TERAPIE


iStock

QUANDO L'ARTE CURA

La pittura, la musica, il teatro, la danza sono dei toccasana per la mente e per il corpo. E consentono di tenere sotto controllo i livelli di ansia, di stress e molto altro ancora

Dopo quasi due anni di silenzio, salvo restrizioni dell'ultima ora, si è alzato di nuovo il sipario nei teatri italiani, i cinema hanno ripreso la loro programmazione regolare, i musei sono tornati ad animarsi con nuove mostre e iniziative e l'arte in generale ha ricominciato a vivere. E a fare vivere. A riprova di quanto questo "nutrimento" sia mancato a tutti noi nei mesi della pandemia. Conferma Cinzia Manfredi, musicoterapeuta e vice presidente dell'*Associazione Professionale Arti Terapie* (*www.assoarte.it*): «Una delle prime cose che abbiamo fatto durante il *lockdown* iniziato a marzo del 2020 è stato darci un appuntamento quotidiano sui balconi e sui tetti per suonare e cantare insieme e ritrovare un senso di benessere e di appartenenza. La musica, la danza, le arti figurative, il teatro sono mancati a tutti. E proprio per via di questo ci siamo resi conto di quanto sollievo psicologico e benessere dia l'arte». Una presa di coscienza che ha coinvolto anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che ha stabilito come la cultura e la fruizione dell'arte abbiano un ruolo importante nella prevenzione e nella promozione della salute. Senza contare che alcune discipline insegnate da professionisti adeguatamente formati, gli artiterapeuti, possono avere un ruolo importante nella gestione di certe patologie e disturbi psichici quando vengono inserite all'interno dei percorsi di cura. Insomma, ormai possiamo tranquillamente parlare delle arti come terapia o, come si dice, di artiterapie. Cantare in un coro, per esempio, può persino migliorare la malattia polmonare ostruttiva cronica. Lo hanno sperimentato negli Stati Uniti dove questa tecnica è considerata un'opzione di trattamento a basso rischio. «In questo settore, che prevede l'uso delle discipline artistiche per trattare la salute mentale e il disagio psicologico, dove è stato possibile abbiamo continuato a lavorare online, a distanza. Nelle residenze sanitarie per gli anziani, con pazienti psichiatrici, adolescenti e persone con disabilità si è cercato di andare avanti. E una volta tornati in presenza è emerso un senso di isolamento e di vuoto che ora cerchiamo di colmare con nuove attività», continua Cinzia Manfredi.

Visite ai musei su prescrizione

Grazie a un accordo raggiunto tra il Museo delle Belle Arti di Montreal e l'*Associazione dei Medici Francofoni Canadesi*, i medici possono prescrivere visite ai musei come terapia per malattie del corpo e della mente. Non è solo la pratica dell'arte, infatti, a migliorare la qualità della vita, ma anche la sua semplice fruizione che permette di ridurre significativamente il nostro stato di stress, aiutando a combattere la depressione e normalizzando il battito cardiaco, la pressione e i livelli di cortisolo e stimolando la produzione di ormoni del benessere. Una terapia fai da te che può essere messa in pratica da ciascuno di noi anche senza ricetta medica.

A TUTTE LE ETÀ

In Italia le artiterapie sono regolamentate da una norma del 2015 che prevede un periodo di formazione e di preparazione per chi si approccia alla professione di artiterapeuta e opera in strutture socio sanitarie. Ma come si sceglie un corso di artiterapia? «Non è la persona che si adatta alla disciplina artistica, ma è il contrario. Per curare disagi psicologici si parte sempre da un'anamnesi: chi da bambino già dipingeva, danzava, cantava o suonava uno strumento si troverà a suo agio nella stessa disciplina. Per quanto riguarda la musica, lavoriamo sulle melodie pentatoniche della ninna nanna per aiutare anziani con demenze, mentre con i più giovani abbiamo creato il *songwriting* che utilizza il rap. E, addirittura, con chi è in stato di coma, lavoriamo con sonorità che si adattano al ritmo del respiro», dice la musicoterapeuta.

L'artiterapia non ha età, va bene per tutti, bambini, adolescenti, adulti e anziani. E può dare grandi benefici in un periodo di smarrimento come quello della pandemia.

Paola Oriunno



088-091 Salute.indd 90 02/12/2021 11:38:37