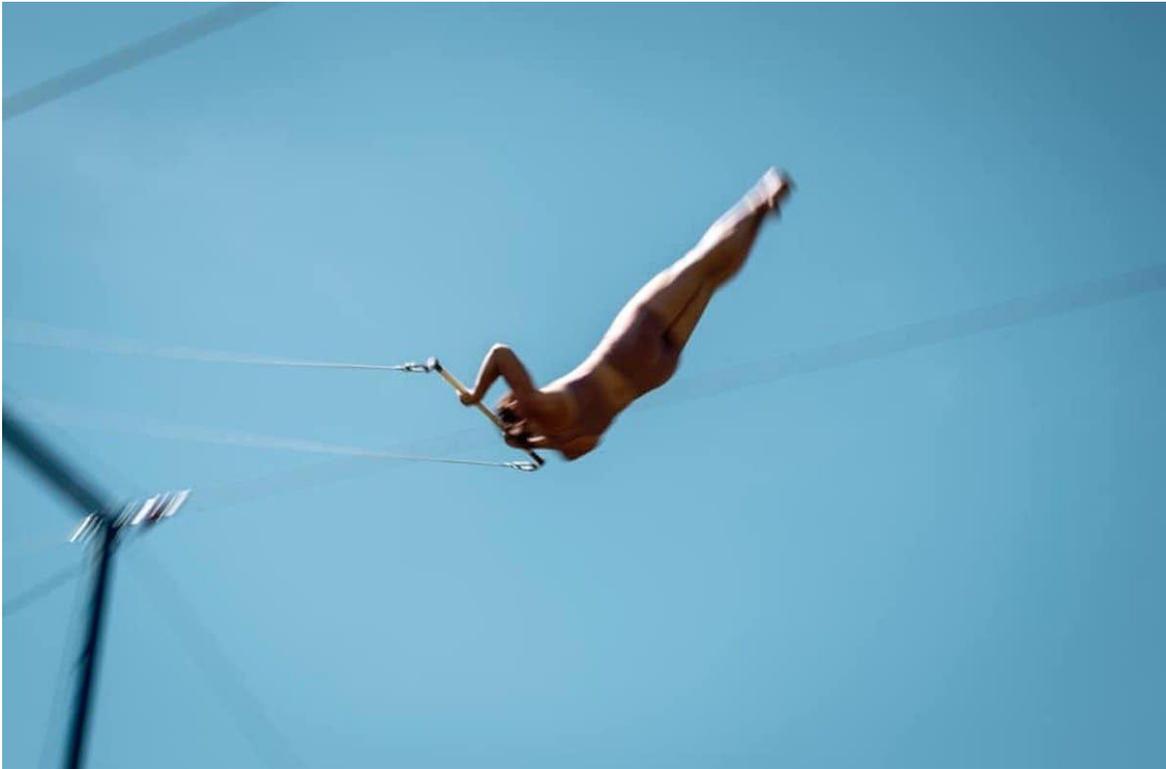


**Eu comecei a praticar trapézio de voos depois de ter sido sexualmente agredida.**

**O esporte salvou minha vida.**

**Morgan Barbour.** 22 de maio de 2020, 12:43



*Morgan Barbour praticando trapézio de voos em Oxford, Reino Unido. Andrew Walmsley*

- Eu tenho medo de altura e adoro controlar, então as pessoas ficam usualmente surpresas quando escutam que eu acabei me tornando uma artista de trapézio de voos.
- Eu comecei a voar um ano depois de ter sido sexualmente agredida.
- Como uma atleta, eu passei de ver meu corpo como forte e capaz para fraco e quebrado.
- Há uma crença na comunidade do trapézio que voar traz imensos benefícios terapêuticos, e o trapézio voador se tornou até mesmo uma ferramenta para reabilitação.
- Voar me deu a confiança de finalmente seguir com terapia em 2018, quando eu fui formalmente diagnosticada com Transtorno de Stress Pós Traumático. O esporte salvou minha vida.

Como muitas pessoas, eu gosto de estar no controle. Eu também tenho muito medo de altura.

