

*“L'arte non riproduce ciò che è visibile,
ma rende visibile ciò che non sempre lo è”*

Paul Klee

INDICE

ABSTRACT

1. INTRODUZIONE	1
1.1 Storia dell'arteterapia	2
1.2 Definizione arteterapia	5
1.3 Arte come strumento terapeutico	7
2. OBIETTIVO	9
3. MATERIALI E METODI	9
4. RISULTATI	10
5. DISCUSSIONE	17
5.1 Prevenzione	17
5.2 Trattamento complementare	20
5.3 Cure palliative	23
6. CONCLUSIONI	25
BIBLIOGRAFIA	27

ABSTRACT

Introduzione e obiettivi: La crescente incidenza del cancro solleva preoccupazioni significative sia per la salute fisica, che per il benessere psicologico dei pazienti. In ambito oncologico circa il 20% dei pazienti soffre di disturbi depressivi, una percentuale significativamente superiore rispetto alla popolazione generale. Quest'opera mira ad esplorare i benefici dell'arteterapia nei pazienti oncologici affetti da depressione, al fine di migliorare la loro qualità di vita.

Materiali e metodi: Questa ricerca utilizza una revisione narrativa degli studi pubblicati tra il 2018 e il 2023 su PubMed e Google Scholar, utilizzando come parole chiave "art therapy" e "depression". Sono stati esclusi gli studi che non si focalizzavano sull'ambito oncologico.

Risultati: Gli studi selezionati hanno esaminato in modo approfondito il potenziale dell'arteterapia come strumento terapeutico integrabile alle normali attività assistenziali infermieristiche. Sono emerse evidenze significative sulla sua applicabilità non solo nel trattamento diretto dei pazienti, ma anche nei contesti di prevenzione e palliazione dei malati oncologici.

Discussione e conclusione: L'arteterapia offre un contributo significativo nel promuovere il benessere mentale e risulta un utile strumento per facilitare una diagnosi precoce dei disturbi depressivi. Altresì aiuta ad alleviarne i sintomi e a migliorare la qualità di vita, grazie al suo impiego come trattamento complementare ad un approccio farmacologico. Gli effetti benefici dell'arteterapia possono estendersi anche alle cure palliative, dove influenzano positivamente sia il benessere psicologico dell'assistito che dei caregiver. Alcuni documenti analizzati ponevano l'attenzione sugli effetti di questo strumento terapeutico nei pazienti pediatrici oncologici, evidenziando un potenziale impatto positivo; tuttavia sono necessarie ulteriori ricerche, specialmente nell'ambito delle cure palliative pediatriche. In conclusione l'arteterapia emerge come uno strumento terapeutico estremamente benefico per i pazienti oncologici affetti da depressione, ma necessita di interventi continuativi per massimizzarne l'effetto.

Parole chiave: arteterapia, depression, oncologia, salute mentale

1. INTRODUZIONE

Secondo le stime che emergono da “I numeri del cancro 2023” (citato dalla fondazione AIRC), in Italia dal 2020 al 2023 i casi di tumore sono aumentati di oltre 18.000: da 376.600 nuove diagnosi nel 2020, alle 395.000 del 2023 e per gli anni futuri è previsto un ulteriore aumento (Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro, 2023).

Se concentriamo la nostra attenzione solo all’ambito pediatrico le statistiche non sono migliori. Rispetto agli anni ’80, l’incidenza dei tumori nei bambini è aumentata del 13%. Ogni anno a 400.000 bambini sotto i 19 anni viene diagnosticato il cancro e si stima che tra il 2015 e il 2030 ci saranno dai 6 ai 7 milioni di casi di tumori infantili nel mondo (Motlagh et al., 2023).

L’incremento sostanziale dei casi di cancro, come evidenziato dalle statistiche, impone una riflessione approfondita sulle complesse sfide che questa malattia pone, non solo a livello fisico ma anche psicologico.

Ricevere una diagnosi di cancro rappresenta un evento estremamente difficile e traumatico, capace di evocare una vasta gamma di emozioni intense e spesso difficili da gestire. A volte questo impatto emotivo può superare la capacità di sopportazione del paziente, portando ad una serie di disturbi psicologici, tra cui le alterazioni del tono dell'umore. Proprio in questo contesto, i disturbi depressivi emergono come una delle complicanze psicologiche più comuni tra i malati di cancro, colpendo circa il 20% della popolazione oncologica; incidenza significativamente più alta rispetto alla popolazione generale, risultando essere da due a tre volte superiore rispetto alla media (Bosman et al., 2020).

I sintomi di un disturbo depressivo non si limitano ad influenzare l'umore del paziente, ma hanno anche un impatto negativo molto profondo sulla qualità complessiva della vita, identificata come un indicatore ampio e complesso del benessere individuale, che include non solo il benessere fisico, ma anche quello materiale, sociale, emotivo e psicologico. La qualità della vita riflette lo sviluppo personale ed i livelli di attività di un individuo, elementi essenziali per una vita soddisfacente; se compromessa dai sintomi depressivi, si rende necessario intervenire con strategie terapeutiche efficaci che possano affrontare sia le manifestazioni psicologiche sia quelle somatiche della malattia.

Alla luce di questi fattori, le terapie complementari ed alternative assumono un ruolo sempre più cruciale nel migliorare la qualità della vita dei pazienti oncologici e nel gestire i sintomi psicosomatici associati alla malattia ed ai suoi trattamenti. Tra queste terapie, l'arteterapia emerge come una delle più rilevanti. Le arti, infatti, possono avere un impatto significativo nel campo delle moderne scienze della salute, offrendo un mezzo potente per interpretare e comprendere le emozioni. Attraverso l'espressione artistica, i pazienti possono esplorare e riconoscere meglio i propri sentimenti, facilitando una maggiore consapevolezza di sé ed una comprensione più profonda degli altri.

L'arteterapia, per essere realmente efficace, richiede la supervisione di un terapeuta specializzato, soprattutto per quanto riguarda l'elaborazione verbale dei sentimenti e delle emozioni scaturite dall'esperienza artistica. Tuttavia, la fase creativa in sé non necessita di una supervisione costante, se non per questioni pratiche legate all'uso degli strumenti e dei materiali artistici, e ciò rende questa tipologia di interventi particolarmente adattabile e integrabile come parte della routine quotidiana all'interno della pianificazione assistenziale infermieristica. Grazie alla sua versatilità e alla sua capacità di promuovere il benessere emotivo, l'arteterapia può diventare una componente essenziale del supporto psicologico offerto ai pazienti oncologici, contribuendo in modo significativo al miglioramento della loro qualità di vita.

1.1 Storia dell'arteterapia

Nonostante l'arteterapia venga considerata una pratica contemporanea, in realtà l'arte è stata utilizzata fin dall'inizio della storia umana come mezzo per comunicare pensieri ed idee. Ovviamente solo con la nascita delle nuove scienze ottocentesche, in particolar modo con l'origine della psicologia, ci si interesserà all'arte come strumento attraverso il quale esprimere emozioni nascoste. A partire dalla metà dell'ottocento l'attività artistica inizia ad essere utilizzata come terapia occupazionale e come mezzo di indagine nello studio di situazioni psicopatologiche.

Il primo a considerare la creazione artistica non soltanto per il suo senso estetico o per le tracce patologiche in essa presenti, ma anche per l'effetto terapeutico proprio dell'attività fu Sigmund Freud. Secondo Freud la vita interiore dell'autore e l'oggetto artistico erano in diretto rapporto, poiché attraverso l'arte la persona poteva esprimere, in modo più o meno cosciente, i desideri di natura erotica/aggressiva. Questa visione fu poi portata

avanti da sua figlia, Anna Freud, che nel suo lavoro di psicoanalista infantile farà largo uso dell'espressione artistica e della creatività dei bambini con ottimi risultati.

Fu molto importante anche Ernst Kris, una psicoanalista e storico dell'arte, che si interessò al rapporto tra temi mitologici, immaginazione creativa ed opere mettendo in evidenza i legami psichici che univano questi diversi campi. Per Kris l'attività artistica potenziava il lavoro emotivo, veicolando contenuti psicologici consci e inconsci; assumeva perciò importanza l'esistenza di una figura professionale che lavorasse con il paziente e instaurasse con lui una relazione significativa fondata sull'empatia. Kris può quindi essere considerato un precursore di quella che sarà la figura dell'arteterapeuta, il quale prende in carico l'assistito fornendogli gli strumenti per esprimersi al di là delle proprie possibilità verbali.

