, tedy zrakově

motorické koordinaci, smyslu pro rytmus a načasování. Jako aktivita aerobní žonglování rozvíjí svalovou koordinaci a reflexy, zvyšuje srdeční frekvenci a zlepšuje fyzickou zdatnost. Jako aktivita relaxační je způsobem relaxace a meditace (Wall, 2019b).

Dovednost žonglování má v lidském mozku na svědomí dlouhodobá implicitní paměť (někdy označována též jako paměť nedeklarativní), respektive paměť procedurální, která je v současné době psychology považována za subsystém paměti implicitní. Ta je zajímavá mimo jiné tím, že do ní často ukládáme postupy, které byly původně explicitní. Dochází zde tedy k určité transformaci vědomých, explicitních postupů za bezděčné, které jsou disociovány od vědomí. Tato paměť je zodpovědná zejména za automatizované senzomotorické dovednosti (chůze, běh, plavání nebo posléze například právě žonglování), percepčně-motorické dovednosti (hra na hudební nástroj nebo psaní na klávesnici), a automatizované kognitivní operace a postupy (gramatická pravidla či elementární matematické operace). Příslušnou oblastí mozku je striatum (*neostriatum*), tedy neuronální struktury ve středním mozku (*nukleus caudatus a putamen*) (Plháková, 2003). Dle Siegela (2007) žonglování stimuluje vertikální a horizontální integraci v mozku. Obě hemisféry a obě ruce musí vzájemně kooperovat a koordinovat soustředění pozornosti a záměru. Aby někdo mohl úspěšně žonglovat, levá a pravá část mozku musí, jak to autor sám popisuje, společně „tančit“ ve vzájemné synchronicitě a harmonii, a demonstrovat tak vysokou úroveň horizontální (interhemisferální) integrace. Žonglování tedy napomáhá posilovat propojení levé a pravé mozkové hemisféry. Pravá a levá hemisféra si vyměňují informace a koordinují činnosti prostřednictvím mozkového trámce (*corpus callosum*). Corpus callosum tedy zajišťuje koordinaci aktivit obou hemisfér (Plháková, 2003).

První vědecká studie v souvislosti s žonglováním byla uskutečněna Swiftem (1903). Autor zkoumal rozvoj techniky žonglování v malé skupině participantů v průběhu několika týdnů. Relativně intuitivní závěry jeho studie nás už dnes pravděpodobně nepřekvapí, i tak považuji za důležité je zde zmínit, neboť na ně navázalo nespočet dalších výzkumů v žonglování. Dle Swifta (1903) si jedinec v čase stále častěji začíná uvědomovat své omyly a vědomě pracuje na jejich eliminaci. Student se tedy díky tréninku stává schopnějším a roste i jeho schopnost sebereflexe. K tomuto závěru se přiklání i Laughlin et al. (2015) ve svém výzkumu sebekontroly v souvislosti s aktivitou žonglování. Úspěšný trénink dle Swifta (1903) také přirozeně a zcela samozřejmě pozvedá pocity radosti a potěšení z úspěchu, a jedince tedy motivuje. Dle Laughlin et al. (2015) je další takovou motivací zároveň pozitivní zpětná vazba okolí.

Jakmile dojde k úspěšnému zafixování základního principu žonglování (třech objektů), je prakticky nemožné se jej dočista odnaučit nebo jej zcela zapomenout, a to i když uplynou roky či desítky let (Swift, 1903). Ve výzkumu Draganski et al. (2004) se ukázalo, že jedinci po ukončení studie nebyli schopni kaskádu se třemi míčky, kterou se v rámci výzkumu nově naučili, žonglovat plynule. Po krátkém tréninku si nicméně tuto dovednost relativně rychle znovu osvojili, a v čase se postupně stala automatickou. Tento výzkum je tedy se Swiftovým (1903) tvrzením v souladu. Klasická kaskáda třech objektů je po čase tréninku automatickou a takřka nezapomenutelnou senzomotorickou činností. Jedinec může při žonglování opakujícími se automatickými pohyby a vzorci (*patterns*) docílit stavu klidu a vyrovnanosti. Swift (1903) také vyzdvihuje zajímavý fakt, že studenti, kteří do procesu učení nejvíce investují své emoce, jsou v tomto procesu nejúspěšnější. Swiftova studie byla především prací zabývající se žonglováním z pohledu pedagogického, od té doby se vědci nicméně věnovali také psychologickým a fyziologickým aspektům žonglování (Wall, 2019b).

V posledních dekadách bezpochyby roste počet studií, které navrhují, že osvojení fyzické aktivity v rámci životního stylu má za následek mimo jiné zmírnění negativních dopadů stárnutí na tělo i mysl (Bherer, Erickson & Liu-Ambrose, 2016). Lidský mozek je tvárný i v dospělém věku a disponuje vlastností neuroplasticity, tedy schopností měnit svou strukturu vlivem opakovaných podnětů a zkušeností. Pravidelný kognitivní trénink podněcuje vznik nových synapsí a také jejich upevňování, a to v jakémkoliv věku (Wall, 2019b). Různé druhy cvičení motorických dovedností se zdají být asociované se specifickými změnami v morfologii lidského mozku, a to v oblastech, které jsou za konkrétní typ cvičení zodpovědné (Gerber, 2014). Byť je známo už velmi dlouho, že mohou nové zkušenosti vést k nárůstu šedé hmoty mozkové, důkazy pro změny v rámci bílé hmoty jsou záležitostí až přibližně posledních dvou dekad, kdy byly objeveny a potvrzeny fyzické změny v důsledku získávání nových dovedností i v dalších strukturách mozku (Wall, 2019b). Rozvíjení schopnosti žonglovat tedy trvale podporuje růst šedé a bílé hmoty v mozku (Wall, 2019b; Scholz et al., 2009). Tento fakt byl demonstrován několika studiemi v osvojování dovednosti žonglování (Boyke et al., 2008; Draganski et al., 2004; Scholz et al., 2009).

Draganski et al. (2004) se ve svém výzkumu věnovali funkční plasticitě mozku doprovázené změnami ve struktuře šedé hmoty mozkové. I jejich zjištění nasvědčují tomu, že kortikální plasticita způsobená procesem učení je reflektována na úrovni mozkové struktury. Participanty studie byla skupina žen i mužů ve věku kolem 22 let.

Tito participanti neměli žádnou předchozí zkušenost se žonglováním a byli rozděleni na experimentální skupinu žonglujících a kontrolní skupinu nežonglujících. Před začátkem tréninku nebyl mezi jednotlivými skupinami signifikantní rozdíl v množství šedé hmoty v mozku. Autoři použili metodu funkční magnetické rezonance. V době prvních skenů mozku neměla skupina žádnou předešlou zkušenost se žonglováním. Druhý sken mozku proběhl ve chvíli, kdy účastníci získali v této aktivitě zručnost a plynulost. Plynulost autoři definují jako schopnost žonglovat alespoň minutu v kuse. Třetí sken byl uskutečněn další tři měsíce po experimentu. Žádný z participantů už v žonglování po výzkumu nepokračoval, ani se nesnažil vylepšit své dovednosti. Naopak, v době třetího skenu už dokonce žádný z participantů nebyl v žonglování tří míčků nadále plynulý. Při porovnání žonglující a nežonglující skupiny na začátku studie nebyl mezi skupinami žádný signifikantní rozdíl v množství šedé hmoty mozkové. V pozdější analýze se ale ukázalo, že žonglující skupina v čase demonstrovala výrazný nárůst této hmoty. Tento nárůst se nicméně zpomalil v době třetího skenu, kdy už skupina nežonglovala. Autoři tedy našli vztah mezi změnami struktury v šedé hmotě mozkové a aktivitou žonglování. Skupina, která nežonglovala, žádné takové změny nevykazovala. Vnímání, očekávání a sledování pohybujících se objektů v prostoru, v tomto případě žonglování, je tedy dle autorů silným stimulem pro strukturální plasticitu ve vizuálních oblastech mozku zodpovídajících za retenci vizuálně pohybových informací.

Také Scholz et al. (2009) za použití funkční magnetické rezonance zjistili, že žonglování výrazně navyšuje množství bílé i šedé hmoty v mozku, a to už po tak krátké době, jako je šest měsíců. Tato změna proběhla u všech participantů studie, nehledě na úroveň v žonglování, na kterou dosáhli. Proces učení žonglování tedy pomáhá rozvíjet mozek, ať už jedinec zápolí s prohazováním dvou míčků nebo pracuje na zvládnutí kaskády s míčky sedmi (Hamzelou, 2009). Gerber et al. (2014) na tyto závěry navázali studií s expertními žongléry. Jejich hypotéza byla, že budou expertní žongléři vykazovat větší změny v rámci šedé hmoty mozkové než skupina, která se žonglováním nemá žádnou zkušenost. Expertní žongléři jsou autory definováni jako participanti, kteří byli schopni žonglovat kaskádu od pěti do sedmi míčků, a od tří do pěti kuželek (kuželů). Nejlepší žonglér v této skupině tedy uměl udržet kaskádu se sedmi míčky a pěti kužely. V potaz autoři brali také počet hodin žonglování týdně či celkovou dobu v letech, po kterou už jedinec žongluje. Výsledky výzkumu ukázaly, že expertní žongléři oproti „novicům“, tedy původně nežonglérům, vykazovali při porovnání vstupních a výstupních dat vyšší hodnoty v hustotě bílé i šedé hmoty mozkové. Změny na bázi bílé a šedé hmoty

mozkové se tedy dějí vždy, ale dle této studie dochází k větším změnám u žonglérů s lepšími dovednostmi, za provádění kognitivně i fyzicky namáhavější techniky. Také Berchicci et al. (2017) ve svém výzkumu potvrzují, že během tréninku žonglování docházelo ke změnám u obou skupin participantů, expertních i začínajících. Autoři porovnávali mozkovou aktivitu participantů pomocí zobrazovacích metod, konkrétně elektroencefalografie (EEG), a to v reálném čase při žonglování.

Podobný design výzkumu zvolili také Schiavone et al. (2015) a věnovali se problematice náročnější techniky a jejího vnímání. Autoři tvrdí, že ačkoliv žonglování pěti a více míčků a předvádění různých triků v žonglování bývá zdrojem obdivu a uznání publika, komplexnost výkonu a dovedností zůstává často „naivním“ nežonglujícím publikem nedocněna. Rozhodli se proto zachytit tyto pouhému oku skryté aspekty žonglování. Autoři zcela poprvé monitorovali aktivitu mozku při žonglování pomocí tentokrát bezdrátového nositelného EEG zařízení. Rovněž v reálném čase tedy sledovali zatížení center v mozku u žonglérů. Autoři navrhuje využití této zobrazovací metody k ilustraci náročnosti triků pro případné diváky, kteří by tak mohli porozumět, nakolik jsou některé pohyby pro žongléra ve skutečnosti náročné, a kolik vyžadují mentálního úsilí. Autoři ve svém výzkumu spolupracovali s expertními žongléry. Mezi úkoly patřila kaskáda nejen se třemi, ale také s pěti a sedmi míčky, či kuželkami.

Hlavním účelem studie Schiavone et al. (2015) bylo nastínit, jakou mentální námahu pro žongléry znamená dosahovat výkonu v žonglování vysokých počtů nebo náročných, esteticky zajímavých triků. Výstupem výzkumu jsou elektroencefalogramy participantů rovněž dokládající fakt, že se mozková aktivita při žonglování u pokročilých a expertních žonglérů, co do různorodosti zapojených oblastí, značně odlišuje od žonglérů noviců. Což je zároveň v souladu se závěry výzkumu Berchicci et al. (2017), kde participantů dostávali žonglérské úkoly, jejichž náročnost se postupně zvyšovala. Design této studie tedy umožňoval sledovat mozkovou aktivitu obou skupin při stupňování náročnosti tréninku. Zobrazovací metody ukázaly, že se mozková aktivita obou skupin při zadání stejného úkolu značně lišila. U obou skupin se ukázala aktivita v prefrontální části mozku, u expertních žonglérů docházelo však k větší aktivitě i v centrech mozku odpovědných za motoriku. Mozková aktivita nebyla tedy tolik odlišná v intenzitě, jako spíše v různorodosti konkrétních zapojených oblastí. Výsledky této studie poskytují jasný nástin celkového využití mozku, a to v přirozeném prostředí při praktikování komplexních bimanuálních (obouručních) koordinačních dovedností, jakými je právě i

žonglování. Mozková aktivita u expertů a noviců v žonglování je zjevně velmi odlišná a výkon má vliv na odlišnou aktivaci mozkových center u participantů.

Jansen, Lange & Heil (2011) posuzovali vliv žonglování na výkon mentální rotace předmětů u dětí. Dvě skupiny dívek mezi šesti a čtrnácti lety se věnovaly úkolům s mentální rotací 3D předmětů. Zde byla také sebrána první data. Poté experimentální skupina dívek tři měsíce žonglovala a kontrolní skupina se stejnou dobu věnovala lehkému cvičení. Po těchto třech měsících dívky znovu řešily úkol s mentální rotací. Závěrem studie je, že žonglující skupina dívek v porovnání s kontrolní skupinou, která se věnovala pouze posilovacímu cvičení, vyřešila test s mentální rotací signifikantně rychleji a přesněji. Jelikož dovednosti v oblasti mentální rotace vylepšují prostorovou představivost, schopnost řešení úkolů a matematické dovednosti, lze se dle autorů studie domnívat, že trénink žonglování vylepšuje kognitivní domény, a stojí za to jej případně implementovat do vzdělávacích procesů.

Žonglování je tedy komplexní motorickou dovedností, která vyžaduje přesné bimanuální (obouruční) pohyby a úchopy, a vizuální sledování objektů v periferním vidění. Jedná se o úkony, ve kterých se specializují ty oblasti mozku, které žonglování následně strukturálně pozměňuje. Úroveň dovedností žongléra nemá signifikantní vliv vyloženě na přítomnost změn v šedé a bílé hmotě mozkové, ke změnám dochází nehledě na úroveň dovedností (Berchicci et al. 2017; Schiavone et al., 2015; Scholz et al., 2009). Tyto změny mohou být ještě podpořeny navýšením délky a intenzity žonglování. Některé výzkumy nicméně ukazují, že v porovnání se začínajícími žongléry u žonglérů expertních dochází na úrovni mozkové struktury k signifikantně odlišným změnám (Gerber et al., 2014). Změny nejsou u expertních žonglérů nutně většího rozsahu, ale mohou být různorodější co do zapojení oblastí mozku. Zmíněná úroveň dovedností má dále vliv na to, které části mozku se do této aktivity zapojí a jak výrazně (Berchicci et al., 2017). V okamžiku, kdy už jedinec nežongluje, se však tyto pozitivní změny ve struktuře mozku brzy zpomalí Draganski et al. (2004).

Množství bílé hmoty v mozku jedince v pozdní dospělosti pomalu klesá a tento jev je spojován se zpomalením zpracovávání informací a zhoršení exekutivních funkcí (Bherer, Erickson & Liu-Ambrose, 2016). Současné studie tedy značí, že kognitivní a také fyzický trénink (nejen) pomocí žonglování může limitovat negativní změny ve struktuře mozku se zvyšujícím se věkem jedince. V pokročilém věku tedy žonglování může pomoci v prevenci neurodegenerativních onemocnění (Wall, 2019b).

Změny v prožívání

Emoce a jejich regulaci chápu v souvislosti s Poláčkovou Šolcovou (2012; 2018), která se obojímu důkladně věnuje jak ve své dizertační práci, tak ve své knize. Emoce jsou komplexní, koordinované a relativně krátké změny v několika komponentách (neurofyziologické aktivaci, behaviorálním projevu, subjektivním prožitku, v tendenci k jednání a kognitivních procesech) jakožto odpovědi na vnitřní či vnější události, které mají pro člověka význam (Poláčková Šolcová, 2012).

Připravují jedince k reakci na události v jejich prostředí neprodleně, automaticky a nevědomě. Interakce mezi biologií a kulturou v lidských emocích umožňuje komplexní sociální síť a vztahy, a obohacuje význam běžných denních aktivit. Tato interakce dovoluje emocím, aby nás poháněli na cestě ke štěstí a k tomu, abychom byli kreativní v hudbě, umění, divadle a práci. Inspiruje nás k tomu, abychom prohledávali moře a vesmír, vytvořili matematiku – úspěch, ke kterému se nemůže přihlásit žádný jiný druh – a vzdělávací systém (Matsumoto & Hwang, 2019).

Regulace emocí se stala důležitým konceptem v psychologii osobnosti a v sociální psychologii. Referuje ke schopnosti jedince zvládat a modifikovat své emocionální reakce za účelem dosažení svých cílů (Matsumoto et al., 2008). Je procesem ovlivňování intenzity, typu a trvání dané prožívané emoce (Gross & Thomson, 2007). Poláčková Šolcová (2018) zdůrazňuje, že v psychologii není regulací emocí myšlena kontrola emocí, tedy schopnost emoce ovládat nebo je neprojevat a zcela potlačovat. Emoce už dle autorky nejsou chápány jako obtěžující, nepatřičné a nadbytečné, jako překážka v životě člověka, jsou naopak stále více chápány jako protektivní, zachovávající život a definující jeho kvalitu a zdraví. Regulací emocí je myšlen proces zpracovávání emocí, automatická či cílená práce s emocemi – ať už před vynořením emoce, v rámci probíhajícího procesu, či už v souvislosti s emočním projevem. Funkcí regulace emocí je dle autorky udržovat, moderovat a vyvažovat dialog mezi pozitivní a negativní afektivitou s ohledem na individuální zdroje a aktuální možnosti.

Pro účely své práce zmíním tři strategie regulace emočního procesu, o kterých autorka hovoří, neboť hrají v aktivitě žonglování i empirické části práce důležitou roli.

Jedná se o strategie:

- **behaviorální**

Behaviorální strategie se zaměřuje na expresivní komponenty emocí. Tedy na potlačení posturálního nebo vokálního projevu, simulace výrazů v obličeji, nebo na zvládnání prožívání emocí prostřednictvím sportu, cvičení, relaxace či masáží.

- **kognitivní a motivační**

Kognitivní a motivační strategie je soustředěna na změnu významu a přehodnocení afektivní situace nebo cílů jedince různými způsoby. Takovým způsobem může být přerámování situace, hledání pozitiv nebo změn v pozornosti – tedy zacílení či rozptýlení.

- **sociální**

Sociální strategie regulace emocí se projevuje vyhledáváním přátel a sociální podpory. (Poláčková Šolcová, 2018)

V případě aktivity žonglování můžeme hovořit o všech třech těchto strategiích. Žonglování je jakožto sport behaviorální strategií regulace emocí, a to strategií zdravou. Mezi různými možnostmi regulace emocí jsou obecně některé strategie uniformně chápány jako méně zdravé, tedy maladaptivní. Z behaviorálních strategií regulace jsou to například suprese projevu emoce, přejídání, nadužívání alkoholu, nikotinu a jiných drog a farmak (Poláčková Šolcová, 2018).

Kognitivní a motivační charakter regulace emocí v žonglování spočívá v tom, že jedinec zacílí svou pozornost jinam – v tomto případě právě do této aktivity, své techniky, pohybu, případně hudby. Sociální strategií regulace emocí je v případě žonglování nepochybně žonglérská komunita.

Jedinec má také možnost se zaměstnáním své mysli pomocí žonglování vyhnout *ruminaci* nebo tento stav přinejmenším alespoň významně zkrátit. Ruminace je maladaptivní regulační strategií, kdy je jedinec myšlenkově, pocitově i motivačně zabředlý do problému, promílá jej stále dokola, přehrává si jej (například konflikt) stále dokola od začátku, přičemž tato činnost nepřináší žádná východiska, řešení problému, nové pohledy ani redukci negativních pocitů, jedná se o uskřínutí, uváznutí v nějakém problému či epizodě (Poláčková Šolcová, 2018). Žonglér se díky pohybové aktivitě přenesením své pozornosti jinam od problému odprostí a případně se tak na problém může podívat z jiného úhlu pohledu a objektivněji. Vylepšená schopnost vztahovat se k událostem objektivně může preventovat, aby jedinec psychicky a emocionálně přílišně zabřednul do prožívané zkušenosti (Shapiro et al., 2006). Může jedinci také usnadnit, aby

rychleji detekoval negativní emoce, které je potřeba regulovat (Roemer, Williston & Rollins, 2015). Všímavost navyšuje jak emocionální, tak kognitivní flexibilitu, a to může vést ke zvýšené toleranci vůči afektům a redukci na emocionální intenzitě, negativním hodnocení emocí, trápení a ruminaci (Roemer, Williston & Rollins, 2015; Shapiro et al., 2006). Výsledky výzkumu Josefsson et al. (2017) poukazují na zajímavý pozitivní vztah mezi ruminací, regulací emocí, všímavostí (*mindfulness*) a mechanismy copingu prostřednictvím sportu. Sportovci, kteří mají v každodenním životě schopnost být takřikajíc všímaví, mají zároveň tendence regulovat své negativní emoce efektivněji a nedostat se do stavu excesivní ruminace. Což může ve výsledku také vylepšit jejich schopnost copingu ve vztahu k rozličným výzvám, které sport přináší.

Dlouhé roky výzkumů ukazují, že pravidelná i jednorázová fyzická aerobní aktivita je benefitem pro emocionální zdraví (Bernstein & McNally, 2018). Pozitivní vztah mezi tělesnou aktivitou a duševním zdravím je tedy již dávno znám, stejně tak je znám pozitivní vztah tělesné aktivity a léčby či zvládnání duševních onemocnění (Crone, Smith & Gough, 2006). Existuje velké množství výzkumů, které pozitivní vztah mezi fyzickou aktivitou a mentálním zdravím potvrzují (Biddle, 2000; Biddle & Mutrie, 2001; Callaghan, 2004; Carless & Faulkner, 2003; Crone, Smith & Gough, 2006; Daley, 2002; Fontaine, 2000; Saxena et al., 2005; Van de Vliet et al., 2003, 2005). Víme také, že se jedná o vztah velmi komplexní a že v zodpovědném mechanismu či mechanismech se pravděpodobně navzájem kombinují prvky psychologické, biochemické i fyziologické (Biddle & Mutrie, 2001; Crone, Smith & Gough, 2006; Fontaine, 2000). Interpretativní výzkum provedený v souvislosti s cvičením zdůrazňuje zkušenost ze cvičení jako takového, bez ohledu na to, jaké jsou jeho výstupy. Tyto výzkumy poukazují na to, že cvičení má potenciál pomoci jedincům cítit se šťastní a spokojení s tím, kdo jsou a kde jsou v daný moment, ne s tím, kdo nebo kde by mohli být v budoucnu. To, že má jedinec ze sebe dobrý pocit a je spokojený, jsou aspekty mentálního zdraví, které lze ovlivnit právě cvičením. Cvičení je označováno za efektivní podpůrnou léčbu široké škály duševních onemocnění jako je deprese či úzkostná porucha, což vede i k optimismu v oblasti potenciální účinnosti cvičení jakožto možnosti terapie. Efekt cvičení jako takový je pravděpodobně velmi individuální záležitostí, psychologické benefity cvičení závisí na jedinečném vzorci každého jedince (Crone, Smith & Gough, 2005, 2006). Pozitivní vztah mezi cvičením a mentální pohodou lze bezpochyby pozorovat i u zdravých jedinců. Pozitivní změny u jedince díky intervenci cvičení lze také vidět ve vnímání hodnoty vlastního těla. Ty jsou dále asociovány se zmírněním depresivních symptomů a zvýšenou

sebedůvěrou (Van de Vliet et al., 2003, 2005). Fyzická aktivita s sebou přirozeně přináší benefity i po tělesné stránce, například vylepšení kondice, snížení hmotnosti či riziku ischemické choroby srdeční (*coronary artery disease*) (Crone, Smith & Gough, 2006).

Pravidelné cvičení je tedy asociováno s lepší emocionální pohodou (*wellbeing*), menším množstvím nebo nižší závažností symptomů deprese, a menší úzkostí. Naproti jedincům, kteří necvičí, je v průběhu života těch, kteří cvičí pravidelně, mnohem méně pravděpodobné rozvinutí poruch emocí, nálady a afektů. I u mladých dospělých, jejichž pohybové návyky a problémy s náladou byly vzájemně velmi odlišné, jsou výsledky výzkumů konzistentní s tímto tvrzením (Bernstein & McNally, 2018). Ve výzkumu těchto autorů participanti experimentu prováděli pohybové aktivity a následně jim byl zadán úkol, při kterém byli vystaveni stresu. Hodnoceny byly zejména stavy ruminace a obtíže s regulací emocí, a to v různých bodech celé studie. Ze závěrů studie vyplývá, že předchozí cvičení nemělo u participantů vliv vyloženě na následné reakce na stresory jako takové. Utlumilo nicméně efekt, který měly ruminace a obtíže s regulací emocí na oddálení emocionální zotavení jedinců. Pravidelně cvičící jedinci tedy zároveň vykazovali nižší sklony k ruminaci. Výsledky výzkumu ukazují, že za zvýšenou emocionální odolnost k následkům stresu jsou alespoň částečně odpovědné emocionální benefity pravidelného cvičení. Lze tedy podotknout, že pravidelné cvičení může proměnit způsob, jakým lidé zpracovávají emoce a reagují na ně spíše, než že by vyloženě pozvedávalo náladu jako takovou. Stejně tak cvičení, ať už pravidelné nebo nárazové, nemusí nutně pozměnit náchylnost jedince k ruminaci jako takové, ale může zredukovat její délku, intenzitu nebo účinky takovýchto stavů. Tato studie zároveň potvrdila už dřívější závěry, že aktivnější jedinci vykazovali větší povědomí o vlastní účinnosti ve smyslu copingu a uvědomovali si vlastní schopnost zvládnání stresorů nebo negativních nálad více, než jejich méně aktivní vrstevníci (Bernstein & McNally, 2018; Craft, 2005; Kishida & Elavsky, 2015).

Také Hwang et al. (2018) potvrzují pozitivní vztah mozkové aktivity související s aerobním cvičením s regulací emocí smutku a odolností vůči nim, a to ve svém výzkumu ve skupině třiceti zdravých žen, ve věku osmnáct až dvacet dva let. Cvičení tedy dokáže modulovat účinnost exekutivních funkcí v kontextu regulace emocí smutku.

Žonglování lze, jak již bylo zmíněno, považovat za pohybovou aktivitu. Výsledky těchto studií jsou tedy aplikovatelné i na žonglování. Dále budou představeny výzkumy, které se týkají změn v prožívání přímo v souvislosti se žonglováním.

Podle Bebeko et al. (2003) je právě žonglování kaskády se třemi míčky ideální činností, u které lze pozorovat například mechanismy sebekontroly, jelikož je to úkol realisticky dosažitelný pro většinu participantů a zároveň úkol dostatečně komplexní na to, aby bylo třeba vynaložit určité úsilí k jeho naučení. Jedinec dle autora obvykle potřebuje několik dní, aby dosáhl zdatnosti v této činnosti, a během těchto dní je tedy možné studovat jeho tendence.

Laughlin et al. (2015) ve svém výzkumu sledovali chování v oblasti sebekontroly (*self-control behaviours*) participantů, kteří se učili žonglovat kaskádu se třemi míčky. Jednalo se o dvacet univerzitních studentů ve věku osmnácti až dvaadvaceti let, žádný z participantů neměl předešlou zkušenost se žonglováním. Participanti měli na výběr ze čtyř možných způsobů instruktážní asistence (*instructional assistance*) – a to formou instrukcí (*instructions*), demonstrace na videozáznamu (*video demonstration*), informací k výkonu (*knowledge of performance*) a informací k výsledkům (*knowledge of results*).

Chiviacowsky & Wulf (2002) ve svém výzkumu uvedli, že jedinci žádají zpětnou vazbu především po úspěšném výkonu. Laughlin et al. (2015) však díky rozlišování zpětné vazby k výkonu a k výsledku přišli na to, že sice participanti žádali informace o svých výsledcích (*knowledge of results*) zejména bezprostředně po svém úspěchu, sdělení o jejich výkonu (*knowledge of performance*) je nicméně zajímalo jak po úspěšných, tak po neúspěšných pokusech. Participanti uvedli, že si žádali zpětnou vazbu hlavně kvůli potvrzení jejich úspěchu, tedy kvůli pozitivní zpětné vazbě, a také kvůli identifikaci chyb v technice. Uvedli také, že zpětnou vazbu na své výsledky následně zcela vědomě používali jako nástroj ke stanovení nových cílů a motivací. Toto jejich zjištění přímo potvrzuje návrh Chiviacowsky & Wulf (2002), že sebekontrola (*self-control*) může zvýšit motivaci učícího se jedince.

Jedním z nejzajímavějších závěrů studie je fakt, že žádost o informace v oblasti vlastních výsledků nepolevila ani s nárůstem schopnosti participantů žonglovat. Jinak řečeno studenti i s postupným zlepšováním svého výkonu v žonglování stále potřebovali slyšet zpětnou vazbu. Ti nejúspěšnější participanti postupem času a s přibývajícím tréninkem dokonce více a více žádali informace o svých výsledcích. Je zajímavé, že Chiviacowsky & Wulf (2002) ve výsledcích své studie uvádí přesný opak.

Z výzkumu Laughlin et al. (2015) na základě výpovědí participantů také vyplynulo, že volba formy instrukce se výrazně lišila mezi jednotlivými participanty a také se spolu s tréninkem měnila. Instrukce a video demonstrace byly žádány spíše v začátcích tréninku pro pochopení techniky, s postupným nabýváním schopnosti

žonglovat o ni participanti pomalu přestali mít zájem. Zpětná vazba na výkon byla dle výpovědí žádána pro identifikaci chyb a kontrolu vlastních pokroků. V závěrečné fázi si participanti, jak již bylo zmíněno, říkali o informace ke svým výsledkům a dle jejich výpovědí je používali jako nástroj k navýšení motivace pokračovat.