Eu não fui uma criança que se atirava no risco – uma vez eu chorei na aula de ginástica quando me pediram para fazer uma cambalhota num plano inclinado macio de ginástica.

Eu tinha planejado em detalhes um futuro para mim na faculdade quando eu ainda estava no ensino fundamental. Eu era esse tipo de criança.

É por isso que as pessoas geralmente ficam surpresas ao ouvir que eu adulta me tornei uma artista de trapézio de voos – mas eu posso dizer com certeza que o esporte salvou minha vida.

O trapézio de voos foi inventado por Jules Léotard, um acrobata francês para quem é creditado inaugurar este ato de balanço no ar em 12 de novembro de 1859. Em 1983 essa prática entrou na cena recreacional, quando o artista de trapézio Bob Christians foi o pioneiro no primeiro programa de trapézio voador no Club Med de Eleuthera. Hoje, há escolas recreacionais de trapézio de voos em 36 países pelo mundo.

Eu comecei a voar um ano depois de ter sido agredida sexualmente. Naquela época, eu estava vivendo com uma síndrome de stress pós traumático não diagnosticada.

Depois da agressão, eu criei uma aversão ao meu corpo.

Eu mandei uma mensagem de texto à minha melhor amiga dizendo: “Eu quero tomar banho com uma bucha de arame e queimar minha pele”.

Como uma atleta, eu passei de ver meu corpo como forte e capaz para vê-lo como fraco, profanado, quebrado.

Eu estava na graduação sobrevivendo de cafés expressos baratos e ansiedade acumulada. Chorar em público tinha virado tão rotina para mim que eu tinha parado de usar máscara para cílios, e carregava um par de óculos escuros em minha bolsa para me esconder por detrás na minha jornada. Eu estava pirando.

## **TRAPÉZIO DE VOOS PODE TER BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS**



*Morgan Barbour atuando como portô para o trapezista profissional Fabien Matas em Toulouse, França.  
Morgan Barbour*

Há uma crença persuasiva na comunidade do trapézio que voar traz imensos benefícios terapêuticos.

Escolas de circo social são agora usadas em práticas restaurativas e terapêuticas no mundo inteiro. Programas como o baseado em Oxford High Fly Trapeze oferece aulas para o público em recuperação para o abuso de drogas. Ao mesmo tempo, Peter Gould em seu “Trapeze Experience” em Las Vegas oferece “workshops de descoberta individual”, programas de uma semana que prometem fazer você “enfrentar e superar seus medos” e “se libertar de seus bloqueios mentais, emocionais e físicos”.

Eu tinha familiaridade com o circo social quando fiz minha primeira aula de trapézio voador; eu tinha passado os meses anteriores trabalhando com jovens em situação de risco no JL Circus, um programa de circo social pioneiro no norte de Londres.

Eu sabia que muito do sucesso do circo social era atribuído à teoria polivagal do Dr. Stephen Porges, de acordo com a qual nossas experiências têm um efeito direto no sistema nervoso central, respostas fisiológicas e nosso consequente comportamento.

Eu tinha devorado o trabalho da Dr. Jessica Ruth Hartley nos benefícios psicossomáticos do ensino do trapézio e seu risco controlado. Eu tinha testemunhado em primeira mão os benefícios transformadores que o circo causava em nossos alunos. Para os outros, eu era uma crente que o circo era um remédio para a alma.

Com isso dito, eu fiz minha primeira aula de trapézio não porque eu buscasse os seus benefícios terapêuticos, mas porque a minha melhor amiga queria ir em seu aniversário, e seria odioso deixá-la ir sozinha.

## **QUANDO EU OLHEI PARA BAIXO NA REDE, TUDO ME DIZIA PARA NÃO PULAR**

Em retrospectiva, eu poderia dizer que fui com um subconsciente primário de me ajudar, mas a verdade é que o caos que havia em fúria diária no meu cérebro havia sido normalizado. Eu tinha codificado meu trauma em um esforço para sobreviver. Eu havia sido aconselhada por conselheiros que eu estava indo muito bem, então eu enterrei meus flashbacks e explosões junto com minha tristeza e fiz o meu melhor para ser o exemplo de sobrevivente. Eu cheguei à minha primeira aula de trapézio de voos cheia de trepidação. Aquilo parecia uma receita para um desastre. E se eu tivesse uma crise de pânico? E se eu não conseguisse fazer? Eu estava com medo antes mesmo que tivesse começado.