Tra i pionieri di quello che diventerà il lavoro dell'arteterapeuta c'è sicuramente Friedl Dicker Brandeis. Nata a Vienna nel 1898, decise di seguire i suoi studi presso la Bauhaus, dove venivano incentivati ideali democratici e di giustizia sociale, si specializzò nel campo dell'arte tessile e della fotografia, incontrando insegnanti come Klee, Kandinsky e Gropius. Finiti i suoi studi, Dicker Brandeis si impegnò in una feroce opposizione al dilagare del nazismo ed iniziò a collaborare con il partito comunista, dedicandosi ad un'attività politica clandestina che la portò ad essere arrestata e a subire diversi mesi di prigionia. Nel 1934 divenne un insegnante d'arte nel ghetto della città di Praga, dove ebbe modo di osservare come i piccoli allievi utilizzavano l'arte per elaborare i traumi dei lutti e delle violenze che alcuni di loro subivano. Nel 1942 venne poi deportata al campo di concentramento di Terezin, dove con i suoi laboratori artistici si pose l'obiettivo di riequilibrare il mondo emozionale dei bambini devastato dagli eventi. Friedl Dicker Brandeis morì nel 1944 ad Auschwitz, ma i disegni dei bambini sono ancora conservati al Museo Ebraico di Praga.

Una delle figure centrali che contribuì al diffondersi di questo movimento anche fuori dall'Europa fu Margaret Naumburg. Nata a New York nel 1890, proseguì il suo percorso di studi a Roma dove incontrò Maria Montessori, la cui filosofia educativa sosteneva e, tutt'oggi sostiene, che i bambini siano in grado di imparare più efficacemente quando autorizzati ad esplorare le idee da soli, invece che ricevere semplicemente informazioni. Colpita dalle teorie della Montessori, tornò negli Stati Uniti dove fondò la Walden School, con l'intento di consentire ai bambini di sviluppare sé stessi. Negli anni '30 iniziò ad

elaborare un programma di arteterapia per pazienti psichiatrici basandosi sull'idea di usare l'arte per liberare l'inconscio, incoraggiando la libera associazione.

Grazie al contributo di tutti questi pionieri, negli anni '40 venne istituita ufficialmente una nuova disciplina: l'arteterapia. I primi casi documentati di terapia artistica in un ospedale psichiatrico si riscontrarono nel St. Elizabeth's Hospital di Washington DC, in cui l'arteterapia si rivelò uno strumento importante nella gestione dei soldati della seconda guerra mondiale, poiché permetteva loro di affrontare meglio i traumi scatenati dal campo di battaglia attraverso la creazione di immagini che esprimessero i loro sentimenti interiori.

Qualche anno dopo in Gran Bretagna, Susan Bach scoprì che le persone con specifiche malattie mentali avevano colori, simboli e immagini ricorrenti nelle loro opere d'arte e da questa osservazione teorizzò che il disegno potesse essere un aiuto per la diagnosi, il trattamento e la prognosi precoce delle malattie mentali.

Negli Stati Uniti una figura fondamentale per il radicamento dell'arteterapia come nuovo metodo di trattamento fu Edith Kramer, allieva di Friedl Dickers Brandeis. Nel 1938, per fuggire alle leggi razziali, emigrò a New York e lavorò come insegnante d'arte con bambini e adolescenti nei quartieri più svantaggiati e presso istituti di neuropsichiatria infantile, dove ebbe modo di portare avanti i "laboratori artistici" della sua precettrice. Kramer considerava l'espressione artistica come il fulcro dell'arteterapia, sostenendo che le sue virtù curative dipendessero da quei procedimenti psicologici che si attivano nel lavoro creativo; essa quindi porrà tutta la sua attenzione, al processo creativo, ritenuto di per sé uno strumento terapeutico. Furono proprio questi convincimenti che la portarono nel 1976 a stilare un programma per l'insegnamento dell'arteterapia, che tenne presso la New York University. Al centro della sua teoria c'era l'idea che l'arteterapeuta fosse come una terza mano con il compito di facilitare il paziente a superare i suoi blocchi e a favorire il processo artistico.

Nello stesso frangente, in Italia, Raffaella Bortino rielabora il lavoro di Edith Kramer creando una scuola di formazione quadriennale in arteterapia, non a caso in collaborazione proprio con la New York University. Solo negli anni ottanta si inizierà a sentire la necessità di una formazione più articolata: verranno perciò a costituirsi diverse scuole con programmi differenziati e specifici, dando il via ad una più vasta conoscenza ed utilizzo dell'arteterapia (Abbenante et al., 2020).

1.2 Definizione arteterapia

Definire cosa sia l'arteterapia non è facile, poiché è di una disciplina molto vasta che si avvale di varie forme d'arte nel trattamento del disagio psichico. La British Association of Art Therapy definisce l'arteterapia come “una forma di psicoterapia che utilizza l'arte come suo principale modo di espressione e comunicazione”. Per l'American Art Therapy Association è “una professione integrativa di salute mentale e servizi umanistici, che arricchisce la vita di individui, famiglie e comunità attraverso la creazione attiva, il processo creativo, la teoria psicologica applicata e l'esperienza umana all'interno di una relazione psicoterapeutica”.

L'arte ha sempre avuto la funzione di oggettificare sentimenti ed emozioni al fine di essere in grado di contemplarli e capirli. L'oggetto artistico diventa espressione dell'esperienza interiore del soggetto che crea, dando la possibilità di riconoscere, far emergere e padroneggiare la vita interiore inconscia, spesso non accessibile con il linguaggio.

La produzione artistica è tutelata all'interno della relazione con l'arteterapeuta, il quale deve essere in grado di instaurare un rapporto empatico e di stabilire una relazione salda con il paziente, sviluppando la capacità di accogliere, assorbire e far evolvere le tensioni istintive, impulsive o affettive conflittuali che possono esprimersi durante la creazione artistica. Per creazione artistica si intende, la realizzazione di un'opera che può essere sia fisica che verbale; in alcuni casi anche le idee ed i pensieri possono essere considerati creazioni artistiche in quanto ne rappresentano la fonte stessa. Essa può essere completata in autonomia o con il supporto di un assistente, nel caso in cui vi siano limitazioni fisiche, purché l'intermediario si limiti a seguire le idee o i pensieri verbalizzati dal paziente.

All'interno del trattamento di arteterapia, in modo inconscio, il paziente impara ad esprimersi attraverso un atto creativo-comunicativo, con cui può prendere coscienza del proprio vissuto interiore, delle proprie paure e delle proprie difese. Attraverso la discussione e l'interpretazione del lavoro svolto, ossia il contenuto comunicativo delle espressioni artistiche, si ha l'opportunità di consentire al paziente di comunicare i propri pensieri e sentimenti. L'arteterapia può quindi essere considerata come un veicolo privilegiato nella trasmissione di messaggi riguardanti la sfera dell'emotività e dell'immaginario; questi messaggi possono venire espressi attraverso i simboli, le metafore e le analogie.

Per molti soggetti la possibilità di esprimersi attraverso un linguaggio non verbale diventa l'unico modo per far emergere e comprendere le proprie sensazioni in un'esperienza liberatoria e catartica. Il lavoro artistico creato rappresenta un oggetto che rimanda a parti profonde di sé, che sono immediatamente analizzabili sia per chi lo realizza che per chi lo osserva, permettendo di poter riflettere ed eventualmente interpretare aspetti più intimi e profondi della personalità. Assume quindi un valore di comunicazione visiva che permette al non verbale di concretizzarsi, favorendo un discorso interpersonale tra soggetto e terapeuta. La figura dell'arteterapeuta deve essere in questo processo una presenza rassicurante ed una guida capace di accompagnare l'individuo ed incoraggiarlo ad esprimersi liberamente.

All'interno di questa disciplina esistono diversi mezzi di espressione, come la pittura, il disegno, la scrittura, la danza, il teatro o la musica. La costante di tutti questi approcci sta nel processo di creazione e di espressione di sé; riuscire ad esprimersi senza maschere, in modo vero e spontaneo, rilassato e acritico, può guidare alla realizzazione di sé e alla guarigione delle proprie ferite emotive (Abbenante et al., 2020).