Výsledky této studie naznačují, že chování v oblasti sebekontroly je velmi komplexní, a že jedinec volí různé způsoby sebekontroly v závislosti jednak na dostupných prostředcích zpětné vazby a asistence, a také v závislosti na individuálních preferencích a vlastních potřebách v oblasti učení. Nehledě na přibývajících zručnost jeví jedinec zájem o zpětnou vazbu na svůj výkon i výsledky, a vědomě tuto zpětnou vazbu používá ke zvýšení své motivace.

Zainaldeen et al. (2017) ve svém výzkumu posuzovali efekt žonglování na emocionální stav, kvalitu spánku a krevní tlak u studentů medicíny v průběhu jejich zkouškového období, tedy v období stresu a úzkosti. Navazovali na předchozí výzkumy, ve kterých byla zapojena terapie žonglováním (*juggling exposure therapy*) právě k regulaci úzkosti a post-traumatické stresové poruchy. Participanti žonglující skupiny trénovali žonglování jednu hodinu denně po dobu čtyř týdnů. Jednalo se o skupinu devíti studentů – pěti žen a čtyř mužů ve věku od osmnácti do čtyřiaadvaceti let. Všichni participanti se učili klasickou kaskádu se třemi míčky a žádný z nich neměl předešlou zkušenost se žonglováním. Výsledky výzkumu tohoto týmu zachycují vliv žonglovacího cvičení (*drills*) na emocionální stav participantů. Žonglování hodinu týdně po dobu čtyř týdnů mělo vliv na emocionální stav a kvalitu spánku participujících studentů, byť ne příliš statisticky signifikantní. Participanti měli po čtyřech týdnech nižší skóry úzkosti i depresivity. Tento trend by dle autorů mohl dosáhnout většího statistického významu v případě zapojení vyššího počtu participantů do studie. Také navýšení doby žonglování z jedné hodiny týdně na dvě by podle autorů mělo za následek signifikantnější rozdíly ve skórech. Žonglování má tedy dle Zainaldeen et al. (2017) a výsledků jeho výzkumu potenciál být aplikované při terapeutické práci s emocionálními problémy.

Také Welburn (2015) ve své studii nabízí tři kazuistiky s inovativním přístupem terapie žonglováním (*juggling-exposure therapy*). Ve všech třech případových studiích jedinci z této terapie výrazně benefitovali, i přestože celkový čas tréninku byl kratší než jedna hodina. Tři klienti vybraní do této terapie byli v závěru trauma terapie, a měli ještě zbytkové (residual) reakce spojené se svým traumatem. Všichni do jednoho uvedli, že jejich traumatické reakce byly po absolvování výzkumu sníženy nebo úplně odstraněny.

U participantů předchozí pokusy tyto residuální reakce odstranit jinou metodu expozice a desenzibilizace selhaly.

Participantů studie Welburna (2015) dostali instrukce a byli podpořeni v tom, aby žonglovali i doma, v rámci odbourávání stresu. Toto tvrzení je v souladu s výsledky výzkumu Nakahara et al. (2017), kde vyvstalo, že setrvání v pravidelném žonglování i v době po terapii může být benefitem v redukování probíhající úzkosti.

Nakahara et al. (2017) na základě výsledků své studie s pacientkami trpícími úzkostnou poruchou navrhuje, že terapie žonglováním může být efektivní podpůrnou léčbou právě této poruchy. Sedmnáct žen splňujících kritéria pro diagnózu úzkostné poruchy, panické poruchy, obsedantně kompulzivní poruchy, generalizované úzkostné poruchy a post-traumatické stresové poruchy bylo podrobena psychoterapii a medikaci po dobu šesti měsíců. Na poslední tři měsíce léčby byly ženy náhodně do skupiny nežonglující a skupiny žonglující. Žonglující skupina žen si postupně osvojovala schopnost žonglovat. Ženy trénovaly dvakrát denně po pěti minutách. Důležité je také poznamenat, že množství podávané medikace nebylo během těchto šesti měsíců změněno, nebylo tedy jakkoliv navýšeno ani sníženo. Terapeutický efekt žonglování byl v tomto případě měřen testováním skóry před léčbou, tři měsíce po ní a před aplikováním terapie žonglováním a následně také na úplném konci. Analýza výsledků odhalila, že skóry úzkosti byly při porovnání obou skupin podstatně nižší u skupiny, která k psychoterapii a medikaci navíc žonglovala. Také skóry deprese a vzteku byly oproti nežonglující skupině výrazně příznivější (Nakahara et al., 2017).

Zážitky flow, peak a plateau

Zážitek flow

Csikszentmihalyi (2008) zážitek flow, nebo-li optimální zážitek či také zážitek plynutí, popisuje jako stav libosti ze zaujetí. Jako radostnou, vnitřně naplňující zkušenost, charakteristickou soustředěním a pohlcením se do specifické aktivity, až do vyloučení irelevantních myšlenek nebo emocí. Flow je momentem, kdy do sebe všechno zapadne nebo takřikajíc klikne, a to i v náročných situacích. Tento stav tedy vzniká, když je jedinec plně pohlcen činností, kterou zvládá na úrovni, kdy je pro něj její lepší zvládnutí stále výzvou. Jedinec investuje sám sebe a vynakládá svou energii do cíle, který si vybral a o kterém ví, že mu přináší potěšení a radost. Prožívajíc tento optimální zážitek vykonává vybraný úkol s hlubokým zaujetím, necítí však žádnou výraznou námahu. V tomto stavu

jsou z mysli vypuzeny starosti a frustrace každodenního života, a jedinec získává pocit kontroly nad tím, co dělá. Kombinace všech těchto prvků působí pocit hluboké radosti.

Sinnett et al. (2020) zážitek plynutí popisuje jako stav, ve kterém osoba prožívá vysoké soustředění a angažovanost při specifické činnosti, a je nesnadné ji rozptýlit. Při flow dochází také ke změně ve vnímání času, hodiny ubíhají zdánlivě rychle nebo se naopak minuty mohou pomyslně natáhnout, takže se zdají dlouhé jako hodiny (Csikszentmihalyi, 2008). S tímto tvrzením jsou v souladu i Jackman, Schweickle & Swann et al. (2009). Dle nich vnímání času ve stavu flow neodpovídá skutečnosti a jedinec pocítuje kromě silné radosti také zvýšenou úroveň výkonu. Pozornost hraje kritickou roli v tom, jak jedinec vnímá čas. Podobně jako příjemný zážitek (například čtení výborné knihy) má za příčinu to, že subjektivní čas náhle rychle ubíhá, v porovnání s činností méně příjemnou. Vnímání času tedy může být modulováno v závislosti na pozornosti jedince při vykonávání činnosti (Phillips, 2012; Wearden, 2015). Sinnett, et al. (2020) uvádějí, že subjektivní zkušenosti se zlepšením vnímání během stavu flow mají souvislost také se zdokonaleným vnímáním času a vizuálně-prostorovým zpracováním. Z korelace mezi stavy flow a naměřenými skóry vyplynulo, že během stavu flow skutečně došlo ke změně ve zpracování času a k signifikantnímu vylepšení vnímání prostoru. Autoři zjistili, že když participanti uváděli hlubší stav flow během tréninku, zároveň v ten moment také vykazovali vyšší výkon. Zjištění této studie poskytují obsáhlejší vysvětlení lidské percepce během stavu flow, především při vysokých výkonech, a vyzdvihují důležité postřehy v oblasti možnosti modulace vnímání času a prostorové pozornosti.

Zážitek peak

Vrcholné zážitky jsou dle Maslowa (2014) například zážitky lásky, rodičovské zkušenosti, přírodního zážitku, estetického vnímání, tvůrčího okamžiku, terapeutického nebo intelektuálního vhledu, orgasmického zážitku či některých sportovních úspěchů. Jsou to momenty největšího štěstí, radosti, individualizace a naplnění.

Vyznačují se tím, že jsou dočasné, metamotivované, sebestpotvrzující a bezúčelné. Lidé jsou při nich neusilující, nesoustředění na sebe, usilují o konečné zážitky, o stav dokonalosti a dosažení cíle. Jedinec při těchto zážitcích zapomíná na čas a prostor, podobně jako ve stavu plynutí nebo-li flow. U fenoménu flow však chybí například důraz na pocit spojení člověka se světem, který jej obklopuje. Jedinec prožívající vrcholný zážitek je schopen sebetranscendence, dokáže zapomenout na sebe a na své ego, a cítí se součástí světa kolem sebe (Maslow, 2014).

Maslow (1971) podle Schneider, Bugental & Pierson (2001) a Privette (1983) v souvislosti s vrcholným zážitkem pojmenovávají také vrcholný výkon. Vrcholný výkon (*peak performance*) dle autorů úzce souvisí také se zmíněným optimálním zážitkem a dále s teorií sebeaktualizace (Maslow, 2014). Narozdíl od vrcholného zážitku je vrcholný výkon dle Privette (1983) doprovázen silnou motivací a cíleným jednáním vedoucím k dosažení cíle. Jedinec prožívající vrcholný výkon má pocit, že je na vrcholu svých sil a schopností, a maximálně využívá svůj potenciál. Vrcholný výkon může jedinec dle Privette (1983) prožívat jako moment, kdy do sebe všechno takřikajíc zapadne, stejně jako je tomu právě v případě optimálního zážitku, nebo-li zážitku flow.

Zážitek plateau

Maslow (1962) zároveň tvrdí, že satisfakce může být nalezena nejen v zážitcích, které jsou silně emocionálně nabitě a vrcholné, ale také v každodenní „dřině“. Vrcholný zážitek (*peak experience*) se vyznačuje výstupem do pomyslné velké výšky, až do určitého stavu povznesení, a také následným klesáním zpátky na zem. Pro zkušenost *plateau*, nebo-li „plošnou“ zkušenost, něco takového charakteristické není. Ačkoliv se nejedná o zážitek natolik vrcholný, je rovněž uspokojivý, má schopnost vydržet déle a je stabilnější. Maslow také zjistil, že zážitku *plateau* může být docíleno vědomě a zcela cíleně, a to se o vrcholném zážitku říci příliš nedá. Sám uvádí například vyvolání *plateau* zážitku procházkou po louce. Na rozdíl od vrcholného zážitku, ke kterému často dochází náhodně, přivodit si *plateau* zážitek se může jedinec naučit v každodenním životě. Takováto uzemněná, přítomná zkušenost umožňuje jedinci dosáhnout stavu „být tady a teď“ bez spirituálních cvičení a meditací (Maslow, 1962 podle Cleary & Shapiro, 1995).

„Spíše než intenzivně emocionální, je to vyrovnaná a klidná odezva na něco, co prožíváme jako zázračné nebo úžasné. Stav plateau má vždy noetický a kognitivní element, narozdíl od vrcholného zážitku, který je pouze emocionální. Je také zdaleka více volným procesem než vrcholný zážitek, například –matka, která tiše sedí a hledí na své dítě, jak si hraje na podlaze vedle ní.“

(Maslow, 1962 podle Cleary & Shapiro, 1995)

1.2 Nepříznivé vlivy žonglování na jedince

V souvislosti s vlivy žonglování na jedince považují za důležité věnovat se i protipólu, tedy vlivům nepříznivým, které mohou tuto aktivitu doprovázet.

Některé z nepříznivých vlivů žonglování na jedince by mohly vyplývat z pohybové povahy žonglování. Po fyzické stránce je dle výzkumů jen velmi málo možných negativních důsledků cvičení ve zdravé míře (Crone, Smith & Gough, 2006). Lze naopak hovořit o potenciálních benefitech ve fyzickém zdraví jedince, jak již bylo zmíněno výše. Jedním z možných riziků pohybových aktivit a cvičení obecně je však závislost na cvičení (*exercise dependence*). Josefsson et al. (2017) se ve svém výzkumu na závislost na cvičení zaměřili. Jejich cílem bylo identifikovat, u kterých jedinců je vyšší riziko rozvoje této závislosti. Výsledkem jejich studie bylo, že závislosti na cvičení více podléhají osoby s úzkostnými a obsesivními sklony. Jedna z interpretací těchto výsledků je, že si jedinci vybudují tuto závislost na základě obsesivních tendencí nebo jakožto svou strategii, jak zvládat úzkost. Závislost na cvičení může tedy vzniknout jako primární porucha, řízená obsesivní vášní pro cvičení nebo jako sekundární porucha, kde cvičení plní funkci copingové strategie.

Při přetřénování, tedy následkem velmi intenzivního a dlouhého tréninku se může dostavit dočasné snížení pozornosti, bolest svalů a celkové vyčerpání, zpomalení reflexů či bolest hlavy. Po psychické stránce může mít příliš dlouhý a intenzivní trénink za následek sníženou motivaci k dalšímu tréninku (Wall, 2019b).

2 Souhrn teoretické části

V teoretické části byly představeny hlavní oblasti, které jsou ústředními tématy této práce a promítají se do empirického materiálu. Jedná se o teoretická východiska prožívání a současné, především zahraniční výzkumy v žonglování. Byly nastíněny faktory, kterými aktivita žonglování ovlivňuje jedince po kognitivní, fyzické a duševní stránce. Vymezeny byly také pojmy vrcholného zážitku (*peak experience*) a vrcholného výkonu (*peak performance*), dále plošného (*plateau*) a optimálního zážitku, nebo-li zážitku *flow*. Dále byly představeny strategie regulace emočního procesu a problematika ruminace.

Výzkumy ukázaly, že žonglování má vliv na kognici, fyzično a duševno jedince. Mezi pozitivní vlivy žonglování na jedince patří zdravé držení těla, smysl pro rovnováhu a koordinaci, a prostorová orientace. Důležité je také zlepšení v oblasti jemné motoriky či reakční rychlosti. Dále celkové protažení těla a posílení svalů či vyplavování

neurotransmitteru dopaminu, zodpovědného mimo jiné za kontrolu pohybu a postoje. Vedle rovnováhy a prostorové orientace jedinec žonglérskou aktivitou rozvíjí pozornost, soustředění a spolupráci mezi levou a pravou mozkovou hemisférou. Žonglér benefituje v oblasti koordinace ruka-oko, tedy zrakově motorické koordinaci, smyslu pro rytmus a načasování. Jako aktivita aerobní žonglování rozvíjí svalovou koordinaci a reflexy, zvyšuje srdeční frekvenci a zlepšuje fyzickou zdatnost. Jako aktivita relaxační je způsobem relaxace a meditace (Wall, 2019b). Dovednost žonglování má v lidském mozku na svědomí dlouhodobá implicitní (nedeklarativní) paměť, respektive paměť procedurální, která je v současné době psychology považována za subsystém paměti implicitní (Plháková, 2003). Žonglování stimuluje vertikální a horizontální integraci mozku (Siegel, 2007). Jakmile dojde k úspěšnému zafixování základního principu žonglování (třech objektů), je prakticky nemožné se jej dočista odnaučit nebo jej zcela zapomenout, a to i když uplynou roky či desítky let (Swift, 1903; Draganski et al., 2004). Jedinec může při žonglování opakujícími se automatickými pohyby a vzorci (*patterns*) docílit stavu klidu a vyrovnanosti. Osvojení fyzické aktivity v rámci životního stylu má za následek mimo jiné zmírnění negativních dopadů stárnutí na tělo i mysl (Bherer, Erickson & Liu-Ambrose, 2016). Pravidelný kognitivní trénink podněcuje vznik nových synapsí a také jejich upevňování, a to v jakémkoliv věku (Wall, 2019b). Rozvíjení schopnosti žonglovat trvale podporuje růst šedé a bílé hmoty v mozku (Wall, 2019b; Scholz et al., 2009; Gerber, 2014; Boyke et al., 2008; Draganski et al., 2004; Berchicci et al., 2017). Současné studie značí, že kognitivní a také fyzický trénink (nejen) pomocí žonglování může limitovat negativní změny ve struktuře mozku se zvyšujícím se věkem jedince. V pokročilém věku tedy žonglování může pomoci v prevenci neurodegenerativních onemocnění (Wall, 2019b).

V rámci aktivity žonglování lze zmínit všechny tři strategie regulace emočního procesu, o kterých hovoří Poláčková Šolcová (2018). Žonglování je jakožto sport zdravou behaviorální strategií regulace emocí. Kognitivní a motivační charakter regulace emocí v žonglování spočívá v tom, že jedinec zacílí svou pozornost jinam – v tomto případě právě do této aktivity, své techniky či pohybu, případně hudby. Sociální strategií regulace emocí je v případě žonglování nepochybně žonglérská komunita.

Jedinec má díky zaměstnání své mysli žonglováním možnost vyhnout se *ruminaci*, nebo tento stav přinejmenším alespoň významně zkrátit. Právě dle Bernstein & McNally (2018) pravidelně cvičící jedinci vykazují nižší sklony k ruminaci. Také výzkum

Josefsson et al. (2017) poukazuje na pozitivní vztah mezi ruminací, regulací emocí, všímavostí (*mindfulness*) a mechanismy copingu prostřednictvím sportu.

Existuje velké množství výzkumů, které potvrzují pozitivní vztah mezi pravidelnou i jednorázovou fyzickou aktivitou, kterou žonglování bezpochyby je, a mentálním zdravím (Bernstein & McNally, 2018; Biddle, 2000; Biddle & Mutrie, 2001; Callaghan, 2004; Carless & Faulkner, 2003; Crone, Smith & Gough, 2006; Daley, 2002; Fontaine, 2000; Saxena et al., 2005; Van de Vliet et al., 2003, 2005). Pravidelné cvičení je asociováno s lepší emocionální pohodou (*wellbeing*), menším množstvím nebo nižší závažností symptomů deprese, a menší úzkostí. Aktivnější jedinci vykazují větší povědomí o vlastní účinnosti ve smyslu copingu, a uvědomují si vlastní schopnost zvládnání stresorů nebo negativních nálad více, než jejich méně aktivní vrstevníci (Bernstein & McNally, 2018; Craft, 2005; Kishida & Elavsky, 2015). Cvičení dokáže modulovat účinnost exekutivních funkcí v kontextu regulace emocí smutku (Hwang et al. (2018)). Žonglování má dle výsledků výzkumu Zainaldeen et al. (2017) potenciál být aplikované při terapeutické práci s emocionálními problémy. Rovněž z výzkumů Nakahara et al. (2017) a Welburn (2015) v oblasti terapie žonglováním (*juggling-exposure therapy*) vyvstalo, že pravidelné žonglování může mít mimo jiné za následek redukcí stavů úzkosti či deprese.

Po fyzické stránce je dle výzkumů jen velmi málo možných negativních důsledků cvičení ve zdravé míře (Crone, Smith & Gough, 2006). Jedním z možných riziků pohybových aktivit a cvičení obecně je však závislost na cvičení (*exercise dependence*) (Crone, Smith & Gough, 2006; Josefsson et al., 2017). Při přetrérování se může dostavit dočasné snížení pozornosti, bolest svalů a celkové vyčerpání, zpomalení reflexů či bolest hlavy. Po psychické stránce může mít příliš dlouhý a intenzivní trénink za následek sníženou motivaci k dalšímu tréninku (Wall, 2019b).

V souvislosti se žonglováním lze také hovořit o zážitku flow nebo-li plynutí (Csikszentmihalyi, 2008; Jackman, Schweickle & Swann et al., 2009; Phillips, 2012; Wearden, 2015; Sinnott, et al., 2020), vrcholném zážitku (Maslow, 2014), vrcholném výkonu (Maslow, 1971 podle Schneider, Bugental & Pierson, 2001; Privette, 1983) a zážitku plateau (Maslow, 1962 podle Cleary & Shapiro, 1995).

III. Empirická část

3 Metoda

Pro výzkum byla zvolena kvalitativní strategie a pro analýzu dat metoda interpretativní fenomenologické analýzy (*interpretative phenomenological analysis*, dále IPA). Výzkum byl doprovázen snahou zachytit individualitu zkušenosti participantů. V této kapitole bude představen výzkumný problém, výzkumné otázky a výzkumný soubor. Dále bude přiblížen průběh terénních prací a postup analýzy získaných dat.

3.1 Výzkumný problém a výzkumné otázky

V teoretické části práce byly představeny současné výzkumy v oblasti žonglování a prožívání, a nastíněny byly také vlivy žonglování na jedince. Z výzkumů vyplynulo, že se jedná o aktivitu, která má komplexní vliv na kognici, tělesno a prožívání jedince.

Otázkou do empirické části práce zůstalo, jak tyto vlivy vnímají sami participanté a jak aktivitu žonglování vlastně prožívají. Cílem výzkumu pro účely této práce bylo tedy porozumět, jak jedinci prožívají žonglování, a jaká je jejich zkušenost s pozitivními a negativními vlivy této aktivity.

Výzkumná otázka v IPA se ptá, jak konkrétní jedinci prožívají určitou situaci. Neobjasňuje, nicméně exploruje, a je tedy soustředěna spíše na proces, než-li na konkrétní příčiny nebo důsledky (Kostínková & Čermák, 2013). Výzkumné otázky byly tedy konstruovány se snahou pochopit, jak žonglování prožívají samotní participanté, a jak subjektivně vnímají jeho pozitivní a negativní vlivy.

Položila jsem si následující otázky:

- 1) **Jak jedinci prožívají žonglování?**
- 2) **Jaká je zkušenost jedinců s pozitivními a negativními vlivy žonglování?**

3.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor sestával ze šesti participantů, třech žen a třech mužů, ve věku 24-31 let. Ve výzkumném souboru bylo mým cílem dodržet homogenitu, která je pro kvalitativní výzkum esenciální. Všichni participanté byli účastníky a nositeli mnou zkoumaného fenoménu. Pro vytvoření výzkumného souboru byla zvolena strategie účelového výběru. Většina výzkumů, které byly představeny v teoretické části práce, byly realizovány na genderově vyrovnaném souboru aktivních žonglérů v dospělém věku.

S ohledem na srovnání výsledků studií s výsledky empirické práce byla tato kritéria převzata. V souboru jsou dva muži a jedna žena z České republiky, jedna žena a jeden muž ze Spojených států amerických a jedna žena ze Švédska. Národnost nebyla kritériem, byl jím však soubor o třech českých a třech zahraničních participantech. Pro pestrost souboru bylo také zohledněno, zda se jedná o osoby, které se žonglováním živí takřikajíc na plný úvazek (vystupování, lektorství, natáčení a podobně) nebo jej dělají čistě ve volném čase pro radost, vedle zaměstnání – případně obojí zároveň. Poměr participantů při zohlednění tohoto faktoru byl 3:3, tři profesionálové a tři participanté žonglující takřikajíc rekreačně. Všichni participanté žonglují déle než deset let a aktivně.

K výzkumnému souboru, který je do jisté míry poněkud specifický, jsem se dostala díky tomu, že se sama v komunitě žonglérů pohybuji, jsem žonglér. Prvního participanta byl cíleně osloven osobně v srpnu roku 2019 ve Velké Británii, na evropském srazu žonglérů *European Juggling Convention* (EJC). Tato osoba byla následně *gate keeperem* a poskytla mi další kontakty na mým kritériím vyhovující osoby. Další participanty jsem oslovila osobně a za pomoci internetu. Dva z participantů osobně znám, čtyři jsem poznala až díky výzkumu. Všechny naplánované rozhovory byly zrealizovány.

Nyní bych svůj výzkumný soubor ráda představila trochu blíže. Ke každému participantovi uvádím, kolik let se žonglování věnuje, aktuální věk, dosažené vzdělání a nástin role, jakou žonglování hraje v jeho životě – zda osoba žongluje profesionálně nebo ve volném čase, případně jakým dalším aktivitám spojeným se žonglováním se věnuje. Jak lze vidět, někteří z participantů žonglují více jak polovinu svého života.

Artur se žonglování věnuje devatenáct let. Je mu třicet tři let a má vysokoškolské vzdělání. Žonglování už ho v současné době zcela živí a věnuje se mu tedy naplno. Je profesionální cirkusový umělec a cirkusový pedagog. Vystupuje, je lektorem – trenérem žonglování, a zaměřuje se na práci s mládeží. Velmi aktivně se angažuje v rozvoji sociálního cirkusu, věnuje se výzkumné činnosti a podílí se například na cirkusových projektech s lidmi s duševním či tělesným postižením. Žije v České republice.

Dita se žonglování věnuje třináct let. Je jí dvacet čtyři let a její vzdělání je vysokoškolské. Žongluje volnočasově, cestuje za žongléřskými událostmi, příležitostně vystupuje. Označuje se spíše za amatérskou než profesionální žonglérku. Žije v České republice.

Tamara žongluje třináct let. Je jí dvacet sedm let a má vysokoškolské vzdělání. Žongluje volnočasově, vedle práce na plný úvazek. Nevystupuje, žonglováním se živí částečně. Ve volném čase se aktivně věnuje natáčení videí. Sama se striktně neoznačuje za profesionálku, v žongléřském světě je však velmi uznávaná. Žije ve Spojených státech amerických.

Eliáš žongluje deset let. Je mu dvacet čtyři let a má středoškolské vzdělání. Žongluje ve volném čase, vedle práce na plný úvazek. Vedle zaměstnání nicméně také žonglování vyučuje a příležitostně vystupuje – z části se tedy živí i žonglováním. Je pro něj kreativním vybitím ve volném čase. Natáčí a publikuje svá videa, aktivně cestuje za žongléřskými festivaly a jinými událostmi do zahraničí. Pochází z Holandska a žije v České republice.

Jakub žongluje déle než patnáct let. Žije ve Spojených státech amerických. Je mu třicet let a má středoškolské vzdělání. Žonglování se věnuje jak ze zájmu, tak jako performer na částečný úvazek. Vystupuje, také natáčí a publikuje videa.

Magda žongluje šestnáct let. Je jí třicet jedna let a má vysokoškolské vzdělání. Žongluje profesionálně, pravidelně vystupuje, natáčí a publikuje videa. Po absolvování vysoké školy studovala také na dvou cirkusových školách ve světě. V současné době se věnuje výzkumné činnosti v žonglování. Pochází z Francie a žije ve Švédsku.

3.3 Průběh terénních prací

Jako metoda sběru dat byla vzhledem k fenomenologické povaze zvolena technika polostrukturovaného rozhovoru (Příloha 2). Polostrukturovaný rozhovor je nejčastěji používanou a dostatečně flexibilní technikou sběru dat IPA (Kostínková & Čermák, 2013). Tři z rozhovorů probíhaly osobně, jeden telefonicky (prostřednictvím videohovoru) a dva písemně. Kvůli vzdálenosti některých participantů takřka přes celou zemi jsem byla nucena volit i jiné cesty, než je osobní rozhovor. Otázky nebyly ve všech případech pokládány přesně dle scénáře, jejich pořadí bylo upravováno v průběhu rozhovoru. Pokládání otázek bylo přizpůsobeno výpovědi participanta tak, aby byl co možná nejméně narušován jeho tok myšlenek a řeči. Místy se stalo, že byly některé otázky participantem zodpovězeny v rámci jedné odpovědi a nebyly už tedy následně položeny. Některé rozhovory zahrnovaly větší množství doplňujících otázek, jiné plynuly docela samy a k tématu, aniž bylo třeba zasahovat doptáváním. Rozhovory byly v délce od 50 do 100 minut. Byly nahrávány na diktafon v mobilním telefonu a poté doslovně přepsány (Příloha 3). Písemné rozhovory byly participanty vyplněny online. Scénář výzkumu a podobu rozhovoru (Příloha 2) od začátku do konce oponovala vedoucí mé práce.

V průběhu celého výzkumu jsem udělala maximum pro dodržení etických principů. Všichni participanté byli informováni, že jsou součástí výzkumu. Před realizací rozhovoru byl na úvod participantům představen výzkum, způsob nakládání s jejich daty, analytický postup a byla jim garantována anonymita. Všichni participanté mi dobrovolně poskytli svůj souhlas s účastí ve výzkumu, a to podepsáním informovaného souhlasu

(Příloha 1). Účastníci byli otevřeně informováni o nahrávání rozhovoru a ujištění, že nahrávky nebudou nikde zveřejněny. K nahrávkám neměl nikdo mimo mou osobu přístup, byly uloženy pod heslem a použity čistě pro účely přepisu a analýzy. Participantů byli také obeznámeni, že jejich účast na výzkumu je zcela dobrovolná, mohou ji tedy kdykoliv a bez jakékoliv sankce ukončit. Nikdo z participantů svou účast na výzkumu v průběhu neukončil. Participantům byla nabídnuta možnost, že na jakoukoliv otázku, která by pro ně byla nepříjemná, nemusí odpovídat a budeme pokračovat další otázkou. Participantům bylo připomenuto právo se kdykoliv zeptat na cokoli, co by jim v souvislosti s výzkumem nebylo srozumitelné. Stejně tak jim bylo připomenuto, že záleží jen a pouze na nich, nakolik osobní se v rozhovoru rozhodnou být. Z důvodu garantované anonymity a diskrétnosti byla všem participantům v této práci změněna jména na fiktivní. Anonymizovány byly také názvy osob či institucí, o kterých participantů hovořili. Rozhovory probíhaly na místech, která si zvolili sami participantů. Důraz byl kladen na soukromí a bezpečí pro sdílení jejich osobní zkušenosti.

3.4 Analýza dat

Po dokončení terénních prací byly všechny rozhovory doslovně přepsány (Příloha 3). S výjimkou prvního rozhovoru – ten byl dle doporučení Smith, Flowers & Larkin (2009) podle Kostínková & Čermák (2013) přepsán předtím, než jsem vedla rozhovor další. Každý z přepisů byl opakovaně překontrolován s původní nahrávkou.