O medo é uma resposta evolutiva para promover a sobrevivência. Os seres humanos evoluíram para evitar situações que podem nos matar. Ficar em pé numa plataforma a 7 metros de altura no ar se preparando para pular é uma dessas situações. Você pode logicamente saber que está seguro, mas nossos cérebros de macacos não floresceram com lógica. Nós somos feitos para acreditar que pular de uma borda alta é mortal, e portanto deve ser evitado a todo custo.

Esse era meu dilema a primeira vez que fui a uma aula de trapézio de voos. Eu sabia que estava em boas mãos – alunos iniciantes são presos a cintos de segurança e cordas, que são manipuladas por um instrutor experiente no chão. Eu sabia que este esporte envolvia um risco que era controlado e calculado. Mas conforme eu olhava para a rede lá embaixo toda a minha teia evolutiva estava gritando comigo para não pular da plataforma para a morte certa.

## **TODA VEZ QUE EU ATERIZAVA NA REDE EM SEGURANÇA, EU LEMBRAVA QUE PODIA CONFIAR NAS OUTRAS PESSOAS**



*Morgan Barbour voando com o portô James Long no “Flo Fest 2019” em Oxford, Reino Unido, com “High Fly Trapeze”. Carleen Betteridge*

Eu pulei, não morri, e minha vida mudou para sempre. Eu era uma viciada, voava tantas vezes por semana quanto minha agenda e meu corpo permitissem.

Minhas mãos com frequência se pareciam carne moída. Eu ficava bêbada de adrenalina e sol. Pela primeira vez na vida, eu experimentei o doce desabrochar da confiança.

Em um mês eu fui de tremer a cada vez que estava na plataforma a rapidamente me tornar acostumada com a altura (que não era tanta, afinal, como eu ia racionalmente perceber). Depois de um mês em fiz meu primeiro balanço sem as cordas de segurança e fiquei maravilhada com quão maravilhoso voar quietamente pelo ar pode ser. Eu não tinha me sentido tão livre.

Eu tinha entrado nesse mundo preocupada que o esporte traria para fora o feio em mim, colocando um facho de luz na raiva que normalmente acompanhava a minha falta de controle, que o meu cérebro tinha sido formatado para acreditar que significava perigo, profanação e risco de morte.

Mas voar fez o oposto. No começo, eu tinha que confiar a segurança do meu corpo a três pessoas em qualquer tempo – o instrutor na plataforma, o instrutor nas linhas de segurança e o portô. Eu tinha que confiar que o conhecimento e experiência deles iriam me manter segura e me ajudar a ficar mais autossuficiente. Toda vez que eu aterrizava na rede em segurança, eu lembrava que podia confiar nas outras pessoas. Ali havia um grupo de pessoas trabalhando duro para me manter segura. Eu não tinha que fazer tudo por minha conta.

Quando eu comecei a me graduar nos truques “sem linhas de segurança” – ou seja, fazer os truques sem o equipamento de segurança – eu aprendi que não apenas essas pessoas queriam me manter segura, mas elas também confiavam em mim, meus instintos, e minhas escolhas. Isso foi revolucionário.

## **EU NUNCA PENSEI QUE O TRAPÉZIO IRIA SE TORNAR UMA CARREIRA PARA MIM**

Eventualmente eu aprendi a ser portô e me transformei em instrutora e a tocha foi passada; de repente, outras pessoas estavam confiando a mim a segurança deles.

Eu tenho uma carreira multidisciplinar; eu passei a última década da minha vida viajando pelo mundo criando teatro, ensinando movimentos e modelando para artistas.

