L’arte terapia: una professione in divenire - Roberta Pedrinis - 2015

Dal 2011, con l’approvazione da parte dell’Ufficio Federale della formazione professionale e della tecnologia (UFFT), è nato il titolo di “arte terapeuta diplomato”, titolo protetto e riconosciuto a livello nazionale. La regolamentazione del diploma permette di garantire un livello uniforme ed un alto standard di qualità di questa nuova professione.

La professione di arte terapeuta si articola in diversi indirizzi: terapia della danza e del movimento, drammaterapia, terapia del modellaggio e pittura, musicoterapia e terapia intermediale.

Attualmente in Svizzera sono oltre 1’500 gli arti terapeuti di ogni indirizzo professionale e specializzazione che esercitano l'attività. L'arte terapeuta esercita in maniera indipendente o in équipe, in studi privati, ospedali, centri riabilitazione o in istituzioni pedagogiche e sociali.

Ma come può essere definita l’arte terapia? L’arte terapia è un metodo terapeutico che utilizza un oggetto di mediazione tra paziente e terapeuta. E l’oggetto di mediazione è qualcosa che viene a crearsi nell’ambito della relazione, soprattutto con l’utilizzo di un linguaggio ‘artistico’ non verbale; può essere un disegno, ma se parliamo di artiterapie in generale può essere la musica, la danza, il teatro. L’idea alla base è che in ogni persona, pur trovandosi in una situazione di disagio psichico, fisico e/o sociale, sia possibile riattivare una dinamica di gioco, creativa, che permette una trasformazione terapeutica.

L'arteterapia permette una diagnosi allargata e il trattamento dei disturbi psicosomatici, corporei e psichici. I suoi campi di applicazione sono molteplici e vanno dalla prevenzione, allo sviluppo della persona, alla terapia vera e propria come è il caso delle malattie degenerative e terminali (alzheimer,..) o nel caso di handicap fisico e psichico. Attualmente questa disciplina si sta espandendo in diversi ambiti che vanno dalla più tradizionale psichiatria, alla psicosomatica, alla pediatria, alla geriatria, all’oncologia.

L’arteterapia in oncologia, per esempio, è un campo di estremo interesse, un universo ancora da esplorare. Attualmente si lavora nell’ambito delle cure palliative come accompagnamento alla persona in sofferenza, ma altri aspetti interessanti e ancora poco esplorati sono la diagnostica rispetto all’esperienza traumatica che ha portato alla malattia e l’offerta di un percorso trasformativo attraverso l’espressione creativa.

Anche tutta la ricerca sul trauma, oggi estremamente attuale, trova un riscontro favorevole con l’utilizzo dell’arte terapia. E da ultimo, non va scordato il pronto intervento nel caso di traumi da guerra o di catastrofi naturali. Secondo il campo di attività l’arteterapia rappresenta un'offerta terapeutica di prima risorsa o una forma di trattamento complementare. L’arte terapia si iscrive perfettamente nel quadro di un progetto terapeutico ed è compatibile con ogni altra terapia.

L’arte terapia è una scienza giovane, e per questo ancora poco conosciuta, ma che affonda le sue radici lontano nel tempo. L’arte da sempre narra e ritrae una vasta gamma di emozioni, di sentimenti e di esperienze. Dalla gioia profonda al più cupo dolore, dal trionfo al trauma. Nel corso della storia troviamo numerosi esempi in cui pittura, musica, danza e teatro, vengono usati come espedienti per alleviare l’animo umano.

Fin dalla notte dei tempi l’uomo ha manifestato il bisogno ancestrale di lasciare le sue impronte attraverso pittogrammi e incisioni rupestri. Scene di caccia, motivi ornamentali, scritture totemiche, maschere venivano utilizzati come supporto a riti magici o per scopi propiziatori.

Ne sono un celebre esempio le grotte di Lascaux, in Francia che secondo gli studi archeologici risalirebbero a 17.500 anni fa, o le grotte di Altamira in Spagna risalenti a 14.000-18.000 anni fa nell’alto paleolitico.

Anche in epoca classica abbiamo testimonianze dell’uso terapeutico e catartico delle arti, in particolare del teatro e della musica. Platone sosteneva che “la musica è il mezzo con il quale

possiamo agire direttamente sull'animo umano, fin nel profondo, a seconda della scelta dei ritmi e delle armonie. Sosteneva che la musica ha la capacità di alleviare l'animo melanconico. Aristotele diceva che l'arte è *mimesis* e imita per meglio espurgare. Durante l'epoca classica il teatro era un grande evento collettivo. La città si fermava. Schiavi e signori si radunavano per le rappresentazioni delle grandi tragedie greche.

In tempi più recenti, verso fine Ottocento, un gruppo di medici iniziò a interessarsi alle produzioni spontanee di alcuni pazienti ricoverati negli asili dell'epoca. In un primo tempo esse erano considerate 'oggetti di curiosità', poi vennero studiate e classificate come 'oggetti psicopatologici'. In seguito si susseguono altre pubblicazioni in cui si comincia a riconosce una qualità estetica alle opere dei malati e a partire dalla prima guerra mondiale si afferma l'idea di un' "arte psicopatologica".

