

CIRCUS CLINIC

ALLA SCOPERTA DEI BENEFICI TERAPEUTICI
DEL CIRCO SOCIO-EDUCATIVO



Testi: il Team di Circus Clinic

Grafica e layout: Simon Struyf & Nazli Tarcan

Illustrazioni originali: Nazli Tarcan

Redazione della versione originale in inglese: Vicki Pompe, Glynis Rochelle-Hull, Sarah Cinardo

Redazione delle storie: Jan De Braekeleer

Traduzione della versione italiana: Sarah Cinardo, Giovanna Sfriso

Stampato a Torino nel mese di Dicembre 2023

ISBN-numero: 9789464944761

CIRQUEON

cirkus in beweging

**Uniti per
Crescere
Insieme**



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Circus Clinic

Alla scoperta dei benefici terapeutici del
circo socio-educativo.

INDICE

Introduzione alla versione italiana	6
Perché il Circo?	8
Introduzione	12
Storie	16
• Il Clown, l'Infermiera, l'Agente e L'Acrobata	18
• Livelli di apertura	26
• Costruire la fiducia: Emma l'architetta	32
• Il circo può contribuire alla terapia familiare?	40
• Costruire l'arte nell'aria: un'intervista	48
• Il fiore che sboccia	56
• Coi piedi sul filo: sentirsi vivi attraverso il circo	64
• Giocare per entrare in relazione: Il circo nella psicoterapia privata	74
• La ragazza con il mal di testa	86
• Uno spettro di polarità	92
• Il ragazzo con il gilet rosa	98
• Trovare l'equilibrio: Strumenti del circo nella drammaterapia	110
Circo IN terapia o COME terapia?	120
Safe Space, uno Spazio Sicuro: atteggiamenti, comportamenti e condizioni auspicabili	126
Gli strumenti del circo	140
I benefici del circo	154
Etica professionale	164
La storia del nostro gruppo di lavoro	166
Incontra il team!	176
Incontra le associazioni: circo socio-educativo in Europa e nel mondo	186
Grazie a...	188
Bibliografia	189

INDICE

PERCHÉ
IL CIRCO

CIRCO
IN/COME
TERAPIA

SPAZIO
SICURO

STORIE

BENEFICI

STRUMENTI

Introduzione alla versione italiana

I testi che seguono sono stati elaborati nella versione originale inglese e solo in seguito tradotti in italiano.

Il lavoro di traduzione è stato condotto artigianalmente dalle stesse partecipanti e scrittrici dei testi in inglese, le quali non sono traduttrici professioniste. La lettura dei testi che seguono può pertanto risultare a tratti macchinosa. Abbiamo fatto del nostro meglio con il tempo e le risorse a nostra disposizione, sicure che accoglierete il tentativo.

Questa premessa non significa che non vi sia stata un'approfondita riflessione sulla scelta e sull'uso delle parole utilizzate. Un'introduzione si rende quindi necessaria.

La "*circo-terapia*" in Italia non esiste ancora con questo termine. Essa non è stata sistematizzata e non potrebbe esser definita tale. Tuttavia esiste ed è praticata nei contesti di cura nei Paesi partner in collaborazione con - o da - psicologæ, psicoterapeutæ e altre figure specializzate. Per questo motivo læ lettori troverà anche della terminologia di uso professionale psicologico tradotta in modi che non sarebbero possibili in Italia, ma sarà consapevole che sono testi scritti a più mani da professionistæ di diversa estrazione e formazione in diversi contesti legislativi (vedi, il capitolo sull'Etica professionale). La lasceremo tradotta perciò come *circo-terapia* anche come sguardo al futuro, con l'ambizione e l'intento che possa svilupparsi anche da noi in contesti terapeutici, di supporto psicologico e di psicoterapia. Useremo quindi anche la locuzione "*benefici terapeutici*" per riferirci ai risvolti del circo sulla promozione della qualità della vita.

Il *linguaggio crea il pensiero* e noi abbiamo a mente la ripercussione a livello socio-politico e culturale che il linguaggio porta con sé. Abbiamo cercato di prestare attenzione al linguaggio di genere, che in inglese è facilmente declinabile al neutro. In italiano abbiamo lavorato per ovviare al maschile sovraesteso facendo ricorso -a seconda delle frasi e dello scorrimento del testo- principalmente all'uso della schwa (ə) e alle parafrasi, ma anche talvolta al femminile sovraesteso inteso come "persona". Sappiamo che nessuna di queste opzioni è del tutto esaustiva e porta con sé delle criticità. E' quindi possibile riscontrare, a tratti, delle incongruità di stile, come anche la precedenza data alle scelte linguistiche dellə autorə delle singole *Storie*.

Il lavoro sul linguaggio di genere in Italia è in corso e in via di perfezionamento, ma crediamo che sia fondamentale iniziare da qualche parte rendendolo consistente per abituarci ad un lavoro mentale quotidiano che sia rispettoso per tutte le persone; per creare quella società equa e accogliente, che noi promuoviamo nella nostra pratica lavorativa e nella nostra vita quotidiana, in cui ognunə possa trovare e portare se stessə in modo autentico.

Certe di incontrare condivisione sull'importanza dei valori sociali sottesi, ci auguriamo che il nostro impegno trovi piacevolezza nella lettura.

PERCHÉ IL CIRCO?



Il Circo è una cosa seria!

È un luogo in cui giocare, è un veicolo di comunicazione non verbale che offre l'esperienza di vivere il proprio corpo, esplorandone i limiti attraverso l'osservazione consapevole.

Il circo può essere sia un luogo fisico che uno stato mentale.

Il circo richiede pazienza, allenamento e ripetizione. Attraverso la pratica ludica entriamo in un flusso di movimenti e ci connettiamo con il nostro bambino interiore. Il circo ci dà modo di guardare il mondo con occhi nuovi e lascia che la nostra anima ne incarni la Bellezza. Impariamo sbagliando, scopriamo come gestire il fallimento e come rialzarci per provare di nuovo.

Il circo è un luogo di autoriflessione. Ci offre la possibilità di respirare, creare e sviluppare un'immagine di noi stessi. Siamo noi a decidere fino a che punto vogliamo spingerci in risposta alla nostra curiosità. L'unica vera competizione è interna, poiché riconosciamo i nostri bisogni, ci sintonizziamo con il nostro corpo e le nostre emozioni e usiamo la motivazione per superare le nostre paure. L'autostima e l'accettazione di sé crescono quando usiamo la perseveranza per raggiungere i nostri obiettivi. Ci confrontiamo nel momento presente solo con chi eravamo ieri e ci orientiamo verso chi vogliamo essere domani. Il circo è un ambiente in cui possiamo sperimentare le aree di noi stessi che desideriamo cambiare. Nel circo, i successi gradualmente costruiscono l'indipendenza e l'autoefficacia.

Il circo è un luogo pieno di colori, persone, nazioni, paesi, lingue, costumi e abilità. Noi celebriamo questa diversità.

Il circo è un luogo di accoglienza, una mano di sostegno, un abbraccio in un momento difficile, il piacere di stare insieme. Ogni persona trova il proprio strumento o attrezzo, ognuna può muoversi e imparare al proprio ritmo o in sincronia con le altre persone.

Il circo può trasmettere i valori di una comunità in cui ogni individualità è vista e accolta, nessuna viene lasciata indietro e tutte si assumono la responsabilità verso se stesse e le altre persone. Insieme impariamo a seguire e rispettare il corpo, i limiti e i sentimenti nostri e altrui, creando uno spazio che offre l'opportunità di condividere senza forzature. Il circo dona ricche possibilità di comunicazione adeguate alle esigenze di ogni partecipante in ogni preciso momento. Il consenso, il rispetto e la definizione dei confini vengono appresi e praticati attraverso il contatto fisico. Il circo accende la creatività e la cooperazione quando ci connettiamo alle altre persone che sono allo stesso tempo forti e vulnerabili quanto noi.

“

Il circo è il nostro impegno per la società che
vogliamo costruire.

IL CIRCO È VITA!

”

Perché Il Circo?



INTRODUZIONE

Ci auguriamo che questo libro vi porti ispirazione e nuove informazioni su alcune delle modalità in cui il circo contemporaneo può essere utilizzato per sostenere e far progredire i processi terapeutici con bambinè e adolescenti. Non si tratta di una guida definitiva né di un elenco esaustivo di interventi circoterapeutici, poiché ogni esperienza presentata è unica. Non deve quindi essere percepito come un manuale per la pratica terapeutica. Stiamo semplicemente offrendo un altro modo di pensare al circo e alle sue possibilità di supportare e promuovere il benessere.

Le persone che hanno contribuito alla scrittura di questo

libro provengono da diverse professioni e formazioni: operatorə di circo ludico e sociale, psicologə, psicoterapeutə, terapistə occupazionali e delle arti espressive.

Qualora -come auspichiamo- sorgesse l'interesse ad applicare le modalità di intervento contenute nel libro anche nel vostro lavoro, vi chiediamo di considerare attentamente le tecniche e le informazioni che condividiamo con umiltà e di informarvi sulle qualifiche, la formazione e le leggi richieste nel vostro Paese e nel vostro settore di competenza. Così come non potremmo accettare un intervento chirurgico eseguito da una persona senza una formazione specifica, allo stesso modo è importante promuovere pratiche responsabili e consapevoli quando si vuole insegnare le discipline circensi e quando le si vuole utilizzare come strumento sociale e/o terapeutico. Confidiamo sulla consapevolezza personale e professionale di ogni lettore e sulla capacità di indirizzare chi usufruisce dei nostri servizi verso altre figure professionali ogni qualvolta emergano questioni che vadano oltre le proprie qualifiche e competenze professionali. È essenziale facilitare uno spazio sicuro e proteggere la propria utenza e sé.

Tutte le storie presentate in questo libro sono reali. Il loro scopo è quello di offrire uno sguardo su un piccolo capitolo della vita delle persone, visto attraverso gli occhi də professionistə di riferimento. Questi racconti offrono per la maggior parte una visione univoca del ruolo che il circo può aver avuto nell'apportare cambiamenti nella vita delle persone beneficiarie di cui si parla. Non pretendiamo di essere responsabili di questi cambiamenti, perché sono le persone con cui lavoriamo a fare il lavoro più duro. Il nostro compito è quello di facilitare e incanalare il processo, accettando la persona così com'è in quel preciso momento

e utilizzando le arti circensi come mezzo di comunicazione.

Questo lavoro è il risultato di un *progetto pilota* che esplora il legame tra la pratica del circo contemporaneo ed il benessere.

Il libro ha due obiettivi principali: il primo è quello di condividere con chi legge le nostre esperienze, le nostre osservazioni e la nostra progressiva comprensione di come gli strumenti del circo possano contribuire al benessere de partecipanti attraverso il gioco e la creatività, la consapevolezza, la connessione con il corpo e un diligente sforzo fisico, mentale ed emotivo. Questo può avvenire in molti contesti: nella propria pratica circense individuale; nei laboratori o nei gruppi di circo; nelle sessioni per bambinø e famiglie; in contesti terapeutici, dove gli strumenti del circo vengono utilizzati da una figura qualificata o integrati in una terapia individuale o di gruppo già esistente.

Il secondo obiettivo è quello di indirizzare questi approfondimenti specificamente alle figure qualificate che già lavorano con il circo perché possano incuriosirsi rispetto alle basi psicologiche del circo. Queste conoscenze arricchirebbero l'operatorø sia a livello personale che nel suo ambiente circense. Sviluppare dei campanelli di allarme verso un possibile malessere e bisogno psicologico dellø partecipanti aiuta l'operatorø a sviluppare una prima riflessione quando si manifesta un bisogno nel gruppo e ad eventualmente indirizzare le persone beneficiarie alle diverse figure professionali dell'assistenza, al fine di fornire all'utenza un sostegno supplementare.

Il libro si indirizza altresì alle figure professionali di cura per accendere la loro curiosità sul potenziale che gli strumenti circensi possono avere sul benessere.

Per loro questa pubblicazione può essere un punto di partenza da cui avventurarsi per approfondire la ricerca sui benefici del circo in percorsi di supporto psicologico e di terapia, leggendo e studiando le ricerche condotte finora, entrando in contatto con chi utilizza gli strumenti del circo come intervento terapeutico o addirittura sperimentando l'avvio di una propria pratica circense.

Durante le sessioni di circo possono emergere argomenti sensibili come il sessismo, il razzismo, il classismo, l'ageismo, il body shaming, l'abilismo, i pregiudizi basati sull'etnia, la religione, la neuro divergenza, l'orientamento sessuale, l'identità di genere - ed altri ancora. Valori come l'apertura e l'accettazione sono fondamentali per il circo contemporaneo e siamo tenutə come professionistə a modellare le nostre risposte in tal senso. Il nostro obiettivo è quello di sostenere l'equità e di combattere le discriminazioni. Lə autorə di questo libro sono un gruppo quasi esclusivamente bianco/europeo, abile e privilegiato, e riconosciamo che questo possa essere un elemento limitante nella narrazione che viene fatta. C'è molto lavoro da fare per consentire un maggiore accesso e maggiori opportunità a tutte le persone e dare parola e riconoscimento a tutte le voci.

Siamo tuttə impegnatə sia individualmente che collettivamente per un cambiamento in questo senso e abbiamo usato un linguaggio che speriamo trasmetta adeguatamente la nostra consapevolezza dell'ingiustizia e della disuguaglianza nei nostri sistemi attuali ed il rispetto per le ricche differenze del mondo.

Ci auguriamo che la lettura di questo libro sia piacevole come lo è stato per noi il processo di creazione.

L'équipe internazionale di Circus Clinic

STORIE

In questo capitolo, psicologə, psicoterapeutə, operatorə di circo, assistenti sociali e terapistə delle arti espressive presentano storie che illustrano alcuni dei contesti e delle circostanze in cui il circo contemporaneo viene utilizzato a sostegno del benessere delle persone.

Abbiamo esperienza di circo ludico-educativo e sociale, setting di circo terapeutico e circo adattato. Ogni storia ha un'intestazione che indica uno di questi contesti:

- Il circo ludico-educativo è inteso come un programma circense che offre lezioni di gruppo a bambinə e ragazze all'interno di associazioni circensi, scuole o altri ambienti ricreativi;
- Il circo sociale è una metodologia specifica in cui il circo viene offerto principalmente come mezzo per sostenere le persone in situazioni di fragilità per migliorare il benessere individuale e collettivo, lo sviluppo socio-emotivo, la prevenzione di comportamenti potenzialmente dannosi;
- Il Setting di circo terapeutico descrive l'applicazione di strumenti circensi nell'ambito di programmi psichiatrici,

psicologici o terapeutici individuali o di gruppo;

- Il circo adattato consiste in un programma circense accessibile alle persone con disabilità psichiche e/o fisiche. Questi programmi possono avere uno specifico obiettivo terapeutico o essere offerti solo per divertimento. (Non ci sono storie specifiche relative a questa tipologia di circo, ma riteniamo che ogni esperienza circense possa essere considerata in qualche misura adattabile).

Vi invitiamo a camminare in punta di piedi con noi per leggere queste storie con rispetto e meraviglia.

Godetevi il viaggio.



IL CLOWN, L'INFERMIERA, L'AGENTE E L'ACROBATA

CIRCO LUDICO-EDUCATIVO

Informazioni su Toon

Toon Heylen, 29 anni, ha studiato educazione fisica e lavoro sociale specifico per bambinæ e giovani. Inizialmente ha svolto uno stage presso *Cirkus in Beweging*, la scuola di circo di Leuven (Belgio). Non se n'è mai andato. Ora fa parte del loro team di coordinamento ed educazione. All'interno della scuola di circo gestisce una serie di progetti, la pianificazione e l'amministrazione di workshop, l'organizzazione di progetti scolastici e campi per ragazzæ, l'insegnamento del circo ed il lavoro settimanale con læ bambinæ dell'ospedale psichiatrico di Gasthuisberg. Toon impara molto ogni giorno, circondato da colleghe che lo stimolano e motivano. È grato di avere la possibilità di esplorare le molte sfaccettature dell'uso del circo come strumento educativo.

Toon sul circo:

“

Il Circo accoglie e rispetta ogni bambina esattamente com'è

”

Arriva Ouma

l Mi ero appena laureato. Durante l'ultimo anno ho fatto uno stage presso Cirkus in Beweging. Lo stage è stato per me un periodo molto edificante. Mi si è aperto un mondo incredibilmente ricco mentre imparavo con entusiasmo da questi colleghi ispirati ed esperti. Inoltre, mi è stato permesso di rimanere: Cirkus in Beweging a quanto pare era soddisfatto del mio lavoro e mi ha chiesto di entrare a far parte del suo fantastico team. Ero molto emozionato.

A questo punto mi trovavo di fronte a un battesimo del fuoco: stavo per diventare io stesso insegnante nella classe di multi-circo del mercoledì pomeriggio. Abbiamo 25 bambinø di età compresa tra i 6 e gli 8 anni. La lezione si svolge dopo la scuola per 90 minuti. Avrei gestito il gruppo insieme a Giel, un'acrobata fantastica che riusciva a catturare l'attenzione del gruppo senza sforzo. Durante le lezioni avremmo avuto altre due assistenti didattiche.

Grazie al mio tirocinio, conoscevo già la struttura delle lezioni. Potevo contare su uno schema collaudato e migliorato nel corso degli anni.

All'inizio della lezione, le bambinø si esercitano liberamente con materiali di giocoleria per 10 minuti. Le palline volano per aria, i flowerstick rotolano sulle braccia e i diavolo girano. I foulard di giocoleria diventano fantasmi e i piattini cinesi vengono passati da un bastone a un dito. Ognunø si esercita al proprio ritmo o gioca insieme ad altri.

Dopo la pratica libera, l'animatore grida ad alta voce "CIR", al quale lø bambinø rispondono "CUS"! E ci si riunisce in cerchio. Si chiacchiera, si controllano le presenze e si introduce un

gioco di riscaldamento, sempre divertente e non competitivo, si fanno alcuni esercizi acrobatici sui tappeti e poi tutte sono pronte a lavorare con le diverse tecniche circensi: acrobatica, circo teatro, giocoleria, equilibrio ed acrobatica aerea. Ogni lezione copre due discipline. Dividiamo il gruppo a metà e ogni gruppo pratica entrambe le tecniche. Terminiamo di nuovo in cerchio, con una chiacchierata tranquilla.

Avevo questo modello ben impresso nella mente, mi sentivo pronto! ..e poi arrivò Ouma.

Ouma è una bambina di 7 anni che si è unita al gruppo del secondo anno della scuola primaria. Ouma è arrivata con Lars, il suo vicino di casa, a cui teneva saldamente la mano, e si è sistemata su un divano contro la parete della stanza. Quando l'ho invitata a partecipare alla pratica libera ha scosso la testa: "Penso che sia troppo affollato! Posso aspettare ancora un po'?", naturalmente ho detto di sì. Quando siamo entrati nel cerchio, l'ho invitata di nuovo, ricevendo la stessa risposta: "Preferisco aspettare ancora un po'". Ouma si è seduta sul divano e ha osservato ciò che stava accadendo. Io e la mia collega le abbiamo chiesto più volte di partecipare, dicendole anche che non c'era problema se preferiva continuare a guardare. E così ha fatto, per tutta la lezione.

Quando la madre di Ouma è venuta a prenderla dopo la lezione e l'ha vista seduta sul divano, mi ha chiesto di parlare un po'. A quanto pare, non era la prima volta che Ouma si teneva a distanza. Anche le precedenti attività dopo la scuola si erano rivelate difficili. Ouma aveva abbandonato sia il corso di disegno che il club di ginnastica. La madre riteneva che ciò fosse dovuto al fatto che Ouma non si sentisse abbastanza brava. Ouma temeva che le operatore riferissero

alla mamma che non aveva partecipato alla lezione. Ho avuto l'impressione che Ouma pretendesse molto da se stessa, voleva subito essere molto brava in qualsiasi cosa stesse cercando di imparare, di conseguenza non riusciva a godersi la pratica ed il gioco, senza giudicarsi costantemente.

Dopo la lezione, ho parlato con Giel per confrontarci sulla questione.

“Cosa possiamo fare con Ouma?”

“Nessun problema! Chiamiamo il Clown, l'Infermiera, l'Agente e l'Acrobata!”

“Chiamiamo chi? Chi sono?” ho chiesto.

“Siamo noi, naturalmente” mi ha detto Giel.

Il ritorno di Ouma

Non vedevo l'ora di vedere Ouma la settimana successiva. Sarebbe tornata? L'ho vista arrivare di nuovo con Lars, ma non gli teneva più la mano. Si era seduta di nuovo sul divano, al suo posto abituale. Sono andato a salutarla dicendole che ero molto contento che fosse di nuovo con noi e che mi sarebbe piaciuto se fosse venuta a sedersi nel cerchio più tardi, ma che poteva decidere da sola.

Durante l'allenamento libero, Ouma e Lars hanno giocato insieme, lanciandosi palle a vicenda. Ouma si è unita al cerchio, sedendosi accanto a lui. Tuttavia, è rimasta in silenzio, osservando attentamente tutto ciò che accadeva intorno a lei. Come riscaldamento, Giel ha proposto di camminare tutti come dei clown molto stupidi e maldestri. Ouma si è messa in gioco e ha cominciato a camminare in modo esitante e barcollante. Tutti i bambini l'hanno seguita urlando e, meravigliosamente, la prima della fila era proprio lei. Dopo il riscaldamento Ouma è tornata sul suo divano

per il resto della lezione. Tra una sessione e l'altra mi sono avvicinato per fare delle brevi chiacchierate con lei. Stava bene? Mi avrebbe chiamato se avessi potuto aiutarla?

Ho invitato anche Ouma alla conversazione di chiusura del cerchio.

Si è unita a noi e mi sono complimentato con lei. Quando sua madre è venuta a prenderla, ho visto un sorriso sulle sue labbra.

Ouma è tornata ancora la settimana successiva e quella dopo ancora.

A poco a poco ha iniziato a giocare e ad esercitarsi sempre di più. Io e Giel abbiamo interpretato i nostri quattro ruoli per lei e per l'altre bambini. Abbiamo fatto il clown, inserendo nella lezione un sacco di divertimento e di azione. Siamo state anche infermiere, fornendo dolcezza, calore, ricompensa e incoraggiamento. A volte eravamo poliziotti, che sorvegliavano i confini, stabilivano regole e esigevano il rispetto dei bambini. Ci siamo assicurati che il "traffico" nella stanza rimanesse sicuro per Ouma e che lei non si sentisse troppo sopraffatta dall'affollamento.

Infine, non meno importante, siamo state acrobate. Abbiamo sfidato i bambini a provare qualcosa di eccitante e di abbastanza difficile, abbiamo lavorato sulle loro abilità tecniche. In quanto insegnanti, il nostro obiettivo è anche quello di mostrare le nostre abilità alle bambini per far loro capire cosa possono ottenere allenandosi con impegno e costanza.

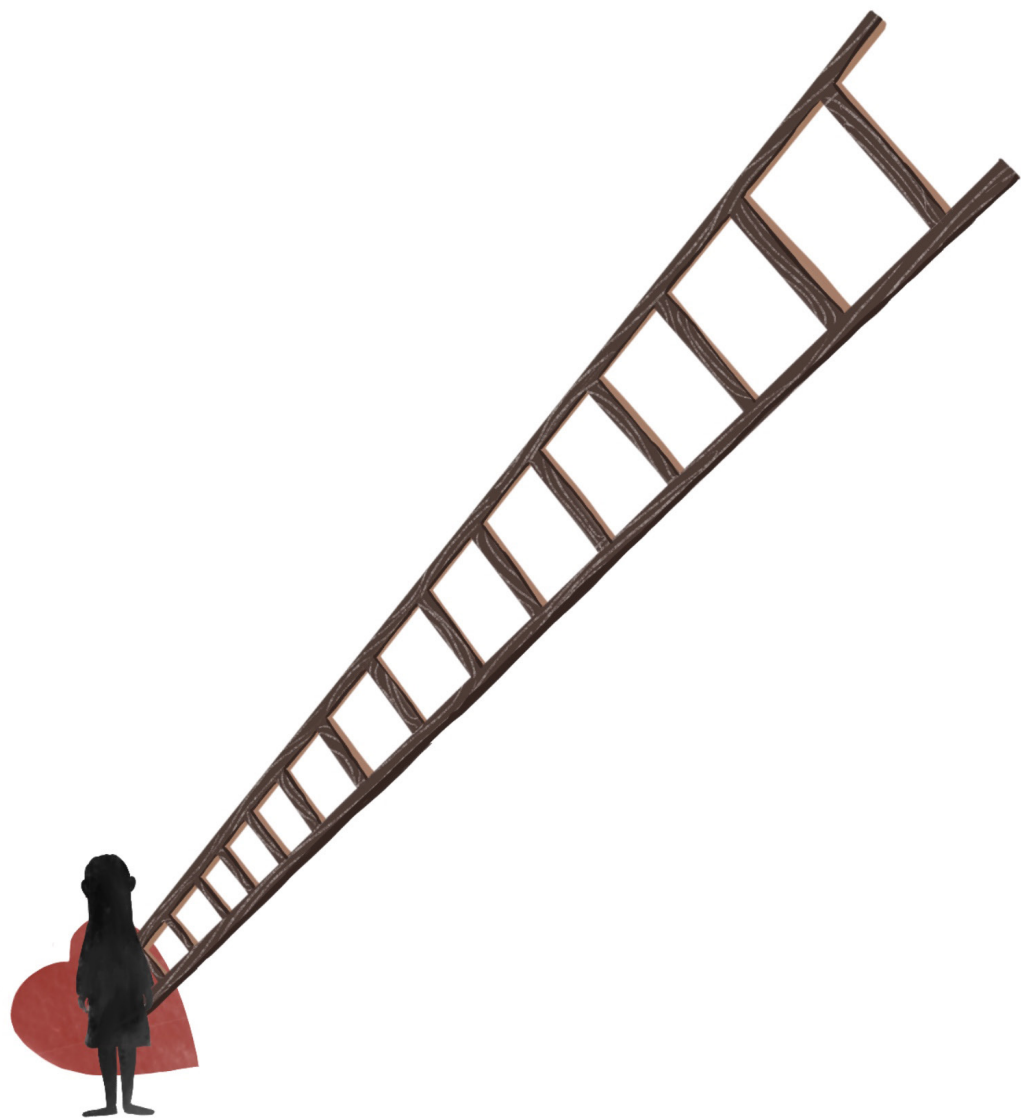
Da allora, ho cercato di padroneggiare i quattro ruoli. Alcuni

sono più facili di altri.

Fortunatamente abbiamo un team numeroso tra membra del personale ed assistenti, per cui possiamo sfruttare i punti di forza e compensare le debolezze di ciascuno. Grazie a questo gioco di ruolo e ad altre tecniche di guida, creiamo un ambiente di apprendimento il più sicuro possibile per ò bambini.

Ho imparato molto da Ouma. Nella mia mente a volte sento ancora la sua voce dopo la chiusura della nostra chiacchierata in cerchio che dice "ci vediamo!"

Il Clown, l'Infermiera, l'Agente e L'Acrobata



LIVELLI DI APERTURA

CIRCO LUDICO-EDUCATIVO

Informazioni su Hana

Hana Davidová ha 38 anni ed è un'artista di circo da 15 anni e un'insegnante di circo da 6 anni. Le piace esplorare tutti i modi possibili per introdurre le persone alle arti circensi e aiutarle a scoprire il loro potenziale e le loro capacità. Conduce laboratori e corsi regolari di circo. Hana riconosce il circo come un'arte ma anche come uno strumento straordinario che ha una varietà di benefici per l'individuo. Lavora a Praga per Cirqueon, un centro dedicato al circo che offre regolarmente corsi per bambinø, adolescenti e adultø. Le palestre sono attrezzate con materiali per la giocoleria, tappetini, attrezzi per l'equilibrio e altri oggetti di scena.

La storia di Lida

È l'inizio dell'anno scolastico e delle lezioni settimanali di circo. Sono in palestra e penso a come andrà. Sono un po' più nervosa del solito, è più di un anno che non insegno a bambinø. Come saranno? Che aspettative avranno? Come mi comporterò: sarò abbastanza brava? Abbastanza paziente? Abbastanza presente? Abbastanza attenta?

Inspiro, espiro. Non è la prima volta che lo faccio. Sono un'insegnante di circo con esperienza, ma nonostante questo ho sempre dei dubbi all'inizio dell'anno scolastico. Come sempre, mi dico: "va bene che tu abbia dei dubbi: sei fatta così e sai che darai il meglio di te". La mia collega Zora è accanto a me. È la mia compagna di classe, la mia compagna di squadra. Pianifichiamo insieme le lezioni, ci sosteniamo a vicenda e ci diamo sempre dei feedback. Possiamo esperire ogni situazione in modo diverso, quindi lo scambio ci aiuta a capire meglio la nostra classe come gruppo.

Lə bambinə entrano nella stanza. Sono straordinariə e unicə, ognunə è un individuo a sé. Algunə sono pienə di energia e riempiono subito lo spazio, altrə si trattengono e osservano ciò che accadrà.

Lə osservo. Ci sediamo in cerchio e ci presentiamo al gruppo. Diciamo i nostri nomi, quanta energia abbiamo e cosa vorremmo sperimentare nel corso di circo. E' il turno di parola di una giovane ragazza con i capelli scuri, gli occhi grandi e un'espressione pensierosa. Forse anche lei è un'osservatrice come me? Si chiama Lida e ha dieci anni. Dice che oggi si sente bene, ma che è stanca e non ha molta energia. In quel momento, ancora non so quante volte le sentirò dire questa stessa frase.

Cerco sempre di incoraggiare ə bambinə a partecipare a tutte le nostre attività, anche quando non sono in vena o si sentono un po' stanchə. Voglio dare loro l'opportunità di dimenticare le preoccupazioni quotidiane, di giocare e di godersi il momento. Allo stesso tempo, offro loro la libertà di esprimersi e di dirmi quando non si sentono in grado di fare qualcosa o ritengono che non sia il momento giusto per loro. Sanno di avere questa possibilità, e non ne approfittano

praticamente mai e io ne sono felice.

Le settimane passano e ad ogni lezione imparo qualcosa di nuovo sul mio gruppo di bambinæ: chi sono, cosa li entusiasma, quali attività specifiche piacciono loro.

Un giorno, durante un gioco, Lida viene colpita in faccia da una palla. È una palla piccola e l'impatto non è molto forte: sono cose che succedono durante i momenti ludici. Non sembra nulla di grave, ma poiché la palla ha colpito proprio il punto vicino all'occhio, fa molto male. Lida ha quindi bisogno di un po' di riposo, sia per il punto dolente che per le sue emozioni. Le concedo il tempo necessario, rassicurandola con un tono di voce tranquillo che tutto andrà bene e che potrà decidere da sola se e quando riprendere il gioco. Dopo qualche minuto è di nuovo in gioco. "Situazione risolta, magari andasse sempre tutto così liscio!" penso tra me e me. Quando la lezione finisce chiamo la madre di Lida per dirle del piccolo incidente, perché è nostra regola avvisare i genitori se succede qualcosa. La madre non è turbata e mi dice che Lida a volte è troppo emotiva. La ringrazio, ma non do troppo valore al suo ultimo commento. Le bambinæ sono esseri umani, hanno emozioni e va bene così. Osservo che Lida ha gestito molto bene la situazione.

Il semestre prosegue e sento ripetere da Lida che è stanca e non è di buon umore. A volte sembra triste, come se portasse il peso del mondo sulle spalle. Di solito questo stato d'animo cambia nel momento in cui inizia a interagire con le altre bambinæ. Un giorno, però, è seduta su un tappetino in disparte. La mia collega Zora mi dice che va bene, ha permesso a Lida di riposare per un po'. Lida dice che non si sente in grado di partecipare alla lezione di oggi. È tutto troppo opprimente e vuole un po' di tempo per riposare da sola. La capisco e la ammiro per essere così aperta sui suoi

sentimenti e per aver espresso le sue esigenze in modo così chiaro. “Non avrei mai potuto farlo alla sua età”, penso tra me e me.

