

La **Versione di Record** di questo manoscritto è stata accettata per la pubblicazione ed è disponibile in

<ART THERAPY> <2023>

<http://www.tandfonline.com/>

<Article DOI: 10.1080/07421656.2023.2186687>.

Titolo: Potere-dentro: arteterapia somatica integrata con un'adolescente LGBTQIA+

Edizione speciale: Arteterapia anti-oppressiva – Umiltà culturale ARTTHERAPY-D-22-00013

Numero di parole: 5.461 (3 figure)

Autori :

Rivkah (Rebecca) Hetherington e Luna

arteterapia.rebecca@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0479-7825>

Nota biografica: Rivkah (Rebecca) Hetherington, MA, MSc, HCPC (UK) è un'arteterapeuta che lavora privatamente a Bologna, Italia.

Luna è un'utente di arteterapia in Italia.

Corrispondenza: Rivkah (Rebecca) Hetherington, arteterapia.rebecca@gmail.com.

Abstract

L'integrazione di approcci somatici in arteterapia può contrastare traumi dovuti alle microaggressioni. Adottando una dinamica di "potere-dentro", le arteterapeute¹ possono facilitare sessioni che permettono alle clienti di affermare la propria identità LGBTQIA+ e, al contempo, di resistere all'impatto della discriminazione. Questo articolo, nato dalla collaborazione di un'arteterapeuta e una cliente, offre esempi di esperienza vissuta dell'arteterapia somatica: la Somatic Experiencing® integrata con la sagoma corporea e l'arteterapia sensomotora (il Campo d'Argilla®). Le autrici concordano sul fatto che l'arteterapia integrata somaticamente abbia contribuito a sostituire schemi comportamentali automatici basati sulla paura con scelte comportamentali che sono emerse da uno stato corporeo di sicurezza. Vengono esplorate le implicazioni per l'alleanza terapeutica e le dinamiche di potere all'interno delle sessioni di arteterapia, come principi fondamentali per una riflessione su di sé che emerge dal vissuto somatico corporeo.

Parole chiave: umiltà culturale, LGBTQIA+, arteterapia sensomotora, arteterapia somatica, alleanza terapeutica.

¹ si è scelto di usare la "e" per sostituire il maschile sovrasteso.

Potere-dentro: arteterapia somatica integrata con un'adolescente LGBTQIA+

"Ho cercato aiuto perché ero sopraffatta dall'ansia. Questo articolo riflette il mio percorso per rinunciare al controllo e la mia consapevolezza che la terapia non consiste nell'eliminare i problemi, ma nel renderli gestibili. Sarà sempre un lavoro in corso, perché le pressioni sociali agiscono continuamente come una forza contraria. Questo è particolarmente vero per le persone come me che non si conformano alle identità convenzionali. Ho capito che stare bene significa essere capaci di convivere sia con il male che con il bene." (Luna, co-autrice)

Nella semplice frase, "stare bene significa essere capaci di convivere sia con il male che con il bene", Luna descrive la sua nuova capacità di tollerare il suo senso di impotenza quando si trova di fronte a eventi esterni incontrollabili, un cambiamento che le sta permettendo di "rinunciare al controllo" e di calmare la sua ansia. In questo articolo, esploriamo come l'integrazione di tecniche somatiche nell'arteterapia sia stata essenziale in questo processo. A livello somatico, l'impotenza comunica pericolo e innesca risposte automatiche alla minaccia. Analizziamo come il "potere - dentro" stia aiutando Luna a passare dall'impotenza all'*empowerment* e dal pericolo alla sicurezza, indipendentemente dagli eventi esterni, contrastando le microaggressioni subite nella sua vita quotidiana come lesbica.

Scrittura anti-oppressiva

Mohanty (2003) e Stone-Mediatore (1998) richiamano l'attenzione sul mito dell'oggettività, strumentalizzato per estirpare le esperienze vissute dalla scrittura accademica, delegittimandole come storie soggettive e personali: il cuore del nostro lavoro di arteterapeute. Questo articolo cerca attivamente una forma di scrittura alternativa che modifichi le norme di potere della scrittura accademica. La descrizione della pratica e il quadro teorico sono intrecciati per sottolineare l'autorevolezza dell'esperienza vissuta. Springham e Xenophontes (2021) descrivono la coproduzione per delineare la partecipazione attiva dell'utente, qui definita *autrice con esperienza diretta* al fine di creare una dinamica di potere più equa. L'intenzione dell'arteterapeuta è che Luna non sia più qualcuna di cui sta scrivendo, ma qualcuna *con* cui sta scrivendo. In tutto l'articolo, diamo risalto alla voce di Luna usando il corsivo.

Per contestualizzare, Luna (pseudonimo) vive nel Nord Italia, dove è nata. Aveva 17 anni quando i suoi genitori hanno contattato Rebecca, cercando un'arteterapeuta LGBTQIA+ per la figlia che aveva fatto *coming out* diversi anni prima. Luna soffriva di ansia sociale. I suoi genitori non erano sicuri di quanto gli aspetti delle sue difficoltà potessero essere legati alla sua identità lesbica, poiché non riuscivano a identificare esperienze oppressive specifiche nella sua vita. Erano però convinti che la figlia avrebbe potuto beneficiare del senso di riconoscimento che l'identità LGBTQIA+ corrispondente di terapeuta e cliente poteva offrire. Lo studio di Rebecca si trova a

Bologna, a una certa distanza dalla loro città. Hanno concordato un approccio ibrido (online/in presenza), necessario anche a causa della pandemia.