Získaná data byla dále analyzována prostřednictvím IPA. Při analýze jsem vycházela z postupu, který představují a doporučují Smith, Flowers & Larkin (2009) podle Kostínková & Čermák (2013). IPA je přístupem otevřeným kreativitě, který umožňuje hluboce porozumět žité zkušenosti jedince. Pomáhá detailně prozkoumat, jak participantů utváří význam své zkušenosti a porozumět fenoménům, které vnímají jako důležité (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

V analýze jsem postupovala od prvního k poslednímu rozhovoru jednotlivě. Tento způsob autoři (Kostínková & Čermák, 2013) doporučují, neboť si výzkumník zachovává individuální přístup ke každému jednotlivému rozhovoru. Nelze se dokonale vyhnout vlivu předchozích analýz, důležitější však je, aby si výzkumník v každé nové analýze zachovával otevřenost, a dal co největší prostor objevování nových témat. Na úvod jsem si refleктоvala vlastní vztah k výzkumnému tématu. Tato reflexe umožňuje pracovat s IPA a zároveň být transparentní. Dle autorů je třeba, aby si byl výzkumník vědom své subjektivity, zejména proto, že při analýze dat dochází zároveň k jejich

interpretaci. Dále jsem si opakovaně přečetla celý přepis, v rozestupu několika dní. Zároveň jsem si znovu poslechla nahrávku rozhovoru, abych si připomněla původní intonaci a emoce. Díky opakovanému čtení a poslechu rozhovoru jsem se mohla soustředit na výpověď participanta a ponořit se do jeho vidění světa. Poté jsem začala s vytvářením poznámek, které jsem postupem času začala proměňovat v klíčová slova. V další fázi jsem objem dat redukovala prostřednictvím formulování rodících se témat. Pro názornost jsem si vytvořila barevné grafické schéma rozhovoru s jednotlivými vynořujícími se tématy. Takto jsem postupovala u zbylých pěti rozhovorů, pokračovala jsem tedy v analýze dalších případů a opakovala všechny tyto body. Poté jsem přistoupila k hledání vzorců napříč případy. Vztahy mezi tématy jsem hledala dvojitým způsobem. Nejprve jsem všechna témata vypsala na seznam, a to chronologicky tak, jak se objevily v textu. Poté jsem si tato témata rozstříhala, zamíchala je napříč participanty a přehledně rozložila. Pozorovala jsem, zda se některá témata opakují či spolu souvisejí. Témata, která se jevila jako společná, jsem kladla k sobě a vytvářela tak vzorce. Zároveň jsem sledovala, která témata vytváří opačné póly, pro zachycení nejen podobností, ale také rozdílů. Vytvořila jsem si další barevné schéma, které znázorňovalo spjitost témat napříč rozhovory. V tomto kroku došlo k propojení jednotlivých analýz a nalezení souvislostí mezi zkušenostmi jednotlivých žonglérů. K analýze jsem se před samotnou interpretací vrátila ještě několikrát, a to s rozestupem několika dní.

4 Výsledky

V následujících kapitolách jsou představeny výsledky výzkumu, který byl realizován pro účely této práce. Ačkoliv každý z participantů prožívá aktivitu žonglování docela jinak a popisuje fenomény individuálně, lze v jejich prožívání najít některé společné atributy. Fenomény, kterým participanté přiřadili význam, jsou zásadní pro pochopení jejich prožívání žonglování. Zároveň jsou tyto fenomény a jejich interpretace i odpovědi na mé výzkumné otázky. Tato kapitola je tedy věnována výzkumným otázkám a odpovědi na ně, prostřednictvím analýzy rozhovorů s participanty. Analýza je proložena vybranými citacemi z rozhovorů. Témata ani citace nejsou řazeny chronologicky. Důraz byl kladen na to, aby na sebe navazovala nebo odkazovala logicky, jelikož ve své podstatě vycházejí ze sebe navzájem a jsou provázané. Samostatná část analýzy je věnována žongléřské krajině. Citace výroků zahraničních participantů byly z anglického originálu volně přeloženy do českého jazyka, přičemž originál je vždy uveden pod přeloženou

citací. V původním jazyce je shledávám autentičtějšími a chci nabídnout čtenáři možnost přečíst si výroky v originálním znění s fenomény takovými, jaké participant zamýšlel použít, neboť některé obraty překladem přišly o něco ze svého půvabu v popisu prožívání.

4.1 Jak jedinci prožívají žonglování?

Plateau a peak

Některé prožitky, které participant akcentovali, lze interpretovat jako fenomény *plateau* a *peak*, tedy fenomény *plošného* a *vrcholného* zážitku (Maslow, 2014). Tyto zkušenosti společně vytvořily zajímavý kontrast v prožívání aktivity žonglování u participantů výzkumu. Žonglování se pro některé participanty jevílo jako způsob, jak na nějakou dobu takřikajíc „vypnout“ intenzivní emoce. Participant v této souvislosti kladli důraz na možnost utřídit si myšlenky, utišit svou mysl a pohlédnout na témata, se kterými se setkávají v životě, z jiného úhlu pohledu. Rituál žonglování je uklidňující, zaměstnává tělo a mysl žongléřskou technikou. Participant dosahují stavu „tady a teď“, který se vyznačuje tím, že si vědomě a vyrovnaně užívají vzácného momentu žonglování. Momentu, který není intenzivně emocionální ani vrcholný, je klidnou a uspokojivou odezvou na aktivitu, která participantům zkrátka dělá radost a je jejich vášní. Tyto prožitky jsou v souladu s fenoménem plošného zážitku, jak o něm hovoří Maslow (1962).

„Já si právě myslím, že na žonglování je super věc ta, že tě vypne. Skrze to vypnutí člověk může i přemýšlet, že mu to jako zklidní tu hlavu a vlastně si nechá uležet ty myšlenky... Nejradši mám jako si žonglovat. To znamená, že prostě nepřemýšlím nad tím, co dělám a prostě si ujíždím na tom, že si žongluju. Radost... Strach... Já se nebojím. (smích) Takže radost. Jo asi jo, asi je to radost. Tak vždycky, když děláš něco, co tě baví, tak je to prostě bezvadný. Na tu vášně nějak je to dobrý. Že jako mám rád, obecně, když jako lidi mají něco, co je vlastně trochu zbytečný, ale jako dělaj to rádi.“ (Artur)

„Po nějakých problémech ve vztahu jsem drtil žongléřské sekvence, abych udržel svoji mysl zaměstnanou a soustředěnou. A ta aktivita mi pročišťuje mysl tím, jak mi zaměstnává tělo. Žonglování je pro mě vždycky cestou, jak utišit moji mysl od úzkostí.“ (Jakub)

„After some relationship trouble I have found myself drilling juggling patterns to keep my mind occupied and focused. The activity clears my mind by engaging my body. Juggling is always a way of quieting my mind from anxieties.“

„Většina emocí potřebuje čas, aby se vyřešila, a žonglování mi dává odpočinek od těžkých myšlenek a mění můj úhel pohledu na ně.“ (Jakub)

„Most emotions need time to be resolved and juggling gives me a rest from heavier thoughts and change of point of view.“

Naproti tomu se v některých výpovědích objevila akcentace široké palety vrcholných prožitků. Participanti nepopisovali žonglování jako aktivitu, která je emocionálně vyrovnaná a klidná, ale zdůrazňovali výrazné emoce, které lze interpretovat jako vrcholný zážitek, tedy *peak experience* (Maslow, 2014). Své prožívání zároveň popisovali jako proces, který se během tréninku proměňuje. Kladli důraz i na to, že jejich prožívání může být pokaždé, když žonglují, docela jiné.

O vrcholných zážitcích se participanti rozpovídali například při otázce na to, jak se cítí, když se jim poprvé povede kýžený pohyb nebo akt, na kterém dlouho pracovali. Odpovědi na tyto otázky od participantů přicházely automaticky a uvolněně, doprovázeny smíchem či úsměvem, a viditelnou radostí. Je patrné, že participanti tyto momenty znají velmi důvěrně a jsou pro ně emocionálně silné. Ve výpovědích zazněly pocity euforie, čisté radosti, ale také pýchy a satisfakce. V momentech po úspěšném tréninku participanti akcentovali pocity uvolnění, klidu, satisfakce a úlevy. Hovořili o příjemné únavě fyzické i psychické, a radosti z dobře odvedeného tréninku. Participanti zároveň umí takový moment dobře identifikovat i u ostatních a probouzí v nich stejnou pozitivní odezvu.

„No tak to je vždycky eufórie, žejo. A... já teda, mě hrozně těší, když to vidím i u těch ostatních. A ten... náboj, že to začne jako fungovat. Že je to taková jako... čistá radost, eufórie.“ (Eliáš)

„Nó to je... to je... prostě... prostě jako krásný, no. (smích) Myslím si, že... to je skvělý no. (zamyslí se) V tom je rozhodně nějaká satisfakce veliká.“ (Artur)

„Pocit, když se vystoupení podaří, mi přináší obrovskou radost a z největší části mi dodává velkou sebedůvěru. Mám od sebe velmi vysoká očekávání, takže jsem málokdy spokojená, ale dokážu rozpoznat, když přijde úspěch a cítím se velmi pyšná.“ (Magda)

„The feeling of nailing an act can bring me great joy and mostly gives me great confidence. I have very high expectations with myself so I rarely get satisfied, but when I succeed I recognize it and feel very proud.“

V odpovědích participantů se objevovala slova jako náboj či jiskra, které lze patrně interpretovat jako energii, která se v momentu úspěchu objevuje, naplňuje je a pohání dál. Úspěch s sebou také přináší pocity pýchy a zdá se, že dodává participantovi sebedůvěru. Participanti se o momentu, kdy se jim poprvé povede něco, na čem dlouze pracovali, vyjadřovali jako o pocitu proražení pomyslné bariéry nebo odemčení dveří.

„Při prvním úspěchu na novém triku po tom, co jsem selhával a hecoval se kupředu, se cítím jako kdybych prorazil díru do obrovské bariéry, a teprve potom ten trik může opravdu začít. Zatímco první náznaky toho, že nějaký pohyb začne fungovat, je často přesně ta jiskra, kterou potřebuješ, abys pokračoval. A to, že ti nástroj spadne správným způsobem a to, že víš, co přesně potřebuješ, abys dokončil ten pohyb, je něco velmi působivého.“ (Jakub)

„The first success of a new trick after failing and pushing forward feels like putting a crack in a huge barrier and only then can the trick really begin. When the first hint of the movement working is often the spark you need to keep going. Having a prop fall in the right way and knowing what you need to complete the motion is very compelling.“

„Ach, je to úžasný pocit! Je to jako když odemkneš jedny ze dveří a přišel jsi na to, že můžeš odemknout další. Takže je to něco jako... jupí (zastleská), je to hrozně vzrušující a pohání tě to dál.“ (Tamara)
„Ahhhh, it feels awesome! It's like you've unlocked one of the doors and you've figured out that you can unlock the next one. So, it's just like... yaay (zatleská), it's super exciting and it drives you.“

Průchod takovou bariérou nebo dveřmi je pro participanty vzrušující, a je motorem, který je pohání. V momentě, kdy k prolomení pomyslných zábran a odemčení nového pohybu dojde, prožívají participanté příjemnou úlevu a lehkost. Jedna z participantek tíhu, která jí opouští, přirovnala k tíze podceňování své vlastní kapacity.

„Cítím se, jako kdyby ze mě odešla všechna tíha. Možná tíha toho, jak podceňuji svou kapacitu. Když se mi to povedlo jednou, vím, že budu schopná to udělat znovu.“ (Magda)

„I feel light, like a weight has gone. Maybe the weight of doubting my capacities. If I've done it once, I know I will be able to do it again.“

„Radost. Strach... Já se nebojím. (smích) Takže radost. Jo asi jo, asi je to radost. Tak vždycky, když děláš něco, co tě baví, tak je to prostě bezvadný. ... Na tu vášeň nějak je to dobrý. Že jako mám rád, obecně, když jako lidi mají něco, co je vlastně trochu zbytečný, ale jako dělaj to rádi. A mně přijde hrozně důležitý mít něco, co tě jako baví.“ (Artur)

Jedna z participantek se důkladně ponořila do celého svého emocionálního procesu během žonglování. Zdůraznila, že se její prožívání žonglování pokaždé liší, ale zároveň vlastně následuje určitý vzorec. Na počátku před žonglováním byla u participantky patrná vlna vzrušení, natěšení, odhodlanosti a energie. Energie, která se žonglováním vyplaví. Během žonglování se hladina energie a emocí patrně začala pomalu zklidňovat – participantka hovořila o zpomalení tepu a momentu, kdy se aktivita pomalu začíná stávat automatickou a meditativní. Participantka ve výpovědi kladla důraz na prožívání plynutí a vrcholu, který po vyčerpání energie vyústil v příjemnou únavu a

pocit spokojenosti, naplnění. Zde lze bezpochyby identifikovat vrcholný zážitek a zároveň také zážitek plynutí, nebo-li flow, kterému je věnována následující podkapitola.

„Takže, obvykle mám na začátku takové jako vzrušení. Je to jako energie, která se má vyplavit, je to jako, jasně jasně jasně, jdu na to! Vlastně už necítím frustraci nebo tak něco, obvykle jsem během toho (žonglování) klidná, takže cítím vzrušení před tím, potom se to začne uklidňovat, ale pořád mám jako rychlý tep. Posiluju, nabíjím se energií, ale zároveň tak trochu medituju, po chvíli se to stane tak trochu auto-pilotem. A potom ke konci jsem myslím si jako skvělým způsobem unavená. Je to jako být na vrcholu a potom je všechna ta energie pryč. Protože je to dokončené. Takže jsem excitovaná, když jdu do toho, a spokojená, když končím.“ (Tamara)

„So, usually, I have this kind of excitement before. It's like energy that's gonna come out, it's like, all right all right all right, I'm gonna do it! I don't really get frustrated or anything anymore, I'm usually pretty calm during (juggling), so I'm exciting before, then it starts to calm, but I'm still like high heart-rate... I'm working out, I'm getting energy, but I'm also kinda meditating, it becomes autopilot a little bit. And then in the end, I think I'm like tired in a great way. It's like peaking and then all the energy is gone. Cause you did the thing. I'm excited going in and I'm content going out.“

Tyto prožitky žonglování lze bezpochyby interpretovat jako vrcholný zážitek (*peak experience*) (Maslow, 2014). Zcela patrně se vyznačují emocionálním výstupem do výšky. Tento výstup participantů prožívají jako vzrušení, náboj či jiskru, a také jako silný nával energie a důvěry v sebe. Při pomyslném „přistání“ na zemi participantů akcentovali příjemnou únavu, satisfakci a pocit, že práce byla dokončena. Lze tedy říci, že žonglování mohou participantů prožívat jako plošný nebo vrcholný zážitek.

Flow

Participantů také přikládali silný význam fenoménu flow nebo-li plynutí, jak jej i sami pojmenovávali. V souvislosti s flow participantů hovořili o pocitech ponoření. Kladli důraz na to, že se při žonglování cítí jako v zóně a mají tunelové vidění. Participantů se také vyjadřovali o docela jiném plynutí času, když žonglují. Naznačovali také, že je trénink o poznání efektivnější a výkon lepší, dostanou-li se do tohoto stavu flow.

„Musím se fakt ponořit. ... To je nějaké zapomenutí na okolní svět do určité míry a prostě nejhlubší možné ponoření se do té činnosti samotné. A... asi ta hloubka té ponořenosti se může taky lišit. Někdy se povede líp, někdy hůř. Asi tomu taky pomáhá to, že si nestanovuju cíle a přijdu na ten trénink a cítím takovou otevřenost tomu všemu, co se bude dít a vlastně ani nevím, jestli tam vydržím dvacet minut nebo tři hodiny.“ (Dita)

„Pocit, že jsem v zóně. Mám tunelové vidění, není kolem mě nic, na čem by záleželo, jen plynutí, které mě unáší.“ (Magda)

„Feeling in the zone. Having tunnel vision with nothing around that matters, just a flow carrying me.“

„Jo, taky existuje ten model flow. A často se žonglování pojmenovává jako flow arts. To je vlastně moment, když na vertikální ose máš výzvu, kterou jako děláš a na horizontální máš skill. Takže ty ve chvíli, když něco děláš a je ti to výzvou a tvůj skill ti to doplňuje, tak existuje taková věc, která označuje ten flow channel. A to je vlastně něco, co žonglování jako umí dělat.“ (Artur)

Velmi zajímavým fenoménem, který se u některých žonglérů vyjevil v souvislosti s pocitem plynutí, bylo jakési zatmění, které u nich údajně někdy po tréninku nebo vystoupení nastává. Toto zatmění se vyznačovalo tím, že si participant nemohl zpětně vzpomenout, co se při tréninku nebo vystoupení přesně dělo, a co vlastně cítil.

„A někdy po představení mám něco jako zatmění a na nic si nevzpomínám, nebo alespoň ne na žádný pocit, jaký jsem měla během.“ (Magda)

„And sometimes after a performance, I get a kind of black out and I don't remember anything, or at least no feeling I had during.“

„Když vystupuji, dostanu se do takového módu a je hodně těžké si následně vzpomenout, co se vlastně na jevišti dělo. Jako kdyby se čas zrychlil, když vystupuji s dlouhým, choreograficky náročným číslem. Má hlava je úplně čistá, když vím přesně, co mám dělat a cítím, že TO DOKÁŽU. Pocity nervozity za ty roky ustoupily a co mi zbylo, je veselí, rozjařenost a pocit, že jsem dokonale v přítomnosti. Když trénuji něco nového, nějakou dobu to trvá, než se začnu cítit v zóně.“ (Jakub)

„When I perform I go into this mode and it is very hard to remember exactly what happened on stage afterwards. Time seems to speed up when performing a long-standing piece of choreographed work. My head feels very clear when I know what I need to do and feel I CAN DO IT! The feelings of nervousness have subsided over the years and what I am left with is exhilaration and a feeling of being very present. In personal training time this feeling comes and goes. When practicing something new It takes time before I can begin to feel in the zone.“

Bezpečí

Společná byla u participantů také myšlenka žonglování jako něčeho, co tu pro ně bylo a bude vždy, když to budou potřebovat, i když se od žonglování na nějakou dobu odkloní. Žonglování je pro ně aktivitou, která je jim důvěrně známá a bezpečná. Participantů o žonglování hovořili jako o komfortní zóně, do které se mohou vzdálit od čehokoliv, s čím se zrovna nechtějí potýkat. V minulosti pro ně také, zdá se, často bylo pomyslnou kotvou v momentech, kdy věci kolem nich nedávaly smysl. Zároveň pro ně zůstává vzpruhou v každodenním životě, jak to pojmenoval jeden z participantů.

„Myslím si, že hodněkrát mi to v životě pomohlo (žonglování pozn.) a mnohdy to byla taky jediná věc, na který jsem jako stál, když věci se třeba kolem mě dost hroutily. Ale... ale věděl jsem, že si jako můžu jít zaházet. A to bylo něco, co bylo... co byla vzpruha, no... co mi hrozně moc pomohlo.“ (Eliška)

„A jelikož je žonglování moje vlastní místo, něco jako komfortní zóna, rozhodně do té zóny chodívám a vzdaluji se od čehokoliv kolem mě, s čím se zrovna nechci potýkat.“ (Magda)

„And juggling being my own place, like a comfort zone, I've definitely gone juggling to get in that zone and distance myself from whatever was around that I didn't want to deal with.“

“Ale zase je mi jasné, že budou období, kdy to žonglování budu vyloženě potřebovat, abych se někam dál posunula. Na to se do určité úrovně můžu spolehnout, že když budu potřebovat nějakou podporu, tak jí v tom žonglování najdu...“ (Dita)

Participantů žongléřskou aktivitu zdůrazňovali jako své bezpečné místo a stabilní jistotu. Díky přirozenosti v pohybu, která vyplývá z mnohaletého svědomitého tréninku, se mohou o tuto aktivitu opřít a najít v ní komfort a uklidňující repetici.

„Žonglování je tady vždycky pro mě. Po letech tréninku z toho pohybu repetice a komfort dělá moji přirozenost.“ (Jakub)

„Juggling is always there for me. The repetition and comfort after years of practice make my movement second nature.“

Nekonečnost a svoboda

“Všechno to vnímám spíš jako cestu, jako dlouhotrvající nekončící cestu, než hnaní se za jednou věcí.” (Dita)

„V žonglování cítím svobodu. Svobodu vytvářet umění ve vzduchu.“ (Jakub)
„Juggling makes me feel freedom. Freedom to build art in the air.“

Ve výpovědích participantů se objevovalo téma dlouhé, nekonečné, a především svobodné cesty. Navzdory satisfakci, radosti či úlevě, které s sebou přináší vrcholný zážitek v momentě úspěchu, není tento moment ani zdaleka cílovou destinací. Participanty byl akcentován jako začátek něčeho dalšího a nového. I radost z pokroku je dle výpovědí participantů patrně pouze krátkodobá a velmi záhy ji vystřídá rozhodování se, kam dál. Zda dojde na vymýšlení nových variací nebo dotažení nově naučeného triku či pohybu do dokonalosti – „leštění“, jak to jedna z participantek zajímavě pojmenovala.

„Moje oblíbená věc na žonglování je vzít si nějakou věc a udělat to, aby vypadala co nejlépe. A prostě perfektně! Ráda věci... leštím. Třeba jako trik s pěti míčky.

Chci ho vyhladit, dokud se nebude lesknout.“ (Tamara)

„My favorite thing about juggling is just picking a thing and making it as good looking as possible. And like perfect! I like... polishing things. And it's the same with like a five-ball trick. I wanna polish it, till it's shiny.“

„No... je to, když člověk jako žongluje. Tak ze začátku si představuje, že háže ty tři míčky. A pak najednou zjistí, že to nemusej vůbec bejt míčky. Ale že to můžou bejt kuželky. Anebo kruhy. Nebo, já nevím, tři gumový slepice. ... Tak vlastně těch věcí, který jdou dělat, jsou vlastně tisíce. A vlastně těch kombinací, co jdou dělat, jsou taky jako tisíce. Tudíž člověk se to nikdy nenaučí všechno. ... Ale na druhou stranu je to hrozně fajn, protože člověk... když člověk je navrcholu, tak je to nuda. Protože je tam možná hrozně hezký výhled, ale už nemá kam postupovat. Zato, když člověk jako jde na tom kopci nahoru, tak ví, že ho něco čeká. Ví, že jako furt může jít tam nahoru a nabírat novy schopnosti a prostě zkoušet dál. Je to nekonečná cesta, která je jenom tak hezká, jak si ji člověk udělá.“ (Eliáš)

Pro žongléra patrně nikdy nepřijde moment, kdy bude umět všechno a se vším. Mimo jiné tímto se dle tohoto participanta vyznačuje půvab žonglování. Dokud stoupá kopcem vzhůru, ví, že ho na cestě žonglováním stále čeká něco nového, co se může naučit. Může se učit nové věci nebo vymýšlet variace těch starých, vylepšovat svou dovednost s jedním nástrojem nebo jej kdykoliv vyměnit za jiný. Je svobodný. Participant kladl důraz na to, že z vrcholu je sice „hezký výhled“, ale není kam postupovat.

„A zároveň, myslím si, že málokterej žonglér se naučí trik a řekne si umím to a dál už nechce. A většinou je to jenom jako... Že to nikdy nemá konec. ... Že vlastně to žonglování je plný malých úspěchů, že vlastně ten den nebo ten trik se dá rozložit na spousta malejch úspěchů. Zároveň mě na tom baví to, že je to prostě nekonečný, a že těch směrů, kudy se člověk může vydat je hrozně moc. Je to fakt nekonečná záležitost. Že i když potkáš lidi, který jsou označovaný za nejlepší v něčem v žonglování, tak potom jsou další, který dělají něco úplně jinýho, a je to furt žonglování, že dneska fakt už to žonglování je svět sám pro sebe.“ (Artur)

Participant tedy přikládali význam nekonečnosti žonglování. Akcentovali žonglování jako nikdy nekončící cestu plnou progresu, experimentování a úspěchů, které nelze hodnotit na pomyslné škále, a rozdělovat na úspěchy malé a úspěchy velké. Naučit se například žonglovat vyšší počet kuželek nebo míčků, je v pocitu radosti patrně srovnatelné se sebemenším trikem v začátcích žonglování. V žonglování a jeho nekonečnosti se cítí svobodní a kreativní. Participant, zdá se, objevují jak hranice své, tak hranice žonglování, a posunují je dál. V mnoha ohledech má žonglování svá přesně

daná fyzikální pravidla (rytmus, gravitace, *siteswap*¹), v jiných je světem zcela bez hranic, světem svobodným, otevřeným kreativitě a individualitě.

4.2 Jaká je zkušenost jedinců s pozitivními a negativními vlivy žonglování?

V této kapitole budou prezentovány pozitivní a negativní vlivy žonglování tak, jak je viděli a akcentovali sami účastníci. Jedná se tedy o důsledky subjektivní. Téma obsahuje subtémata věnovaná konkrétním fenoménům, které se pro účastníky jeví jako důležité, a v rozhovorech se o nich zmiňovali.

„Myslím si, že žonglování je obrovskou metaforou pro každodenní život. Ať už je tvůj cíl jakýkoliv, musíš začít tím, že vezmeš ‚prop‘² do ruky.“ (Tamara)

„I think that juggling is a huge metaphor for everyday life. Like no matter what your goal is, you have to start my picking up a prop.“

Proces učení

Jedním ze subjektivních vlivů žonglování, který účastníci v rozhovorech akcentovali, byl pozitivní vliv na proces učení. Byli za jedno v tom, že žonglování je proces a je výsledkem dlouholeté práce. Jelikož jsou mezi účastníky jedinci, kteří žonglují často až polovinu celého svého dosavadního života, lze říci, že i práce mnohaleté.

„Teď už vím, díky žonglování, že když do něčeho dám dostatek práce, tak to můžu někam dotáhnout. Že to často je opravdu jenom o investici toho času a toho úsilí.“ (Dita)

„Že ledacos dokážu. Já si myslím, že jsem vždycky byl poměrně jako neohrabanej tvor a jsem vlastně neohrabanej tvor pořád trochu. Ale je to lepší, kvůli žonglování. Myslím si, že dřív jsem byl hodně plachej. A spousta věcí byla pro mě jako tabu... Takže mi to ukázalo moje... moje jako pozitivní stránky a věřím, že to ze mě udělalo někoho, kým jsem nevěděl, že jsem.“

Motivuje mě to k dalším věcem, a potom když vlastně vím, že v žonglování se dokážu motivovat, tak bych se vlastně dokázal motivovat i v jiných věcech. Takže asi to, že vím, že něco dokážu, mi pomáhá v tom, že si říkám, vždyť co bych nedokázal něco jinýho.“ (Eliáš)

Hodiny, které do žonglování účastníci investují, uvidí dříve nebo později ve svém umu. Účastníci se skrze žonglování dozvídají, co jsou schopni dokázat, když do něčeho investují dostatek času a úsilí. A že nic není nemožné.

¹ matematický způsob zaznamenávání žongléřských triků, který reprezentuje pořadí, ve kterém jsou žongléřské pomůcky v každém cyklu vyhozeny a chyceny, a to za předpokladu rovnoměrného rozložení výhozů v čase

² rekvizita, nástroj; mezi žongléry užíváno pro účely pojmenování žongléřského náčiní

Což má dále bezpochyby pozitivní vliv na jejich cílevědomost a sebevědomí. Úspěch v procesu učení žonglování je pro participanty patrně motivací k učení se čehokoliv dalšího. Nezáleží na počtu neúspěchů, ale na odhodlání. Dle participantů je každé selhání pro žongléra informací o jeho procesu učení. Když je pozorný, tak se z každého momentu, kdy nástroj skončí na zemi, naučí něco nového. A když se rozhodne něco naučit, dříve nebo později se to naučí. Participant v případě selhání identifikuje, kde se stala chyba a proč. Veškerý úspěch je vybudován na základně vytvořené z omylů. A znovu zvednout *prop* ze země a pokračovat je někdy to jediné, co je třeba k pokroku.

„A vlastně potom, když člověk se dostane už dál a už to umí a už, nevím, prostě umí třeba se třema míčkama, s pěti, s kuželkama deseti, tak vlastně už má zvnitřněnou tuhle věc, že když něco chceš, tak nezáleží na počtu neúspěchů, ale na odhodlání a času, kterej do toho investuješ. ... Když se to chceš naučit, tak se to naučej. A myslím, že cílevědomost dokáže věci.“ (Artur)

„Takže, kdykoliv to upustíš, alespoň pro mě je to jako bych se nemohla dočkat, až to zvednu a začnu znovu, protože... Obvykle, když to upustíš, něco se z toho naučíš. Když dáváš pozor. A naučilo mě to, že to můžu prostě zvednout a zkusit to znovu. Někdy to prostě stačí zvednout a zkusit to znovu. (Tamara)

„And so yeah, every time you drop, for me anyway, it's... it's like I can't wait to pick it up and do it again cause... Usually, when you drop, you learn something from it. If you're paying attention. And it taught me that I can just pick it up and try again. Sometimes it's enough just to pick it up and try again.“

„Naučil jsem se, jak se učím. To je hrozně důležité. ... Žonglování je celé o učení, a to učení se děje skrze selhání. Žonglování mi pomáhá vyrovnávat se se selháním, protože všechno, v čem se stanu dobrým, je vybudováno na základně z omylů. Upustíme míček a musíme přijít na to, proč se to stalo.

