

Pendersi cura: il valore dell'arteterapia

**Daniela Troina Magrì
Lendinara 10 Maggio 2019**

*La salute viene creata e vissuta dagli individui nella sfera della loro quotidianità, là dove si gioca, si impara, si lavora, si ama. La salute nasce dalla cura di se stessi e degli altri, dalla possibilità di prendere decisioni autonome e di poter controllare la propria condizione di vita, come pure dal fatto che la società in cui si vive consenta di creare le condizioni necessarie a garantire la salute a tutti i suoi cittadini, (**Carta di Ottawa, 1986**).*

Sommario

- **Curare e prendersi cura**
- **Invecchiare**
- **L'anziano alla ricerca di un nuovo ruolo**
- **Le Artiterapie**
 - **Un modo diverso di comunicare**
 - **Benefici**
- **Il decalogo dell'Arteterapeuta**
- **La professione di Arteterapeuta (norma UNI)**

Curare e prendersi cura

La parola **cura** si riferisce alla rimozione della causa di un disturbo o di una malattia, attraverso tutti quegli interventi finalizzati alla risoluzione, laddove possibile, della malattia.

L'espressione **prendersi cura**, esprime il *coinvolgimento* dell'operatore sanitario con l'utente attraverso la comprensione, la premura, l'incoraggiamento e il sostegno emotivo.

Nel concetto del prendersi cura sono quindi compresi sia la competenza professionale e la preparazione scientifica sia nel porre il paziente/utente, come **persona**, al centro dell'agire.

Parlare di "**curare avendo cura**" sottende l'idea che si prenda in cura l'Uomo inteso come unità di corpo e anima, di mente e cuore perché *io sono il mio corpo*, cioè la mia progettualità nel mondo, il mio essere qui e ora, anche malato.

Gli anziani

- **Vita di relazione**
- **Interessi**
- **Salute**

Quali problemi?

Isolamento sociale

Solitudine

Depressione

Invecchiare

Accompagnare gli anziani significa gestire e accompagnare un'azione della natura.

*Continuum dell'esistenza e non fase
ascendente e discendente*

Invecchiare non è una malattia, ma un processo naturale

*Valorizzazione delle risorse che
l'esperienza ha fatto maturare*

Sta a noi saper trovare strumenti per accompagnare questa fase della vita che ha pari dignità, diritto al benessere come qualsiasi altro momento dell'esistenza umana.

*Interventi delicati, tempestivi e puntuali,
cura della dignità della persona*

L'anziano alla ricerca di un nuovo ruolo

L'acquisizione di un ruolo e la sua interiorizzazione fa parte del processo di crescita e maturazione dell'individuo.

I motivi per i quali l'anziano perde i ruoli acquisiti durante gli anni precedenti sono di ordine sociale (pensionamento), di ordine biologico (dipendenti magari dall'insorgenza di una patologia), oppure possono dipendere da una combinazione di fattori che derivano sia dalle scelte degli anziani stessi che dalle decisioni dei familiari o dalle istituzioni.

Perdere un ruolo significa anche dover reintegrare la propria identità e rivedere la propria collocazione sociale.

Di conseguenza, anche **assumere un nuovo ruolo** e renderlo visibile agli altri è di fondamentale importanza per l'anziano.

La Sfida

“La vera sfida nel lavoro con gli anziani è quella di ridare un nuovo significato alla vita attraverso le dimensioni psichiche fondamentali di:

- **tempo**
- **spazio**
- **corporeità**
- **relazioni**

che la drammaticità degli eventi e lo scorrere lento e monotono della quotidianità tendono a svuotare, a rendere prive di significato.”

(Gaspari, 2006).