A volte una lezione scorre così bene che finisce senza che ce ne accorgiamo. Altre volte, invece, la lezione non va affatto come l’avevamo programmata. Questa lezione rientra nella seconda opzione: le bambine sono molto distratte, sembra che non sentano nulla e non ricordino nulla di ciò che hanno imparato finora. “Questo tipo di situazioni può capitare”, penso, “quindi oggi devo essere molto paziente e dare un po’ più di energia del solito”. Nel bel mezzo della lezione, Lida mi si avvicina e mi dice presumere che questa lezione sia difficile per noi poiché oggi il gruppo è ingestibile. La sua voce sembra quasi matura. Poi aggiunge un piccolo cenno del capo, come per dirmi che mi supporta. La ringrazio e le assicuro che non deve preoccuparsi: Zora e io possiamo gestire la situazione. Quando torna all’attività, resto sorpresa per la sua empatia. Ancora una volta, rifletto sulla sua apertura nel condividere i suoi sentimenti e lo apprezzo.

È quasi la fine dell’anno scolastico. Oggi è l’ultimo allenamento prima della presentazione finale. È tradizione che le bambine mostrino ai genitori ciò che hanno imparato durante le lezioni. Una bambina si sforza di esercitarsi di più in classe e a casa ed è già pronta per lo spettacolo, un’altra ha qualche dubbio e vuole allenarsi ancora un po’. Voglio solo che tutte si godano questa esperienza e spero che sia più divertente che stressante. Lida è pronta. Ha scelto la giocoleria, la disciplina che le piace, ed è competente. Vedo che ha un momento libero e la invito a esercitarsi sui tessuti, lunghe strisce di tessuto sintetico che pendono dal soffitto utilizzate per le acrobazie aeree. Lei esita e non si avvicina. Si avvicina invece a me e mi rivela di avere paura. Una volta ha avuto un incidente sui tessuti, molto prima di frequentare le

mie lezioni, e da allora non ha mai più osato provare. All'inizio sono sorpresa, ma poi mi ricordo che effettivamente Lida ha sempre scelto attrezzi diversi dal tessuto aereo.

“Cosa possiamo fare a questo proposito nell'ultima lezione dell'anno?” mi chiedo “aiutare Lida in questo senso richiederebbe più attenzione e più tempo di quanto io possa dare in questo momento”.

Questi pensieri non devono paralizzarmi, ci ripenso. “Allora proviamo! Vuoi solo tenere i tessuti e arrampicarti un po' con il mio aiuto?”. Sono ugualmente pronta per un “sì” o un “no”. Lida risponde coraggiosamente “Proviamo!” e io sono entusiasta. Prende in mano i tessuti e inizia una nuova relazione con questo attrezzo.

Sono contemporaneamente felice e triste. Se solo l'avessi saputo, avremmo potuto lavorare insieme su questo per tutto l'anno. Forse avrei potuto aiutarla e lei avrebbe superato la sua paura. Ora mi rendo conto che anche una persona molto aperta ed onesta ha i suoi livelli di apertura e che ogni storia è pronta per essere condivisa al momento giusto.



COSTRUIRE LA FIDUCIA: EMMA L'ARCHITETTA

SETTING TERAPEUTICO

Informazioni su Vicki

Vicki Pompe, 39 anni, ha lavorato per 15 anni come acrobata professionista. In seguito si è diplomata in danza-movimento terapia. È riuscita a trasferire le sue precedenti esperienze di acrobata nel suo attuale lavoro e tiene sessioni settimanali di circo-terapia, oltre che di danza-movimento terapia, all'interno del Korbeel: un reparto di psichiatria infantile e giovanile di Kortrijk, in Belgio. Lavora, sempre in Belgio, anche presso l'Atelier 113, un luogo per giovani che hanno bisogno di un sostegno psicologico supplementare; a Harelbeke all'interno di uno studio di gruppo multidisciplinare; e a Het Huis van Katrien a Gent, dove vengono offerte sia la danzaterapia che la circo-terapia. Le sessioni di circo consistono principalmente in partner acrobatico e tecniche aeree, e talvolta in equilibrismo e manipolazione di oggetti.

Vicki sull'essere un terapeuta:

“
Come terapeuta, ritengo che i fattori più importanti da portare in seduta siano la sicurezza e l'autonomia. Molte persone si aspettano che una terapeuta abbia tutte le risposte e presumono che sappia come curare le persone che vi si affidano. Non è così. Ciò che funziona per una persona può essere una controindicazione per un'altra. Il lavoro di una terapeuta consiste nel costruire una relazione terapeutica con la cliente attraverso uno strumento: nel mio caso, il circo o la danza. È la cliente che deve fare il lavoro. Posso seguire da vicino il suo processo, offrendo sostegno e suggerimenti, ma non ho la capacità di cambiare nessuno
”

La storia di Emma l'architetta

Una delle cose più importanti che ho imparato durante il mio percorso di studi per diventare terapeuta con la danza e il movimento è che non si può mai sapere veramente quale sia l'impatto del proprio lavoro su una cliente, perché non si può mai provare ciò che loro esperiscono. Questa è la mia storia, secondo le mie osservazioni durante il percorso di Emma in ospedale, poiché non posso sperimentare pienamente la terapia come fanno i pazienti. Ci sarà quindi un elemento di interpretazione nel mio racconto, cosa che cerco di evitare come terapeuta durante le mie sedute.

Emma era una ragazza di 17 anni, ricoverata nell'unità psichiatrica per adolescenti a causa di un tentativo di suicidio.

Viveva con la madre, che ha una disabilità intellettiva, e con il fratello maggiore. Il padre non è più presente a causa dei suoi scatti di violenza durante l'infanzia di Emma. Durante le prime settimane di degenza, abbiamo appreso che il fratello aveva attuato comportamenti sessualmente abusanti nei confronti di Emma.

Quando ho incontrato Emma per la prima volta, ho visto una ragazza magra, fragile, spaventata, con gli occhi grandi e in allerta verso un possibile pericolo. L'ho invitata alla sessione di acrobatica, assicurandole che poteva limitarsi a guardare se non voleva partecipare. Decise che questa opzione sarebbe stata meglio che rimanere da sola nella sua stanza.

Le sessioni si svolgevano in un grande palazzetto dello sport. Il gruppo era composto da circa 8 adolescenti e giovani adulti ogni settimana. Poiché la sala sembrava grande rispetto al numero di partecipanti, ritenevo importante tenere il gruppo vicino. Ho quindi invitato Emma a sedersi vicino ai tappetini. Si è seduta in una posizione chiusa con le braccia che abbracciavano le gambe, con gli occhi che scrutavano le ginocchia. Questa è stata la sua posizione e la sua postura per i primi due mesi di trattamento. Notai che cominciò a rilassarsi un po' durante questo periodo. Non osava partecipare, perché non voleva il contatto fisico con nessuno.

Durante una sessione particolare, un paio di mesi dopo il suo ingresso in ospedale, il gruppo ha voluto provare a costruire una piramide umana. Era il periodo delle vacanze, quindi anche le pazienti che normalmente non frequentavano l'acrobatica, a causa degli impegni scolastici, furono invitate a partecipare alla sessione. Il gruppo divenne quindi numeroso: 14 adolescenti. Ho chiesto a Emma se avesse voluto svolgere il ruolo di "architetta" e organizzare

la costruzione della piramide. All'inizio sembrava esitante, ma ha deciso di provarci. Emma ha lavorato bene in questo ruolo. Ha ascoltato con attenzione i desideri individuali all'interno del gruppo e ha proposto un'idea su come costruire la piramide, accontentando tuttø. Jill, un'altra giovane paziente, era piccola e leggera, quindi si decise che sarebbe stata meglio posizionata in cima. Era spaventata perché era nuova nel gruppo e non aveva seguito molte sessioni. Emma ha quindi preso Jill sotto la sua ala parlandole con calma, dicendole esattamente cosa fare e rassicurandola perché sarebbe rimasta con lei. Quando Jill ha iniziato ad arrampicarsi, con paura e fatica, Emma le ha proteso una mano per stabilizzarle la spalla, dando a Jill la possibilità di continuare a salire. Grazie a Emma, Jill ha raggiunto la cima e la piramide fu completata. Emma ha quindi aiutato Jill a scendere e si è complimentata con lei per il suo coraggio e la sua perseveranza. A mia volta, ho ringraziato Emma per il suo modo di lavorare, per la chiarezza delle sue istruzioni e per aver fatto sentire tuttø al sicuro.

Emma prende l'iniziativa

La sessione successiva era ancora durante le vacanze scolastiche e anche in questo caso il gruppo era numeroso. Ho chiesto al gruppo se voleva provare di nuovo la piramide e tuttø hanno accettato. Ho fatto un passo indietro per permettere al gruppo di costruire la piramide da solo, senza le mie istruzioni. Ho guardato Emma e le ho detto: "Tu sai cosa fare. Puoi prendere il comando". Alcuni membri del gruppo lo hanno confermato e anche Jill sembrava un po' più rilassata. Emma ha raccolto la sfida, sorridendo! In poco tempo abbiamo creato una piramide.

Durante le sessioni successive, la fiducia di Emma è cresciuta. Tutte le settimane trascorse a guardare in

disparte sembravano aver dato i loro frutti, perché riusciva a capire come funzionavano molti dei movimenti e quali dovevano essere corretti in caso di non riuscita. Spesso ha assunto il ruolo di allenatrice e ha persino imparato a diventare un'affidabile *porteuse* (nome tecnico francese per intendere la base acrobatica, chi solleva), nonostante la sua esile corporatura. Seguendo il proprio ritmo, era in grado di offrire e accettare il contatto fisico mentre sosteneva le altre. All'inizio sceglieva con chi lavorare. C'erano solo un paio di persone di cui si fidava a livello di contatto corporeo. Ha lasciato che trovassero sostegno tenendole la mano o la spalla. In breve tempo, Emma è stata in grado di offrire e accettare il contatto fisico da quasi tutte le membra del gruppo.

Emma sale in alto...

Un giorno, Emma ha espresso il desiderio di provare lei stessa un esercizio come *flyer* (*agile acrobatica*, chi si fa sollevare). Era un po' spaventata e quindi ha scelto come partner una ragazza con cui aveva una buona amicizia. Quando l'esercizio ha funzionato si è lasciata andare a grandi risate! Ha concluso la sessione sentendosi soddisfatta di sé. Ha persino raccontato i suoi obiettivi raggiunti alle infermiere quando siamo tornate in reparto.

“
Quando l'esercizio ha funzionato si è lasciata andare
a grandi risate!
”

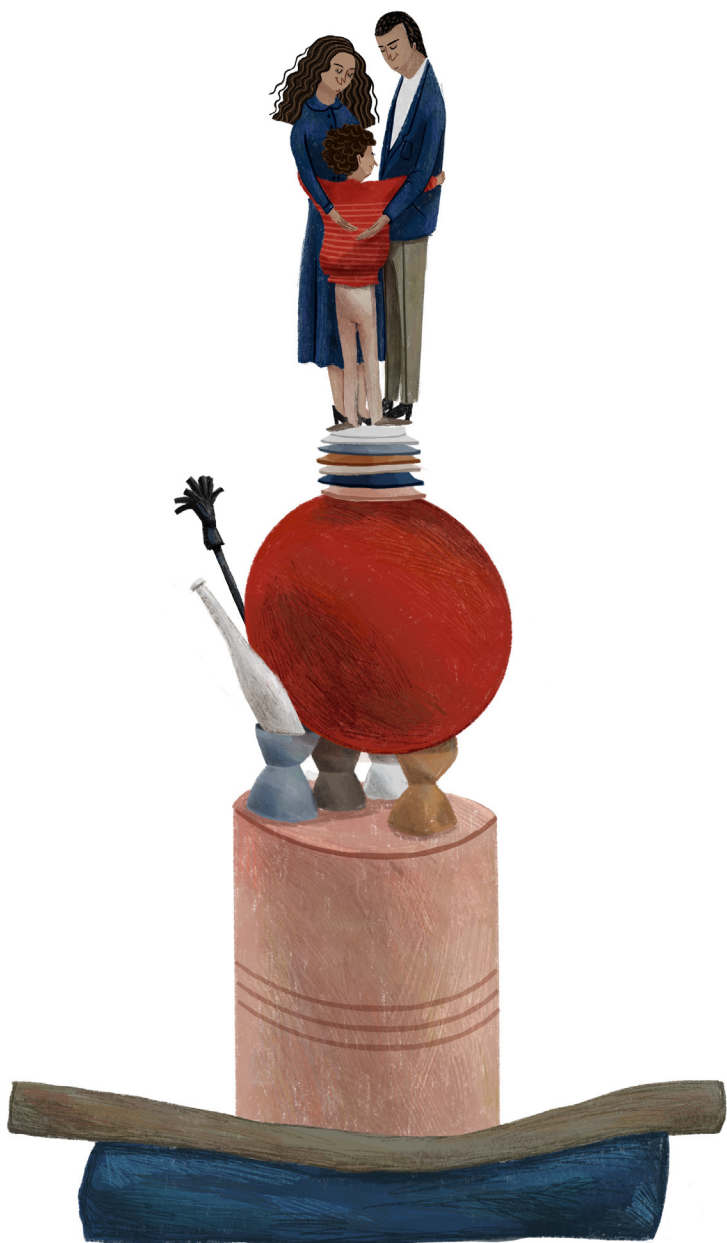
Durante la sessione successiva ho proposto di lavorare sul mettersi in piedi sulle spalle di una persona che le faceva da base seduta sul pavimento. Emma ha scelto di non partecipare subito. Voleva prima osservare le altre. Poco dopo ho invitato Emma a provare a stare in piedi sulle mie spalle mentre io sedevo per terra. Ha accettato. Dopo un paio di tentativi, Emma è riuscita a farlo. Anche in questo caso sono iniziate le risate quando i suoi piedi sono tornati al sicuro sul pavimento. Abbiamo continuato a lavorare a questo livello per alcune settimane, dando a tutt'è la possibilità di fare esperienza con questa abilità.

... e ancora più in alto!

Presto è arrivato il giorno in cui ho chiesto al gruppo se qualcuno volesse provare a salire in piedi sulle mie spalle, mentre anche io ero in piedi. La maggior parte del gruppo sembrava terrorizzata! Emma è stata la prima ad alzare la mano e a dire "Voglio provare con te!". Ha funzionato molto bene! Ha avuto bisogno di alcuni tentativi per raggiungere le mie spalle, ma quando ci è riuscita, le ho detto che la sentivo molto stabile e che io stessa ero a mio agio a lavorare con lei come agile.

Da quella sessione, Emma è quasi sempre la prima a proporsi per mostrare diverse figure acrobatiche con me come base. Osa anche lavorare fisicamente con le altre partecipanti del gruppo, nel rispetto dei suoi confini e modalità personali per allenare una nuova abilità.

Costruire la fiducia: Emma l'architetta



IL CIRCO PUÒ CONTRIBUIRE ALLA TERAPIA FAMILIARE?

SETTING TERAPEUTICO

Informazioni su Matthias

Matthias Vanderhoydonk, 33 anni, è terapeuta occupazionale presso il KPC di Genk, un ospedale psichiatrico infantile in Belgio. Lavora inserito in un programma ambulatoriale per giovani di età compresa tra i 12 e i 18 anni che convivono con la vulnerabilità psichiatrica combinata con problematiche legate allo sviluppo. Il tempo di trattamento abituale per questi pazienti è di 8 settimane. Matthias ha iniziato ad apprendere le tecniche circensi da adolescente, prima di intraprendere un'ulteriore formazione presso il Centro fiammingo per le arti circensi (het Vlaams Circuscentrum). Utilizza regolarmente queste tecniche in terapia - in particolare la manipolazione degli oggetti e l'equilibrio - e continua a formarsi per lavorare con e giovani clienti attraverso il circo.

Matthias sul circo in/come terapia:

“
Le tecniche del circo sono un ottimo strumento di terapia perché possono essere variate e graduate all'infinito. Possono essere adattate a quasi tutti gli obiettivi terapeutici.
”

La storia di Juul

Nell'estate del 2021 ho affrontato un caso con una delle psicologhe familiari del nostro team, la collega Tine Vandersanden. Juul, un ragazzo di 15 anni del nostro reparto, era stato precedentemente diagnosticato con un disturbo dello spettro autistico (ASD) e un disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD). È stato ricoverato presso il nostro ospedale per essere supportato e indirizzato rispetto alle diagnosi e avere la possibilità di assumere un maggiore controllo della sua vita. Tuttavia, Tine e io abbiamo presto scoperto che l'età socio-emotiva di Juul non sembrava corrispondere alla sua età fisica di sviluppo. Aveva la forza fisica e la capacità di apprendimento di un quindicenne, ma funzionava emotivamente come un bambino di 6-8 anni. Questo gli rendeva difficile, ad esempio, riflettere sulle conseguenze del suo comportamento, su ciò che era accaduto o su ciò che sarebbe potuto accadere in futuro. Questo complicava anche la sua capacità di discernere e parlare dei suoi sentimenti. Secondo noi, i genitori di Juul stavano sopravvalutando il suo livello di sviluppo socio-emotivo e imponevano regole, limiti e doveri sulla base della sua età, proprio come facevano con la sorella maggiore. Questo ha causato molti conflitti tra Juul e i suoi genitori.

La sessione successiva

Tine e io concordammo che avremmo visto Juul con sua madre e suo padre durante la sessione successiva. La sorella maggiore di Juul non è stata invitata in questa occasione. Il nostro obiettivo per la sessione era duplice: da un lato, mettere Juul in maggiore contatto con i suoi genitori; dall'altro, trovare delle connessioni con la difficile situazione familiare attraverso esercizi circensi di lavoro comune. In

una precedente conversazione con i genitori, Tine aveva già parlato del concetto di “sviluppo socio-emozionale”, ma senza esempi concreti, i genitori sembravano essere incerti su come lavorare con questo concetto.

Quel mercoledì Juul e i suoi genitori arrivarono puntuali. Iniziammo con la nostra pratica abituale: creare una base sicura per la terapia. Illuminai la stanza al massimo e stesi il telo di due metri di diametro che avrebbe delimitato lo spazio del mini-circo sul quale avremmo lavorato. In questo modo, tutti i membri della famiglia si trovarono automaticamente in cerchio in modo tale che tutti potessero vedersi bene. Spiegammo brevemente alla famiglia come si sarebbe svolta la sessione. Si sarebbe articolata in tre parti. Innanzitutto avremmo fatto alcuni brevi esercizi per stare insieme nel qui e ora. Ci sarebbero stati alcuni compiti strutturati per la famiglia, in cui io, in qualità di circo-terapeuta, avrei fatto il moderatore e Tine l'osservatrice. Nell'ultima parte, Tine avrebbe avviato una conversazione con la famiglia, che io avrei integrato con esempi pratici e osservazioni tratte dagli incontri precedenti.

All'inizio Juul e i suoi genitori sembravano a disagio e tesi. Per ridurre la tensione, iniziai con un esercizio ludico di base di giocoleria sociale: stabilire un contatto visivo con qualcuno nel cerchio e lanciare una palla da giocoleria con la mano. Dopo un po', ho iniziato a lanciare più palline contemporaneamente, poi un pallone da calcio o un overball (una piccola palla da fisioterapia) al posto delle palline da giocoleria, indicando loro di prendere le palline solo con la mano dominante o non dominante. Lentamente, ho visto la tensione diminuire: il ghiaccio era rotto. La famiglia sembrava pronta a lavorare insieme.

Li ho divisi in due gruppi. Padre e figlio sono stati invitati a usare le attrezzature del circo per costruire una torre alta due metri, in grado di restare in piedi per almeno 30 secondi. La madre è stata incoraggiata a dare indicazioni, cosa che ha fatto con entusiasmo. Il padre è rimasto nel suo ruolo "esecutivo", ma Juul ha espresso la sua difficoltà nell'esecuzione del compito. Sapeva dalle sessioni precedenti quali materiali fossero conservati negli armadi e, di conseguenza, aveva in mente strategie molto diverse per affrontare il compito. La madre ha perseverato ed è riuscita ad insegnare a padre e figlio a costruire la torre in poco tempo. Juul ha seguito i consigli della madre, ma chiaramente non era d'accordo con i suoi metodi di costruzione. La tensione era visibile sul suo volto. Avrebbe continuato a partecipare attivamente? Dovevo ridurre la tensione per tenerlo impegnato nella sessione. Dovevo anche essere in grado di spiegare ai genitori, durante il debriefing, come io avessi fatto...

Ho detto a tuttø di fare una breve pausa per bere un sorso d'acqua. Questo ha permesso a Juul di recuperare la calma e di iniziare la parte successiva con uno spazio mentale adeguato. Ho diviso i compiti come segue: Juul poteva sedersi su un barile e dare istruzioni ai suoi genitori, che questa volta avrebbero costruito una torre per lui. Ho detto consapevolmente a Juul ciò che avrebbe potuto dire o fare e mi sono astenuto dal dire ciò che al contrario non avrebbe potuto dire o fare (per esempio, aiutare). Ho fatto questo perché, se limitiamo verbalmente una persona con un'età emotiva compresa tra i 6 e gli 8 anni, è molto probabile che si concentri sulle restrizioni distraendola dal compito da svolgere.

A questo punto, le cose sono andate terribilmente male. Juul ha fornito molte istruzioni brevi, veloci e molto confuse. I suoi genitori non le hanno capite e la frustrazione di Juul è

cresciuta. (Mi sono detto: nella sua testa sembra tutto chiaro ma il messaggio non arriva). La frustrazione si è trasformata in rabbia all'aumento dell'eccitazione emotiva di Juul. Improvvisamente il padre si è reso conto che avrebbe potuto impilare tutti i tappeti da ginnastica per rendere la torre più alta. Ma si trattava di un lavoro intenso per i genitori, con un risultato relativamente scarso. La torre era alta solo 60 cm. Juul ha poi chiesto ai genitori di impilare dei piatti rotanti, con una combinazione di diaboli e palle sedute in cima. Sfortunatamente, il risultato fu una struttura che minacciava di cadere. Juul rifiutò con decisione e forza i suggerimenti dei genitori: lui e solo lui poteva dare istruzioni! Nel frattempo, le cose andavano di male in peggio. La torre si rovesciò e a Juul sono spuntate le lacrime agli occhi mentre colpiva più volte con rabbia il bidone da equilibrio su cui era seduto.

Decisi di intervenire e dissi alla famiglia che, per mancanza di tempo, avremmo fatto la torre un po' più bassa, alta 1,5 metri. Per rendere visiva la mia indicazione, ho messo la mano a quell'altezza. Juul annuì in segno di comprensione. Si rialzò, riconsiderò il suo piano e in quel momento accolse anche il suggerimento del padre di mettere l'overball sopra il diavolo e non viceversa.

Ha funzionato!

La torre è rimasta in piedi. Juul saltò giù dal bidone e abbracciò i suoi genitori. La famiglia rise, non con sollievo ma con sincerità: erano riusciti a portare a termine un compito insieme e a divertirsi, cosa che il padre e la madre dissero poi che non accadeva da molto tempo. Juul guardò l'ora sul suo cellulare e si disse che il suo lavoro era terminato: dopo tutto, gli era stato detto che poteva venire a una sessione del circo, non che doveva anche rimanere per un debriefing. Strappò le chiavi dell'auto dalle tasche del padre e lasciò la stanza

con la frase: “Ti aspetto in macchina”. I suoi genitori non sembrarono preoccuparsi in quel momento: finire il compito insieme valeva per loro più di una lite per le chiavi dell’auto.

Nella discussione successiva, Tine e io abbiamo cercato di trasformare gli interventi applicati durante la sessione in strumenti utili per la vita domestica quotidiana della famiglia. Abbiamo espresso i benefici del fornire istruzioni brevi e semplici, di adattare un compito quando le emozioni aumentano, di diminuire la pressione per il completamento del compito (“devi fare questo, altrimenti..”), di celebrare i piccoli successi invece di concentrarsi sulle cose negative e, cosa forse più importante, abbiamo condiviso il riconoscimento di quanta forza ed entusiasmo i suoi genitori avessero messo nel crescere Juul da bambino ad adolescente!

Più tardi...

Qualche mese dopo, mi capitò di incontrare la madre di Juul in un negozio. Mi disse che a volte lui era sopraffatto dalle emozioni, ma che la loro vita insieme era tutto sommato molto più stabile di prima.

Il circo può contribuire alla terapia familiare?



COSTRUIRE L'ARTE NELL'ARIA: UN'INTERVISTA

SETTING TERAPEUTICO

Informazioni su Katja

Katerina Alderliesten, 28 anni, è una psicologa e psicoterapeuta che vive attualmente a Praga (Repubblica Ceca). Partecipa a diversi progetti di psicologia e psicoterapia, sia a livello locale che internazionale, mentre lavora part-time come professionista privata. Ha completato una formazione quinquennale in psicoterapia in *Daseinsanalyse* (approccio esistenziale-umanistico) e ha recentemente iniziato il suo percorso con la formazione in EFT (terapia focalizzata sulle emozioni). Fa parte della comunità circense sia come giocoliera che come facilitatrice. Katja ha condotto una ricerca qualitativa chiamata "Juggling Through Emotions", che esplora la giocoleria come strumento di regolazione emotiva e i suoi benefici sulla salute mentale e fisica. Ha intervistato giocolierø di diversi generi di età compresa tra i 24 e i 27 anni provenienti da Repubblica Ceca, Francia e Stati Uniti. Il testo che segue è un estratto di questa ricerca. Le interviste si sono svolte in un ambiente sicuro, con un rapporto uno a uno. A causa dell'anonimato garantito allø partecipanti, tutti i nomi e le informazioni riservate sono stati rimossi, modificati o riorganizzati. Lø intervistatø erano

consapevoli di partecipare a una ricerca psicologica e hanno firmato il loro consenso informato.

Oliver

Oliver, 27 anni, vive negli Stati Uniti e pratica la giocoleria da circa tredici anni. Ha una storia di ansia e depressione e ha avuto difficoltà nella regolazione emotiva. Spesso si sentiva solo, con un forte senso di non appartenenza, e si ritrovava a pensare e analizzare in un circolo vizioso. La sensazione di esprimersi in modo unico con il movimento e i vari oggetti di giocoleria lo ha aiutato a sentirsi compreso e gli ha dato un senso di identità e di appartenenza. È diventato anche parte di una comunità circense che gli ha mostrato uno spazio sicuro, sostegno e accettazione incondizionata. Non era più solo ed etichettato come "strano" da chi lo circondava. Ora faceva parte di qualcosa.

Cosa l'ha spinto a iniziare a fare il giocoliere?

Una lezione a scuola quando avevo 14 anni. Ero un assistente dell'insegnante e non partecipavo alla lezione. Quando tutto hanno iniziato a provare, mi è piaciuta la sfida e ho fatto un tentativo. Il feedback positivo ricevuto è stato sicuramente un motivo per cui ho continuato fin dall'inizio e da allora non ho più smesso.

Cosa la spinge a riprendere in mano gli attrezzi da giocoleria e a continuare a migliorare?

Il feedback positivo delle persone è un fattore importante per me, ma un'altra importante forza trainante è la sensazione di creare attraverso questo strumento. La sensazione di esprimermi in modo unico con il movimento e gli attrezzi mi aiuta a sentirmi compreso.

Come si sente quando riesce a realizzare un trick o un movimento per la prima volta?

Il primo successo di un nuovo trick, dopo aver fallito e aver continuato, mi fa sentire come se avessi aperto una breccia in un'enorme barriera, e solo allora il trick può davvero iniziare. Il primo indizio che il movimento funziona è spesso la scintilla di cui ho bisogno per continuare. Avere un attrezzo che cade nel modo giusto e sapere di cosa ho bisogno per completare il movimento è molto motivante. Quando fallisco, tuttavia, provo molta frustrazione, rabbia, tristezza e delusione. Soprattutto al giorno d'oggi, dato che l'abilità nelle discipline circensi è incredibilmente alta e diventa sempre più alta ogni giorno: per quanto sia stimolante, rende anche difficile paragonare il me stesso di oggi al me stesso di ieri, e a nessun altro.

Si è mai trovato a fare giocoleria per alleviare un'emozione specifica?

Sono sicuramente approdato alla giocoleria per gestire le emozioni. Dopo alcuni problemi relazionali, mi sono ritrovato a fare schemi di giocoleria per tenere la mia mente occupata e concentrata. L'attività mi libera la mente coinvolgendo il mio corpo. Non so se sia consapevole o meno. La giocoleria è sempre un modo per calmare la mia mente dall'ansia. La ripetizione e il comfort dopo anni di pratica rendono il movimento fluido. A volte le emozioni che provo emergono e alimentano il mio movimento e la mia espressione. Mi piacerebbe pensare che le emozioni positive producano un'arte migliore, ma direi che è vero il contrario. La giocoleria è sempre presente per me. Ho lavorato con essa attraverso tutte le mie emozioni. Tutte le mie frustrazioni si placano lavorando sull'abilità che ho scelto, anche se la

calma è solo temporanea. La maggior parte delle emozioni ha bisogno di tempo per essere risolta e la giocoleria mi permette di riposare dai pensieri più pesanti e di cambiare punto di vista. Mi libera la mente coinvolgendo il mio corpo e dà alle mie emozioni uno sfogo sicuro. Spesso, quando ero arrabbiato, riuscivo a trasferire la rabbia nella creazione di nuovi concetti di movimento.

Percepisce una differenza tra lo stato d'animo in cui si trova PRIMA, DURANTE e DOPO l'allenamento o la prestazione?

Prima di esercitarmi, posso avere diversi livelli di ansia, ma quando lavoro e mi concentro su ciò che voglio imparare o migliorare, l'ansia svanisce. Durante la pratica, posso provare una serie di sensazioni: frustrazione, libertà, chiarezza. Dopo una buona pratica mi sento realizzato, soddisfatto e contento. Credo che il termine "flusso" sia un po' romantico e spesso usato in modo improprio. Detto questo, lo stato di flusso è molto reale in caso di attività fisiche allenate e ripetute come queste. Da attività semplici come il lavoro in fabbrica fino alle arti del movimento. Quando mi esibisco, entro in questa modalità ed è molto difficile ricordare a posteriori cosa sia successo esattamente. Il tempo sembra accelerare quando eseguo un lavoro coreografico di lunga durata. La mia mente è molto limpida quando so cosa devo fare e sento di poterlo fare! Le sensazioni di nervosismo si sono attenuate nel corso degli anni e mi rimangono l'euforia e la sensazione di presenza a me stesso. Nella formazione personale questa sensazione va e viene. Quando si pratica qualcosa di nuovo, ci vuole tempo prima di iniziare a sentirsi nella zona di comfort.

Come si sente quando non fa giocoleria per qualche giorno? C'è qualche differenza nel suo stato d'animo?

Sento che molte cose si accumulano nella mia testa senza questo sfogo. Quando resto fermo senza allenarmi, ho notato che i miei sentimenti di ansia aumentano e diventano più tangibili. Non direi che questo sia l'unico motivo, ma la giocoleria mi dà la possibilità di fare un esercizio fisico attivando un tipo di concentrazione mentale che non sento in altri ambiti della vita.

Cosa le ha insegnato la giocoleria su se stesso?

Ho imparato come imparo. È una cosa enorme. La scuola non mi ha insegnato il modo migliore per assorbire le informazioni, ma passare del tempo a migliorare me stesso attraverso la giocoleria e poi insegnare agli altri mi ha insegnato cosa funziona. Ognuno ha qualcosa che gli piace e in cui eccelle, ma molti non lo trovano mai.

Come integra la sua esperienza di giocoleria nella vita di tutti i giorni? Pensa che ci sia un legame?

La giocoleria è sempre stata presente per me. Mi ha aiutato a rimettermi in sesto molte volte nel corso della mia vita. Sono una persona piuttosto goffa e timida, e la giocoleria mi ha insegnato che posso fare tutto ciò che mi prefiggo quando ci investo tempo e impegno. Mi dà la libertà. Si tratta di imparare, e l'apprendimento avviene attraverso il fallimento. La giocoleria mi aiuta ad affrontare i fallimenti perché tutto ciò in cui sono bravo è costruito su una base di errori. Facciamo cadere una palla e dobbiamo capire perché è successo. Quando prestiamo attenzione alle circostanze che hanno causato un fallimento, possiamo evitarle e trovare una strada migliore per il successo.

Mi dà la liberazione fisica e mentale di cui ho bisogno nella vita. È un viaggio bellissimo e senza fine. Ci sono migliaia

di trucchi e movimenti che si possono fare nella giocoleria. E ci sono migliaia di combinazioni di trick e movimenti. Ogni allenamento può essere suddiviso in piccoli momenti di successo. Le direzioni che si possono prendere sono innumerevoli e non potremo mai imparare tutto. È fantastico, perché quando si è in cima, sulla vetta, è noioso. La vista può essere bella, ma da lì non si può crescere. Ma quando si sale, si sale e si cresce, si sa che c'è qualcosa che ci aspetta. Che c'è ancora un posto dove andare e che si può imparare qualcosa di nuovo. È un viaggio senza fine che è bello solo se lo si fa.

