

La versione ufficiale di questo manoscritto è stata pubblicata ed è disponibile in:

RIVISTA INTERNAZIONALE DI ARTE TERAPIA: GIUGNO 2022

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17454832.2022.2080239>

Per citare questo articolo: Rivkah (Rebecca) Hetherington e Federico Gentile (2022): Guarire i confini: l'esperienza di un'adolescente di arteterapia integrata con Somatic Experiencing, International Journal of Art Therapy, DOI: 10.1080/17454832.2022.2080239

PAGINA DEL TITOLO

Titolo: Guarire i confini: l'esperienza di un adolescente con l'arteterapia integrata con Somatic Experiencing

Autore corrispondente e primo autore: Rivkah (Rebecca) Hetherington

E-mail : arteterapia.rebecca@gmail.com

Affiliazioni : Art Therapy Italiana (Italia), Istituto di Arteterapia Sensomotoria (Australia), Somatic Experiencing Italia (Associazione Progetto Somamente, Italia).

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

Pagina Facebook:

Profilo: Rivkah Arteterapia <https://www.facebook.com/arteterapia.bologna.studio>

Pagina: Arteterapeuta Rebecca Hetherington <https://www.facebook.com/arteterapiabologna.org>

Sito web: www.arteterapiabologna.org

Autore di esperienze vissute e ricercatore indipendente: Federico Gentile

Abstract (250 parole)

Area di ricerca: L'arteterapia senso-motoria riconosce l'importanza di Somatic Experiencing (SE) nel suo sviluppo come tecnica fisiologica per trattare i traumi. Entrambe le discipline cercano di regolare il sistema nervoso, favorendo la gestione dello stress e la regolazione degli affetti. Questo articolo promuove l'integrazione di SE all'interno di percorsi di arteterapia orientati alla psicodinamica, in modo che le tecniche psicologiche e fisiologiche possano completarsi a vicenda.

Contesto: Questo articolo si basa su un'intervista con Federico Gentile (pseudonimo), 13 anni. Ha avuto sedute individuali settimanali di arteterapia per due anni. Il percorso di arteterapia è iniziato quindici mesi dopo che lui si è trasferito presso i suoi genitori adottivi.

Approccio: Il trauma può essere definito come la rottura di un confine a molti livelli diversi (fisiologico, psicologico, sociale). Un filo conduttore in tutte le sessioni è stato il messo alla prova e la riparazione dei confini. La terapeuta stessa ha ritenuto necessario rompere due confini: fare un regalo all'utente e integrare tecniche esterne al nostro campo (SE).

Risultati: Il ragazzo (accreditato come coautore) spiega come vede e definisce se stesso, descrivendo quali interventi lo hanno aiutato ad avere "un maggiore controllo adesso" e a vedere la sua vita "a colori, invece che solo in grigio".

Conclusioni: Per curare un trauma è necessario un approccio complesso, focalizzato sul qui e ora, che ignori la teoria mentale del "dovere" e risponda alla "sensazione percepita" del corpo.

Implicazioni per la ricerca: SE ha migliorato la mia capacità di lavorare a livello fisiologico, integrando le sensazioni corporee con gli affetti e le immagini. Ulteriori ricerche potrebbero offrire linee guida per un approccio integrato che potrebbe essere utile ad altre arteterapeute formate in ambito psicodinamico che lavorano con i traumi del attaccamento.

Riassunto in linguaggio semplice (max 300 parole):

Il trauma ha conseguenze sia fisiche che psicologiche e quindi necessita di guarigione in entrambi questi aspetti. Una forma di arteterapia nota come "sensomotoria" che si concentra sulle sensazioni corporee e sulle risposte muscolari (motorie) è stata sviluppata per questo scopo (inizialmente da Cornelia Elbrecht), basata sulle conoscenze acquisite dal Somatic Experiencing (di Peter Levine). Sono formata in arteterapia sensomotoria e ho scoperto che un'ulteriore formazione in Somatic Experiencing mi sta aiutando a introdurre questa prospettiva nella mia pratica di arteterapia, consentendomi di spostare la mia attenzione quando necessario dai materiali artistici al corpo: la risposta del corpo mentre interagisce con i materiali. Credo che questo potrebbe essere utile ad altre arteterapeute che desiderano ampliare i propri orizzonti in questa direzione.

Ho intervistato Federico Gentile (pseudonimo), 13 anni, per presentare la sua esperienza di arteterapia dal suo punto di vista. Al momento dell'intervista, Federico aveva fatto arteterapia con me per 2 anni. Abbiamo iniziato le sedute quindici mesi dopo che si è trasferito presso i suoi genitori adottivi.

Trovo utile pensare al trauma come a un'esperienza che va oltre i propri confini in molti modi diversi: sfida i limiti fisici, mentali e sociali di tolleranza. Come tale, non sorprende che il nostro percorso di terapia fosse incentrata sulla messa alla prova dei limiti. Come arteterapeuta, ho oltrepassato due limiti: fare un regalo al ragazzo e integrare tecniche di Somatic Experiencing esterne al nostro campo. Federico parla di cose specifiche del suo percorso arteterapeutico che lo hanno aiutato a essere "più controllato ora" e a vedere la sua vita "a colori, invece che solo in grigio". Non esiste una risposta unica per guarire il trauma e a volte, quando siamo oltre i nostri limiti e non "sappiamo" cosa è giusto, possiamo solo rispondere "sentendo" cosa è giusto. Somatic Experiencing ci aiuta a contattare e ad avere fiducia in quel "sentire".

Parole chiave:

Arteterapia basata sul trauma, coproduzione con i bambini, somatic experiencing, confini nell'arteterapia, calcio nell'arteterapia, doni nell'arteterapia, emozioni veementi, arteterapia sensomotoria

Guarire i confini: l'esperienza di un'adolescente di arteterapia integrata con Somatic Experiencing

“Inizialmente pensavo che le sedute di arteterapia fossero inutili. Non volevo proprio andarci. Poi, dopo un anno, ho iniziato a fare grandi progressi. Ho iniziato ad aprirmi di più agli altri, a essere più emotivo, a esprimere le mie idee. Ho iniziato a vedere la mia vita a colori, invece che solo in grigio. Ora ho più controllo.” (Federico Gentile)

Introduzione: Contesto

Federico Gentile (pseudonimo) ha circa 13 anni e vive nel Nord Italia. I suoi genitori adottivi si sono rivolti al mio studio privatamente, su consiglio dello psicologo del Centro di Salute Mentale per bambini, che riteneva che l'arteterapia potesse essere utile. Quando sono iniziate le sedute, viveva con i suoi genitori adottivi da quindici mesi. L'adozione è stata legalmente completata 18 mesi dopo l'inizio delle sedute. Al momento della nostra intervista, lo vedevo settimanalmente per sedute di un'ora da poco più di due anni. Vedo i genitori ogni due mesi per una guida genitoriale sulla gestione delle difficoltà comportamentali legate allo stress post-traumatico. Sono in contatto con lo psicologo del Centro di Salute Mentale e degli Assistenti Sociali, dove i genitori partecipano a incontri di supporto individuali e di gruppo.