Tutti gli studi sulle produzioni dei malati sembrano approdare ad una medesima conclusione : gli autori *osservano nelle produzioni artistiche dei malati un'espressione simbolica rispetto a ciò che avviene nella loro soggettività*

Nel 1922 in Germania, Hans Prinzhorn, medico tedesco, ma anche affermato cantante di opera, pubblicò un libro che ottenne un successo mondiale: "L'arte dei folli". Prinzhorn ebbe la geniale intuizione di parlare con gli ammalati dei loro dipinti e riconobbe in questa spinta naturale verso l'espressione, un fattore terapeutico. Prinzhorn situa il *bisogno di espressione* come una pulsione tra il bisogno somatico e l'attività di rappresentazione psichica. Crea il termine di "gestaltung plastica" definendola come una necessità vitale per l'uomo di "formare delle forme" qualsiasi sia la situazione di oppressione che deve subire.

Possiamo individuare in queste esperienze il nucleo di quella che oggi è definita come Arteterapia: la famosa triade 'paziente, terapeuta e l'oggetto creato' che scaturisce da un incontro, dalla relazione."

L'arte terapia viene dunque a costituirsi come un metodo che permette di creare une relazione con il paziente partendo dalla materia prima. In ogni persona che presenta uno stato di disagio o di sofferenza resta comunque intatta la capacità di creare e di mettersi in contatto con gli altri. L'arte terapia si indirizza in maniera particolare alle persone che hanno difficoltà di espressione sul piano verbale e che hanno tendenza a ripiegarsi su se stesse, a chiudersi, ad isolarsi. In queste situazioni l'arte terapia offre un canale di espressione "alternativo", attraverso, un linguaggio "sensibile, come può essere ad esempio il linguaggio grafico-pittorico che utilizza le forme ed i colori.

Per fare arte terapia, contrariamente a quanto si possa pensare di primo acchito, non servono conoscenze o tecniche particolari. In ogni persona, albergano silenziose delle risorse creative e trasformative che possono venire riattivate all'interno di una relazione terapeutica. Molte persone pensano di non essere in grado di disegnare, ma se osserviamo il movimento spontaneo dei bambini mentre disegnano possiamo capire come non serva nessuna tecnica particolare. Ogni cosa è già dentro di noi: traumi ma anche risorse a volte inaspettate. Il difficile semmai consiste nell'offrire alla persona una via di espressione creativa al suo disagio. Questo è il compito dell'arte terapeuta che è facilitatore dell'espressione oltre ad essere il garante della relazione e del setting.

Personalmente mi sono formata ad Arles, nel Sud della Francia, quando in Svizzera e soprattutto in Ticino parlare di arte terapia era ancora una novità. Arles è il paese che ha attratto Van Gogh negli ultimi anni della sua vita, un genio che ha saputo creare nuovi codici nel campo della pittura e non è stato compreso dai suoi contemporanei perché tale e cosi prorompente era la forza della sua espressione che violava completamente i codici artistici tradizionali dell'epoca.

Una volta rientrata in Ticino ho iniziato a promuovere questa attività anche nel nostro Cantone attivando ateliers di espressione creativa presso delle scuole, collaborando con ospedali psichiatrici e con con diverse istituzioni nell'ambito dell'oncologia. I risultati, sino ad oggi sono stati molto positivi e questa è una bella soddisfazione che incoraggia ad andare avanti. Il Ticino infatti soffre di un certo ritardo nello sviluppo e nella diffusione dell'arte terapia se lo paragoniamo ad altri Cantoni

romandi o a quelli di lingua tedesca; oltr'alpe già da anni possiamo trovare dei posti di lavoro al 50% o persino a tempo pieno soprattutto in ambito psichiatrico e ospedaliero. Tuttavia, recentemente si sta risvegliando un certo interesse per l'arte terapia anche nel nostro territorio: in alcune Istituzioni - cliniche, ospedali, enti sociali, centri riabilitativi, istituzioni pedagogiche - si stanno iniziando a creare degli ateliers dove viene praticata l'arte terapia, la musicoterapia o la danzaterapia , anche se non possiamo ancora poter dire che esistano dei veri posti di lavoro. Siamo in una fase ancora pionieristica in cui l'iniziativa è lasciata soprattutto ai singoli professionisti. Inoltre l'esame federale superiore di arte terapia esiste, per ora, solo in francese ed in tedesco, ma speriamo che presto possa essere introdotto anche in lingua italiana.

Recentemente sono stati fatti notevoli sforzi per cercare di raggruppare i professionisti attivi sul territorio ticinese; per promuovere la professione, per darle visibilità e tutelarla è stata finalmente costituita anche in Ticino un'Associazione professionale di arti terapeuti. Infatti, sempre più sono i giovani attratti da questa professione che è ancora in divenire. Una professione oggi molto attrattiva perché coniuga la pratica artistica con le conoscenze nell'ambito della psicologia. La formazione in arteterapia è modulare e può essere seguita in diversi istituti in Svizzera, anche se non tutte le scuole sono già accreditate secondo i nuovi parametri professionali.

Molto c'è ancora da fare e c'è da sperare che in futuro, con il riconoscimento della professione anche in lingua italiana, si possa assistere ad un suo pieno sviluppo.

Maggiori informazioni:

Roberta Pedrinis, psicoterapeuta, arteterapeuta titolare dell'Atelier del Lupo blu - Tesserete

r.pedrinis@ticino.com www.adhikara.com/roberta-pedrinis

Didascalia:

Roberta Pedrinis,"ELEVAZIONE" Scultura bronzo e alabastro, 2012 Foto: gentile concessione dell'artista.