L'interazione tra corpo e mente necessaria per creare arte è la base per un effetto armonizzante sulla persona, che risulta particolarmente utile in risposta al danno psicologico del trauma fisico, come può verificarsi nel cancro, soprattutto nelle fasi avanzate o terminali (Colette et al., 2021).

L'arteterapia va considerata una tecnica con molteplici campi di applicazione, che vanno dalla diagnosi, alla terapia, alla riabilitazione, al miglioramento della qualità della vita. Il grande vantaggio dato dalla comunicazione non verbale, risulta particolarmente utile per coloro che soffrono di difficoltà ad esprimersi. Tuttavia, in alcune fasi della terapia, il ricorso al linguaggio verbale potrebbe rivelarsi un buono strumento aggiuntivo, ad esempio, a scopo associativo per creare collegamenti con specifici episodi di vita o per focalizzarsi più dettagliatamente su aspetti ritenuti importanti dall'assistito. È importante considerare che, nella maggior parte delle arti terapie, esistono diverse fasi temporali in cui viene a maturarsi la crescita della persona e la possibilità di regolare e controllare attivamente le proprie emozioni, ampliando i confini di sé. Queste diverse fasi implicano un passaggio dell'espressione alla riflessione e alla rielaborazione dei contenuti prodotti. È proprio in questo passaggio che il linguaggio verbale risulta di grande utilità nel favorire l'interiorizzazione dei vissuti emotivi.

L'arteterapeuta, attraverso le sue abilità valutative e psicoterapeutiche, sceglierà i materiali e gli interventi adeguati alle esigenze dei loro assistiti al fine di raggiungere i traguardi e gli obiettivi prefissati. Il terapeuta deve favorire la conoscenza di sé, delle proprie potenzialità e rendere possibile l'integrazione di tutte le risorse di cui il paziente dispone per poter vivere meglio; svolge quindi una funzione non solo di trattamento della malattia, ma anche di trasformazione, evoluzione e crescita dell'individuo. I materiali e le tecniche utilizzati permettono di esprimere, plasmare e dare un'immagine definita al problema presente cercando di raggiungere una possibile soluzione, grazie all'aiuto dell'arteterapeuta. Non è quindi il risultato estetico dell'opera che conta, ma la comprensione, l'accettazione e la contemplazione di ciò che il paziente intende comunicare (Abbenante et al., 2020).

1.3 Arte come strumento terapeutico

La domanda cruciale a cui rispondere, per poter comprendere le potenzialità di questo strumento terapeutico, è in che modo l'arteterapia, cioè il fare arte, può diventare momento di cura. È stato dimostrato che, quando una persona è immersa in un'attività creativa riceve una serie di sollecitazioni a livello fisico, intellettuale ed emozionale che porta a mutamenti organici e psicologici, i quali favoriscono i processi di guarigione. Questo tipo di attività è in grado di liberare l'inconscio, alleviando condizioni di stress e problematiche psicologiche. Nel momento in cui si esternano le emozioni negative, attraverso l'atto del fare, si impara a guardarsi dentro. Il paziente riesce quindi ad uscire dal proprio io, creando una distanza terapeutica rispetto alla situazione che gli provoca sofferenza. Durante la seduta di arteterapia il paziente non è più costretto ad automatismi e comportamenti fissi e ripetitivi, tipici delle attività quotidiane, ma è libero di sfogare gli impulsi più violenti e forti in modo creativo, piuttosto che distruttivo. Le tecniche di arteterapia hanno dunque la funzione di porre in comunicazione mente e corpo e, di far in modo che ci sia un rapporto più fluido ed equilibrato (più sano) tra questi due aspetti che ci costituiscono ma, che spesso vengono vissuti in maniera separata.

Fare arte, nel senso di impegnarsi in un'attività nuova e creativa, promuove l'attivazione dell'emisfero destro del cervello, deputato al pensiero analogico e che presiede le attività creative, la fantasia, l'intuizione, la comunicazione ed i segnali corporei. Nella società contemporanea, in particolar modo quella occidentale, il pensiero analogico viene

ritenuto di solito meno importante rispetto a quello logico razionale, dovuto invece all'attività dell'emisfero sinistro. In realtà, abbiamo bisogno dell'attività congiunta dei due emisferi del cervello per poterci adattare adeguatamente alla realtà in continuo mutamento. Il cosiddetto pensiero laterale, il cui sviluppo viene promosso dall'attivazione dell'emisfero destro, è fondamentale per arginare i limiti del pensiero logico-formale. Come sintetizzato dal medico psicologico De Bono (citato da Abbenante et al., 2020) "il pensiero laterale permette di riconoscere i criteri e le idee dominanti che di solito polarizzano il pensiero logico razionale e stimolare lo sviluppo della creatività. L'arteterapia dunque diviene un'importante opportunità per promuovere e potenziare queste fondamentali capacità". L'espressione creativa riesce perciò a superare lo stato di coscienza facendo emergere dall'inconscio, senza alcun filtro, tutto quanto vi è di più nascosto ma anche di più vero nell'individuo. Ciò che proviamo e sperimentiamo, durante il processo di creazione artistica, si riflette sulla nostra produzione artistica in termini di qualità ed intensità di linee, tratti, colori, movimenti, nel modo in cui usiamo il tempo, lo spazio, ecc. L'espressione artistica mostra quindi una rappresentazione simbolica del nostro mondo interiore e delle modalità che solitamente usiamo nel rapportarci alla realtà, ed è proprio questa caratteristica di utilizzare il linguaggio dei simboli, e non quello verbale, a rendere l'arteterapia un canale privilegiato rispetto ad altre forme di terapia. È più facile parlare di un disegno, di una poesia, di un brano musicale, di un film o di un qualsiasi altro prodotto artistico, piuttosto che parlare di sé.

L'arteterapia può quindi contribuire alla diagnosi, alla presa in carico, al trattamento del disagio fisico, psicologico e sociale, nonché alla prevenzione del disagio stesso. Sin dalla sua nascita l'arteterapia si è subito sviluppata come strumento di sostegno nelle cure psichiatriche di persone con gravi disturbi psichici come gli psicotici e gli autistici, ma i risultati portarono ad estendere l'uso di queste tecniche anche ai pazienti affetti da disturbi dell'umore e dell'ansia. Successivamente il suo impiego venne esteso anche alla riabilitazione di soggetti con danni neurologici e con handicap visivi, anche senza una vera e propria patologia psichiatrica. Non meno importante è il suo utilizzo come strumento di sostegno nel trattamento di malati terminali.

2. OBIETTIVO

L'obiettivo di questa revisione narrativa è quello di ricercare e analizzare le migliori evidenze scientifiche disponibili riguardo ai potenziali benefici dell'arteterapia nel migliorare il benessere psicologico dei pazienti oncologici. Questa pratica viene considerata come un intervento assistenziale utile e innovativo, finalizzato non solo alla prevenzione, ma anche alla cura dei disturbi depressivi.

3. MATERIALI E METODI

Questa revisione si propone di esplorare in che modo l'integrazione degli interventi di arteterapia nella pianificazione assistenziale di pazienti oncologici possa contribuire alla prevenzione ed al trattamento dei disturbi depressivi.

Per la stesura di questo documento, è stata condotta una ricerca approfondita utilizzando i database PubMed e Google Scholar. Le parole chiavi impiegate per la ricerca sono state "art therapy" e "depression" e, l'analisi si è focalizzata esclusivamente su studi pubblicati tra il 2018 e il 2023, per i quali era disponibile il testo completo e accessibile gratuitamente. Durante la fase di selezione, gli abstract e i titoli dei risultati ottenuti sono stati attentamente esaminati e, sono stati esclusi tutti quei documenti che facevano riferimento alla terapia antiretrovirale per HIV, comunemente abbreviata con la sigla "ART therapy", poiché non pertinenti al tema trattato. Allo stesso modo, sono stati scartati gli studi che riguardavano interventi di arteterapia applicati in contesti diversi da quello oncologico.

In aggiunta, per garantire una copertura completa e rilevante della letteratura disponibile, sono stati esaminati gli elenchi bibliografici dei documenti selezionati, con l'intento di individuare ulteriori fonti di interesse che rispettassero i criteri temporali e tematici prefissati.