Federico è stato incluso come coautore di questo articolo perché ha dato un contributo diretto condividendo le sue esperienze vissute di arteterapia. Ciò è stato fatto su sua richiesta utilizzando il formato di un'intervista registrata. La parte di Federico nell'articolo (in corsivo) è stata presa direttamente da questa intervista. Federico ha approvato gli estratti utilizzati, ha scelto le illustrazioni e ha creato il suo pseudonimo (vedi Biografia dell'autore). Abbiamo deciso insieme di non includere l'illustrazione del dono della terapeuta (la tigre), poiché questa rimane di sua proprietà personale e privata. Sia lui che i suoi genitori hanno ricevuto una traduzione italiana dell'articolo finito.

Parti di questo articolo sono state scritte in uno stile più informale di quanto ci si possa aspettare in una rivista accademica. Questo per garantire che rimanga accessibile a Federico e per allinearlo al nostro lavoro terapeutico di scoperta delle emozioni come qualcosa di diverso da vergognoso o pericoloso.

Introduzione. Quadro teorico: Integrare l'Somatic Experiencing (SE) con l'Arteterapia per creare un percorso misto fisiologico-psicodinamico

“Se esagero quando dipingo a scuola, anche solo un po', ho sempre paura che l'insegnante si arrabbi. Qui so che posso esagerare e non succede niente. Perché una persona non dovrebbe avere limiti. Non intendo cose del tipo “entrare in un museo e urlare”, quando dico che qui, in questo spazio, non ci sono limiti.”

Federico deve spesso affrontare le conseguenze di comportamenti che "superano il limite" causati da stati di disregolazione: iperattività nel tronco encefalico e nel mesencefalo che crea impulsi che la sua corteccia ha un potere limitato di controllare (Perry, 1997, 2009; Levine, 1997). La domanda "Perché l'hai fatto?" è tanto senza risposta quanto umiliante. Perry (1997, 2002, 2009) e Schore (1994, 2003) hanno scritto ampiamente sulle conseguenze fisiologiche e neurologiche di lunga durata delle esperienze traumatiche (siano esse sotto forma di abuso o negligenza) sul cervello in via di sviluppo. La gravità di queste conseguenze è necessariamente correlata allo stadio di sviluppo: in primo luogo perché ogni stadio è costruito su quello precedente, e in secondo luogo perché l'entità degli effetti dipenderà dalla resilienza del sistema nervoso in quel momento (Perry & Winfrey, 2021a). Sia Perry che Schore hanno esaminato i processi neuroscientifici interconnessi (ad esempio apprendimento a prova singola, scultura sinaptica, iperpotatura del circuito) che determinano ciò che Perry (1997) definisce "modulazione corticale compromessa" e Schore (2003) "disregolazione dell'affetto". Al centro di questo fenomeno c'è un sistema di risposta allo stress iper-(re)attivo (cervello inferiore e medio) che porta nel tempo a aree limbiche e corticali sottosviluppate (Perry, 1997). Perry delinea sintomi chiave che includono impulsività comportamentale, distorsioni cognitive e ipervigilanza collegate a "uno stato persistente di paura" (Perry, 1997, p. 132).

Nelle nostre sedute, ho vissuto questo "stato persistente di paura" (Perry, 1997, p. 132) come una sensazione costante di essere "oltre il limite" e oltre il mio limite, esattamente come descrive Federico. Ed è qui che ho trovato Somatic Experiencing (Levine, 1997) uno strumento inestimabile che ha migliorato le mie capacità di arteterapeuta. Sono stata introdotta al lavoro di Levine grazie alla mia formazione presso l'Institute for Sensorimotor Art Therapy (Elbrecht, 2020) e il miglioramento dei sintomi fisiologici di Federico coincide temporalmente con la delicata introduzione di tecniche somatiche nelle nostre sedute. A livello più semplice, ciò ha significato usare SE su me stessa durante le sedute per tracciare le mie risposte e rimanere regolata, favorendo così una risposta regolatrice in Federico. Elbrecht (2021, p. 25) sottolinea l'utilità di SE a questo scopo. Allo stesso modo, SE mi ha aiutato a cogliere i primi sottili segnali di iper- e ipo-eccitazione in Federico e mi ha guidato nelle mie risposte fisiche in modo che il mio respiro profondo mentre la vernice gocciola sul tavolo dal suo pennello non sia più un riflesso che mi sfugge, ma un'azione consapevole che promuove un effetto simile in lui. Questa tecnica è apprezzata anche nella psicoterapia sensomotoria (Ogden, Minton & Pain, 2006): Fisher (2020, 2021) racconta come rispecchia la postura del suo cliente e poi adatta il suo corpo con piccoli cambiamenti per vedere se seguono. Van der Kolk (2015b) condivide come ha imparato l'importanza della postura da Levine (1997), il creatore di SE: è impossibile sentirsi energici e pieni di gioia mentre si incurvano le spalle. Il corpo ha bisogno di cambiare posizione per cogliere la transizione emotiva.

Somatic Experiencing, Peter Levine (1997) e Federico mi hanno insegnato che integrare il trauma significa lavorare al di fuori dei nostri confini, compresi quelli del giusto e dello sbagliato. Mi ha dato non solo strumenti fisiologici ma anche una mentalità cambiata, un prerequisito per la tecni-

ca di rinegoziazione di SE. Ho scoperto che non potevo uscire dal binario vittima-aggressore finché rimanevo in una posizione di giudizio. La prospettiva fisiologica di SE mi ha aiutato a rinegoziare il giudizio come meccanismo di difesa contro la paura. Era un segno che i miei limiti venivano superati e avevo bisogno di re-assestarmi per essere presente per il mio utente. Ho usato SE per portare curiosità nel *setting* come antidoto al giudizio e un mezzo per ristabilire la sicurezza. La rinegoziazione ha aiutato Federico e me a esplorare i ricordi di eventi scolastici che avevano innescato in lui risposte comportamentali post-traumatiche. Lo abbiamo fatto per introdurre una risorsa e iniziare a modificare l'impatto della memoria sul livello di attivazione del suo sistema nervoso.

A livello teorico, SE mi ha fornito un interessante quadro in cui considerare il processo creativo: 'SIBAM', i cinque livelli dell'esperienza umana (Sensazione, Immagine, Comportamento, Affetto e Significato). Ad esempio, ho lavorato sull'integrazione di 'Sensazione' e 'Comportamento' attirando l'attenzione sulle risposte neurologiche di Federico e verbalizzando i cambiamenti nel suo stato fisiologico mentre dipingiamo, giochiamo o siamo coinvolti in un gioco immaginario. Secondo Levine, Selvam e Parker (2003), il sovra e il sotto-accoppiamento di (o all'interno di) questi livelli può causare fenomeni fisiologici associati al trauma, ad esempio un odore specifico che innesci una risposta comportamentale specifica. Un esempio di trauma complesso è dato da Perry e Winfrey (2021b) nell'aggressività apparentemente inspiegabile di un bambino in classe quando un insegnante si avvicina gentilmente offrendosi di aiutare.

