

L'arte che cura, spesso definita **arteterapia**, si basa sull'idea che l'espressione creativa possa favorire il benessere fisico, mentale ed emotivo. Non si tratta di diventare artisti o di creare capolavori, ma di utilizzare il processo artistico come mezzo per esplorare sentimenti, risolvere conflitti emotivi, aumentare la consapevolezza di sé, gestire il comportamento e le dipendenze, sviluppare abilità sociali, ridurre l'ansia e aumentare l'autostima.

Concetti base dell'arteterapia:

- **Espressione non verbale:** L'arte offre un canale per esprimere emozioni e pensieri che a volte è difficile verbalizzare.
- **Processo creativo:** Il focus non è tanto sul prodotto finale quanto sull'esperienza del creare. Questo processo può essere di per sé terapeutico, offrendo un senso di controllo e realizzazione.
- **Simbolismo:** Le immagini create possono contenere significati simbolici che, con la guida di un arteterapeuta, possono essere esplorati per ottenere una maggiore comprensione di sé.
- **Relazione terapeutica:** L'arteterapia si svolge spesso in un contesto di relazione sicura e di supporto con un terapeuta qualificato.

Benefici dell'arteterapia:

- **Esplorazione delle emozioni:** Aiuta a identificare, esprimere e comprendere una vasta gamma di sentimenti.
- **Aumento dell'autoconsapevolezza:** Il processo creativo e la riflessione sull'opera possono portare a una maggiore comprensione di sé, dei propri schemi di pensiero e dei propri comportamenti.
- **Gestione dello stress e dell'ansia:** L'attività artistica può avere un effetto calmante e aiutare a ridurre i livelli di stress e ansia.
- **Miglioramento dell'autostima:** La creazione e il completamento di un'opera possono aumentare il senso di realizzazione e la fiducia in sé stessi.
- **Sviluppo delle capacità comunicative:** L'arte può diventare un modo alternativo per comunicare, specialmente per coloro che hanno difficoltà a esprimersi verbalmente.
- **Elaborazione di traumi:** L'arteterapia può offrire un modo sicuro e distanziato per affrontare esperienze traumatiche.
- **Miglioramento delle abilità sociali:** L'arteterapia di gruppo può favorire l'interazione, la collaborazione e la comprensione degli altri.
- **Stimolazione cognitiva:** Alcune attività artistiche possono migliorare la concentrazione, l'attenzione e la memoria.

Paesi che utilizzano l'arteterapia:

L'arteterapia è utilizzata in diversi paesi in tutto il mondo, con vari livelli di integrazione nei sistemi sanitari, educativi e sociali. Tra i paesi in cui l'arteterapia è più consolidata e diffusa troviamo:

- **Regno Unito:** L'arteterapia ha una lunga storia nel Regno Unito ed è ampiamente riconosciuta come una professione sanitaria e psicoterapeutica.

- **Stati Uniti:** Anche negli Stati Uniti l'arteterapia è una professione riconosciuta, con associazioni professionali e programmi di formazione accreditati.
- **Canada:** Similmente agli Stati Uniti e al Regno Unito, il Canada ha una comunità di arteterapeuti ben strutturata.
- **Australia:** L'arteterapia è in crescita anche in Australia, con un numero crescente di professionisti e programmi di formazione.
- **Paesi Bassi:** L'arteterapia è integrata in diversi contesti, inclusa la salute mentale e la riabilitazione.
- **Italia:** Anche in Italia l'interesse e l'utilizzo dell'arteterapia sono in aumento, con diverse scuole di formazione e professionisti attivi in vari settori.
- **Svizzera:** In Svizzera si riconosce sempre più il valore dell'arte nella cura, sia per malattie psichiche che fisiche.

L'arteterapia è presente anche in altri paesi, sebbene la sua diffusione e il suo riconoscimento professionale possano variare. In America Latina, ad esempio, ci sono iniziative per portare l'arteterapia in diverse comunità.

Il pensiero dell'OMS nell'ambito olistico di concetto di salute e di cura:

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) promuove una visione **olistica** della salute, definendola non solo come l'assenza di malattia o infermità, ma come uno stato di completo **benessere fisico, mentale e sociale**. Questa definizione riconosce l'interconnessione tra i diversi aspetti della salute e sottolinea l'importanza di considerare la persona nella sua totalità.

In quest'ottica, l'arte e le attività creative possono svolgere un ruolo significativo nel promuovere la salute e il benessere. L'OMS ha riconosciuto il contributo delle arti alla salute e al benessere in diverse pubblicazioni e iniziative. Un rapporto del 2019 dell'Ufficio Regionale Europeo dell'OMS ha esaminato le evidenze sul ruolo delle arti nel miglioramento della salute e del benessere, evidenziando i benefici delle arti creative (come l'arteterapia) nella prevenzione delle malattie, nella promozione della salute e nella gestione e nel trattamento di diverse condizioni.

L'approccio olistico alla cura promosso dall'OMS riconosce che la guarigione non riguarda solo il trattamento dei sintomi fisici, ma anche il benessere emotivo, psicologico e sociale. L'arteterapia si inserisce perfettamente in questa visione, offrendo un approccio terapeutico che considera la persona nella sua complessità e utilizza un mezzo espressivo che coinvolge mente, corpo ed emozioni. L'OMS supporta l'implementazione di interventi artistici basati sull'evidenza per migliorare la salute e il benessere delle persone.