L'operatore in «ascolto»

L'operatore che decide di affiancare l'utente in un percorso di realizzazione, deve fare molto di più rispetto il semplice sentire l'altra persona che trasmette i suoi dubbi e le sue perplessità, **deve**:

- **avvalersi di un ascolto attivo** inteso come la capacità di essere presenti rispetto all'altra persona.
- indirizzare le proprie energie nell'**aiutare** le persone a “**stare bene**” e “**sentirsi bene**” riuscendo così ad *aggiungere vita agli anni e non anni alla vita.*
- entrare in sintonia con l'utente e i suoi familiari con un atteggiamento di **ascolto empatico**

Empatia

L'empatia può creare sollievo e anche benessere nelle persone. Secondo molti psicoterapeuti è l'ingrediente essenziale di un rapporto terapeutico riuscito. Le persone sofferenti non hanno bisogno di diagnosi, consigli, interpretazioni o manipolazioni ma di una empatia genuina e completa. Quando finalmente sentono che qualcuno si immedesima nella loro esperienza, in quel momento qualcosa si sblocca. Ci sono diversi modi per **sviluppare l'empatia** certamente il **dolore** può aprire agli altri. Ci sono però altri modi per sviluppare l'empatia per esempio la conoscenza e la pratica delle Arti: **pittura, musica, danza.**

Alla base dell'empatia c'è una relazione spogliata di pregiudizi, ripicche, paragoni, allora è possibile la risonanza, è possibile la conoscenza senza barriere, io mi sento capito da te e tu ti senti capito da me (*La forza della gentilezza di Piero Ferrucci*).

L'attenzione è peraltro il tramite attraverso cui fluisce **la gentilezza** se siamo attenti diamo importanza e significato a un altro essere umano e gli siamo vicini, possiamo davvero comunicare con lui e capirci. Attenzione vuol dire:mi prendo cura di te, ti ascolto sono disponibile.

Arteterapie

- Le Artiterapie sono, per definizione, delle tecniche di intervento con una solida base scientifica e prevedono l'utilizzo della mediazione artistica (sia essa il disegno, il colore, il movimento o l'improvvisazione musicale) per programmare e gestire concretamente interventi, di tipo educativo o riabilitativo, all'interno di contesti a rischio di marginalità o patologia e con soggetti disabili o normodotati, prescindendo da età, sesso ed estrazione culturale.
- L'arte permette un'espressione diretta, immediata, spontanea ed istintiva di noi stessi.
- Lo scopo principale dell'Arteterapia è far emergere emozioni, sentimenti e vissuti, favorendo autentiche forme di contatto e relazione con se stessi e con gli altri.

Artiterapie

A seconda del tipo di mediatore artistico impiegato, le Artiterapie si suddividono in:

- Musicoterapia
(che utilizza l'ascolto programmato o l'improvvisazione musicale estemporanea)
- Danzamentoterapia
(che utilizza la danza e più in generale il movimento spontaneo e creativo)
- Teatroterapia
(che utilizza il corpo in tutte le sue espressioni mimico-gestuali e motorie e le sue potenzialità interpretative)
- Arte plastica-figurativa
(che utilizza il disegno, il colore e la creta o più in genere materiali plastici adatti alla manipolazione espressiva e creativa)

Arteterapia e comunicazione

L'**Arteterapia** è l'uso dell'arte e della creatività come canale suppletivo o alternativo al canale verbale in un **contesto di relazione**.

L'arteterapia permette di comunicare in maniera silenziosa, attraverso l'oggetto ed il disegno: questa comunicazione consente a colui che comunica di esprimere il suo mondo interiore, disagi, desideri, ricordi e a colui che ascolta di poter intervenire nel modo più adeguato.

Il presupposto da cui parte l'arteterapia è che l'attivazione del processo creativo nell'individuo comporta a sua volta un'attivazione di processi psichici e psicologici importanti, cosicché a ogni modifica del potenziale creativo corrisponde una trasformazione nella sfera cognitiva, emotiva e comportamentale.

Compito dell'arteterapeuta è accompagnare l'utente nella scoperta del "fare" artistico e nel sostenere con la verbalizzazione, in un setting adeguato, la consapevolezza di quanto espresso nella forma artistica.

L'arteterapia e il «fare»

L'arteterapia offre anche l'opportunità del fare, del rimanere attivi, che nel caso dell'anziano ha quindi una ulteriore doppia valenza:

- la consapevolezza di avere delle competenze, di avere delle cose da dire, di esistere come attore principale della propria vita, nonostante essa si sviluppi in un ambiente non familiare;
- lasciare attraverso l'oggetto realizzato una traccia di sé.