“Una persona non dovrebbe avere limiti” dice Federico. La sua esperienza dei limiti è qualcosa di punitivo e ... limitante. Sono costrittivi. SE (Levine, 1997) identifica la costrizione come una risposta fisiologica alla paura. Ma l'azione della costrizione può diventare essa stessa un messaggero di paura (Poyo Solanas, Vaessen & de Gelder, 2020). È un doppio legame. Al contrario, quando mi sento al sicuro, i miei muscoli si rilassano, lo spazio si apre nel mio corpo. Ma divento anche consapevole della sedia sotto le mie ossa ischiatiche, della mia pelle sotto i miei vestiti, dei miei polmoni che premono sulla mia gabbia toracica mentre si espandono ... dei confini del mio corpo, del mio punto di contatto con il mondo esterno. La rilevanza di questo in termini di benessere psicologico può essere trovata nel campo dell'arteterapia sensomotoria nella ricerca di Elbrecht (2013, 2021) sul significato della percezione tattile e nel campo della psicoanalisi nella ricerca di Anzieu (2016) sull'io-pelle, sviluppato dalla comprensione di Winnicott (1976) dell'io corporeo e dall'identificazione adesiva di Bick (1968 e 2002). Come nota Deuser in Elbrecht (2021, p.298), non possiamo toccare senza essere anche toccati. Ogni relazione comporta il contatto con il limite tra "me" e "non-me", fisicamente, psicologicamente e simbolicamente. La teoria dell'attaccamento esplora questo come "obiettivi di prossimità" (Ainsworth et al, 2015). E tuttavia, in termini di propriocezione tattile, Anzieu (1986, p. 64) nota: "La pelle è così fondamentale, il suo funzionamento è dato per scontato, che nessuno nota la sua esistenza fino al momento in cui fallisce". Prima di incontrare SE, sono stata in grado di esplorare questi limiti con Federico psicodinamicamente attraverso il processo creativo. SE ha risvegliato il mio *felt sense* (Gendlin, 1978) e mi ha

permesso di aggiungere un'esplorazione somatica e fisiologica. La descrizione della pratica esplora questo.

Descrizione della pratica: la centralità dei confini nell'elaborazione del trauma dell'attacco

Rompere i confini: giocare a calcio nello studio di arteterapia

“Una cosa che mi ha aiutato molto è sicuramente giocare a calcio qui. Perché è uno sport che ha bisogno di spazio. Lo abbiamo racchiuso in una stanza di circa 20 metri quadrati. Inoltre, il calcio stesso è come il fulcro del nostro viaggio insieme perché siamo entrambi al suo interno e protetti dall'esterno che è come l'armatura, il cuoio di questa palla. E vedi queste giunture, dove i pezzi sono cuciti insieme? Sono come la vetrata che abbiamo realizzato insieme e tutte le nostre opere d'arte sono racchiuse con noi dentro questa palla, e questo significa... tantissimo.”

Come molti ragazzi preadolescenti, Federico ama il calcio. Abbiamo giocato insieme nel mio studio fin dalle nostre prime sedute, con l'intento primario di costruire la nostra relazione e creare uno spazio che fosse gratificante per lui. È diventato un rituale di apertura che domina la prima metà di molte sedute. Come dimostra il suo commento, ha raggiunto questo obiettivo ma è anche diventato molto di più. Il contributo di Federico mi ha aperto la mente a un fattore chiave che non avevo preso in considerazione in precedenza. La sua realtà infantile era piena di esperienze vissute che attiravano l'attenzione sull'impossibilità di soddisfare determinati bisogni e sulla durezza del "fattore realtà". Le sue parole mi hanno aiutato a capire come le nostre partite di calcio gli abbiano fornito un'esperienza vissuta molto necessaria, che gli ostacoli possono essere superati a suo favore. Nella sua mente, il calcio era uno sport che richiedeva così tanti giocatori e così tanto spazio, e certamente non poteva essere giocato al chiuso. La possibilità di adattare questo gioco e di superare i limiti in modo tale che non sia solo un compromesso ma diventi un'esperienza autenticamente entusiasmante ed emotivamente gratificante, gli ha fornito un'esperienza vissuta a lungo termine, ovvero che l'"impossibile" può diventare "possibile", proprio come nel corso delle nostre sedute l'impossibilità di una casa stabile è diventata una possibilità vissuta.

Le partite di calcio mettono alla prova i limiti dello spazio, offrendo un'esperienza vissuta che questo può essere fatto in modo sicuro e senza danni irreversibili. Preparare lo spazio insieme è diventato un rituale importante: spostare i mobili da dove potrebbe cadere e farsi del male, mettere cuscini sul pavimento, adoperare calzini antiscivolo. Naturalmente, i materiali artistici vengono buttati giù dagli scaffali, accadono incidenti ma ogni volta, grazie a SE, esploriamo insieme la reazione del sistema nervoso tracciando e verbalizzando le reazioni corporee, accertandoci che non sia successo nulla di pericoloso, riorientandoci con curiosità giocosa e ripulendo qualsiasi pasticcio, vedendo se riusciamo a individuare qualcos'altro che dovrebbe essere spostato in un posto più sicuro. In questo modo, di volta in volta, il suo sistema nervoso vive un'esperienza contenuta di un ciclo di risposta alla minaccia gestibile: arresto/shock, risposta di orientamento difensivo,

completamento, risposta di orientamento esplorativo; una ripetizione continua di esperienze vissute di finali alternativi.

Contatto con il confine: pitturare direttamente sul muro e sui mobili

“Confronta questo. Devi fare qualcosa per la scuola a scuola. Magari sul muro. Ma non puoi usare il muro. Devi usare un foglio di carta. Quindi non ti senti in contatto con il muro, con la materia che stai usando, perché stai usando un intermediario tra loro. Invece io non uso un intermediario qui. Uso il materiale direttamente ed è molto stabile.”

Federico porta con sé la necessità di trovare un supporto che sia abbastanza forte: un supporto che sia permanente. E in termini pratici questo si traduce nei muri e nell'arredamento: la struttura stessa dello studio. Nient'altro è abbastanza buono. Ho deliberatamente organizzato il mio studio per renderlo possibile. Klingman, Shalev & Pearlman (2000) e Tezsta & McCarthy (2004) hanno dimostrato l'importanza dei murales, della street art e dei graffiti per il trauma individuale e collettivo. Vorrei sottolineare un'importante distinzione qui. La preoccupazione principale di Federico non era la permanenza del segno, ma la permanenza del supporto. Da bambino che ha vissuto in istituzioni, Federico non aveva bisogno di fogli di carta che potessero accidentalmente strapparsi e lacerarsi, confermando che il mondo era fragile come pensava. Prima di poter avere un oggetto stabile che potesse essere suo e che potesse essere tenuto al sicuro, doveva esserci un mondo stabile in cui questo oggetto potesse esistere. C'è una gerarchia di bisogni. Il dipinto come oggetto non era ancora diventato rilevante. Federico era interessato all'esperienza sensomotoria di applicare pressione a una superficie che resiste. Possiamo leggerla psicodinamicamente come l'esperienza di un supporto affidabile. È anche un'esperienza fisiologica che deve essere registrata dal sistema nervoso e qui SE è stata di nuovo utile nel tracciare la risposta fisica del corpo alla solidità del muro.