Se mi portasse con sé nel suo paesaggio da giocoliere, che aspetto avrebbe?

"Vedo il mio paesaggio da giocoliere in modo dettagliato e molto chiaro. Vedo un grande spazio - un prato, circondato da una foresta. Vedo un cervo in lontananza e c'è sia il dettaglio che l'insieme...la tranquillità. È uno spazio aperto in cui posso inserire qualsiasi cosa mi venga in mente. E a volte è come trovare un quadrifoglio in un prato molto grande. Quindi, è uno spazio libero con tutti i dettagli e poi, quando mi concentro molto attentamente, riesco a scorgere sempre più dettagli. Quindi, è questo. E il sole splende. Mi sento bene. Posso sdraiarmi sull'erba o fare il giocoliere. Posso sentire il canto degli uccelli. È la mia zona, dove posso sciogliermi, rilassarmi."

“
La giocoleria mi fa sentire libero. Libero di costruire
arte nell'aria.
”

Costruire l'arte nell'aria: un'intervista



IL FIORE CHE SBOCCIA

SOCIAL CIRCUS

Informazioni su Sarah

Questa storia si svolge nell'anno 2019. Sarah Cinardo ha 32 anni e insegna discipline circensi in una scuola di circo socio-educativo a Galway, in Irlanda. La storia che racconta di seguito si è svolta nell'ambito di un progetto di homeschooling (scuola in famiglia) per bambini dai 3 ai 10 anni e le loro madri.

Sarah sul circo:

“
Ho deciso di lavorare con questo gruppo senza avere alcuna conoscenza sull'homeschooling. Il metodo educativo è diverso dai soliti programmi scolastici: la bambina imparano le materie scolastiche con i loro genitori a casa o in piccoli gruppi guidati da insegnanti e genitori a turno. Durante la giornata, si dedicano ad attività che permettono loro di socializzare e di sviluppare diverse abilità sociali, motorie e cognitive, come l'equitazione, la cucina, l'arrampicata...ed il circo contemporaneo! La bambina che frequentano il gruppo hanno un'età piuttosto varia, quindi per me è stata una sfida e un'opportunità di apprendimento. Violet, il piccolo fiore sbocciato, ne è stata sicuramente la prova.
”

L'intero gruppo è composto da 12 bambinæ e 4 madri. Le bambinæ sono vivaci, chiacchierone e di età diverse. Sono aperte a giocare insieme, ma tendono a stare vicino alle loro madri. Con il tempo, imparano a stare con le altre bambinæ, ma sono sempre un po' riluttanti a condividere i loro genitori, soprattutto Ewan.

Ewan

Ewan ha 4 anni e partecipa al gruppo con la madre e due sorelle maggiori di 7 e 9 anni. La madre di Ewan è una persona spigliata e sorridente. Sembra curiosa e aperta alle novità, sempre disponibile per le sue figliæ e per il gruppo. Questo è un fattore molto importante nella trasformazione di Ewan nel gruppo.

Ewan viene presentato dalla madre. Ha difficoltà a parlare con gli estranei e tende a chiudersi in sé in nuove situazioni. La madre, quindi, gli fa da voce. Ewan ha la pelle color crema, folti riccioli biondi, uno stile sportivo e occhiali blu con l'immagine di un supereroe sulla stanghetta.

Ewan gioca solo con le sorelle e scoppia a piangere se la madre lo lascia anche per pochi minuti. Non accetta facilmente l'aiuto o la collaborazione delle altre bambinæ durante i giochi. A volte, senza un motivo apparente, Ewan inizia a urlare come se fosse terribilmente ferito. Di tanto in tanto la madre lo porta fuori dall'aula per calmarlo. Una volta è stato quasi impossibile consolarlo e la madre ha deciso di portare lui e le sue sorelle a casa nel bel mezzo della lezione.

Con il passare delle prime settimane, il gruppo si stabilizza, ma Ewan ha difficoltà a relazionarsi con le altre e con noi insegnanti.

Passo il tempo a chiedermi come coinvolgere al meglio Ewan. Propongo giochi che aiutino Ewan a diminuire progressivamente la dipendenza dalla madre e ad avvicinarsi alle altre bambinæ senza sentirsi minacciato. Quando è possibile, parlo con Ewan in momenti di tranquillità, spesso coinvolgendo la mamma, perché può ovviare alla barriera linguistica e fungere da ponte emotivo. Ewan ha un forte accento irlandese, quindi anche nelle rare occasioni in cui dice qualche parola, faccio fatica a capirlo. Questo bambino sembra inavvicinabile e a volte mi sento impotente.

Le altre bambinæ, anche le più irruenti, cercano a turno di coinvolgere Ewan. Vogliono fare amicizia e capiscono che Ewan ha bisogno di più tempo per entrare in contatto con loro. Si crea così un ambiente di comprensione, rispetto e aiuto reciproco.

Rispetto alle abilità circensi, a Ewan piace molto giocare e allenarsi sui tessuti aerei. Si tratta di lunghe strisce di tessuto che pendono dal soffitto della sala, utilizzate per le acrobazie aeree. Ci si può arrampicare, girare, dondolare, scomparire.. È una disciplina che attira molto l'attenzione degli altri e, anche per ragioni di sicurezza, richiede di "essere visti".

Ma a Ewan non piace essere guardato.

Per prima cosa faccio un nodo alla base del tessuto e creo una specie di amaca. Ewan ci entra, si dondola e la mamma commenta a voce alta che Ewan si sente protetto e nascosto dall'abbraccio del tessuto. Facciamo altri esercizi con questo attrezzo: mostro a Ewan come stare in piedi. Ci esercitiamo in diverse pose e inventiamo giochi con il tessuto che coinvolgono anche altre bambinæ e adultæ. Sembra un paradosso: anche se Ewan fatica a farsi guardare, il tessuto gli offre la motivazione per osare, un passo alla volta, senza

fretta.

L'ambiente che si crea durante questi giochi ed esercizi è estremamente solidale e accogliente. Le partecipanti si incoraggiano a vicenda quando hanno paura di provare qualcosa di nuovo e si consigliano a vicenda quando dimenticano i movimenti. Tutto viene fatto in sicurezza. Le madri sono tranquille e collaborative. Le bambine sembrano impegnate e rilassate. Si fidano della guida di noi insegnanti e mostrano coraggio e creatività nel provare nuovi percorsi. Il lavoro di gruppo e quello guidato si alternano, con momenti di pratica individuale sia in affiancamento sia in piena libertà.

A volte Ewan ci permette di dargli qualche indicazione, ma il più delle volte ha bisogno della mamma al suo fianco. Ci sono momenti di gioco libero e individuale, in cui le altre bambine incoraggiano Ewan e lo cercano per inventare insieme nuovi giochi. All'inizio di ogni lezione, Ewan ha bisogno di tempo per rompere il ghiaccio, ma nel corso della lezione e dei mesi notiamo progressi nella cooperazione e nella connessione relazionale. Ewan riesce gradualmente a tentare movimenti più complessi sui tessuti.

Violet

All'inizio delle nostre sessioni, come è comune nei gruppi di circo educativo, c'è tempo per tutte le partecipanti, bambine e adulte, per raccontare le loro storie ed essere ascoltate e accolte senza giudizio. Questo ascolto attivo e rispettoso facilita la connessione e la giocosità del gruppo. La base di questa interazione è l'apertura, che dà alle partecipanti il coraggio di condividere parti di sé nella sicurezza che queste vengano accolte.

Un giorno, Ewan arriva in classe dietro la madre e le due

sorelle come un pulcino che segue la gallina, ma in quegli occhi blu c'è qualcosa di nuovo. Questa volta mi viene da sorridere. Ewan ha un atteggiamento sicuro di sé, prendendo più distanza dalla famiglia. Infatti, vedo le sue scarpe e la sua giacca volare via mentre Ewan corre a giocare con le altre bambine.

Guardo la madre di Ewan incredula: "Wow! Cos'è successo?". Con occhi sereni e felici, lei risponde: "Oggi, invece di Ewan, c'è Violet qui con noi".

Gli occhiali di Violet non sono più blu con i supereroi, ma viola con disegnata una violetta.

Oggi c'è Violet qui con noi, mi ripeto.

Violet appare rilassata, si siede nel cerchio ancora vicina alla famiglia ma non più appoggiata a loro. Non sembra spaventata.

Oggi, la domanda a cui rispondere nel cerchio di parola a inizio lezione è "*Come vuoi che ti chiamiamo?*". Non è difficile immaginare che alcune bambine vogliano chiamarsi come il loro supereroe preferito. Ma Violet dice il suo nome: Violet, pronunciandolo chiaramente e con fierezza. Userà da ora in poi i pronomi femminili per rivolgersi a sé, e così faremo noi. Dietro la sua timida presenza, si percepisce il coraggio di questo piccolo fiore che sboccia con calma, fiducia e supporto.

La mamma di Violet la sostiene con un abbraccio e un sorriso. Il gruppo accoglie la scelta di Violet con tutta la naturalezza che queste occasioni meritano.

Da quel giorno e per il resto dell'anno, Violet gioca in relazione con le altre bambine, riesce a entrare in contatto

con le altre mamme e con me sembrando meno dipendente nei confronti della madre. Naturalmente non è sempre facile, a volte Violet scoppia a piangere o si chiude a riccio e ha bisogno di un abbraccio in più. Tuttavia, quando Violet diventa più comunicativa e sicura di sé, il cambiamento è epocale.

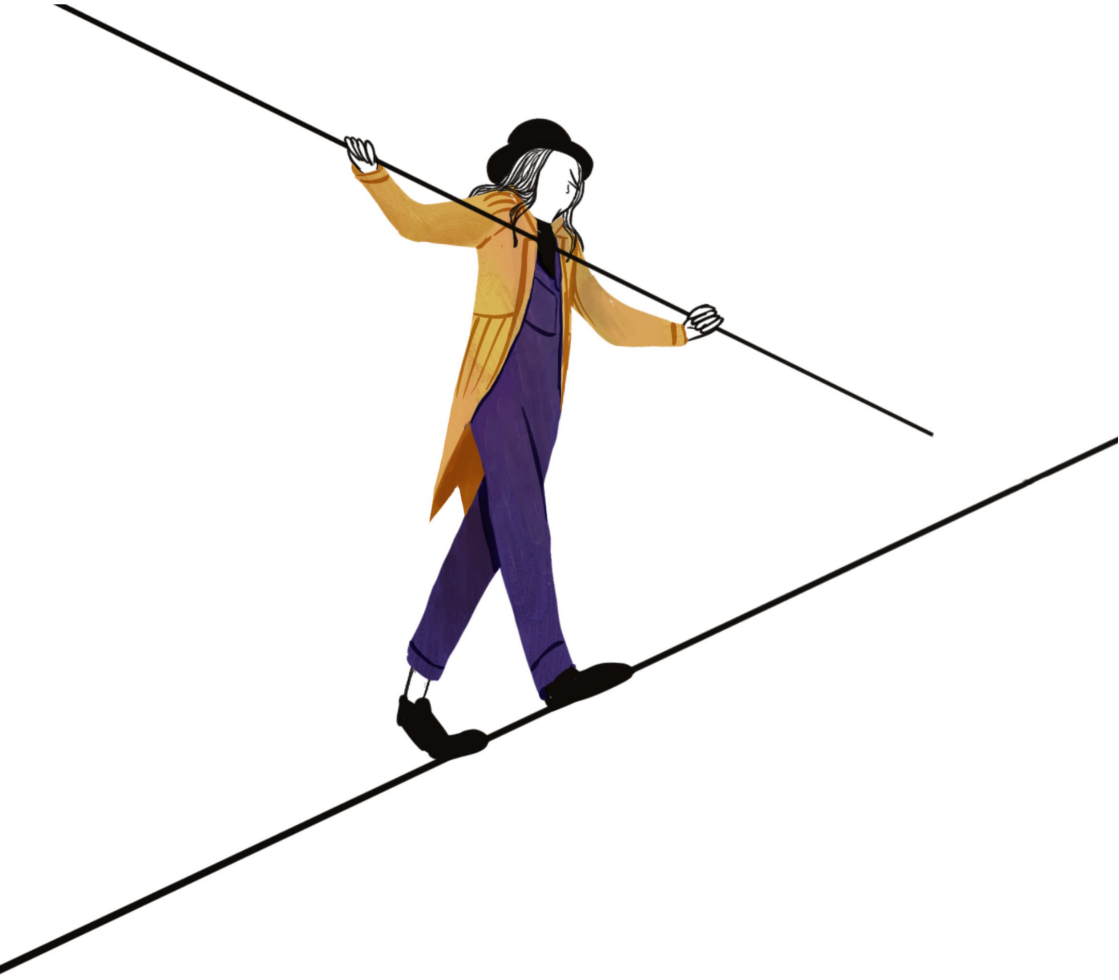
Violet continua ad apprezzare il tessuto aereo e ora si sente più a suo agio sotto lo sguardo dell'altre. Ha trovato un ambiente di sostegno in cui può portare se stessa e sbocciare nella sicurezza di essere accolta.

Uno spazio coraggioso

Non ho notizie recenti di Violet. Non conosciamo l'evoluzione della sua identità di genere dopo quel periodo, ma questo non è importante. Il fattore importante è che Violet abbia trovato l'accettazione in una situazione che richiede coraggio. Proprio come quando si riceve sostegno quando si prova un nuovo e spaventoso passaggio sui tessuti aerei: le altre studente fanno il tifo per la riuscita altrui di un esercizio sul tessuto proprio come per la vita di quella persona.

Le educatore di circo danno grande importanza alla creazione di uno *spazio sicuro*, un ambiente aperto in cui l'ascolto, l'accettazione e il sostegno reciproco siano la base del gruppo. In questo modo si trasmette un messaggio di "*spazio di coraggio*" (*brave space*) che fa capire a tutti che "*qui puoi essere te stessa e osare, perché sarai accolta e faremo il tifo per te*". In questo modo, anche le situazioni spaventose diventano opportunità di crescita *per tutta*, come mi ha insegnato Violet.

Il fiore che sboccia



COL PIEDI SUL FILO: SENTIRSI VIVERE ATTRAVERSO IL CIRCO

SETTING TERAPEUTICO

Informazioni su Glynis

Glynis Hull-Rochelle è insegnante di circo contemporaneo, di drammaterapia e di pratica somatica con singoli e gruppi. L'equilibrismo sul filo, la clownerie, il teatro fisico e le acrobazie in coppia sono le sue discipline circensi preferite. Nel 2016 ha creato un programma sociale e di sostegno di base per giovani LGBTQIA+, in cui le giovani sperimentano l'accettazione, la convalida, le amicizie, la resilienza e la cura nella comunità attraverso una varietà di attività, dai gruppi di sostegno alle gite al museo, dai club di libri e ai film. Questa storia parla di un adolescente in difficoltà del gruppo LGBTQIA+ che ha trovato un mondo completamente nuovo nel circo.

Glynis sul circo:

Il mio desiderio è che tutte le persone siano in grado di abitare pienamente il proprio sé autentico e di godere di vite potenziate, connesse e dignitose, anche quando il mondo è in crisi e molta di noi sono profondamente ferita. La creatività, la curiosità, l'energia e il duro lavoro del circo ci permettono di imparare molti modi di relazionarci con noi stesse e con le altre persone. Possiamo immergerci nel gioco e nell'immaginazione mentre ci sforziamo di raggiungere i nostri obiettivi ed esercitarci ad essere pazienti e radicate mentre risponiamo alle complesse realtà della vita.

Cambiamenti

Dina ha 17 anni, ma ha iniziato a frequentare i nostri seminari e gruppi di sostegno LGBTQIA+ all'età di 14 anni. Quella prima volta, ricordo quanto Dina fosse nervosa e impaurita e quanto la sua vita sembrasse complicata: faceva la spola tra la casa della mamma e quella del papà in due città diverse, con due modi di funzionare completamente diversi - entrambi, purtroppo, apparentemente piuttosto disfunzionali. Dina ha dichiarato di non sentirsi mai soddisfatta in nessuno dei due luoghi. L'abitazione principale era quella della madre, che lavorava troppo e non c'era quasi mai e che comunque sembrava essere un peso emotivo per Dina. Invece di sostenere la figlia, considerava Dina la sua confidente, così Dina veniva a conoscenza delle numerose tribolazioni della madre e sperimentava i suoi continui sbalzi d'umore. Sembrava che ci fosse poco spazio per i sentimenti ed i bisogni di Dina.

Tuttavia, Dina non si sentiva sicura o a suo agio se la madre non era in casa e vagava per ore in città per evitare di rimanere sola con il patrigno violento. Il padre biologico di Dina, emotivamente distante e critico nei suoi confronti, aveva anche trovato una nuova compagna, con cui aveva avuto nuovi figli. Dina è riuscita a coltivare un rapporto con i suoi nuovi fratelli, ma la matrigna si è sempre comportata in modo scortese e ingiusto nei suoi confronti. Dina non riusciva a concentrarsi, era spesso in ritardo con i compiti e aveva cambiato scuola più volte. Sembrava avere molti problemi con gli elementi più basilari della vita. Nessuno le aveva mai insegnato o mostrato come gestire le emozioni, per cui, in caso di stress e conflitti, si sentiva sopraffatta e ansiosa oppure piatta e depressa, oscillando avanti e indietro. A volte cadeva nella solitudine e si isolava dal mondo. Sentiva di non essere mai riuscita ad inserirsi in nessun posto. Durante i nostri workshop per adolescenti LGBTQIA+, abbiamo fatto giochi, progetti artistici, a volte abbiamo praticato la giocoleria e l'equilibrisimo e abbiamo dato spazio allə partecipanti per parlare dei problemi della loro vita. Sembrava che Dina avesse finalmente trovato un luogo in cui un gruppo di coetanei la capiva e la accettava. Cominciò a godersi la vita sociale della comunità e si fece degli amici.

Come accade a volte agli adolescenti, un giorno Dina è sparita dalla circolazione. Dopo una lunga assenza, ci siamo incontrati per caso in centro città.

“Ehi, ho cambiato nome: sono Sam!”

Sam mi disse che si identificava come persona non-binaria e che d'ora in poi avremmo dovuto utilizzare il genere neutro.

Sentirsi soli

Qualche tempo dopo, Sam è tornatə ai nostri gruppi per adolescenti e si è unitə alle nostre sessioni di improvvisazione teatrale e circense. Sam e Alex sono diventatə molto amici durante le sessioni. Lə due stavano sempre insieme ed era chiaro che la loro amicizia era davvero profonda. Passarono alcuni mesi. Lə altrə, naturalmente, ipotizzarono che stesse nascendo una storia d'amore e stuzzicarono la coppia per settimane e settimane. Le richieste di Sam di smetterla non furono accolte. Questo fece infuriare Sam e lə due si sentivano osservatə e giudicatə. Pieno di vergogna, paura e frustrazione, Sam improvvisamente tagliò i rapporti con Lə altrə, compresə Alex, e smise di presentarsi alle sedute. L'amicizia era finita e Sam era di nuovo solə. Abbiamo chattato un po' online. Quando ho scoperto cosa fosse successo, ho proposto di moderare una discussione tra le persone coinvolte, sapendo quanto la comunità fosse stata importante per Sam, ma Sam ha rifiutato.

Motivazione

Nel frattempo, presso il centro di circo contemporaneo dove insegno, siamo statə invitatə a partecipare a un progetto di scambio giovanile di 10 giorni in un altro Paese nell'ambito di un festival artistico internazionale. Lo scambio sarebbe culminato in una performance finale di funambolismo (l'arte di attraversare un filo teso tenendo in mano un lungo e pesante palo da equilibrista, o *balancier*) camminando sul bacino di un fiume. Il festival si sarebbe svolto dopo qualche mese, durante l'estate. Avevamo difficoltà a trovare l'ultimə giovane per il viaggio, e mi ricordai di Sam e dell'interesse che aveva mostrato per il circo. Sam è statə gratə per l'invito e ha iniziato a frequentare la nostra formazione sull'equilibrio, dove ha incontrato un'altra persona non binaria. Lə due

hanno fatto rapidamente amicizia. All'inizio, Sam era un po' nervosa, tremante e piena di pensieri negativi: "non imparerò mai, sono troppo goffa!".

Durante le prime ore, mentre si abituavano a trasportare l'ingombrante bilanciere, Sam aveva già fatto progressi visibili nel camminare sul filo ed era motivata a tornare alle sessioni di allenamento, sviluppando ogni volta un po' più di fiducia e abilità.

Sempre più in alto

Nel mese precedente il festival, abbiamo avuto la possibilità di andare in un paese vicino a Praga per un lungo fine settimana per esercitarci con un'altra squadra che avrebbe partecipato allo scambio giovanile estivo. Sam e Martina, un'altra partecipante allo scambio del nostro circo, si sono unite a me. Oltre a qualche ora di allenamento al giorno, in cui ci siamo spostate progressivamente ad altezze sempre maggiori, abbiamo anche esplorato la città e ci siamo divertite con la amica. Il primo giorno ho personalmente percorso la fune alta quattro metri, poiché avevo già esperienza con queste altezze. Martina, una funambola determinata, ma nuova al funambolismo, ci è riuscita il secondo giorno. Il terzo ed ultimo giorno era caldo e soleggiato. Dopo un po' di imprecazioni e di unghie mangiate, Sam decise di cogliere quest'ultima occasione per salire e percorrere il filo sospeso. Si infilò nell'imbracatura, salì sulla torre e si agganciò al cavo di sicurezza. Rimase per un attimo sulla piattaforma, prendendo in mano la lunga pertica e guardandosi intorno con occhi spalancati. L'istruttore, Victor, parlò a Sam in modo incoraggiante, facendogli capire che aveva fiducia che Sam sarebbe riuscita a compiere la traversata. Dopo qualche istante, Sam scese dalla piattaforma, che mostrava le cime

degli alberi all'altezza degli occhi e l'erba così lontana da sé, vacillante ma determinatə. Sam ha esitato un paio di volte, ma è finalmente riuscitə a risalire e ad attraversare il filo lungo 40 metri, accompagnato da un'unica nuvola che attraversava il cielo blu. Tuttə abbiamo applaudito la fiducia di Sam e riconosciuto la sua crescente capacitə di recupero. Quella sera siamo tornatə a casa tuttə e tre soddisfatti della nostra pratica e dei nostri progressi.

Panico

Il festival si avvicinava ed il gruppo non era riuscito a preparare lo spettacolo che avremmo dovuto creare prima del viaggio, né a riunirsi in un gruppo completo. Sam chiese tutti i dettagli del viaggio ed espresse sia l'eccitazione che la preoccupazione per un programma così fitto. Lə ho rassicuratə sul fatto che avremmo cercato di ottimizzare i tempi di riposo e che avremmo gestito qualsiasi imprevisto. Il giorno del viaggio, 10 di noi (due responsabili dello scambio e otto partecipanti sotto i 30 anni) sono salitə su un aereo e sono partitə per lo scambio. Abbiamo iniziato la nostra avventura di 10 giorni, incontrando lə altrə 50 partecipanti allo scambio, e siamo tornatə esaustə la prima sera nelle anguste stanze dell'ostello.

Nel corso della settimana successiva, Sam, come la maggior parte di noi, si è sentitə sia entusiasta che sopraffattə dalle molte persone incontrate e dalle cose interessanti che stavano accadendo nel progetto. Sam ha fatto amicizia con lə giovani degli altri otto Paesi. Durante gli allenamenti giornalieri aperti nel centro circense locale, si insegnavano a vicenda giochi, abilità e discipline circensi. Sam era lì e imparava cose nuove ogni giorno. Abbiamo cercato di organizzare il programma in modo che ci fosse meno stress possibile, includendo molto

gioco e tempo libero, diminuendo le aspettative per le nostre prestazioni e assicurandoci di poterci rilassare in spiaggia.

L'attività è stata molto impegnativa. Facevamo la spola più volte al giorno tra tre diversi punti della città per i pasti o per esercitarci, alcune persone sceglievano di passeggiare per visitare la città, che era piena di turisti e attività del festival. La privacy era difficile da salvaguardare. Nonostante il gruppo lavorasse ogni giorno consapevolmente sulle strategie di gestione delle emozioni, con l'avvicinarsi dello spettacolo il livello generale di ansia e di attesa aumentava. I membri del nostro gruppo desideravano spazio e tempo per stare da solə e sentivano la mancanza delle comodità di casa. Lə giovani si erano sentitə sopraffattə dalle emozioni in più di qualche occasione. Avevamo un bel sistema di sostegno all'interno del gruppo, ma stavano accadendo molte cose tutte insieme e le persone erano sempre più stanche.

Il giorno prima dello spettacolo, dopo aver aspettato per ore la prova generale, Sam venne da me con aria allarmata, dicendo che voleva andarsene ma ovviamente non poteva farlo. Avevamo solo un piccolissimo lasso di tempo per provare la nostra performance e ci era stato chiesto di essere prontə quando il regista ci avesse detto di andare. Non era il momento di creare complicazioni. Ma il cuore di Sam batteva più forte e l'ansia aumentava. Sam era sempre più a disagio e si sentiva fuori controllo. Era la seconda volta durante la settimana che la paura sfociava in un attacco di panico e Sam si raggomitolava in una palla di stress. Mi sono assicurata che Sam avesse una bottiglia d'acqua e ci siamo incamminatə verso uno spazio verde vuoto dietro l'edificio, dove Sam è rimastə per più di un'ora cercando di autoregolare il suo sistema nervoso contemplando gli alberi e gli uccelli. Ho controllato regolarmente per assicurarmi che stesse bene

e, poco dopo che i nervi di Sam si fossero calmati, il nostro gruppo è stato chiamato per la prova generale. Mi chiedevo cosa avrebbe comportato l'esibizione del giorno dopo.

Camminare sull'acqua

Il giorno successivo c'è stata l'esibizione completa. C'erano centinaia di persone radunate intorno al bacino del fiume e un'aria di grande eccitazione. Sette fili sono stati tesi sull'acqua a diverse lunghezze e altezze: il più lungo misurava 55 metri e il più alto si trovava 6 metri sopra l'acqua.

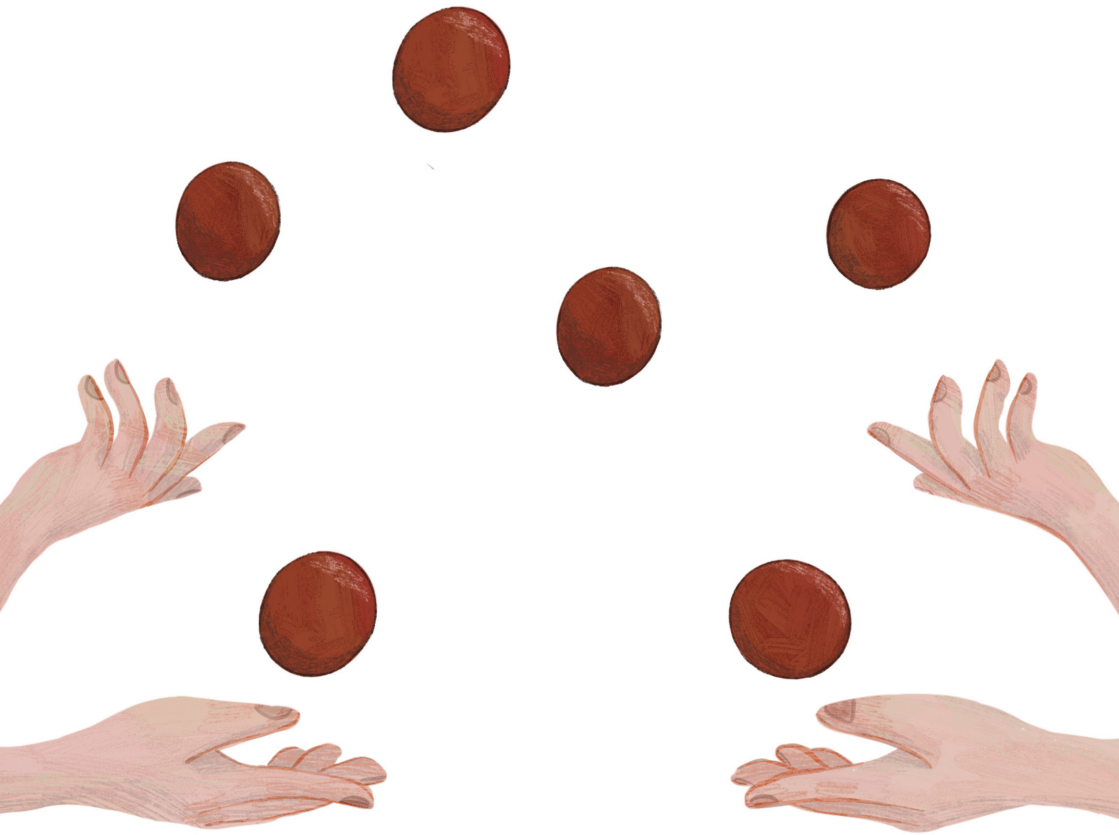
Il nostro gruppo si è alzato in piedi. Abbiamo fatto un po' di stretching e ci siamo esercitate a fare qualche movimento di equilibrio. Sam ha poi iniziato a camminare sul filo. Ci eravamo ripetute l'importanza di non guardare dritto nell'acqua che, muovendosi, riflette la luce in modo diverso e può far percepire una perdita di equilibrio. L'ideale è tenere gli occhi sull'estremità della fune, concentrarsi sul punto che intendiamo raggiungere. Questo è esattamente ciò che ha fatto Sam. Le funi metalliche erano molto più rimbalzanti di quelle su cui ci eravamo allenati e Sam si è dovuta impegnare molto per mantenere il passo; è comunque riuscita ad arrivare sulla piattaforma centrale con le altre artiste e ha fatto un inchino tra gli applausi del pubblico.

Tornare a vivere

Quella sera abbiamo dato una festa per celebrare il successo dello scambio. Il giorno seguente Sam ha salutato molte nuove amiche circensi. Durante le sessioni comunitarie, Sam ha espresso gratitudine per essere stata coinvolta in così tante pratiche circensi diverse durante gli allenamenti giornalieri aperti e ha detto che l'esperienza è stata meravigliosamente

arricchente. Si sentiva a casa con le altre giovani coinvolte nel mondo del circo. Durante il viaggio di ritorno a casa, Sam ha detto che forse il funambolismo non sarebbe stato la sua disciplina preferita, ma che voleva continuare a praticare il circo ed iscriversi ai corsi regolari per adolescenti del centro.

In autunno, Sam iniziò a frequentare il centro ben due volte a settimana. La scuola era un disastro, le amicizie erano complicate e la sua salute mentale non era stabile come avrebbe voluto, ma Sam ha riferito che il circo gli aveva portato vera gioia e un senso di libertà. Sam dice: “Il circo è probabilmente la cosa migliore con cui io abbia mai avuto a che fare, soprattutto per la mancanza di giudizi, che si tratti del mio stato mentale, delle mie capacità, del mio corpo o del mio peso. Tutti vanno d'accordo tra loro ed è bellissimo” e aggiunge: “Quando sono sul filo, mi sento potente. Ho sempre pensato che fosse impossibile”.



GIOCARE PER ENTRARE IN RELAZIONE: IL CIRCO NELLA PSICOTERAPIA PRIVATA

SETTING TERAPEUTICO

Informazioni su Vojtěch

Vojtěch Holický lavora come psicologo della salute in uno studio clinico privato in una piccola città storica della Repubblica Ceca. Ha una formazione in psicoterapia integrata e utilizza i principi della Emotion Focused Therapy (EFT) nel suo lavoro con i clienti. Vojtěch è anche un giocoliere appassionato di flowerstick, il suo primo strumento di approccio alla giocoleria. Le sue abilità si sono evolute dalla giocoleria agli spettacoli di fuoco fino ad approdare al passing con le clave, disciplina con la quale si esibisce anche come membro del Cascabel Passing Trio in occasione di eventi pubblici. Da dieci anni, il gruppo Cascabel gestisce un club di circo che si concentra sull'integrazione di bambini con un'ampia gamma di bisogni speciali.

Due sorelle timide

Melissa era piuttosto timida e riservata già dalla prima infanzia. Al nido stava sempre vicina alla sorella gemella Karina e giocava poco con le altre bambine.