Circo sempre foi o tecido do canvas do meu trabalho; minha professora da quinta série era uma palhaça que finalmente definiu o curso da minha vida me ensinando a fazer malabarismo com fogo, e eu passei muitos anos fazendo com meu corpo formas de pretzels numa lira aérea.

Até que eu encontrei a coragem para pular da plataforma, trapézio de voos nunca havia sido registrado como um possível vício no meu repertório. A altura, a velocidade, a aparente falta de pleno controle de tudo tinha automaticamente categorizado o trapézio como impossível.

Agora, voar foi de uma experiência aparentemente impossível para parte de uma carreira que amo. Como instrutora, eu comecei a usar o trapézio como um instrumento para ensinar animadores quando eu faço palestras na Central Saint Martin, e eu estou atualmente trabalhando em direção aos meus objetivos de entrar no ranque das poucas mulheres portôs a participar de um show de trapézio profissional.

Quando eu penso no número de alunos e profissionais que confiaram nas minhas mãos como portô eu fico chocada. Eu sou uma mulher pequena que emergiu de um trauma pensando que era quebrada e fraca, mas estas são pessoas (maiores que eu) dizendo: “Isso é nonsense. Eu confio em você. Você vai me manter seguro”.

## **TRAPÉZIO É O CAOS CONTROLADO**



*Morgan Barbour na “Trapeze School New York” em Los Angeles. Morgan Barbour*

Dr. Jonathan Diamond, um psicoterapeuta especializado em trauma e vícios em adolescentes, criou o Hilltown Youth's Recovery Theatre para utilizar o circo e o trapézio voador como uma ferramenta de reabilitação no abuso de substâncias em adolescentes.

Ele disse à Insider: "Trauma cria respostas fisiológicas no corpo. O corpo tem uma longa memória. O circo ajuda a formar novos caminhos neurais que ajudam seu corpo a se conectar com seu cérebro.

"É um paradoxo porque trapézio de voos pode estimular um sendo real de medo e perigo; você está lá no alto e estão te pedindo para fazer o impossível, mas na realidade você está muito seguro em um trapézio voador. Trapézio é o caos controlado".

É importante notar que a maioria das escolas de trapézio não são formatadas com ênfase no potencial terapêutico do circo social, e a maioria dos instrutores não são terapeutas treinados. Voar não substitui a terapia tradicional, mas a suplementa.

Para vítimas de trauma, o senso de risco controlado providenciado pelo trapézio pode ser universalmente transformador.

O estudante recreacional Chris Collins contou à Insider que ele foi atacado por um grupo de cinco adolescentes em 2014, resultando na perda de seu olho direito.

"Eu tenho três placas de titânio permanentemente mantendo minha face junta" ele disse. Ele buscou terapia, foi diagnosticado com síndrome do stress pós traumático, e foi colocado em antidepressivos. Então, ele começou a voar.

"Eu não estou mais tomando antidepressivos e estou muito mais feliz com minha vida" ele disse. "Eu sou muito mais confiante em tudo que faço, e estou mais em forma agora do que em toda minha vida. E essa reviravolta se deve totalmente ao trapézio".

Diamond contou à Insider que o benefício vem de expandir seus horizontes, mas de uma maneira segura.

"Quando lidamos com trapézio e trauma, a curva de aprendizagem tem que ser diferente o suficiente para que o aluno saia de sua zona de conforto mas não tanto que seja traumático", ele disse.

Esta noção de encontrar conforto no desconforto ecoa na comunidade.

"Eu tenho Transtorno de Stress Pós Traumático", um trapezista profissional que preferiu ficar anônimo contou à Insider. "Quando estou voando arrisco minha vida; eu tenho que ter minha mente no lugar certo e não posso pensar em nada mais para ficar seguro. Acho que foi um ótimo escape para mim".

## VOCÊ NÃO QUER CONQUISTAR SEU MEDO; VOCÊ QUER SE TRANSFORMAR EM UM ALUNO DELE



*Morgan Barbour voando com o portô Justin Wood em Oxford, Reino Unido. Morgan Barbour*

O filósofo transformado em aluno de trapézio Sam Keen é o fundador do TrapezePro, uma escola de trapézio recreacional em Sonoma, Califórnia, e pioneiro do “Upward Bound”, um programa de trapézio de voos direcionado a empoderar mulheres vítimas de abuso e reabilitar jovens problemáticos.