Potom se zaměříme na okolnosti, které způsobily to selhání, můžeme se jim následně vyhnout a najít lepší cestu k úspěchu.“ (Jakub)

„I have learned how I learn. This is huge. ... Juggling is all about learning and learning happens through failure. Juggling helps me deal with failure because everything I get good at is build on a foundation of mistakes. We drop a ball and have to figure out why that happened. When we pay attention to the circumstances that caused a failure we can avoid them and find a better path to success.“

Participantů kladli důraz na to, že se prostřednictvím žonglování doslova učí o tom, jak se učí. Nabízí jim tedy náhled na jejich mechanismus učení. Zdůrazňují také, že je naučilo věřit v to, že nic není nemožné. Jedna z participantek zároveň prokazuje své interní místo kontroly (*locus of control*) (Hewstone & Stroebe, 2006), když hovoří o pocitech kontroly nad svými činy. Podotýká, že příliš nevěří v existenci talentu. Věří, že je čistě v rukou žongléra, a to doslova, co bude nebo nebude umět. Tedy, že schopnosti jedince, odvaha, vůle či další subjektivní dispozice mají rozhodující vliv na dosažení cílů.

„Také mě to naučilo věřit, že nic není nemožné (žonglování, pozn.) A skromnost ve smyslu toho, že podle mě není něco jako talent, chce to jen práci. Dotlačilo mě to zkoušet věci – někde musíme začít, něco dělat, abychom se mohli zdokonalovat a dostat se k něčemu lepšímu. Očekávat, že budeme perfektní na první pokus je prostě paralyzující. Nedávno jsem začala novou aktivitu a myslím na to, že učení je proces. Jdu ve věcech krok za krokem a připomínám si, že se to postupně naučím a zdokonalím se.“ (Magda)

„It has also taught me faith in believing that nothing is impossible. And humbleness in that there is no talent there is only work. It pushed me to try - we need to start somewhere, do something, so we can make improve and get to something better. Waiting to be perfect on the first try is just paralysing. I have recently started a new activity and I have kept in mind that learning is a process. I'm taking things step by step and remind myself that I will learn and get better.“

Tělesné a duševní zdraví

U participantů byla aktivita žonglování akcentována jako jejich primární cvičení a pohyb. Žonglování je pro participanty zkrátka aktivitou, která jim dělá fyzicky i duševně dobře, a proto se k ní rádi vracejí. Participanti přikládali silný význam pohybové komponentě žonglování, žongléřskému pohybu. Žongléřský pohyb je pro ně tedy forma cvičení, kterou přirozeně po pár dnech začínají postrádat nejen psychicky, ale i fyzicky. Život bez žonglování bezpochyby nekončí. Tato aktivita se nicméně pro participanty jevila jako rutina a jakýsi rituál, který si za dlouhé roky vypěstovali a zažili. Je zcela patrná jejich snaha tento rituál vyhledat a nevynechávat, snaží se najít si na něj čas a energii, protože cítí rozdíl v nastavení jejich mysli (*mindsetu*), který má na svědomí.

„Ale... většinou, většinou je to tak, že prostě alespoň něco do té ruky vezmu. Protože vím, že je to to, co mi dělá jako radost. Ale myslím si, že jako určitě vnímám, když málo žongluju. Myslím si, že jako obecně pohyb, když nemám, tak mi to nedělá dobře. Myslím si, že tím, že jsem začal něco takhle aktivního dělat, tak si moc jako neumím už představit, že bych něco takového už nedělal. Že to dělá neskutečněj rozdíl v tom mindsetu, kterej mám. Takže určitě to vnímám, když nežongluju a spíš negativně.“ (Eliáš)

„Začnu být taková nervózní, když nedochází k uvolnění energie tímhle způsobem. Takže se na žonglování opravdu těším a když se tak nestane, začne se dít hned několik věcí... .. Cítím nedostatek pokroku. Hm, což má určitě negativní efekt na můj mozek. ... Mým primárním cvičením je žonglování, hlavně teď, a já... já po tom toužím. Toužím po tom, jako po té cvičící komponentě. Takže, když pár dní necvičím, cítím to. Má na mě špatný vliv, když netrénuji. Jsem z toho smutná ve smyslu toho progresu, že nedělám pokroky.

A potom i ve fyzickém slova smyslu. Uvolnění energie a fitness.“ (Tamara)

„I get kind of antsy, if I don't get that kind of energy released. So, I really look forward to juggling and when I don't, I start to feel a couple of things... I feel like... I feel that lack of progress. Um, which is negative effect on my brain for sure. ... My primary exercise is juggling, now especially, and I... what is the word... I... crave it. I crave it, like the exercise component of it. And so, when I don't exercise for a couple of days, I feel it. It's bad for me, when I don't practise. It makes you sad in that progress way, in the way that you are not making progress. And then for me in the physical way. Energy release and fitness.“

„Nevím, jestli se cejtím blbě, když nežongluju, ale cejtím se dobře, když žongluju. (smích)“ (Artur)

Intenzivní žonglování vyššího počtu objektů nebo plynulý, až taneční pohyb s objekty skutečně lze považovat za kardio trénink i posilování zároveň. Na žonglování lze tedy vedle jeho charakteru cirkusové aktivity nahlížet jako na aktivitu sportovní.

Výpověď jedné z participantek byla s prožitky ostatních v zajímavém kontrastu a považují za důležité na tento kontrast poukázat. Ráda si dopřává pravidelné a zcela cílené pauzy od tréninku. Tyto pauzy nevnímá nikterak negativně, naopak. Tím, že se od žonglování na určitý čas vzdálí, načerpá novou inspiraci a dovede se na žonglování podívat i z jiných úhlů pohledu ve chvíli, kdy se k němu znovu vrátí. Necítí negativní dopad absence žonglování po tělesné či duševní stránce, ani jí žonglování nechybí.

„Vlastně mě to moc neovlivňuje. Já si vlastně hrozně ráda dávám pauzy od tréninku a vzdaluju se od něj. Když se k němu potom vrátím, cítím, že se na něj umím podívat z nových úhlů pohledu a lépe rozumím tomu, jak mé tělo funguje obecně než jen jako v rámci specifického tréninku.“ (Magda)

„It doesn't affect me much. I actually love taking breaks and distance with my practice. When I get back to it, I feel like I can look at it from new angles, and I understand better how my body works in general rather than under a specific training.“

Jeden z participantů kladl důraz na to, že v posledních letech polevil v tréninku a všiml si u sebe narůstajících pocitů úzkosti. Byť absence žonglování nemusí být jediným důvodem, proč se tak stalo, sám podotýká, že mu žonglování do života přináší aspekty, které jinde nenachází. Žonglování není jediným nebo zvláště speciálním způsobem, jak lze uvolňovat energii, pohybovat se, stimulovat mysl či pracovat na vlastním pokroku. Ale je jednou z možností. Participant žonglování popsal jako jakýsi ventil pro své pocity. Pomocí žonglování dává pocitům čas, aby takřikajíc uzrály, a své mysli od nich nabízí dočasný odpočinek. Je pro něj, zdá se, nástrojem odstupu od impulzivních emocí.

„Cítím, jak bez tohoto ventilu začne v mé hlavě jakoby narůstat hodně věcí. V posledních pár letech jsem v tréninku polevil a jak stagnuji, všiml jsem si, že mé pocity úzkosti narostly. Neřekl bych, že je tohle jediným důvodem, ale žonglování mi dává fyzické cvičení a mentální soustředění, které necítím v jiných oblastech svého života. (Jakub)

„I feel like many things kind of build up in my head without this outlet. I have slowed in my practice in the last few years and as I stagnate I notice my feelings of anxiety have increased. I wouldn't say this is the only reason but juggling gives me physical exercise and mental focus I don't feel in other areas of life.“

Zde se objevilo téma žonglování jako behaviorální strategie regulace emocí a strategie copingu, nebo-li zvládání. Někteří z participantů se zmiňovalo o tom, že může

silný pocit, například vztek, frustrace nebo úzkost, stát před začátkem tréninku. Tyto emoce se jim poté pomocí žonglování daří přeměnit v něco, jak to sami nazvali, kreativního. V procesu tréninku se soustředí na to, co se chtějí naučit nebo vylepšit, vymýšlejí nové variace triků či pohybů. Přičemž dochází k regulaci negativních pocitů.

„Já bych řekl, že prožívám skoro každou emoci u toho. Myslím si, že vždycky dojde k nějakému celkovému uvolnění. Ne, že bych jako byl veselej a potom by to ze mě vyprchalo tím, jak jsem žongloval. Ale... minimálně vlastně použiju ten aktuální stav, tu emoci vlastně, k něčemu kreativnímu.“ (Eliš)

Ukázalo se tedy, že je aktivita žonglování pro participanty behaviorální strategií regulace emocí. Žonglování patrně pomáhá participantům regulovat a kreativně proměňovat emoce. Participant pracuje na svých emocích a pocitech (frustraci, vzteku, úzkosti či smutku), prostřednictvím žonglování – „krotí“ je, a použije svou emoci k něčemu kreativnímu. Na tuto zkušenost se lze podívat skrze behaviorální strategii regulace emočního procesu, o které hovoří Poláčková Šolcová (2018), a byl mu věnován prostor v teoretické části práce. Behaviorální strategie se zaměřuje mimo jiné na zvládání prožívání emocí prostřednictvím sportu či cvičení. Zároveň je tato zkušenost participantů v souladu se strategií zvládání, nebo-li strategií copingu, a to opět za pomoci sportu, jak ji popisují například Josefsson et al. (2017).

„Všechny mé frustrace jsou zkroceny prací na nějaké dovednosti, kterou jsem si zrovna vybral. I když je to třeba jen dočasné rozjasnění. ... Před tréninkem mohu cítit úzkost různé intenzity, ale když pracuju a soustředím se na to, co se chci naučit nebo vylepšit, má úzkost mizí. Během tréninku cítím škálu věcí – frustraci, svobodu, rozjasnění. Po dobrém tréninku cítím, že jsem něčeho dosáhl, cítím se naplněný a spokojený, uspokojený.“ (Jakub)

„All of my frustrations are quelled through working on my chosen skill. Even if that is only a temporary clarity. ... Before practice I may have different levels of anxiety but when I am working and focused on what I want to learn or improve my anxiety fades. During practice I can feel a range of things – frustration, freedom, clarity. After a good practice I feel accomplished, satisfied, and content.“

„Obvykle jsem docela nervózní a potřebuju se ponořit hluboko do sebe, abych našla klid a sebedůvěru. Představuju si ten stav, jako kdybych byla ponorka v hlubinách moře. Během některých představení se cítím, že jsem velmi přítomná v momentu a mám kontrolu. Aktivně jsem se věnovala studiu emocí a všechna má vystoupení pracuji s emocionálními nástroji.“ (Magda)

„I am usually pretty nervous and need to dive deep in myself to find calm and confidence. I picture that state like being a submarine immersed in deep seas. During some performances, I feel very present in the moment and in control. I've done some active research with emotions, and all my performances have been using emotional tools.“

Dle Poláčkové Šolcové (2018) mají emoce významnou komunikační funkci. Pokud jedinci vyjadřují své pocity, mohou jednodušeji navazovat vztahy s ostatními,

poskytovat a přijímat sociální oporu, učit se ze zkušenosti a používat obecně zdravější strategie zvládnání životních situací. Všímavost (*mindfulness*) vůči vlastnímu prožívání a myšlení, chování či motivům je považována za důležitý faktor v životě jedince, který významně zvyšuje kvalitu života a dobrou duševní pohodu jedince (*well-being*). Naproti tomu si ale lze všimnout i maladaptivně, nefunkčně, v negativním světle, hodnotícím, sebezpytujícímu a trýznivým způsobem. Člověk by si měl dovolit cítit a „neodhánět“ od sebe tak významné informace, jakými emoce jsou. Zároveň by se ale neměl sám v sobě utopit jako v případě ruminace. Nelze jednoznačně stanovit, která strategie regulace emocí je špatná nebo dobrá. Regulace emocí jakožto součást emočního procesu je nevyhnutelná, a především variabilní, reaguje flexibilně na vnější požadavky i vnitřní zdroje, které má jedinec k dispozici. Od dospělosti až do stáří se jedinec zdokonaluje ve výběru a uplatňování kognitivních, behaviorálních a sociálních strategií regulace, a je při jejich uplatňování postupně efektivnější.

Výkon

Výkon a to, jak jej participanti vnímají, hrál v rozhovorech významnou roli a zdál se být nositelem rozporuplných emocí. Ve vnímání výkonu se participanti rozcházel a ukázal se jako možný negativní aspekt, potažmo riziko aktivity žonglování. Byť je pro participanty žonglování aktivitou zcela dobrovolnou a primárně radostnou, je stále aktivitou, která je zaměstnává jak mentálně, tak fyzicky, a vyžaduje disciplínu, pravidelnost, trénink a motivaci. Což jsou aspekty, které se samozřejmě nevyklučují s radostí, ale ukázaly se být pro participanty výzvou a možným úskalím. Jedním ze silnějších motorů k tomu, aby se aktéři udrželi na cestě pokroku v žonglování, je dle nich především určitá kombinace trpělivosti a tvrdohlavosti.

„Je to to, že... ono to musí jít! A já si říkám, to jde. Musím do toho jenom dát dostatečně času a často je to, je to prostě... že se člověk na to jako naštve a řekne si, to musí být.“ (Eliáš)

„Musíš být... Musíš být tvrdohlavá a musíš být trpělivá v té tvrdohlavosti.

Protože to chce čas.“ (Tamara)

„You have to be like... You have to be stubborn and you have to be patient with that stubbornness. Because it takes time.“

Jsou tedy momenty, kdy žonglování participantům nepřináší jen pozitivní emoce a neustálý progres, který je sám o sobě motivací. Stejně jako radost se ve výpovědích objevily také pocity frustrace, vzteku či zklamání. Participanti v rozhovorech zmiňovali,

že ne vždy jsou úsilí a trpělivost přímo úměrné výsledkům. I když se shodují, jak již bylo zmíněno v tématu učení, že poctivý trénink a porozumění technice nakonec ve výsledku přináší své ovoce, pokrok může někdy přicházet v neočekávaných vlnách po relativně dlouhém období stagnace. Žonglování participantům zprostředkovává porozumění svým mechanismům ve vnímání výkonu a umožňuje jim s nimi pracovat. Vnímání výkonu s sebou také nese riziko srovnávání se s ostatními. Ve vnímání výkonu, potažmo srovnávání se s jinými žongléry, se u participantů objevily dva protichůdné aspekty. Pro některé z nich je vidina úspěchů ostatních i určitá soupeřivost zdravým a příjemným motorem, může být tedy silně motivující a inspirující. Tím, že je na světě nesččetně žonglérů, kteří jsou v technice dál, se nenechají demotivovat. Naopak jim tento fakt ukazuje, že „to musí jít“. A proč by se to nemohli naučit i oni sami, když to dovedou jiní?

„A je to takový, že to dokážu taky. Je to vlastně to, že mě hrozně moc motivuje to okolí. A i přesto, že vím, že ty lidi jsou... neskutečně o moc lepší než já, tak vím, že to musí jít. A sám se potom dokážu do toho projektovat a třeba tu věc i zlepšit, nebo ten trik, a udělat si vlastní variaci.“ (Eliáš)

Pro jiné je však výkon ostatních, potažmo srovnávání takového výkonu s výkonem vlastním, silně demotivující, až paralyzující. Důraz byl v rozhovorech kladen zejména na výkon dlouholetých profesionálních žonglérů, v žonglérské komunitě velmi známých a uznávaných. Jedinec může ztratit veškerou motivaci v aktivitě pokračovat, protože podlehne pocitu marnosti či méněcennosti. Proč bych se snažil/a, když je někdo o tolik lepší, než jsem já? Participantka hovořila o silných pocitech frustrace, které prožívá, když je svědkem něčeho, co neumí. Když vidí jiného žongléra, jak podává výkon, kterého dle jejích slov nedosahuje. Pocit doslova popsala jako „lámání srdce“.

„Znám hodně lidí, pro které je inspirující vidět někoho dělat skvělý trik. A já na to... No pro mě určitě ne! Vůbec to nechápu. Ani náhodou mě neinspiruje vidět někoho lepšího, než jsem já. Myslím, že si musím připomínat, že to nedokážu. A... to mi tak trochu láme srdce. Takže když vidím někoho, jak se v něčem zlepšuje... A vím, že já nikdy takhle dobrá nebudu, jsem... frustrovaná. Protože je to zábava, je to hrozně dobrý pocit, být v něčem opravdu dobrá. Protože chci vědět, jaké to je, mít takovou kontrolu, mentálně i fyzicky. A nikdy to vědět nebudu.“ (Tamara)

„I know a lot of people who are like, it's so inspiring to see somebody do this amazing trick. And I'm like... Not at all to me! I don't get that at all. It does not inspire me one bit to see somebody be better than me. I think I have to remind myself that I can't do it. And... it kinda breaks my heart a little bit. And so, when I see somebody getting so good at something... And I know that I can't ever get that good, I'm just like... frustrated. Because it's fun, it feels really good, to be really good at something. Because I wanna know what that feels like to like have that control, to what does that mentally feel like, what does that physically feel like. And I'll never know.“

Tento kontrast velmi dobře ilustroval, nakolik je vnímání výkonu – vlastního i cizího – individuální a dvojsečné, jak silný potenciál pro emoce v sobě nese a nakolik u participantů ovlivňuje jejich prožívání žonglování. Vnímání výkonu, potažmo jeho srovnávání, lze tedy interpretovat jako negativní aspekt, potažmo riziko aktivity žonglování. Zejména v době internetové může být srovnávání výkonu s ostatními kupříkladu pro začínající žonglery velmi demotivující. Zejména v kombinaci se zcela přirozeným počátečním neúspěchem a náročností zvládnutí techniky žonglování. Videá úspěšných žonglérů z celého světa neukazují proces, neukazují dlouhé hodiny tréninku, ale pouze výsledek. A to může být zejména v dnešní zrychlené době velmi rizikové.

„... Myslím si, že spousta žonglérů v době internetový vlastně úplně jako vzdaj tu svoji snahu, protože vidí, že jsou všichni tak strašně dobří, že ta technika je tak strašně daleko, že vlastně jako proč se o to vůbec snažit. To si myslím, že je jako velký riziko teď. A prostě dneska člověk si zapne internet a vidí thaiwance roztáčet pět diabol na místě. ... A to si myslím, že je strašně jako demotivující. Vždyť vlastně ten internet vlastně neukáže, proč ten člověk to jako umí. To, co ty videa vlastně ukazují je... vlastně že tam není vidět ten proces. Ukazují jenom ten výsledek.“ (Artur)

Zajímavé je také vnímání výkonu u jedné z participantek, která je čistě profesionální žonglérkou. Popisovala tlak, který cítí v souvislosti s tím, že musí podat patřičný výkon, a také strach z možného selhání. Tlak, který si na sebe, jak sama řekla, vytváří sama. S tlakem na výkon je také provázáno prožívání pocitů selhání a zklamání.

„Selhání mě hodně zasahuje. Nějak se toho pocitu nedokážu zbavit, ani když se snažím pamatovat na to, že učení je proces. Všechno to záleží na kontextu, ale teď, když je žonglování má profese, cítím, jako bych měla nějakou povinnost udržet si určitou úroveň techniky a pořád ji zlepšovat. Tohle je hodně nezdravé a vlastně mě to táhne od potěšení, které mohu mít ze žonglování pro zábavu.“ (Magda)

„Failure hits me pretty hard. Somehow I can't get rid of that feeling even if I try to remember learning is a process. It all depends on the context, but now that juggling is my profession, I feel like I have a duty of maintaining and upgrading a certain level of technique. This is very unhealthy and actually draws me away from the pleasure I can have with juggling for fun.“

„Pocit, když jsem selhala při představení, je doposud jeden z nejsilnějších pocitů beznaděje, jaký jsem kdy v životě zažila. Byla jsem úplně zničená a vyplakala jsem ty nejtěžší slzy. Momenty, které jsou někdy opravdu těžké, jsou třeba když cítím, že jsem udělala všechno, co jsem mohla, ale okolnosti mě dovedly k selhání.“ (Magda)

„The feeling of having failed a performance has been some of the strongest feelings of despair in my life. I have been completely devastated and cried some of my heaviest tears. Sometimes, the moments that are very hard are when I feel like I did everything I could but the circumstances led me to fail.“

Jevilo se pro ni jako důležité a zdravé odpojit se od pocitu povinnosti podat výkon a vrátit se k emocím, které při žonglování prožívala v začátcích. Připomenout si, že žonglování pro ni začalo jako zábava. Toto odpojení se od výkonnosti a dokonalosti v žonglování ji, zdá se, přivádí zpátky k pocitu plynutí, blaha a meditace.

„Když se odpojím od svého profesionálního kontextu a když si vzpomenu na pocity, které jsem cítila, když jsem začínala, jsou to pocity blaha, plynutí a meditace.“ (Magda)

„When I can detach myself from my professional context, and what I can remember were the feelings I had when I started, is a type of bliss/flow/meditation.“

Pro participanty se tedy jevilo jako klíčové znát hranice toho, do kdy je pro ně výkon ostatních motivující a inspirující, a kdy už je začíná demotivovat, paralyzovat a připravuje je o onu radost, kterou pro ně žonglování je.

„Podivná věc na žonglování je ta, že lidé, kteří jsou v něm opravdu dobří, jsou ti, kteří to prostě milují a jsou toho součástí. A zároveň ti sami lidé inspirují nebo naopak zastrašují lidi, kteří je vidí a ti jsou z nich frustrováni. Namísto toho, aby ti lidé dělali totéž, co dělají oni, což je prostě... milovat to.

Chápeš. Je to zajímavé.“ (Tamara)

„The funny thing is that the people who get really good at it (juggling), are the people who just love it and are in it. And yet at the same time, they inspire or they intimidate the people, who see them, and get frustrated by it, rather than doing exactly what they're doing to get there, which is just... love it. You know. It's interesting.“

Úspěšní atleti mohou i jako psychicky zcela zdraví jedinci přirozeně prožívat širokou škálu interních procesů jako například úzkost ze soupeřivosti, negativní emoce, strach ze selhání a malfunkční myšlenky, které mohou následně negativně ovlivňovat jejich výkon (Birrer, Röthlin & Morgan, 2012). Tlak na výkon tedy paradoxně negativně ovlivňuje výkon samotný, a jedinec se může snadno dostat do začarovaného kruhu.

4.3 Krajina žonglování

Enabling techniku analogie v podobě žonglérské krajiny jsem do scénáře zařadila na doporučení vedoucí mé práce a myslím, že můj výzkum obohatila. Tato technika umožnila participantům říci více, než by řekli odpovědí na klasickou otázku. Animace krajiny pomohla participantovi otevřít se pocitům a významům, které mu třeba nejsou běžně k dispozici. V neopakovatelnosti a jedinečnosti žonglérských krajín participantů je síla a prostor pro interpretaci. Považuji za zajímavé, že v jednotlivých krajinách lze nalézt témata, o kterých participanty v rozhovorech hovořili. V krajinách participantů se zcela

patrně odráží jejich prožívání aktivity žonglování. Ve své identifikaci a interpretaci prvků z žongléřských krajin nechávám prostor pro další interpretační možnosti.

Na první pohled se může každá z krajin zdát úplně jiná, při analýze však lze nalézt společné atributy. Společným prvkem žongléřských krajin byly motivy přírody, k čemuž i otázka popisu krajiny (*landscape*) vybízela. Participantů se ve své krajině ocitali v lese, na louce či v horách. Kládli důraz na přítomnost divokých zvířat a stromů, potažmo lesů, vyjadřovali se k počasí a přírodním živlům. Žonglování a žongléřská krajina „žijí“ svým životem a participantů se stávají součástí této žongléřské krajiny a prostoru. Krajina stejně jako aktivita žonglování žije i bez nich, ale participantů se do ní rádi vracejí, stejně jako k žonglování. Kontakt s krajinou u participantů patrně vyvolává pocity sounáležitosti, které jsou sebepřesahující. Dochází zde k oproštění od vlastního ega a dokonalému splnutí s prostorem. Metafora *skalnatých sopečných hor* v jedné z krajin patrně symbolizuje živelnost a nepředvídatelnost prožitku při této aktivitě, případně *náboj a jiskru*, o kterých se participantů ve svých výpovědích zmiňovali v souvislosti s prožíváním úspěchu a *proražení bariéry* kýženého pohybu. Prožitky schované v imaginaci těchto skalnatých sopečných hor se také zdají být v souladu s vrcholným zážitkem.

Participantů o krajině hovoří jako o své *zóně* a akcentují pocity *uvolnění, bezpečí, klidu a vyrovnanosti*. V krajině se cítí dobře a bezpečně, jako doma. Meditativní pocity, které participantů ve svých krajinách cítí, jsou v souladu se zmíněnou zkušeností plateau. Stejně tak se do žongléřských krajin promítlo právě téma pocitu *bezpečí* při žonglování. Participantů se ve svých krajinách samovolně přenášeli do míst, která jsou jim blízká, znají je ze života, kupříkladu v nich prožívali své začátky v žonglování nebo je rádi běžně navštěvují. Tato místa pro ně patrně mají emocionální náboj a spojují si je s příjemnými pocity. Lze usuzovat, že se participantům v souvislosti se žonglováním vybavují místa, která jsou jim příjemná a jsou nositelem příjemných vzpomínek.

Místa mají prvky něčeho, co participantů důvěrně znají, spolu s něčím zcela *neznámým, novým a nepředvídatelným*. Což je v souladu s tím, že participantů žonglování akcentovali jako aktivitu neznámou a otevřenou, zároveň však v mnoha aspektech jako bezpečnou a důvěrně známou. Téma *otevřenosti, neznáma a nekonečnosti* jde ruku v ruce s tématem *svobody*. A právě svoboda se jeví jako nejsilnější společný prvek žongléřských krajin. Participantů hovoří o neznámu, *velkém a širokém* prostranství. Žonglování je pro ně jako *hledání čtyřlístku na obrovské louce*. Jako dlouhá, *otevřená* cesta, která vypadá *lákavě*. Participantů prožívají žonglování jako *svobodu k vytváření umění ve vzduchu*. Je zajímavé, že se v souvislosti s nekonečností a svobodou v krajinách, zdá se, neobjevuje

pocit strachu, nejistoty, ohrožení či úzkosti. I přes nepředvídatelnost, neznámo a nekonečnost krajin jsou participanti v *pozitivním očekávání*, co je před nimi, pociťují *zvědavost* a *odhodlání*. Ve své krajině se cítí *doma*, i když ji zdaleka nemají prochozenou celou. Do krajin se, zdá se, vůbec nepromítají negativní aspekty žonglování, které participanti reflektovali v běžných otázkách. Neznámo v participantech probouzí *zvědavost* a *zvědavost*, a i když *neznají předpověď počasí* a *neví, zda mají správné boty*, vydávají se na průzkum po cestě s pozitivním očekáváním.

Metaforou pro nekonečnost byl v krajinách právě prvek *cesty*. V krajinách je tato cesta pro participanty místy *nesnadná*, stejně jako je mnohdy nesnadná cesta učení se dovednosti žonglování. Nesnadná cesta takového učení se v krajinách žonglérů projevovala jako překážky v cestě, členitý povrch či svah. Nesnadnost cesty a nepředvídatelnost některých prvků krajin lze interpretovat jako nesnáze v aktivitě žonglování, které participanti akcentovali v rozhovorech. Turistickou stezku, která se ubírá vzhůru v *lehkém svahu*, lze interpretovat jako fyzickou výzvu, kterou žonglování pro participanty je. Svah je *strmý tak akorát, aby byl namáhavý*, ale ne příliš. Aktivitu žonglování si participanti spojují s oblíbenou aktivitou, kterou prožívají zároveň jako *náročnou* a *vyzývací*, ale i jako *meditativní* a *uklidňující*. I v krajinách se stejně jako ve výpovědích objevuje téma výkonu, ale opět se nezdá být participanty vnímáno negativně.

Zdá se, že žongléřská krajina může pro participanta vypadat pokaždé docela jinak, stejně jako se mohou proměňovat emoce, které participanti při žonglování prožívají.

Návštěva žonglérské krajiny

Kdyby žonglování bylo krajinou, jak by taková krajina vypadala?

