



Arteterapia: i quadri al posto delle pillole

La notizia arriva dal Canada, precisamente da Montreal: qui i medici potranno ora prescrivere visite gratuite nei musei ai pazienti che presentano una serie di disturbi, dal diabete alle malattie croniche, passando per la depressione. La comunità scientifica sembra avere sdoganato l'arteterapia. Con il termine arteterapia si definisce l'insieme delle tecniche e dei metodi che utilizzano le attività artistico-creative come mezzi di aiuto al recupero e alla crescita dell'individuo nella sua sfera emotiva, affettiva e relazionale. L'arteterapia è dunque utilizzata in ambito riabilitativo, pedagogico, psichiatrico e di prevenzione al disagio.

«Nel XXI secolo, la cultura sarà ciò che

l'attività fisica è stata per la salute nel ventesimo secolo», ha dichiarato Nathalie Bondil, direttore generale del Museo delle Belle Arti di Montreal. L'ente è già focalizzato sul connubio tra arte e benessere e ha dato vita a The Art Hive, uno studio supervisionato da un terapeuta artistico dove i visitatori possono realizzare un programma che promuove il benessere attraverso l'arte, oltre ad avviare collaborazioni di ricerca con i medici sui benefici per la salute delle visite nei musei. L'ente ha inoltre unito le forze con un'associazione di medici di Montreal per consentire ai suoi membri di "prescrivere l'arte". Hélène Boyer, vicepresidente dell'associazione, ha spiegato: «Ci sono sempre più prove scientifiche sull'arte come terapia. L'arte infatti aumenta il nostro livello di cortisolo e di serotonina. Noi secerniamo ormoni quando visitiamo un museo e questi ormoni sono responsabili del nostro benessere».

Benefici fisici

Il dottore ha messo in risalto come l'arte abbia un effetto positivo simile all'esercizio fisico: «Fin dagli anni 80 abbiamo prescritto esercizi per i nostri pazienti, proprio perché sappiamo che l'esercizio fisico aumenta esattamente gli stessi ormoni». Boyer evidenzia inoltre che l'arte può aiutare coloro che soffrono sia di malattie fisiche che mentali: «Le persone tendono a pensare che i benefici siano solo per problemi di salute mentale, che sia per le persone depresse o che hanno problemi psicologici. Ma non è questo il caso».

Il museo permetterà ai medici di prescrivere 50 visite gratuite all'anno per i pazienti e il personale sanitario. Ogni prescrizione consentirà l'ingresso per un

massimo di due adulti e due bambini di età pari o inferiore a 17 anni.

Le "prescrizioni culturali" possono dunque essere definite terapeutiche a tutti gli effetti, non solo per chi soffre già di qualche malattia, ma anche in misura preventiva per le persone che accompagnano i pazienti.

Ricordiamo che negli Stati Uniti il National Endowment for the Arts ha lavorato con gli operatori sanitari per oltre un decennio per promuovere l'integrazione della cultura nel processo di guarigione. Molti ospedali infatti riconoscono i suoi effetti benefici.

Identikit dell'arteterapeuta

L'arteterapeuta coordina questi percorsi: è un professionista che può avere un background artistico e psicologico, ma non solo, è specificamente formato a utilizzare le attività artistiche a scopo terapeutico. La formazione permette di utilizzare metodiche che prevedono un linguaggio artistico che opera per stimolare le risorse creative del soggetto con finalità correlate alle esigenze dei contesti. Generalmente svolge la sua attività in ambito sociale ed educativo, lavorando a stretto contatto con altre figure professionali (come ad esempio insegnanti, psicoterapeuti, psichiatri, psicopedagogisti). L'accesso alla professione dovrebbe essere subordinato al possesso di un diploma di laurea triennale o, in alternativa, un percorso formale o non formale a esso assimilabile qualitativamente e quantitativamente.

L'arteterapeuta è un professionista iscritto negli elenchi delle associazioni professionali, come l'Associazione arteterapeuti italiani AssoAI, l'ApiArt, l'Apisat (www.apisat.net).