Quando hanno iniziato a lavorare su questo articolo, avevano già svolto sedute settimanali di un'ora per circa 9 mesi. Luna ha un'ottima conoscenza dell'inglese e hanno letto e discusso insieme le bozze dell'articolo². Luna dice: *"Contribuire a questo articolo è stato molto stimolante. Il processo di riflettere con Rebecca sui temi chiave qui discussi mi ha aiutata a capire quanti progressi ho fatto. Ancora più importante, questa maggiore distanza ha aggiunto una terza prospettiva con nuova chiarezza e nuove intuizioni. Avevo già vissuto il processo dall'interno, e poi lo avevo valutato nel setting. Questo mi ha permesso di riflettere ulteriormente dall'esterno."*

Generare potere-dentro

In termini di dinamiche di potere, Hoagland (1988) propone il concetto di *potere-dentro* in contrapposizione al *potere-sopra*, il tipo di potere manifestato nel patriarcato che dipende dalla sottomissione di un'altra persona, sottraendo il potere di quest'ultima per il guadagno della prima (es. uomo-donna, bianco-nero, eterosessuale-LGBTQIA+). Pertanto, il potere-sopra non è intrinseco, ma può essere perso se la sottomessa si ribellano. Questo collega il potere-sopra all'ansia cronica e a un innato senso di pericolo nel corpo, poiché la minaccia è sempre imminente. Per questo motivo, il suo mantenimento richiede un grande dispendio energetico.

A differenza del potere-sopra, il potere-dentro coltiva la sicurezza come una sensazione intrinseca che può essere sviluppata indipendentemente dagli eventi esterni. Perry (1999) conferma l'innata capacità autonoma del corpo di farlo, richiamando l'attenzione su come le persone adottino istintivamente la posizione fetale per recuperare memorie motorie/ vestibolari di uno stato di calore, sicurezza e calma. Le conseguenze neurologiche della sicurezza percepita a livello interocettivo includono l'ottimizzazione della comunicazione tra le parti corticali, limbiche e inferiori del cervello, portando maggior chiarezza di pensiero e capacità decisionale (Perry, 1997) e promuovendo l'emergere, la tolleranza e l'espressione delle emozioni (Selvam, 2022). Fisiologicamente, la quantità di energia disponibile aumenta grazie alla disattivazione delle attività che consumano energia in risposta alla minaccia, come l'iper-vigilanza e la tensione muscolare (Perry, 1997; Levine, 1997). Una delle mie utenti descrive questa sensazione come "forza nel rilassamento". Luna la descrive come: *"fidarsi delle tue sensazioni e dei colori di cui senti di aver bisogno senza cercare di capire perché. All'inizio non pensavo potesse portare a qualcosa. Ma ora mi sta portando esattamente ciò di cui ho bisogno. Qualcosa scatta, come se si risolvesse da sé. Meno sforzo ci metti, più ottieni in cambio."*

Senza la sensazione interna di sicurezza fornita dal potere-dentro, una persona minacciata da dinamiche esterne di potere-sopra potrebbe a sua volta adottare dinamiche di potere-sopra nel tentativo di affermare la propria autonomia e recuperare un senso di controllo sulla propria vita. Perry (2014) spiega come il controllo offra un antidoto all'imprevedibilità del trauma, mentre la

² Nota da traduttrice: l'articolo è stato prima pubblicato in inglese.

manca di controllo induce ansia poiché rafforza l'impotenza provata durante il trauma. Tuttavia, come Luna ha sperimentato, questa strategia è a breve termine. Non appena viene applicata a circostanze che sono al di fuori del proprio controllo, il potere-sopra diventa ansiogeno a causa del fallimento. Poiché viene attivato anche dall'ansia, Luna si è ritrovata in un ciclo che si autoalimenta: *“La mia ansia era diventata ingestibile. Grazie all'arteterapia, ora capisco che stavo cercando di gestire l'ansia con l'ansia, ma questo generava ancora più ansia. Avevo bisogno di controllare tutto e tutto intorno a me. Lo faccio ancora, in misura minore, perché non è una cosa che scompare da un giorno all'altro. Ma il punto di svolta è stato quando ho capito che questa era la causa del problema, non la soluzione come pensavo prima. Il controllo è un'illusione che porta inevitabilmente a frustrazione e ansia, poiché le altre persone e gli eventi esterni non possono essere controllati. I miei tentativi hanno finito per ferire me stessa e le altre.”*

Comprendere il controllo in termini di potere-sopra espone il suo conflitto con gli schemi innati del corpo. In termini somatici, il controllo equivale all'ansia poiché si esprime attraverso sforzo, tensione, contrazione muscolare, trattenere il respiro, iper-vigilanza e blocco (il tentativo del corpo di controllare l'iper-attivazione che è diventata soverchiante). Queste sono tutte risposte alla minaccia autonoma attivata dal sistema limbico e dal tronco encefalico (Perry, 1997). È importante notare che queste risposte funzionano non solo come reazioni, ma anche come comunicazioni. In seguito alla risposta, la neocorteccia riceverà la comunicazione consapevole del pericolo. Al contrario, il corpo risponde alla sicurezza con il rilassamento, una respirazione più lenta e profonda e una ridotta vigilanza verso gli stimoli esterni. Tuttavia, tale stato diventa ansiogeno se il pericolo è associato a qualcosa di inaspettato o ha invaso ambienti altrimenti sicuri come la casa o la sfera sociale. Guarire dall'ansia richiede quindi il ripristino della fiducia nel corpo, un processo centrale per molte tecniche somatiche. Per esempio, il Somatic Experiencing® (Levine, 1997) sottolinea che il trauma non è nell'evento ma nel nostro sistema nervoso; un trauma non elaborato a livello somatico lascia il sistema nervoso in uno stato di allerta che predispone alla disregolazione in termini di ipo- o iper-attivazione (Levine, 1997; Elbrecht, 2013).

