



Benessere e Salute: l'Arte che fa stare bene

(tempo lettura 4 min)

LE ARTI

L'arte non è concettualmente facile da definire, date le sue molteplici espressioni. Quel che è certo è che da sempre è stata un mezzo di **espressione** e **comunicazione** dell'uomo. Ci sono delle caratteristiche transculturali che la definiscono: l'oggetto d'arte, che può essere sia fisico sia esperienziale, e il suo creatore, caratterizzato da **originalità e creatività**.

Le arti possono essere raggruppate nelle seguenti 5 macro-categorie:

- **le arti performative** (per esempio il teatro e la musica)
- **la letteratura** (per esempio scrittura e lettura)
- **la cultura** (per esempio musei e mostre d'arte)
- **le arti online, digitali e informatiche** (per esempio animazioni e computer grafica)
- **le arti visive, il design e l'artigianato** (per esempio scultura, pittura e fotografia)

In questo articolo, ci soffermeremo su quest'ultima categoria: **le arti visive**, in particolare sulla pittura. Prima di addentrarci nel vivo del rapporto fra arte e benessere e salute, vediamo cosa intende l'OMS per **salute**: *“uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non la mera assenza di malattia o infermità”*. Questa definizione data dall'OMS ha segnato un punto di svolta nella vita di tutti noi: la salute non è un concetto che fa riferimento prettamente allo stato fisico dell'individuo, ma prende in considerazione anche la sfera **mentale e sociale**, aprendo così una grossa porta per la psicologia.

Concettualmente in linea con la definizione di salute, risulta essere quella di **benessere**. Purtroppo, la definizione di quest'ultimo non è così semplice. Inizialmente si pensava che esso coincidesse con *“il possesso di condizioni di vita agiate”* (e quindi misurabile e direttamente correlabile con alcuni indicatori oggettivi). Successivamente, a seguito di diversi studi che smentirono ciò, si optò per una definizione più soggettiva: il benessere è soggettivo ed è definito come una *“condizione di raggiungimento di un equilibrio inter e intra individuale”*.

IL DISEGNO NEL BAMBINO

A questo punto appare evidente come l'arte, un mezzo di espressione, di sfogo così potente, possa avere dei benefici sulla salute e sul benessere di tutti noi. A partire dai **bambini**, si evidenzia come il **disegno** sia un mezzo d'espressione e di comunicazione fondamentale del loro mondo interiore. Si inizia come un semplice esercizio motorio (una sorta di allenamento nell'impugnare la matita per la futura scrittura) e si passa poi all'attribuzione di un vero e proprio significato al disegno. Da questa fase in poi (dai 3 ai 6 anni), è

possibile cogliere il significato sottostante che il bambino cerca di comunicare: attraverso il disegno, ci raccontano sentimenti, desideri e paure.

Inoltre è un importante strumento di valutazione clinica: dalla valutazione del momento di sviluppo cognitivo in cui si trova il bambino all'eventuale presenza di traumi e/o abusi. Ma il disegno può essere anche semplicemente un modo in cui entrare in contatto col bambino, un modo per aprire una comunicazione. Semplicemente citandoli, alcuni test sullo sviluppo sono: il test della figura umana, il test dell'albero, il test della casa e il test della famiglia.

ARTE NEI CONTESTI DI CURA

Diventa così manifesto come l'arte figurativa può aiutare ad esprimere sentimenti positivi di **felicità, amore e allegria**, ma anche negativi come **sofferenza, tristezza e dolore**. Allo stesso tempo l'arte evoca, in modo soggettivo, quei stessi sentimenti nelle persone che osservano l'opera d'arte. Sfruttando questi sentimenti che l'arte può evocare, il **Centro di Riferimento Oncologico di Aviano**, ha deciso di portare nell'ospedale dei dipinti per favorire una maggior connessione fra la realtà ospedaliera e mondo esterno. Non è tanto un'operazione di marketing, ma piuttosto una volontà di mettere a proprio agio la persona malata: viene definito dagli operatori stessi come un tentativo di dare risalto ad alcuni elementi della vita che accomunano pazienti e medici, artisti e spettatori.

ARTE TERAPIA

Una delle massime espressioni dell'arte nella pratica psicologica è sicuramente **l'arte terapia**: si sviluppa storicamente dagli anni quaranta in Gran Bretagna e negli Stati Uniti come modalità di cura per reduci di guerra traumatizzati, accolti in ospedali psichiatrici. Era praticata inizialmente da artisti sensibili al potenziale comunicativo dell'arte in collaborazione con psicologi e psichiatri convinti dall'efficacia del linguaggio artistico, si è sviluppata in seguito sino a definirsi come disciplina autonoma.

I primi a sottolineare l'importanza dell'arte furono **Freud e Jung**: l'opera d'arte è, per Freud, lo specchio del mondo interiore dell'artista, delle sue strutture e dei suoi processi psichici. Seppur da un'ottica diversa, anche Jung considerò l'arte come un mezzo per esprimere le immagini appartenenti all'inconscio.

Margaret Naumburg, psicoanalista e seguace di Freud, è considerata la fondatrice dell'arte terapia in America. Secondo la Naumburg il prodotto artistico è uno **strumento di accesso all'inconscio**, da utilizzare nel corso della terapia come materiale da interpretare e favorire la risoluzione dei conflitti interni.

L'arte terapia come disciplina fonda le sue radici in una varietà di approcci teorici, come quello psicoanalitico, quello psicomotivo, quello cognitivista, quello gestaltico e, in generale, da tutti quegli approcci terapeutici che mirano a conciliare i conflitti emotivi e promuovere l'autoconsapevolezza e l'accettazione di sé. Gli ambiti in cui l'arte terapia è utilizzata con maggior successo sono essenzialmente tre: in prima istanza nel **contesto medico-psichiatrico**, poi nella **riabilitazione** e, infine, nei contesti di **educazione-prevenzione**. Specialmente nella cura di malattie psichiatriche croniche l'arte terapia ha

mostrato i suoi maggiori successi cercando di abbattere la visione dicotomica di mondo interiore e mondo esteriore, riconoscendo l'esistere dell'uomo in entrambi e vivendo a pieno le potenzialità offerte.

Ad oggi l'arte terapia viene praticata da professionisti del settore e si associa tipicamente con la musicoterapia, la danzaterapia, la theraplay ed altre forme di cura ispirate alle Arti.

L'obiettivo finale è quello di **promuovere l'espressione di sé** e portare la persona a una **profonda conoscenza del proprio io**, in questo senso la persona si fa complice del processo dando forma a un'auto terapia: **l'Artista si fa Guaritore**.

"L'arte non riproduce ciò che è visibile, ma rende visibile ciò che non lo è"

- Paul Klee -

Irene Turri e Ludovica Alberani