4. RISULTATI

Dalla ricerca eseguita sono stati presi in considerazione sedici fonti schematizzate nella seguente tabella:

Titolo	Anno di pubblicazione	Autori	Argomento
American Art Therapy Association	Visionato nel 2023	Non noti	Definizione arteterapia
The British Association of Art Therapists	Visionato nel 2023	Non noti	Definizione arteterapia
Ricerca su arteterapia e arte come terapia	2020	Abbenante et al.	Definizione concettuale dell'arteterapia e contesto storico
Art Making as a Health Intervention: Concept Analysis and Implications for Nursing Interventions	2022	Kim K.S. e Lor M.	L'arteterapia come intervento assistenziale infermieristico
Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review.	2020	Vaartio-Rajalin et al.	L'arteterapia come intervento assistenziale infermieristico
Group-based active artistic interventions for adults with primary anxiety and depression: a systematic review	2023	Barnish et al.	Gli effetti dell'arteterapia come strumento terapeutico
Van Laaehoven H.V.M. (2020) The effects of art therapy on anxiety, depression, and quality of life in adults with cancer: a systematic literature review	2020	Bosman et al.	Gli effetti dell'arteterapia come strumento terapeutico

A pilot study of improved psychological distress with art therapy in patients with cancer undergoing chemotherapy	2020	Elimimian et al.	Gli effetti dell'arteterapia nei pazienti oncologici
The effects of art therapy on quality of life and psychosomatic symptoms in adults with cancer: a systematic review and meta-analysi	2023	Zhou et al.	Gli effetti dell'arteterapia come strumento terapeutico
Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review	2022	Shukla et al.	Gli effetti dell'arteterapia come strumento terapeutico
The Effects of Adding Art Therapy to Ongoing Antidepressant Treatment in Moderate-to-Severe Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Study	2023	Lee et al.	L'efficacia dell'arteterapia combinata con la terapia farmacologica
Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders	2021	Hu et al.	L'arteterapia come trattamento complementare
The physical and psychological outcomes of art therapy in pediatric palliative care: A systematic review.	2023	Motlagh et al.	L'arteterapia nell'ambito delle cure pediatriche
Creativity and art therapies to promote healthy aging: A scoping review	2022	Galassi et al.	L'arteterapia nella promozione della salute mentale

Drawing Test Form for Depression: The Development of Drawing Tests for Predicting Depression Among Breast Cancer Patients	2021	Kim J e Chung S.	Test di disegno per predire la depressione
Art Therapy in a Palliative Care Unit: Symptom Relief and Perceived Helpfulness in Patients and Their Relatives.	2021	Colette et al.	L'arteterapia nelle cure palliative

Al fine di ottenere una definizione ufficiale e precisa dell'arteterapia, sono stati visionati ed analizzati i contenuti disponibili sui siti ufficiali delle principali associazioni nazionali di arteterapia, sia negli Stati Uniti che nel Regno Unito.

Una specifica puntualizzazione deve essere fatta per il testo "Ricerca su arteterapia e arte come terapia" (Abbenante et al., 2020), che esplora l'arteterapia come trattamento nelle vittime di abuso e violenza. Sebbene gli argomenti trattati in questo documento non siano strettamente correlati ai temi centrali di questa tesi, è stata comunque ritenuta utile la consultazione delle sezioni introduttive dell'opera. In queste pagine gli autori offrono un'analisi dettagliata e accurata della storia dell'arteterapia e dei principi su cui si fonda il suo impiego terapeutico, fornendo così un contesto storico e teorico importante per comprendere al meglio le sue applicazioni.

Il manoscritto redatto da Kim K.S. e Lor (2022) rappresenta un'analisi concettuale meticolosa e dettagliata che esplora il ruolo della creazione artistica nel campo dell'assistenza sanitaria, con un focus particolare sulle sue possibili applicazioni nell'assistenza infermieristica. Gli autori esaminano approfonditamente le varie definizioni e gli attributi principali che possono essere associati all'arteterapia, quali la creazione artistica, la creatività, l'espressione di sé, la distrazione e, su come queste parti potessero andare ad influire sulle condizioni di salute del paziente. Quest'analisi teorica si propone di delineare come le dimensioni dell'arte possano interagire ed influenzare le condizioni di salute del paziente. Importante sottolineare, che il loro studio si limita

all'analisi teorica del fare arte come intervento sanitario, senza procedere alla misurazione dei reali effetti che questi possono avere nella pratica clinica quotidiana.

Anche Vaartio-Rajalin et al. (2020) nella loro revisione della letteratura si sono posti l'obiettivo di esplorare e delineare come l'arteterapia possa essere efficacemente integrata nell'assistenza infermieristica. Attraverso un'analisi dettagliata degli articoli scientifici pubblicati nel decennio precedente, gli autori hanno evidenziato il potenziale dell'arteterapia di trasformarsi in un elemento utile per l'assistenza sanitaria. Il loro lavoro evidenzia i benefici dell'arteterapia in ogni contesto assistenziale, specialmente nei settori della prevenzione, riabilitazione, cura e palliazione.

Lo studio di Barnish e Nelson-Horne (2023) approfondisce il tema dell'ansia e della depressione, esaminando le principali opzioni terapeutiche e come l'arte si possa inserire tra esse. La loro ricerca si concentra sugli interventi artistici di gruppo, focalizzandosi sulle varie tipologie di arti e cercando di trarre delle conclusioni su quale tra tutte, possa offrire il massimo beneficio alla popolazione. Purtroppo, a causa della mancanza di studi che confrontino direttamente le diverse modalità, gli autori hanno potuto dare un giudizio positivo sui benefici apportati da tale strumento terapeutico, ma non sono stati in grado di trarre una conclusione su quale tecnica artistica sia di maggiore efficacia.

Grazie alla loro revisione sistematica della letteratura, Bosman et al. (2021) vanno a raccogliere ed analizzare tutte le migliori evidenze scientifiche disponibili sugli effetti dell'arteterapia sulle persone adulte affette da cancro, coprendo un arco temporale che va dal 2009 al 2019. Dopo aver descritto con un breve riassunto tutti gli studi presi in considerazione sono andati a raggruppare ed analizzare i risultati. Anche se non tutti gli studi selezionati hanno evidenziato un significativo miglioramento dei sintomi nel gruppo sperimentale rispetto a quello di controllo, i partecipanti hanno espresso una valutazione positiva dell'esperienza, considerandola preziosa per il loro benessere.

Un ulteriore contributo significativo allo studio degli effetti dell'arteterapia nel contesto oncologico proviene dalla ricerca di Elimimiamo et al. (2020), focalizzata particolarmente sul disagio psicologico che accompagna i malati oncologici. Il team di ricerca ha mirato a dimostrare l'efficacia dell'arteterapia nel mitigare il carico emotivo associato a una diagnosi di cancro, impiegando delle scale analogico visive per quantificare i livelli di dolore, disagio emotivo, depressione ed ansia. Questi indicatori venivano misurati sistematicamente prima e dopo ogni seduta di arteterapia e nelle 48-72

ore successive al fine di monitorarne l'evoluzione. Il loro studio conferma l'utilità dell'arteterapia per ridurre il disagio psicologico, ma hanno evidenziato che gli effetti benefici tendono ad essere di breve durata; di conseguenza essi sottolineano la necessità di strutturare un programma terapeutico che preveda sessioni di arteterapia ripetute e frequenti al fine di mantenere e potenziare i benefici nel tempo.

Anche Zhou et al. (2023) hanno indagato sugli effetti dell'arteterapia sui pazienti adulti affetti da cancro. La loro analisi ha confermato il potenziale benefico di questo tipo di intervento, enfatizzandone le qualità economiche ma anche la capacità di adattamento all'interno dei vari setting assistenziali e alle specifiche esigenze culturali e individuali degli assistiti, garantendo un approccio più inclusivo e rispettoso delle diverse realtà.

Shukla et al. (2022) sono andati ad indagare sul possibile ruolo dell'arteterapia nella cura della salute mentale. In particolare, nella parte legata ai disturbi dell'umore affermavano che, l'introduzione alle terapie artistiche facilita un processo attraverso il quale gli individui possono connettersi più profondamente con i propri sentimenti, migliorando così la capacità di accettarli e di esercitare un controllo più efficace sulle proprie emozioni. Gli studiosi tengono però a precisare che, negli studi da loro analizzati, gli interventi di arteterapia erano sempre integrati ad una terapia farmacologica apposita e che, il risultato benefico sulla salute mentale della persona, non dipendeva dalla sola terapia artistica.