„V žonglování cítím svobodu. Svobodu vytvářet umění ve vzduchu. Vedle schopnosti cítím také pozitivno, které mohu demonstrovat. Čím jsem schopnější dělat různé pohyby, tím blíže jsou k tomu ukázat prostřednictvím tohoto média, kdo jsem. Ta krajina by vypadala jako já. Pokud něco, tak v mých vystoupeních jsem to já.“ (Jakub)

„Rocky volcanic mountains...“ (Magda)

„Představuju si buď věci jako v detailech, a protože mě hodně baví technika, při žonglování, tak je tam spoustu jako drobnějších detailů a vidím všechno a vidím to ostře. A dokážu říct, že tamhle je... já nevím, nějaká houba nebo něco takovýhleho. Na tom velkém prostranství dejme tomu, že tam vidím louku... olemovanou lesem a vidím v dáli srnku a je tam nějaká... je tam jak ten detail, tak i vlastně to... ta plynulost. To vyklidnění. Dejme tomu, že je tam ten otevřený prostor, kam všechno to vlastně jde nacpat. Kam se vejde úplně jako všechno, co mě napadne. A někdy to je, jak hrabat se prostě... jak hledat čtyřlístek na obrovský louce mnohdy. Takže je to vlastně v tomhle stejný, to nezberný široký prostranství, který zároveň má i ten detail a když se člověk na to podívá pozorně, tak pořád vidí víc a víc detailů. Takže... takže asi tak. Svítí mi tam sluníčko. A... hm... je mi tam dobře. Položil bych se do trávy nebo bych si naopak zažongloval. Je mi tam dobře, je to... slyším, jak tam zní ptáčky a je to taková... moje zóna, no, taková... tam, kde se uvolním.“ (Eliška)

„Pro mě, první věc, která mi přijde na mysl, je... Dělal jsem hodně turistiku. A ráda kempuju. A jedna z mých oblíbených krajin je... v lese, se stromy, a jsem na turistické cestě. A pro mě, jak se cítím, když žongluju... Jsem okamžitě tam, protože je to pro mě pohodlné a je to tam opravdu... je tam bezpečí. Ale zároveň je tam něco jako neznámé území, víš, jsou tam stromy a ty vlastně nevíš, co tam je. A taky se tam dějí další věci, je tam kolem energie, jsou tam zvířata, cokoli. Takže takhle prožívám žonglování, je to jako... Bezpečí a klid, zatímco se kolem dějí další energie. A taky, poslední část mé krajiny, myslím si, by byla turistická cesta, která míří vzhůru. Jako v mírném svahu. Není to velký svah. Je tak akorát velký, aby byl namáhavý. Ale zároveň z něj máš ten meditativní pocit. To je pro mě turistika. Je to jako... že sama sebe tlačím dál, ale zároveň jsem klidná. A takhle se cítím při žonglování. Takže moje krajina by byla fotografie takové turistické cesty rýsující se trochu směrem vzhůru a.... stromy kolem, všude. Jo... S takovou jako... otevřenou cestou žonglování.“ (Tamara)

„Asi by tam nesvítilo sluníčko. Ale bylo by tam světlo, žejo, ale aby to nesvítilo do ksichtu. A... asi by nebe bylo bílé. Aby vůči tomu byly kontrastní věci, který proti tomu hážu. Nefoukal by tam vítr. A bylo by tam něco příjemného, na čem bych mohl jako stát. Takže jako tráva je skvělá. Ale nějaká taková jako golfová... ne jako na Kampě. A... Nevím jako... Asi by to bylo něco jako... Kdybych... tráva, hodně vody, bílý nebe a... a asi jako i stromy. Hm... Představuju si vlastně Kampu ale s lepším trávníkem. Možná proto, že tam jsem jako začínal žonglovat a mám to tam jako fakt... rád.“ (Artur)

„Stojím na začátku cesty a nevidím přesně, kam směřuju. Je to taková cesta, která vypadá lákavě, ale vůbec nevím, jak bude vypadat o pár kroků dál. A vůbec nevím, jestli po ní půjde jít, jestli mám vůbec správné boty nebo jestli nezačne za chvíli pršet. Ale přesto bych byla otevřená všemu, co by mělo přijít a nezatažovala bych se tomu, co mi hrozí. Nevadilo by mi, že bych neznala zrovna předpověď počasí. Šla bych tam s pozitivním očekáváním a uviděla bych, kam mě to dovede.“ (Dita)

IV. Diskuse

Výzkum byl zaměřen na žitou zkušenost participantů, kteří se věnují žonglování. Celkově se výzkumu účastnilo šest osob, tři muži a tři ženy. Data byla získána skrze šest polostrukturovaných rozhovorů a analyzována prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy s ohledem na doporučení a postupy Smith, Flowers & Larkin (2009) podle Kostínková & Čermák (2013).

Ve výzkumu se ukázalo, že participantů při žonglování prožívali nejen pozitivní, ale také negativní emoce. Stejně tak jako subjektivní vlivy této aktivity vnímají jak pozitivně, tak negativně. Prožívání, jak o něm participantů hovořili, se také zrcadlilo v jejich žonglérských krajinách, kterým byla věnována samostatná kapitola. Jako zásadní se v prožívání žonglování u participantů vyjevily fenomény plošného a vrcholného zážitku, jinými slovy zážitků *plateau* a *peak*. Tyto zkušenosti společně vytvořily zajímavý kontrast. Někteří z participantů akcentovali, že je pro ně žonglování cestou, jak na nějakou dobu „vypnout“ své emoce a užívat si pouhou přítomnost okamžiku v této aktivitě. Důraz byl kladen na možnost utřídit si náročné myšlenky a dát intenzivním myšlenkám a emocím čas, aby uzrály. Tyto prožitky jsou v souladu s tím, jak zážitek plateau popisuje Maslow (1962) podle Cleary & Shapiro (1995). Plošného zážitku může být dle Maslowa docíleno zcela vědomě a cíleně v každodenním životě, což lze pozorovat i u participantů mého výzkumu. Participantů se při žonglování ocitali ve stavu „tady a teď“, a zcela vědomě a vyrovnaně si užívali momentu žonglování, který prožívají jako vzácný. Jejich prožitky byly klidnou a uspokojivou odezvou na rituál žonglování, který pro ně zjevně nemusí být neustále intenzivně emocionální a vrcholný. Maslow (1962) zážitek plateau přirovnává k prožívání matky, která tiše hledí na své dítě, jak si hraje.

Někteří z participantů však vrcholné zážitky při žonglování naznačovali. Prožitky vrcholného zážitku u participantů mého výzkumu rovněž odpovídají Maslowově pojetí (2014). V některých prožitcích žonglování se tedy v kontrastu s plošnými zážitky objevila akcentace silných, vrcholných emocí. Tito participantů nepopisovali žonglování jako aktivitu, která je emocionálně „vypne“, ale kladli důraz na emocionálně nabitě prožitky. Tyto vrcholné zážitky se u participantů vyskytovaly zejména v momentech úspěchu, kdy se participantům poprvé povedl kýžený pohyb nebo akt, na kterém dlouze pracovali. Spouštěčem vrcholného zážitku byl tedy mimo jiné moment úspěchu po dlouhém překonávání sebe sama. Tyto momenty participantů patrně znali velmi důvěrně a byly pro ně emocionálně nabitě. Vrcholný zážitek v podobě sportovního úspěchu se

v Maslowově teorii (2014) rovněž objevuje. Dle autora jsou vrcholnými zážitky například momenty lásky, rodičovské zkušenosti, přírodního zážitku, estetického vnímání, tvůrčího okamžiku, terapeutického nebo intelektuálního vhledu, orgasmického zážitku, a právě také některých sportovních úspěchů. Ve vrcholném zážitku sehrály u participantů důležitou roli pocity euforie, čisté radosti, pýchy a satisfakce. Participantů se o vrcholném momentu vyjadřovali jako o proražení pomyslné bariéry nebo odemčení dveří. energii, která se v takovém momentu skrývá, naplňuje je a pohání dál, participantů popisovali jako jiskru či náboj. V momentech po úspěšném tréninku participantů hovořili o pocitech uvolnění, klidu, satisfakce a úlevy. O únavě fyzické i psychické, a radosti z dobře odvedeného tréninku. Zde lze velmi názorně vidět pomyslné klesání „zpátky na zem“ po vrcholném zážitku, které Maslow (2014) popisuje.

Participantů vynakládají svou energii do žonglování, o kterém vědí, že jim přináší potěšení a radost. Na to lze nahlédnout skrze zážitek flow, jak jej popisuje Csikszentmihalyi (2008). Rituál žonglování byl participantů hodnocen jako uklidňující a meditativní, neboť zaměstnává jejich těla a mysl žongléřskou technikou, která má repetitivní charakter. Participantů hovořili o pocitech ponoření a plynutí. Kladli důraz na to, že se při žonglování cítí být ve vlastní zóně a mají jakési tunelové vidění. Vyjadřovali se také o jiném plynutí času, když žonglují. Rozdílné vnímání času a prostoru při zážitku flow je vedle tvrzení Csikszentmihalyi (2008) v souladu také například se závěry výzkumů Swann et al. (2019), Phillips (2012) či Wearden (2015). Participantů zároveň naznačovali, že je jejich výkon v žonglování lepší a trénink jako takový efektivnější, dostanou-li se do kýženého stavu flow. I pro tento jev lze nalézt teoretická východiska, a to ve výzkumu Sinnett, et al. (2020). Autoři výzkumu zjistili, že když participantů uváděli hlubší stav flow během tréninku, zároveň v ten moment také vykazovali vyšší výkon. Aspekty prožitku plynutí, které participantů popisovali, jsou tedy plně v souladu s tím, jak na tento fenomén nahlíží autoři Csikszentmihalyi (2008), Sinnett et al. (2020), Swann et al. (2019), Phillips (2012) a Wearden (2015). Zajímavým fenoménem, který se v souvislosti se zážitkem flow vyjevil a v literatuře jsem jej nenalezla, bylo jakési zatmění (*black out*). Toto zatmění, zdá se, u participantů někdy nastalo po prožitku plynutí během tréninku či vystoupení. Vyznačovalo se tím, že si participantů nemohl zpětně vzpomenout, co se při předchozím tréninku dělo, a co vlastně cítili, jejich vzpomínky byly zatemněny.

Žonglování participantům dle jejich výpovědí také poskytovalo pocit bezpečí. Důraz byl kladen na prožívání žonglování jako bezpečné a důvěrné známé aktivity, která byla participantům v životě komfortní zónou, kotvou a stabilní jistotou, na kterou se

mohou vždy spolehnout. Žonglování tu pro ně vždy bylo a bude, kdykoliv to budou potřebovat. Díky přirozenosti v pohybu, která vyplývá z mnoha let tréninku mohou v této aktivitě nalézt uklidňující repetici, což je bezpochyby v určitém souladu také s jejich prožitky *plateau* a *flow*. Velmi silně s participanty v prožívání žonglování rezonovalo také téma nekonečnosti a svobody. Ve výpovědích participantů se objevovalo téma nekonečné a svobodné cesty. Žonglování je pro participanty svoboda vytvářet umění ve vzduchu. Působení nekonečnosti žonglování se dle participantů vyznačovalo tím, že patrně nikdy nepřijde moment, kdy budou umět všechno. Dokud stoupají pomyslnou cestou vzhůru, cítí se svobodní a ví, že je na cestě žonglováním čeká něco nového. Z vrcholu je sice „hezký výhled“, ale není kam postupovat.

Dále se ukázalo, že žonglování má subjektivní vliv na tělesné a duševní zdraví, proces učení a vnímání výkonu u participantů výzkumu. Na fenomény, které participanti popisovali v souvislosti s těmito subjektivními vlivy, lze nahlédnout skrze některé současné teorie v této oblasti. Skrze subjektivní pozitivní a negativní vlivy žonglování lze také pochopit, jaký je přesah zkušenosti ze žonglování do běžného života participantů.

V procesu učení byl kladen důraz na pocity kontroly nad činy participanta. Talent dle participantů neexistuje a je v rukou žongléra, co bude a nebude umět. Tedy, že schopnosti, vůle či další subjektivní dispozice jedince mají rozhodující vliv na dosažení cílů. Tyto úvahy participantů jsou v souladu s teorií interního místa kontroly (*locus of control*), jak jej chápou Hewstone & Stroebe (2006). Participanti také zmiňovali, že se skrze žonglování dozívají o svých mechanismech učení, a také o tom, co jsou schopni dokázat, když do něčeho investují dostatek času a úsilí.

V souvislosti se subjektivním pozitivním vlivem na tělesné a duševní zdraví u jednotlivých participantů se objevila akcentace žonglování jakožto způsobu, jak regulovat své emoce. Zkušenost participantů s regulací emocí pomocí žonglování jsou konzistentní s teorií behaviorální strategie regulace emocí, jak o ní hovoří například Poláčková Šolcová (2018), a také s teorií strategie copingu ve sportu dle výzkumu Josefsson et al. (2017). Zkušenosti s úlevou od úzkostí a deprese, které participanti sdíleli, jsou v souladu se závěry výzkumů Nakahara et al. (2017) a (Welburn 2015). Z těchto výzkumů v oblasti terapie žonglováním (*juggling-exposure therapy*) vyvstalo, že pravidelné žonglování může mít mimo jiné za následek redukci stavů úzkosti či deprese. S tímto jsou v souladu i Zainaldeen et al. (2017), kteří ve svém výzkumu posuzovali efekt žonglování na emocionální stav, kvalitu spánku a krevní tlak u studentů medicíny v průběhu jejich zkuškového období, tedy v období zvýšeného stresu a úzkosti. Dle

autorů má žonglování potenciál být aplikované při terapeutické práci s emocionálními nesnázemi. I participantů mého výzkumu akcentovali žonglování jako ventil pro jejich emoce a stres, se kterými se setkávají v každodenním životě. Zároveň u sebe pozorovali lepší emocionální stav v období, kdy věnovali více času žonglování. Což je v souladu například s výzkumy Bernstein & McNally (2018), kteří tvrdí, že je pravidelné cvičení asociováno s lepší emocionální pohodou (*wellbeing*). Také výzkum Hwang et al. (2018) potvrzuje pozitivní vztah mozkové aktivity při aerobním cvičení s regulací emocí smutku. Dle Bernstein & McNally (2018) pravidelně cvičící jedinci zároveň vykazují nižší sklony k ruminaci. Tento mechanismus lze vidět i u participantů mého výzkumu. Participantů si díky přenesení pozornosti do žonglování osvojují schopnost vztahovat se k událostem objektivně, což předchází tomu, aby psychicky a emocionálně přílišně uvázli v nějaké epizodě. Tato zkušenost participantů je v souladu s výzkumy Shapiro et al. (2006) a Roemer, Williston & Rollins (2015), a také s teorií ruminace dle Poláčkové Šolcové (2018). Zvýšená sebedůvěra, kterou participantů výzkumu akcentovali spolu s prožíváním úspěchu, potažmo vrcholného zážitku, se objevuje také ve výzkumu Van de Vliet et al. (2003), kde autoři zkoumali pozitivní změny u jedinců vlivem intervence cvičení.

Není mi znám žádný výzkum, který by se věnoval negativním aspektům či rizikům aktivity žonglování v oblasti prožívání. Participantů mého výzkumu však některá emocionální úskalí této aktivity pojmenovali a věnovali se momentům, kdy jim žonglování nepřinášelo pouze pozitivní emoce. Silně s participanty rezonovalo například jejich vnímání výkonu. Ve výpovědích se v souvislosti s tématem výkonu objevily pocity frustrace, vzteku, strachu, zklamání či například smutku. Výkon s sebou zároveň přinesl téma srovnávání se s ostatními. Ve vnímání výkonu, potažmo srovnávání se s jinými žonglery, se u participantů objevily dva protichůdné aspekty. Pro některé z nich byla vidina úspěchů ostatních i určitá soupeřivost zdravým a příjemným motorem, byla pro ně tedy silně motivující a inspirující. Pro jiné byl však výkon ostatních, potažmo srovnávání takového výkonu s výkonem vlastním, silně demotivující, až paralyzující. Tento kontrast velmi dobře ilustroval, nakolik je vnímání výkonu – vlastního i cizího – individuální a dvojsečné, jak silný potenciál pro emoce v sobě nese a nakolik u participantů ovlivňuje jejich prožívání žonglování. Vnímání výkonu, potažmo jeho srovnávání s ostatními, lze tedy interpretovat jako negativní aspekt, potažmo riziko aktivity žonglování. Prožívání výkonnosti u participantů mého výzkumu je v souladu s tím, jak o vnímání výkonu v pohybové aktivitě hovoří (Birrer, Röthlin & Morgan, 2012). I zcela zdraví jedinci přirozeně prožívají širokou škálu interních procesů, jako například úzkost ze soupeřivosti,

negativní emoce, strach ze selhání či malfunkční myšlenky, které mohou následně negativně ovlivňovat jejich výkon. Dochází zde tedy k zajímavému jevu, kdy tlak na výkon u jedince paradoxně negativně ovlivňuje také jeho výkon samotný.

Zároveň lze na téma výkonu, jak o něm hovořili účastníci mého výzkumu, nahlédnout skrze teorii *peak performance* nebo-li vrcholného výkonu (Maslow, 1971 podle Schneider, Bugental & Pierson, 2001). Autor vrcholný výkon vysvětluje jako epizodu lepšího fungování. Jedinec prožívající vrcholný výkon má pocit, že je na vrcholu svých sil a schopností, a maximálně využívá svůj potenciál. Vrcholný výkon může jedinec dle Privette (1983) prožívat jako moment, kdy do sebe všechno takřikajíc zapadne. Narozdíl od vrcholného zážitku je vrcholný výkon dle tohoto autora doprovázen silnou motivací a cíleným jednáním vedoucím k dosažení konkrétního cíle. Tyto pocity zapadnutí, vrcholné formy i silné cílevědomosti lze najít ve výpovědích účastníků mého výzkumu. Maslow (1971, podle Schneider, Bugental & Pierson, 2001) vrcholný výkon uvádí do souvislosti s vrcholným zážitkem, zážitkem flow nebo-li zážitkem optimálním, a teorií sebeaktualizace. Sebeaktualizace je dimenzí osobnosti, stavem, kdy je jedinec otevřen vnímání nebo prožívání nových zážitků. Je schopen jednat spontánně, je hravý a milující, zároveň je však realistický a zodpovědný. Pro sebeaktualizovaného jedince je zásadní originalita, tvořivost a produktivita. Dle autora také prožívá mnoho vrcholných zážitků, má k nim lepší dispozice. Za dominantní rys autor považuje schopnost sebetranscendence. Zejména v krajinách žonglování byla schopnost sebetranscendence u účastníků mého výzkumu více než zřejmá. Stejně tak se v rozhovorech objevovalo téma hravosti a tvořivosti. Žitou zkušenost účastníků mého výzkumu lze tedy rovněž propojit s teorií sebeaktualizace, jak o ní hovoří Maslow (2014).

5 Zhodnocení metodologie a limity výzkumu

Jedním z limitů mého výzkumu, vyplývajícím z použité metody, je subjektivita mé osoby jakožto výzkumníka. Tato subjektivita mohla dozajista sehrát svou roli v celém výzkumu, od sběru dat, přes jejich analýzu až po interpretaci. Interpretace fenoménů byla vytvářena s otazníkem a byl zanechán prostor pro další interpretační možnosti (Kostínková & Čermák, 2013). Dalším limitem může být vliv sociální desirability (Hewstone & Stroebe, 2006), tedy jev, kdy mohli účastníci hovořit spíše o tom, co je dle nich sociálně žádoucí, aby se prezentovali v pozitivnějším světle. Tento jev se mohl bezpochyby projevit zejména v otázkách negativního prožívání. Dle Hewstone & Stroebe

(2006) participanti zpravidla referují zdrženlivě právě o projevech či pocitech, které by dle jejich názoru mohly být vnímány negativně. Do limitů výzkumu je třeba zahrnout také možný jev desirability samotné aktivity žonglování, tedy že participanti mohli akcentovat především její pozitivní aspekty a opomíjet ty negativní.

Také překlady rozhovorů z anglického do českého jazyka lze považovat za limit. Některé obraty překladem přišly o něco ze svého půvabu v popisu prožívání a mohlo také dojít ke zkreslení dat. Originál byl nicméně vždy uveden pod volně přeloženou citací. Čtenáři bylo umožněno přečíst si výroky v originálním znění s fenomény takovými, jaké participant zamýšlel použít. V návaznosti na jazykovou bariéru považuji za důležité zmínit také limit vlivu kulturního prostředí na prožívání žonglování, neboť můj výzkumný soubor sestával z participantů ze tří různých zemí. Dalo by se říci, že zde vyplývá možnost a prostor pro další výzkumy, například v otázce kulturního vlivu na prožívání aktivity žonglování.

V neposlední řadě je limitem mého výzkumu možná redukce informací s ohledem na to, že se sama žonglování věnuji. Mohlo dojít k tomu, že mi participantem nebyly sděleny některé skutečnosti v prožívání žonglování, protože předpokládal, že o nich dozajista vím a prožívám tuto aktivitu stejně. Není tedy vyloučené, že by méně zainteresovaný výzkumník získal docela jiná data. Na druhou stranu si ale troufám říci, že mi participanti často možná právě díky mé příslušnosti k žonglérské komunitě řekli více. Zároveň jsem se díky tomu, že aktivitu žonglování znám, dokázala na participanty dobře naladit a často byly díky společnému tématu prolomeny pomyslné počáteční ledy.

S ohledem na doporučení Smith, Flowers & Larkin (2009) podle Kostínková & Čermák (2013), které je 3-6 osob, byl pro účely výzkumu zvolen výzkumný soubor o šesti participantech. Vzhledem k povaze fenomenologického výzkumu, kterou je detailní analýza zkušenosti, je smysluplné zaměřit se na menší počet participantů dobře reprezentující zkoumaný fenomén (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Kvalitativní strategii, rozhovor i fenomenologickou interpretativní analýzu považuji i zpětně za dobře zvolené metody pro snahu o porozumění prožívání žonglování.

V. Závěr

Cílem této práce bylo hlouběji porozumět, jak participanti výzkumu prožívají aktivitu žonglování, a jak subjektivně vnímají jeho pozitivní a negativní vlivy. Výzkum si nekladal za cíl být reprezentativním vzorkem, který by mohl sloužit jako všeobecně platná odpověď na otázku prožívání žonglování a vnímání jeho pozitivních a negativních vlivů. Domnívám se, že výzkumné otázky byly zodpovězeny a cíl práce byl naplněn.

V teoretické části práce jsem za použití mimo jiné více než padesáti současných zahraničních zdrojů představila teoretická východiska prožívání a výzkumy v žonglování, s ohledem na faktory, kterými tato aktivita jedince ovlivňuje po kognitivní, fyzické a duševní stránce. Vymezila jsem také fenomény zážitků peak, plateau a flow.

V empirické části práce jsem se pokusila ponořit do prožívání žonglování u participantů vlastního výzkumu a porozumět jejich zkušenosti s pozitivními i negativními aspekty žonglování v návaznosti na teoretická východiska práce. Výsledky analýzy byly s těmito východisky konfrontovány v diskusi. Využila jsem kvalitativní metody a interpretativní fenomenologické analýzy k nahlédnutí na žonglování, jeho prožívání a pozitivní i negativní aspekty v kontextu jedince.

Tato práce by mohla přispět k porozumění fenoménu žonglování, jeho prožívání a vlivům na jedince. Ucelené informace ze současných výzkumů v žonglování a prožívání, spolu s empirickým materiálem, by mohly být přínosné pro budoucí výzkumy.

Použitá literatura

Bebko, J. M., Demark, J. L., Osborn, P. A., Majumder, S., Ricciuti, C. J., & Rhee, T. (2003). Acquisition and Automatization of a Complex Task: An Examination of Three-Ball Cascade Juggling. *Journal of Motor Behavior*, 35(2), 109–118.

Berchicci, M., Quinzi, F., Dainese, A., & Russo, F. D. (2017). Time-source of neural plasticity in complex bimanual coordinative tasks: Juggling. *Behavioural Brain Research*, 328, 87–94.

Bernstein, E. E., & McNally, R. J. (2018). *Exercise as a buffer against difficulties with emotion regulation: A pathway to emotional wellbeing. Behaviour Research and Therapy*, 109, 29–36.

Bherer, L., Erickson, K. & Liu-Ambrose, T. (2013). A Review of the Effects of Physical Activity and Exercise on Cognitive and Brain Functions in Older Adults. *Journal of Aging Research*.

Biddle, S. J. H. (2000). Emotion, mood and physical activity. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 63–87). London: Routledge.

Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity determinants, well-being and interventions*. Routledge: London.

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246.

Boyke, J., Driemeyer, J., Faser, C., Buechel, C., & May, A. (2008). Training-induced brain structure changes in the elderly. *Journal of Neuroscience*.

Callaghan, P. (2004). Exercise: A neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11(4), 476–483.

Carless, D., & Faulkner, G. (2003). Physical activity and mental health. In J. McKenna & C. Riddoch (Eds.), *Perspectives on health and exercise* (pp. 61–82). Palgrave Macmillan: Hampshire.

Cleary, T. S., & Shapiro, S. I. (1995). The plateau experience and the post-mortem life: Abraham H. Maslow's unfinished theory. *Journal of Transpersonal Psychology*, 27(1).

Craft, L. L. (2005). Exercise and clinical depression: Examining two psychological mechanisms. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(2), 151–171.

Crone D., Smith A., Gough B. (2006) The physical activity and mental health relationship – a contemporary perspective from qualitative research. *Univ. Palacki. Olomuc., Gymn.* Vol. 36, No.3.

Crone, D., Smith, A., & Gough, B. (2005). “I feel totally alive, totally happy and totally at one”: A psychosocial explanation of the physical activity and mental health relationship from the experiences of participants on exercise referral schemes. *Health Education Research*, 20(5), 600–611.

Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.

- Daley, A. (2002). Exercise therapy and mental health in clinical populations: Is exercise therapy a worthwhile intervention? *Advances in Psychiatric Treatment*, 8, 262–270.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U., & May, A. (2004). Changes in grey matter induced by training. *Nature*, 427(6972), 311–312.
- Fontaine, K. R. (2000). Physical activity improves mental health. *The Physician and Sports Medicine*, 28(10), 83–84.
- Gerber, P., Schlaffke, L., Heba, S., Greenlee, M., Schultz, T., & Schmidt-Wilcke, T. (2014). Juggling revisited — A voxel-based morphometry study with expert jugglers. *NeuroImage*, 95, 320–325.
- Gross, J. J.; Thompson, R. A. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Publications.
- Haibach, P. S., Daniels, G. L., & Newell, K. M. (2004). Coordination changes in the early stages of learning to cascade juggle. *Human Movement Science*, 23(2), 185–206.
- Hamzelou, J. (2009). Learning to juggle grows brain networks for good. *New Scientist*.
- Hashizume, K., & Matsuo, T. (2004). Temporal and spatial factors reflecting performance improvement during learning three-ball cascade juggling. *Human Movement Science*, 23(2), 207–233.
- Hewstone, M., & Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Hwang, R., Chen, H., Guo, Z., Lee, Y., & Liu, T. (2018). Effects of aerobic exercise on sad emotion regulation in young women: An electroencephalograph study. *Cognitive Neurodynamics*, 13(1).
- Chiviawosky, S., & Wulf, G. (2002). Self-Controlled Feedback: Does it Enhance Learning Because Performers Get Feedback When They Need It? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(4), 408–415.
- Jackman, P. C., Hawkins, R. M., Crust, L., & Swann, C. (2019). Flow states in exercise: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101546.
- Jansen, P., Lange, L., & Heil, M. (2011). The influence of juggling on mental rotation performance. *Biomedical Human Kinetics*, 3.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., ... Falkevik, E. (2017). *Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping*. *Mindfulness*, 8(5), 1354–1363.
- Kishida, M., & Elavsky, S. (2015). Daily physical activity enhances resilient resources for symptom management in middle-aged women. *Health Psychology*, 34(7), 756–764.
- Kostínková, J. & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák & R. Hytych, *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (pp. 9-43). Brno: Masarykova Univerzita.
- Laughlin, D. D., Fairbrother, J. T., Wrisberg, C. A., Alami, A., Fisher, L. A., & Huck, S. W. (2015). Self-control behaviors during the learning of a cascade juggling task. *Human Movement Science*, 41, 9–19.

- Leroy, D., Thouvarcq, R., & Gautier, G. (2008). Postural organisation during cascade juggling: Influence of expertise. *Gait & Posture*, 28(2), 265–270.
- Maslow, A. H. (1962). *Lessons from the Peak-Experiences*. *Journal of Humanistic Psychology*, 2(1), 9–18.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Penguin.
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- Matsumoto, D., & Hwang, H. S. C. (2019). Culture, Emotion, and Expression. *Cross-Cultural Psychology*, 501–515.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H. & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937.
- Nakahara, T., Nakahara, K., Uehara, M., Koyama, K.-I., Li, K., Harada, T., ... Inui, A. (2007). Effect of juggling therapy on anxiety disorders in female patients. *BioPsychoSocial Medicine*, 1(1), 10.
- Phillips, I. (2012). Attention to the passage of time. *Philos. Perspect.* 26, 277–308.
- Plháková, A. (2005). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Poláčková Šolcová, I. (2012). *Regulace emocí v perspektivě vývoje, zdraví a kultury jedince*. Disertační práce. Praha, FF UK.
- Poláčková Šolcová, I. (2018). *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada.
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow - a comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6).
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52–57.
- Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K., & Armstrong, T. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14(5), 445–451.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 3, 378–386.
- Schiavone, G., Großekathöfer, U., Campo, S. À., & Mihajlović, V. (2015). Towards real-time visualization of a juggler's brain. *Brain-Computer Interfaces*, 2(2-3), 90–102.
- Schneider, K. J., Bugental, J. F. T., & Pierson, J. F. (2001). *The handbook of humanistic psychology: Leading edges in theory, research, and practice*. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.
- Scholz, J., Klein, M. C., Behrens, T. E. J., & Johansen-Berg, H. (2009). Training induces changes in white-matter architecture. *Nature Neuroscience*, 12(11), 1370–1371.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York, NY: Norton.

- Sinnett, S., Jäger, J., Singer, S. M., & Philippe, R. A. (2020). Flow States and Associated Changes in Spatial and Temporal Processing. *Frontiers in Psychology, 11*.
- Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research. London: Sage Publications.
- Swann, C., Jackman, P. C., Schweickle, M. J., & Vella, S. A. (2019). Optimal experiences in exercise: A qualitative investigation of flow and clutch states. *Psychology of Sport and Exercise, 40*, 87–98.
- Swift, E. (1903). Studies in the Psychology and Physiology of Learning. *The American Journal of Psychology, 14*(2), 201-251.
- Van de Vliet, P., Knapen, J., & Fox, K. R. (2003). Changes in psychological well-being in female patients with clinically diagnosed depression: An exploratory approach in a therapeutic setting. *Psychology, Health, and Medicine, 8*, 399–408.
- Van de Vliet, P., Mutrie N. & Onghena, P. (2005). Alternative Research Strategies in the Exercise – Mental Health Relationship. *Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., Vol. 35, No. 1*.
- Wall, T. (2019a). *Juggling: from Antiquity to the Middle Ages: the forgotten history of throwing and catching*. Philadelphia, PA: Modern Vaudeville Press.
- Wall, T. (2019b). *What scientists have to say about juggling*. Self-published.
- Wearden, J. (2015). Passage of time judgements. *Conscious. Cogn. 38*, 165–171.
- Welburn, K. (2015). Juggling-Exposure Therapy: An Innovation in Trauma Treatment. *Journal of Trauma & Dissociation, 16*(1), 39–50.
- Zainaldeen, M. H., Hasan, N. E., Ali, F. A. H. A., Altahoo, H. S., Rashid-Doubell, F., & Fredericks, S. (2018). The influence of ball-juggling on emotional states, blood pressure and sleep-quality among medical students during end-of-year exam preparation. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 30*, 64–67.