A sostegno di queste idee, l'arteterapia offre due approcci diametralmente opposti: *top-down* e *bottom-up* (Lusebrink & Hinz, 2016)³. In termini somatici, questi approcci si sovrappongono al potere-sopra e al potere-dentro. L'approccio *top-down* si riferisce a un processo che inizia a livello cognitivo/simbolico in modo che ci sia un controllo cosciente del processo attraverso la modulazione corticale, in primis la funzione esecutiva del lobo frontale. Tipicamente, ci sarà un obiettivo predefinito. Nella sua forma più pura, il processo è lineare e il risultato può essere giudicato in base a quanto il prodotto finito si avvicini ai criteri originali. L'approccio *bottom-up* si riferisce a un processo che inizia a livello cinestetico e sensoriale. Non c'è un obiettivo predeterminato, quindi non c'è giusto o sbagliato. L'individuo segue i propri impulsi e la neocorteccia rilassa il suo controllo sul sistema limbico e sul tronco encefalico. È un percorso di scoperta che né l'arteterapeuta né l'utente possono prevedere ed è quindi importante che

³ Top-down: dall'alto verso il basso, ovvero dalla mente/cognitivo verso il corpo/sentito; bottom-up: dal basso verso l'alto, ovvero dal corpo/sentito verso la mente/cognitivo.

l'arteterapeuta abbia elaborato le proprie sensazioni di impotenza provocate dall'ignoto. Luna riflette: *"Con Rebecca, sto imparando a 'lasciarmi andare', a fidarmi del processo. Sembra completamente senza senso, ma in realtà ottieni tutte le cose che stavi cercando di ottenere, ma fallivi quando cercavi di controllarle."*

Dissipare il potere-sopra: identità LGBTQIA+ e microaggressioni

"Quando ho iniziato l'arteterapia, avevo già fatto coming out con i miei genitori ed erano stati fantastici. Ma io non lo ero. Mi sentivo come un'aliena. Per molti anni, sono stata l'unica persona LGBTQIA+ nella mia classe. È stata un'esperienza davvero isolante. Sentivo che c'era qualcosa di intrinsecamente sbagliato in me perché, anche se mi sforzavo molto di rispondere in modo appropriato, mi sentivo fuori sincrono con le ragazze eterosessuali."

"Possedere la mia identità LGBTQIA+ mi spaventa. Non è qualcosa che si 'fa' e basta o che può essere completato. È collegato al lasciar andare e al non curarsi del giudizio degli altri. La cosa che mi spaventa di più è conformarmi a un'etichetta. Per molto tempo mi sono chiusa in delle scatole. Grazie all'arteterapia, mi sono finalmente liberata. Sento di aver finalmente trovato me stessa. Non sopporto l'idea di perdere questa cosa per un'altra scatola. Ci sono state persone che mi hanno chiesto: 'Allora, questo significa che sei una lesbica?'. Vorrei rispondere: 'Nooooo!'. Non perché non lo sono, ma perché devi chiedermelo? Io non ti ho chiesto: 'Ah! Allora, tu sei etero?'. Questa etichetta è un'etichetta molto 'calda'. Voglio essere libera di essere me stessa. Non voglio scottarmi."

Con queste riflessioni, Luna descrive il peso che le microaggressioni hanno avuto sul suo benessere. Le microaggressioni creano conseguenze della stessa gravità di quelle provocate da attacchi apertamente aggressivi (Sue, 2010; Nadal, 2018); conseguenze che sono sia somatiche che psicologiche (Caldwell & Leighton, 2018). Il trauma da microaggressioni presenta somiglianze con il trauma complesso per quanto riguarda il fatto che le conseguenze risiedono nella sua natura ripetitiva e pervasiva. Mentre il trauma complesso si verifica più spesso all'interno della relazione con i *caregiver*, il trauma da microaggressioni affonda le sue radici nella relazione tra l'individuo e la società. Durante l'adolescenza, la società assume molte delle funzioni dei *caregiver* primari in termini di affermazione dell'identità e auto-conferma: bisogni che la società *mainstream* non riesce a soddisfare per le giovani LGBTQIA+ (Yip & Chan, 2021). Inoltre, la natura invisibile del pregiudizio implicito fa sì che "alle persone che soffrono di PTSD viene insegnato che le ragioni esterne sono la causa della loro malattia mentale, mentre alle persone che subiscono discriminazioni viene insegnato che le ragioni interne sono il motivo per cui stanno soffrendo" (Nadal, 2018 p. 13). La vittima viene resa responsabile e tende a provare vergogna, non rabbia, per l'ingiustizia subita (Scheer et. al, 2020). Pertanto, il passo principale verso il trattamento del trauma da microaggressioni è la sua convalida. In terapia, gli approcci somatici si sono dimostrati benefici per le clienti LGBTQIA+ (Briggs et. al, 2018).

Le microaggressioni sono un'espressione del potere-sopra. Luna descrive come coltivare il suo potere-dentro abbia generato nuovi schemi comportamentali che hanno spontaneamente introdotto il potere-dentro nelle sue dinamiche relazionali. Come esempio, Luna ricorda: *"Proprio l'altra settimana, è successa una cosa speciale con la mia migliore amica. Mi sono sorpresa a comportarmi in modo diverso e ora mi sento più vicina a lei. Ci stavamo confidando a cuore aperto. Di solito avrei detto: 'Hai provato a...?' o 'Forse potresti...'. Invece, senza pensarci, ho detto solo una parola: 'Perché?'. Intendevo: perché ti senti così? E lei me l'ha detto. È stato così semplice. Proprio in quel momento ho finalmente capito cosa stesse passando."*

"L'ho rappresentato nella nostra sessione di arteterapia usando un'attrazione da luna park (Figura 1). C'è un famoso parco a tema vicino a casa mia e c'è una grande giostra che ha una doppia rotaia. I vagoni vanno affiancati su binari paralleli. Ma poi all'improvviso si dividono ed è il caos. Vanno dappertutto: uno verso l'altro, uno lontano dall'altro, in ogni direzione. Pensi che ti scontrerai, ma poi l'altro vagone sparisce dalla vista."