In quel periodo, la madre non era più in grado di occuparsi delle bambine e vennero prese in carico dai nonni. Alla

scuola primaria, Melissa e sua sorella vennero inserite in classi diverse, con la speranza di favorire la loro indipendenza. Questa decisione ha in realtà comportato una forte insicurezza e ad una sensazione di isolamento ancora maggiore. Melissa non era in grado di stabilire amicizie ed è sempre rimasta ai margini del gruppo classe. Il suo aspetto triste le valse soprannomi sgradevoli e a volte a bambina urlavano contro nei corridoi, cosa che la rendeva ancora più insicura. Melissa cominciò ad accusare i primi dolori allo stomaco ed era riluttante ad andare a scuola la mattina. Negli ultimi due anni di scuola elementare, le insegnanti hanno finalmente riunito le due sorelle nella stessa classe. Erano sollevate, perché si sentivano più sicure ma continuavano a non integrarsi con le loro coetane, percependo solitudine e tensione nelle relazioni.

Le gemelle erano entrambe brave studentesse e superarono senza difficoltà gli esami per entrare nella scuola di livello superiore dove si sarebbero presentate nuove sfide. Le insegnanti erano meno indulgenti e più esigenti. Le compagne di classe erano meno aggressive, ma presto hanno trovato i loro punti deboli e iniziato a ridicolizzarle. Erano nuovamente soggette ad insulti nei corridoi durante l'intervallo e a commenti di scherno durante le lezioni. I test davanti alla lavagna erano un inferno. E' diventato impossibile per loro parlare davanti alla classe, nonostante le insistenze e le minacce delle insegnanti. Durante il secondo anno, le sorelle non riuscivano più a sopportare la pressione del sistema educativo e del clima scolastico. Le preoccupazioni e la paura, unite a un'intensa vergogna, rendevano impossibile alzarsi al mattino ed andare a scuola. Le ragazze rimasero a casa interrompendo la loro istruzione, incapaci di trovare lavoro e dipendenti dalla nonna e dal nonno. Uscivano solo se

accompagnate dalla nonna oppure la sera, quando non c'era nessuno per strada. I loro sintomi rispondevano ai criteri della fobia sociale, sottolineata da un disturbo di personalità ansioso. Alle ragazze è stato fornito un sussidio di invalidità parziale.

La vita sembra ingestibile

Al nostro primo appuntamento in terapia Melissa arriva con la sorella e la nonna, che cammina faticosamente con un bastone. La nonna è molto preoccupata perché le ragazze non sono in grado di badare a loro stesse. Non possono andare a fare la spesa da sole, né tantomeno recarsi in un ufficio. Durante la seduta, entrambe le ragazze nascondono il viso dietro i loro lunghi capelli fluenti, sussurrando brevi risposte alle mie domande. La nonna fornisce quindi la maggior parte delle informazioni perché le ragazze si sentono chiaramente a disagio in mia presenza. Appaiono ansiose e reagiscono a malapena a una semplice conversazione. Proviamo ad organizzare altri appuntamenti, ma sono tutti molto simili. Le ragazze non sono interessate a cambiare qualcosa, vogliono fuggire dalla situazione e i miei tentativi di interagire con loro falliscono. Alla fine i nostri contatti si chiudono del tutto. L'ansia delle gemelle sembra essere una maledizione che non può essere spezzata.

Un secondo tentativo

Passa un anno. Il nonno muore e le gemelle rimangono sole con la nonna che le porta nel mio ufficio, chiedendo aiuto, spaventata da ciò che sarebbe accaduto loro se non avessero imparato a prendersi cura di loro stesse una volta che anche lei sarebbe venuta a mancare. Le ragazze sono nel frattempo riuscite a trovare un lavoretto di volantinaggio, che permette loro di evitare le persone lavorando in orari

in cui non avrebbero incontrato quasi nessuno. Durante i nostri appuntamenti, le gemelle sembrano leggermente più tranquille, ma ancora molto riservate. I miei tentativi di conversazioni più lunghe risultano ancora una volta infruttuosi.

Decido di prendere una strada diversa e di utilizzare un approccio che impieghi la comunicazione non verbale. All'inizio introduco un semplice gioco di destrezza per creare interazione, lanciando una pallina all'interno del cerchio che forma il nostro piccolo gruppo. Karina non vuole prendere la palla da me, ma quando la riceve tramite la nonna, Karina può restituirmela. Melissa è un po' più coraggiosa e si unisce al gioco con più gusto ma nonostante questo i miei tentativi di sviluppare il gioco del passaggio con nuovi elementi non hanno successo. Anche un'interazione minima sembra troppo difficile.

Il gioco ci è servito da esempio per riflettere sulle dinamiche attuali della nostra relazione, che non è ancora abbastanza sicura da permettere loro di rilassarsi e giocare insieme a me. Propongo un modo di lavorare più sicuro che permetta alle gemelle di avere un ruolo meno attivo, discutendo le possibilità di alleviare la loro ansia costante attraverso la psicoterapia. Diventiamo in grado di descrivere le loro attuali difficoltà utilizzando il Diagramma del Cerchio, che porta alla consapevolezza dell'interconnessione di pensieri, emozioni e sensazioni corporee che danno poi forma al comportamento e alle relazioni. Nell'esplorazione empatica di queste difficoltà, scopriamo che le gemelle hanno una capacità limitata di verbalizzare le loro esperienze corporee e di rivolgere l'attenzione verso l'interno. Il trauma subito per lungo tempo causa un forte dolore emotivo. Nei nostri

tentativi di alleviare i sintomi, le ragazze hanno trovato sgradevoli le tecniche di rilassamento convenzionali, che infatti si sono rivelate inefficaci. Abbiamo fatto solo poche sedute e poi il contatto si è gradualmente chiuso nuovamente.

La terza volta è quella buona?

Dopo un altro anno, Melissa torna nel mio ufficio con la nonna, senza la sorella, che non esce quasi più di casa. Melissa ha deciso di provare a fare qualcosa di proattivo per cambiare la situazione. Ripartiamo da ciò che era emerso nella nostra precedente collaborazione e cerchiamo di approfondire la consapevolezza del suo vissuto per aiutarla ad acquisire un certo controllo sulle sue manifestazioni d'ansia. Utilizziamo alcuni principi della Terapia Focalizzata sulle Emozioni (EFT) ed esploriamo attentamente l'intensa sofferenza emotiva causata dalla mancanza di accettazione e dal sentimento di vergogna, che hanno completamente limitato Melissa, costringendola a chiudersi e a nascondersi in se stessa. Durante le nostre sedute, la conversazione si spegne sempre rapidamente. E' evidente che Melissa è ancora molto stressata e non si sente sicura nel parlare direttamente delle sue difficoltà o delle sue condizioni. E' molto difficile per lei concentrare l'attenzione sulla sua esperienza. Ogni volta che ci prova, si scatena una forte reazione emotiva e tutto il suo corpo si tende. Paura ed incertezza riempiono l'ufficio. E' come se ogni parola diventi pericolosa da pronunciare.

E' fondamentale per noi stabilire un senso di sicurezza di base nella nostra relazione. I metodi che avevo usato fino a quel momento erano risultati apparentemente inefficaci. Devo cambiare il mio approccio. Propongo a Melissa un modo per rimanere in contatto senza dover parlare: fare giocoleria

insieme. La giocoleria collaborativa può portare giocosità e sollievo all'atmosfera opprimente della terapia, oltre che diventare uno strumento di comunicazione per consentire un movimento condiviso.

Per prima cosa, proviamo lo schema base di giocoleria a tre palline a cascata sul tavolo. Ci sediamo sul pavimento uno di fronte all'altra. Mostro a Melissa lo schema di base - raccogliere e sostituire ritmicamente le palline, alternando destra e sinistra - e la incoraggio a provare da sola. Si rifiuta, così ci esercitiamo insieme, con lei che segue a specchio i miei movimenti. Questo ci aiuta a connetterci e a sincronizzare il nostro tempo in modo da creare lo stesso ritmo bilaterale asincrono con le tre palline sul tavolo. Melissa impara rapidamente e appare divertita. Entrambi esplicitiamo il suo divertimento e io sottolineo il contrasto con l'ansia che aveva provato pochi istanti prima. Questo esercizio ha calmato Melissa e l'ha fatta sentire bene, così continuiamo. Ben presto apprende la cascata di palline dietro la schiena con gli occhi chiusi. Focalizzando la nostra attenzione sulle palline, che mediano il contatto con la nostra esperienza corporea, possiamo continuare ad esplorare insieme.

La giocoleria sembra apportare qualcosa di nuovo nel nostro rapporto. Alla seduta successiva, abbiamo già una base da cui partire per iniziare a costruire. Lo schema a cascata diventa il nostro rituale per iniziare ogni sessione. Esercitarci insieme faccia a faccia ci permette il rispecchiamento dei movimenti reciproci, e la nostra posizione seduta a gambe incrociate sul pavimento ci permette di raggiungere un'intimità maggiore e non minacciosa attraverso il gioco. Ci guardiamo anche di sfuggita negli occhi. Approfittiamo dell'atmosfera più rilassata e usiamo la tavola da giocoleria, uno strumento

adattabile fatto di legno che ha dei binari su cui poter fare rotolare le palline da giocoleria. Mandare avanti e indietro le palline crea naturalmente le premesse per l'interazione e per una sincronizzazione ritmica; anche in questo caso entrambi abbiamo espresso il nostro piacere per questa esperienza. La sfida di combinazioni più complesse suscita in Melissa un po' di tensione, ma poiché la difficoltà risulta ragionevole e graduale, la sua ansia non sfocia in panico e può sopportare e superare il disagio senza arrendersi o dichiarare "game over".

Giocolare con le emozioni

La nostra collaborazione comincia lentamente ad approfondirsi. Melissa partecipa regolarmente ai nostri appuntamenti, sempre accompagnata dalla nonna. La giocoleria sembra aprire un nuovo canale di comunicazione e ci permette di aggirare la maledizione dell'ansia. Circondata da un'atmosfera sicura Melissa si lascia andare allo stress per un po' e questo le permette di sperimentare nuovi sentimenti. Le nostre interazioni aumentano. Oltre a lanciare le palline, abbiamo un contatto visivo ed il nostro linguaggio corporeo è più ricco, il che consolida il nostro legame. Siamo più trasparenti nel comunicare e quindi meno minacciosi l'uno per l'altra. In questo modo, comincia a svilupparsi un linguaggio comune. Melissa comincia a ricordare spontaneamente esperienze dimenticate da tempo ed è disposta a condividerle. Risate e sorrisi diventano parte integrante delle nostre sedute.

Rafforzare il senso di autocontrollo di Melissa l'ha resa così forte da permetterle di rivolgere l'attenzione alla sua situazione di vita e di osservarla con curiosità. La sua

esperienza a casa in famiglia si rivela tuttavia comunque problematica. L'ansia le impedisce di impegnarsi realmente con l'ambiente circostante e la sua vita appare molto vuota. Melissa continua a nascondersi dal mondo nella sicurezza del suo guscio. C'è solo una situazione che aspetta con emozione: la nostra giocoleria insieme. Approfitto del suo entusiasmo e continuiamo il suo allenamento, aggiungendo elementi più impegnativi. Nelle sessioni successive, esploriamo diversi modi di usare insieme palline e anelli da giocoleria, dedicando almeno metà di ogni sessione a questa attività. Passiamo rapidamente alla giocoleria in aria. Presto ci passiamo cinque palline a vicenda. Melissa si impegna molto per migliorare. Durante le nostre sessioni, il sorriso sul suo volto mostra la sua gioia.

E' diventata molto più capace di "restare" in questa esperienza ed è evidente che si senta a suo agio nella relazione instaurata con me. Sento che possiamo raggiungere buoni risultati. Gli effetti di questa esperienza sono durati per un po'. Melissa aggiunge una pratica regolare di giocoleria alla sua routine quotidiana. Si esercita quasi un'ora al giorno, esprimendo l'immenso piacere che ne trae.

La giocoleria per Melissa ora serve come strumento per regolare le sue emozioni. L'aiuta ad alleviare l'ansia, a sciogliere la tensione fisica e ad aprirsi a nuove esperienze. Gli esercizi di respirazione combinati con la manipolazione delle palline la aiutano a rilassarsi ulteriormente e sente un maggiore beneficio. Quando sperimentiamo la giocoleria di contatto (far rotolare le palline sulle superfici del corpo), Melissa ha l'opportunità di esplorare i confini del proprio corpo. La pallina è divenuta uno strumento per ancorarsi ai suoi sensi, ad esempio mentre tiene in equilibrio una pallina

sulla testa o la usa come strumento di massaggio.

Quando si fa giocoleria, aumenta il senso di controllo sul proprio corpo ed il contatto con l'ambiente fisico, questo può aver portato a una riduzione dell'ansia di Melissa. Ho cercato di fare in modo che Melissa traesse un senso di potere e di successo da ogni sessione. Il raggiungimento di successi condivisi facendo giocoleria insieme ha rafforzato ulteriormente la nostra alleanza terapeutica. Il *passing* è diventato la nostra metafora di una relazione in cui abbiamo imparato ad affrontare un fallimento comune e a lavorare per una causa condivisa. L'esperienza di una relazione sicura e di sostegno si è rivelata un'esperienza emotivamente potente e lenitiva per Melissa.

Nonostante i chiari progressi fatti durante le nostre sedute, i cambiamenti nella vita quotidiana di Melissa sono avvenuti molto lentamente. Per un anno intero ci siamo incontrati due volte al mese e abbiamo fatto piccoli passi verso il cambiamento. È stato sorprendente quando Melissa si è presentata per la prima volta senza accompagnamento. È arrivata con un sorriso, apparentemente sorpresa anche da se stessa per un momento. Siamo statø entrambi soddisfatti di questo passo e abbiamo notato che con il tempo è riuscita ad acquisire più coraggio. Sentiva di poter affrontare il viaggio verso il nostro luogo di incontro e lo ha fatto. Melissa stava imparando a destreggiarsi nella sua vita con più facilità?

Si sono sviluppati altri cambiamenti. Melissa ha acquisito gradualmente maggiore sicurezza, determinazione e fiducia nelle proprie capacità. Ha iniziato a pianificare piccoli viaggi in zona, andare a teatro, ed è riuscita a terminare la scuola superiore. Grazie alla giocoleria, siamo statø in grado di lavorare insieme per superare quella che all'inizio sembrava

una barriera insormontabile e creare uno spazio per il cambiamento psicoterapeutico. Ad oggi, questo strumento continua a servire a Melissa per il radicamento e lo sviluppo di competenze, oltre che come fonte di nuovi sentimenti, come la gioia per i suoi risultati e il senso di competenza.

Questa storia è ricostruita a partire dai verbali di 30 sedute nell'arco di quattro anni. Melissa rimane in cura psicologica e psichiatrica.

Giocare per entrare in relazione: Il circo nella psicoterapia privata



LA RAGAZZA CON IL MAL DI TESTA

SETTING TERAPEUTICO

Informazioni su Matthias

Matthias Vanderhoydonk, 33 anni, è terapeuta occupazionale presso il KPC di Genk, un ospedale psichiatrico infantile in Belgio. Lavora in un programma ambulatoriale per giovani di età compresa tra i 12 e i 18 anni che lottano con la vulnerabilità psichiatrica combinata con problematiche legate allo sviluppo. Il Circo, uno degli hobby di Matthias, si è rivelato un mezzo molto adatto per aiutarlo ad entrare in contatto con questə giovani.

Le tecniche circensi basate sull'apprendimento esperienziale si sono rivelate molto utili come parte dell'approccio utilizzato al KPC di Genk. Allə pazienti viene offerta un'esperienza nuova e inedita, con l'opportunità di riflettere per sviluppare nuove idee o comportamenti. Dalla sua ricerca, Matthias ha appreso che solo l'1,6% dei pazienti del suo gruppo target era già entrato in contatto con le tecniche circensi.

Matthias sul circo in/come terapia:

Il fatto che il circo sia uno strumento che attiva il corpo è un bel vantaggio per ə nostrə giovani pazienti che spesso faticano ad alzarsi dal letto o dal divano ogni giorno.

Nell'autunno del 2022, Jasmine arriva al dipartimento.

Jasmine è una giovane donna che è stata indirizzata a noi dal suo medico di base a causa di sintomi depressivi e forti mal di testa quasi continui. Da un punto di vista medico, nulla sembrava averlo alleviato. Jasmine aveva abbandonato la scuola per quasi metà anno. Dopo l'intervento di uno psicologo a casa, era disposta a dare una possibilità al nostro centro.

Come si attiva una persona che è rimasta a casa da sola per più di 6 mesi e che rinuncia a qualsiasi attività a causa di un forte mal di testa?

Ho iniziato a lavorare con Jasmine nello stesso identico modo in cui comincio con tuttə ə giovani che ci vengono inviatə. L'ho invitata a partecipare a due sessioni di circo alla settimana - come parte di un gruppo di quattro persone - in cui avremmo scoperto una tecnica circense. Il programma prevedeva anche una sessione a settimana con un numero maggiore di persone, con l'obiettivo di rafforzare il gruppo e le sue dinamiche interne. Per assicurarmi che gli esercizi di circo nei piccoli gruppi fossero sufficientemente vari, mi sono concentrato su 9 tecniche, una diversa ogni settimana: piattini cinesi, monocicli, flowerstick, trampoli, diaboli, rola-bola, giocoleria, bidone e sfera, slackline e di nuovo piattini cinesi.

Jasmine è arrivata quando avevamo appena iniziato a lavorare con i trampoli. Le prime settimane di permanenza sono state caratterizzate principalmente da svogliatezza e mancanza di interesse. Si è rapidamente ritirata, dando poco

valore alle sessioni.

Come avrebbe fatto il circo a farla sentire meglio? Le ho detto che potevo capire i suoi dubbi e che non era compito mio obbligarla a partecipare in alcun modo. Tuttavia, ho continuato ad invitarla alle sessioni e al termine dell'attività a parlare brevemente del significato e degli obiettivi di ciò che stavamo facendo. A volte li riconosceva, a volte concordavamo di non essere d'accordo. Anche questo andava bene.

Durante la quarta settimana di permanenza di Jasmine, abbiamo iniziato a sentirci a nostro agio.

Avevo già abbandonato da tempo la nozione "classica" di giocoleria con tre palline. Il nostro esercizio di base riguarda la giocoleria "sociale": stare in cerchio, concentrarsi l'unə sull'altrə e lanciarsi una o più palline l'un l'altrə. Facciamo degli schemi e poi ci mescoliamo. Ho preso spunto da un suggerimento di Jasmine e ho insegnato al gruppo a giocare in coppia, prima con una pallina, poi con due, poi con tre palline, sia posizionatə l'unə davanti all'altrə sia unə accanto all'altrə. Solo alla fine mi sono reso conto che Jasmine era stata presente per tutta la sessione. Con un breve e casuale complimento, la ringraziai per la partecipazione e lasciai che Jasmine se ne andasse. Nelle sessioni successive ho continuato a proporre diversi tipi di attrezzi per la giocoleria a vari livelli di difficoltà, utilizzando tecniche individuali e di gruppo. Gradualmente ho iniziato a vedere uno schema nel comportamento di Jasmine: ho notato un maggior grado di partecipazione da parte sua durante le tecniche di giocoleria in gruppo, che ha raggiunto l'apice durante il lavoro con le palline e le clave.

È arrivata la sfida successiva.

Come potevo aiutare Jasmine a passare da questi brevi momenti di successo ad un impegno più lungo, strutturato e fisicamente attivo? Ho iniziato parlando con lei durante le sessioni e dicendole che vedevo che, nonostante le sue difficoltà, cercava comunque di essere attiva. Ho deciso di dedicare più tempo al lavoro con le clave. Ho chiamato l'amică della scuola di circo di Hasselt per aiutarmi a perfezionare le mie istruzioni e per avere nuove idee. Mi hanno fornito un video che mostrava come due persone si passano le clave da giocoleria in molti modi diversi. Quando ho condiviso questo video con il gruppo, Jasmine e una delle sue compagne hanno deciso di provare loro stessi alcuni dei movimenti. Verso la fine della sessione, Jasmine ha chiesto se poteva prendere alcune clave per continuare ad esercitarsi durante la pausa pranzo. Nelle tre settimane successive, Jasmine e la sua compagna Laura hanno affinato le loro tecniche, a volte con me, ma più spesso da sole.

Come sono andate le cose da lì in poi.

Quando Laura ha lasciato il reparto alla fine della terza settimana, Jasmine ha provato solitudine. Dopo tutto, nessun altrø aveva raggiunto il livello che avevano raggiunto insieme con la giocoleria. Fu allora che decisi di parlare con lei del trasferimento delle abilità apprese dalla giocoleria alla vita quotidiana fuori dal centro. Come avesse trovato (di nuovo) qualcosa in cui era potenzialmente brava, qualcosa che le piaceva davvero fare. Qualcosa in cui voleva investire tempo perché *voleva*, non perché doveva farlo. Jasmine ha indicato di aver riconosciuto questo aspetto e che quando faceva la giocoliera, anche il suo mal di testa spariva (per un

momento). E così abbiamo creato un collegamento: dal mal di testa alla cefalea tensiva, dalla cefalea tensiva ai (breve momenti di) relax.

Dopo la partenza di Laura, Jasmine ha smesso di fare la giocoliera. L'esperienza di apprendimento acquisita è rimasta comunque con lei, così come la nostra riflessione sul trovare modi per rilassarsi (anche brevemente) come mezzo per vivere anziché sopravvivere.



UNO SPETTRO DI POLARITÀ

SETTING TERAPEUTICO

Informazioni su Vicki

Vicki Pompe, 39 anni, è stata acrobata professionista per 15 anni e poi si è riqualificata come terapeuta del movimento della danza. Attualmente lavora come circo-terapeuta e danza-terapeuta presso De Korbeel, un ospedale psichiatrico per bambini e adolescenti a Kortrijk (Belgio). Lavora anche nell'Atelier 113, un luogo per giovani che hanno bisogno di un sostegno psicologico supplementare, a Harelbeke (Belgio) e all'interno di uno studio di gruppo multidisciplinare, Het Huis van Katrien a Gent (Belgio), dove vengono offerte sia la danzaterapia che la circo-terapia. Durante le sessioni settimanali con 3 pazienti, può attingere alla sua ricca esperienza di acrobata. In queste sedute utilizza principalmente l'acrobatica di coppia e le tecniche aeree, oltre a esercizi di equilibrio e manipolazione di oggetti.

Vicki sulle esibizioni:

“
Il circo e lo spettacolo vanno di pari passo. Tuttavia, lo spettacolo non è adatto a tutta e in un contesto terapeutico la scelta di esibirsi deve essere attentamente ponderata. Uno spettacolo pone l'artista in una posizione di vulnerabilità: il pubblico può giudicare il lavoro, interpretando il contenuto e il significato della performance a modo suo e l'artista non ne ha alcun controllo. Questo può rivelarsi dannoso per alcune pazienti mentre altre vedono una performance come un momento in cui esprimere le proprie idee ed emozioni. Può rappresentare tutto il loro duro lavoro durante il processo terapeutico, offrendo una sensazione di liberazione. Per me, come terapeuta, è importante che a paziente abbia la possibilità di scegliere se esibirsi o meno, fino all'ultimo momento, per decidere se desidera che lo spettacolo vada avanti. Conoscere a paziente ed adottare un approccio specifico individuale è fondamentale per aiutarla a prendere la decisione giusta per lei in quel preciso momento
”

La storia di Kim

Kim è una ragazzina di 12 anni che è stata ricoverata al Korbeel - un ospedale psichiatrico per bambinæ e adolescenti - a causa di scatti di aggressività a casa e a scuola. La sua aggressività stava peggiorando progressivamente e sua madre era allo stremo delle forze. Non era la prima volta che veniva ricoverata in ospedale. Quando aveva 6 anni, aveva trascorso diversi mesi nel reparto per bambini 0-7 anni. Ora era stata collocata con i bambini più grandi (dai 7 ai 12 anni). Durante il precedente ricovero le erano già stati diagnosticati il disturbo dello spettro autistico e l'ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività).

È stato durante i primi giorni di ricovero che ho conosciuto Kim. Era una ragazza che interpretava il mondo con una visione dicotomica: tutto era o giusto o sbagliato, o buono o cattivo. Kim era poco capace di vedere le sfumature in ogni situazione. A causa dell'ADHD, la mente di Kim sembrava correre tra i pensieri, saltando da un argomento all'altro, senza collegamenti tangibili. Esprimeva i suoi pensieri ad alta voce, come una cascata: un flusso di coscienza che scorre.

Durante una sessione ha trovato un sacchetto di palline rimbalzanti nel mio armadio. Erano 6 in totale ed ognuna aveva un colore diverso. Ha iniziato a giocare con tutte le palline contemporaneamente, anche se non aveva ancora avuto modo di sviluppare una grande tecnica di giocoleria. Commentava le diverse palline, commentando quale fosse la più rimbalzante, quale finisse sempre per incastrarsi in un angolo, quale sembrasse sempre voler tornare da lei dopo che l'aveva fatta sfrecciare per la stanza!

Alla seduta della settimana successiva, Kim ha iniziato a parlare ancora delle palline, esprimendo il desiderio di giocare di nuovo. La pallina rossa che continuava a tornarle indietro durante la seduta precedente, sembrava continuare a tornare anche in questa seduta. Le chiesi se le ricordasse qualcosa della sua vita quotidiana. La sua risposta è stata "amore": anche quando si comportava male, sembrava che le persone che le volevano bene le avessero sempre dato un'altra possibilità. Poco prima di entrare alla seduta si era comportata male nella sala comune del gruppo e aveva potuto riflettere sul momento con una delle infermiere.

Le posi la domanda: "Se quella pallina è come l'amore, quali emozioni appartengono alle altre palline?". Trascorse la sessione chiamando le altre palline: tristezza, rabbia, paura, felicità e "pensieri oscuri" (che ha descritto come sentimenti

di autolesionismo e suicidio). Per fare questo, osservava attentamente le palline mentre rimbalzavano nella stanza per vedere come avrebbe potuto tradurre le loro azioni in emozioni. Ha anche iniziato a muoversi con le palline in modi leggermente diversi.

Nelle settimane successive abbiamo lavorato ulteriormente sui diversi modi di muoversi con le palline/emozioni per esprimere chiaramente come Kim si sentisse e reagisse quando provava queste emozioni. Ha dedicato del tempo alla creazione di brevi coreografie per ogni emozione, fino a sviluppare un numero che desiderava eseguire per una delle sue capogruppo. Ha scelto la musica adatta per ogni emozione e abbiamo creato insieme il numero.

Prima della performance, Kim era un po' nervosa, più che altro eccitata all'idea di condividere il lavoro a cui aveva dedicato molte settimane. Lo spettacolo è andato bene. Sophie, la capogruppo che era venuta a vedere, è rimasta molto colpita e Kim si è sentita orgogliosa di se stessa! Non solo era stata in grado di identificare le emozioni specifiche che aveva provato, ma aveva trovato un modo per esprimerle attraverso le palline da giocoleria in relazione al suo corpo e allo spazio. È stata anche in grado di trovare sfumature all'interno delle emozioni, invece di vedere solo polarità.

Uno spettro di polarità



IL RAGAZZO CON IL GILET ROSA

CIRCO SOCIALE

Informazioni su Sarah

La storia che segue si svolge tra ottobre e dicembre 2017. Sarah Cinardo ha 30 anni e si è appena diplomata all'Ecole de Cirque de Bruxelles come formatrice di circo sociale e giovanile. Si è unita ad un progetto internazionale promosso da UNICEF presso il "Genclik ve Kultur Evi" (Casa della Cultura e de' Giovani) di Mardin, al confine tra Turchia e Siria. Il progetto invita operatori di circo artistico e socio-educativo di tutto il mondo a guidare una formazione per aspiranti operatori circensi per giovani adulte turchè e curde e a condurre corsi per bambinè di 6-12 anni di età in varie città colpite dalla guerra civile e siriana.

Sarah sul circo

“
Quando a 23 anni ho conosciuto il Circo, me ne sono subito innamorata. Per me Circo significa libertà, solidarietà e sostegno reciproco. È creare uno spazio sicuro in un ambiente rispettoso dove ci si può sentire a casa con il proprio io, provare cose nuove e nuovi modi di essere. A mio avviso, la connessione e la comunicazione tra le persone sono i fattori più potenti che determinano l'efficacia del circo. Nel circo ognuna trova il proprio spazio e lo può riempire secondo il proprio ritmo e le proprie possibilità. Non c'è fretta, non ci sono scadenze né obiettivi prefissati che tutta debbano raggiungere nello stesso momento. Ogni attrezzo e allenamento è personalizzato per il singolo individuo, anche quando fa parte di un gruppo. Nel circo ci si concentra sempre contemporaneamente sul gruppo e sugli individui che lo compongono.

Nei contesti sociali in cui lavoro, desidero sempre creare una connessione tra persone di culture diverse che convivono con ostacoli di ogni tipo e renderla accessibile a chiunque. Il mio obiettivo principale in questi contesti è proteggere l'innocenza da bambina, costretta dalla vita a crescere troppo in fretta. Voglio aiutare questa bambina, spesso inespressiva e con gli occhi induriti, a sorridere di nuovo, a fare respirare i loro cuori e sciogliere la tensione nei loro corpi..
almeno per qualche istante.”

Circo in zona di guerra

Una delle storie che mi ha lasciato un grande segno è proprio quella di un bambino, un singolo bambino in un gruppo di 80 bambini, la maggior parte da quali orfan. Questo

bambino non ci ha mai detto il suo nome, ma ha dimostrato un'immensa forza vitale. Lo chiameremo quindi "Yasar", che significa "vita". Lo conoscevamo come "il ragazzo con il gilet rosa".

Siamo nell'ottobre 2017. Avevo appena terminato il mio anno supplementare di formazione circense professionale presso l'Ecole de Cirque de Bruxelles. Sono arrivata a Nusaybin, una città al confine sud-occidentale tra Turchia e Siria. Lì infuriavano due guerre: una in Siria, per cui erano stati istituiti diversi centri per rifugiati, e una guerra civile tra curdi e turchi. Entrambi i conflitti, fino a soli cinque mesi prima del nostro arrivo, avevano lacerato famiglie, distrutto città e decimato la popolazione. Anche Nusaybin era stata rasa al suolo e noi ne vedevamo le macerie. Molte bambine non avevano più nessuno che si prendesse cura di loro. Non avevano altra scelta se non quella di diventare adulte e "forti" il prima possibile, per poter sopravvivere da sole. Sono andata a Nusaybin con un team di 15 istruttorə ed artistə circensi provenienti da Francia, Belgio e Germania. Avremmo incontrato le istruttorə locali e realizzato un progetto circense per questə bambinə.

Il nostro progetto durava 3 mesi (10 settimane), da ottobre a dicembre. Due volte alla settimana avremmo tenuto dei laboratori di circo, al mattino e al pomeriggio, in una grande palestra. Il progetto si sarebbe poi concluso con uno spettacolo messo in scena daə bambinə stessə. Le nostre giornate di formazione seguivano uno schema specifico - come spesso avviene nel circo sociale - che comprendeva dapprima un cerchio di apertura, il riscaldamento e dei giochi di gruppo per poi dividersi in piccoli gruppi di formazione per praticare l'acrobatica a terra o aerea, la sfera di equilibrio, il rola bola, il filo teso, il salto della corda, l'hula

hoop o la giocoleria con palline e clave. Una parte essenziale del nostro programma giornaliero era la pulizia e il riordino dei materiali circensi: facendo questo ə baminə imparano a responsabilizzarsi e a comprendere il loro valore, non come oggetti in sé, ma come strumenti che ci permettono di stare insieme, divertirci, creare, imparare e crescere. Imparano a lavorare insieme e a prendersi cura dellə altrə e di se stessə.

Appare Yasar, il ragazzo con il gilet rosa

Questo ragazzo è chiaramente uno dei più alti di statura e, pensiamo, anche uno dei più grandi. Yasar ha forse 10 anni, ma potrebbe averne 12 o 8: non si può mai esserne certə. Per questə baminə l'età biologica è una cosa, l'età sociale un'altra, quella che viene loro assegnata dalle lotte della vita. Yasar ha la pelle scura, i capelli neri, uno sguardo duro e un gilet rosa che non toglie mai.