Proprio per analizzare meglio la questione relativa all'efficacia dell'arteterapia in combinazione con altre forme di trattamento, Lee et al. (2023) si pongono l'obiettivo di comparare gli effetti dati dalla sola terapia farmacologica rispetto ad un approccio terapeutico integrato con interventi di terapia artistica, in un gruppo di pazienti affetti da depressione. I risultati ottenuti dall'esperimento hanno rivelato che, il gruppo sottoposto anche agli interventi di arteterapia, ha mostrato una riduzione dei sintomi maggiore rispetto al quello di controllo che ha ricevuto solo il trattamento farmacologico. In base a queste evidenze, gli autori hanno raccomandato l'uso di un approccio terapeutico combinato di arteterapia e farmaci, specialmente nei casi di depressione grave caratterizzati da una resistenza ai normali antidepressivi e che, mostrano un miglioramento dei sintomi inferiore alla media.

Lo studio di Hu J. et al. (2021) approfondisce i principali campi di applicazione dell'arteterapia come trattamento complementare per i disturbi mentali. Dopo aver fornito

una panoramica completa sull'arteterapia, hanno effettuato un'analisi dettagliata sugli effetti ottenuti da tale strumento terapeutico sui vari disturbi mentali, mettendone in luce le qualità, in quanto strumento di comunicazione non verbale

L'indagine condotta da Motlagh et al. (2023) rappresenta l'unico studio focalizzato sulle cure pediatriche emerso dalla ricerca. In questo lavoro, gli autori esaminano l'impatto psicologico e fisico del cancro sui bambini e di come l'arteterapia possa fungere da sostegno per aiutarli a superare questa difficile esperienza. Al termine del loro studio, i ricercatori sono convenuti sull'efficacia benefica dell'arteterapia nel supportare i bambini malati, ma hanno riscontrato alcune problematiche se si analizzava la dinamica secondo un modello di assistenza incentrato sulla famiglia. In una delle fonti prese in considerazione dalla revisione era segnalato, da alcune madri, un aumento dei livelli di stress dovuto al coinvolgimento dei loro figli in tali attività terapeutiche. Il maggior limite dello studio è dovuto dalla difficoltà degli autori a reperire materiale specifico focalizzato sulle cure palliative pediatriche, portandoli a suggerire la necessità di ulteriori ricerche e sperimentazioni nel settore dei malati terminali pediatrici, al fine di valutare più approfonditamente gli effetti e l'adattabilità dell'arteterapia in tali contesti.

Lo studio di Galassi et al. (2022) indaga sugli effetti dell'arteterapia non in relazione ad una malattia ma, come strumento per promuovere il benessere mentale nei soggetti a rischio. Partecipare alle sedute di arteterapia può aiutare le persone in difficoltà ad avere una migliore interazione sociale, la quale è un ottimo modo di prevenire i fattori di rischio per le malattie mentali come la solitudine e la diminuzione del capitale sociale, cioè l'insieme di reti relazionali tra le persone. Il loro studio era incentrato sulla popolazione anziana, poiché sono maggiormente a rischio di isolamento, depressione o incapacità di prendersi cura di sé stessi, ma può estendersi a qualunque popolazione a rischio, come ad esempio quella oncologica.

Nel contesto della prevenzione della depressione tra i pazienti oncologici, lo studio di Kim J. e Chung (2021) rappresenta un'innovazione significativa, esplorando l'utilizzo dell'arteterapia come strumento per la diagnosi precoce dei disturbi depressivi. I ricercatori hanno sviluppato un particolare test di disegno, concepito per facilitare i professionisti del settore nel riconoscere i segnali precoci della depressione. Il test consisteva in una serie di disegni che i pazienti realizzavano durante le loro sedute, e che

venivano poi analizzati secondo parametri specifici. L'interpretazione dei disegni è stata effettuata con la collaborazione dell'autore dell'opera ed un arteterapeuta esperto che aiutava a creare un dialogo interpretativo, andando ad unire aspetti artistici e clinici. I risultati ottenuti hanno dimostrato che i test di disegno potrebbero essere potenzialmente efficaci come strumento di supporto diagnostico per valutare la presenza di sintomi depressivi nei pazienti oncologici; naturalmente per conferirgli un'affidabilità diagnostica è necessario che tali valutazioni siano condotte in collaborazione con un medico psichiatrico.

Colette et al. (2020) hanno focalizzato la loro ricerca sull'ambito delle cure palliative, un settore in cui i degenti spesso sono demoralizzati a causa della mancanza di speranze e delle gravi manifestazioni patologiche tipiche delle fasi avanzate delle malattie. L'intervento proposto consisteva in una serie di sedute di arteterapia, durante le quali i partecipanti erano invitati a scarabocchiare istintivamente su un foglio di carta; questi disegni venivano poi analizzati e interpretati liberamente, permettendogli di esplorare e verbalizzare i loro pensieri e sentimenti. Per quantificare l'impatto di questo intervento, prima e dopo ogni sessione venivano somministrati dei questionari specifici per valutare il dolore, l'ansia, la depressione e il benessere generale dei pazienti. Già dopo tre sedute il 97% degli assistiti riferivano di trovare l'intervento utile e questa percentuale aumentava progressivamente fino a raggiungere la totalità del consenso a mano a mano che si procedeva con la terapia. Gli effetti ottenuti con il trattamento erano molteplici e variavano da una semplice distrazione momentanea dai problemi quotidiani, ad una più profonda presa di coscienza del proprio inconscio che portava ad un'autoconsapevolezza del proprio ego spaventato di fronte alla morte che riusciva finalmente a ricevere un tocco calmante. Ciò che i pazienti apprezzavano maggiormente era la possibilità di poter parlare liberamente dei propri sentimenti, aiutandoli ad affrontare più facilmente conversazioni difficili con i loro familiari, i quali a loro volta beneficiavano indirettamente dell'intervento osservando un miglioramento della condizione emotiva dei loro cari.

5. DISCUSSIONE

5.1 Prevenzione

I pazienti affetti da cancro si trovano spesso in una condizione di estrema vulnerabilità psicologica, con un rischio significativamente aumentato di sviluppare disturbi depressivi. Questa vulnerabilità deriva principalmente dalle loro preoccupazioni riguardanti la prognosi della malattia, la possibilità di recidive, il rischio di metastasi e gli effetti collaterali debilitanti delle terapie oncologiche, come la chemioterapia. La combinazione di queste ansie e le pesanti implicazioni emotive della malattia possono facilmente condurre i pazienti in uno stato di sofferenza psicologica profonda che, se non adeguatamente riconosciuta e trattata, può aggravarsi. In generale, la soluzione più indicata e appropriata per affrontare questa situazione sarebbe quella di sottoporre gli assistiti a una valutazione psichiatrica approfondita, durante la quale un professionista esperto in salute mentale potrebbe valutare accuratamente i sintomi depressivi e altre possibili alterazioni del tono dell'umore, offrendo il supporto e le terapie necessarie.

Tuttavia, nonostante questa sia la prassi ottimale, non sempre è possibile garantire una visita psichiatrica a tutti i pazienti oncologici, a causa di varie difficoltà come ad esempio la mancanza di tempo, che può essere dovuta agli impegni legati alle terapie del cancro, la scarsa accessibilità ai servizi di salute mentale, specialmente in aree geografiche meno servite, e i pregiudizi sociali che ancora oggi circondano la malattia mentale, portando molti pazienti a esitare nel cercare aiuto. In questi contesti difficili, può risultare particolarmente utile l'impiego di strumenti alternativi per la valutazione dello stato emotivo della persona. Tra questi, le scale di valutazione e i test proiettivi rappresentano risorse preziose per individuare precocemente eventuali alterazioni del tono dell'umore.

A questo proposito, lo studio condotto da Kim J. e Chung (2021) si concentra sullo sviluppo di un test di disegno appositamente concepito per valutare i sintomi depressivi nei pazienti affetti da cancro. Questo strumento potrebbe rivelarsi particolarmente utile nel contesto clinico, soprattutto per quei pazienti che, durante il loro complesso percorso terapeutico, potrebbero necessitare di un supporto psicologico aggiuntivo. Tuttavia, gli autori sottolineano un aspetto cruciale: nel percorso di formazione per diventare arteterapeuti, non è attualmente prevista una formazione sufficiente per la diagnosi psicopatologica. Per garantire la validità clinica del test proposto, è quindi essenziale che

vi sia una stretta collaborazione con un medico psichiatra specializzato, in grado di interpretare correttamente i risultati del test e di fornire una diagnosi accurata.