Přílohy

Příloha 1 – Informovaný souhlas

Informed Consent – Participation in Psychological Research

Study Title: Juggling Through Emotions, Žonglování (nejen) jako práce s emocemi

Researcher's Name: Kateřina Šulcová

Participant's Name: _____

Date of Birth: _____ **Country:** _____

Description of Research: interview, biographical interview, notes taking, questions asking, voice recording

In order to participate in this research study, it is necessary that you give me your informed consent. By signing this informed consent statement, you are indicating that you understand the nature of the research study and your role in that research and that you agree to participate in the research.

Please consider the following points before signing:

- **I understand that I am participating in psychological research.**
- I understand that **my identity** (name and any personal information) **will not be linked with my data**, and that all information I provide will remain confidential.
- I have been provided with an explanation of the research in which I participated and I have been given the name and e-mail address of an individual (Katerina Sulcova) to contact if I have questions about the research or my rights as a participant in psychological research.
- I understand that certain facts about the study might be withheld from me for the sake of research, and the researchers might not, initially, tell me the true or full purpose of the study. However, the complete facts and true purpose of the study will be revealed to me at the completion of the study session.
- I understand that my participation in research is not required, is **voluntary**, and that, after any individual research project has begun, **I may refuse to participate further without penalty.**
- I understand the interview will be voice recorded for the purpose of data analysis. **This record will not be published in any way and will remain confidential.**

By signing this form, I am stating that I understand the above information, I agree with providing my personal information to the experimenter for the purpose of the research and I am giving my consent to participate in this study.

Participant's Signature: _____

Date: _____

Researcher's Signature: _____

Place: _____

Příloha 2 – Scénář k polostrukturovanému rozhovoru

I. Úvod (5 min)

- *Představení výzkumníka a participanta, seznámení s účelem rozhovoru a výzkumem, poučení o právech participanta, informovaný souhlas*

II. Polostrukturovaný rozhovor

III. Závěr

- *Poděkování, diskuse*

ad II. Podoba polostrukturovaného rozhovoru

For how long have you been juggling?

- Jak dlouho žonglujete?

What made you pick up juggling in the first place?

- Proč jste vlastně začal/a žonglovat?

What makes you pick the prop up again and keep getting better?

- Co vám pomáhá zvednout prop ze země, začít znovu a zlepšovat se?

How do you feel when you first make the trick or movement happen successfully?

- Jak se cítíte, když se vám poprvé povede kýžený trik nebo pohyb?

Are you experiencing any emotions while you juggle? Could you tell me more about them?

- Prožíváte při žonglování nějaké emoce? Řekl/a byste mi o nich více?

Have you ever found yourself juggling to relieve any specific emotion, feeling or mood?

- Stalo se vám někdy, že jste žongloval/a, abyste ulevil/a nějaké své emoci, pocitu nebo náladě?

If the emotions you feel while juggling would be landscape, what would it look like?

If you were to take me to your land of juggling?

- Kdyby emoce, které prožíváte při žonglování byly krajinou, jak by ta krajina vypadala?

Do you sense any difference between the state of mind you are in before, during and after your training or performance?

- Pociťujete nějaký rozdíl mezi stavem mysli před, během a po svém tréninku?

How do you feel when you do not juggle for a few days? Is there any difference in your state of mind?

- Jak se cítíte, když pár dní nežonglujete? Pociťujete nějaké rozdíly ve stavu své mysli?

What has juggling taught you about yourself?

- Co Vás žonglování naučilo o sobě?

How do you incorporate your experience from juggling into your everyday life?

Do you think there is any connection?

- Jak byste začlenil/a zkušenosti ze žonglování do svého běžného života? Myslíte, že je tam nějaká spojitost?

Příloha 3 – Přepisy rozhovorů

Přepis rozhovoru – Eliáš

Tak... můžeme začít?

Určitě.

Řekl bys mi, jak dlouho žongluješ?

Žongluju... deset let, by se dalo říct. Respektive, co jsem začal s manipulací s objekty obecně. Tak tomu je deset let. Ale teprve jako pořádně, jako aktivně, to dělám šest. A vlastně šest let zpátky jsem začal žonglovat úplně nějak tak jako všechno, co ten svět žonglérskej nabízí. A do té doby jsem dělal hlavně flowersticky.

A jaká byla tvoje inspirace pro to, začít žonglovat?

Já si myslím, že to šlo docela pozvolna. Že ze začátku to bylo něco, co je zajímavý nějak jako opticky. Tak jsem si to chtěl zkusit. A vlastně... nejdřív jsem to viděl u kamaráda, takže tam jsem si to vyzkoušel. A potom jsem to měl – potom jsem si řekl rodičům, aby mi to pořídili. Že se mi to líbilo. Když jsem to viděl posléze... Viděl jsem to na jednom festivalu. A tam právě jsem se zaseknul na pár hodin. (smích) Protože tu věc už jsem kdysi viděl (flowerstick). A tam jsem si jako žongloval celou dobu. A hrozně mě to bavilo. Potom mi to rodiče pořídili. A pak jsem to začal dělat pořádně a začal jsem se tomu jako opravdu věnovat. Respektive jenom té jedny disciplíně z těch mnoha, které vlastně skýtá ten žonglérskej svět. A tenkrát to bylo ještě jako docela rekreačně. Až později se to vyvinulo v něco většího.

Co ti vlastně pomáhá znovu začít, když ti to spadne na zem?

Hm... Já si myslím, že je to takový jako... to musí jít. Že... (odmlčí se)

Nějaká jako tvrdohlavost?

Nepochybně... Nepochybně. Je to to, že... ono to musí jít! A já si říkám, to jde. Musím do toho jenom dát dostatečně času a často je to, je to prostě... že se člověk na to jako naštvě a řekne si, to musí bejt. Anebo... naopak... je to jako podnícení tak niterně, no. Jakože vidím spoustu... spoustu těch věcí kolem mě, vidím spoustu lidí, jak žongluje... A je to takový, že to dokážu taky. Je to vlastně to, že mě hrozně moc motivuje to okolí. A i přesto, že vím, že ty lidi jsou... neskutečně o moc lepší než já, tak vím, že to musí jít. A sám se potom dokážu do toho projektovat a třeba tu věc i zlepšit, nebo ten trik, a udělat si vlastní variaci. A to je asi vlastně to, co mě na tom motivuje nejvíc, no.

Jak se cítíš, když se ti poprvé povede to, o co jsi usiloval? Někáký kýžený trik nebo pohyb? Když to tam zapadne?

No tak to je vždycky eufórie, žejo. (smích) To je... Jelikož už jsem se za svůj život naučil spoustu triků. Tak ten pocit znám moc dobře. A... já teda, mě hrozně těší, když to vidím i u těch ostatních. U mě je to ta vizuální část toho, že vidím, že to třeba někdo zvládne a mám radost, když vidím, že to tam padne. Ať je to moje nebo ať je to cizí trik. To mě na tom, jelikož i učím lidi žonglovat, tak to mě asi na tom baví nejvíc, že se to prostě povede a že to jako jde. A ten... náboj, že to začne jako fungovat. Takže asi asi... asi... radost to nejdůvěryhodněji popisuje... Že je to taková jako... čistá radost, eufórie. Dává to tu vzpruhu, abych pokračoval...

Jak to prožíváš, když žongluješ? Prožíváš nějaké emoce, když žongluješ?

Hm... Spoustu. (smích) Já bych řekl, že prožívám skoro každou emoci u toho. Nebo respektive je to... když jsem naštvanej, tak ten způsob, jak žongluju je nakonec jinej, než kdybych byl jako nadšenej. Kdybych byl nadšenej, tak to bude víc květnaný a bude to víc takový taneční a nechám se jako unášet tím proudem nějak nebo něco takovýhleho. Dřív, si myslím, že jsem tím i sám hodně jako řešil něco v sobě. A to často bylo to, že jsem byl jako naštvanej, že jsem fakt jako ten hněv přetvářel do něčeho, že jsem byl kreativní. Že ty věci byly mnohem rychlejší a mělo to svéráznost a nějaký spád, oproti tomu, kdybych si k tomu sednul a byl bych, já nevím, v nějaký jako, to se nedá říct normální náladě, ale kdyby to byl nějaký normální den. Ale když jsem veselej, tak to jde prostě jinak, než když se nic neděje. A naopak, když jsem naštvanej, tak to jde vždycky taky jinak. A myslím si, že mnohdy k nějakému triku třeba hrozně pomůže, že se člověk jako naštvá a potom to jde. A někdy pomůže, že je naopak uvolněnej a že je veselej, a to mu to pomůže překonat a dostat se na tu další příčku k tomu dalšímu triku, o kterej se zrovna pokouší.

Takže tam vnímáš rozdíl mezi stavem před a po tréninku?

Myslím si, že vždycky dojde k nějakému celkovému uvolnění. Ne, že bych jako byl veselej a potom by to ze mě vyprchalo tím, jak jsem žongloval. Ale... minimálně vlastně použiju ten aktuální stav, tu emoci vlastně, k něčemu kreativnímu. A... a potom jakoby to je stejný jako když člověk jako běhá, tak se uvolňují nějaký endorfiny. Tak je to stejný, je to stejný vlastně, obojí, všechno to dělá radost. Všechno vlastně, i když člověk je naštvanej, tak se tím právě jako uvolní a pomůže mu to. Myslím si, že hodněkrát mi to v životě pomohlo a mnohdy to byla taky jediná věc, na který jsem jako stál, když věci se třeba kolem mě dost hroutily. Ale... ale věděl jsem, že si jako můžu jít zaházet. A to bylo něco, co bylo... co byla vzpruha, no... co mi hrozně moc pomohlo.

Tys mi vlastně už tak trochu odpověděl na další otázku, jestli se ti někdy stalo, že bys ulevil nějaké emoci, pocitu nebo náladě...

Určitě, určitě. Myslím si, že je to takovej buď katalyzátor nebo inhibitor těch emocí, podle toho, na co je aplikuju.

Kdyby sis představil žonglování jako krajinu, jak by taková krajina vypadala? Kdybys mě měl teď vzít do své krajiny žonglování...

(vydechne) Já si myslím, že různě. Ale... mnohdy je to, je to něco... představuju si buď věci jako v detailech, a protože mě hodně baví technika, při žonglování, tak je tam spoustu jako drobnějších detailů a vidím všechno a vidím to ostře. A dokážu říct, že tamhle je... já nevím, nějaká houba nebo něco takovýhleho. Na tom velkým prostranství dejme tomu, že tam vidím louku... olemovanou lesem a vidím v dále srnku a je tam nějaká... je tam jak ten detail, tak i vlastně to... ta plynulost. To vyklidnění. Dejme tomu, že je tam ten otevřený prostor, kam všechno to vlastně jde nacpat. Kam se vejde úplně jako všechno, co mě napadne. A někdy to je, jak hrabat se prostě... jak hledat čtyřlístek na obrovský louce mnohdy. Takže je to vlastně v tomhle stejný, to nezberný široký prostranství, který zároveň má i ten detail a když se člověk na to podívá pozorně, tak pořád vidí víc a víc detailů. Takže... takže asi tak.

A jak se cítíš v takové krajině?

Vyklidněně. Svítí mi tam sluníčko. A... hm... je mi tam dobře. Položil bych se do trávy nebo bych si naopak zažongloval. Je mi tam dobře, je to... slyším, jak tam zní ptáčky a je to taková... moje zóna, no, taková... tam, kde se uvolním.

Děkuju. Jak se cítíš, když pár dní nežongluješ? Vnímáš tam nějaký rozdíl ve stavu myšlí?

Hm... Tak tohleto musím říct, že se mi nestalo... dlouho... (smích) Jakože velmi dlouho (smích) se mi nestalo, abych pár dní nežongloval. Myslím si, že naposledy jsem den nežongloval, když jsem měl čtyřicítka teploty. Ale... většinou, většinou je to tak, že prostě alespoň něco do té ruky vezmu. Protože vím, že je to to, co mi dělá jako radost. To, co mi jako pomůže. Já jsem hlavně neurotik, takže u mě je to, hodně, hodně, taky to, že potřebuju něco dělat. A zdá se mi, že spousta z těch věcí jako malichernějších, co bych mohl dělat, že bych já nevím mohl, mohl bych hrát počítačové hry nebo něco jako takovýhle, nebo koukat na televizi, ale jakéj to má smysl, žejo. Tam právě jako jde spíš o to, že člověk něco tvoří, něco dělá, a právě proto si myslím, že jsem to jen tak jako nevzdal... nebo že jsem to nedal pryč z ruky na delší dobu... Ale samozřejmě, že člověk jako vnímá ty dny, kdy dělá něco míň, žejo... Kdy je to takový, že člověk třeba chodí do práce a pak večer na to nemá moc času, takže projde kolem toho, zaháže si, ale... ale určitě je to znát pokaždý, když člověk může jako víc. Když člověk jako může víc žonglovat. Tak to znatelně na sobě cejtím. Pokaždý, když mám nějakou convention, což je prostě festival žonglérskej, tak... To mi hrozně pomáhá. Je to... člověk je hnedka mnohem víc kreativní a uvolněnej a dá mu to nějakou jako vzpruhu. Většinou pro mě tohleto je ten motiv, abych na takovýhle místa jezdil, protože tam je nezberný množství triků, který jsem neviděl nebo jsou tam koncepty, někdo na nich pracuje a člověk se o tom může pobavit dál. Ale myslím si, že jako určitě vnímám, když málo žongluju. Myslím si, že jako obecně pohyb, když nemám, tak mi to nedělá dobře. Že jsem dřív byl dítě počítače a... tam prostě jsem nikdy neměl pro co tihnout. Myslím si, že tím, že jsem začal něco takhle aktivního dělat, tak si moc jako neumím už představit, že bych něco takového už nedělal. Že to dělá neskutečnej rozdíl v tom mindsetu, kterej mám. Takže určitě to vnímám, když nežongluju a spíš negativně.

Co tě žonglování naučilo o sobě?

(odmlčí se, dlouze vydechne) Že ledacos dokážu. Myslím si, že to hodně vidím nejenom u sebe, ale i u ostatních a tím, že učím i děti. Tak děti mají vždycky takovou jako představu, že támhleto neumím, žejo, a to se nikdy neukážu naučit. A u mě je to takovej jako vítězoslavnej moment, když se to naučej a já řeknu... ha! Vidíš to, dokázal ses to naučit. (smích) Takže, myslím si, že žonglování mě hlavně naučilo trpělivosti nějaký... Já si myslím, že jsem vždycky byl poměrně jako neohrabanej tvor a jsem vlastně neohrabanej tvor pořád trošku. Ale je to lepší, kvůli žonglování. Ale... takový to, že člověk potom jako chytí všechno, co mu kdo hodí, tak to je mýtus. (smích) To si myslím, že o tom to není, no. Ale určitě jako trpělivosti, pospolitosti... Už jenom kvůli té komunitě. Protože veskrze ať dělá člověk jako cokoliv, tak tihne k dalším lidem, který to dělaj. A já jsem to objevil až dost pozdě, třeba až po čtyřech letech, co jsem to dělal, tak jsem začal vyhledávat tu komunitu a začal jsem poznávat lidi a jezdit na ty festivaly a tak. Takže... určitě pospolitost v nějaký sociální interakci. Myslím si, že dřív jsem byl hodně plachej. A spousta věcí byla pro mě jako tabu... Je to na pomezí fyzický aktivity a poměrně intelektuální záležitosti, protože nad tím člověk mnohdy musí velmi přemýšlet, aby něco vymyslel nebo aby donutil něco, aby to fungovalo... Tak mi to našlo jako tu správnou komunitu, no. Takže mi to ukázalo moje... moje jako pozitivní stránky a věřím, že to ze mě udělalo někoho, kým jsem nevěděl, že jsem.

Jak bys začlenil zkušenosti ze žonglování do svého běžného života?

Já si myslím, že jedno souvisí s druhým. Já jsem třeba vždycky měl niternou motivaci se naučit další jazyky čistě kvůli tomu, abych se mohl domluvit s vícero lidmi, a těch vícero lidí je většinou v té žonglérskej komunitě, se kterýma se chci pobavit. Takže jsem se snažil jako zlepšit ve svých jazycích, abych mohl žonglovat s dalšíma lidma. (smích) Takže je to spíš jako korelace nějaká... Doufám, že jsem to označil jako dobře teď, že je to korelace. Nebo není to kauzalita v tomhle případě?

Kauzalita je příčina...

Tak je to kauzalita. Je to kauzalita, protože já se to chci naučit kvůli tomu. Motivuje mě to k další věci, a potom když vlastně vím, že v žonglování se dokážu motivovat, tak bych se vlastně dokázal motivovat i v jiných věcech. Takže asi to, že vím, že něco dokážu, mi pomáhá v tom, že si říkám, vždyť co bych nedokázal něco jinýho. Takže určitě hlavně osobní motivace... Myslím si, že nějaká různá jako flexibilita nebo takovýhle věci, když člověk jako žongluje a dělá různý jako... psí kusy. Myslím si, že taky jako otevření... bejt open-minded. Že člověk potkává mnoho různých lidí. A tím, že potkává mnoho různých lidí, tak mu to vlastně jako pomůže poznávat ty lidi a člověk míň hledá rozdíly mezi lidma a nějak jako přijímá věci, jak jsou. Já jsem s tím velmi jako srostlej, takže pro mě je to... potom to disociovat od sebe je pro mě náročný, protože za těch deset let, co to dělám, tak jsou to dva hrozně neoddelitelný prvky, že si ani možná neuvědomuju ten rozsah toho, jak moc mi to v životě pomohlo. A jak moc jsem tím ovlivněnej veskrze. Myslím si, že třeba jsem se naučil drobně vystupovat. Nebo mluvit na veřejnosti. Třeba takovýhle věci. Toho jsem se vždycky jako hrozně bál. A tím, že čas od času někde vystoupím, tak pokaždý mi to pomůže a pokaždý jsem víc jako schopnější a dokážu víc udělat nějaký vtípek nebo něco takovýhleho. Takže určitě i v tomhle ohledu to jako pomáhá. Je to vždycky taky takovej jako ice-breaker. Že... já si rád povídám s lidma. A většinou je to způsob, jak na sebe třeba upozornit. Že v nynějším uspěchaným světě je hrozně důležitý umět nāvázat ten kontakt, protože ten kontakt jako pomaličku, ale jistě jako mizí, ten normální, dennodenní. A vlastně tím, že člověk udělá něco zvláštního nebo něco nevídanýho, tak náhle třeba získá nějaký předmět ke konverzaci. Tohleto mě hrozně láká a baví. Že jsem se zapovídal s desítkama, jestli ne jako stovkama lidí, čistě náhodou, protože jsem dělal něco.

Že to je jako prostředek komunikace?

Takže je to vlastně jako neverbální prostředek. Nebo respektive neverbální prostředek, abych nāvázal verbální komunikaci. (smích) No... Takže asi tak no.

Vnímáš nějaké řečneme negativní aspekty žonglování? Ať už psychicky nebo fyzicky, nějaká rizika nebo temnou stránku?

No... Já si myslím, že když je člověk rád motivovanej, tak... Někdy i na sebe není tak hodnej, jak by měl bejt. Že jsem se mnohdy přetáhnul. Nebo že jsem žongloval moc dlouho a potom mě od toho já nevím bolely ruce. Nebo záda nebo cokoliv. Nebo když se člověk – protože akrobacie patří k tomu, je s tím úzce spjatá – takže tam když se člověk moc jako... tak si třeba natáhne sval, a i to se může stát prostě. Jako v žonglování. Asi jako fyzický. A jestli mi jako utekly nějaký životní příležitosti kvůli tomu, je to možný. (smích) Já nevím. Třeba kdybych nebyl takovej tydýt a nežongloval si támhle, tak mě někdo třeba vybědne k něčemu a mohlo mi tam utéct něco, kvůli tady tomu. Že si lidi jako řeknou, že jsem příliš extravagantní a kvůli tomu bych měl nějakou jako nevýhodu. Ale nikdy jsem to tak nevnímal a určitě bych nic neměnil. Protože... to, co dělám, je něco, za čím si stojím a co mě vytahuje z tý šedi. A spíš bych to každému doporučoval. (smích)

Jak to vlastně vnímáš, že je ten žongléřský svět takhle otevřený?

No... je to, když člověk jako žongluje. Tak ze začátku si představuje, že háže ty tři míčky. A pak najednou zjistí, že to nemusej vůbec bejt míčky. Ale že to můžou bejt kuželky. Anebo kruhy. Nebo, já nevím, tři gumový slepice. Vono už je to jako jedno tu chvíli. Ale ale... může to bejt jako úplně cokoliv, s čím háže, a může s tím dělat úplně cokoliv. Protože potom, když je to míček, tak se to dobře kutálí, a když je to kuželka, tak se to dobře balancuje, a když je to kruh, tak se tím daj prohazovat zase ty míčky. A je to hrozně moc o tom, že všechno se dá kombinovat se vším a vzniká z toho úplně prapodivná skrumáž kombinací, co by s tím člověk mohl dělat. Ať by třeba stál na jedny ruce a žongloval dva míčky nebo nebo kopal se dvěma fotbalovými míči, a přitom žongloval a balancoval ještě přitom něco... Tak vlastně těch věcí, který jdou dělat, jsou vlastně tisíce. A vlastně těch kombinací, co jdou dělat, jsou taky jako tisíce. Tudiž člověk se to nikdy nenaučí všechno. A tohle je nějaký fakt, na kterej člověk přijde až po nějaký době. A do tý doby se za tím hrozně žene, jak by to všechno chtěl umět. Ale vono to jako nikdy nepřijde. Ale na

druhou stranu je to hrozně fajn, protože člověk... když člověk je navrcholu, tak je to nuda. Protože je tam možná hrozně hezkej výhled, ale už nemá kam postupovat. Zato, když člověk jako jde na tom kopci nahoru, tak ví, že ho něco čeká. Ví, že jako furt může jím tam nahoru a nabírat nové schopnosti a prostě zkoušet dál. Je to nekonečná cesta, která je jenom tak hezká, jak si ji člověk udělá.

Děkuju...

Přepis rozhovoru (originální znění) – Tamara

So, for how long have you been juggling?

I learned how to juggle when I was twelve... But I kinda stopped doing anything with it until I was maybe fourteen or fifteen. So, I usually count that as when I started juggling. And... So, it's been thirteen years.

What has made you pick up juggling in the first place?

Originally, when I was twelve and I started juggling I... I was playing baseball. And I was really bored one day... I think just at the practise. And picked up three baseballs and just figured it out. Like I didn't even... I don't even remember... I'm sure I've seen somebody do it somewhere, but nobody taught me how to do it. And then... when I came back to it, I got into it. I think it just... it gave me something to do that I could do by myself. Because I didn't have a lot of kids in my neighbourhood or friends or anything. So that's really why I got into juggling.

What would you say helps you pick the prop up again?

Yeah, I think about this a lot. Like what it is that motivates jugglers to try again. Because I feel like... Even when you are teaching somebody, you can tell the difference between somebody who might be a juggler eventually and somebody who won't make it. Because they... a lot of people when they go to pick something up, they just get completely frustrated way too quickly. And I think jugglers, for the most part, are either naturally patient people or people who are so competitive with themselves or others that they become patient over time. Because I think you have to be... You have to be like... You have to be stubborn and you have to be patient with that stubbornness. Because it takes time. So, you... you know... Yeah, for me I think I... I don't think it comes from so much like a stubborn place but I think it comes from... really wanting to figure something out. In the same way like when I do like a puzzle... I really wanna finish the puzzle just cause it's gonna be like really satisfying. So, I guess that yeah... it doesn't feel like stubborn is for me although I see that a lot in jugglers. And then sometimes it's also the competitive thing, with myself. I really enjoy being like, how do I push that next thing. And so yeah, every time you drop, for me anyway, it's... it's like I can't wait to pick it up and do it again cause... Usually, when you drop, you learn something from it. If you're paying attention. You drop and you're like (luskne prsty) oh I knew that was gonna drop, because I threw too far out or I threw too far forward or it was too fast. And so, it's like, oh, cool, I can't wait till I apply that data to the next throw. And get better. And even if... even if jugglers aren't consciously thinking about this individually, I think subconsciously they're really excited about that idea of like... I'm gonna get better next time. Like... Every time I pick up, I'm gonna get better. And it's so exciting. And with juggling you see it so clearly. But there are tricks like... I try it once, I try it twice. And then I'm like... I don't wanna do this, screw this. And... and there are definitely days like that too. Usually it's like when I get too much in my head if I have a lot of anxieties or something that day. And sometimes juggling helps clear that away and sometimes that gets in the way of juggling. And it's really frustrating when it happens. Usually I just keep it up, I try to get through my practise. And then when I do, you know... At least I can say I did it. But usually it's not a good practise. (odmlčí se)

The other thing about juggling is... For most jugglers if you take it seriously, it kinda forces you... not forces you... encourages you to be distinct at something. This is like in order to get better you have to do it. And so, usually I really enjoy it but there is definitely tricks that I do because I wanna get better. I don't do it necessarily because I enjoy the trick. And... because I know I am going to enjoy it, when I get it. And so, you just... it teaches you to just like do it no matter what. You gonna practise that trick today, because you have to. Because you see the long goal rather than just the immediate. Pushing through those days.

How do you feel when the trick or movement happens successfully for the first time?

Ahhhh, it feels awesome! Yeah, I mean it's like... I feel like the first time you get it, you like... my immediate thought is like – I have to do that again! It's not even a moment of – yeah, I did it, it's like... chase that rabbit, I wanna get it again, I wanna get it again... (smích) Let's do it again. Because it's there, once you've tasted it's there right. Now it's just consistency.

You've unlocked it...

Yeah, you've unlocked it... It's like you've unlocked one of the doors and you've figured out that you can unlock the next one. So, it's just like... yaay (zatleská), it's super exciting and it drives you. I think juggling has an influence on my confidence as a person. When I get to those moments specifically... Because I think it's so tangible... When you do a juggling trick, you can see it. It's this thing you've put your energy into and it's very physical, you can touch it. You learn the trick and you're like, oh my gosh, I just caught all the balls! It's so easy to discern when you do it right and when you do it wrong. Even when it's messy... I didn't drop! And life isn't that clear a lot of the time. A lot of the time, life is messy, you know – am I successful in this way? Like, I wanna do this job well. How do I know when it's done and when it's done well? It's so not as clear in real life. Which is fine but in juggling it's... I think it shows you, what those moments feel like in a tangible way. And so, then it's easier to decide in real life. And it gives you the confidence. Like, I can do stuff. The physical manifestation of success. Which is really hard to achieve in the normal every day thing. And that's why we do sports in general right, it's like controlling this physical thing. Because life is so not like that.

Have you ever found yourself juggling to relieve any emotion or feeling?

Yeah, for me... Juggling helped my depression. I didn't necessarily juggle to fix my depression but it like fed into fixing it... not fixing it, but helping it. And now, when I juggle, it does help my depression like a lot because of that idea of showing me that success and reminding me that I am successful. And that things do get better and things can progress in little bits, as opposed to when I don't juggle I start just getting really overwhelmed by life and everything like... I don't know what I'm doing, I feel like I stagnate, I feel like I'm not good enough. And juggling reminds me like you know, there is no good enough, like it's... there is just steps, and you are just taking steps. As long as you're doing something, as long as you're throwing a ball. So, for me, it helped my depression and now I do it specifically even more so. Like I didn't start doing it to help my depression but now I know that I can use that. And then there is definitely days when I've got an anxiety or when I'm stressed out and I usually do specific type of juggling. I put on headphones and I do like a movement juggling. And that totally helps, because it's like meditative. I am not intentionally trying to train, which is what I normally would do, it's just feeling it. And that helps a lot. Like I said earlier... sometimes when I'm trying to train, it doesn't help with anxiety, or whatever. When I posted my video about my depression I had a lot of jugglers that reached out. Especially when I talked about how juggling for a while was a negative thing to me and how I compared myself to other people. And that... I think a lot of people can relate to that. This comparing to other people. That's so intimidating in a place like this (European Juggling Convention, UK, 2019).

How do you feel about this comparison? What is your experience with comparing to others?