Yasar dice sempre di no. La risposta a qualsiasi cosa gli offriamo o chiediamo è rimanere in silenzio a fissarci. Fa quello che vuole, ascoltandoci o ignorandoci come meglio crede. Sembra che voglia intimidire lə adultə e lə altrə baminə. Di solito arriva in classe in ritardo, da solo, si sposta tra i gruppi a suo piacimento e se ne va quando vuole. Assume una posizione di aperta sfida nei nostri confronti e -ci riportano ə nostrə colleghə locali- ci insulta nella sua lingua. Lə altrə baminə hanno paura di lui e si tengono a distanza. Algunə convalidano il suo comportamento e lo imitano. Ci fissa sempre dritto negli occhi con uno sguardo fiero e provocatorio. Anche ə nostrə colleghə turchə e curdə sono sorpresə. Nessunə riesce a trovare un modo efficace per ottenere la sua attenzione e la sua collaborazione. Tutti i nostri tentativi di includerlo falliscono. Questo crea

problemi nel nostro team, sollevando questioni di autorità, sicurezza, sostegno reciproco e discussioni sui nostri valori professionali.

Nel corso delle giornate, proponiamo a Yasar diverse attività in vari piccoli gruppi. Gli mostriamo tutte le attrezzature e le discipline, sperando di trovarne una che gli interessi di più. La sfera di equilibrio ed il trapezio sembrano avere una possibilità. Così, quando lo vediamo arrivare, cerchiamo di coinvolgerlo con questi attrezzi. A volte partecipa, altre volte ha uno scatto d'ira e litiga con lə altrə bəmbinə. È molto difficile garantire che tuttə lə partecipanti ricevano attenzione e cura quando è presente.

Yasar esplode

Un giorno Yasar arriva in ritardo mentre ə bəmbinə sono già divisi nei loro sottogruppi. Entra nella stanza, furioso, con la sua presenza fiera e potente, prendendo a calci tutto ciò che incontra. Non sappiamo come reagire a questo connubio di emozioni. Chiede l'attenzione dell'istruttərə e ordina di lasciarlo lavorare sul trapezio immediatamente intimando di restare lontanə. Yasar reagisce con forza alle proteste dəi altrə bəmbinə e lə minaccia fisicamente. Quando cerchiamo di avvicinarci a lui, scappa via, con un turbinio di movimenti, abbattendo tutto ciò che lo ostacola. C'è caos ovunque. Lə formatorə curdə iniziano a gridare. Noi, in quanto stranierə, non capiamo cosa stiano dicendo, ma possiamo vedere chiaramente un'escalation di aggressività. L'istruttore francese sembra impedire a Yasar di ottenere ciò che vuole. Yasar gli sferra un pugno sul viso... che l'istruttore per fortuna evita.

Non riusciamo a contenere Yasar e nello spavento generale

viene spinto fuori dalla palestra daē nostrā collegħā.

Lā altrā bambinā restano tesē e disorientatē per il resto della mattinata. Anche lē educatorē si sentono a disagio e preoccupatē. Alla fine della mattinata fissiamo una riunione d'emergenza. Diversē formatorē chiedono che Yasar venga espulso e che non possa più frequentare le lezioni successive nel pomeriggio. Io ho qualche difficoltà, perché credo che dobbiamo essere presentē soprattutto per ā bambinā come Yasar, per dare uno spazio al loro disagio e alla loro rabbia, per far loro sperimentare di nuovo la sicurezza, per offrire un nuovo modello di comportamento, per permettere loro di divertirsi, giocare, ridere e tornare a essere bambinā.

Il ritorno di Yasar

Nonostante il suo sfogo, Yasar torna il giorno dopo. Entra, di nuovo in ritardo, e ci scruta e ci osserva. Lo salutiamo e lo incoraggiamo ad avvicinarsi. Gli suggeriamo di unirsi al gruppo di equilibrio e di usare la sfera, che ama tanto. Gli tendiamo la mano e lui la prende. Questa volta rimane con noi per tutto il giorno, è disponibile anche se ancora sospettoso, tranquillo e in attesa, cauto e presente. La sfera di equilibrio diventa il suo attrezzo preferito. Per stare sulla sfera bisogna respirare, muoversi con cautela, aspettare, essere consapevoli dei propri movimenti corporei ed essere presenti a se stessē nel qui ed ora per non cadere. La sfera sembra incanalare l'energia di Yasar. Ogni tanto vuole salire sul trapezio, ma la sfera lo attira comunque sempre un po' di più. Anche lē altrā bambinā sembrano rendersi conto di quanto sia importante per Yasar poter scegliere quanto tempo vuole camminare sulla sfera e saltare la rotazione dei gruppi. Lo lasciamo restare.

Nei giorni successivi, Yasar ha regolarmente scatti d'ira, con comportamenti minacciosi e distruttivi, ma qualcosa è cambiato. Si calma più velocemente e più facilmente. Scambia con noi anche sguardi comunicativi e non soltanto minacciosi. La sua presenza diventa sempre più continua e collaborativa. Le settimane successive trascorrono abbastanza tranquille, la pace è sempre relativa in una città di cui è rimasto poco, dove i soldati con i carri armati si aggirano intorno al nostro edificio e dove ə bambinə devono affrontare la vita ogni giorno da solə.

Gran Finale!

Completiamo le dieci settimane di allenamento e ci prepariamo per la presentazione finale, il nostro grande spettacolo. Scegliamo la musica, la coreografia ed i costumi per i numeri. I gruppi sono ormai fissi, non ruotano più. Anche Yasar ha un gruppo fisso, ma all'improvviso due giorni prima dello spettacolo non si presenta alle lezioni e nessuno sa dove sia. Non possiamo andare a cercarlo in città, perché non ci è permesso lasciare la palestra per motivi di sicurezza. In questi contesti di lavoro organizziamo strategicamente gli spettacoli finali in modo flessibile proprio perché non si sa mai qualə bambinə si presenteranno.

Ma dov'è Yasar? La sfera ha bisogno di lui. Il gruppo ha voglia che torni. Ci manca.

Il ragazzo con il gilet rosa ci ha toccato il cuore. A poco a poco ha abbassato la guardia e si è relazionato con noi. Siamo sinceramente preoccupatə, temiamo che gli sia successo qualcosa. È sempre tornato. Perché non ora? Perché non adesso che andava tutto così bene?

È il giorno dello spettacolo. Sappiamo che se Yasar dovesse tornare all'ultimo secondo, la sfera sarebbe sua. Anche le altre partecipanti del gruppo di equilibrio sanno che Yasar e il suo gilet rosa fanno ancora parte dello spettacolo. Prepariamo gli oggetti di scena ed iniziamo a montare tutto all'esterno, nel piazzale dietro la palestra, in modo che le abitanti che volessero venire ad assistere allo spettacolo, ne abbiano la possibilità. La nostra area di gioco è infatti circondata da filo spinato e veicoli militari, quindi inaccessibile.

La tensione sale. Le bambine hanno appreso che senza la collaborazione non si ottiene nulla. Ognuna è quindi responsabile della disciplina che ha scelto: deve sistemare gli oggetti di scena in un punto accessibile, tenendo d'occhio i propri attrezzi e quelli altrui. Come prevedibile, quando l'agitazione cresce e bambine si dimenticano di ciò che hanno deciso, alcune cambiano idea all'ultimo momento su ciò che vogliono fare nella loro esibizione, altre dicono di non voler più partecipare, altre ancora hanno dimenticato i loro costumi e ci sono discussioni su abbia spostato o preso questo o quell'attrezzo.

In mezzo a tutto quel caos, all'improvviso compare Yasar! Tutte le istruttrici saltano in piedi dalla gioia e dall'incredulità. Eccolo! Vuole partecipare? Si ricorda che c'è uno spettacolo? Sarà per questo che è qui? "Ti prego, resta!" pensiamo tutte.

Lui lo sa.

Sì, il ragazzo con il gilet rosa, Yasar, è lì proprio per lo spettacolo!

Molte bambine hanno paura del palcoscenico, si lamentano, mettono in disordine l'attrezzatura. Yasar diventa il leader dell'intero gruppo e fornisce attente e precise istruzioni:

“attentø a quella sfera, bisogna rotolarla e non farla rimbalzare altrimenti si rompe.. i tappeti vanno sollevati, dobbiamo trasportarli insieme perché sono pesanti.. mettete i materiali in quell’angolo del palco..”. Lø bambinø seguono il suo esempio. Questo è il clima di cooperazione che abbiamo auspicato esperissero col nostro lavoro qui. Yasar ricorda la coreografia nei minimi dettagli, prende in mano la situazione e la prova con ø bambinø del gruppo di equilibrio.

Arrivederci

Lo spettacolo è meravigliosamente allegro e divertente. Ridiamo e lavoriamo insieme tra la musica e gli applausi. Poi il sipario cala... ed il nostro progetto a Nusaybin si conclude. Questa volta ø bambinø non aiutano a mettere via l’attrezzatura. Riceviamo baci e abbracci, giochiamo ancora un po’ insieme e poi tuttø corrono via allegrø. Ci guardiamo con stupore e soddisfazione. Guardiamo attraverso un velo di nostalgia il lavoro finito e i piccoli visi che non vedremo mai più.

Quei bambinø sono già lontani, tranne uno: Yasar, con il suo immancabile gilet rosa. Ci aiuta ad imballare tutto il materiale nel furgone. Si comporta come un membro della nostra squadra, con tutta la cura di un collega motivato e appassionato. Rimane lì fino all’ultimo momento. Non ci lascia. Non vuole andarsene. Lui e la sua piccola banda sono raggruppati davanti all’autobus. Devono lasciarci andare per sempre. Scoppiano in lacrime abbondanti e quasi disperate. “Non andate via, per favore” e noi non possiamo fare a meno di essere sommersø dalle stesse lacrime.

“Vi prego, restate”.

Ti vedo. Guardami. Resta.

Yasar era riuscito a togliersi la corazza per rivelare il suo grande cuore caldo di bambino. Speriamo ardentemente che in futuro avrà spesso l'opportunità di dare spazio alla Bellezza e alla Meraviglia, in sé e nelle altre persone. Abbiamo fatto circo insieme, creando un ambiente accogliente. Ci siamo aiutatə a vicenda in una squadra affiatata. Abbiamo lavorato sodo per sostenere la forza di un bambino che non riusciva a controllarsi e ci metteva alla prova. Lə altrə bambinə hanno compreso la situazione e sono statə a loro volta accoglienti. Solo allora Yasar ha potuto ritrovare il bambino sorridente che forse un tempo era stato. L'ambiente ha permesso a Yasar di fidarsi. Non sappiamo come si siano evolute le cose per questo bambino o per tuttə lə altrə, ma speriamo che questa esperienza abbia dato loro degli strumenti che li aiutino ad affrontare almeno qualche momento del loro futuro incerto.

Il ragazzo con il gilet rosa



TROVARE L'EQUILIBRIO: STRUMENTI DEL CIRCO NELLA DRAMMATERAPIA

SETTING TERAPEUTICO

Informazioni su Glynis

Glynis Hull-Rochelle è insegnante di circo contemporaneo, drammaterapia e psicosomatica con individui e gruppi. Filo teso, clownerie, teatro fisico ed acrobazie in coppia sono le sue discipline circensi preferite. Glynis è stata insegnante Montessori per oltre un decennio, applicando consapevolmente metodi educativi esperienziali e sperimentali e ha anni di esperienza nella facilitazione di workshop sugli approcci creativi alla genitorialità, sulla comunicazione assertiva, sulla cura di sé e sulla cura collettiva, sullo yoga e sulla mindfulness con bambini e adulti. Questa storia ha avuto luogo durante gli anni in cui ha lavorato come facilitatrice dell'apprendimento socio-emotivo e terapeuta teatrale nelle scuole Montessori.

Glynis sul corpo:

“
Connettendosi con la saggezza interiore del corpo, possiamo identificare, accettare, sentire veramente ed elaborare i nostri sentimenti e bisogni. Possiamo impegnarci con noi stessi e con le nostre comunità, chiarire le nostre visioni per la nostra vita, impegnarci in relazioni significative e vivere in allineamento con ciò che conta di più per noi.
”

I problemi di Ivo

È l'inizio di settembre. Cammino con le cuffie in testa, cantando attraverso la foresta ai margini della città, godendomi il rosso e il giallo intensi delle foglie sugli alberi. Arrivo alla casa situata nel mezzo di un quartiere residenziale, che probabilmente nessuno identificherebbe come una scuola comunitaria a prima vista. Un bambino viene ad aprirmi la porta e mi abbraccia. Dopo aver riposto le scarpe nell'armadio, attraverso con cautela l'aula aperta, sentendo il calore del pavimento in legno. Il sole filtra attraverso il muro e dalle finestre posso vedere il giardino, rigoglioso e verde. Alcune bambine sono fuori a mangiare la merenda, altre corrono in giro. Osservo alcune di loro che fanno lezione ad un tavolo, un altro gruppo intorno ad un gioco di matematica sul pavimento e altre ancora impegnate in un progetto artistico. Sorrido e saluto l'insegnante e l'assistente dall'altra parte della stanza. Rachel, 7 anni, sta leggendo tranquillamente in un angolo. Quando mi vede, viene a chiedermi se può aiutarmi a sistemare la mia postazione nella sala della biblioteca. Insieme spostiamo alcune sedie, posizioniamo il grande tappeto al centro dello spazio e sistemiamo la borsa degli oggetti di scena del circo. Ringrazio Rachel e mi dirigo in cucina per una tazza di tè, annuendo e sorridendo al mio primo cliente della giornata: Ivo, alto, magro, pallido, ingobbato, di 8 anni. Ivo sta scrivendo sul suo diario ma non è concentrato; morde l'estremità della matita, fa scorrere il quaderno sul tavolo e le sue gambe non riescono a smettere di muoversi. Riporto la tazza in cucina, chiedendomi quale sia l'energia bloccata dentro Ivo: se la sua mente si sentisse più sicura, il suo corpo si sentirebbe più sicuro? Proprio in quel momento passa un altro bambino e Ivo gli mette il piede tre le gambe ridendo mentre il bambino vi inciampa.

L'insegnante tira un grande sospiro e sussurra qualcosa a Ivo, conducendo i due ragazzi in un angolo. Passano alcuni minuti a parlare, risolvendo la situazione. Dieci minuti dopo, Ivo si dirige verso la biblioteca, gira il cartello con la scritta *Non disturbare* e si chiude la porta alle spalle. Sorrido da dove sono seduta a gambe incrociate sul tappeto e lo aspetto. Ho fatto un po' di respirazione consapevole, mettendomi a terra per il lavoro con questo bambino intrigante. Gli occhi di Ivo sono spalancati e si muovono nella stanza. Si mette di fronte a me dall'altra parte della piccola stanza, con le mani strette a pugno lungo i fianchi. Sta tremando. Sorrido: "Ciao Ivo! Benvenuto! Cosa sta succedendo oggi dentro di te?". Lui alza le spalle e guarda il pavimento. Mi alzo in piedi, mi metto più vicina di fronte a lui e gli chiedo come vuole iniziare. Dopo molti mesi di sedute settimanali, Ivo è ancora molto nervoso quando ci incontriamo e in genere non vuole impegnarsi molto con me. A volte mi ignora, ma per lo più inventa regole per giochi che non potrò mai vincere e sembra compiaciuto e felice quando riesce a mantenere il suo potere. Oggi posso vedere la vergogna che gli brucia in faccia, perché sa che l'ho visto fare lo sgambetto all'altro bambino ed essere messo da parte dall'insegnante.

Come stare insieme?

Senza dire una parola, inizia a marciare per la stanza. Comincio a camminare accanto a lui, mantenendo le distanze ma offrendo compagnia se la desidera. Presto si mette a correre, scuotendo la testa e agitando i pugni a destra e a sinistra, velocemente, in modo tale che io non riesca a prenderlo. Alla fine Ivo si stanca. Ci mettiamo agli angoli opposti, ognuno a scrutare il volto dell'altro. La sua mano va al lato del fianco e sento degli spari: Ivo ha sparato con la sua pistola invisibile!

Sta puntando proprio su di me! Cado a terra, mortalmente seria, stringendomi il cuore. “Perché mi hai fatto male? Sei arrabbiato?”. Ivo si alza ridendo. Mi spara di nuovo. Muoio drammaticamente, strappando le mie ultime parole: “Per favore, chiamate un’ambulanza! Fate qualcosa!”. Ivo mi guarda per un po’ con un’espressione vuota e dice sprezzante “perché dovrebbe importarmi?” riprendendo la sua marcia per la stanza, soffermandosi di tanto in tanto ad ispezionare i libri sullo scaffale. Infine si ferma, dandomi le spalle e guarda a lungo un libro. Vedo che la sua schiena è dritta, il suo busto si espande con il respiro, profondo e regolare. Qualcosa si è liberato. Suona la sveglia. Per oggi il tempo è scaduto. Mi alzo ed insieme tiriamo giù dal cielo il baule magico, aprendolo in sincrono. Questo contenitore immaginario contiene tutto ciò che è accaduto nella nostra sessione. “Ivo vuoi togliere qualcosa dal tempo trascorso insieme?” chiedo “No.. beh, forse la camminata”, dice, infilando velocemente la mano nel baule e facendola scivolare in tasca, evitando il mio sguardo ma con un piccolo sorriso sulle labbra. Quello è stato il momento più sereno tra noi. Forse vuole entrare in contatto con me, ma non sa come fare?

Ancora e ancora

Il mercoledì successivo, l’insegnante mi dice che Ivo ha compiuto regolarmente atti di bullismo nei confronti di un altro bambino. Per le quattro o cinque sessioni successive, Ivo arriva con il corpo teso: spalle alzate, petto incassato, pugni sui fianchi, a volte tremante. Si scioglie visibilmente mentre passa il tempo marciando, camminando, correndo - a volte permettendomi di camminare con lui, altre volte camminando verso di me minacciosamente o evitandomi completamente. In ogni sessione, alla fine mi spara. Ivo

non chiama aiuto, non cerca mai di tranquillizzarmi, ma mi lascia a terra per molto tempo saltellando da solo per la stanza, finché all'improvviso mi dice "ok, sei di nuovo viva!" - per poi spararmi ancora una volta non appena mi alzo dal pavimento. Quando il tempo è scaduto, dice sempre che vuole portare con sé l'inizio della sessione: la parte in cui lo accolgo nella stanza, gli sorrido, gli ricordo che è il momento per lui e per i suoi sentimenti e gli chiedo se ha qualcosa da condividere prima di giocare. A questo punto dice che ogni giorno è uguale all'altro e che non c'è nulla di speciale. Alla sua giovane età, dice già di essere annoiato dalla vita.

Arrivano i pinguini!

In una giornata gelida, mentre l'autunno va verso l'inverno, ci ritroviamo nella nostra stanza e questa volta Ivo si siede. Come al solito, il suo corpo è elettrico, sembra non riuscire a riposare, l'aria è densa. Ivo incrocia le braccia, sembra una bolla di sapone che sta per scoppiare. Gli faccio da specchio e lo accolgo con occhi gentili. Sta succedendo qualcosa. Prima che io possa aprire bocca, Ivo urla con forza: "Odio mio nonno! Mi fa impazzire!". Poi, la storia viene fuori. Suo nonno si è comportato in modo molto offensivo, prendendo in giro lui e suo fratello, spingendoli e minacciando di picchiarli. Ivo è sicuro di non volerlo più vedere. Sente di non avere nessuno con cui parlare: i suoi genitori sono troppo occupati, suo padre ha un caratteraccio, proprio come il nonno. Il nonno sembra avere il potere di far star male tutti, ma Ivo e suo fratello si sono finalmente fatti valere e hanno detto ai loro genitori che non vogliono più stare da soli con lui. Mi congratulo con lui per aver espresso onestamente i suoi sentimenti e per aver esplorato ciò di cui ha bisogno per sentirsi bene e al sicuro. La madre ha detto che rispetterà

i desideri dei ragazzi, per ora. Si aspettava una risposta peggiore, quindi prova una sensazione di sollievo. Chiedo cos'altro lo potrebbe aiutare a sentirsi al sicuro e bene, qui e ora. Ivo corre, prende una palla da giocoliere, se la mette tra i piedi e inizia a muoversi nella stanza, cercando di non farla cadere.

“Giochiamo ai pinguini!”. So che questa settimana ha studiato gli animali dell'oceano. Mi alzo e comincio a dimenarmi come un pinguino. Chiedo a Ivo se può occuparsi dell'uovo di pinguino mentre io vado al mare a cercare cibo. Lui accetta, ma poi si china e raccoglie la palla da giocoliere e me la lancia. Io la prendo e gliela rimando. Lui la prende e incontra il mio sguardo. Cominciamo a fare avanti e indietro.

“Cosa vorrebbe dire questo pinguino a suo nonno pinguino?”. Ivo lancia la palla, gridando diversi desideri: “Smettila di urlarmi contro!”. “Perché sei così ingiusto?”. E cosa direbbe al padre pinguino? “Gioca con me!” “Perché lavori sempre?” Dopo molti giri, con me che ripeto i desideri di Ivo dopo di lui, Ivo rallenta. Ci passiamo le palle in silenzio, con un ritmo sicuro. Ivo rimette la palla in piedi e tutto il suo corpo sembra ammorbidirsi. Si avvicina a me e con gli occhi bassi, con voce pacata, dice: “Non voglio essere cattivo”. Mi allontano a passo di marcia verso il bordo della stanza. “Grazie per esserti occupato dell'uovo, sei stato molto gentile”, dico, tornando con una clava da giocoliere. “Ecco un pesce!” Ivo sembra sorpreso e va a prendere un'altra clava. Le mettiamo al centro della stanza, ci sediamo e facciamo finta di mangiare. Suona la sveglia. Il tempo è scaduto per oggi. Questa volta Ivo porta con sé l'intera sessione, mettendola simbolicamente in tasca. Per la prima volta mi sorride prima di andarsene.

Stare in piedi su una gamba sola

Nei mesi successivi, Ivo non mi spara più ad ogni seduta. Arriva ancora con le spalle strette e le braccia incollate al corpo, ma ogni volta riesce a rilassarsi sempre di più. La sua testa è per lo più ancora abbassata e raramente mantiene il contatto visivo con me per molto tempo, tuttavia mi fa capire che vuole camminare insieme e passarci le palline. Gli chiedo cosa nota quando sente di voler essere cattivo o di voler fare del male a qualcuno. Si rende conto che il suo corpo diventa molto teso e duro e che sente un ronzio nel petto. Un giorno dice che quando fa del male alle altre persone si sente male anche lui. Ho stabilito una regola nel nostro gioco: ogni volta che la palla cade, noi ci fermiamo, cerchiamo di capire e di dire ad alta voce quale emozione stiamo provando e poi siamo in piedi su una gamba sola per cinque respiri. Ivo accoglie questa sfida con entusiasmo e si sforza di respirare mantenendo l'equilibrio. Gli suggerisco che questo potrebbe aiutarlo ogni volta che inizia a sentire quel ronzio nel suo corpo. Di solito cerca di nascondere la sua eccitazione quando arriva per la seduta, ma io la vedo e la sento. Secondo gli insegnanti, Ivo ha smesso di fare il bullo con la compagna di classe ma il suo umore è ancora altalenante e può essere molto sgradevole nella relazione. In genere si tiene lontano dal gruppo alludendo alla convinzione di non potersi fidare delle persone, ma in effetti loro pensano lo stesso di lui: dovrà lavorare per guadagnare un po' della loro fiducia. Negli ultimi cinque minuti di ogni sessione, lo invito a sdraiarsi e a caricarsi come una batteria con il piacere che prova durante la sessione, in modo da poter portare le sue buone sensazioni in classe e fino a casa. A volte si rilassa così tanto che quasi

si addormenta. In questi giorni, è abitudine che porti con sé l'intera sessione dalla scatola immaginaria.

Nel corso dell'inverno i soliti litigi con il fratello diminuiscono notevolmente. Si promettono persino di sostenersi a vicenda quando il padre li sgrida troppo. Ivo si fa anche un nuovo amico a scuola, Max, che dorme da lui e va in bicicletta con lui. Hanno anche un nuovo cucciolo in casa, che gli procura una gioia infinita.

La respirazione aiuta

Un giorno di primavera, Ivo appare diverso. Oggi non è teso, ma piuttosto floscio e apatico. L'insegnante mi dice che non l'ha mai visto così. Ivo è un combattente e la sua reazione principale è quella di mostrare rabbia, ma non molte altre emozioni. Si siede sul davanzale e guarda fuori dalla finestra. Mi siedo accanto a lui e guardiamo gli uccelli che cinguettano, passando da un albero all'altro. "Non mi aiuta a sentirmi meglio", dice incrociando le braccia e chiudendo il corpo. "Jonathan non mi ha invitato alla sua festa di compleanno".

Si mette il viso tra le mani, poi si scuote, come se si ricordasse che deve mantenere la calma. "Oh, credo che non abbia importanza.. Ma.." - si alza in piedi, cominciando a diventare rosso in viso - "avrebbe dovuto! Ha invitato tutti gli altri!". In un attimo si butta di nuovo a terra sul tappeto. "Non è giusto! Sono arrabbiato! Sono.. triste". Ivo tace. Mi sdraio accanto a lui per un momento e respiriamo insieme...

Poi mi alzo e vado verso la mia borsa da circo. Tiro fuori due rulli da equilibrio e li appoggio sul pavimento facendone rotolare uno avanti e indietro con il piede, come per far parlare il cilindro: "Sei triste! Sei arrabbiato! Vuoi qualcosa che non puoi avere!". Salgo sopra il rullo. Ivo guarda in alto, con interesse, e poi salta in piedi, dirigendosi rapidamente

verso l'altro rullo. Per il resto della sessione, Ivo e io siamo completamente impegnati a stare in equilibrio sui nostri rulli.

Nelle sessioni successive, ci esercitiamo a camminare in avanti e all'indietro, a destreggiarci con una pallina mentre camminiamo, a cercare di accovacciarci mentre siamo sul rullo, a mettere la pallina al suo interno e a lanciarci la pallina avanti e indietro mentre siamo ognuno sul proprio rullo. Durante una sessione, Ivo scopre che ricordarsi di respirare è molto importante e che rende la lotta più sopportabile. Faccio notare che penso che questo sia vero per ogni cosa nella vita.

L'equilibrio è difficile

Quando arrivano le vacanze estive, Ivo è più capace di dare un nome alle sue emozioni e di accettarle e ha alcuni strumenti per gestirle. È più premuroso e gentile con l'altre bambina e fa dei passi avanti per diventare parte della collettività. Riporta di essere un po' più a suo agio nel suo corpo, a volte lo vedo ridere con una vera risata di pancia. Le insegnanti lo trovano più avvicinabile e concentrato maggiormente sul lavoro scolastico e gli hanno posizionato in classe un rullo da equilibrio per ogni momento della giornata in cui lui (o altre) potrebbero aver bisogno di una pausa o quando si sentono emotivamente sopraffatte.

A casa non è cambiato molto, ma Ivo sta imparando a lavorare con quello che c'è.

“È difficile trovare un equilibrio”, dice. “Ma posso imparare a farlo”.

CIRCO IN TERAPIA O COME TERAPIA?



Vorremmo ora introdurre alcuni fondamenti teorici che sostengono le pratiche circensi citate nelle storie precedenti.

Ci sono molti modi in cui la pratica del circo può avere benefici terapeutici, non solo per unə paziente ma anche per unə partecipante che prende parte a regolari lezioni di circo. Ciascunə trova la propria strada nelle tecniche insegnate e ne raccoglie i frutti scoprendo qualcosa in più su se stessa, in relazione allə altrə e all'interno della società. Questo capitolo esaminerà i modi in cui lə terapeuta o l'operatorə (che

chiameremo per lo più facilitatorə) può sostenere questi processi terapeutici e, in particolare, i modi in cui il circo viene utilizzato come mezzo terapeutico. Smeijsters (2000) descrive due modi di utilizzare un particolare strumento terapeutico: in terapia o come terapia. Li affronteremo entrambi.

1. il circo come possibile strumento terapeutico

Questo approccio all'uso del circo si applica a molte lezioni, laboratori, attività e persino sessioni di terapia. Attraverso l'allenamento, lə partecipante lavora su aspetti della propria persona, a volte consapevolmente, altre volte a sua insaputa. Competenze sociali, modelli comportamentali e atteggiamenti verso il sé e il corpo possono essere appresi attraverso la pratica del circo. Nel suo lavoro, Biru (2019) ha identificato le Cinque C del circo sociale. Egli descrive i possibili risultati del programma di sviluppo positivo dellə giovani organizzato ad Addis Abeba. Questi elementi possono fornire un effetto terapeutico che migliora il benessere dellə partecipanti e sono:

- **Competenza** - la visione positiva delle proprie azioni in aree specifiche, comprese le abilità sociali e accademiche.
- **Fiducia** - un senso interno di autostima e autoefficacia complessivamente positivo.
- **Connessione** - legami positivi con persone e istituzioni che si riflettono negli scambi tra l'individuo e lə suə coetaneə, la famiglia, la scuola e la comunità e in cui entrambe le parti contribuiscono alla relazione.
- **Carattere** - rispetto delle norme sociali e culturali,

possesso di un'adeguata capacità di adattamento a standard di comportamento corretto, senso del bene e del male (moralità) e integrità.

- **Compassione** - “un senso di simpatia ed empatia per gli altri”.

Pompe (2021) ha proposto una sesta “C”, ovvero la “Creatività” (p. 33), che è un potenziale risultato sia dello sviluppo di nuovi “tricks” sia del processo di realizzazione di una performance.

2. Il circo IN terapia

Il circo può essere utilizzato come strumento per offrire una dimensione aggiuntiva durante una sessione di terapia che opera prevalentemente con un altro mezzo. La psicologa, ad esempio, può utilizzare le abilità circensi con una paziente come strumento per lavorare su un tema specifico o su un'area problematica. Gli scambi verbali durante l'esercizio sono fondamentali per collegare le azioni all'esperienza. In questo modo il circo può essere usato come metafora della vita al di fuori del setting terapeutico per affrontare particolari modelli e/o reazioni comportamentali o emotive. Per illustrare questo approccio si farà riferimento a un caso di studio.

Ellie, una donna di 21 anni che soffriva di ansia, ha frequentato la Terapia Focalizzata sulle Emozioni (EFT) per elaborare i sentimenti di isolamento nelle situazioni sociali. Aveva poche relazioni intime ed era perfezionista e autocritica. Ha sviluppato l'anoressia come mezzo per controllare il proprio corpo. Dopo aver frequentato la terapia per due anni, la terapeuta ha insegnato a Ellie un po' di giocoleria come strumento per introdurre l'elemento del gioco, invece

di concentrarsi solo sugli aspetti negativi del suo problema. Mentre imparava a destreggiarsi, Ellie è stata in grado di affrontare altre aree del suo problema, come imparare a gestire i fallimenti, essere in grado di celebrare i piccoli successi e gestire il controllo del suo corpo in modo positivo. Imparando la giocoleria con la terapeuta tramite il passing con le palline, ha potuto allenarsi a riporre la sua fiducia in qualcuno. Il passaggio delle palline è diventato una metafora della comunicazione con le altre persone. Dopo qualche tempo, Ellie ha iniziato a praticare la giocoleria anche al di fuori delle sedute terapeutiche diventando uno strumento di regolazione delle emozioni e una soluzione ai pensieri intrusivi. A questo punto, aveva acquisito la padronanza dell'abilità e ne aveva raccolto i benefici. Non era più necessario utilizzarla all'interno delle sedute terapeutiche.

3. Il circo COME terapia

Il circo può essere utilizzato come mezzo terapeutico a sé stante, in grado di apportare cambiamenti alla paziente a livello psicologico. La terapeuta è consapevole sia dei punti di forza che dei limiti della paziente e la insegna un'abilità che può stimolarla a cambiare. Smeijsters (2000) parla di "psicologia dello strumento" (p. 61), spiega che questo fornisce una connessione tra i processi dello strumento stesso ed i processi psicologici della paziente. Van Der Heyden (2017) afferma che le arti-terapie forniscono una valida modalità di espressione per i processi psicologici.

La circo-terapia non distrae la partecipante dai suoi problemi, ma utilizza le abilità acquisite per produrre un cambiamento psicologico. Viene utilizzata come parte di un programma di trattamento e lavora con obiettivi prefissati che supportano il processo psicologico della paziente. La circo-terapia

sostiene la crescita psicologica dando spazio alla scoperta esperienziale di sé. Le esigenze specifiche di ogni paziente sono attentamente considerate e regolarmente valutate.