Il test ideato e proposto dagli autori dello studio prevedeva che i partecipanti realizzassero tre disegni distinti, ognuno con un tema specifico. Il primo disegno era a tema libero, permettendo così ai partecipanti di esprimere liberamente la propria creatività e di rappresentare ciò che più sentivano in quel momento, senza alcuna restrizione o linea guida imposta. Il secondo disegno richiedeva la rappresentazione di un albero, un soggetto spesso utilizzato in test proiettivi per esplorare aspetti profondi della personalità e dello stato emotivo dell'individuo. Infine, il terzo disegno doveva rappresentare i sentimenti, un compito che invitava i partecipanti a riflettere e a mettere su carta le proprie emozioni, offrendo così uno spaccato del loro stato d'animo attuale.

Durante tutto il processo creativo, i partecipanti erano lasciati completamente liberi di esprimersi, senza alcun tipo di interferenza o interazione da parte dei ricercatori o degli operatori presenti. Questo approccio non direttivo era volto a garantire che ogni disegno riflettesse genuinamente il mondo interiore dei partecipanti, senza influenze esterne che potessero alterare o condizionare l'espressione spontanea delle loro emozioni e pensieri.

Questo studio ha permesso di individuare otto elementi chiave, considerati come predittori di un possibile disturbo depressivo, osservabili attraverso l'analisi dei disegni realizzati dai pazienti. Di seguito, vengono descritti in dettaglio:

- Armonia: nei disegni realizzati da pazienti affetti da disturbi depressivi, si osserva frequentemente una mancanza di integrazione tra le varie parti del disegno; in altre parole, ciascuna componente del disegno appare isolata e indipendente dalle altre, senza una connessione visiva o una coerenza complessiva.
- Inclinazione: un altro indicatore significativo di depressione è l'inclinazione delle figure disegnate rispetto all'asse verticale. I pazienti con disturbi depressivi tendono a disegnare figure inclinate di oltre 15°, il che può essere interpretato come un segno di instabilità emotiva o di un senso di perdita di equilibrio nella vita quotidiana.
- Simbolo: nell'interpretazione del disegno, si esegue un'analisi approfondita dei simboli utilizzati dal paziente. Tuttavia, è importante escludere dall'analisi quei simboli che hanno un significato puramente personale e non universale, in quanto potrebbero non fornire indicazioni utili per la diagnosi. I simboli comuni, che

hanno un significato riconosciuto e condiviso, possono invece rivelare aspetti importanti del vissuto e delle preoccupazioni del paziente, offrendo indizi preziosi sul suo stato emotivo.

- Utilizzo dello spazio: l'analisi dell'uso dello spazio nel disegno fornisce ulteriori informazioni sullo stato emotivo del paziente. I soggetti depressi tendono a utilizzare una porzione molto ridotta del foglio, spesso limitandosi a poche aree, mentre le persone psicologicamente ed emotivamente sane tendono a sfruttare circa due terzi della superficie totale.
- Circondare: un altro elemento predittivo significativo è la tendenza dei pazienti depressi a circondare e recintare le figure rappresentate nei loro disegni. Questo comportamento grafico può essere visto come un tentativo di creare una barriera tra sé e il mondo esterno, espressione del bisogno di ritirarsi in uno spazio sicuro.
- Descrizione: questo elemento riguarda la mancanza di dettagli o di forme definite nella rappresentazione grafica delle figure. Nei pazienti depressi, i disegni spesso mancano di dettagli e appaiono incompleti o vaghi, il che può indicare una mancanza di energia, motivazione o interesse.
- Pressione della penna: la pressione esercitata dalla matita sul foglio durante la realizzazione del disegno è un indicatore fisico dello stato emotivo del paziente. I pazienti con sintomi depressivi tendono ad esercitare meno pressione, producendo linee più leggere e deboli.
- Qualità della linea: in relazione con quanto esposto nel punto precedente, i pazienti depressi tendono a disegnare linee brevi, spezzate o sconnesse, che possono riflettere incertezza, indecisione o una difficoltà nel mantenere un flusso continuo di pensieri e azioni.

I risultati dello studio svolto indicano che i test di disegno potrebbero essere potenzialmente utilizzati come strumenti diagnostici per valutare i sintomi depressivi nei malati oncologici. Tuttavia, nonostante le prospettive promettenti, lo studio presenta alcune limitazioni che devono essere prese in considerazione per una corretta interpretazione dei risultati. In primo luogo, la ricerca è stata condotta su un campione di partecipanti relativamente ridotto, il che potrebbe influenzare la generabilità dei risultati. In secondo luogo, un'altra limitazione significativa riscontrata nello studio riguarda la valutazione dei disegni, che è stata considerata troppo soggettiva. L'interpretazione delle

opere d'arte è inevitabilmente influenzata dalla percezione e dall'esperienza personale di chi valuta e, questa soggettività può portare a discrepanze nei risultati. La mancanza di criteri standardizzati e di protocolli chiari per l'analisi dei disegni può rappresentare un ostacolo alla riproducibilità dei risultati e alla loro applicazione clinica su larga scala.

Secondo un altro studio (Galassi et al., 2022) l'arteterapia potrebbe essere utilizzata come uno strumento di prevenzione primaria dei disturbi mentali, come la depressione, in particolar modo nelle popolazioni più a rischio, come quella oncologica. Le potenzialità benefiche di questi interventi si basano su diversi fattori chiave. Prima di tutto, l'arteterapia offre la possibilità di svolgere attività di gruppo, che gioca un ruolo fondamentale nel favorire la socializzazione tra i partecipanti. Questo aspetto è particolarmente importante per i pazienti oncologici, che spesso rischiano di isolarsi a causa delle difficoltà fisiche e psicologiche legate alla loro condizione; attraverso il lavoro di gruppo, i pazienti possono sentirsi parte di una comunità, riducendo così il senso di solitudine e isolamento che può contribuire allo sviluppo di disturbi depressivi.

Inoltre, l'arteterapia ha la capacità di motivare le persone ad adottare uno stile di vita più attivo. Partecipare a queste attività può stimolare il desiderio di muoversi, di interagire con gli altri e di impegnarsi in nuove esperienze, tutte azioni che favoriscono il benessere mentale. Così facendo la terapia artistica non solo offre un sostegno psicologico, ma diventa anche un mezzo per promuovere la salute mentale e prevenire il manifestarsi di disturbi depressivi nei pazienti oncologici.

5.2 Trattamento complementare

Le opzioni terapeutiche attualmente disponibili per il trattamento della depressione si concentrano per lo più su due categorie principali di intervento: quella farmacologica e quella psicologica.

L'approccio farmacologico, che rappresenta uno dei pilastri della terapia della depressione, si basa principalmente sull'utilizzo di farmaci specifici, noti come inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI). Questi farmaci agiscono aumentando la concentrazione di serotonina nel cervello, un neurotrasmettitore che gioca un ruolo cruciale nella regolazione dell'umore. Gli SSRI operano limitando la ricaptazione di serotonina nella cellula presinaptica, il che comporta un incremento della sua disponibilità a livello extracellulare, contribuendo così a migliorare i sintomi depressivi.

Parallelamente alla terapia farmacologica, esiste una vasta gamma di interventi psicologici, con l'obiettivo di affrontare la depressione da una prospettiva più comportamentale e cognitiva. L'approccio psicologico dominante, ampiamente riconosciuto e utilizzato, è rappresentato dalla terapia cognitivo-comportamentale (CBT). Questa forma di terapia è particolarmente efficace nell'esplorare e nel modificare i modelli di pensiero distorti e le convinzioni negative che possono contribuire al mantenimento della depressione. All'interno di questo approccio psicoterapeutico, può essere inclusa anche l'arteterapia, la quale cerca di identificare e modificare le connessioni disfunzionali tra pensieri, emozioni e comportamenti dell'individuo (Barnish e Nelson-Horne, 2023).

Queste due diverse tipologie di cura possono essere utilizzate singolarmente o combinate in un unico approccio terapeutico. Lo studio condotto da Lee et al. (2022) si pone proprio l'obiettivo di valutare se l'efficacia data dalla combinazione della farmacoterapia antidepressiva e dell'arteterapia risulti maggiore rispetto a quella della sola terapia farmacologica. Gli autori mettono in luce come l'integrazione di questi due approcci possa offrire un beneficio significativo, soprattutto per quei pazienti affetti da depressione resistente al trattamento con antidepressivi, i quali tendono a mostrare un minore miglioramento dei sintomi rispetto alla media.