Keen vê o trapézio como a libertação de controle, e insiste que para o trapézio ser efetivo você precisa aprender a honrar a confiança e deixar ir – literalmente.

“Nós devemos ser conhecedores do medo” Keen disse à Insider. “Na escola de trapézio de voos nós trabalhamos para distinguir entre o que é pânico e o que é medo. Pânico não serve para você. O trapézio de voos permite que você lide com o medo em uma situação segura, e essas experiências são transferidas para sua vida diária”.

“Os alunos vêm voar e dizem que querem conquistar os medos, e eu digo a eles que esse não é o ponto. Você não tem que conquistar o seu medo; você tem que se tornar um aluno dele. Veja o que ele faz com você e aprenda com isso”.

Quando eu comecei a voar eu não era uma conhecedora do medo, mas sim uma prisioneira dele. Mas através do trapézio, meu medo de altura se transformou no único medo que eu podia ativamente controlar. O trapézio de voos oferecia uma tarefa aparentemente impossível e perigosa (pular de uma plataforma a 7 metros de altura) e uma recompensa instantânea (pousar em segurança na rede e provar que meu medo de pular e morrer era infundado). Ele me ensinou que medo não tinha que controlar minha narrativa. Em muitos dias, voar era a única coisa que fazia me sentir segura.

## VOAR ME DEU A CONFIANÇA NECESSÁRIA PARA FINALMENTE SEGUIR FIRME NA TERAPIA

Há um momento de êxtase antes de você pular da plataforma no qual a sua mente deve estar calibrada com o seu corpo. Você deve jogar para longe toda a dúvida, todas as preocupações exteriores, e focar no objetivo do momento. Machucados acontecem quando sua mente e corpo estão fora de sintonia, quando a pequena voz na sua cabeça planta a semente da dúvida. Eu fui de temer a altura que o voo requer para respeitá-la. Eu sei que tenho as habilidades e fundamentos para me manter segura, mas eu também sei que isso poderia me matar. Como a vida, é um ato de equilíbrio.

As vezes em que eu me machuquei no trapézio de voos foram porque minha ansiedade ou meu ego me puxaram para fora do tom. Algumas dessas ocasiões foram frustrantes, como quando eu quebrei o dedão do pé na plataforma durante um balanço de aquecimento. Outras ocasiões foram reveladoras: eu me desequilibrei no retorno à plataforma e caí com a cabeça em direção à rede. Eu consegui me virar para cair com as costas, mas ganhei um olho roxo durante a manobra.

Eu devo ter sido a pessoa mais feliz da vida a ter um olho roxo. Eu rolei para fora da rede relativamente incólume, tendo percebido que eu era bem capaz de me salvar se as coisas dessem errado. Até numa crise, eu podia reivindicar meu controle. Eu postei uma selfie no Facebook, positivamente radiante.

Voar me deu a confiança para finalmente seguir firme na terapia em 2018, quando eu fui formalmente diagnosticada com Transtorno de Stress Pós Traumático. Eu não tenho certeza se teria conseguido sem a ajuda do esporte e da comunidade. Há uma chance real de que, se eu não tivesse tido a coragem de pular, eu não estaria viva hoje para escrever isso hoje.

O trapézio de voos salvou minha vida. Eu encontrei uma carreira, uma família global, amor, esperança.

Devido à pandemia de COVID-19, toda a minha indústria está imobilizada. Nós ficamos atados em casa num ato radical de amor.

Para muitos de nós, isso significou sacrificar nossa própria saúde mental, mas eu não me sinto só em dizer que somos abençoados além da medida por ter um emprego e um esporte do qual é dolorido se abster.

Enquanto seguramos nossa respiração coletivamente e esperamos pelo fim dessa pandemia, eu espero que quando for seguro voar de novo nós vamos dar as boas vindas àqueles em necessidade de fuga, cura e caos controlado com os braços abertos.