I modi in cui la terapeuta conduce le sedute sono adattati alle esigenze della paziente. Anche in un contesto di gruppo l'attenzione è rivolta all'individuo. La paziente è incoraggiata a lavorare al proprio ritmo, in base ai propri obiettivi terapeutici. La terapeuta può avere bisogno di adottare un approccio direttivo, qualora fosse necessario contenere o co-regolare una paziente, ma deve anche essere pronta a fare un passo indietro per consentire l'autonomia. La terapeuta deve quindi offrire interventi attentamente ponderati.

Il caso di Celine illustra la psicologia dello strumento:

Celine, una ragazza di 16 anni con un'immagine corporea negativa, si è presentata alle sessioni di acrobatica offerte nel reparto psichiatrico in cui era stata ricoverata a causa di un forte autolesionismo e di un tentativo di suicidio. Durante le prime sessioni di gruppo di acrobatica di coppia, non osava fare quasi nulla. Temeva di essere troppo pesante, di fare del male alle altre persone o di non essere in grado di fare ciò che le veniva chiesto. Ha espresso la sua sfiducia nel proprio corpo. È stata incoraggiata dalla facilitatore a stare comunque vicina al gruppo mentre le altre persone lavoravano. In questo modo è stata coinvolta prima come base per alcuni semplici esercizi e poi come base o flyer. Prima di ogni esercizio si preoccupava di non essere abbastanza brava o che il suo corpo pesasse troppo per essere portata, ma gradualmente questi commenti (pensieri) sono diventati meno frequenti fino a cessare del tutto. A quel punto Celine aveva trovato un livello di sicurezza e fiducia nel suo corpo tale che cominciò ad offrirsi volontaria per praticare gli esercizi, invece di

Circo IN terapia o COME terapia?

aspettare di essere invitata da qualcunə. Nei giorni migliori era persino in grado di eseguire delle dimostrazioni di fronte al resto del gruppo assumendo il ruolo di insegnante assieme allə terapeuta e spiegando al gruppo le azioni da fare per realizzare l'esercizio.



SAFE SPACE, UNO SPAZIO
SICURO; ATTEGGIAMENTI,
COMPORTAMENTI E CONDIZIONI
AUSPICABILI

Durante le riunioni del nostro progetto abbiamo discusso a lungo circa le basi del circo contemporaneo ed abbiamo concordato sui numerosi benefici che il circo offre allə partecipanti su diversi piani. Affinché questi benefici vengano promossi e sostenuti, riteniamo che l'ingrediente fondamentale a qualsiasi setting preveda l'utilizzo dello strumento circense, sia lo **spazio sicuro**: la sua creazione e il suo mantenimento nel tempo.

Quali fattori devono essere presenti affinché si crei uno *spazio sicuro*? Quale *atteggiamento* deve avere unə facilitatorə o unə terapeuta per creare e mantenere questo spazio sicuro?

Una priorità condivisa da tuttə lə facilitatorə di circo del nostro gruppo di lavoro è quella di mantenere un ambiente che permetta allə partecipanti di sentirsi sufficientemente sicurə per *esplorare*. L'atteggiamento e l'approccio dellə facilitatorə definiscono lo spazio di lavoro e determinano la qualità delle esperienze e delle relazioni dellə partecipanti, sia nelle sessioni di circo individuali che in quelle collettive.

SPAZIO SICURO

Definiamo lo "*spazio sicuro*" come un ambiente che sostiene e protegge al meglio sia l'insegnante/formatorə/terapeuta/facilitatorə sia lə studente/paziente/cliente/partecipante a livello mentale, fisico ed emotivo. Lo spazio sicuro può quindi diventare uno "*spazio coraggioso*", in cui tutte le persone coinvolte riconoscono la sfida e la complessità del tentativo di mantenere uno spazio sicuro, ma scelgono comunque di essere vulnerabili e di rischiare di tentare nuove strade.

Diversi aspetti contribuiscono a creare *uno spazio sicuro e coraggioso* (non pretendiamo di enunciare una teoria o un elenco esaustivo di considerazioni o classificazioni; offriamo

qui solo il minimo indispensabile per illustrare l'argomento):

- **Sicurezza ambientale:** fa riferimento alle dimensioni, alla forma, all'organizzazione dei materiali, ai livelli di luce e di rumore nello spazio di lavoro, alla sua ubicazione e il suo ambiente; agli oggetti potenzialmente distraenti o pericolosi, circostanze che minacciano/inibiscono il senso di sicurezza delle partecipanti (per esempio: ubicazione in una zona di guerra); alla libertà di movimento delle partecipanti all'interno e all'esterno dello spazio, ai livelli di energia del singolo o del gruppo, all'attività fisica.
- **Sicurezza fisica:** miriamo a far sì che tutte le partecipanti e le facilitatrici si sentano fisicamente libere da minacce di danni o contatti indesiderati. Lavoriamo con il consenso, esprimendo i nostri desideri e confini personali a partire dalle interazioni più banali fino ad arrivare a quelle più complesse. Quando si praticano le acrobazie tra partner, per esempio, in cui il contatto fisico è necessariamente presente, facciamo del nostro meglio per assicurarci che questo non venga sessualizzato e che tutte le parti sappiano di avere il diritto di esprimersi per il proprio comfort e che le interazioni fisiche non oltrepassino i confini personali, creando lo spazio perché questi possano essere espressi e accordati. Possiamo, ad esempio, riconoscere l'energia sessuale in una stanza piena di adolescenti e allo stesso tempo impegnarci a garantire che non diventi uno spazio aperto alla sessualizzazione.
- **Sicurezza emotiva:** le facilitatrici sono consapevoli delle condizioni e/o delle diagnosi delle partecipanti e delle relazioni reciproche (se in un contesto di gruppo)

Safe Space, uno Spazio Sicuro:
atteggiamenti, comportamenti e condizioni auspicabili

e valutano quali dettagli siano rilevanti ed importanti per il lavoro. Le regole ed i limiti sono decisi insieme. Le facilitatorə agiscono con rispetto, seguono il linguaggio del corpo dellə partecipanti, le incoraggiano ad esprimere i loro pensieri, le loro idee e le loro emozioni, sostenendo l'equità e la responsabilità di tuttə.

- **Sicurezza culturale:** ogni partecipante vede nellə facilitatorə un riflesso della propria appartenenza culturale? In caso contrario, è necessario implementare in modo strutturale nell'organizzazione (e personalmente da parte dellə facilitatorə) una riflessione personale e delle pratiche sensibili e rispettose della diversità che rafforzino attivamente la consapevolezza culturale. Le facilitatorə sono preparatə ad aiutare le partecipanti a lavorare insieme, a moderare le discussioni su argomenti di differenza culturale e a gestire potenziali incomprensioni, disaccordi, bullismo o discriminazione. Le facilitatorə devono essere in grado di affrontare in modo creativo le sfide e di mantenere lo spazio e le attività fisicamente e praticamente sicure, mantenendo al contempo la sensibilità per le differenze culturali; ad esempio, quando unə partecipante sta imparando ad andare sul monociclo, come si possono sistemare in modo sicuro (e non impedire di indossare) gli abiti tradizionali lunghi o i copricapi che possono bloccare la visione periferica?
- **Sicurezza temporale:** chiarire la durata di ogni sessione e la durata del lavoro insieme; stabilire tempi chiari per l'apertura e la chiusura delle sessioni; promuovere l'autonomia e la collaborazione e garantire che queste continuino dopo la sessione.

*Safe Space, uno Spazio Sicuro:
atteggiamenti, comportamenti e condizioni auspicabili*

- **Sicurezza sociale:** molti fattori contribuiscono a determinare le regole, i principi e l'approccio: la durata e la costanza, il livello di formalità della cooperazione; le regole interne dell'istituzione di sostegno; se il gruppo si trova per un incontro unico o se partecipa a un ciclo di incontri, se è aperto o chiuso allə nuovə arrivata.

Mantenere l'equilibrio nella sicurezza: lə partecipanti devono sentirsi sufficientemente sicurə nell'ambiente del circo per poterlo esplorare, ma non devono sentirsi così coccolatə da essere in una bolla. Ad esempio, rimuoviamo tutti i potenziali ostacoli da terra prima di fare giocoleria, ma lə partecipanti non indossano caschi per proteggersi dalle clave che potrebbero accidentalmente urtare la testa. Lə facilitatorə percepiscono i limiti dellə partecipanti, confidano che si assumano la responsabilità di se stessə il più possibile, lə guidano attraverso le sfide e sostengono attivamente la crescita delle loro capacità.

RITUALI

Esistono rituali diversi per riunirsi, iniziare e terminare la sessione, passare da un compito all'altro e condividere esperienze. Essi stabiliscono il ritmo, la prevedibilità e la chiarezza delle sessioni individuali e di gruppo. Lə partecipanti si aspettano che "faremo molte cose, ma so che inizieremo e finiremo allo stesso modo e che ci sarà un po' di tempo per parlare, fare pratica e giocare...". Essi costituiscono un importante presupposto per l'instaurazione e il mantenimento dello spazio di sicurezza in cui sia possibile fidarsi e affidarsi.

- **Il cerchio, organizzazione dello spazio**

Riunirsi in cerchio è forse il rituale circense più significativo nei gruppi. Tuttə lə partecipanti possono vedersi e sentirsi, e tuttə sono equə. Essə sanno che il cerchio è lo spazio in cui ciascunə di loro può parlare ed essere ascoltə, ascoltare, conoscere e rispettare lə altrə, e dove viene negoziata la cooperazione sociale. Il cerchio può anche essere un modo per delimitare esplicitamente lo spazio fisico per l'attività, portando un po' di privacy soprattutto quando la sessione si svolge in luoghi più aperti o condivisi in cui siano presenti molti fattori di distrazione. Inoltre, diamo a ogni materiale circense il proprio posto, indichiamo dove le scarpe devono essere tolte e dove invece possiamo mangiare, bere e riposare. Queste pratiche aiutano lə partecipanti a spostarsi mentalmente dalla loro realtà quotidiana al mondo circense del divertimento, del gioco e della fisicità, ponendo una base di ordine, sicurezza e prevedibilità.

- **Inizio e fine, transizioni**

Il cerchio può essere arricchito da musica o giochi che indicano compiti specifici; per esempio, una canzone può segnalare il gioco libero per i primi minuti della sessione prima di riunirsi nel cerchio, dire allə partecipanti che è il momento di lavorare sui loro processi creativi, per lo stretching finale o per rimettere a posto gli attrezzi da circo a fine sessione. Questi rituali che collegano attività o significati sono vantaggiosi per tuttə e particolarmente utili quando si lavora con partecipanti più giovani, persone con disabilità o in circostanze complesse. Possono rafforzare il senso di appartenenza e l'identità del gruppo e contribuire al rilassamento, alla motivazione e alla gioia.

- **Condivisione ed elaborazione delle emozioni**

L'ambiente e l'esperienza del circo richiamano una varietà di sensazioni fisiche, emozioni e stati mentali come l'entusiasmo, la paura, la frustrazione, la gioia, la motivazione, l'orgoglio e la soddisfazione. Non è sempre facile lavorare con le proprie emozioni. Il circo offre allə partecipanti la possibilità di osservarle e identificarle e di percepire le sensazioni provate nel proprio corpo, nonché di essere consapevoli e rispettose nei confronti delle emozioni e sensazioni altrui, in diverse situazioni come ad esempio durante le sessioni di allenamento in aerea, di cammino sul filo teso, di costruzione di piramidi umane in un'esperienza condivisa e solidale.

Lə facilitatore si impegna a creare uno spazio non giudicante per convalidare e aiutare a elaborare le emozioni de partecipanti, sia durante le fasi iniziali o finali della sessione, sia quando lə incoraggia durante un esercizio difficile o spaventoso, o affronta un conflitto insorto nel gruppo.

Possiamo utilizzare le molteplici qualità degli attrezzi circensi per indicare, rappresentare o esprimere le emozioni; ad esempio, possiamo allineare 10 cerchi da giocoleria di colori diversi e chiedere allə partecipanti di scegliere un colore che rappresenti la loro energia del momento, il livello di tensione, il benessere o altre qualità durante la sessione. Lə partecipanti possono altresì animare un attrezzo circense a scelta per esprimere come si sentono in quell'istante, o raccontare una storia visiva con una serie di attrezzi diversi. Questa versatilità nell'uso degli oggetti di scena ispira la creatività ed è accessibile allə partecipanti che potrebbero preferire -o avere a disposizione solo- l'espressione non verbale.

Atteggiamento e approccio dellə facilitatorə

“Una buona relazione è essenziale per aiutare il paziente a connettersi, a rimanere in terapia e a trarne il massimo beneficio” (De Angelis, 2019). La relazione tra lə facilitatorə e lə paziente è di vitale importanza. Riteniamo che questo valga anche per la relazione tra lə facilitatorə e lə giovani che frequentano regolarmente le lezioni e/o i laboratori all’interno di un contesto di circo educativo e sociale. L’atteggiamento e l’approccio dellə facilitatorə sono fondamentali per creare e mantenere uno spazio sicuro e coraggioso. Questa raccolta di qualità è una guida a quelle che riteniamo utili per creare uno spazio sicuro. Siamo consapevoli che ogni facilitatorə metta insieme questi punti in modo personale, in base alla situazione specifica e alle caratteristiche e background personali. Non è necessario incarnare tutte queste qualità per essere unə facilitatorə sufficientemente buonə e, al contrario, possiamo farle nostre tutte e fare del nostro meglio, e comunque non essere sicurə di non commettere errori. Sbaglieremo e ci miglioreremo.

L’atteggiamento di unə facilitatorə efficace può essere suddiviso in “saper essere” e “saper fare”.

Come facilitatorə, ci impegnamo ad “essere” e a mettere in atto quanto segue:

- **Accoglienza:** L’accoglienza implica una sincera sospensione del giudizio e si esprime attraverso l’espressione di rispetto, preoccupazione genuina, ascolto attivo e risposte che riconoscono l’esperienza e il punto di vista unici dell’altrə.
- **Adattabilità:** ai livelli di attenzione e di energia, alla motivazione e alle esigenze də partecipanti, ai piani e

agli obiettivi della sessione.

- **Consapevolezza ed autenticità:** Iə facilitatorə sono consapevoli e agiscono coerentemente con se stessə, con il proprio background, con i propri punti di forza e di debolezza, con i limiti delle proprie abilità circensi, con i propri confini, con i fattori scatenanti, con le tendenze, con le abitudini e con le intenzioni. Sono consapevoli dellə loro collegħə, də partecipanti e dei loro bisogni (idealmente anche di quelli inespressi), delle regole e delle specificità dello spazio e delle dinamiche di gruppo.
- **Limiti e coerenza:** Iə facilitatorə sa che la sua responsabilità principale nella sessione è quella di garantire il benessere də partecipanti. Mantiene i ruoli e i confini chiari, è coerente nei suoi princìpi e nel suo comportamento ed è abile nel lavorare con le proprie emozioni, in modo da mantenere la giusta distanza e compostezza per affrontare qualsiasi situazione si presenti. Fornisce la giusta dose di guida, incoraggiando al contempo l'autonomia də partecipanti.
- **Comunicazione:** Iə facilitatorə usa il linguaggio del corpo per esprimere sicurezza e compostezza nell'ambiente e per mediare ogni situazione, compresi lo sguardo, i gesti, la postura, il tono di voce e altro ancora. Usa le parole in modo selettivo, comprendendone l'impatto nel creare il pensiero e quindi le azioni, a livello psicologico, sociale, politico ed educativo.
- **Connessione:** sa legare e risuonare con Iə partecipanti e Iə collegħə, sapendo che un team forte e sicuro lavora in modo più efficiente.

*Safe Space, uno Spazio Sicuro:
atteggiamenti, comportamenti e condizioni auspicabili*

- **Curiosità:** lə facilitatorə impara per tutta la vita, è apertə alla crescita e al cambiamento e acquisisce continuamente esperienza e conoscenza, sia a livello professionale che attraverso l'interazione con lə partecipanti e altre fonti.
- **Osservazione:** lə facilitatorə è guidatə dall'osservazione e dall'apprendimento, inserisce sempre nuove informazioni ed esperienze per arricchire ciò che già conosce dellə partecipanti.
- **Presenza:** lə facilitatorə è presente appieno nel momento, a se stessə e nel gruppo.
- **Riflessività:** lə facilitatorə rivede regolarmente i successi e gli obiettivi futuri individuali e di gruppo con lə partecipanti, lə collegħə e lə supervisorə, esercitando un sostegno reciproco attraverso lo scambio di pensieri e idee.
- **Fiducia:** lə facilitatorə si fida dellə partecipanti e ne sostiene l'autonomia, la fiducia in se stessə e nellə altrə. Lə facilitatorə può rappresentare una figura di riferimento e talvolta anche di attaccamento per lə partecipante e non abusa di questo potere.
- **Accoglienza:** lə facilitatorə mostra apertura mentale ed emotiva e offre eque opportunità a tuttə lə partecipanti.

Come facilitatorə, ci impegnamo a "fare" quanto segue:

- **Percepire e aiutare delicatamente ad ampliare la finestra di tolleranza də partecipanti** (la zona emotiva ideale per un funzionamento ottimale,

sentendosi radicata, emotivamente contenuta e flessibili per mantenere l'apertura a nuove esperienze), incoraggiando a correre rischi. Quando l'attività è troppo impegnativa o non abbastanza impegnativa per la finestra di tolleranza del partecipante, il suo sistema nervoso può andare in iperarousal (ansia) o in ipoarousal (crollo), in entrambi i casi portando a un inutile disagio (Siegel, 2011).

- **Promuovere il benessere, agire in modo preventivo:** sostenere la *qualità della vita* dei partecipanti, offrendo loro possibilità di empowerment individuale e di gruppo creando le premesse per un supporto sociale reale e percepito (avere un gruppo realmente supportivo e accessibile, e avere una radicata consapevolezza di potersi accedere ed essere supportati);
- **Riconoscere la complessità al di là del comportamento:** la facilitatore utilizza un approccio non violento per guardare oltre le usuali ipotesi sui comportamenti, per scoprire ciò che i partecipanti sentono e di cui hanno veramente bisogno e per aiutarli a identificare e dare espressione a questi sentimenti. Partiamo dal presupposto che le persone stiano facendo del loro meglio e, allo stesso tempo, siamo consapevoli dell'importanza della responsabilità individuale, obiettivo del nostro lavoro. Allo stesso modo, a volte le diagnosi possono aiutarci a capire meglio un partecipante nei suoi comportamenti, altre volte dobbiamo dimenticarne per vedere la Persona.
- **Utilizzare un approccio non violento:** un approccio alla comunicazione in cui gli individui osservano una determinata situazione senza giudicare e si assumono

la responsabilità di identificare e comunicare i propri sentimenti e bisogni con particolare attenzione alla chiarezza, all'empatia e alla responsabilità, sia verso se stessi che verso l'altra. Il conflitto viene visto come generativo e la risoluzione del conflitto viene eseguita con compassione e con l'obiettivo di arricchire la vita di tutte le parti coinvolte, piuttosto che raggiungere un compromesso che non soddisfi nessun. Gli approcci non violenti aiutano a ridurre i conflitti interpersonali.

- **Lavorare progressivamente:** l'facilitatore incontra il partecipante al suo livello attuale e insieme immaginano e lavorano verso un possibile risultato, considerando sempre i tempi e il livello di difficoltà. Individuiamo la *zona di sviluppo prossimale* (Vygotskij, 1987) e sfidiamo i partecipanti individualmente e nel gruppo quanto basta per assicurarci l'attenzione e l'impegno, ma non eccessivamente da spaventarli o frustrarli fino a renderli inattivi. In questo modo, i partecipanti imparano attraverso una serie di stati di "flusso" (Csikszentmihalyi, 1990), trovando conforto e facilità in un livello di difficoltà adeguato a sé e passando con naturalezza al successivo, in modo da non provare a lungo né noia né ansia. Lavorare per gradi è un modo per espandere lentamente la zona di sviluppo prossimale e sostenere i partecipanti nel regolarsi quando il loro sistema nervoso si trova in stato di disregolazione.
- **Lavorare in modo strutturato:** l'facilitatore ha scopi e obiettivi educativi chiari, adattati alle caratteristiche e alle esigenze specifiche dell'partecipanti. Offre struttura e trasparenza nella misura adeguata alle situazioni e alle età dell'partecipanti; programma

*Safe Space, uno Spazio Sicuro:
atteggiamenti, comportamenti e condizioni auspicabili*

la sessione sulla base degli obiettivi psico-educativi preposti e non viceversa. Se necessario o rientra negli obiettivi preposti, la lezione può essere creata insieme a loro o da loro. Gli obiettivi educativi devono essere chiari allə facilitatorə, non necessariamente allə partecipanti, che però devono percepire la sessione come sensata e coerente nella totalità del suo svolgimento. Per quanto riguarda invece le istruzioni dei giochi e degli esercizi da svolgere, esse devono essere chiare e precise a tutte le persone coinvolte. Talvolta può tuttavia accadere che nascondere l'obiettivo di una attività lasciando che ci si dedichi al compito, celebrando solo in seguito il conseguimento del risultato, possa aumentare il divertimento də partecipanti e diminuire lo stress.

Quando garantiamo questo spazio sicuro, le attività circensi possono essere terapeutiche grazie al contesto sicuro della relazione in cui vengono svolte, alla sensibilità e alla reattività dellə facilitatorə nei confronti də partecipanti e dei loro bisogni e alle qualità speciali degli strumenti circensi stessi, che incoraggiano lə partecipante a trovare un flusso e un contatto più profondo con se stessə e con le altre persone. L'intero sé può così essere connesso e nutrito nell'ambiente circense.

*Safe Space, uno Spazio Sicuro:
atteggiamenti, comportamenti e condizioni auspicabili*

GLI STRUMENTI DEL CIRCO



In questo capitolo condividiamo la nostra comprensione e le nostre conoscenze proprio come avviene nella comunità del circo contemporaneo: le persone che praticano nello stesso spazio, individualmente o insieme, tendono a giocare con le idee, a osservarsi e a darsi suggerimenti reciproci, a discutere le intuizioni che ottengono attraverso l'esplorazione.

Il circo contemporaneo è un apprendimento esperienziale che si interiorizza pienamente. Nel circo non ci sono vincitorə né vintə. Le partecipanti sono incoraggiatə ad ascoltare il proprio corpo, ad accettare e apprendere attraverso i propri errori, a fissare obiettivi solo in relazione ai propri risultati, a collaborare, a imparare e a sostenersi a vicenda.

Ci sono tre elementi costantemente presenti in tutte le attività circensi contemporanee: il gioco, la formazione e la presentazione (Circo Elleboog 2010). Nel gioco scopriamo, esploriamo e immaginiamo. Il divertimento e la libertà sono

enfattizzati in questo contesto, perché favoriscono lo sviluppo della creatività e dell'immaginazione, nonché della capacità di autoregolazione e delle dinamiche di gruppo. Quando alleniamo le abilità e la tecnica con abitudini di lavoro fisico regolare, impariamo ad accettare e rivedere i nostri errori, a puntare all'eccellenza, a rischiare e a trovare i limiti della nostra resistenza e determinazione. Per presentare le nostre abilità e creazioni, dobbiamo sviluppare un'estetica artistica ed impegnarci nel processo creativo, nella risoluzione dei problemi e nel processo decisionale, per poi esprimerci su un palcoscenico.

Gioco

Il gioco può essere inteso come qualsiasi attività che non porta direttamente a un beneficio osservabile, il cui scopo risiede unicamente in un processo che sperimentiamo come piacevole.

L'uso del gioco in terapia ha una lunga tradizione, dagli inizi psicoanalitici di Anna Freud alla Terapia non direttiva umanistica incentrata sul bambino. Il coinvolgimento dell'immaginazione ha il potenziale di promuovere processi di autoguarigione. Attraverso il gioco - uno stato mentale caratterizzato dalle domande "e se?" e "come se?" - possiamo partecipare ai nostri processi interiori e soddisfare i bisogni inconsci. Nelle diverse fasi dello sviluppo, il gioco permette allə bambino di dare un senso al mondo, di soddisfare le richieste che l'età comporta e di costruire competenze. Il principio del gioco ci permette di immaginare una nuova realtà in cui rimaniamo noi stessi ma sentiamo la libertà di sperimentare diversi modi di essere, quindi di modificare gli schemi emotivi. Il gioco favorisce lo sviluppo personale costruendo il nostro senso di identità.

Fin dalla nascita, l'esplorazione sensoriale è il nostro primo modo di sperimentare il mondo: questo primo "gioco" media il nostro contatto ed il nostro impegno con l'ambiente circostante. La successiva esplorazione funzionale ha alla base un'inestinguibile curiosità per ciò che si può fare con un oggetto e per quali altre nuove inesplorate funzioni esso possa assolvere. In questo modo scopriamo anche i limiti del nostro corpo. Un gioco di questo tipo spesso richiama l'agency o agentività - la facoltà di far accadere le cose, intervenendo sulla realtà, esercitando un potere causale - che possiamo già vedere svilupparsi nei bambini piccoli. Con l'avanzare dell'età, le numerose strutture inibitorie della nostra vita, come la scuola, contribuiscono a diminuire questa abitudine, ma l'istinto è ancora presente. Le arti circensi ci danno l'opportunità di tornare a questa esplorazione primordiale. Sviluppare e mantenere la capacità di esplorazione impegnata - rimanendo curiosi - può favorire un approccio creativo, aperto e flessibile alla vita.

Entriamo nel gioco simbolico quando gli oggetti che ci circondano cominciano a prendere vita e possono essere assegnati a un ruolo o a una funzione diversa da quella socialmente data. Una corda può diventare un serpente, una palla può diventare la luna e un anello da giocoliere può diventare un piatto. Il mondo dell'immaginazione diretta del bambino è molto simile al mondo magico del clown, in cui tutto è possibile e tutte le associazioni sono plausibili. Anche in età adulta, essere attratti da questo spazio può farci entrare in contatto con questo Io-bambino.

Il pensiero diventa astratto solitamente durante l'adolescenza, quando siamo in grado di associare e confrontare diverse aree della nostra esperienza di vita tra loro e con fenomeni esterni, per poi estendere questa osservazione ad aree in cui

non abbiamo esperienza.

Quando so come ci si sente a stare in equilibrio su un'altra persona o appesi a un trapezio, posso integrare questa conoscenza ed usarla per il pensiero laterale e flessibile, per comprendere più livelli di esperienza, per riconoscere modelli, per risolvere problemi e analizzare idee. Il gioco astratto del circo offre quindi un bagaglio multidimensionale di potenti metafore che cresce attraverso l'esperienza riflessa. Questa integrazione favorisce anche lo sviluppo di nuove abilità di vita senza dover "lavorare su di sé".

Utilizziamo oggetti di scena, discipline e processi del circo contemporaneo come strumenti per facilitare la connessione con noi stessi e con l'altro, per sfidare noi stessi, giocare ed esplorare, sviluppare l'attitudine fisica e migliorare la comunicazione. Questi strumenti circensi possono promuovere una comprensione interna più profonda di chi siamo, di ciò che sentiamo, vogliamo e di cui abbiamo bisogno, e di come esprimerci e interagire con l'altro. In un contesto terapeutico, possiamo utilizzare un particolare attrezzo per sostenere un cambiamento o uno sviluppo comportamentale, emotivo, fisico o sociale desiderato, sia in un contesto individuale che di gruppo. Sappiamo che tutti questi aspetti della vita si influenzano reciprocamente, per cui la cura di uno di essi si ripercuoterà sicuramente sugli altri.

Possiamo adattare tutti gli strumenti del circo per raggiungere obiettivi specifici, incontrando ogni persona o gruppo proprio nel luogo in cui si trova. Potremmo essere alla ricerca di modi per esercitare la pazienza, la gratitudine o la perseveranza, per diminuire la tensione nel corpo, per sentirci più sicuri nell'uso del tocco o per elaborare la

rabbia non rilasciata. Ogni strumento è adattivo e offre uno sviluppo di abilità più semplici o più complesse, a seconda di ciò di cui abbiamo bisogno. Anche nella semplicità permane il principio fondamentale dello strumento. Per esempio, la manipolazione degli oggetti si basa sull'afferrare o tenere in equilibrio un oggetto e sulla destrezza nel muoverlo nello spazio. Questo si può fare con una palla, un panino o un ombrello, a qualsiasi livello di abilità consentito dal proprio corpo e dall'oggetto specifico. Con questa modalità, la manipolazione degli oggetti è accessibile a tuttə.

L'apprendimento di nuove abilità ci porta nel qui e ora. Per andare in monociclo, appendersi ad un trapezio, lanciare e riprendere un altro essere umano, sono necessarie concentrazione e attenzione. Tendiamo a trovare uno stato di flusso quando raggiungiamo un livello alto nelle nostre abilità e questo può essere un momento di regolazione del sistema nervoso prima di iniziare naturalmente a desiderare ulteriori miglioramenti. È stato scoperto che una certa dose di frustrazione è in realtà una condizione necessaria per progredire nell'apprendimento e creare nuovi percorsi neurali nel cervello (Huberman, 2022). Gli strumenti del circo si prestano ad aumentare o diminuire la sfida e a sperimentare usi progressivamente più o meno difficili e creativi.

Gli strumenti

Ai fini di questo libro, abbiamo suddiviso gli strumenti circensi che utilizziamo più spesso in diverse categorie, come segue:

1. **Equilibrismo** (equilibrio)

Con l'equilibrismo bilanciamo il nostro corpo in modo dinamico, il che richiede e sviluppa forza di base, consapevolezza del corpo e concentrazione. Il lavoro di equilibrismo può migliorare le capacità motorie sia grossolane che fini. Sfidare il sistema vestibolare ci aiuta ad accedere alla plasticità neurale, a sostenere la nostra capacità di apprendimento in generale e a rilasciare neuromodulatori come la serotonina e la dopamina, che ci aiutano a sentirci bene. Sappiamo anche che il lavoro di equilibrio può rafforzare la memoria e mantenere il nostro corpo più agile



tra cui pedalò,
rola bola,
slackline,
trampoli,
filo teso,
monociclo,
rullo e sfera
d'equilibrio.

e mobile, anche in età avanzata (Huberman, 2022).

Nel considerare i potenziali effetti terapeutici dell'equilibrismo, potremmo prendere l'esempio della camminata sui trampoli: sebbene sembri difficile, è ingannevolmente facile da imparare. Stare in piedi sui trampoli può promuovere un grande senso di fiducia in se stessi e di forza per chi si sente debole o privo di potere nella propria vita, o di padronanza per chi si sente senza direzione o senza capacità. I trampoli sono spesso accolti da chi vi si appropria per la prima volta con un po' di timore e di dubbio, ma con il giusto supporto, può presto superare le proprie paure e avere successo. Questa nuova fiducia in se stessi può essere trasferita ad altre sfide nella vita quotidiana. Camminare sui trampoli in gruppo può favorire il sostegno reciproco, il senso di connessione, l'appartenenza e la responsabilizzazione.

2. Manipolazione di oggetti, tra cui palline, clave, palline da contact, diablo, flowerstick, cappelli, hula hoop, piume di pavone, Poi, anelli, foulard, piattini e altro ancora. Le tecniche di manipolazione degli oggetti comprendono la giocoleria, il bilanciamento (dell'oggetto), la rotazione, il contatto con il corpo e la manipolazione (spostamento).



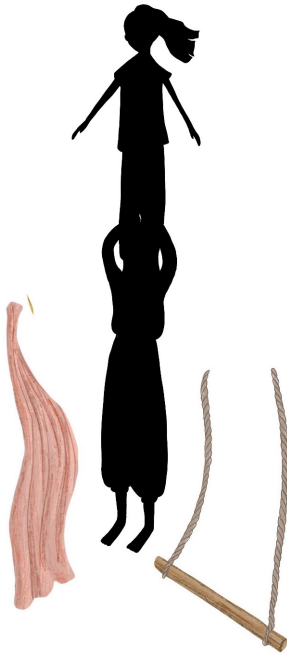
Un oggetto può essere manipolato in diversi modi. Una clava da giocoliere, per esempio, può essere usata lanciandola in aria, per stare in equilibrio sul corpo o per collegare due persone. Può essere usata per sperimentare la creatività o per affinare le proprie abilità.

La manipolazione degli oggetti sviluppa i riflessi, il tracciamento visivo, la coordinazione occhio-mano, il controllo motorio grossolano e fine, oltre a molte altre abilità. Possiamo offrire la giocoleria e la manipolazione di oggetti a unə paziente o a unə partecipante con difficoltà di concentrazione, apprendimento e/o movimento, che abbia uno scarso senso di autoefficacia o sbalzi d'umore. Le ricerche hanno, inoltre, dimostrato che la giocoleria può ridurre l'ansia (Nakahara, 2007).