Una volta interiorizzata quell'esperienza, una volta che c'è un mondo stabile, può esserci spazio per attribuire valore all'oggetto e desiderarne la permanenza. Un anno dopo, chiese di dipingere direttamente sul tavolo dei bambini. Dissi "sì", ma lo avvisai che il dipinto avrebbe potuto essere danneggiato da altri che usavano il tavolo. Mettemmo del nastro adesivo attorno a un quadrato per definire un'area in cui avrebbe potuto dipingere: una monografia blu. Sembrava deluso dal risultato. Gli dissi che era bellissimo e che mi aveva dato "un pezzo di cielo". [Fig 1]

“Questo dipinto sul tavolo che hai chiamato 'il cielo'. Be', all'inizio, l'ho fatto alla buona, senza impegnarmi. Perché pensavo che non sarebbe durato. Ma tu, gli hai dato molta importanza. Hai continuato a dargli attenzione e ora è diventato vivo, ha un'anima. E poi, quando ho visto che si era scheggiato un po', ho detto: devo farlo di nuovo. Perché mi piaceva molto l'idea ed era diventato importante.”

Impariamo dagli altri e il feedback di Federico mostra l'importanza del modo in cui ho convalidato la sua opera, confermando il suo diritto a desiderarne la permanenza. Il processo è iniziato con l'investimento nel supporto: aveva bisogno di dipingere sul tavolo e né il soggetto del dipinto né la sua longevità erano importanti. Questo si sviluppa poi in un investimento emotivo nell'oggetto per cui il dipinto acquista valore, riceve un nome "il cielo" e guadagna riparazione e manutenzione nel tempo. Il processo apre la strada a ciò che chiamo "il diritto di esistere". Con le sue stesse parole: *"Quando entro nello studio vedo sempre la parete tutta colorata e ricoperta di vernice e questa è la cosa più bella di tutte."*



Fig. 1 "Il cielo", tempera su tavolo per bambini, 30 x 40 cm.

È sicuramente la cosa più bella. Lui vede se stesso. Vede ciò che ogni bambino ha bisogno di vedere. Il mondo che si guarda indietro e li vede. È lo scarabocchio del bimbo appeso dal genitore orgoglioso alla porta del frigorifero. È il giorno dello sport, sapere che i tuoi sono tra la folla che ti incita. È la colazione, il pranzo e la cena sul tavolo ogni giorno. Sono tutte quelle cose che sono state fatte per te e che col tempo interiorizzi finché non sai come farle per te stesso. E ora, mi ha mostrato che era effettivamente "cresciuto" e poteva farle "per sé stesso":

"Quando ho dipinto la porta e ridipinto 'il cielo' non volevo che mi vedessi farlo perché volevo che fosse una sorpresa."

Si trattava di due pezzi chiave in cui avevo agito come un adulto ausiliario mostrandogli come farli, contenendo le sue frustrazioni e guidandolo attraverso il processo. Ora che quell'adulto ausilia-

rio era stato interiorizzato, era in grado di prendersene cura da solo. Mi chiese di lasciare la stanza e io mi sedetti in bagno, aspettando che la porta per il calcio tracciato con strisce di cartone attaccato al muro con lo scotch, che per un anno era rimasto nelle sue varie tonalità di marrone, diventasse della sua tonalità preferita di blu. Cominciò davvero a "vedere la sua vita a colori". [Fig. 2

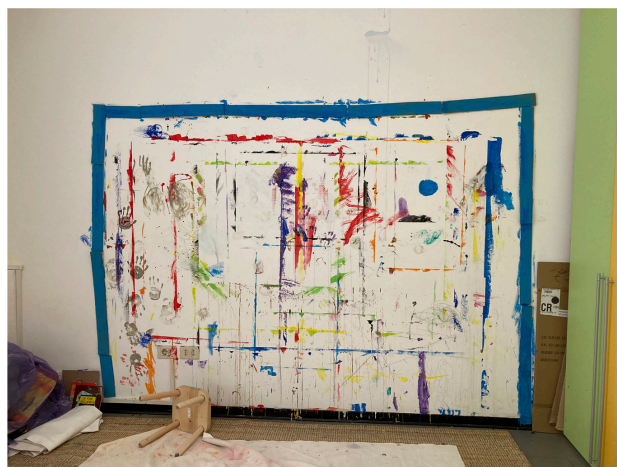


Fig. 2 Le diverse fasi della porta da calcio: cartone, nastro adesivo e tempera
Dimensioni: 180 cm x 220 cm circa

Rafforzare il confine: esprimere la rabbia rompendo il legno

“Era un momento di rabbia. Quando una persona è arrabbiata con un'altra persona, non deve sfogare la sua rabbia contro di lui o lei di persona. Come dice mia madre, quando sei arrabbiato non dovresti toccare persone, animali o cose. Ma se hai qualcosa che puoi rompere, e hai uno strumento con cui romperlo, e sei con un'altra persona specializzata che dice "Sì. Puoi farlo". Beh, non credo che esiteresti un attimo, vero? E dopo aver rotto una tavola di legno... beh, ti senti così calmo. Stanco. Come se avessi dato via tutta la tua rabbia. Ma mi sentivo anche molto soddisfatto di aver rotto una tavola di legno.”

La sessione descritta da Federico ha creato un'importante esperienza vissuta, ovvero che la rabbia, anche nella sua espressione fisica, poteva essere controllata. Ha avuto luogo dopo due anni di lavoro, aumentando le sensazioni di sicurezza, alimentando risorse e consapevolezza corporea. La rabbia era un'emozione temuta e pericolosa per Federico a causa della natura incontrollabile delle sue esperienze vissute, principalmente da parte degli altri e secondariamente attraverso i suoi stessi sfoghi post-traumatici. Mi ha chiesto di interpretare il ruolo della sua assistente, offciando la mia responsabilità di fornire sicurezza e limiti. Dovevo gestire le attrezzature e le procedure di sicurezza (adattare gli occhiali, posizionare cuscini protettivi, misurare le distanze di sicurezza, dire quando andare e quando fermarsi, fornire sostentamento sotto forma di acqua). La mia formazione in SE mi ha permesso di rallentare la procedura e di attirare l'attenzione sui marcatori somatici (respirazione, sudorazione, tensione muscolare). In questo modo, ciò che era stato precedentemente vissuto come un'esperienza/emozione che lo controllava, ora diventava un'esperienza/emozione che lui controllava.