Per un utente anziano essere in grado di realizzare un oggetto è fonte di grande soddisfazione personale, una grossa iniezione di autostima, ma, soprattutto, rappresenta un modo tangibile di dimostrare di esserci, di avere delle cose da dire e di avere ancora un ruolo, magari diverso da quello di un tempo, ma di non meno valore.

Comunicare

Non essendo finalizzata alla produzione di un “bell’oggetto”, aspetto più ricreativo ed artigianale relativo ad altri ambiti e metodologie d’intervento, l’arteterapia rende possibile comunicare e scambiarsi impressioni, ricordi, stati d’animo, immagini reali o fantastiche

Mentre le parole implicano la concettualizzazione e la verbalizzazione del disagio, e possono mentire, nascondere, o dimenticare, le immagini non mentono: sono immediate, autentiche, partono dal profondo ed è più facile esprimerle perché non creano barriere di difesa

La messa in forma visiva e concreta rende condivisibili le immagini e, grazie alla strategia di base della terapia artistica, permette alle persone di rendere riconoscibili desideri, traumi, aspirazioni, inquietudini e problemi che altrimenti rimarrebbero sopiti e non compresi.

Benefici

L'arteterapia viene incontro all'utente anziano permettendogli:

- la possibilità di raccontare e raccontarsi;
- il recupero e la rielaborazione di vissuti, esperienze e immaginario;
- la riappropriazione del Sé;
- l'attivazione della creatività;
- la possibilità di cambiamento e di una nuova consapevolezza delle proprie capacità;
- il miglioramento delle relazioni. L'opera creata dall'anziano è una finestra su se stesso che gli consente di essere considerato da un altro punto di vista, come individuo a sé con ancora qualcosa da dare e da dire, non solo persona da accudire.

IL DECALOGO DELL'ARTE TERAPEUTA

Le dieci "C" dell'Arte Terapia

Paola Caboara Luzzato Arte terapia Cittadella Editrice

METODOLOGIA DELL'ESPRESSIONE

1. Concentrazione. Facilitare uno stato mentale di calma e benessere, attraverso il silenzio, l'uso dei materiali artistici, e la concentrazione sul Sé.

2. Comunicazione concreta. Rispettare l'immagine concreta non simbolica: può essere una immagine gestuale; sensoriale; decorativa; informativa; stereotipa; frammentata; imitativa ed altro.

3. Catarsi protetta. Offrire la possibilità di esternalizzare il proprio vissuto, anche di negatività e di sofferenza, in una modalità non verbale e non riflessiva, liberatoria e protetta.

4. Creatività. Stimolare, attraverso l'uso dei materiali e dell'immaginazione, l'esperienza creativa, caratterizzata da spontaneità, energia, materiale inconscio, nuovi significati.

5. Comunicazione simbolica. Aiutare l'emergere di immagini che siano simboliche del mondo interno del paziente; facilitare il passaggio dalle immagini concrete a quelle simboliche.

METODOLOGIA DELL'ELABORAZIONE

6. Contenimento. Mantenere l'empatia con il paziente attraverso i tre livelli del contenimento: l'immagine, il setting e la mente del terapeuta; usare i diversi livelli nei momenti opportuni, per ricevere i messaggi del paziente, armonizzare gli opposti, integrare i frammenti.

7. Contatto dinamico. Stabilire un contatto dinamico con il paziente, aiutandolo sia ad entrare nelle sue immagini che a distanziarsene, per rafforzare *l'io osservante*.

8. Connessioni. Incoraggiare il paziente a mettersi in un rapporto consapevole con le sue immagini: condividere il processo creativo; dialogare con l'immagine ed esplorare fantasie e favole; lasciar emergere ricordi ed entrare nella narrazione del sé.

9. Cambiamenti. Lavorare a livello simbolico per esplorare possibili cambiamenti: modifiche all'immagine stessa; immagini alternative; traduzioni in altri linguaggi.