I think a lot of jugglers who are really good compare themselves to other jugglers and they use that as fuel. I think for me, it's the opposite. I have just... I think it's because it's not my job. I don't have enough time or energy to put into it full-time. I'm just a hobbyist. And so, when I watch so many jugglers who are so good, it just... it kills me. Not only, that I'm not there and I'll never be there. Like I know I won't, it's just not possible. I don't have that freedom to be either physically that committed, or emotionally that committed, or creatively that committed. And it just, for a while, it just really screwed me up and it made me just hate this thing. And made me never wanna do it. So, I was just like... what's the point. Yeah, I wanna get better. It a huge demotivator. And I still struggle with it. I know consciously now that I've done a lot of work as a person to like not comparing myself to others. There is a quote that says comparison causes suffering. And it does, I think it does in a lot of ways. And yeah... it messed me up so much for a while. And it still does in all the ways. But now I can recognize when it's happening and I can just let it go and say... that's not what juggling is for. I think if you want to be that juggler who is super competitive and you can use that as fuel... Whether it's competitive physically or creatively, I think if you wanna do that and that works for you, absolutely, you should do that. Competition fuels a lot of things. But for me, because I know I can't compete, and I now I can't, like... I'm realistic about that. It just kills me, it just demotivates me. So now I just have to remember that that's not why I do it. The reason why I do it is for fun, it's because I enjoy it, I physically enjoy that process. And it's because it helps me, it's good for me. With depression, with exercise. So, every time I start to like comparing myself to one of these people in the gym, then I'm just like, it doesn't matter, that's not why I do it. And every time I do this, I think it gets easier. At the beginning of the week, it was hard for me to be in this room. (European Juggling Convention, UK, 2019) There is so many great jugglers. I didn't juggle at all. And then on top of that, the other thing that I have, which is probably really bad... But... I often will compare myself to the women jugglers in the gym. And say, well at least I'm like the best of the women. Or in the top five women. But that's not true here. This is like the first time I've been in a gym where I am not in the top female jugglers. And I don't think that's good either. I don't think you should look at limiting factors that way to try to push yourself up in your head. And so, I'm actually really glad that this has been a new challenge for me to realize, that I still compare myself even though I'm not thinking I am and I'm comparing myself to just the women so I can be on top. And here I'm like... not. I'm glad, I can recognize I'm doing that. Because I'm not on the top, I saw it. And now, by the end of the week, I'm like... yeah. That's what it's about though. And I'm super happy at the same time for the fact that there are so many great women jugglers and great jugglers and I get to be around it. But... And then... I also just came from Afghanistan. And I was the best there by far, because they are all super behind. So, it was a huge culture shock to come from like... My ego being like, I have so much to show and share and I'm so good to... oh no, I'm like a small fish in a really big pond. But that's not what it's about, you know. I love juggling, juggling is fun. It's gonna be hard no matter what, but if you focus on that, I think it becomes easier. At least it works for me, it what I've been trying. It seems to work. (odmlčí se)

But a funny thing is... You've asked me about motivation... Does it push you? It's like... I don't relate to that feeling at all. I know a lot of people who are like, it's so inspiring to see somebody do this amazing trick. And I'm like... Not at all to me! I don't get that at all. It does not inspire me one bit to see somebody be better than me. And I think it'd probably cause I'm so competitive. And so... it just pisses me off. (smích) But... Yeah... I find it frustrating. And I think it's from like a... My thing is like a wanna do everything. Like that's what excites me about the world, I wanna try everything, I wanna do everything. And I know I'm not gonna be able to, and not only I'm not going to be able to try everything, I know I'm not going to be able to get good at everything. And that drives me nuts. I think I have to remind myself that I can't do it. And... it kinda breaks my heart a little bit. And so, when I see somebody getting so good at something... And I know that I can't ever get that good, I'm just like... frustrated. Cause that's like what I want. I want to excel at all these things... Because it's fun, it feels really good, to be really good at something. And... yeah. So, when I see like [REDACTED] I'm like, I'm never gonna be that good, that's so frustrating, I hate that feeling. Because I wanna know what that feels like to like have

that control, to what does that mentally feel like, what does that physically feel like. And I'll never know. Cause I just... I don't think I have enough time or energy. Yeah, I don't even like watching his shows. I can't. Everyone is like, I cannot wait to see [REDACTED]'s performance. I'm like, I don't wanna see him perform, ever! (smích) I think he is the nicest person, I love him, he is a very good friend of mine, but I hate watching him juggle. Because I'm just like, it's just like watching somebody be like, look at all the fun I'm having, you'll never get to have. Most people, they see something beautiful, and they gonna appreciate it. I don't know what's wrong with my brain, but when I see something beautiful, I'm like – I want it, why can't I have it? (smích) But I admit it! (smích)

If the feeling you experience while juggling would be a landscape, what would it look like? If you were to take me with you to your land of juggling?

I'm gonna try not to think about it too much. Cause I think it should be like a feeling, right. For me, the first thing that comes to mind, is... I hike a lot. I like camping... And one of my favorite landscapes is like... in the woods, with trees, and I am on a hiking path. And for me, what does it feel like to juggle... I'm immediately in there, because it's comfortable and it's really... it's safe. But it's also kind of that there is unknown around, you know, there are like trees and you don't know what's in there. And there are also other things happening, there are energies around, there are other animals, whatever. So that's what juggling feels like to me, it's like... Safety and calmness, while also other energies happening. And then also, the last part of my landscape I guess, would be a hiking path, that is going upwards. Like a slight incline. And it's not a big incline. It's just that enough that it is strenuous. But still you have that like meditative feeling. I feel like that for me that's what hiking is. It's like... you are pushing yourself, but you are also calm. And that's what juggling feels like. And so, my landscape would be the photo of that path lining up slightly, and... trees around, everywhere. Yeah... With like this... this open juggling path. (odmlčí se)

That's a really good question! I like that. I will ask other people, I'm gonna ask more people that question!

(smích) Do you sense any difference in the state of your mind before, during and after your training?

Um... It changes honestly like... My juggling is now in such a new phase that I've never really been in. Like... I get excited to train, which I never used to. I don't know. Like I used to get excited about a trick. I used to like kind of force myself to train because I wanted to get better. And wanted to be the best or whatever. And when I crashed and stopped juggling... I was like, well I'm never gonna be the best. But now since that's not my motivation I noticed, that I'm like really excited to juggle. Because I'm really excited to feel my body move and whatever. So, usually, I have this kind of excitement before. It's like energy that's gonna come out, it's like, all right all right all right, I'm gonna do it! And then during... It changes. Sometimes... It depends on how good it's going. If it's going well, I'm like, this feels good, this feels good... And then it starts to calm down. Like my brain starts to get more... like, I'm working out, I'm getting energy, but I'm also kinda meditating, it becomes autopilot a little bit. Which is great. For me... I don't really get frustrated or anything anymore, I'm usually pretty calm during, so I'm exciting before, then it starts to calm, but I'm still like high heart-rate. And then in the end, I think I'm like tired in a great way. It's like peaking and then all the energy is gone. Cause you did the thing. And for me, to be part of juggling it this like mentality of making progress, so I'm like, I did it. And now my motivation is like just to do it. Because I feel like, I'm making progress just by doing it. And recognizing that, rather than before I'd be kind of frustrated all the time, because I measured progress by achieving. Like when I made the trick I felt like I've made that progress. Now I'm like... I juggled today, that's progress. And it makes me really happy. So, I'm excited every day to do that. Because I'm like, I accomplished it, I did the thing. And I think that really helped me a lot and it made me enjoy juggling more. Because now I'm excited going in and I'm content

going out. The funny thing is that the people who get really good at it (juggling), are the people who just love it and are in it. And yet at the same time, they inspire or they intimidate the people, who see them, and get frustrated by it, rather than doing exactly what they're doing to get there, which is just... love it. You know. It's interesting.

How do you feel when you don't juggle for a few days? Do you feel like there is any difference in your state of mind?

Yeah... It's harder when I'm travelling. So, I'm gonna answer this when I'm home, because I'm on a schedule. But when I'm home... I really... I get kind of antsy, if I don't get that kind of energy released. So, I really look forward to juggling and when I don't, I start to feel a couple of things... I feel like... I feel that lack of progress. Um, which is negative effect on my brain for sure. I usually find that, I mean... My primary exercise is juggling, now especially, and I... what is the word... I... crave it. I crave it, like the exercise component of it. And so, when I don't exercise for a couple of days, I feel it. Which I think in effects, like my depression and everything, I start feeling bad about not exercising. I start eating worse. I think both of those things are physically feeding to depression. So, I start getting sad. Because I'm eating poorly, which makes me feel like I'm fat or whatever, it feels like I'm not taking care of myself and then also I think your brain just thinks worse when it's not being fed the right things, or when it's not having the energy release. The way that we're supposed to. So that... I think physically it defects me the most. Which feeds into mentally defecting me. In terms of tricks, I also feel it. Like in terms of my juggling. Like it's hard to get back in. When I do it every day, I can see myself making faster progress. Cause I'm warmed up, all the time. But when I don't, then it's harder to get it, and then I'm more easily frustrated while juggling. Cause I'm like... I should have practised. It's bad for me, when I don't practise. It makes you sad in that progress way, in the way that you are not making progress. And then for me in the physical way. Energy release and fitness. (odmlčí se)

What I'm really good that and really like... My favorite thing about juggling is just picking a thing and making as good looking as possible. And people told me like, you are really good at taking a three-ball pattern and making it look like really good. And like perfect! I like... polishing things. And it's the same with like a five-ball trick. I wanna polish it, till it's shiny. And that's when I like... Funny thing is... I'm kind of like known for five-ball mills mess a lot. Which is funny because I can't run it that long. But the funny thing is, that trick, I'm not like great at it, I can't run it for a hundred catches, it's just that people think I'm really good at it, because the time that I do it, it looks really good. Some people can run it forever, but it's... it's... messy. And for me, it's like, it just looks beautiful. Because I will just work on those twenty catches really, really well. And I'm way more about, how does the trick look. Than how long can I do it. Like being good enough, really well. You can get three-balls mills mess like really good in a month. And then you can be like, I got this really good. And, it's funny, how many jugglers I meet who come to four-ball mills mess workshops, and they've got three-ball mills mess that doesn't look good. They can do it, but it doesn't look good. What's the point in doing it if it doesn't look good? When it's not perfect? I love that about juggling. Everyone has a different motivation. Some people are like, yeah, but I can do it, who cares what it looks like. I don't relate to that but I love that juggling is different for everybody.

How do you incorporate your experience from juggling into your everyday life? Do you think there is any connection for you?

Yeah, there is. I think that juggling is a huge metaphor for everyday life. Like no matter what your goal is, you have to start my picking up a prop. It's like... you know... It helped me with my depression. It taught me not be so hard on myself. And to realize I'm making progress even if it... with every job you make progress. So, every time I mess up, I now I make progress. And it taught me that I can just pick it up and try again. Sometimes it's enough just to pick it up and try again.

If your goal is to be president of the United States, that's fine, like, you can do that, I mean, you can work towards that every day, but it's gonna take these little things. It's gonna start by throwing the ball. And then, when you drop, it's gonna start by picking up again. And yeah... Not to be so harsh on myself. And you don't have to do necessarily what everyone else is doing. In my whole life too, I felt a lot of pressure in my whole life, from my mum, my family, to like do a certain thing, to have a certain career, and that added a lot to my depression and all of that. And... juggling kind of always reminds me that in the same way when I see other jugglers, like, I don't have to do that. I don't have to be a nine-ball juggler. I can just do... Why do I wanna juggle. Like why do I wanna do it. I found for me, it's just because it helps my body and it helps my mind. And that's enough for me. And so, I've done a lot of soul-searching this year and in life I think it's similar. I think I've taken these subconscious lessons from juggling and kind of applied them to real life now. I don't have to do this thing that society always tells me to do. Like get this job. I can ask myself what do I want out of this and I can do it. Because that's what I get to do in juggling.

Thank you for this.

Přepis rozhovoru – Artur

Tak jestli bys mi řekl, jak dlouho žongluješ?

Od čtrnácti, to znamená... devatenáct let.

A jaká byla vlastně tvoje motivace k tomu začít žonglovat?

Když mi bylo nějakých těch třináct, čtrnáct, tak zaprvé jsem byl neposeda, takže jsem měl přirozený tendence furt bejt jako v pohybu a něco dělat, takže jsem si hrál. Takže to žonglování potkalo jako mě, spíš než já jeho. A ten první kontakt byl na základce, že to někdo přinesl do školy, nějakou první věc, myslím, že to bylo nějaký diabolo nebo flowerstick, což je jiná žonglérská pomůcka než míčky, no a... to bylo přesně to, co jsem jako chtěl nebo to co mě bavilo, v tom smyslu, že jsem každou volnou přestávku trávil tím, že jsem si hrál... což bylo skvělý. Pak samozřejmě, když jsem jako našel v tomhle období věc, ve který jsem se rozhodl nějak programově, že jako budu dobřej. Protože já jsem tenkrát říkal, že... přirozeně jsem cejtíl, že učení mi jako úplně nejde tenkrát, že možná je to z tý frustrace, z toho, že chceš bejt v něčem dobrá, tak jsem se rozhodl jezdit na kole nebo žonglovat. To žonglování se mnou zarezonovalo, tak jsem tomu poslal velkou, velkou energii... Když se na to podívám takhle zpátky, tak to pro mě v tom období bylo důležitý si najít něco v čem jako... vynikat. Nevím, prostě bejt v něčem jako hustej. Tenkrát v těch slovech, co jsem používal. A to žonglování mi to hnedka vracelo. Protože, když jsem se naučil žonglovat a zvládnul jsem první nějaký triky, tak jsem cejtíl, že to okolí to jako bere a skrze to bere i mě. A to je vlastně ... nechci zakázat do žádnéjch sociopsychologickéjch věcí... ale to je podle mě hrozně důležitý pro člověka v tomhle období.

Co bys řekl, že ti vlastně pomáhá zvednout ten prop ze země, když ti spadne, a zlepšovat se?

To se tak jako mění. Žejo, za těch devatenáct let co žongluju se to několikrát pře... jako ty motivace se mění. Teď jsem momentálně v situaci, kdy mě to jako živí, na dvou frontách. Jedna je umělecká, což samozřejmě, tam jde to žonglování hodně do pozadí, ta technika, ale je to prostředek vlastně vyjadřovací, takže tam prostě během zkoušení tě žene to, že to prostě musíš udělat... Abys toho dosáhla. A jinak si myslím, že to žonglování je právě dobrý, že člověka naučí velice rychle na začátku jako se učit. A to si myslím, že je hrozně důležitý pro děti. Protože spousta věcí člověk se přestane učit ve chvíli, když přijde neúspěch. Protože... lidi mají zafixovanou vlastně špatnou matici učení, a to je ta, že vlastně s každým dalším pokusem by ses měla zlepšovat. To je něco, co je v nás jako zakódovaný. A ve chvíli, kdy přijde neúspěch tak ten proces se naruší a člověk ztrácí motivaci v tom pokračovat. To znamená spousta pokusů vlastně

končí tím, že člověk se nezlepší s každým dalším. To v žonglování by člověk nezačal ani. Protože tam přirozeně je, že vlastně hned od začátku to nebude fungovat tak, že s každým dalším cvičením se zlepšuješ. Samozřejmě když máš lektora, kterej dokáže počet neúspěchů snížit... tak se to učíš snáz. Ale když se to učíš sám, já se to učil tenkrát sám, ani ne z videa, tak to vlastně vyžaduje poměrně velký odhodlání a frustrační toleranci k tomu přes ten neúspěch jít dál. Tenkrát to pro mě bylo o tom bejt hustej... jak se říká peer pressure, jako bejt hustej. Takže to mě překonalo ty první začátky. Lidi, co se setkají s žonglováním podle mě velice rychle pochopěj, že ten model zlepším se s každým dalším pokusem prostě nefunguje. A vlastně potom když člověk se dostane už dál a už to umí a už, nevím, prostě umí třeba se třema míčkama, s pěti, s kuželkama deseti, tak vlastně už má zvnitřněnou tuhle věc, že když něco chceš, tak nezáleží na počtu neúspěchů, ale na odhodlání a času, kterej do toho investuješ. A tohlencto u lidí ze žonglování, který si projdou tímhle procesem učím se žonglovat a přetočej to do svýho nějakýho jinýho vlastně učebního procesu, protože... přesně... nebudou čekat to, že vždycky úspěchy vedou k celkovému úspěchu. Myslím si, že to tak není.

Jak se cítíš, když nežongluješ třeba pár dní? Pociťuješ nějaký rozdíl ve stavu myslí?

Já jsem si takovýmhle nějakým procesem prošel asi před třemi lety, když se mi narodila dcera. Tak vlastně do té doby jsem trávil... já sem hrozně rád chodím ráno, tak jsem sem chodil každý ráno tak jako v půl sedmý ráno. A tři hodiny jsem každěj den žongloval. Což bylo samozřejmě úplně skvělý. Samozřejmě jako ta technika. Ta technika byla tenkrát taková, jakou teď už asi nebudu dlouho mít, protože se k tomu velice těžko přibližuju. Protože existuje nějaká úroveň, která v tobě zůstane, ale samozřejmě, v určitém... V určitý moment... Já nevím, odkud to vzít. V určitéj moment, se žonglování nestane jenom koordinační aktivita, když máš rozdělení těch motor skills, tak jsou jako kondiční a koordinační aktivity. Ty koordinační, když se naučíš, tak většinou si je udržíš. A ty kondiční vyžaduju vlastně neustálý trénink. A v určitéj moment, se v tom žonglování stane to, že to přestane bejt jenom koordinační a je to i kondiční. A to je přesně to, že když trénuješ jako blázen, tak umíš skvělý věci, ale když netrénuješ, tak je ztratíš. Takže tenkrát se mi to stalo, že jsem přestal žonglovat, protože prostě rodinný záležitosti měly přednost. A samozřejmě začala taková frustrace ze ztracení té techniky. No ale... teď už moc netrénuju, když nemusím. Nevím, jestli se cejtím blbě, když nežongluju, ale cejtím se dobře, když žongluju. (smích) Asi tak. Ale jako asi jó, je tam nějaký jako co se česky řekne to... to toužení to dělat. Když máš jako něco, co ti vyplavuje dopamin, tak ten mozek to chce dělat prostě. (smích) A když to máš spojený se žonglováním, který ti vyplavuje dopamin, tak ti to chybí prostě.

Co bys řekl, že tě žonglování naučilo o sobě? Ty jsi zmiňoval, že tě naučilo, jak se učíš?

Asi jo, to si myslím, že je jako důležitý si uvědomit tohle, že vlastně žonglování je hrozně příjemná věc na tohle. Zároveň mě na tom baví to, že je to prostě nekonečný, a že těch směrů, kudy se člověk může vydat je hrozně moc. Je to fakt nekonečná záležitost. Že i když potkáš lidi, který jsou označovaný za nejlepší v něčem v žonglování, tak potom jsou další, který dělají něco úplně jinýho, a je to furt žonglování, že dneska fakt už to žonglování je svět sám pro sebe. Pro mě je žonglování spojený se všema jako věcmi, co dělám, ať už je to učení, ať už je to výzkumná činnost, ať už je to vystupování. Teď ale moc neodpovídám na tvou otázku. Co jsem se jako naučil... (pomlka, přemýšlí) Nevím asi je to nějakým způsobem práce s tím úspěchem nebo práce s chybou obecně. A možná jako cílevědomost je to slovo, který se dá dost dobře říct. Že člověk tím trénuje cílevědomost. Protože když vidíš ten cíl, většinou u žonglérů je to, že trénujou něco, co chtěj umět, ať už to je nějakěj počet nebo trik, a... Když se to chtěj naučit, tak se to naučej. A myslím, že cílevědomost dokáže věci. Potom třeba jako aspirace vlastně jako... Dělat věci. Vědět, že jdou a nebát se je zkusit. To si myslím, že je taky vlastně žonglování a obecně cirkus, že to člověka naučí. No myslím si že trpělivost, cílevědomost, aspirace a myslím si že sebevědomí. To je další věc... Protože pak lidi se o sobě dozvídají něco, co... v čem vynikají. Jsou to zkušenosti každýho z nás a myslím si, že to bylo přesně to, co jsem potřeboval v té pubertě, jako o něco opřít to sebevědomí. Proto prostě pubertáči dělaj parkour nebo jezděj na trikovým kole nebo na

bruslích nebo na skatu. Je to to, že se potřebujou o něco opřít. A pak ti jdou líp i jiné věci, protože to sebevědomí v tom prameni. Já ti teda odpovídám asi tak jako hrozně zvláštně...

Ne, je to v pohodě, jsem ráda, že mluvíš o všem volně, jak tě to napadne. Jak se cítíš, když se ti nějaká věc povede? Když tam zapadne ten trik?

Nó to je... to je... prostě... prostě jako krásný, no. (smích) Myslím si, že... to je skvělý no. (zamyslí se) V tom je rozhodně nějaká satisfakce veliká. Teď no... zase to je ve spousta rovinách. Já třeba jak už to mám v ohledu toho, že jako učím a vystupuju, tak jako vím, že trénink je na míle daleko do toho, co jako použiju reálně. Takže vlastně myslím si, že spousta žonglérů si dělá spousta věcí jako sami pro sebe. Je spousta malejch žonglérů, kteří mají nějakou ambici nebo aspiraci vystupovat. Mají tendenci v tělocvičně trávit jako hodiny a hodiny a dny a dny a dlouho trvá než zjistěj, že to k tomu vlastně nepotřebujou. Že... člověk potřebuje mnohem míň na to. Ale že to člověk dělá hlavně pro sebe si myslím, právě proto, že když se ti něco povede, tak to jsou ty malý věci, co tě posunou potom dál. A zároveň, myslím si, že málokterej žonglér se naučí trik a řekne si umím to a dál už nechce. A většinou je to jenom jako... Že to nikdy nemá konec. Že když se to povede, že když se ti povede trik, nevím třeba plácnu, čtyři kuželky, chci se například naučit žonglovat se čtyřma kuželkama, tak vlastně každej krok, kterej k tomu vede, je vlastně srovnatelněj úspěch jako to, že se to na konci povede úplně. A velice rychle to zapadne. Protože když se naučíš ty čtyři kuželky, tak ano jako, zaplaví tě taková chvilková jako... mám to... ale velice rychle se chci naučit 5 5 1 s těma kuželkama nebo nějakej trik. Takže si myslím, že na tom je hezký, že ten proces je jako plnej těch úspěchů. A v tom si myslím, že je právě největší síla žonglování právě s dětma nebo obecně v social cirkusu. Nebo cirkus obecně. Protože vlastně my můžeme ty úspěchy... Že vlastně to žonglování je plný malých úspěchů, že vlastně ten den nebo ten trik se dá rozložit na spousta malejch úspěchů. Kde ve finále, to, co zažívá někdo, že se naučí pět kuželek za zádama vlastně je podobnej proces, jako když se naučí... prostě... křížem křížem plác. Že to funguje na všechno tak.

Napadají tě nějaké řekněme negativní aspekty žonglování? Ať už fyzické nebo psychické.

Riziko je to, že to je nekonečný. Že prostě... myslím si, že spousta žonglérů v době internetový vlastně úplně jako vzdaj tu svoji snahu, protože vidí, že jsou všichni tak strašně dobrý, že ta technika je tak strašně daleko, že vlastně jako proč se o to vůbec snažit. To si myslím, že je jako velký riziko teď... Ale ale to je... No tohle si myslím, že je těžký. Že vlastně ta motivace, která vlastně dřív byla jen v tý komunitě. Jako aniž bych byl nějakej jako dinosaurus, tak si pamatuju tu dobu, kdy tady bylo jako pár malejch conventionů, respektive setkání žonglérů, byli tady dva kluci, který uměli roztáčet dvě diabola najednou tenkrát... A to byli bozi. Potom tady byli dva kluci, který uměli prostě prohodit pět míčků. A všichni k nim jako vzhlíželi. Prostě to byla doba, kdy ten strop zaprvé nebyl tak vysoko. Ale už tenkrát nám to přišlo jako nedosažitelný. Pohybovali jsme se jen v tý komunitě, která měla jako rychlý srovnání. A... A prostě dneska člověk si zapne internet a vidí thaiwance roztáčet pět diabol na místě. A říká si ty vole... jako kde se to změnilo? Žejo. A to si myslím, že je strašně jako demotivující. Vždyť vlastně ten internet vlastně neukáže, proč ten člověk to jako umí. Neřekne ti... Já jsem věděl, že ten člověk se tím trápí, že jezdil na techno párty a vlastně celý léto žongloval. Takže to uměl. Tam jsem vlastně viděl ten konkrétní investovanej čas, kterej do toho dal a já jsem věděl, že když budu chtít bejt jako von, tak tomu musím dát tolik, komu tomu dal von. A to je právě jednotka, kterou jsem si uměl představit. To, co ty videa vlastně ukazujou je... vlastně že tam není vidět ten proces. Ukazujou jenom ten výsledek. A samozřejmě [REDAKCE]. Jakožto největší tady technickej žonglér... to je šilenství co von dělá jako. Dělá sedm kuželek tady nahoře nebo jako za zádama nebo něco. A spousta mladejch lidí, který... a doba je tomu nakloněná. Která vlastně... mladý lidi chtěj všechno hned (luskne prsty). Jo... A když to nemůžou mít hned (luskne), tak to nechťej. A myslím si, že tahle mentalita jako je v nás všech... že se nám skrze tuhle dobu dostala trošku do hlavy. Že já, když něco chci, tak si to stáhnou. Že když chci nakoupit, tak si to objedná na internetu. Nebo když něco chci, tak vlastně ten čas od toho, že se rozhodnu, že to chci (luskne) a pak to mám, je vlastně intuitivně co nejkratší. A u dětí je to blbý nebo u mladejch lidí, protože

když tohle se jim vřeje do hlavy, tak to není dobrý. A proto si myslím, že tohle je to přesně riziko žonglování v týchle době, že ty lidi nemají tu motivaci to vůbec dávat, protože vidí ty výsledky takhle velký. Samozřejmě, některý lidi to vidí a pochopěj to. Ale jsou lidi, který třeba... Já myslím mě... Mě by to třeba tenkrát v tý době hrozně ohrozilo. Protože v tý situaci... Moje motivace, proč jsem začal žonglovat, by byla ve chvíli, kdybych viděl, jak strašně hustý lidi jsou, tak by to nebylo tak snadný se rozhodnout, že budu hustej. Protože kdybych začal žonglovat a velice rychle by přišel ke mně kamarád ze školy a řek hele, sem našel video, to neumíš co, a najednou ta moje motivace by byla... v pytli. Tenkrát jsem mohl přijít s čímkoliv... tenkrát jsem se naučil mills mess nebo... no, to jsem se naučil docela pozdě (smích)... nebo nevím, prostě sloupy a druhej den jsem to ukázal a... ty vole, to jsem v životě neviděl, to je hustý. A ta zpětná vazba, kterou jsem chtěl, velice rychle přišla. Ale v dnešní době se to nevrátí tak rychle. A myslím si, že to je fakt jako... že to hodně ohrožuje tyhle lidi. Ty, který to fakt baví tak ty to neohroží. Ale některý lidi prostě... když to nebude prostě [REDAKCE], co žongluje prostě dvacet pět let dvacet čtyři hodin denně. To prostě v životě nemůžeš jako udělat. No a nějaký fyzický rizika. Jako fyzický asi určitě. Zápěstí, ruce, zranění. Karpály a tak, ale to se mi nestalo, musím říct.

Jak se vlastně cítíš, když žongluješ? Jak to prožíváš?

No... Já si právě myslím, že na žonglování je super věc ta, že tě vypne. Jo, taky existuje ten model flow. A často se žonglování pojmenovává jako flow arts. To je vlastně moment, když na vertikální ose máš výzvu, kterou jako děláš a na horizontální máš skill. Takže ty ve chvíli, když něco děláš a je ti to výzvou a tvůj skill ti to doplňuje, tak existuje taková věc, která označuje ten flow channel. A to je vlastně něco, co žonglování jako umí dělat. A to je vlastně to, že když žongluju, tak prostě vypnu. A jsou samozřejmě různý druhy toho žonglování a různý druhy toto tréninku. Nejradši mám jako si žonglovat. To znamená, že prostě nepřemýšlím nad tím, co dělám a prostě si ujiždím na tom, že si žongluju. Pak je samozřejmě trénink, kterej jako vyjadřuje velkou koncentraci, tam jako cítím za emoce to, že se fakt jako plně soustředím na všechny detaily, jako soustředění, fakt intenzivní, ta reflexní práce, ta emoce, která se jako zjeví je soustředění. To není moc emoce... odhodlání. Nevím. Prostě, že fakt... to je velkej rozdíl podle mě v tom tréninku. Si uvědomit, že... A to si myslím, že je velkej rozdíl, proč jsou lidi hustý a proč jsou lidi míň hustý. Že některý lidi si žonglují dvacet let a některý lidi žonglují dvacet let. Podle mě se to musí dělat obouma směrama, musí se žonglovat, užívat si nějakou psychohygienu, krásnou věc... ale jestli se chceš zlepšovat, tak potřebuješ jako koncepční trénink... a tam cítíš něco jinýho. Já nevím, jako... co bych řekl. Pak je to samozřejmě, mě to jako baví, žejo... takže to je to, to je prostě radost z toho, že se o něco jako snažíš. Radost. Strach... Já se nebojím. (smích) Takže radost. Jo asi jo, asi je to radost. Tak vždycky, když děláš něco, co tě baví, tak je to prostě bezvadný. (odmlčí se)

Tak rozhodně je to jako uvolňující. Protože... Skrže to vypnutí člověk může i přemýšlet, že mu to jako zklidní tu hlavu a vlastně si nechá uležet ty myšlenky... který předtím se zdály nějak jako akutní, zásadní. Tak jako v rámci tý psychohygieny to není jen o tom vypnout, ale i si jako utřídit ty myšlenky. Takže tak jako vypnu a pohazuju si a u toho si přemýšlím nad věcmi. A... rozhodně jako se vyžonglovat z toho, když to máš prostě hodně... tak si dovedu představit, že... bohužel teď na to není moc čas, ale když si vezmu prostě tři míčky a prostě si zažongluju tak... je mi líp.

Takže ten stav po tréninku prožíváš jinak, než před?

Jo... Já si myslím, že jo. Že každej má něco. Někdo chodí běhat, někdo si žongluje, někdo jezdí na skatu. Já si myslím, že ty motivace jsou všechny stejný a myslím si, že to žonglování to umí velice podobně jako ostatní věci. Samozřejmě je jinak fyzicky náročný, to vyplavování je jiný, člověk nevyplavuje tolik jako jiných věcí, ale minimálně myslím si, že to je s tím dopaminem, je to v uvozovkách ta droga, takže věci, který tě štvaly předtím, že tolik neštvou. Někakou dobu. No... takže si myslím, že to je v tomhle... velice snadno je tam dohledatelný, proč je to dobrý. Je tam nějaký to blaho, ta radost. Podle mě je to přesně tímhle.