La ricerca di Pierre Janet (1903) sulle emozioni veementi che nascono dall'insufficienza di azione è utile per fornire un quadro teorico (van der Hart & Rydberg, 2019). Le emozioni veementi sono definite tali proprio per la loro intensità e violenza: per definizione sono disregolate e hanno un effetto disintegrante sulla personalità (Janet, 1903; van der Hart & Rydberg, 2019; Ogden, 2020). Janet (1903) attribuisce la loro origine direttamente all'insufficienza di azione e la sua metodologia di trattamento lo riconosce. Ha lavorato con i suoi pazienti per sviluppare azioni adattive che avevano il potere di trasformare le emozioni veementi in emozioni potenzianti (steniche), testimoniando come ciò promuovesse l'integrazione adattiva (Janet, 1903; van der Hart e Rydberg, 2019). Questo concetto di soddisfazione delle risposte motorie ostacolate è al centro della pratica di rinegoziazione di SE (Levine, 1997) e di specifiche tecniche informate sul trauma nell'arteterapia sensomotoria (Elbrecht, 2013 p.186 e 2018, p.229). Janet (1903), van der Hart e Rydberg (2019) e Ogden (2020) sottolineano che l'emozione veemente non deve essere espressa nella sua forma veemente, poiché ciò non farebbe altro che rafforzare la sua disregolazione e portare alla rievocazione. Allo stesso modo, SE pratica la titolazione e la pendolazione per evitare iper e/o ipo-eccitazione. Le azioni devono essere regolate in modo da non creare agitazione o emozione che vada oltre ciò che Siegel (1999) definisce "la finestra di tolleranza".

Regolazione è la parola chiave per descrivere la sessione in questione. L'energia potrebbe essere equiparata a quella di un esperimento scientifico: lo studio di una formula matematica tra la potenza dei muscoli del corpo, la forza del martello e la superficie del legno, per calcolare il momento in cui il legno si sarebbe rotto. Era molto diverso dall'espressione catartica della rabbia come emozione fondamentale (core emotion) sconsigliata nella relazione di attaccamento (Ogden, 2020). Nella mia esperienza, quest'ultima tende a cedere il passo a un senso di sollievo e si crea uno spazio per l'emergere di emozioni e convinzioni sotto-accoppiate: una persona arrabbiata si ritroverà improvvisamente a piangere e a contattare quella tristezza che la rabbia teneva a distanza; una persona triste viceversa entrerà in contatto con la propria rabbia. Il processo è esterioriz-

zante. Invece, l'espressione di Federico era caratterizzata da una forza interiorizzante, un'integrazione dell'emozione che ha portato al suo contenimento e alla sua graduale riduzione. Descrive di sentirsi "calmo" e "soddisfatto". Janet (1905, p.108) descrive come le emozioni potenzianti "inducano calma, rafforzino le funzioni viscerali, arrestino l'inutile agitazione mentale e la sostituiscono con un'aumentata attività di attenzione e volontà". Federico era presente qui e ora e il suo racconto dimostra una memoria lucida dell'evento. In termini di quadro teorico di SE, è stato fatto un passo avanti nel disaccoppiare un affetto (rabbia) da una risposta comportamentale automatizzata (colpire). Ha scoperto che poteva essere arrabbiato senza perdere il controllo, potente senza essere arrabbiato. Poteva essere forte e al sicuro nella sua forza. Quando ci siamo seduti insieme dopo, ha subito chiesto di vedere alcune opere d'arte che rappresentavano un legame di attaccamento sicuro. Il messaggio simbolico che percepisco è: se devo amare un altro e farmi amare da un altro, ho bisogno di sentirmi al sicuro in quella relazione. Devo fidarmi dell'altro che non mi farà del male, ma devo anche fidarmi di me stesso che non farò del male all'altro.

Oltrepassare il confine: ricevere un regalo dall'arteterapeuta

"Il momento più importante per me è stato lo scorso Natale quando mi hai regalato il dipinto del cucciolo di tigre. Perché hai reso possibile l'impossibile. Avevo detto: "È bellissimo. Vorrei comprarlo. Chissà se potrò mai averlo?" Poi è arrivato Natale e ho visto un pacco rosso. E ho aperto questo pacco rosso a casa e ho scoperto che era quel dipinto. E non ho esitato un secondo e ho detto ai miei genitori di andare ad appenderlo nella mia stanza perché per me era molto significativo perché questo dipinto era nello studio da quando sono arrivato. E ora quest'anno ce l'ho. Me l'hai regalato tu.

"So che è stato il momento più significativo perché quella tigre rappresenta per me tutto il nostro percorso insieme che non è ancora finito. Ma quella tigre era lì quando abbiamo iniziato e ha visto tutto quello che abbiamo fatto insieme. Perché quando abbiamo fatto i pali della porta da calcio, era lì. E l'ha visto. E l'ha visto anche quando li abbiamo rifatti di nuovo. E ogni volta che mi hai insegnato a fare qualcosa, e mi hai insegnato a essere più espansivo... la tigre era lì. E ora è con me e non devo mai dirle addio."

Le parole di Federico offrono un'importante intuizione: la tigre era stata vissuta come testimone. La teoria dell'arteterapia ha posto l'accento sulla relazione triangolare tra arteterapeuta, utente e oggetto artistico quest'ultima diventando un "terzo oggetto" che può contenere il transfert e assumere molti dei ruoli della terapeuta (Wood, 1984; Luzzato, 1989 e 2009; Della Cagnoletta, 1998). Il dipinto in questione è un'opera della mia carriera parallela di artista che avevo appeso nello studio. La sua presenza costante all'interno delle nostre sedute lo trasforma in un terzo oggetto, che effettivamente contiene il transfert di Federico. La tigre diventa una presenza attiva e Federico descrive chiaramente come assume il mio ruolo da terapeuta come testimone. In effetti, la mia possibilità di agire come testimone era compromessa dal pesante livello di interazione du-

rante le sedute. Raramente ero "esterna": quasi sempre una partecipante attiva. Nella tigre, Federico ha trovato la sua spontanea soluzione a questo problema. Ciò mette in luce quanto i nostri utenti abbiano da insegnarci e quanto potenzialmente significativo possa diventare qualsiasi oggetto una volta inserito nel nostro *setting*.

Il dipinto aveva attirato la sua attenzione e ammirazione fin dalla prima seduta e lui aveva fatto costantemente riferimento durante i nostri incontri al suo desiderio di averlo e all'impossibilità che questo si realizzasse mai. Il suo desiderio aveva aperto in me un desiderio parallelo di esaudirlo, ma ho riconosciuto che il gesto non sarebbe funzionale se fosse una semplice gratificazione. C'è un'importante distinzione tra due forme di donazione: soddisfare il mio bisogno o il suo? La sottile distinzione tra queste due cambia radicalmente l'energia dello scambio. Fare un regalo può potenzialmente creare sensi di colpa, dipendenza, confusione di ruoli e quindi difficoltà nella separazione (Gutheil e Brodsky, 2011). Prima di prendere la decisione, mi sono presa del tempo per connettermi con il mio *felt sense*, la base del SE (Gendlin, 1978). Quando ho immaginato la tigre con lui, ho notato che mi sentivo più forte, la mia schiena diventava più dritta e più eretta, il mio respiro più regolare. Ho visto Federico nella sua stanza con il dipinto e in grado di chiudermi la porta in faccia. Questo dono ha funzionato per promuovere l'autonomia come conferma l'affermazione di Federico.