10. Consapevolezza. Seguire la spirale del processo terapeutico, per promuovere la consapevolezza del paziente in un contesto allargato nello spazio e nel tempo (rapporti intrapsichici e interpersonali; presente e passato; fantasia e realtà).

1. Concentrazione.

Facilitare uno stato mentale di calma e benessere, attraverso il silenzio, l'uso dei materiali artistici, e la concentrazione sul Sé.

2. Comunicazione concreta.

Rispettare l'immagine concreta non simbolica: può essere una immagine gestuale; sensoriale; decorativa; informativa; stereotipa; frammentata; imitativa ed altro.

3. Catarsi protetta.

Offrire la possibilità di esternalizzare il proprio vissuto, anche di negatività e di sofferenza, in una modalità non verbale e non riflessiva, liberatoria e protetta.

4. Creatività.

Stimolare, attraverso l'uso dei materiali e dell'immaginazione, l'esperienza creativa, caratterizzata da spontaneità, energia, materiale inconscio, nuovi significati.

5. Comunicazione simbolica.

Aiutare l'emergere di immagini che siano simboliche del mondo interno del paziente; facilitare il passaggio dalle immagini concrete a quelle simboliche.

6. Contenimento.

Mantenere l' empatia con il paziente attraverso i tre livelli del contenimento: l'immagine, il setting e la mente del terapeuta; usare i diversi livelli nei momenti opportuni, per ricevere i messaggi del paziente, armonizzare gli opposti, integrare i frammenti.

7. Contatto dinamico.

Stabilire un contatto dinamico con il paziente, aiutandolo sia ad entrare nelle sue immagini che a distanziarsene, per rafforzare *l'io osservante*.

8. Connessioni.

Incoraggiare il paziente a mettersi in un rapporto consapevole con le sue immagini: condividere il processo creativo; dialogare con l'immagine ed esplorare fantasie e favole; lasciar emergere ricordi ed entrare nella narrazione del sé.

9. Cambiamenti.

Lavorare a livello simbolico per esplorare possibili cambiamenti: modifiche all'immagine stessa; immagini alternative; traduzioni in altri linguaggi.

10. Consapevolezza.

Seguire la spirale del processo terapeutico, per promuovere la consapevolezza del paziente in un contesto allargato nello spazio e nel tempo (rapporti intrapsichici e interpersonali; presente e passato; fantasia e realtà).

Il Setting

In Arteterapia il setting è un luogo fisico, ma anche affettivo: uno spazio protetto, isolato, di terapia e cura intesa come percorso di condivisione e di relazione.

È costituito da uno spazio e da un tempo definito, in cui tutto ciò che avviene riceve un ordine e una sequenza.

È un laboratorio dotato di diversi materiali e ampi spazi (per la libertà di movimento) ed ha una duplice funzione:

- funzione materna: atta al contenimento, all'accoglienza;
- funzione paterna: atta a far rispettare le regole del setting in vista di un percorso di emancipazione.

Arteterapeuta

L'arteterapeuta lavora sull'unità della persona e deve comprendere e rispettare le difese dell'utente.

La relazione arteterapeuta/utente deve essere il più possibile empatica.

Si deve utilizzare sia il codice materno (accoglienza - cura - nutrimento) che quello paterno (legato all'emancipazione, al rispetto delle regole e alla fase di trasformazione).

Ogni operazione artistica attiva un processo mentale e l'arteterapeuta lo conduce, lavora

1. sul passato (nell'affioramento dei vissuti e dei ricordi)
2. sul presente (con la riscoperta e la riappropriazione della realtà)
3. sul futuro, agendo su vari aspetti della personalità.

Le competenze

E' importante sottolineare che operare come artiterapeuti comporta e richiede non solo diverse competenze tecniche ma anche la consapevolezza che **entrare in relazione** con l'altro significa anche, forse soprattutto, agire a diversi livelli con **valore terapeutico**.