I partecipanti allo studio sono stati assegnati in modo randomizzato a due gruppi: un gruppo di controllo e un gruppo sperimentale. Quest'ultimo ha ricevuto interventi di arteterapia della durata di 50 minuti, con cadenza settimanale per un totale di sei sessioni. La prima seduta è stata concepita per instaurare un rapporto terapeutico positivo, creando così un contesto psicologico favorevole per le sedute successive, che si sono focalizzate sulla libera espressione di sé e sull'elaborazione del supporto sociale e dei problemi interpersonali. Entrambi i gruppi sono stati sottoposti a valutazioni della gravità dei sintomi depressivi, attraverso scale standardizzate, sia prima che dopo la somministrazione dei rispettivi trattamenti.

I risultati hanno evidenziato una notevole riduzione dei sintomi in entrambi i gruppi; tuttavia, il gruppo sperimentale, che ha ricevuto la combinazione di terapia farmacologica e arteterapia, ha mostrato miglioramenti significativamente superiori rispetto al gruppo di controllo.

Anche il resto della letteratura scientifica analizzata converge nel riconoscere che l'arteterapia offre un contributo significativo nel miglioramento dell'umore e nella riduzione dei sintomi depressivi nei pazienti oncologici sottoposti a chemioterapia. In particolare lo studio di Elimimico et al. (2020) mira a dimostrare l'efficacia clinica dell'arteterapia nel ridurre il carico emotivo legato alla diagnosi di cancro. Gli autori hanno organizzato una serie di sessioni di arteterapia per un gruppo di malati oncologici, durante le quali un terapeuta specializzato li incoraggiava a coinvolgere il loro lato creativo, concedendogli la piena libertà nell'uso dei materiali con cui lavorare. Ogni sessione si concludeva con una riflessione del paziente sulla propria arte, guidata sempre da un arteterapeuta che lo aiutava ad esprimere al meglio le proprie emozioni.

Per determinare l'impatto sociale delle sessioni di arteterapia sono state impiegate delle scale analogico visive per misurare il disagio psicologico dei partecipanti in tre momenti distinti: prima della seduta, immediatamente dopo la sessione ed entro 48-72 ore. I pazienti erano chiamati a compilare quattro scale diverse, che quantificavano il dolore, il disagio emotivo, la depressione e l'ansia provata; le scale avevano un punteggio da 0 a 10, dove 0 indicava uno stato di benessere psicologico e 10 il peggior disagio possibile. L'analisi dei dati ottenuti confermano ancora una volta che l'arteterapia contribuisce significativamente al miglioramento dell'umore del paziente. Tuttavia, gli autori sottolineano che i maggiori benefici di questo intervento terapeutico si manifestano immediatamente dopo le sessioni di arteterapia, con effetti positivi che si protraggono per un periodo compreso tra le 48 e le 72 ore successive. Da questi dati risulta evidente che il limite più significativo di questo intervento è rappresentato proprio dalla durata limitata dei suoi effetti benefici sul disagio emotivo. Questa caratteristica sottolinea l'importanza di strutturare un programma terapeutico che preveda una serie di interventi regolari e continuativi nel tempo, con l'obiettivo di prolungare e consolidare i benefici sulla salute mentale degli assistiti.

Tra i diversi gruppi di pazienti oncologici, la popolazione pediatrica è quella che sembra beneficiare maggiormente degli effetti terapeutici dell'arteterapia. I bambini affetti da cancro, infatti, possono sperimentare livelli estremamente elevati di depressione, dovuti non solo ai sintomi fisici della malattia, ma anche alle pesanti conseguenze dei trattamenti oncologici. La chemioterapia, in particolare, tende a ridurre significativamente il livello di energia e a causare un affaticamento profondo, impedendo ai bambini di svolgere le

normali attività di svago quotidiane che sono fondamentali per il loro sviluppo e benessere psicologico. Questo impedimento ha un impatto notevole sulla qualità della vita dei piccoli pazienti e aumenta lo stress emotivo associato al ricovero e alla malattia stessa.

Come evidenziato da Motlagh et al. (2023) nel loro studio, i bambini ricoverati per cure oncologiche spesso si sentono isolati e intrappolati, trovandosi in difficoltà nell'esprimere le proprie emozioni e sentimenti attraverso i consueti canali verbali. In questo contesto, l'arteterapia emerge come uno strumento essenziale, offrendo un mezzo di comunicazione non verbale che permette ai bambini di esprimere e condividere le proprie esperienze e vissuti in modo più efficace rispetto alla comunicazione verbale tradizionale.

Tuttavia, lo studio ha rilevato alcune difficoltà nell'applicazione dell'arteterapia in ambito pediatrico, legate in particolare alla resistenza iniziale da parte dei bambini nel partecipare alle attività proposte. Questo aspetto ha portato alcune madri a dichiarare un aumento del proprio livello di stress e stanchezza, dovuto alla necessità di incoraggiare e motivare i loro figli a prendere parte alle sedute di arteterapia. Nonostante queste sfide, i benefici complessivi dell'arteterapia nell'oncologia pediatrica sono indubbi, rendendola una componente cruciale del supporto psicologico durante il trattamento della malattia.

5.3 Cure palliative

Le cure palliative hanno molteplici ambiti di applicazione, tra cui anche il fondamentale compito di alleviare i sintomi della depressione, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita dei pazienti. In questo contesto, lo studio condotto da Colette et al. (2021) si propone di esplorare in modo approfondito come l'arteterapia possa offrire sollievo ai malati oncologici in un contesto di cure palliative.

L'intervento descritto nello studio prevedeva una serie di sedute terapeutiche, il cui numero veniva adattato in base alle esigenze e alle condizioni fisiche di ciascun paziente. Durante queste sedute, ai partecipanti veniva chiesto di realizzare uno scarabocchio, preferibilmente ad occhi chiusi, qualora si sentissero a proprio agio nel farlo. Una volta completato il processo creativo, ai pazienti veniva chiesto di identificare le forme, figurative o astratte, che avevano inconsciamente rappresentate e di evidenziarle con pastelli colorati, incoraggiandoli ad utilizzare la libera associazione simbolica per attribuire significati personali agli elementi e ai colori scelti. Alla fine della sessione, i partecipanti erano invitati a commentare ed interpretare le proprie opere, con il supporto

del terapeuta, che li incoraggiava a esprimere le loro riflessioni e a comunicare le emozioni suscitate dall'esperienza.

I risultati dello studio evidenziano che, secondo le testimonianze dei partecipanti, l'intervento di arteterapia consentiva loro di allontanarsi, anche solo temporaneamente, dalla loro condizione di malattia. Attraverso l'arte, i pazienti riuscivano ad esprimere emozioni che altrimenti sarebbero rimaste inesprese, sentimenti che spesso non si sentivano di condividere con i propri famigliari. Per alcuni partecipanti, l'esperienza assumeva anche una valenza più profonda, legata al concetto di eredità: trovavano infatti confortante l'idea che, attraverso le loro creazioni, una parte di loro potesse sopravvivere oltre la morte, lasciando un segno tangibile che li mantenesse vivi nel ricordo.

Gli interventi di arteterapia si sono dimostrati utili non solo per i malati terminali, ma anche per i caregiver che li assistono, offrendo un supporto indiretto ma significativo a coloro che si prendono cura dei malati. Numerosi famigliari dei pazienti coinvolti nelle sessioni di arteterapia hanno infatti riscontrato un beneficio personale, dichiarando che la partecipazione all'intervento ha avuto un impatto positivo anche su di loro. Molti di questi caregiver hanno riferito di aver provato un senso di tranquillità e speranza nel vedere i propri cari più sereni e rilassati, un effetto che ha contribuito a ridurre lo stress emotivo associato alla loro difficile situazione.

Le sedute di arteterapia hanno inoltre permesso ai famigliari di comprendere più profondamente i sentimenti e le preoccupazioni dei loro cari malati. Questa maggiore comprensione ha spesso portato ad una comunicazione più aperta e significativa tra i pazienti e i loro caregiver, migliorando la qualità delle relazioni e permettendo ai famigliari di offrire un supporto più mirato ed empatico. In molti casi, l'arteterapia ha fornito ai caregiver strumenti preziosi per affrontare le sfide emotive del prendersi cura di un malato terminale, aiutandoli a sentirsi più preparati e consapevoli nel sostenere i loro cari durante questo difficile percorso.