Vediamo come il *passing* (invio di un oggetto - qualsiasi oggetto - avanti e indietro tra due o più persone) possa giovare a una persona o a un gruppo dal punto di vista terapeutico. Il *passing* potrebbe essere utile per coloro che non si sentono a proprio agio con il contatto visivo o la comunicazione interpersonale, che hanno difficoltà a leggere il linguaggio del corpo e a interpretare il comportamento dellə altrə, a inibire gli impulsi o a fidarsi/affidarsi. Il *passing* stabilisce un ritmo e quindi una prevedibilità anche se temporanea, che regola il sistema nervoso e può sostenere i sentimenti di sicurezza di chi si sente confuso o caotico (Perry, 2021). Per coloro che hanno difficoltà nella percezione spaziale e temporale o nella coordinazione fisica, il *passing* è un modo semplice per confermare gli schemi. Si esercita la plasticità cerebrale, si allena la reattività a informazioni nuove e sorprendenti e si possono stabilire nuove sinapsi. Tutto questo esercizio è trasferibile ad altre aree della vita.

3. Acrobatica, tra cui danza, acrobazie al suolo, acrobazie con partner, acroyoga, acrobatica aerea (tessuto, corda, trapezio, cerchio, cinghie) e altro ancora.

L'acrobatica può essere eseguita individualmente o in gruppi di due o più persone (piramidi, in piedi sulle



spalle, mano a mano). L'acrobatica allena una serie di abilità fisico-dinamiche, tra cui l'abilità grossomotora, l'orientamento spaziale, la consapevolezza del corpo, il trasferimento del peso, la flessibilità, l'ampiezza dei movimenti, la potenza esplosiva complessa, l'equilibrio, il molleggio, la velocità, la sincronia, ecc. Possiamo proporre l'acroyoga o l'acrobatica con partner per aiutare le partecipanti a sentirsi più a proprio agio con il contatto fisico, a sviluppare la sintonia e la fiducia reciproca e ad allenare una comunicazione chiara e una maggiore connessione mente-corpo. Si può proporre il trapezio per aiutare una partecipante a superare

la paura dell'altezza o per farle sentire vista o apprezzata se normalmente non ha questa percezione di sé. L'acrobazia a terra, con la sua precisione e la sua energia esplosiva, può aiutare le partecipanti a gestire emozioni complesse. Quando le partecipanti hanno bisogno di rilassarsi, possiamo offrire loro un "bozzolo", derivante dall'unione di due tessuti legati con un nodo in cui possono oscillare e ondeggiare.

4. Tecniche espressive, tra cui clownerie, magia, musica, ritmo, canto/voce e teatro.

*La clownerie è una parte importante del mondo del circo. Quando ci impegniamo nella clownerie ci connettiamo con il nostra bambina interiore esploratore. Il clown è uno stato mentale che contiene tutte le possibilità emotive. È ingenuo

e giocoso, accoglie il mondo con meraviglia e stupore, affrontando ogni ostacolo con entusiasmo: i problemi sono il pane quotidiano del clown che si chiede “cosa posso fare con questo?”.

È risaputo che la risata è fondamentale per ridurre lo stress e che possiamo utilizzare questo strumento quando un partecipante è bloccato in alcuni pensieri o stati d'animo. Attraverso la clownerie possiamo imparare a prenderci un po' meno sul serio poiché alleggerisce le nostre battaglie nella vita e può aumentare la connessione con noi stessi e con l'altra. Un intervento adeguato, che porti almeno a breve termine un contatto con il mondo immaginativo e che dia sollievo con una risata, ha il potenziale di facilitare l'adattamento del corpo e di attivare i meccanismi di autorealizzazione. In breve, la risata può contribuire al processo e alla relazione di cura.



*La magia è un'incursione nel regno dell'immaginazione, ma richiede autodisciplina e concentrazione per essere padroneggiata e presentata con successo. Può essere utile quando un partecipante non ha fiducia in se stesso o dubita delle proprie capacità, ed è una buona opzione per coloro che non sono attratti o abili nelle discipline più fisiche.

*La musica ed il ritmo uniscono le persone. L'emotività della musica può essere impiegata per sostenere l'autoregolazione dei partecipanti, esprimendo ed elaborando i sentimenti

e calmando o energizzando il corpo e la mente. Le attività ritmiche ripetitive come il battito delle mani, la *body percussion*, la camminata modellata o sincrona, il salto o la danza, possono portare gli individui e i gruppi a una sensazione di sicurezza e di legame. (Perry, 2021)

*Il lavoro con il canto e la voce può dare sollievo a chi è teso e ansioso e ha l'abitudine di respirare in modo superficiale, e dare forza a chi ha bisogno di imparare a parlare ed esprimersi. Poiché c'è una grande quantità di giudizi sociali intorno alla voce cantata, possiamo togliere l'enfasi dalla "qualità da pop star" e liberare la voce in altri modi. Il respiro muove il corpo ed è attraverso il respiro che si produce il suono, quindi possiamo lavorare con il respiro e poi aggiungere il suono al respiro per facilitare le partecipanti nell'uso della voce. Avere un segnale di chiamata e risposta per attirare l'attenzione delle partecipanti, giochi in cui dobbiamo urlare parole o emettere suoni, cantare casualmente canzoni popolari che tutti conoscono o abbinare suoni a movimenti corporei possono essere tutti modi per coinvolgere la voce, lavorare con le emozioni e rafforzare il senso di sé e di appartenenza al gruppo.

*Teatro: Il mondo del teatro ci offre un terreno fertile per l'immaginazione e, come si è capito da secoli, la capacità di aiutare l'elaborazione della complessità emotiva. Il circo contemporaneo ha incorporato tecniche teatrali fin dalla sua nascita. Le abilità e i trucchi del circo sono certamente impressionanti, ma da sole mancano di profondità. Se arricchite dall'immaginazione, la trasformazione può avvenire sia per le partecipanti che per il pubblico. Potremmo offrire tecniche teatrali a chi ha bisogno di una certa distanza da una questione dolorosa della propria vita, o può essere un modo per immergersi nel vissuto conferendogli un senso

diverso da quello usuale. Provare diversi ruoli e giocare “a far finta” può talvolta aiutare le partecipanti a vedere soluzioni che altrimenti non vedrebbero.

Giochi come strumenti con potenziali effetti terapeutici

I giochi non sono uno strumento o una disciplina specifica del circo, ma sono spesso utilizzati negli ambienti del circo contemporaneo e possono essere incredibilmente utili in termini di lavoro terapeutico.

Grazie alla loro versatilità, i giochi possono essere orientati al raggiungimento di determinati effetti nella comunicazione/cooperazione, nel rafforzamento della fiducia, nella creatività, nella regolazione emotiva, nella valutazione, nell'esplorazione, nella concentrazione, nel rompere il ghiaccio, nello sviluppo di abilità in discipline specifiche, nel lavoro di squadra e altro ancora.

Negli ambienti circensi contemporanei si svolgono spesso giochi “verdi” (in cui non ci sono persone eliminate), in cui le partecipanti si concentrano principalmente sul proprio livello di impegno e di sforzo nel gioco e nello sviluppo delle abilità, o sull'impegno del gruppo verso un obiettivo condiviso. I giochi devono sicuramente avere una tensione interna e costituire una sfida per essere interessanti per le giocatrici. Nel circo vogliamo trovare la giusta dose di questa tensione per soddisfare il desiderio innato di ogni individuo di pensarsi in relazione alle altre, come inevitabilmente facciamo. Tuttavia, la competizione ed il valore attribuito alla “vittoria” o alla “sconfitta” non devono dominare il processo del gioco stesso altrimenti si rischia che le partecipanti si sentano poco/troppo sicure di sé a seconda della loro

prestazione.

Una pallina può cambiare la vita

Come si può utilizzare un semplice oggetto da circo come strumento terapeutico? Prendiamo ad esempio una pallina da giocoleria.

Il solo fatto di toccare e tenere il peso di una palla può ridurre i livelli di tensione nel corpo, offrendoci uno sfogo tattile. Una palla può essere usata come strumento di massaggio e aiutarci a percepire i limiti del nostro corpo. Quando muoviamo una palla, possiamo usare la ripetizione e il ritmo per creare uno schema. Possiamo aggiungere altre palline e creare diversi schemi di giocoleria.

Ora la palla è una pallina di gelato, ora una lampadina, ora una mela. Può rappresentare le nostre preoccupazioni che ci appesantiscono o i nostri sogni che sembrano rotolare fuori portata. Possiamo mettere giù la palla per un momento e prendere le distanze da essa?

Quando lavoriamo con un partner, il semplice passaggio della pallina è già interattivo: è la base del gioco condiviso. Una persona dà informazioni all'altra attraverso la palla; per mostrare che siamo pronti a lanciairla e a riceverla dobbiamo guardarci negli occhi, e la relazione si forma e si approfondisce intorno alle nostre interpretazioni e risposte alle informazioni ricevute. Se ti lancio la palla, tu la rilanci? Giochiamo a pallavolo? La prenderai e poi scapperai via o me la rilancerai? Come mi sento in questo scambio? E se la lancio sotto il ginocchio? Mi imiterai? Ci stiamo divertendo? Manipolare insieme un oggetto nello spazio ci mette in connessione e in sintonia.

Quando siamo in un gruppo più grande, tuttə devono stare attentə, la palla trasmette i sentimenti individuali e collettivi. Possiamo determinare il ritmo dell'attività lanciando la palla velocemente o lentamente, possiamo lavorare per raggiungere un obiettivo comune, ad esempio non lasciarla cadere. Oppure possiamo dare alla palla un personaggio o un ruolo e ognunə può contribuire con la propria interpretazione creativa. Ci mettiamo in contatto visivo con lə altrə e scopriamo il nostro posto nel gruppo: sentire un senso di appartenenza è una delle esperienze sociali più potenti.

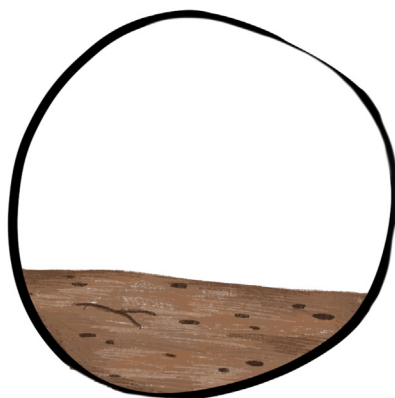
Una pallina è solo una pallina. Nelle mani di unə terapeuta però può servire come strumento per arricchire i processi terapeutici già esistenti. E nelle *vostre* mani... beh, vi invitiamo a prendere una palla, una qualsiasi, e a giocare. Esplorate la consistenza, il peso, la temperatura, il comportamento sul pavimento, nell'aria, sulla vostra pelle. Cosa potete fare con la pallina? E poi.. cos'altro potete fare?



I BENEFICI DEL CIRCO

Il circo apporta benefici alla salute e al benessere in diversi modi, sia individualmente che collettivamente. Si potrebbe sostenere che le relazioni all'interno del gruppo e anche l'interazione con la facilitatore siano fondamentali per alimentare i benefici del circo in un contesto terapeutico. Cercheremo di spiegare i benefici con l'aiuto di una metafora circense.

Quando un circo arriva in città, ha bisogno di un terreno solido e robusto su cui piantare il tendone (**fondamenta solide**). Durante il montaggio del tendone, vengono ancorati dei tiranti per garantire che il tendone sia ben saldo e che tuttə lə presenti siano al sicuro (**tiranti del tendone**). La tela del tendone stesso sostiene tuttə allo stesso modo (**la tela del tendone**). Lə artistə si riscaldano e fanno le prove generali insieme (**riscaldamento e prove**), preparandosi a mostrare tutto il loro potenziale e a condividere la loro creazione sul palco (**lo spettacolo**).



1. Una Base Solida

Questi sono i requisiti più elementari e forse più ovvi per lə partecipanti.

Quando abbiamo una base solida, abbiamo più capacità ed energia da dedicare all'ampliamento dei nostri orizzonti e all'approfondimento della nostra curiosità. Sappiamo già che durante un regolare movimento fisico dinamico avvengono importanti cambiamenti nel corpo, che mettono alla prova i sistemi propriocettivi, biomeccanici e nervosi.

L'allenamento circense è utile alle partecipanti per soddisfare queste esigenze, mantenere in salute il corpo e la mente e migliorare il benessere generale. Questo è il terreno solido su cui piantiamo il tendone.

- consapevolezza del corpo
- capacità motorie fini e grossolane
- coordinazione e senso del ritmo
- forma fisica
- resistenza
- memoria sensomotora
- capacità propriocettive
- proprioceptive skills



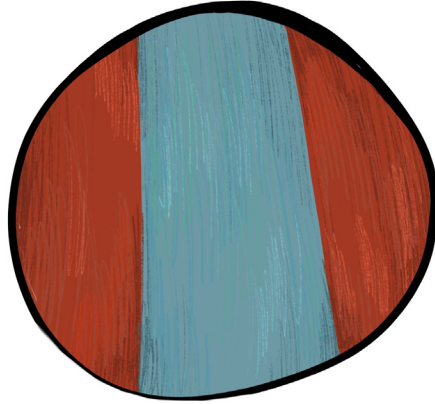
2. Le linee guida, i tiranti del tendone

Uno spazio sicuro è un requisito fondamentale della pratica circense. Senza certe regole, confini e protocolli, qualsiasi disciplina circense può diventare poco sicura. Integrare questi principi ed abitudini per creare linee guida solide, rende il

nostro ambiente sicuro, in modo tale che le partecipanti si sentano sufficientemente supportate per essere coraggiose e superare i propri limiti. Il compito della facilitatore è quello di stabilire la sicurezza fisica ed emotiva - per se stesse prima e per le partecipanti poi - in modo che chi partecipa sotto la sua guida le consideri affidabile e degna di fiducia.

Se un partecipante ha difficoltà a svolgere un compito da sola, può chiedere la guida della facilitatore o di altre partecipanti più esperte. Una parte importante della pratica del circo è imparare a calcolare i rischi, essere in grado di riconoscere e stabilire i limiti per mantenere tutto al sicuro. Queste linee guida ci aiutano ad inquadrare l'assunzione di rischi entro parametri ragionevoli. Il circo, inoltre, responsabilizza le partecipanti dando loro la possibilità di scegliere, invitandole a prendere decisioni attive e rispettando il loro libero arbitrio. Nel circo, le partecipanti devono esercitarsi a riconoscere, stabilire e comunicare i propri confini. Sono tutte abilità spendibili nella vita quotidiana.

- co-regolazione
- meccanismi di coping (focalizzati sul problema, focalizzati sul sociale e focalizzati sulle emozioni)
- regolazione emotiva
- locus of control interno e imparare a lasciare/si andare
- assunzione di responsabilità e impegno
- valutazione del rischio
- libero arbitrio/autonomia, agency



3. La Tela

La tela di un tendone da circo racchiude tutto. Sia in questo modello che nella realtà, il circo agisce come un “linguaggio” comune in tutto il mondo. Fin dalle sue origini, il circo è composto da persone che vivono, lavorano e viaggiano insieme. Il circo non è competitivo, i talenti unici dei partecipanti sono incoraggiati e le discipline sono adattate alle loro esigenze e capacità. Non esiste niente che sia per tuttø, ma c'è qualcosa per tuttø. Il circo ci insegna il rispetto e l'equità; celebra l'accettazione incondizionata delle differenze e sfida lo stigma, la discriminazione e il minority stress, ovvero lo stress derivante dall'essere parte di un gruppo di minoranza sociale e/o discriminato. Se troviamo pregiudizi nell'ambiente circense, usiamo i valori del circo per insegnare l'accoglienza e stimolare la riflessione.

Il circo mette in contatto persone e culture e promuove la comunità. Facilita il processo di *acculturazione bidirezionale*, poiché molte persone provenienti da contesti diversi possono incontrarsi e influenzarsi a vicenda. La famiglia e le amiche delle partecipanti possono socializzare mentre aspettano

la fine di una lezione, mentre assistono allo spettacolo, collaborano dietro le quinte, magari cucendo costumi o preparando cibi della propria cultura da condividere con le artiste e/o il pubblico.

Nel circo educativo, sociale e terapeutico, il ruolo delle relazioni è molto importante; non solo tra l'operatore e le partecipanti, ma anche tra le partecipanti stesse. Queste relazioni alimentano la sensazione di essere accettate e accolte all'interno del gruppo. Costituiscono la base necessaria per l'ulteriore apprendimento.

Attraverso il lavoro circense, offriamo un supporto sociale, sia reale che percepito, che può migliorare la qualità della vita delle partecipanti. Si possono praticare nuove abitudini imparando preziose abilità sociali e modelli comportamentali, attraverso l'interazione tra le facilitatrici e il gruppo. Ciò consente di formare e mantenere relazioni significative e di creare fiducia. Le partecipanti acquisiscono un senso di appartenenza e può trasformare i modelli di interazione disfunzionali attraverso esperienze emotive alternative.

- apprezzamento dei talenti unici
- sfidare lo stigma
- assertività
- acculturazione bidirezionale
- costruire la fiducia
- celebrare i successi altrui
- comunicazione, cooperazione e lavoro di squadra
- coltivare il rispetto per tutte

I benefici del circo

- uguaglianza ed equità
- sperimentare un'accettazione incondizionata
- esprimere i bisogni
- flessibilità nei ruoli sociali
- relazioni significative
- comportamento e comunicazione non violenta
- prevenzione di comportamenti autodistruttivi
- stabilire e rispettare i confini personali
- supporto sociale (reale e percepito) in situazioni di disagio
- supporto alla qualità della vita



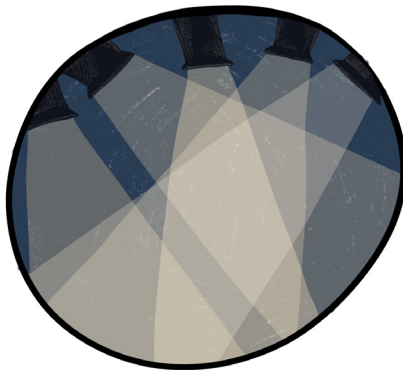
4. Riscaldamento e prove

Attraverso la pratica del circo, le partecipanti possono sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo, un'immagine corporea più positiva, una maggiore accettazione di sé e autostima. Si può sperimentare una crescita del senso di autoefficacia, del processo decisionale, dell'assunzione dei rischi e della capacità di percepire e utilizzare gli errori come opportunità di apprendimento. Le partecipanti possono imparare a regolare le proprie emozioni riconoscendole, elaborandole e gestendole, mentre si esercitano in complicati compiti circensi. La pazienza e la gratificazione posticipata si sviluppano quando si affrontano frustrazione e rabbia, fallimenti ed errori, o quando si festeggia un successo guadagnato con fatica o si riceve un elogio per l'impegno profuso. L'empatia, un'abilità che sappiamo essere allenabile, si sviluppa come risultato della connessione e del lavoro con le altre. La concentrazione, la focalizzazione e l'attenzione migliorano con la pratica costante.

- immagine corporea e consapevolezza del corpo
- concentrazione, focalizzazione e attenzione
- decisioni e assunzione di rischi
- empatia
- sperimentare il successo
- imparare a lavorare con gli errori e i fallimenti
- pazienza e gratificazione posticipata
- accettazione di sé e autostima

5. La Performance

Il circo promuove la piena realizzazione del potenziale creativo, intellettuale e sociale deḡ partecipanti, attraverso l'impegno, il gioco e l'improvvisazione, oltre a molte (molte, molte) altre abilità. Una persona che sperimenta queste abilità ha la capacità di essere creativa e spontanea e di sperimentare con l'immaginazione. Abbandonando alcuni meccanismi di difesa, si crea più spazio ed energia per la passione, la motivazione e la curiosità. Tutti i talenti



unici scoperti attraverso la formazione circense aiutano le partecipanti a creare la propria identità e a facilitare l'espressione di sé. Il circo dà alle partecipanti una voce propria, promuovendo così l'autodeterminazione, il libero arbitrio e la partecipazione attiva. C'è spazio per essere autentiche e sperimentare libertà, indipendenza e autonomia. E questo è l'inizio di un viaggio alla scoperta di come possiamo essere noi stesse, sia da sole che con le altre.

- autenticità
- creatività e pensiero creativo
- dignità
- sperimentare la libertà
- esprimere l'identità personale
- immaginazione
- capacità di giocare e di essere spontanee
- apprendimento di competenze personali, sociali e interpersonali
- superare le "modalità di sopravvivenza"
- motivazione e passione
- individualità, indipendenza e autonomia
- partecipazione attiva, cittadinanza attiva
- capire il proprio posto nel mondo
- autodeterminazione



ETICA PROFESSIONALE

La missione principale di questo libro è quella di introdurre i benefici del circo come mezzo terapeutico e di creare un collegamento tra il lavoro da facilitatore circensi e quello dello psicologo/terapeuta.

Belgio, Italia e Repubblica Ceca hanno legislazioni leggermente diverse per quanto riguarda le professioni di psicologia e psicoterapia. Queste differenze hanno rappresentato una sfida per noi nel trovare un terreno comune per quanto riguarda i requisiti etici che dovrebbero essere seguiti dall'operatore quando utilizzano il circo come mezzo terapeutico. Tuttavia, i codici deontologici di tutti e tre i Paesi derivano dal Meta-Codice Etico condiviso dall'American Psychological Association (APA) e dall'European Federation of Psychologists' Association (EFPA), a cui facciamo qui

riferimento.

Riconosciamo che i principi e i valori citati sono molto simili a quelli che seguiamo quando utilizziamo il circo come mezzo terapeutico, vale a dire:

- tutela del paziente → principio di correttezza professionale e riservatezza dellə paziente/cliente
- lealtà verso lə colleghe e impegno per una comunicazione chiara → principio di solidarietà e colleganza
- responsabilità nella professione → principio di decoro, dignità e autonomia professionale
- responsabilità verso la società → principio di promozione del benessere dell'individuo, del gruppo e della società

Che cosa significa nella pratica di formatore circense e professionista della salute che fa utilizzo dello strumento circense?

- proteggere sia lə pazienti che lə professionistə, come parte della nostra etica, non imponendo nulla a nessuno. Rispettiamo i limiti də nostrə pazienti e di noi stessə. Ogni pratica circense è adattata ai limiti e alle competenze della persona che partecipa alla sessione/setting.
- Lə professionistə dovrebbero sentirsi coinvoltə nel processo tanto quanto lə paziente.
- promuovere l'equità, la lealtà, il sostegno e la solidarietà

- sul posto di lavoro e tra le professioniste;
- incoraggiare la responsabilità nella professione;
 - proteggere e rispettare i diritti umani fondamentali;
 - rispettare il decoro, la dignità e l'autonomia professionale;
 - incoraggiare la responsabilità verso la società (promuovere il benessere dell'individuo, del gruppo e della società);
 - adattare la pratica del circo ai limiti e alle competenze di ciascun partecipante;
 - riconoscere che alcune attività non sono adatte a tutte e rispettare i limiti individuali;
 - costruire un rapporto di fiducia attraverso la riservatezza, il consenso (sia fisico che mentale) e una comunicazione chiara;
 - rispettare i confini e i limiti dei nostri clienti, di noi stessi e dei nostri colleghi;
 - essere consapevoli dell'asimmetria tra il ruolo della professionista e quello del paziente/partecipante, accettando la relativa responsabilità e utilizzando la nostra posizione di potere con umiltà, senza approfittare della fiducia del paziente/partecipante;
 - riconoscere le limitazioni di ogni contesto in cui lavoriamo (se una lezione di circo è solo per divertimento o ha un obiettivo educativo, sociale o terapeutico)

- chiarezza sui limiti del ruolo pedagogico o terapeutico dell'animatore. L'animatore è in grado di trattare le partecipanti in modo terapeutico o deve rivolgersi a un altro professionista?
- possedere abilità e conoscenze adeguate, dimostrare una competenza sufficiente, accettare una supervisione regolare e tenersi costantemente aggiornati sull'evoluzione della formazione e delle risorse (ricerca, tecniche, metodi, ecc.).

Se siete interessati ad approfondire l'etica per le psicologhe al di là di questa sintesi, troverete alcune risorse qui di seguito:

- Il Codice Etico dell'APA: www.apa.org/ethics/code
- Il Codice Deontologico della Federazione Europea delle Associazioni di Psicologhe (EFPA) **Code of Ethics:** www.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9781444306514.app1
- Informazioni sul Codice Deontologico nei diversi Paesi europei: www.psy.it/psychology-in-the-european-union

LA STORIA DEL NOSTRO GRUPPO DI LAVORO

Ogni gruppo di lavoro ha la sua storia. L'attraversamento consapevole delle fasi di vita del gruppo è stato necessario per la creazione del prodotto che state leggendo.

Ci siamo rese conto di seguire con naturalezza il susseguirsi delle cinque fasi di sviluppo del gruppo di lavoro descritte dalla teoria dello psicologo Bruce Tuckman (Tuckman, 1965), secondo la quale ogni fase dello sviluppo del team ha sentimenti e comportamenti riconoscibili; capire perché le cose accadono in certi modi nel proprio team può essere una parte importante del processo di autovalutazione e di progressione del lavoro e della crescita del gruppo.

Forming

La storia è iniziata con Bára, project manager di Cirqueon. Bára ha generalmente idee brillanti e ne ha realizzate molte nella scena del circo contemporaneo in Europa. Nel 2018 ha trascorso un fine settimana a casa di Sarah a Galway, in Irlanda, dove entrambe lavoravano in un programma di circo locale. Bára ha riferito a Sarah di voler esplorare l'idea di collegare circo e psicologia e di come usare il circo per sostenere le giovani fino ai 21 anni. Le due hanno iniziato a confrontarsi con le altre professioniste che conoscevano e che sapevano utilizzare il circo in terapia o che sarebbero state interessate e disposte a partecipare. Tra queste vi erano istruttrici di circo e terapisti di Cirkus in Beweging di Leuven (BE), di

Cirqueon di Praga (CZ) e di Casa Circostanza, Fondazione Uniti per Crescere Insieme, di Torino (IT). Come ha affermato Vojta (CZ), psicoterapeuta che utilizza la giocoleria nel suo studio privato, “potevamo vedere gli effetti positivi del circo intorno a noi, ma nessunə lo aveva mai studiato veramente. Il circo è uno strumento potente che dovremmo esplorare più a fondo”. Improvvisamente, abbiamo ottenuto un team di circa 10 persone che la pensavano allo stesso modo. Tuttə erano entusiastə di far parte del progetto, pienə di grandi aspettative sul risultato e qualche incertezza su come avrebbe funzionato.

Abbiamo discusso, pensato e ragionato all’idea per oltre un anno. Il team di coordinamento si è riunito regolarmente online per scrivere il progetto che è stato finalmente finanziato nel dicembre 2020. Purtroppo, a causa dell’imprevedibilità del COVID-19, non avevamo idea di quando e come avremmo potuto iniziare. Ci siamo sentitə un po’ frustratə a causa di questa incertezza, continuando a pianificare e a sognare il progetto senza sapere se sarebbe mai stato realizzato. Ciononostante, abbiamo continuato a lavorare coltivando speranza e motivazione in quel periodo complicato. Quando la situazione globale è migliorata, abbiamo pianificato il primo incontro di implementazione a Leuven per ottobre 2021.

Durante questo primo incontro, ci siamo interrogatə su come concepire il libro, come scriverlo e come organizzare gli incontri successivi. L’obiettivo principale era, ciononostante, quello di conoscerci e di creare fiducia. Come lo abbiamo fatto? Utilizzando il Circo, naturalmente! Abbiamo giocato e condiviso le nostre idee ed esperienze sulla fiducia in se stessə e sulla paura del fallimento, che sono stati i temi principali del fine settimana.

Il secondo incontro si è svolto a Praga nel marzo 2022 ed è stato incentrato sul tema dell'instaurazione delle relazioni. È proprio quello che abbiamo fatto: abbiamo sviluppato le nostre relazioni interpersonali e abbiamo studiato alcune connessioni tra le neuroscienze, specifiche teorie, pratiche psicologiche e terapeutiche, e il circo contemporaneo.

Abbiamo raccolto idee su quali informazioni avremmo voluto includere e su come classificare tutto il ricco materiale che ci prefiggevamo di condividere con coloro che avrebbero letto la nostra pubblicazione. Il team era pronto per iniziare, motivato e produttivo. Tutto è filato liscio, con divertimento, entusiasmo, gioia e concentrazione.

Storming

Il nostro terzo incontro si è svolto nel giugno 2022 presso Casa Circostanza, un centro interamente dedicato al Circo Sociale a Torino, gestito dalla Fondazione Uniti per Crescere Insieme. Man mano che l'incontro procedeva conoscendoci sempre meglio, abbiamo scoperto che le molte convinzioni e percezioni individuali sulle aspettative, i ruoli, le responsabilità, gli obiettivi e la direzione generale del progetto causavano confusione, disaccordo e un'intera gamma di emozioni dolorose all'interno del gruppo, dalla tristezza alla frustrazione, alla rabbia e alla disperazione. La conversazione ha cominciato a girare in tondo senza trovare soluzioni, bensì incessanti questioni critiche sulle fondamenta del lavoro che stavamo svolgendo. Questo avrebbe determinato il modo in cui avremmo sviluppato il prodotto scritto: per chi stavamo scrivendo? Quali elementi di questo lavoro erano più importanti da includere e cosa avremmo voluto che le lettrici facessero con le informazioni che avremmo

fornito? Ogni membrø del team aveva un'opinione preziosa, ma al momento leggermente (o drasticamente) diversa dalle altre. Non esisteva un unico approccio o concetto che potesse essere prescritto o confezionato come una panacea generalizzata, o come metodo codificato. Accordarsi sul nostro approccio appariva molto difficile.

Poiché il team è composto per la maggior parte da persone non di madrelingua inglese che utilizzano l'inglese come lingua comune, abbiamo riconosciuto che la lingua costituiva un ostacolo che complicava ulteriormente la nostra collaborazione. Anche se nel mondo del circo contemporaneo tendiamo ad amare le sfide e a comunicare in modi vari e creativi, non è uno scherzo esprimere i propri pensieri e sentimenti, studiare teorie e testi professionali e tentare di tenere discussioni significative in una lingua non propria! Inutile dire che in questa fase un po' di entusiasmo è andato perduto. Ci siamo dovutø impegnare a fondo credendo ancora di più nel nostro obiettivo e nelle motivazioni che ci avevano spinto a svilupparlo. Alcuni giorni è stata una vera sfida quella di tenere insieme e dare voce e valore a tutti i sentimenti e i bisogni di così tante persone contemporaneamente.

Abbiamo optato quindi per un adattamento flessibile del programma giornaliero al fine di essere prontø a rispondere alle emozioni e ai bisogni che stavano sorgendo e che sarebbero sorti da qui in avanti. Abbiamo concordato per avere una comunicazione il più possibile aperta e onesta al fine di negoziare tutte le nostre esigenze e chiarire i nostri obiettivi come un'unica entità. Sapevamo che affrontare la tempesta sarebbe stato l'unico modo per superarla. Speravamo di uscirne rafforzatø, come una vera squadra. Una cosa era certa: tuttø credevamo nel progetto e ognunø di noi giocava un ruolo importante e insostituibile. Ce lo siamo

ripetuto spesso, ogni qualvolta una persona sembrasse perdere il suo entusiasmo.

Abbiamo parlato. Abbiamo parlato a lungo, conversando a cuore aperto, esattamente come facciamo nel nostro ruolo di facilitatorə circensi: ci siamo ascoltate a vicenda e ci siamo esercitate ad accogliere e convalidare le emozioni proprie e altrui. Non è stato sempre facile, ma abbiamo fatto del nostro meglio. A fine incontro ci siamo ritrovate nuovamente concentrate sui nostri obiettivi comuni, con le idee più chiare e una direzione metodologica più precisa. Quel che più conta è che abbiamo sentito il nostro team mettere radici più profonde.