Richiede:

- Flessibilità
- Consapevolezza
- Creatività

In sintesi

- **Ridare coerenza e senso di sé, rivalutando:**

VALORI e AUTOSTIMA

- **Essere catalizzatori del viaggio interiore e**

testimoni della retrospettiva di vita

Silvia Ragni

*Si potrebbe dire che il fine dell'attività terapeutica,
e in particolare dell'arteterapeuta,
è di rendere l'utente capace di sorridere...*

Norma tecnica nazionale **U08000110**

Figure professionali operanti nel campo delle Arti terapie

- Norma Tecnica Approvata il 26.09.2015, ratificata dal Presidente dell'UNI e in vigore dal 14.10.2015

CONTENUTO

- **La Norma UNI 11592:2015** ricorda che le artiterapie non sono un'invenzione moderna.
- Esse «si ricollegano alle tradizioni, antichissime e ubiquitarie, nelle quali le tecniche espressive (danza, musica, pittura, azione teatrale) erano impiegate sistematicamente per promuovere il legame individuale e la salute collettiva».
- «In tutte le impostazioni teoriche e metodologiche nelle Arti Terapie è prevista la continuità tra linguaggi verbali e non verbali: - i linguaggi della corporeità sono comuni a tutte le arti, per cui compaiono nel comune elenco di compiti, competenze, abilità e conoscenze; - qualunque linguaggio “mette in scena” testi inerenti al soggetto, il suo contesto relazionale attuale e quello stratificatosi nelle varie forme di memoria; - l'organizzazione ritmica alla base di qualunque esperienza umana riporta a una componente musicale qualunque forma espressiva; - ogni nostra espressione si organizza spontaneamente in testo narrativo, per l'intrinseca funzione mitopoietica della nostra specie; - la funzione narrativa è inevitabilmente transculturale, crea cioè prodotti vivi portatori di nuove interazioni tra le varie culture stratificatesi a vari livelli della coscienza dei soggetti, dei gruppi, della comunità e delle società».

Norma tecnica nazionale **U08000110**

Figure professionali operanti nel campo delle Arti terapie

CONTENUTO

- Il par. 1, nota 1, della Norma UNI 11592:2015 colloca le attività di artiterapia in una posizione di sussidiarietà e complementarietà rispetto all'intervento sanitario, disponendo che le prime devono essere condotte «sempre e comunque su indicazione e sotto la responsabilità di personale» a ciò preposto. L'arteterapeuta potrà essere inserito in équipe, a sostegno e integrazione dell'azione dei professionisti della sanità, ma in nessun caso sarà allo stesso consentito di esercitare le mansioni tipicamente affidate a questi ultimi (si pensi solo alla somministrazione di terapie farmacologiche), secondo un fattore escludente che opera per tutti i professionisti a cui si applica la legge n. 4/2013, ai sensi dell'art. 1, comma 2, della stessa.
- Il lavoro in contesti multiprofessionali e pluridisciplinari costituisce parte integrante dei compiti propri dell'arteterapeuta ex par. 3, lett. 6, Norma UNI 11592:2015 (Compiti e attività specifiche della figura professionale).
- Fatta eccezione, chiaramente, per l'ipotesi in cui l'arteterapeuta sia a ciò abilitato perché, oltre a essere esperto di artiterapie, è anche esercente una determinata professione sanitaria, ordinistica e disciplinata dalla legge (cfr. art. 2, comma 6, legge n. 4/2013).
- «I Professionisti delle Arti terapie [...] mettono in campo pratiche attente prioritariamente ai processi creativi sia individuali sia collettivi, piuttosto che ai prodotti artistici estrapolati dal contesto relazionale che li ha generati» (Norma UNI 11592:2015, Scopo e campo di applicazione, par. 1).