Purtroppo, come evidenziato nello studio condotto da Motlagh et al. (2023), emerge una lacuna significativa nella letteratura scientifica attuale riguardante l'analisi degli effetti dell'arteterapia nell'ambito delle cure palliative pediatriche che, non consente di valutarne i benefici in tale contesto.

6. CONCLUSIONI

Alla luce delle evidenze esposte e analizzate in questo documento, l'arteterapia si conferma essere una risorsa terapeutica di grande valore nel contesto delle cure oncologiche, con campi d'azione che spaziano dalla prevenzione alla gestione attiva dei disturbi depressivi. Questa forma di terapia complementare non solo arricchisce il panorama delle opzioni terapeutiche disponibili per i pazienti oncologici, ma rappresenta anche una risposta efficace e umanizzante alle complesse sfide emotive e psicologiche che accompagnano la diagnosi e il trattamento del cancro.

L'arteterapia ha dimostrato essere uno strumento estremamente efficace per promuovere il benessere psicologico, incentivando uno stile di vita più attivo che contribuisce significativamente a prevenire i disturbi psicologici, soprattutto nelle persone maggiormente predisposte allo sviluppo di tali patologie. Questa modalità terapeutica si rileva particolarmente preziosa non solo per il sostegno diretto che offre ai pazienti, ma anche per la sua capacità di affrontare e superare alcune delle barriere che ostacolano la diagnosi delle malattie mentali. Tramite il test proposto da Kim J. e Chung (2021) è possibile identificare precocemente i primi sintomi di un disturbo depressivo, consentendo di arrivare ad una diagnosi precoce e quindi ad un trattamento immediato della patologia. Ovviamente l'intervento deve essere svolto con la collaborazione di uno psichiatra professionista, poiché nessuna delle figure normalmente impegnate, in questo processo terapeutico, ha le competenze e la qualifica necessaria per formulare una diagnosi.

Una volta che la persona coinvolta ha acquisito consapevolezza della sua malattia mentale, diventa fondamentale attuare un trattamento terapeutico adeguato. Questo passaggio è essenziale per permettere al paziente di affrontare le sfide imposte dalla diagnosi di cancro, evitando che le conseguenze aggiuntive derivanti dai sintomi depressivi possano deteriorare ulteriormente la sua qualità di vita. È stato quindi ampiamente documentato che la terapia farmacologica integrata con l'arteterapia, permette di ottenere risultati più efficaci e migliora notevolmente i sintomi depressivi dell'assistito, andando così ad influire positivamente sul suo benessere psicologico.

Nel contesto pediatrico, l'arteterapia assume un ruolo ancora più cruciale. I bambini, spesso incapaci di verbalizzare in modo adeguato i loro sentimenti, trovano nell'arte un canale naturale e accessibile per esprimere le loro paure, speranze e frustrazioni. Questo

non solo allevia il loro disagio emotivo, ma contribuisce anche a mantenere un senso di normalità e serenità in un periodo della loro vita caratterizzato da grandi incertezze e sofferenze. Bisognerebbe analizzare meglio il vissuto emotivo dei genitori dei bambini malati poiché, in alcuni casi, dover convincere i propri figli a partecipare alle sedute di arteterapia risultava essere un ulteriore fonte di stress e stanchezza.

Nel campo delle cure palliative, l'arteterapia si distingue per la sua capacità di offrire sollievo e conforto ai malati terminali. Attraverso il processo creativo, i pazienti riescono a distaccarsi, anche solo temporaneamente, dalla loro condizione di malattia, trovando nella creazione artistica un mezzo per lasciare un'eredità personale e per esplorare significati profondi legati alla loro esistenza e al concetto di fine vita. Questo non solo arricchisce il loro vissuto personale, ma aiuta anche i caregiver a gestire meglio lo stress emotivo e a comprendere più profondamente i bisogni dei loro cari. Non è stato però possibile reperire studi specifici in merito all'applicazione di tale strumento terapeutico all'interno delle cure palliative pediatriche; sarebbero perciò necessarie ulteriori ricerche in tale contesto.

Nonostante i numerosi benefici evidenziati, è importante riconoscere alcune limitazioni dell'arteterapia. Gli effetti positivi, sebbene significativi, tendono a essere temporanei, il che sottolinea la necessità di sviluppare programmi terapeutici continuativi e regolari che possano prolungare e consolidare questi benefici nel tempo.

In sintesi, l'arteterapia rappresenta una componente essenziale di un approccio olistico alla cura oncologica, che riconosce l'importanza di affrontare, non solo gli aspetti fisici della malattia, ma anche il benessere psicologico del paziente. L'integrazione dell'arteterapia nei piani di cura può contribuire a migliorare significativamente la qualità della vita dei pazienti oncologici, rendendo il percorso di cura più umano e attento alle esigenze emotive di chi lo affronta. Continuare ad esplorare e perfezionare l'uso dell'arteterapia nella pratica clinica oncologica è un passo importante verso una medicina che cura la persona nella sua interezza, valorizzando la connessione tra corpo e mente e riconoscendo il potere trasformativo dell'arte nella vita degli assistiti.

BIBLIOGRAFIA

- Abbenante S., Calore T., Gomes Pereira V.M., Lorio R.C., Rodriguez Garcia I. (2020) *Ricerca su arteterapia e arte come terapia*. <https://www.deepacts.eu/wp-content/uploads/2021/01/D31-Art-Therapy-Research-IT.pdf>
- American Art Therapy Association. (visionato 2023) <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- Barnish M.S., Nelson-Horne R.V. (2023) *Group-based active artistic interventions for adults with primary anxiety and depression: a systematic review* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10335485/>
- Bosma J.T., Bood Z.M., Scherer-Rath M., Dörr H., Christophe N., Sprangers M. AG., Van Laaehoven H.V.M. (2020) *The effects of art therapy on anxiety, depression, and quality of life in adults with cancer: a systematic literature review*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7981299/>
- Colette N., Guell E., Fariñas O., Pascual A. (2021) *Art Therapy in a Palliative Care Unit: Symptom Relief and Perceived Helpfulness in Patients and Their Relatives*. [https://www.jpmsjournal.com/article/S0885-3924\(20\)30639-4/fulltext](https://www.jpmsjournal.com/article/S0885-3924(20)30639-4/fulltext)
- Elimimian EB., Elson L., Stone E., Butler R.S., Doll M., Roshon S., Kondaki C., Padgett A., Nahlen ZA. (2020) *A pilot study of improved psychological distress with art therapy in patients with cancer undergoing chemotherapy* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7510066/>
- Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro, (2023) *Le statistiche sul cancro* <https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/cose-il-cancro/numeri-del-cancro>
- Galassi F., Merizzi A., D'Amen B., Santini S. (2022) *Creativity and art therapies to promote healthy aging: A scoping review* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9549330/>
- Hu J., Zhang J., Hu L., Yu H., Xu. (2021) *Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8397377/>
- Kim J., Chung S. (2021) *Drawing Test Form for Depression: The Development of Drawing Tests for Predicting Depression Among Breast Cancer Patients* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8473864/>

- Kim K. S., Lor M. (2022) *Art Making as a Health Intervention: Concept Analysis and Implications for Nursing Interventions*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9064896/>
- Lee M., Choi H., Shin J., Shu H-S. (2023) *The Effects of Adding Art Therapy to Ongoing Antidepressant Treatment in Moderate-to-Severe Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Study*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9819126/>
- Motlagh E.G., Bakhshi M., Davoudi N., Ghasemi A., Moonaghi H.K. (2023) *The physical and psychological outcomes of art therapy in pediatric palliative care: A systematic review.* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10098136/>
- Shukla A., Choudhari S.G., Gaidhane A.M., Quazi Syed Z. (2022) *Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review.*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9472646/>
- The British Association of Art Therapists. (visionato 2023) <https://baat.org/art-therapy/>
- Vaartio-Rajalin H., Santamäki-Fischer R., Jokisalo P., Fagerström L. (2020) *Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review.*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013220301502?via%3Dihub>
- Zhou S.S., Yu M.H., Zhou Z., Wang L.W. Liu W.W., Dai Q. (2023) *The effects of art therapy on quality of life and psychosomatic symptoms in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis.*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10691094/>