Norming

La complessa questione del contenuto, dell'organizzazione e della direzione del libro era ancora aperta. Il mid-term meeting tra le coordinatrici di progetto, tenutasi a Praga nell'agosto 2022, ha avuto il compito di considerare questo problema e di ridefinire i parametri della pubblicazione che avremmo prodotto. Siamo state in grado di stabilire un terreno comune che onorasse tutti i Paesi partecipanti, le politiche professionali, i codici etici e i percorsi specifici di ciascun operatorə in riferimento alla loro formazione, esperienza, fondamento teorico, gruppo target e approccio: il team di coordinamento ha concluso che sarebbe stato più efficace condividere storie individuali che riflettessero le nostre diverse esperienze sul campo. Ci siamo trovate subito tutte d'accordo e abbiamo sentito l'entusiasmo tornare a galla!

Ci siamo incontrate a Praga nel novembre 2022 per il nostro quarto incontro, incentrato sull'autoregolazione e

sulla gestione delle emozioni. È stata un'altra occasione per confrontarci con le caratteristiche specifiche delle nostre dinamiche di gruppo e per imparare e applicare nuove strategie per capire meglio noi stessi e le altre.

Siamo diventate più flessibili ed inclusive nella percezione dell'apporto altrui e ci siamo esercitate a dare e ricevere apprezzamenti e critiche costruttive; la comunicazione è diventata più profonda e le nostre domande più precise. Siamo arrivate a una fase in cui ci siamo sentite più a nostro agio nell'esprimere le nostre esperienze, idee, sentimenti e opinioni, perché sapevamo che questa diversità rende un team più coeso e il suo prodotto più ricco. Siamo state in grado di spostare la nostra energia verso gli obiettivi comuni del team e il nostro desiderio di concentrarci sul risultato ha portato a un turbinio di attività sia nel lavoro individuale che in quello collettivo.

Il quinto e ultimo incontro, tenutosi nel gennaio 2023 a Leuven, in Belgio, ci ha viste per lo più impegnate a lavorare sui nostri computer portatili - cosa piuttosto sorprendente per chi è abituata a muoversi molto. Abbiamo trascorso il tempo a completare questi capitoli, con un grande lavoro di squadra e di concentrazione. A fine incontro, l'idea di vedere la nostra pubblicazione completata e di presentarla in ciascuno dei nostri paesi ci ha riempite di entusiasmo.

Performing

Al momento in cui scriviamo, è il febbraio 2023. Sono passati cinque anni dalla prima discussione dell'idea del progetto e mancano ancora dieci mesi alla sua chiusura. Il gruppo ha preso una nuova forma perché sono evolute le persone che lo compongono. Una cosa è certa: tutte noi siamo cresciute

come individui e come collettivo e siamo entusiata del lavoro che stiamo svolgendo.

Adjourning?

Ci attira l'idea di continuare a lavorare sul progetto. E' possibile che esso evolverà in gruppi di lavoro futuri che coinvolgeranno alcune delle persone già presenti, oppure si moltiplicheranno creando sempre più materiale per arricchire l'intreccio tra circo e terapia. Ad oggi non lo possiamo prevedere, ma siamo curiosi di ciò che il futuro ci presenterà!

Desideriamo esprimervi la nostra gratitudine per aver letto fino a qui e per aver fatto parte del nostro viaggio.

GRAZIE!

La storia del nostro gruppo di lavoro

INCONTRA IL TEAM!

Ora potete conoscere le persone dietro al progetto *Circus Clinic*, le stesse che hanno scritto questo libro. Piacere di conoscervi!

La Squadra Belga:



Rika Taeymans, 65 anni, usa il circo come strumento di lavoro da quando, nel 1984, lo ha scoperto a Londra lavorando come operatrice teatrale con l'Albion Kids Show. Ha fondato Cirkus In Beweging a Leuven nel 1993 e ha sviluppato il concetto di *circomotoriek* (circomotricità), un metodo ludico in cui i genitori si divertono a fare acrobazie con le loro bambine. Ne ha scritto dei libri, tra cui *Jack's acrobatics* (2012). Nel 2010 ha avviato una scuola superiore di circo a Leuven. Usa il circo socio-educativo anche nel reparto infantile dell'Ospedale Psichiatrico di Gasthuisberg. Il suo ultimo progetto è un corso di circo per persone over 60.



Matthias Vanderhoydonk, 34 anni, è un terapeuta occupazionale che vive a Limburg (Belgio). Ha comprato un monociclo quando

aveva 15 anni e con il passare degli anni il suo interesse per il circo ha continuato a crescere. Dopo dieci anni di lavoro come terapeuta occupazionale in ospedali psichiatrici per adolescenti e giovani adulti, gli è stato chiesto da KPC Genk di creare un collegamento tra circo e

terapia - un collegamento piuttosto ancora sconosciuto e con un enorme potenziale, che probabilmente avete notato in questa pubblicazione.



Vicki Pompe, 39 anni, ha trascorso 15 anni viaggiando ovunque con il marito (e in seguito con i loro due gemelli), lavorando come acrobata professionista esibendosi in gran parte presso il Festival Internazionale del teatro di strada. Quando ha sentito di non essere più una gallina dalle uova d'oro, si è formata

per diventare una danza-movimento terapeuta. È riuscita a trasferire le sue precedenti esperienze come acrobata nel suo attuale lavoro e tiene sessioni settimanali di circo-terapia e danza-movimento terapia all'interno del Korbeel: un centro per bambini e giovani nel reparto di psichiatria a Kortrijk, in Belgio. Lavora anche presso Atelier 113 a Harelbeke (Belgio), una casa per le adolescenti che desiderano seguire diverse

forme di arteterapia, e all'interno di un gruppo di lavoro multidisciplinare, Het Huis van Katrien a Gent (Belgio), dove sia il circo che la danza terapia sono offerti a persone di tutte le età, accanto alla fisioterapia per le bambine. Le sue sessioni di circo consistono in gran parte nell'acrobatica con partner e in tecniche aeree, anche se propone spesso l'equilibrismo e la manipolazione di oggetti come interventi terapeutici. Vicki è stata anche coinvolta nella BVCT-ABAT (Associazione belga per le arti terapie) dal 2019 e ha assunto diversi ruoli, come quello di Presidente per il gruppo di lavoro di danza-movimento terapia e rappresentante delegata all'interno dell'EADMT (European Associazione di Danza-Movimento Terapia). A Vicki piace notare i piccoli dettagli nel mondo che fanno nascere un sorriso e rendere la vita più degna di essere vissuta!



Toon Heylen, 29 anni, ha studiato educazione fisica e lavoro sociale specificamente per le bambine e le giovani. Inizialmente ha preso parte a uno stage presso Cirkus in Beweging (CIB), la scuola di circo socio educativo a Leuven (Belgio) fondata da Rika Taeymans, e non se n'è più andato. Ora fa parte del coordinamento e del team educativo. All'interno della scuola, gestisce una serie di progetti, pianificazione di workshop e amministrazione, organizzazione di progetti scolastici e campi vacanza, insegna nelle classi di multi-circo e lavora una volta alla settimana nell'ospedale psichiatrico di Gasthuisberg. Toon impara tanto ogni giorno, circondato da persone esperte e motivanti. Ha la possibilità di esplorare le molte sfaccettature dell'uso del circo come strumento educativo.

La Squadra Ceca:



Barбора Adolfová, 34 anni, è produttrice e ricercatrice nel settore giovanile del circo. Ha iniziato dal teatro per approdare al circo poco tempo dopo, quando Cirqueon ha aperto a Praga nel 2010 e da allora è stata coinvolta nei loro progetti di circo giovanile e sociale.

Attualmente sta svolgendo il dottorato di ricerca in Arti dello spettacolo a Praga e presso l'Università della Pennsylvania. La sua ricerca si concentra sul ruolo delle giovani adulte nei partenariati e nei programmi del settore giovanile. Il suo hobby nel Circo è il funambolismo e si diverte anche a praticare occasionalmente il verticalismo, con discreto successo.



Hana Davidová, 38 anni, fa performance di fuoco, insegnante di circo contemporaneo ed amministratrice.

Ha iniziato il suo percorso circense 18 anni fa girando con un team di performer con il fuoco. Da allora si è esibita in vari eventi e in diversi Paesi e si è lentamente impegnata nell'insegnamento e nella scoperta dei modi per rendere la giocoleria e la manipolazione di oggetti più accessibili al grande pubblico. È felice di far parte del centro circense Cirqueon di Praga come insegnante e coordinatrice del progetto. È possibile incontrare Hana sia nei festival di giocoleria e di *fire-spinning* in giro per il mondo, sia in piccoli eventi locali con laboratori per bambini e famiglie.

Hana ama il suono della pioggia, il cioccolato, il tè, i libri e la manipolazione di oggetti.



Katerina Alderliesten, 28 anni, è una psicologa e psicoterapeuta che vive attualmente a Praga (Repubblica Ceca). Partecipa a vari progetti di psicologia e psicoterapia, sia a livello locale che internazionale, mentre lavora part-time come professionista privata. Ha completato una formazione quinquennale in psicoterapia con la *daseins analysis* (un'analisi di approccio esistenziale-umanistico) e ha recentemente iniziato il suo percorso di formazione in EFT (terapia focalizzata sulle emozioni). Katja ha condotto una ricerca qualitativa dal titolo "Juggling Through Emotions", che esplora la giocoleria come strumento di regolazione emotiva e i suoi benefici sulla salute mentale e fisica. Fa parte della comunità circense sia come giocoliera che come facilitatrice. Nella sua seconda professione, è analista contabile, quindi è vero quello che si dice: tutto è possibile nel circo! Katja si identifica come un topo di biblioteca, un'appassionata di maglia, una giocoliera e una monociclista. È appassionata di caffè, di lavoro a maglia e di eccentricità.



Glynis Hull-Rochelle, 54 anni, è un'insegnante di circo contemporaneo (CIRQUEON, Praga) e un'occasionale performer il cui destino di clown è stato segnato per la prima volta all'età di 4 anni, quando, con un'insistenza comica non voluta, ha ripetutamente mancato la sua battuta di canto in una

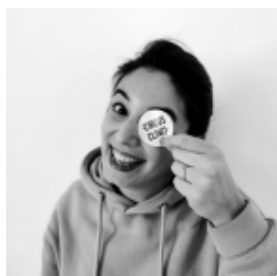
produzione locale di *The Sound of Music*. Da allora non ha mai smesso di cantare, soprattutto quando cammina sul filo teso. Le piacciono anche il monociclo, le acrobazie in coppia, la danza, il tamburo, la body percussion e il teatro fisico. Glynis, confidando nei poteri di guarigione del corpo, della creatività e dell'immaginazione, è drammaterapista e terapeuta del corpo, operatrice con una formazione aggiuntiva in arteterapia e danza-movimento terapia. Inoltre, è facilitatrice di gruppi e laboratori creativi. Glynis integra il circo in tutto il suo lavoro ed è impegnata in attività internazionali, progetti incentrati sulla promozione della salute mentale attraverso il circo. Ama il tempo trascorso in mezzo alla natura, crede nella cura e nell'attenzione per le persone, ama onorare la terra e tutti gli esseri sostenendo al tempo stesso dignità, sicurezza, alloggio, cibo, istruzione, riposo, socialità, connessione per tutti gli esseri umani. È stata coinvolta nei movimenti per la giustizia nel corso di tutta la sua vita. L'attivismo è la sua passione.



Vojtěch Holický, 36 anni, è uno psicologo che lavora presso la TENT Klinik a Olomouc che fornisce assistenza per la salute mentale sia per bambinø di tutte le età che per adultø. Ha una formazione in Psicoterapia a orientamento emozionale. Ha partecipato al progetto *Circus Transformation* per operatorø di circo sociale. Vojtěch è stato coinvolto nel mondo del circo al liceo per poi innamorarsi gradualmente delle diverse discipline approfondendo la giocoleria con i flowerstick e scoprendo una passione per il passing con le clave. Negli ultimi dieci anni è stato a capo di un club circense chiamato *Kejklířský*

spolek Cascabel, che offre corsi di circo per le fasce meno abbienti della popolazione, organizzando workshop e raduni. Si esibisce in spettacoli con il fuoco e fa il giocoliere in festival locali. Vojtěch celebra la libertà ed il sarcasmo e ama la musica ska, il ciclismo urbano, il baseball e la birra.

La Squadra Italiana:



Sarah Cinardo, 36 anni, è Psicologa clinica e sociale, e formatrice di circo socio-educativo. Vive e lavora a Torino, in Italia. Nel 2010 ha scoperto il circo ed i suoi benefici praticando il cerchio aereo e la partner-acrobatica. Ha vissuto e lavorato all'estero dal 2014 al 2020: Berlino, Bruxelles, Galway, il confine turco-siriano e il Sudafrica.

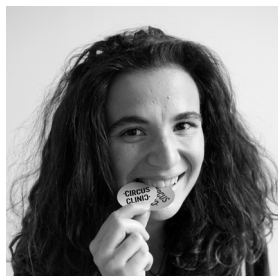
Si è diplomata come formatrice di circo socio-educativo presso l'École de Cirque de Bruxelles nel 2017 e ha preso parte a molteplici percorsi di studio del circo sociale, come Circus Transformation, Educircation, etc. Ha acquisito molta esperienza nell'ambito del circo socio-educativo lavorando con le bambine rifugiate e le loro famiglie in progetti di inclusione sociale e antidiscriminazione e nell'insegnamento del circo con le persone con diverse abilità cognitive e psicomotorie. Dal 2020 collabora con Orimaghi APS, Torino, associazione di psicologhe e psicoterapeute che promuovono la qualità della vita attraverso vari strumenti psicologici e psicoeducativi. Sarah continua ad esplorare l'uso del circo come strumento per i diversi interventi sociali. Si impegna socialmente dal 2008 soprattutto in ambito LGBTQIA+, e sempre per l'equità con ottica intersezionale, alzando la

voce contro ogni forma di discriminazione. Adora i suoi due gatti Mapo e Leffe, il sole sulla pelle, ama sia il silenzio sia la musica metal, vagare nella natura, nei pensieri e nelle emozioni, godersi il sorriso degli occhi ed il respiro del cuore, proprio e altrui.



Giovanna Sfriso, 39 anni, è un'educatrice sociale che vive e lavora a Torino. Ha studiato Filosofia e poi si è specializzata in Scienze dell'Educazione. Lavora per Fondazione Uniti per Crescere Insieme, un'organizzazione no-profit di Torino, in un luogo speciale chiamato Casa Circostanza: un grande

spazio interamente dedicato al Circo Sociale con bambinø, adolescenti e persone con varie disabilità. Nel suo lavoro ama utilizzare elementi di teatro pedagogico e giocare con gli oggetti del circo in modo non convenzionale per promuovere il divertimento, il benessere e la consapevolezza di sé. Ama la musica punk, andare ai concerti con le amicø, viaggiare e fotografare.



Cecilia Obbili, 29 anni, vive e lavora a Torino. Ha studiato Sociologia e Antropologia e si è laureata in Comunicazione Interculturale nel 2015. Poco dopo ha scoperto il magico mondo del circo sociale e nel 2017 ha frequentato la Scuola per Operatorø di circo e teatro sociale gestita dalla

Fondazione Uniti per Crescere Insieme, a Torino. Per un periodo è stata volontaria presso Casa Circostanza e tuttora collabora ad alcuni progetti, proponendo soprattutto laboratori di circo in spazi pubblici. Ha avuto preziose

esperienze lavorative nel campo sociale come educatrice e ora sta cercando nuovi percorsi nel lavoro sociale. Ama ascoltare e ballare la musica brasiliana, adora andare in bici e non vede l'ora di assistere ad una rivoluzione mondiale della bicicletta!

INCONTRA LE ASSOCIAZIONI: CIRCO SOCIO-EDUCATIVO IN EUROPA E NEL MONDO

Ecco un elenco di persone e luoghi che offre maggiori informazioni sul circo sociale, educativo, ludico, adattato e sulla circo-terapia.

Le associazioni direttamente coinvolte in questo progetto:

- Cirkus in Beweging, Leuven, Belgio
www.cirkusinbeweging.be
- Cirqueon, Praga, Repubblica Ceca
www.cirqueon.cz
- Fondazione Uniti per Crescere Insieme, Casa
Circostanza Torino, Italia
www.unitipercrescereinsieme.it

Le associazioni che ruotano intorno al progetto:

- Kejkliřský spolek cascabel, Olomouc, Repubblica Ceca
www.cascabel.cz
- De Korbeel, Kinder-en jeugdpsychiatrisch ziekenhuis,
www.dekorbeel.be
- Kinderpsychiatrisch Centrum Genk / KPC,
www.kpc-genk.be

- Orimaghi, association of psychologists and psychotherapists in Torino
- Het Huis Van Katrien,
www.hethuisvankatrien.be
- Dienst kinder - en jeugdpsychiatrie UPC KU Leuven
www.upckuleuven.be/nl/dienst-kinder-en-jeugdpsychiatrie

Se siete interessatə a scoprire altre reti e associazioni di circo educativo e sociale in Europa e nel mondo, potete esplorare i seguenti link che conducono ad altre associazioni e progetti di circo:

- Caravan Circus Network
www.caravancircusnetwork.eu
- Cirque du Soleil, mappa del circo sociale:
www.cirquedusoleil.com/citizenship/social-circus-map
- Educircation
www.educircation.eu
- Circus Arts Institute, USA
www.circusartsinstitute.com/circus-arts-therapy.html
- AltroCirco, Italy
www.altrocirco.it

... Questa è solo una selezione, esistono molte altre associazioni circensi. In molte di esse è possibile fare volontariato a più livelli (come i Corpi Europei di Solidarietà) se si è interessatə.

GRAZIE A...

... il Programma Erasmus+ per aver finanziato, creduto e dato vita a questo progetto;

... il team e le associazioni ospitanti che ci hanno sostenuto: Casa Circostanza di Fondazione Uniti per Crescere Insieme a Torino (Italia), Cirkus in Beweging a Leuven (Belgio), Cirqueon a Praga (Repubblica Ceca);

...lə formatorə, facilitatorə, terapeutə e ricercatorə che hanno partecipato agli incontri e contribuito allo scambio con le loro conoscenze ed esperienze;

...le associazioni e le istituzioni che ci hanno accolto per osservare, visitare e godere del potere del circo;

...JINT Agenzia Nazionale Belga: è stato molto importante avere il supporto in ogni fase del progetto;

... Jan de Braekeleer, che ci ha aiutato a dare forma alle nostre Storie;

... Nazli Tarcan per le sue meravigliose illustrazioni che hanno portato la magia tra le nostre pagine;

... lə tradutorə e lə correttorə di bozze che ci hanno permesso di diffondere in varie lingue questa pubblicazione.

Questo progetto non sarebbe stato possibile senza il vostro costante sostegno, la vostra partecipazione e la vostra fiducia.

BIBLIOGRAFIA

Published works

Albasi, C. (2003). Regolazione degli affetti e molteplicità dei modelli operativi interni. Le radici relazionali della dissociazione. In Granieri, A., Albasi, C. (2003). Il linguaggio delle emozioni: lavoro clinico e ricerca psicoanalitica. Torino: Utet.

Amano, T., Toichi, M. (2016). The Role of Alternating Bilateral Stimulation in Establishing Positive Cognition. In EMDR Therapy: A Multi-Channel Near-Infrared Spectroscopy Study. PloS one (11(10), e0162735). online source: www.doi.org/10.1371/journal.pone.0162735 (last access: March 2nd, 2023)

Anderson, L. W., Krathwohl, D. R., & Bloom, B. S. (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of educational objectives (Complete ed.). Longman.

Bandura A. (1994). Self-efficacy. In Encyclopedia of Human Behavior, V. S. Ramachandran (Ed., vol. 4, pp. 71–81). New York, NY, USA: Academic Press.

Bandura A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York, NY, USA: WH Freeman.

Bandura A. (2000a). Self-efficacy: the foundation of agency. In Control of Human Behavior, Mental Processes, and Consciousness: Essays in Honor of the 60th Birthday of August Flammer, J. P.

Walter and G. Alexander. (Eds., pp. 17–34). Mahwah, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Ass.

Bandura A. (1997, ed. it. 2000b). Autoefficacia: teoria e applicazioni. Trento: Erickson.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Biru, A. (2019). The Development of the Features of Positive Youth Development Among Youth Who Are Practicing Circus Arts at Fekat Circus Club in Addis Ababa. Addis Ababa University.

Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life. In *International Journal of Psychoanalysis*, (25(19-52), 107-127).

Bowlby, J. (1951). Maternal care and mental health. World Health Organization Monograph.

Bowlby, J. (1952). Maternal care and mental health. *Journal of Consulting Psychology*, (16(3), 232).

Bowlby, J. (1953). Child care and the growth of love. London: Penguin Books.

Bowlby, J. (1956). Mother-child separation. *Mental Health and Infant Development* (1, 117-122).

Bowlby, J. (1957). Symposium on the contribution of current theories to an understanding of child development. *British Journal of Medical Psychology* (30(4), 230-240).

Bowlby, J. (1969). Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). Loss: Sadness & depression. Attachment and loss (vol. 3); (International psycho-analytical library no.109). London: Hogarth Press.

Bowlby, J. (1988). Attachment, communication, and the therapeutic process. In A secure base: Parent-child attachment and healthy human development (137-157).

Bowlby, J., and Robertson, J. (1952). A two-year-old goes to hospital. Proceedings of the Royal Society of Medicine (46, 425-427).

Csikszentmihályi, M. (1990). FLOW: The Psychology of Optimal Experience. Harper and Row. ISBN 978-0-06-016253-5. Archived from the original (PDF) on 25th of February 2015. Retrieved 2nd of April 2015.

De Angelis, T. (2019). Better Relationships with Patients Lead to Better Outcomes. Open source: www.apa.org/monitor/2019/11/ce-corner-relationships (last access: March 12th, 2023)

Harlow, H. F., Dodsworth, R. O., & Harlow, M. K. (1965). Total social isolation in monkeys. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (54(1), 90).

Harlow, H. F. & Zimmermann, R. R. (1958). The development of affective responsiveness in infant monkeys. Proceedings of the American Philosophical Society (102, 501 -509).

Heller, C., & Taglialatela, L. A. (2018). Circus Arts Therapy® fitness and play therapy program shows positive clinical results.

International Journal of Play Therapy, 27(2), 69.

Herman, J. (2015). Trauma and recovery. Basic Books.

Johnson, D.R., Lubin, H. (2016), Principles and techniques of trauma centered psychotherapy. Washington, D.C.:American Psychiatric Association Publishing.

Leper, R., Van Maele, I. (2000). Circus op school. Acrobatie, evenwicht en jongleren. Leuven: Acco.

Levine, Peter A. (2005). Healing trauma: a pioneering program for restoring the wisdom of your body. Boulder, CO: Sounds True,

Li C, Ning G, Xia Y and Liu Q (2022). Health benefits of physical activity for people with mental disorders: From the perspective of multidimensional subjective well-being. In *Frontiers in Psychiatry* 13:1050208. doi: 10.3389/fpsy.2022.1050208

Lucas, B. (2016). A five-dimensional model of creativity and its assessment in schools. *Applied Measurement in Education*, Vol. 29/ 29:4, 278-290, DOI: 0.1080/08957347.2016.1209206

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

Mahler, M. (1972). *Le psicosi infantili*. Torino: Boringhieri.

Mahler, M., et al. (1978). *La nascita psicologica del bambino*. Torino: Boringhieri.

Malik, J., Stemplewski, R., Maciaszek, J. (2022). The Effect of Juggling as Dual-Task Activity on Human Neuroplasticity: A

Systematic Review. In International journal of environmental research and public health (19(12), 7102). www.doi.org/10.3390/ijerph19127102 (last access: March 2nd, 2023)

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review* (50(4), 370-96).

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.

McGrath, R., & Stevens, K. (2019). Forecasting the social return on investment associated with children's participation in circus-arts training on their mental health and well-being. In *International Journal of the Sociology of Leisure*, 2(1-2), 163-193.

Nakahara, T., Nakahara, K., Uehara, M., Koyama, K., Li, K., Harada, T., Yasuhara, D., Taguchi, H., Kojima, S., Sagiya, K., Inui, A. (2007). Effect of juggling therapy on anxiety disorders in female patients. In *BioPsychoSocial medicine* (1, 10). www.doi.org/10.1186/1751-0759-1-10 (last access: March 2nd, 2023)

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W.W. Norton & Company.

Panga, N. T. P., Leeb, G. P. Y., Tseuc, M. W. L., Honeyd, H. A., Josse, J. I., Kassimf, M. A. M., Lasimbangh, H. (2020). Improving Students' Sense of School Connectedness and Mindfulness Skills through Participation in a School-Based Circus Arts Mindfulness Program. In *International Journal of Innovation, Creativity and Change* (14 (12) 1117-1131)

Perry B. D. & Winfrey O. (2021). What happened to you? :

conversations on trauma resilience and healing (First). Flatiron Books.

Perry, B.D., Hambrick, E. (2008). The Neurosequential Model of Therapeutics (NMT). In *Reclaiming Children and Youth* (17 (3) 38-43).

Pettigrew, T. F. (1998). Intergroup contact theory. In *Annual review of psychology* (49(1), 65-85, DOI:10.1146/annurev.psych.49.1.65)

Pettigrew, T. F., Tropp, L. R. (2005). Allport's intergroup contact hypothesis: Its history and influence. In *On the nature of prejudice: Fifty years after Allport* (262-277).

Quat, C., online research and documents source: it.quatprops.net/research (last accessed: February 27th, 2023).

Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person* (2nd ed.). Houghton Mifflin (Trade).

Sherborne, V. (2001). *Developmental movement for children. Mainstream, special needs and pre-school.* Duffield: Worth Publishing.

Siegel, D. (2011). Autonomic dysregulation and the Window of Tolerance Model of the effects of complex emotional trauma. *Journal of Psychopharmacology* (25(1):17-25, DOI:10.1177/0269881109354930), source: PubMed

Smeijers, H. (2000). *Handboek Creatieve Therapie.* Uitgeverij Coutinho.

Taeymans, R., Van Bouchout, L. (2013). *Nelsons acrobatenboek.* Antwerpen: Standaard Uitgeverij.

Taeymans, R., Van Bouchout, L. (2019). Circomotoriek met kleuters. Een inspiratieboek met 75 acrobatische spelen. Kalmthout: Pelckmans Pro.

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. In *Psychological Bulletin*. 63 (6): 384–399. doi:10.1037/h0022100. PMID 14314073.

Van Der Heyden, J. (2017). Creatieve Therapie? In *Creatieve Therapie*, (2017) De Munck, J & Geldhof, A (pp. 51-62). Acco.

van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.

Van Es, V., Rommes, E., & De Kwaadsteniet, L. (2021). Building resilience by becoming a Circus artist. *Journal of Refugee Studies*, 34(1), 760-786.

Vygotsky, L. S. (1962). Thought and language. Cambridge MA: MIT Press.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Vygotsky, L. S. (1987). Thinking and speech. In R.W. Rieber & A.S. Carton (Eds.), *The collected works of L.S. Vygotsky*, Volume 1: Problems of general psychology (pp. 39–285). New York: Plenum Press. (Original work published 1934.)

Vzw, M. (2012). Kunst- en erfgoededucatie. Theorie en praktijk. Leuven: Acco.

Westerbaan-Mellema, D., Hazelebach, C. (1989). Circus is een spel. Amsterdam: Kindertheater Elleboog / Projectgroep Bewegingsonderwijs.

Winnicott, D. W., (1945) Lo sviluppo emozionale primario. Tr. it. in: Winnicott, D. W., (1958) Dalla pediatria alla psicoanalisi. Firenze: Martinelli, 1975.

Winnicott, D. W., (1957) La capacità di essere solo. Tr. it. in: Winnicott, D. W.,(1965) Sviluppo affettivo e ambiente: studi sulla teoria dello sviluppo affettivo. Roma: A. Armando, 1974.

Winnicott, D. W., (1958) Dalla pediatria alla psicoanalisi. Firenze: Martinelli, 1975.

Winnicott, D. W., (1962). The theory of the power infant relationship: further remarks. In The International Journal of Psychoanalysis (43, 238-245).

Winnicott, D. W.,(1965). Sviluppo affettivo e ambiente: studi sulla teoria dello sviluppo affettivo. Roma: A. Armando, 1974.

Winnicott, D. W., (1971). Gioco e realtà. Roma: A. Armando, 1974.

Unpublished Works

Botteri, L. (2021). Motor Capacities' Handbook in the Educational Circus. Theory and practice. Erasmus+.Firenze: Circus Competencies Catalog. Online source: www.circotascabile.com/wp/wp-content/uploads/2021/05/Motor-Capacities-Handbook.pdf (last access: March 3rd, 2023).

Desanghere, S. (2016). "Look at me!". The circus approach: working with children and young people through the circus arts. Stories and methods on how to deal with diversity and accessibility. Booklet realized with the support of PEYC (Professionalizing European Youth Circuses). Online source: www.snsi.fi/snsi_wp/wp-content/uploads/2016/02/Look-at-

me_web.pdf (last accessed: February 27th, 2023).

Meilman, A. (2018). Circus Arts as Expressive Arts Therapy. Lesley University, Cambridge. Online source: www.digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1024&context=expressive_theses (last accessed: February 28th, 2023).

Pompe, V. (2021). Circus Therapy: Research into the use of Circus as a Therapeutic Medium in Child and Adolescent Psychiatry. Arteveldehogeschool, Gent.

Websites/Podcasts

CATE Handbook, Eycy www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2015/10/Cate-handbook_lower-resolution.pdf (last accessed: March 2nd, 2023)

Delaney, Adie. An aerialist on listening to your body's signals - circus and consent www.ted.com/talks/adie_delaney_an_aerialist_on_listening_to_your_body_s_signals (last accessed: March 13th, 2023). www.circusstudio.net.au

Desanghere, Steven. Social and youth circus: www.globalisehope.wordpress.com/ (last accessed: February 27th, 2023).

Gladwell, Vivian. Social Clowning: Nose to Nose www.nosetonose.info/social%20clowning.htm

Huberman, Andrew. The Science of Hearing, Balance & Accelerated Learning | Huberman Lab Podcast #27 (last accessed: March 2nd, 2023)

Huberman, Andrew. Using Failures, Movement & Balance to Learn Faster | Huberman Lab Podcast #7 (last accessed: March 2nd, 2023)

Huberman, Andrew. The Science of Creativity and How to Enhance Creative Innovation | Huberman Lab Podcast #103 (last accessed: March 10th, 2023)

McKenna, Shannon. The Artist Athlete Podcast. www.shannonmckennaerial.com/podcast (last accessed: March 13th, 2023).

Perry, Bruce. Child Trauma Academy. www.childtrauma.org/cta-library/interventions (last accessed: March 20th, 2023)

Social Circus - A Guide To Good Practices www.jugglingmagazine.it/fileadmin/Image_Archive/05_CircoSocialeTerapeutico/social_circus_handbook_2011.pdf (last accessed: March 2nd, 2023)

Stoppit, Holly. Clown therapy www.hollystoppit.com/ (last accessed: February 27th, 2023).

Vuust, Peter. Center for Music in the Brain. www.musicinthebrain.au.dk/our-research/learning (last accessed: March 15th, 2023)

Zdravotní klaun, health clowns www.zdravotniklaun.cz/ (last accessed: February 27th, 2023).

Zirkus Sonnenstich, Adaptive circus for people with Downs Syndrome. www.zbk-berlin.de (last accessed: March 13th, 2023).





L'obiettivo di questo libro è ispirare e informare. Esso esplora numerosi casi nei quali il circo contemporaneo è stato usato per supportare i processi terapeutici di bambini e adolescenti.

Non si tratta di una guida definitiva né di una lista esaustiva, bensì esso si propone di offrire un entusiasmante modo di pensare al circo e alle sue possibilità di supporto al benessere attraverso il gioco, la creatività, la consapevolezza del corpo, all'interconnessione tra le persone e all'assiduo impegno fisico, mentale ed emotivo.

Questo libro è il risultato di uno scambio internazionale tra professionisti dal Belgio, dall'Italia e dalla Repubblica Ceca, con una varietà di competenze professionali in circo socio-educativo, psicologia, psicoterapia, terapia occupazionale e terapie delle arti espressive.

Introduzione alla autora:

Belgio, Cirkus in Beweging: Rika Taeymans, Toon Heylen, Vicky Pompe, Matthias Vanderhoydonk

Italia, Uniti per Crescere Insieme: Sarah Cinardo, Giovanna Sfriso, Cecilia Obbili

Repubblica Ceca, Cirqueon: Barbora Adolfová, Hana Davidová, Kateřina Alderliesten, Glynis Hull-Rochelle, Vojtěch Holický



CIRQUEON

 **Uniti per
Crescere
Insieme**

Cirkus in beweging