"Questa mi sembra una buona metafora per questi due modi distinti di relazionarsi. Quando cerchi di controllare i problemi dell'altra persona e le dici cosa fare, diventa una lotta esasperante. Proprio quando sembri vicino, ti senti frustrata e l'altra sparisce. Mi sentivo così insicura quando reagivo così. Ma quando ti lasci semplicemente andare e ascolti, l'altra persona è semplicemente lì. E mi sento molto più vicina e sicura a guardarla andare parallela sul binario accanto al mio."

La descrizione di Luna chiarisce le qualità, le emozioni e gli stati evocati da diversi modi di relazionarsi. Il potere-sopra è "una lotta esasperante". Il potere-dentro implica il sentirsi "più vicina e sicura", semplicemente guardando l'altra persona che segue la sua strada. Una relazione terapeutica basata sul potere-dentro può essere paragonata a ciò che Gray (2021) definisce un'alleanza reciproca, quando la terapeuta riconosce il potere-sopra intrinseco della sua posizione e lavora attivamente per ridistribuire questo potere. Riflettendo sul suo lavoro di arteterapeuta, Rebecca racconta: "Ho trovato il potere-dentro utile per aiutarmi a rimanere con l'impotenza e l'ignoto di un approccio non direzionale. Ogni volta che ho bisogno di dimostrare di essere una brava terapeuta, non riesco più a connettermi con i bisogni dell'utente. Luna paragona lo stress della *performance* a una giostra da luna park ricca di adrenalina. Dover 'fare una buona performance' richiede sforzo. Mi tendo, creando costrizione nel corpo. Mi sento frustrata quando l'utente non risponde nel modo in cui mi aspettavo. Divento irritabile quando incontro la sua resistenza. Una brava terapeuta ha bisogno di un bravo cliente. E questo significa che anche il mio cliente deve 'fare una buona performance' per me. Quando sono connessa con il mio potere-dentro senza aspettative su me stessa o sull'altro, i miei pensieri sono più chiari. I muscoli del mio viso sono più morbidi e amichevoli. Sono in grado di riportare in modo sicuro l'individuo iperattivato in uno stato di apertura sociale (Porges, 2017)."

L'arteterapia basata su un approccio bottom-up e sostenuta dal potere-dentro, ha aiutato Luna a contrastare le microaggressioni incanalando le sue scelte creative nell'autonomia personale. Luna descrive: *"Devi iniziare senza sapere dove stai andando e fidandoti del processo. Penso che la*

mia difficoltà fosse proprio questa. Finché cerchi di controllare il processo e usi la ragione per rappresentare i tuoi bisogni, ci sarà qualcosa che manca nell'oggetto artistico finale. Ho imparato a scegliere un colore e vedere dove mi porta. Ho imparato che non devo scegliere il giallo per il sole. Non devo conformarmi. È meglio per me scegliere il blu. Questo è il passo più difficile che ci sia. Soprattutto quando non si tratta di arte ma di vita reale. Ma ora che lo faccio nell'arte, scopro che posso applicarlo alla vita di tutti i giorni. Ho ascoltato ciò che pensavo le altre volessero per troppo tempo. Ma ora mi sto finalmente rendendo conto che fa davvero la differenza solo per me. Qualsiasi cosa può diventare una scusa per giudicare. Ma per arrivarci, prima di tutto, ho dovuto imparare ad ascoltare quella sensazione che il mio sole è blu, anche se va contro ogni logica razionale."

Nutrire il potere-dentro con la Sagoma Corporea

Mantenere il potere-dentro richiede un monitoraggio costante. Richiede la consapevolezza delle proprie sensazioni corporee e una capacità ben sviluppata di auto-regolarsi. Lo stress non elaborato attiva una risposta di minaccia che, socialmente, può essere espressa come giudizio, paternalismo, intolleranza, critica, imposizione delle proprie opinioni o qualsiasi altra forma di potere-sopra. In quanto tale, il potere-dentro può essere uno strumento utile per prevenire e guarire le microaggressioni nello spazio terapeutico.

Lavorare con l'ansia cronica può mettere l'arteterapeuta in un doppio vincolo. Luna conferma come l'ansia generi altra ansia. Conferma anche come l'esperienza iniziale del lasciar andare - di sicurezza - sia di per sé generatrice di ansia. Gli approcci somatici possono essere utili per rompere questo ciclo. Man mano che Luna diventava più consapevole di come si sentiva il suo corpo, diventava sempre più in grado di distinguere le sensazioni piacevoli dall'ansia che generavano. A poco a poco, questo riconoscimento cognitivo le ha permesso di identificare il rilassamento come un alleato per il suo benessere, nonostante fosse accoppiato all'ansia. Prima che il sentirsi sicura potesse effettivamente sembrare sicuro, Luna ha attraversato fasi in cui voleva-voler-sentirsi-sicura.

Abbiamo usato la Sagoma Corporea (si veda il protocollo di Della Cagnoletta in Hetherington et al., 2021) per aiutare Luna a integrare i sentimenti di sicurezza con il modo in cui percepisce se stessa in termini di immagine corporea e identità. Qui, le tecniche di Somatic Experiencing® (SE) sono state fondamentali per consentirle di riempire il contorno del suo corpo. Stando in piedi davanti alla sagoma vuota, si sentiva impotente e diventava immobile. L'impotenza nella sua incapacità di percepire lo stato interno del suo corpo si fondeva con l'impotenza associata alla sua identità, archiviata nei ricordi delle microaggressioni. Rebecca l'ha guidata passo dopo passo con domande come: "Se l'impotenza avesse un colore, quale sarebbe? Dove puoi sentire quel colore ora nel tuo corpo?" e "Qual è l'opposto dell'impotenza? [La forza.] Di che colore è la forza? [Arancione.] Quali parti del tuo corpo possono sentire l'arancione in questo momento?"