Nel periodo precedente al dono, mi ero resa conto che l'investimento di Federico nello spazio era potenzialmente difficile da gestire per lui. Innanzitutto, un commento fatto da Benjamin (2020) riguardo al suo lavoro con i bambini adottati ha sollevato per me importanti questioni. Propone un approccio che evita una relazione terapeutica duale a lungo termine con i bambini adottati, sostenendo che è una relazione destinata a finire e che questi bambini hanno già sofferto abbastanza abbandoni. Non molto tempo prima, nelle nostre sedute si era verificato un incidente che comunicava la natura intollerabile di una fine. Federico aveva raccolto una brocca di argilla che avevamo realizzato insieme e che rappresentava la sua unicità come utente: tutti gli altri bevevano acqua filtrata dalla brocca di plastica, lui aveva la sua brocca di argilla fatta da noi che solo lui poteva usare. La teneva tra le mani e mi informò che quando le nostre sedute fossero finite l'avrebbe rotta. Qualcosa sarebbe stato irreparabile.

L'investimento di Federico nella tigre come testimone delle nostre sedute, spiega come riceverla in dono potesse riparare tutto questo. Grazie al spostamento tangibile della tigre dal mio spazio al suo, diventa un oggetto transizionale (Winnicott, 1974) che colma il divario tra presenza e assenza. Il suo testimone è ora di sua proprietà e viene gradualmente interiorizzato. Non c'è più la minaccia che io possa portarglielo via. È suo, per tenersi tutta la vita, se lo desidera. E abbiamo usato SE per esplorare come ci si sente dentro il corpo, dove si trova quella sensazione di calore, quando se ne va e quando e come puoi evocarla di nuovo.

Celebrare il confine: l'arteterapeuta riceve un regalo.

"Ma vorrei aggiungere qualcosa sul mio dipinto che hai messo al posto della tigre. Non pensavo che quel mio dipinto fosse molto importante per te. Ma è diventato come uno scambio: tu mi hai dato la tigre e io ti ho dato il mio dipinto.

E così facendo, mi hai davvero dato un senso di soddisfazione. Perché so che non sono bravo a disegnare ma per una volta, grazie a te, qualcuno ha dato importanza a qualcosa che ho fatto. E mi hai aiutato a capire questo messaggio: 'Sai disegnare. Il tuo stile è amabile. Ha valore. È unico.' Di sicuro non sarò mai Kandinsky, o un altro pittore come Van Gogh o Picasso. Ma sono io. Ecco qua!"



Fig. 3. Il dono di Federico all'arteterapeuta, tempera su carta, 33 x 48 cm

Qualche mese dopo avergli regalato la tigre, Federico ha realizzato un dipinto che era speciale [Fig. 3]. Gli ho chiesto se potevo appenderlo nel posto in cui c'era la tigre. Come spiega sopra, non ha avuto molte esperienze vissute che gli abbiano confermato il fatto che è unico e insostituibile. Questo è stato un momento speciale, quando mi ha chiesto: "Perché ti piace così tanto questo dipinto?" E io ho risposto: "Perché pensi che mi piaccia?" con un sorriso particolare sul viso. E ha abbassato un po' gli occhi mentre lo diceva, e le parole erano quasi un sussurro ma lo ha detto: "È perché l'ho fatto io, non è vero?" E quello è stato un momento molto speciale anche per me. Quando ho capito di avergli trasmesso la possibilità di essere apprezzato incondizionatamente per come sei, per quello che sei, semplicemente perché sei.

Implicazioni per la ricerca: Somatic Experiencing e Arteterapia

Sono rimasta sorpresa dal fatto che la ricerca con le parole "Somatic Experiencing" sia nell'*American Journal of Art Therapy* che nell'*International Journal of Art Therapy* non abbia prodotto risultati. Sono sorpresa perché il lavoro di Levine costituisce un pilastro centrale dell'arteterapia sensomotoria (Elbrecht, 2013, 2018, 2020, 2021) e della pratica *trauma-informed* in generale (van Der Kolk, 2015a). La SE sta diventando un ingrediente aggiunto essenziale alla mia pratica quotidiana che ha aumentato la mia comprensione vissuta del livello sensoriale/cinestetico del continuum delle terapie espressive (Hinz, 2009; Lusebrink, Mārtinsone e Dzilna-Šilova, 2013) fornendo un ponte tra i miei approcci di arteterapia psicodinamica e sensomotoria. Si sta rivelando di inestimabile valore sia all'interno che all'esterno di un contesto traumatico perché, mentre SE fornisce un protocollo traumatico specifico (rinegoziazione), le sue fondamenta risiedono nel potenziamento della capacità del sistema nervoso di autoregolarsi e quindi della capacità dell'individuo di regolare le emozioni. Ciò lo rende universalmente prezioso. Come arteterapeuta conosco bene quanto possano essere potenti i materiali artistici: il loro potenziale di disregolazione è pari al loro potenziale di generare sensazioni. Credo che SE offra strumenti aggiuntivi per contribuire a mantenere al sicuro gli utenti. Mi ha aiutato a identificare i primi segni fisiologici di iper- e ipo-eccitazione in modo da poter intervenire preventivamente, consentendomi al contempo di regolarli in modo più efficiente, un primo passo importante per facilitare la regolazione del mio utente (Elbrecht, 2021; Perry & Winfrey, 2021b).

SE non è certamente l'unica soluzione per integrare soluzioni fisiologiche nelle arti terapie (Malchiodi, 2008), ma l'ho trovata molto adatta all'arteterapia che usa i materiali artistici: il quadro teorico di riferimento di SE per incarnare nel corpo l'esperienza vissuta collega la Sensazione, l'Immagine, il Comportamento e l'Affetto con il Significato (SIBAM). Ha consentito feedback verbali e discussioni sulle opere per collegare i 5 aspetti sopra menzionati in modo fluido. SE mi ha permesso di rispondere sia fisiologicamente che psicodinamicamente al materiale che emerge spontaneamente all'interno del *setting*. Ciò merita ulteriori ricerche e potrebbe essere un'aggiunta preziosa per integrare specifiche tecniche sensomotorie (Elbrecht, 2013 e 2018) e protocolli per traumi a breve termine (Egger e Merz, 2013; Gantt, 2016; Talwar, 2007; Tripp, 2007).

Conclusione: il trattamento del trauma richiede un approccio integrato multilivello

"Questo spazio è importante perché è un posto in cui puoi parlare con una persona specializzata, qualcuno con esperienza. Parlare con un adulto, sai, per noi bambini, è davvero importante. Ed è raro. Perché non tutti parlano con gli adulti. E questo è un male, perché se i bambini piccoli non hanno la possibilità di aprirsi con gli adulti, non penso che riusciranno mai a uscire dai loro problemi".

Federico descrive il processo in termini di "parlare". Io propongo "comunicare" perché ritengo che una parte significativa del nostro scambio non fosse né verbale né cognitiva. Eravamo corpi che negoziavano uno spazio, o meglio spazi, poiché spesso divideva lo studio in "mio" e "suo". C'era

un ritmo e un flusso continui tra azione e pausa, eccitazione e rilassamento, stati nervosi simpatici e parasimpatici, rabbia e gentilezza: sensazioni corporee che indicano le emozioni emergenti e risposte motorie che possono essere sfruttate come strumento per regolarle. Grazie a SE sono stato in grado di tracciare il mio stato fisiologico parallelamente alla mia comprensione dello spazio in termini dell'arteterapia psicodinamica, lavorando a due livelli diversi come descrive Ogden (2020).