Norma tecnica nazionale **U08000110**

Figure professionali operanti nel campo delle Arti terapie

CONTENUTO

Scopo e ambito di applicazione della norma (par. 1)

- Definizione dei requisiti propri dei professionisti delle Arti Terapie; indicazione del bagaglio di conoscenze, abilità e competenze necessarie per lo svolgimento della professione.
- I professionisti delle Arti Terapie:
 - operano per il benessere individuale e collettivo, perseguendo l'obiettivo ultimo di «sviluppare il potenziale creativo [...] per promuovere la capacità dell'essere umano di adattarsi al mondo, utilizzando le risorse proprie e del contesto di appartenenza, processo che consente [...] di acquisire un maggior controllo della propria salute e di migliorarla».
 - Il benessere a cui l'arteterapia finalizza i propri sforzi deve essere inteso in senso ampio, coincidendo con il concetto di “salute” codificato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS): «stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia» (Preambolo allo Statuto dell'OMS, entrato in vigore il 7 aprile 1948).
 - sono formati in una specifica disciplina artistica prevalente o “di vertice” (Coreutica, Musicale, Teatrale, Drammatica, Arte Plastica Pittorica Visiva)

Drammaterapia, teatroterapia, musicoterapia, arteterapia e danzamentoterapia

Compiti del Professionista delle Artiterapie (par. 4)

- Accogliere, analizzare e comprendere le richieste di intervento da parte della committenza
- Progettare interventi specifici
- Negoziare il contratto
- Realizzare e portare a conclusione l'intervento
- Valutare l'esito dell'intervento
- Lavorare in contesti ed equipe multi-professionali

Norma tecnica nazionale **U08000110**
Figure professionali operanti nel campo delle Arti terapie

CONTENUTO

Accesso alla professione, valutazione e la convalida delle conoscenze, delle competenze e delle abilità (Appendice B, par. 6)

- Diploma di laurea triennale
 - Percorsi assimilabili sotto il profilo **qualitativo** e **quantitativo**
 - durata almeno triennale
 - 1200 ore di formazione, «**privilegiando la formazione teorica, metodologica e applicativa propria del profilo professionale scelto**».
- Soglie orarie minime 300 laboratori
 150 lezioni teoriche
 150 esperienza sul campo
 100 supervisione
 Residuo: studio personale e altre attività
- **Percorso formale** = presso istituzioni che rilasciano titoli aventi valore legale (Università; Conservatorio)
 - **Percorso non-formale** = attività formative intenzionali e strutturate senza che al termine di esse venga rilasciato un titolo avente valore legale
 - **Percorso informale** = esperienze lavorative, vita familiare, tempo libero

Norma tecnica nazionale **U08000110**

Figure professionali operanti nel campo delle Arti terapie

CONTENUTO

Accesso alla professione, valutazione e la convalida delle conoscenze, delle competenze e delle abilità (Appendice B, par. 6)

- La **valutazione** e la **convalida** delle conoscenze può essere effettuata da ogni organismo che:
 - a) sia dotato di un codice deontologico (ad oggi, adottato dalla maggioranza delle associazioni professionali attive nel settore delle artiterapie);
 - b) definisca e applichi un «sistema di qualità documentato»;
 - c) risponda a «standard di indipendenza, imparzialità, trasparenza, competenza e assenza di conflitti di interesse»;
 - d) garantisca valutazioni omogenee;
 - e) assicuri «la verifica dell'aggiornamento professionale» dell'arteterapeuta a cadenza periodica (Norma UNI 11592:2015, par. 6.3, Organizzazione che effettua la valutazione e/o la convalida).
- Quanto alle modalità di valutazione, esse consistono nella presa visione del *curriculum vitae et studiorum* del candidato (con contestuale verifica dell'esperienza lavorativa prestata dal medesimo, che deve essere «idonea» al profilo professionale) e in un esame composto da una prova scritta, una orale e una di tipo pratico.
- Alcuni enti certificatori riconoscono la sussistenza di suddetta idoneità solo a fronte di un'attività lavorativa di una certa durata: per esempio, FAC Certifica richiede che il candidato abbia prestato almeno due anni di attività, «in forma di libera professione, e/o subordinata, e/o di consulenza a progetto».
- Ad oggi, non è stato definito il *quomodo* e il *quantum* dell'**aggiornamento professionale** (Norma UNI 11592:2015, par. 4, Compiti e attività specifiche della figura professionale). La norma tecnica si limita a enunciare il generale principio per cui «il professionista è comunque tenuto a seguire percorsi autonomi o guidati di aggiornamento professionale continuo», primariamente erogati dalle associazioni professionali.