Luna spiega l'importanza di questo lavoro (Figura 2), *“Le sagome corporee sono i lavori più difficili che abbia mai fatto, ma per questo motivo, anche i più gratificanti. È così complicato trovare il colore, la forma e le qualità giuste. Il processo mi ha fatto capire che non sapevo cosa stesse succedendo dentro di me, e quindi non potevo semplicemente metterlo lì sulla carta. Ma una volta che era lì, sapevo se risuonava o meno dentro di me, e così la creazione della sagoma è diventata un mezzo per scoprire il mio interno, e portarlo dall'esterno all'interno.”*

“Sono diventata più consapevole di come il cercare di esercitare il controllo appesantisca il mio corpo. Lo sento nell'irrigidimento delle mie spalle. Il mio corpo si chiude completamente, come se fosse bloccato in un luogo stretto. È come se ci fossero troppe emozioni e troppo di ogni emozione. Diventano queste cose enormi, una sfera che si espande, un tornado che vortica in tutte le direzioni.”

“Grazie all'arteterapia somatica sto imparando che quando ammetto la sconfitta, il peso sparisce semplicemente dalle mie spalle. Puff! Se n'è andato. Atlante improvvisamente si rende conto che il cielo può rimanere su da solo. Sento il mio collo che si raddrizza, le mie spalle che si alzano mentre si aprono di nuovo, la mia testa che diventa più leggera e ci possono essere reazioni emotive. Spesso piango o mi ritrovo a tremare, ma non in un modo brutto o spaventoso. È un tremore che rilascia le emozioni represses. Dopo, sono di nuovo in grado di concentrarmi su una cosa alla volta. Le mie braccia e le mie gambe si muovono liberamente. Il mio petto si sente di nuovo leggero.”

“Abbiamo lavorato molto esplorando come i miei disegni e le mie immagini risuonassero dentro di me, nel mio corpo. È stato fondamentale. Questo processo mi ha aiutata a connettermi con la vera me e a esprimerla. Mettere il mio corpo in armonia con chi sono e cosa voglio è incredibile. La mia autostima è aumentata.”

Non limitate alla creazione artistica, le tecniche somatiche della SE sono state utili anche negli scambi verbali in preparazione all'uso dei materiali artistici per facilitare la connessione di Luna con il suo potere-dentro. Rebecca ha usato la SE per calibrare le narrazioni di Luna su incidenti che le generavano ansia, chiedendole di fare una pausa e di notare cosa stava succedendo nel suo corpo mentre parlava. Questi momenti ci permettono di estrarre una sensazione, un'immagine, un movimento, un'emozione o un pensiero che diventa il punto di partenza per un'esplorazione con i materiali artistici. A volte, Rebecca ha rispecchiato verbalmente il comportamento involontario del suo corpo, specialmente i segni positivi di passaggio alla sicurezza (espirazioni, schiena che si raddrizza, muscoli del viso che si rilassano, ecc.), il che può portare a una nuova rappresentazione artistica.

Nutrire il potere-dentro con il Campo d'Argilla

Il Campo d'Argilla®, creato da Deuser (2020), consiste in una scatola di legno riempita con circa 12 kg di argilla. La persona segue gli impulsi nelle sue mani a occhi chiusi. Deuser (2020) spiega l'efficacia di questo approccio aptico in termini di immediatezza del tatto; una mano non può non

rispondere, perché o rimane e riceve più stimoli o si allontana e si rimuove. Il corpo è chiamato a prendere una posizione: la materia è buona o cattiva? È me o non-me? In termini senso-motori, la percezione aptica è intrinsecamente potenziante poiché richiede l'azione attraverso il movimento, mentre la vista è intrinsecamente inerme, in quanto richiede immobilità e distanza. Elbrecht (2013), allieva di Deuser, ha integrato la sua formazione in arteterapia e SE con il Campo d'Argilla per definirne il potenziale come tecnica di arteterapia sensomotoria per il trauma.

Rebecca ha introdotto il Campo d'Argilla dopo diversi mesi di arteterapia integrata a livello somatico con l'obiettivo di fornire un'esperienza vissuta di interazione guidata dal potere-dentro. A poco a poco, la corteccia cerebrale ha ceduto il suo controllo e Luna ha imparato a seguire gli impulsi nelle sue mani, permettendosi di sentire la sensazione di sicurezza che ciò generava nel suo corpo e la conseguente attribuzione di fiducia.

"Il nostro lavoro con il campo d'argilla mi ha davvero aiutata a guardare dentro me stessa e a esprimere ciò che ho trovato. Mi ha insegnato a smettere di controllare le mie mani e a fidarmi di loro. Ha curato il mio 'blocco dell'artista'. Ho capito che fino a quel momento mi ero sentita incapace. Ora trovo l'auto-espressione liberatoria e soddisfacente."

"Ricordo la mia prima volta davanti al campo d'argilla. Avevo questa grande massa di argilla rettangolare di fronte a me ed ero completamente persa. Continuavo a chiedere a Rebecca: 'Cosa devo fare?'. E lei rispondeva: 'Segui le tue mani. Fidati del loro istinto'. E io pensavo tra me e me: 'Va bene, ma se non vogliono fare niente, cosa posso fare allora?'"

"Ma è sempre il primo passo quello più difficile, e per quanto fossi sconcertata, ho iniziato a fare qualcosa, e poi ho scoperto che Rebecca aveva ragione. Ogni movimento apriva un'altra sensazione e un nuovo impulso per un altro movimento. È incredibile. Sento che mi ha ricollegata a impulsi che sono stata costretta a controllare da bambina. Finalmente qualcuno dice: 'Fai quello che vuoi!'"

"La mia prima reazione è stata il panico totale! Poi ho capito che posso fare affidamento su ciò che mi piacerebbe fare: su ciò che mi fa sentire bene. È così semplice. Proprio come fanno i bambini. Cominciano a toccare, a esplorare, a scavare. Il mio istinto è stato quello di iniziare ad appiattire la superficie. Tutte le gobbe e le irregolarità mi infastidivano. Una volta appiattita, ci ho infilato un dito, proprio al centro. Come farebbe un bambino. E da quel gesto, ho capito che si trattava di creare un tempo e uno spazio per me" (Figura 3).