Questo articolo evidenzia la complessità del trattamento del trauma nei bambini e la necessità di un approccio multilivello. Come mostra la descrizione della pratica, non c'era un fattore o una metodologia che "curasse". Nella mia esperienza professionale, i bambini raramente usano materiali artistici per produrre oggetti d'arte finiti e il loro uso dello spazio terapeutico è nettamente diverso da quello degli adulti. Come dice Federico, "Disegnare e dipingere erano utili anche, ma non lo facevamo molto spesso, anche se quello che facevamo era utile". I materiali artistici sono usati come oggetti di scena e mezzi per facilitare processi, interazioni e giochi immaginari. I bambini sono fisicamente attivi e si muoveranno e interagiranno con lo spazio in un modo in cui gli adulti non lo farebbero, spostando i mobili per creare nascondigli, dividendo lo spazio con lo spago o, nel caso di Federico, installando una porta e giocando a calcio.

Sento che la cosa che ha più aiutato Federico è stato un approccio complesso che è stato specificamente adattato alle sue esigenze nel qui e ora, ignorando la teoria della mente su "cosa dovresti fare" e rispondendo a ciò che risuonava nel corpo come risorsa. I due fattori chiave di guarigione identificati dallo stesso Federico sono "giocare a calcio" e "ricevere un dono". Il primo potrebbe essere teoricamente sminuito come una forma di resistenza all'uso dei materiali artistici. Il secondo potrebbe essere teoricamente contestato come immorale e un abuso della professione. Eppure sono i fattori chiave di cura in questo caso. Il trauma è un confine che è stato infranto. Federico mi ha insegnato che se desidero guarire il trauma, devo avere il coraggio di infrangere i miei confini.

Postfazione: testimonianza viva

L'intervista registrata utilizzata come base per questo articolo è stata condotta durante una seduta di terapia (appena due anni dopo l'inizio della terapia). Ho spiegato a Federico (e ai suoi genitori) che desideravo pubblicare un articolo sul nostro lavoro perché ritenevo che avessimo fatto dei passi avanti importanti che meritavano di essere condivisi con altri arteterapeuti affinché ne potessero trarre beneficio. Ho chiesto a Federico il suo consenso e gli ho proposto che avrebbe potuto contribuire anche lui in prima persona. Ho detto che ritenevo che la sua voce fosse importante per garantire che il pezzo finale onorasse e riflettesse la sua esperienza vissuta. Ha scelto la forma di un'intervista registrata che è stata poi condivisa con i suoi genitori. Aggiornamenti sul processo di scrittura, chiarimenti, scelta delle illustrazioni ecc. hanno avuto luogo durante le sedute di terapia. Come professionista di uno studio privato, ho fatto questa scelta per garantire che tutte le conversazioni si svolgessero in un ambiente protetto e controllato.

In linea con il tema di questo articolo, la nostra collaborazione scritta ha costituito un'altra trasgressione dei confini ed ero ben consapevole che ciò avrebbe avuto conseguenze che avrebbero dovuto essere monitorate. Rileggendo il manoscritto finale, sono colpita da come la scrittura collaborativa di questo articolo sembri essere di per sé il passo successivo nel processo iniziato dai murali nel mio studio e dal "cielo" sul tavolo. Offre un supporto aggiuntivo con un nuovo tipo di solidità. Immagino che per un ragazzo di 13 anni, una pubblicazione sia simbolicamente un'incisione nella pietra: indelebile. Spero che questa pubblicazione lo abbia aiutato a comprendere l'enigma per cui i suoi genitori pagano per il mio tempo e i miei servizi, ma quella tariffa è scollegata dall'affetto e dai sentimenti che si sviluppano all'interno dello spazio relazionale. Da quando ho scritto e condiviso questa intervista, ha chiesto sedute periodiche insieme ai suoi genitori "perché sapete come dire le cose". In termini Winnicottiani, credo che lo abbia aiutato a "usare" il suo spazio (Winnicott, 1974).

Bibliografia

Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (2015) *Patterns of Attachment: A psychological study of the strange situation*, Routledge.

Anzieu, D. (1986) *A Skin for Thought: Interviews with Gilbert Tarrab on Psychology and Psychoanalysis*, transl. D.N. Briggs, Karnac.

Anzieu, D. (2016) *The skin-ego*, trans. Naomi Segal, Karnac.

Benjamin, A. (2020 November) *Exploring race and identity with children transracially adopted*, on-line webinar, British Association of Art Therapists.

Bick, E. (1968) The Experience of the Skin in Early Object-Relations, *The International Journal of Psychoanalysis*, 49: 484-6.

Bick, E. (2002) Further Considerations on the Function of the Skin in Early Object Relations. In *Surviving Space: Papers on Infant Observation*, ed. A. Briggs, Karnac, 60-71.

Della Cagnoletta, M. (1998) L'oggetto artistico nella relazione terapeutica. In M. Belfiore & L. M. Colli (Eds) *Dall'esprimere al comunicare*, Pitagora, pp 43-58.

Deuser, H. (2003) Work at the Clayfield. In *Dictionary of Analytic Psychology*, ed. Lutz Mueller & Anette Mueller, Verlag.

Egger, B. & Merz, J., (2013) *Lösungsorientierte Maltherapie: Wie Bilder Emotionen steuern*, Huber.

Elbrecht, C., (2013) *Trauma healing at the clay field: a sensorimotor art therapy approach*, Jessica Kingsley.

Elbrecht, C. (2018) *Healing trauma with guided drawing: a sensorimotor art therapy approach to body mapping*, North Atlantic.

Elbrecht, C. (2020) *Healing trauma with guided drawing*, on-line training course, Institute for Sensorimotor Art therapy, Australia.

Elbrecht, C. (2021) *Healing trauma in children with clayfield therapy: How sensorimotor art therapy supports the embodiment of developmental milestones*, on-line training course, Institute for Sensorimotor Art therapy, North Atlantic.