Kdyby sis měl představit žonglování jako krajinu, jak by taková krajina vypadala? Kdybys mě měl teď vzít do své krajiny žonglování...

Hmmmm... (zamyslí se, smích) Asi by tam nesvítilo sluníčko. Ale bylo by tam světlo, žejo, ale aby to nesvítilo do ksichtu. (smích) A... asi by nebe bylo bílý. Aby vůči tomu byly kontrastní věci, který proti tomu hážu. (smích) Nefoukal by tam vítr. A bylo by tam něco příjemného, na čem bych mohl jako stát. Takže jako tráva je skvělá. Ale nějaká taková jako golfová... ne jako na Kampě. A... Nevím jako... Asi by to bylo něco jako... Kdybych... tráva, hodně vody, bílý nebe a... a asi jako i stromy. Hm... (pauzu) Představuju si vlastně Kampu ale s lepším trávníkem. Možná proto, že tam jsem jako začínal žonglovat a mám to tam jako fakt... rád.

Já to vidím, jak ses hezky zasníl, no. (smích) Děkuju...

Hmmmm... (smích) Jo.

Jak bys začlenil ty zkušenosti ze žonglování do běžného života? Je tam podle tebe nějaká spojitost?

To jsou vlastně jako dovednosti, který si člověk... Ne dovednosti, schopnosti... no. Že jako když člověk pomine ty dovednosti a soustředí se na ty schopnosti, tak to je přesně tohleto. Jak říkám, sebevědomí, cílevědomost, trpělivost. Zvedání frustrační tolerance. Na tu vášeň nějak je to dobrý. Že jako mám rád, obecně, když jako lidi mají něco, co je vlastně trochu zbytečný, ale jako dělaj to rádi. To je vlastně vždycky takovej jako určitej typ lidí, který tyhle věci dělaj. Ať už to je přesně jízda na skatu, běh, žonglování, to jsou jako věci, že než mě to začalo živit, tak jsem to vlastně dělal, vlastně jenom protože mě to bavilo, a to je podle mě hrozně důležitý v tom životě, mít nějakou tu vášeň jako v tomhle smyslu, která není spojená s denním režimem. A vím, že to je těžký, protože některý lidi to nemají z vlastního rozhodnutí, protože na to nemají čas. A mně přijde hrozně důležitý mít něco, co tě jako baví. A myslím si, že žongléri obecně, jak je znám, tu komunitu... tak tahleta věc je spojuje. Že prostě jako dělaj vlastně věc, bez zjevného smyslu, ale dělaj ji strašně rádi. A myslím si, že to je hrozně důležitý. A pak samozřejmě ten sociální rozměr toho. Že žongléri mají tu krajskou a světovou komunitu. (odmlčí se)

... A je to pěkný.

Tak ti moc děkuju.

Přepis rozhovoru – Dita

Tak, jak dlouho už žongluješ?

Hm... Asi třináct let. S tím, že aktivně možná... aktivně jsem se tomu věnovala nejvíc uprostřed... Zhruba nějakých alespoň šest sedm.

A proč jsi vlastně začala žonglovat?

Dostala jsem žongléřskou sadu od rodičů a nějak už jsem se to naučila a neměla jsem důvod s tím přestávat.

A řekla bys, že žongluješ profesionálně nebo ve volném čase, nebo jak bys to vlastně nazvala?

Amatérsky...

Co bys řekla, že ti pomáhá se zlepšovat a zvednout prop, když ti spadne na zem?

Prostě jednoduše to, že mě to baví a nenechám se nějak rozhazovat tím, že mi... nějaký trik nejde, protože mě vlastně nic nenuťí jít nějakým jedním směrem a jsem tam vlastně... mám tam naprostou volnost, takže si s tím můžu dělat, co chci, a nic mě tím pádem neodrazuje.

A myslíš třeba, že by na to mělo nějaký vliv, kdybys to dělala profesionálně?

Jo... to by potom už vypadalo asi jinak ten můj vztah k té frustraci. Protože tam už by opravdu byly ty očekávání. Já si no tom hodně zákládám, že své žonglování nenechávám... Nenechávám si mezi sebe a své žonglování... No... Nenechávám si do toho vejít nějaké... nějaký stres, nějaké očekávání zvenku. Protože to by potom... My jsme prostě tak spolu, já a moje žonglování (smích). Je to prostě soukromá věc, navenek s tím můžu interagovat, ale nejbliž je to žonglování, ne ti žongléri nebo okolí.

A jak se cítíš, když se ti povede něco, na čem jsi pracovala, když to tam zapadne? Nějaký trik nebo pohyb.

(přemýšlí) No... tak nejdříve je to úleva a potom mi začne rozhodování se kam dál. Jestli se chci tenhle trik učit na jistotu nebo mi stačí, že jsem schopná ho provést, když do toho dám nějaké úsilí. Neprožívám asi až tak silný moment toho úspěchu. Všechno to vnímám spíš jako cestu, jako dlouhotrvající nekončící cestu, než hnaní se za jednou věcí. To jsem možná zažívala jako teenager spíš když jsem byla... když jsem cítila potřebu se nějak překonávat a jít za tím počtem žonglovátek. Teďka už to nezažívám.

Takže je tam nějaká proměna u tebe za těch třináct let ve vnímání toho výkonu?

Jo určitě... Hodně jsem vlastně změnila úplně směry jako osobní a ve vztahu k žonglování, osobní a motivační a potom přímo ty... trikové směry, žongléřské styly, tam proběhlo hodně rozvoje. Ne vždycky dopředu, hodně směrů tam bylo, byla to komplikovaná cesta. (smích)

Prožíváš při žonglování nějaké emoce? Jak se vlastně cítíš, když žongluješ?

Emoce... Já vlastně na ten svůj trénink dojdu úplně s čistou hlavou. Možná tam mám něco z toho života, ale co se týče žonglování, tak zatížená nejsem a potom... Hm... Tomu nechávám volnou cestu. Jak jsem mluvila o tom, že tu frustraci si moc nenechám vejít k sobě. Asi tomu taky pomáhá to, že si nestanovuju cíle a přijdu na ten trénink a cítím takovou otevřenost tomu všemu, co se bude dít a vlastně ani nevím, jestli tam vydržím dvacet minut nebo tři hodiny.

Žonglovala jsi někdy, abys třeba ulevila nějaké emoci, pocitu nebo náladě?

No to já se právě obávám (smích)... Že jsem takhle dlouho žila. Bohužel to nebyla moc zdravá úleva, že jsem popírala, uzavírala se těm negativním emocím, že jsem se tím žonglováním do sebe uzavírala, po dlouhá léta. A to si uvědomuju až teda v posledních letech. A ještě, to asi s ničím moc nesouvisí, ale taky mě napadlo to, že jsem teda měla asi rok nebo dva, kdy se mi na žonglování úplně promítaly všechny struktury života. Jako hlavně učící struktury a seberozvojové, a bylo to teda hodně intenzivní, že mi to úplně korespondovalo, ne nutně časově, ale že jsem si řekla, tyjo, to jsem vlastně už zažila v životě nebo jsem si řekla, to už jsem zažila v žonglování.

Takže to vnímáš negativně? Jak jsi říkala, že jsi vlastně do toho utíkala?

Jo... Ono to bylo tím, že jsem obecně v životě měla silné tendence se uzavírat vlastně ve všem. A jakmile jsem si uvědomila, že tohle nechci, že se chci v životě někam posouvat, tak to žonglování to začalo taky reflektovat, a právě že to posouvání už jsem si dokázala reflektovat i v tom životě a v tom žonglování.

Cítíš se v tom teď svobodnější?

Jo teď mnohem...

Kdyby sis měla představit žonglování jako krajinu, jak by taková krajina vypadala? Kdybys mě měla teď vzít do své krajiny žonglování...

Stojím na začátku cesty a nevidím přesně, kam směřuju. Je to taková cesta, která vypadá lákavě, ale vůbec nevím, jak bude vypadat o pár kroků dál. A vůbec nevím, jestli po ní půjde jít, jestli mám vůbec správné boty nebo jestli nezačne za chvíli pršet. (smích) Ale přesto bych byla otevřená všemu, co by mělo přijít a nezatěžovala bych se tomu, co mi hrozí. Nevadilo by mi, že bych neznala zrovna předpověď počasí. Šla bych tam s pozitivním očekáváním a uviděla bych, kam mě to dovede.

Děkuju... A vnímáš rozdíl mezi stavem před, během a po tréninku?

Jo... no kdybych to měla nějak shrnout. Před tréninkem je to ta otevřenost. Během tréninku je to ta flow, kdy se do toho ponořím. Doufám teda, že se mi to povede v tom tréninku, protože to samozřejmě ideální stav, a ne vždycky se to povede, ale to je to v co doufám trochu vždycky. A... na konci to hodně záleží na tom, jestli ta flow přišla nebo ne... ale vlastně myslím si, že umím ve správnou chvíli přestat tak, abych se příliš nefrustrovala, pokud zrovna není nějaký dobrý den. A takže odejdu s tím, že jsem udělala ten den, co se dalo a zase někdy to zkusím znova.

A kdybys mi měla popsat, co je to pro tebe ta flow, jak jsi zmiňovala? Jak to chápeš?

(přemýšlí)

Klidně si dej čas, v pohodě.

To je nějaké zapomenutí na okolní svět do určité míry a prostě nejhlubší možné ponoření se do té činnosti samotné. A... asi ta hloubka té ponořenosti se může taky lišit. Někdy se povede líp, někdy hůř.

A jak jsi říkala, že to žonglování je pro tebe hlavně to žonglování ani ne tak žongléři, vnímáš tam nějak tu komunitu nebo na to tolik nehledíš?

Spíš přidruženou věc, ale myslím, že kdyby ta žongléřská komunita neexistovala, tak bych u toho nevydržela tak dlouho. No ve výsledku, není to ta primární věc, proč to dělám, ale ve výsledku mi toho dává opravdu hodně. Ať už venkovní motivaci nebo inspiraci tak potom třeba konkrétní feedback od ostatních nebo taky to, že vím, že v to léto si můžu někam zajet a budu tam třeba mít zase ty lidi, který mají tenhle stejný zájem. Což vlastně v každodenním životě na to někdy zapomínám, protože jsou to takové různé světy pro mě, jak se opravdu nepotkávám každý den se žonglery. Je to potom taková úleva a taky trochu šok to léto. Na těch akcích.

V čem je to šok?

No, že si uvědomím on to opravdu dělá i někdo jiný než já (smích) a že to opravdu žije, že to žonglování je všude, lidi se sjedou, podělí se o svoje poznatky, potom se rozjedou, pracují na tom zvlášť a potom zase přijedou s tím novým a je to taková spleť věcí, lidí, nápadů, která se pořád někde rozvíjí.

Chápu... Pocit'uješ nějaký rozdíl ve své mysli, když pár dní nežongluješ?

Asi... (přemýšlí) Jako... Přímě, že bych si řekla nějaký den že mi vyloženě chybí žonglování, to nebývá až tak často. Ale možná je to někdy když mám nějaký náběh na nějakou úzkost. Ale potom, když přijedu po těch pár dnech domů, kde můžu žonglovat, tak se mi často stane že spadnu do té flow a uvědomím si to až jakoby zpětně, že mi to chybělo. A když... když nemám tu

příležitost opravdu dlouho žonglovat, tak vlastně tíhnu k tomu najít si něco kompenzačního... Třeba tanec. Přestože úplně k tanci jinak netíhnu, tak prostě když dlouho nemůžu žonglovat, tak si radši zatančím, než nic. Pro nějaké uklidnění no. Funguje mi to ve směru uklidnění. Nějak mírně mi to asi pomáhá. Ale musím tam mít to, že se do toho fakt ponořím. Když mám nějakou úzkost a potom jenom žongluju, tak na to pořád musím myslet, na tu věc, která mi ji způsobuje, tak to nějak nefunguje. Musím se fakt ponořit. Jo ale vlastně tak taky když se nad tím zamyslím už jenom ten pohyb samotný pomůže do určité miry. Ten žongléřský pohyb.

A když zmiňuješ ten žongléřský pohyb, co tě žonglování naučilo o tobě?

No naučilo mě to to, že... (přemýšlí) Teď už vím, díky žonglování, že když do něčeho dám dostatek práce, tak to můžu někam dotáhnout. Že to často je opravdu jenom o investici toho času a toho úsilí. No... taky... nějak třeba co se týče toho prosazování svého žonglování na veřejnosti. Od toho jsem jakoby už úplně polevila, to mě spíš zatěžuje.

Promiň, jak to myslíš?

Jako já třeba chci zmínit, že žongluju, ale už nechci lidem vlastně, nechci se s nimi bavit o těch ohraných otázkách jakože už mě zatěžuje, když mi do toho lidi hážou stereotypy a já se vlastně musím nějak obhajovat přitom ve skrytu duše vím, že se obhajovat nemusím, ale furt by se to očekávalo. Takže to jsem... tím směrem jsem se naučila to, že můžu mít své věci a je úplně jedno, co si o tom lidé myslí. Potom... Taky mě jako hodně naplňuje to, když se dokážu s žongléry pěkně... když si posílíme názory a rady... když to zapadne, když se člověk opravdu potká s někým, s kým si rozumí a někdy je to dokonce někdo úplně z jiné žongléřské disciplíny a teď víme, že si rozumíme a můžeme si vzít nějaké žonglovátko a prostě jede to (smích). Zapadne to a ta spolupráce tam funguje, nějaké napojení kreativní. Tak to vědomí toho, že něco takového existuje, za to vděčím žonglování. No. Teď mě nic nenapadá dalšího, ale je takových věcí spousta.

Jak bys začlenila ty zkušenosti ze žonglování do běžného života? Je tam podle tebe nějaká spojitost?

Ty už jsi to trochu zmínila, že jsi vnímala nějakou paralelu ze života, když jsi žonglovala.

No viděla jsem strukturu svého života v tu chvíli třeba projektovanou na... promítanou na to, co se dělo v mém žonglování. Někdy to nekorelovalo teda úplně časově. Ale vlastně to bylo takové, že se můj život učil od žonglování a moje žonglování se učilo od mého života. A když to tak fungovalo, tak jsem se posouvala opravdu hodně daleko. Mně se to bohužel teď nějak tak oddělilo, protože aktuálně mám takový zimní spánek... žongléřský, nevím jak dlouho bude trvat, myslím, že trvá tak od léta, ale přitom život... vzkvétá. (smích) Takže možná si zase jako ujasňuju priority a žonglování nebude úplně vždycky ta nejvyšší. Ale zase je mi jasné, že budou odbobí, kdy to žonglování budu vyloženě potřebovat, abych se někam dál posunula. Na to se do určité úrovně můžu spolehnout, že když budu potřebovat nějakou podporu, tak jí v tom žonglování najdu, i když ne třeba hned při tom prvním tréninku, tak při jednom z pěti třeba. Tak že mi ji poskytnete. A... teď už věřím, že žonglování pro mě už nikdy nebude tím skrýváním a že to vždycky uvidím na úrovni té cesty.

Mhm... Mockrát ti děkuju.

Přepis rozhovoru (originální znění) – Jakub

For how long have you been juggling?

15+ years

What made you pick up juggling in the first place?

A class in school when I was 14 years old. I was a teacher's assistant and was not participating in the class. When everyone started trying I liked the challenge and gave it a try. The positive feedback with success was definitely a big reason I continued in the very beginning.

What makes you pick the prop up again and keep getting better?

Positive feedback from people is a factor for me but another important driving force is the feeling of creating through this outlet. The feeling of expressing myself in a unique way with movement and props helps me feel understood.

How do you feel when you first make the trick or movement happen successfully?

The first success of a new trick after failing and pushing forward feels like putting a crack in a huge barrier and only then can the trick really begin. When the first hint of the movement working is often the spark you need to keep going. Having a prop fall in the right way and knowing what you need to complete the motion is very compelling.

Have you ever found yourself juggling to relieve any specific emotion, feeling or mood?

I have definitely went to juggling to resolve emotions. After some relationship trouble I have found myself drilling juggling patterns to keep my mind occupied and focused. The activity clears my mind by engaging my body. I'm not sure if it was conscious or not in that instance. Juggling is always a way of quieting my mind from anxieties. The repetition and comfort after years of practice make my movement second nature. Sometimes the emotions I feel come through and fuel my movement and expression. I'd like to think positive emotions yield better art but I would say the opposite is more true. Juggling is always there for me. I have worked with juggling through all of my emotions. All of my frustrations are quelled through working on my chosen skill. Even if that is only a temporary clarity. Most emotions need time to be resolved and juggling gives me a rest from heavier thoughts and change of point of view.

If the emotions you feel while juggling would be landscape, what would it look like? If you were to take me to your land of juggling?

Juggling makes me feel freedom. Freedom to build art in the air. I feel positivity alongside the ability I can demonstrate. The more able I am to make different movements the closer I am to showing who I am with my medium. The landscape would look like me. If anything I make shows who I am it is in my performance.

Do you sense any difference between the state of mind you are in BEFORE, DURING and AFTER your training or performance?

I think the term "flow state" is a bit romanticized and not used correctly a lot! That being said the flow state is very real in cases of practiced physical activities like these. As simple as menial tasks at a factory job to all kinds of movement arts. When I perform I go into this mode and it is very hard to remember exactly what happened on stage afterwards. Time seems to speed up when performing a long standing piece of choreographed work. My head feels very clear when I know what I need to do and feel I CAN DO IT! The feelings of nervousness have subsided over the years and what I am left with is exhilaration and a feeling of being very present. In personal training time this feeling comes and goes. When practicing something new It takes time before I can begin to feel in the zone. Before practice I may have different levels of anxiety but when I am working and focused on what I want to learn or improve my anxiety fades. During practice I can feel a range of things – frustration, freedom, clarity. After a good practice I feel accomplished, satisfied, and content.

How do you feel when you do not juggle for a few days? Is there any difference in your state of mind?

I feel like many things kind of build up in my head without this outlet. I have slowed in my practice in the last few years and as I stagnate I notice my feelings of anxiety have increased. I wouldn't say this is the only reason but juggling gives me physical exercise and mental focus I don't feel in other areas of life.

What has juggling taught you about yourself?

I have learned how I learn. This is huge. Problems in school never showed me how I best absorb information but spending time on improving myself through juggling and then teaching others taught me what works. Everyone has something they enjoy and excel at but many unfortunately never find it.

How do you incorporate your experience from juggling into your everyday life? Do you think there is any connection?

Juggling is all about learning and learning happens through failure. Juggling helps me deal with failure because everything I get good at is built on a foundation of mistakes. We drop a ball and have to figure out why that happened. When we pay attention to the circumstances that caused a failure we can avoid them and find a better path to success. Problem solving is the most relatable skill learned in juggling.

Přepis rozhovoru (originální znění) – Magda

For how long have you been juggling?

I started manipulating poi 16 years ago, in 2004.
It took me 3 years to get to juggle 3 objects by myself.
And the practice I have today, of juggling hoops, I started 2 years after.
So depending on the precision of the question, I can say I started 16 years ago or 11 years ago.

What made you pick up juggling in the first place?

One evening in Paris, chilling with my cousin on a bridge called "Le pont des Arts", I saw a girl spin fire around her. It was so beautiful and intense, I wanted to do the same. After some research on the internet, I figured out how to make my own fire poi.

That activity was only about the fire for me at first, but it lead me to meet with other practitioners, and meet jugglers in the same circles.

My left eye is almost blind and I was certain that juggling was not for me, since distances and speed can be hard for me to grasp.

But after a couple years of watching, a juggler friend told me to stop finding excuses and taught me to juggle through passing.

I was fascinated by siteswap and slowly started juggling by myself.

I love to move and I found that juggling a big object would let me play with movement more, so I focused on hoop juggling quite fast after that.

What makes you pick the prop up again and keep getting better?

A vision. When I think of a trick or a sequence I want to do, or when my body feels a path it wants to take with the object, I can start over and over again until I make my vision work.

Watching creative juggling nourishes my inspiration but it's mostly the doing, finding myself alone with the prop and moving my body that fuels my tenacity.

How do you feel when you first make the trick or movement happen successfully?

I feel light, like a weight has gone. Maybe the weight of doubting my capacities. If I've done it once, I know I will be able to do it again.

Are you experiencing any emotions while you juggle? Could you tell me more about them?

Failure hits me pretty hard. Somehow I can't get rid of that feeling even if I try to remember learning is a process. It all depends on the context, but now that juggling is my profession, I feel like I have a duty of maintaining and upgrading a certain level of technique.

This is very unhealthy and actually draws me away from the pleasure I can have with juggling for fun.

When I can detach myself from my professional context, and what I can remember were the feelings I had when I started, is a type of bliss/flow/meditation. Feeling in the zone. Having tunnel vision with nothing around that matters, just a flow carrying me.

Have you ever found yourself juggling to relieve any specific emotion, feeling or mood?

I've done some active research with emotions, and all my performances have been using emotional tools. I wouldn't say I would go juggle to relieve emotions, but it was definitely doing it unconsciously.

And juggling being my own place, like a comfort zone, I've definitely gone juggling to get in that zone and distance myself from whatever was around that I didn't want to deal with.

If the emotions you feel while juggling would be landscape, what would it look like? If you were to take me to your land of juggling?

Rocky volcanic mountains

Do you sense any difference between the state of mind you are in BEFORE, DURING and AFTER your training or performance?

Yes, very strongly with performance. I am usually pretty nervous and need to dive deep in myself to find calm and confidence. I picture that state like being a submarine immersed in deep seas.

During some performances, I feel very present in the moment and in control. And sometimes after a performance, I get a kind of black out and I don't remember anything, or at least no feeling I had during.

The feeling of having failed a performance has been some of the strongest feelings of despair in my life. I have been completely devastated and cried some of my heaviest tears. For a short time, a few minutes, after which I can feel disappointed, frustrated or more accepting of it.

The feeling of nailing an act can bring me great joy and mostly gives me great confidence.

I have very high expectations with myself so I rarely get satisfied, but when I succeed I recognize it and feel very proud.

The truth is that the level of success I judge depends greatly on the level of control I have. The work I've put into rehearsals and the context in which I perform. Sometimes, the moments that are very hard are when I feel like I did everything I could but the circumstances led me to fail.

All of the above concerns performing my own juggling material. Performing other things, like dance, don't touch me at all with that big of a range of emotions.

About training, since it has become my everyday life, emotions don't come into play that much. I usually know what I'm going to train, for how long, do it and that's it.

But that kind of life requires immense self discipline and I've found myself lacking of it. I get bored really fast and I can't keep doing things when I don't enjoy them anymore.

So I feel like my emotions are not inherently linked to juggling training, but more to getting myself to do an activity when I don't feel like it.

How do you feel when you do not juggle for a few days? Is there any difference in your state of mind?

It doesn't affect me much. I actually love taking breaks and distance with my practice. When I get back to it, I feel like I can look at it from new angles, and I understand better how my body works in general rather than under a specific training.

To be honest I have barely juggled in the last 4 months. And I can feel that I have lost a lot of necessary muscles, deep muscles for precision.

But I don't want to be a slave to a technique, so I want to find what my body can do that will always be there, no matter if I am juggling a lot or not.

What has juggling taught you about yourself?

It has given me a lot of satisfaction and pride. When I couldn't find something I was good at, or when I couldn't use my strengths all together.

The mix of movement flow + mathematical logic + emotional openness.

It has also taught me faith in believing that nothing is impossible. And humbleness in that there is no talent there is only work. It pushed me to try - we need to start somewhere, do something, so we can make improve and get to something better. Waiting to be perfect on the first try is just paralysing.

How do you incorporate your experience from juggling into your everyday life? Do you think there is any connection?

I have recently started a new activity and I have kept in mind that learning is a process. I'm taking things step by step and remind myself that I will learn and get better.

I also see juggling everywhere.

Juggling for me is nothing but an organization of concepts in space and time. We can decide to see juggling wherever we want, in the same way that we can see music or architecture in places where it wasn't intended like nature.

So I can see that my jugglers brain organizes things in a different way often, whether it's packing my bag, organizing furniture in my room, or preparing a gathering with friends.

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autora/ky: Kateřina Šulcová

Studijní program: Bakalářské studium, prezenční

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Žonglování (nejen) jako práce s emocemi

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2020

Počet stran (bez příloh): 63

Celkový počet stran příloh: 23

Počet titulů české literatury a pramenů: 6

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 55

Počet internetových odkazů: 0

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 28 453

Ostatní text: 121 780

Celkový počet znaků: 150 223

Názvy souborů umístěných na doprovodném CD

Text práce ve formátu PDF: BP_Sulcova_Zonglovani_nejen_jako_prace_s_emocemi

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Kateřina Šulcová

Obor studia:

Název práce: Žonglování (nejen) jako práce s emocemi

Vedoucí/oponent* práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 63

Počet stránek příloh: 23

Počet titulů v seznamu literatury: 61

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

x				
---	--	--	--	--

Oborová přílehavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		x		
--	--	---	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Téma bezpečí a svobody v práci – mohla byste rozvést?
Úskalí a přínosy terapie žonglováním – mohla byste extrapolovat z Vašeho šetření?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Bakalářská práce se zabývá porozuměním fenoménu žonglování v kontextu subjektivních prožitků participantů, aktérů žonglování. V teoretické části autorka představuje bohatý souhrn výzkumů žonglování, jejichž počátky sahají až k roku 1903, pozornost věnuje výzkumům prožívání a výsledkům terapie žonglování. Dále se zabývá prožitky flow, plateau a peak experience.

Cílem výzkumu bylo porozumět, jak jedinci prožívají žonglování, jaká je jejich zkušenost s pozitivními a negativními vlivy této aktivity, autorka zvolila kvalitativní přístup a techniku polostrukturovaných rozhovorů s účelově a kriteriálně vybranými participanty (N=6). Metoda je popsána srozumitelně a transparentně. Výsledky jsou zajímavé a přínosné, vedle flow a peak experience autorka identifikovala význam pocitu bezpečí v souvislosti s žonglováním a také nekonečnosti a svobody. Dále mělo žonglování subjektivní vliv na tělesné a duševní zdraví, proces učení a vnímání výkonu u participantů výzkumu. Jako cenný příspěvek vnímám reflexi negativního prožívání žonglování (frustrace, vztek ad.) a peak performance, snahu o dokonalost provedení a sebetranscendenci. K práci nemám větších výtek, autorka naplnila cíle své práce a celá studie je psána čtivě, srozumitelně a dobře nakládá s pojmy a terminologií. Téma bezpečí a svobody s ohledem na peak či flow zážitky považuji za vhodné doplnění.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:



**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Kateřina Šulcová
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Žonglování (nejen) jako práce s emocemi
 Oponent práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stran (bez příloh): 63
 Celkový počet stran příloh: 23
 Počet titulů české literatury a pramenů: 6
 Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 55
 Počet internetových odkazů: 0

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod
 Využití výzkumných empirických metod
 Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)
 Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části
 v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
 výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
 (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Autorka např. identifikovala, u jednoho participanta, fenomén „proražení díry do bariéry. Dokázala by tento fenomén dále rozvinout?

O jakou bariéru se podle ní jedná?

Kam se skrze ní dostává?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na bakalářskou práci. Autorka rozdělila práci standardně na teoretickou a empirickou část. **Teoretická část** využívá poznatky z více než **padesáti současných zahraničních výzkumů** zabývajících se žonglováním a prožíváním. Dále popisuje pojmy: vrcholného zážitku (peak experience), vrcholného výkonu (peak performance), plošného (plateau) a optimálního zážitku, nebo-li zážitku flow. Zabývá se také strategiemi regulace emočního procesu a problematikou ruminace. Z teoretického hlediska nevynechala, dle mého názoru, nic podstatného a prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. **V empirické části práce**, kolegyně provádí kvalitativní výzkum s cílem prozkoumat prožívání a individuální zkušenosti žonglérů. Pro výzkum zvolila kvalitativní přístup a pro analýzu dat metoda **interpretativní fenomenologické analýzy u šesti participantů**. Využívá i originálního fenomenologického popisu za pomoci paraely tzv. „žonglérské krajiny“. Pro sběr dat používá polostrukturované rozhovory.

Připomínky:

Formální: Neshledávám vážné formální nedostatky.

Obsahové: Autorka indentifikovala v prožívání participantů několik velmi originálních fenoménů, popisovaných participanty jako např. vypnutí myšlení, očišťování od problémů, proražení díry do bariéry, jiskru, radost, odemčení dveří, lehkost, vzrušení, svobodu, žonglování jako metaforu života aj., které pak dále již nerozvíjí a poněkud je „vtlačuje“ do již existujících konceptů a teorií jako např. koncepce plynutí „flow“, vrcholné zážitky „peak experiences“, „behaviorální regulace emocí“ apod.. Chybí mi větší interpretační odvaha autorky k rozvíjení těchto fenoménů. Z dat by se dalo vytěžit více. **Tato připomínka, ovšem, přesahuje nároky kladené na bakalářské práce a doporučuji se tomuto tématu věnovat i v dalším studiu.** Podr. viz otázka k obhajobě.

Celkově: Autorka je stylisticky zdatná a v teoretické části popisuje všechny podstatné pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. Využívá bohaté bibliografické zdroje. V praktické části své práce, prokazuje schopnost uplatnit kvalitativní metodologický postup, provést polostrukturované rozhovory, analyzovat data za pomoci IPA a velmi zajímavě interpretovat výsledky. **Ocenit musím především výběr tématu, který se zabývá analýzou prožitých zkušeností žonglérů.**

Doporučení k obhajobě: doporučuji*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:

*

nehodící se, škrtněte