Luna descrive quanto sia stato difficile ma gratificante rinunciare al potere-sopra sull'argilla e percepire il *feedback* neurale proveniente dalle sue mani. Questo processo le permette di riconnettersi con i ricordi motori dell'infanzia che ora ristabilisce come schemi comportamentali sicuri. Alla fine della suddetta sessione, dalla sua sensazione di impotenza è emersa la seguente frase: "Sono umana." Questa affermazione rappresenta il permesso di essere fragile, una fragilità che è sopportabile solo se riesce a sentire il sostegno del suo potere-dentro, che le comunica continuamente sicurezza anche quando nulla sembra avere senso.

Espandere il potere-dentro nell'Alleanza Terapeutica

“Sapere che Rebecca era lesbica mi ha sicuramente aiutata a sentirmi capita fin dall'inizio. Mi ha fatta sentire al sicuro quando volevo condividere qualsiasi cosa legata a quell'argomento. Per quanto un alleato possa essere empatico o informato, è diverso sapere che qualcuno ha vissuto la stessa prospettiva. Le istantanee hanno una qualità diversa quando hai visitato il luogo in questione, per quanto diverse possano essere le nostre esperienze individuali di quel luogo.”

Oltre al valore degli approcci somatici descritti, riconosciamo anche che le nostre identità condivise nella comunità LGBTQIA+ potrebbero aver giocato un ruolo. C'è stato un dibattito sull'importanza (o meno) della corrispondenza cliente-terapeuta e sulla sua (im)possibilità in termini intersezionali (Freeman-Coppadge & Langroudi, 2021). Ertl et al. (2019) concludono che ciò che conta di più è la competenza multiculturale della terapeuta. Luna conferma che, a causa dell'invisibilità del trauma da microaggressioni che ha subito, l'identità lesbica di Rebecca ha fornito un porto sicuro da cui partire. Rebecca conferma la sensazione di un'alleanza speciale dovuta a questa identità condivisa, pur essendo consapevole che questa sensazione richiede un'attenta supervisione professionale. In un'auto-riflessione, Rebecca si chiede se la sua stessa identità lesbica e l'esperienza d'infanzia negli anni '80 possano averla resa meno attenta al trauma da microaggressioni di Luna a causa del miglioramento dei diritti legali e sociali. Luna non lo pensa.

Le preoccupazioni di Rebecca sono supportate da Trottier e Williams (2019) che scrivono: *Solo perché sto cercando di essere molto consapevole, questo non mi esenta dal perpetuare sistemi di oppressione. Non mi esenta dall'aver tendenze etero e cisnormative che si insinuano nel mio linguaggio e nei materiali che sto usando. È imperativo che io riconosca e accetti l'inevitabilità di commettere microaggressioni.* (p. 38) Il rischio di lavorare in modo contrario al cliente rimane nonostante un'identità condivisa, poiché le identità possono essere vissute in modo molto diverso. Inoltre, ogni identità all'interno dello spettro LGBTQIA+ è distinta (Hetherington et al., 2021). Questo termine "ombrello" comporta il rischio di non riconoscere le differenze, su cui Zappa (2017) richiama l'attenzione per quanto riguarda l'invisibilità delle esperienze transgender.

Rebecca ha dimostrato la volontà di auto-riflettere e di cercare il proprio pregiudizio implicito che potrebbe ostacolare l'alleanza terapeutica. Questa posizione è importante perché un problema chiave con le microaggressioni è che sono per definizione invisibili all'aggressore che di solito intende agire in buona fede. La natura subdola della microaggressione è evidente in uno scambio che Rebecca ha avuto con una collega eterosessuale. La collega ha condiviso la sua procedura di *intake* in cui chiede ai potenziali clienti se si sentono metaforicamente "a proprio agio nella sua poltrona", spiegando che sentirsi al sicuro è un prerequisito per una terapia di successo. Se non si sentono a proprio agio, la collega li indirizza a qualcun altro. La reazione iniziale di Rebecca è stata quella di concordare sul fatto che un tale approccio fosse importante. Tuttavia, dopo

un'ulteriore riflessione, ha sentito un familiare irrigidimento al petto e una morsa allo stomaco. La collega stava involontariamente riproponendo dinamiche vissute: la società eterosessuale non può cambiare per soddisfare le tue esigenze. Il messaggio implicito è: "Se ti senti al sicuro: ottimo! Se no, vai da un'altra parte." Ciò che manca è l'apertura della terapeuta alla possibilità che lei stessa possa cambiare e lavorare per correggere qualsiasi aspetto del *setting* che abbia contribuito a far sì che il suo potenziale cliente non si sentisse a proprio agio. Per essere un alleato (una persona del gruppo dominante che desidera espressamente sostenere il gruppo minoritario), bisogna essere costantemente pronti a mettere in discussione sé stesse. Il mancato riconoscimento del privilegio all'interno di un approccio intersezionale porta facilmente a punti ciechi per quanto riguarda le potenziali esperienze vissute da una persona LGBTQIA+.

Essere un alleato dipende quindi dalla capacità di auto-riflettere, che a sua volta dipende dalla capacità della terapeuta di auto-regolarsi ed evocare sicurezza somatica, cioè il potere-dentro. Un sistema nervoso regolato è un prerequisito per la riflessione (Perry, 1997), ma l'auto-critica innesca necessariamente risposte alla minaccia (a livello somatico) e meccanismi di difesa (a livello psicologico) che bloccano questo processo. L'attenzione ai marcatori somatici che indicano sicurezza o stress, sia per l'arteterapeuta che per la cliente, diventa importante per il riconoscimento delle dinamiche di potere oppressive.