- Fisher, J. (2020) *Trasformare la Psicoterapia virtuale in un'esperienza relazionale: creare il senso di connessione a distanza*, Module 1, ISC (Istituto di Scienze Cognitive) Webinar series, 2020.
- Fisher, J. (2021) *Transforming the living legacy of trauma: a workbook for survivors and therapists*, Pesi.
- Gantt, L. (2016) The image comes first: Treating pre-verbal trauma with art therapy. In J. L. King, (Ed.) (2016) *Art therapy, trauma and neuroscience: Theoretical and practical perspectives*, Routledge.
- Gendlin, E. (1978) *Focusing*, Bantam.
- Gutheil, T. G. & Brodsky, A. (2011) *Preventing boundary violations in clinical practice*, Guilford.
- Hinz, L. (2009) *Expressive Therapies Continuum*, Taylor & Francis Group.
- Janet, P. (1903) *Les obsessions et la psychasthénie*, Félix Alcan.
- Janet, P. (1905) Mental pathology, *Psychological Review*, 12, 98–117.
- Klingman, A., Shalev, R. & Pearlman, A. (2000) Graffiti: a creative means of youth coping with collective trauma, *The Arts in Psychotherapy*, 27(5), 299-307. DOI:0.1016/S0197-4556(00)00072-1
- Levine, P. (1997) *Waking the tiger*, North Atlantic.
- Levine, P., Selvam, R. Parker, L. (2003) *Coupling dynamics*, handout on Somatic Experiencing training course, Somatic Experiencing Italia, Associazione Progetto Somamente, Italy.
- Lusebrink, V. B., Mārtinsons, K., & Dzilna-Šilova, I. (2013). The Expressive Therapies Continuum (ETC): Interdisciplinary bases of the ETC. *International Journal of Art Therapy*, 18(2), 75-85. DOI: 10.1080/17454832.2012.713370
- Luzzatto, P. (1989) Art and therapy, *Inscape (IJAT)*, Autumn, p.31.
- Luzzatto, P. (2009) *Arte terapia: una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno*, Cittadella.
- Malchiodi, C. A. (2008) *Creative interventions with traumatized children*, Guilford.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006) *Trauma And the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*, Norton.
- Ogden, P. (2020) The different impact of trauma and relational stress on physiology, posture, and movement: Implications for treatment. *European Journal of Trauma & Dissociation*. DOI: 10.1016/j.ejtd.2020.100172
- Perry, B. D. (1997) Incubated in Terror: Neurodevelopmental Factors in the 'Cycle of Violence' In: *Children, Youth and Violence: The Search for Solutions* (J Osofsky, Ed.). Guilford, pp 124-148.
- Perry, B. D. (2002) Childhood Experience and the Expression of Genetic Potential: What Childhood Neglect Tells Us About Nature and Nurture, *Brain and Mind*, 3:79–100. DOI: 10.1023/A:1016557824657
- Perry, B. D. (2009) Examining Child Maltreatment Through a Neurodevelopmental Lens: Clinical Applications of the Neurosequential Model of Therapeutics, *Journal of Loss and Trauma*, 14, 240–255. DOI: 10.1080/15325020903004350

Perry, B. D. & Winfrey, O. (2021a) *What happened to you? Conversations on trauma, resilience and healing*, Flatiron.

Perry, B. & Winfrey, O. (2021b), *Oprah Winfrey & Dr. Bruce Perry in Conversation*, SXSW EDU online, minute 35-37 of 40 minutes.

Poyo Solanas, M., Vaessen, M. & de Gelder, B. (2020), Computation-Based Feature Representation of Body Expressions in the Human Brain, *Cerebral Cortex*, December; 30:6376–6390. Doi: 10.1093/cercor/bhaa196

Schore, A. (1994) *Affect regulation and repair of the self*, Norton.

Schore, A. (2003) *Affect dysregulation and disorders of the self*, Norton.

Siegel, D. (1999) *The developing mind*, Guilford.

Talwar, S. (2007) Accessing traumatic memory through art making: An art therapy trauma protocol (ATTP), *The Arts in Psychotherapy*, 34(1), 22–35. DOI: 10.1016/j.aip.2006.09.001

Tezsta, N. & McCarthy, J. B. (2004) The use of murals in preadolescent inpatient groups: An art therapy approach to cumulative trauma, *Art Therapy*, 21(1) 38-41. DOI: 10.1080/07421656.2004.10129323

Tripp, T. (2007) A short term therapy approach to processing trauma: Art therapy and bilateral stimulation, *Art Therapy*, 24(4,) 176-183, DOI: 10.1080/07421656.2007.10129476

van der Hart, O., & Rydberg, J. A. (2019) Vehement emotions and trauma-generated dissociation: A Janetian perspective on integrative failure, *European Journal of Trauma & Dissociation*. DOI:10.1016/j.ejtd.2019.06.003.

van der Kolk, B. (2015a) *The body keeps the score: mind, brain and body in the transformation of trauma*, Penguin.

van der Kolk, B., (2015b) *The body keeps the score: mind, brain and body in the transformation of trauma*, Center for Healthy Communities, The California Endowment, video, 1minute 48 of 90 minutes.

Winnicott, D. W. (1974) *Playing and Reality*, Penguin.

Winnicott, D., (1976) Ego Integration in Child Development. In *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*, ed. J. Sutherland, Hogarth, 56-63.

Wood, M. (1984) The child and art therapy. In T. Dalley (Ed.) *Art as therapy*, Tavistock.

Note sui collaboratori:

Rivkah (Rebecca) Hetherington è una psicoterapeuta artistica registrata presso l'HCPC (Regno Unito) che si è formata presso l'Art Therapy Italiana (Italia). Il suo particolare interesse nel trattamento dei traumi l'ha portata a specializzarsi in Clay Field e Guided Drawing presso l'Institute for Sensorimotor Art Therapy (Australia) e a formarsi in Somatic Experiencing. È un'artista con una laurea triennale e magistrale in Belle Arti nel Regno Unito, dove è cresciuta, e si è recentemente laureata in Psicologia (Italia). La sua casa è Bologna, dove vive da 20 anni e dove ha il suo studio privato, lavorando con bambini, adolescenti e adulti, espandendosi online dallo scoppio del COVID-19. Il suo interesse per la giustizia sociale l'ha portata a creare progetti per gruppi di arteterapia con donne di Bologna'carcere e per adolescenti vulnerabili in collaborazione con centri per minori rifugiati, scuole, cooperative e servizi sociali. Offre servizi pro-bono per Bologna'Le donne's Shel-

ter. In collaborazione con Bologna'centro LGBTQI+, ha fondato un gruppo di arteterapia dedicato agli utenti dei servizi LGBTQI+ e ha pubblicato le sue ricerche in questo campo (The Arts in Psychotherapy e IJAT). Crede fermamente in Amber Gray'S'alleanza reciproca'e si impegna con passione a rendere l'arteterapia accessibile a tutti.

Federico Gentile è lo pseudonimo del giovane ragazzo che ha generosamente contribuito a questo articolo. Lui un preadolescente che ha trovato l'arteterapia inaspettatamente utile ed è lieto e orgoglioso di condividere le sue esperienze. Ma Federico non è un nome casuale. È anche un importante alter ego, un famoso calciatore e milionario che fa regolarmente apparizioni in giochi di fantasia durante le sedute di arteterapia, a volte come figlio adolescente, a volte come padre di due ragazzi, a volte come collezionista d'arte, sempre come calciatore dotato e qualcuno che rifiuta di prendere un 'NO' come risposta. Federico è qui per dimostrare come essere uno spirito ribelle possa essere accattivante e amabile. Condivide molti dei giovani ragazzi esperienze di vita e rappresenta la realizzazione delle sue speranze e aspirazioni. Un grande grazie a Federico!

Ringraziamenti: Desidero ringraziare le mie supervisore, il cui feedback e supporto ha fatto nascere in me il desiderio di scrivere questo articolo: Mimma Della Cagnoletta e France Fleury (Arteterapia psicodinamica); Cornelia Elbrecht (Arteterapia sensomotoria); Vijaya Cinzia Conti (Somatic Experiencing).

Dichiarazione di interesse: Non vi sono conflitti di interesse.

Dettagli sul finanziamento: Questa ricerca non ha ricevuto alcun finanziamento.