Il potere-dentro contribuisce ulteriormente a un'alleanza terapeutica anti-oppressiva perché il sistema nervoso si sintonizza con gli stati di altri sistemi nervosi presenti nello stesso ambiente (Levine, 1997; Porges, 2017). Il potere-sopra attiva ansia e risposte alla minaccia nelle altre, mentre il potere-dentro aumenta la sicurezza somatica dell'altra. Quando una microaggressione viene resa visibile, il potere-dentro contribuisce a un senso di sicurezza che lascia spazio all'umiltà, contrastando le reazioni difensive a un attacco percepito. Proprio perché la risposta alla minaccia è una risposta incarnata, la formazione somatica è uno strumento aggiuntivo inestimabile, che permette all'arteterapeuta di riconoscere il proprio disagio, localizzarlo nel proprio corpo e intercettare i meccanismi di difesa che altrimenti verrebbero innescati autonomamente. Un principio fondamentale dell'umiltà culturale richiede alle arteterapeute di spostare il proprio potere per incontrare le clienti su un piano di parità (Jackson, 2020). Per fare ciò, la paura deve essere trasformata in curiosità; il giudizio in esplorazione. Anche quando la terapeuta non riesce a soddisfare tali esigenze, ma dimostra la sua disponibilità a lavorare con la cliente per risolvere la questione, apre uno spazio per un'esperienza vissuta riparatrice.

Conclusioni

"Ho scoperto che il mio corpo sono io, e se gli permetto di prendere parte alla mia esplorazione di chi sono, allora mi vedo riflessa in esso." Il corpo è sempre presente, indipendentemente dalla tecnica terapeutica impiegata, e come tale ogni cambiamento può e deve avvenire al suo interno. Luna spiega come la sua capacità di fidarsi di sé stessa e dell'altra, abbandonando le dinamiche di controllo, si sviluppi di pari passo con il suo senso somatico percepito. Attribuiamo la capacità di Luna alla sua accresciuta connessione con il suo potere-dentro, una sensazione di sicurezza

all'interno del corpo indipendente da eventi esterni. Le sue testimonianze in questo articolo dimostrano come un approccio somatico integrato all'arteterapia che nutre il potere-dentro possa fornire alle nostre utenti esperienze vissute in cui il valore della loro identità non è un lusso per cui lottare ma un diritto su cui costruire.

Riferimenti Bibliografici

- Briggs, P. C., Hayes, S., & Changaris, M. (2018). Somatic Experiencing® informed therapeutic group for the care and treatment of biopsychosocial effects upon a gender diverse identity. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 53. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00053>
- Caldwell, C. & Leighton, L. B. (Eds.). (2018). *Oppression and the body*. North Atlantic.
- Deuser, H. (2020). *Lebendige Haptik. Handbuch zur Arbeit am Tonfeld*. BoD.
- Elbrecht, C (2013) *Trauma healing at the clay field: a sensorimotor art therapy approach*. Kingsley.
- Ertl, M. M., Mann-Saumier, M., Martin, R. A., Graves, D. F., & Altarriba, J. (2019). The Impossibility of Client–Therapist “Match”: Implications and Future Directions for Multicultural Competency. *Journal of Mental Health Counseling*, 41(4), 312-326. <https://doi.org/10.17744/mehc.41.4.03>
- Freeman-Coppadge, D. J., & Langroudi, K. F. (2021). Beyond LGBTQ-affirmative therapy: fostering growth and healing through intersectionality. In K.L.Nadal & M. R. Scharrón-del Río, M.R. (Eds.), *Queer psychology: Intersectional perspectives*, 159-179. Springer.
- Gray, A (2021) *Conversations with Amber Gray: Dance movement therapy and polyvagal theory: approaching trauma with Restorative psychotherapy*. [10/05/2021. On-line webinar. Art Therapy Italiana.]
- Hetherington, R., Della Cagnoletta, M. & Minghini, F. (2021). Not female-to-male but shadow-to-human: an exploration of body tracing in terms of embodiment and identity definition during gender transitioning, *International Journal of Art Therapy*, 26:1-2, 55-64. <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1889626>
- Haines, S (2019). *The Politics of Trauma: Somatics, Healing and Social Justice*. North Atlantic.
- Hoagland, SL (1988). *Lesbian ethics: Towards new values*. Institute of Lesbian Studies.
- Jackson, LC (2020) *Cultural humility in art therapy: applications for practice, research, social justice, self-care and pedagogy*. Kingsley.
- Levine, P (1997). *Waking the tiger*. North Atlantic.
- Lusebrink, V. B. & Hinz, L. D. (2016). The Expressive Therapies Continuum as a framework in the treatment of trauma. In J. L. King (Ed.), *Art Therapy, Trauma and Neuroscience: Theoretical and Practical Perspectives*, 42-67. Routledge.
- Mohanty, C. T. (2003). *Feminism without borders: Decolonizing theory, practicing solidarity*. Duke.
- Nadal, K. L. (2018). *Microaggressions and traumatic stress: Theory, research, and clinical treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000073-000>

- Perry, B. D. (1997). Incubated in Terror: Neurodevelopmental Factors in the 'Cycle of Violence'. In J. Osofsky, (Ed.) *Children, Youth and Violence: The Search for Solutions*, 124-148. Guilford Press.
- Perry, B. D. (1999). Memories of Fear: How the Brain Stores and Retrieves Physiologic States, Feelings, Behaviors and Thoughts from Traumatic Events. In J. Goodwin & R. Attias (Eds.), *Splintered Reflections: Images of the Body in Trauma*, 9-39. Basic Books.
- Perry, B. D. (2014). *Helping Traumatized Children: A Brief Overview for Caregivers*. The Child Trauma Academy.
- Porges, S. W. (2017). *The pocket guide to the Polyvagal Theory: The transformative power of feeling safe*. Norton.
- Selvam, R. (2022). *The Practice of Embodying Emotions: A Guide for Improving Cognitive, Emotional, and Behavioral Outcomes*. North Atlantic.
- Scheer, J. R., Harney, P., Esposito, J., & Woulfe, J. M. (2020). Self-reported mental and physical health symptoms and potentially traumatic events among lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer individuals: The role of shame. *Psychology of Violence*, 10(2), 131–142. <https://doi.org/10.1037/vio0000241>
- Springham, N. & Xenophontes, I. (2021). Democratising the discourse: co-production in art therapy practice, research and publication. *International Journal of Art Therapy*, 26(1-2), 1-7. <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1912939>
- Stone-Mediatore, S (1998) Chandra Mohanty and the revaluing of experience, *Hypatia* 13(2), 116–133. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.1998.tb01229.x>
- Sue, D. W. (2010). *Microaggressions in Everyday Life: Race, Gender, and Sexual Orientation*. Wiley.
- Trottier, D. G. & Williams, B. (2019). Exploring Social Justice and Dismantling Dominant Narratives through Creative Arts Peer Supervision. In B. MacWilliam, B. T. Harris, D. G. Trottier & K. Long (Eds.), *Creative Arts Therapies and the LGBTQ Community: Theory and Practice*, 17-47. Kingsley.
- Yip, C. C. H. & Chan, K. K. S. (2021). How Sense of Community Affects Sense of Self Among Sexual Minorities: Critical Consciousness as a Mediating Mechanism. *Am J Community Psychol.* 68(1-2):177-186. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12511>.
- Zappa, A. (2017). Beyond erasure: The ethics of art therapy research with trans and gender-independent people. *Art Therapy*, 34(3), 129–134. <https://doi.org/10.1080/07421656.2017.1343074>

Figure

Fig. 1: Giostra da luna park.
Filo metallico, pinze e forbici, 40 x 30 x 15 cm.
(Il processo creativo è evidente nelle dinamiche del filo).

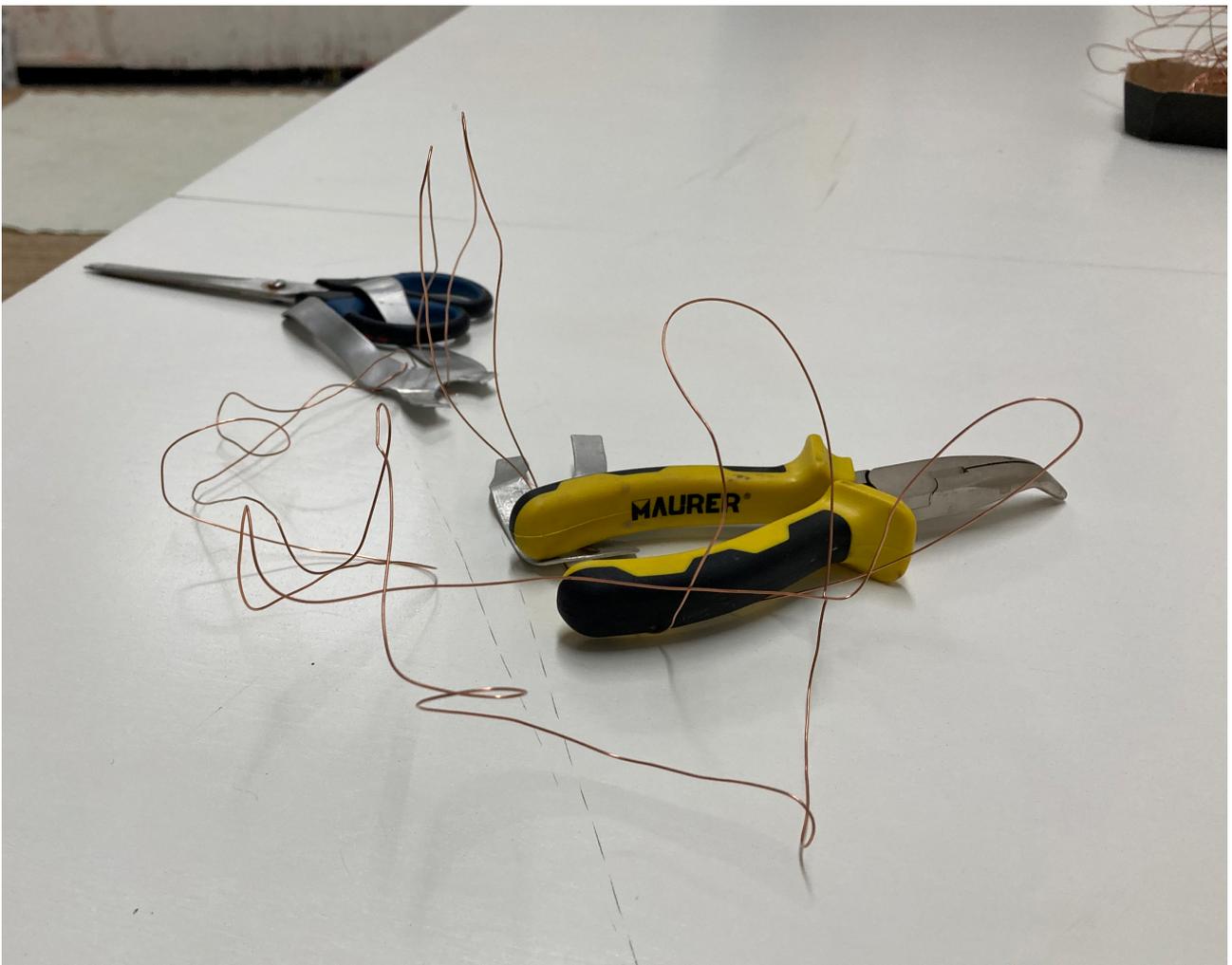


Fig. 2: Sagoma Corporea.
Acquerello su carta, 230 x 150 cm.



Fig. 3: Campo d'argilla.
Scatola di legno e argilla, 30 x 40 x 5 cm.

