



## Come ci aiuta l'arte?

Bella domanda, soprattutto in questo periodo storico; *come ci aiuta l'arte? Che ruolo ha nelle nostre vite, in questo particolare momento?*

Le restrizioni messe in atto mesi fa, che hanno portato al primo *lockdown* nazionale, hanno messo a dura prova la salute mentale di molti italiani, e sarebbe stato strano il contrario. Si è dovuto fare i conti non solo con una chiusura fisica, ma anche con un forzato ed improvviso cambiamento di abitudini, con un allontanamento fisico delle relazioni, e via dicendo. Ci si è trovati a fare i conti anche con sé stessi. Quante volte la vita frenetica del “prima” ci impediva di fermarci a pensare – e quante volte eravamo effettivamente noi ad evitare di farlo? All'improvviso arriva una pandemia, ci troviamo confinati fra le nostre quattro mura, e ci chiediamo “e ora cosa si fa?”. A questa naturale preoccupazione si aggiungono pensieri inerenti al nostro futuro socioeconomico, preoccupazioni riguardo le possibilità di contagio, preoccupazioni per la nostra famiglia e per il nostro futuro personale. È una situazione di stress, che tutti sentono in maniera diversa e che tutti affrontano in maniera diversa.

Diverse strategie vengono messe in atto per affrontare queste situazioni stressanti, e l'arte, nelle sue diverse forme, è una di queste. *Perché proprio l'arte?* Perché la sua fruizione, o creazione, ci aiuta ad “evadere” dalla realtà in maniera salutare e funzionale al benessere personale.

Già prima dell'emergenza sanitaria l'arte veniva utilizzata in ambito clinico, dai contesti medico-psichiatrici alla riabilitazione, e diverse ricerche sottolineano come l'espressione libera della creatività, sotto qualsiasi forma, possa aiutare a liberarsi dallo stress e ad esprimere liberamente il proprio sé. L'espressione ed esplorazione libera del proprio sé è uno dei fattori che, come si diceva prima, può aiutare a ritrovare del benessere in questo periodo; a ciò si aggiungono una serie di benefici propri dell'*art therapy*: nel disegnare, nel creare, riusciamo a distogliere la mente dai problemi del presente, focalizzando l'attenzione su ciò che si sta creando e aiutando la mente a trovare una nuova pace e, a volte, nuove idee ed ispirazioni. L'atto creativo è, inoltre, lo specchio delle vicende interne, che vengono portate alla luce in forma visiva e che possono quindi essere più facilmente rielaborate e comprese, e durante il *lockdown* la necessità di rielaborare gli eventi e la nostra percezione di essi si è fatta pressante.

Non è solo la creazione che porta benessere, ma anche la fruizione in sé di prodotti artistici. Una ricerca commissionata da Art Fund (un'associazione benefica indipendente britannica che collabora a stretto contatto con gallerie nazionali, artisti, musei e curatori) mostra che il 63% degli adulti intervistati affronta lo stress visitando musei e gallerie, trovando in quest'attività dei momenti di calma e di ispirazione. Un altro studio, condotto dalla Norwegian University of Science and Technology di Trondheim, ha osservato oltre 50.000 persone nel corso di tre anni, sottoponendo i soggetti a continue attività creative. È stato rilevato che trovarsi di fronte ad un'opera d'arte e guardarla con attenzione può aiutare a ridurre ansia e depressione, aumentare il senso di soddisfazione della propria vita. Risulta quindi palese l'importanza dell'arte nella nostra vita, anche come arma contro lo stress, stress che già proviamo nella vita di sempre e che l'emergenza sanitaria in atto ha esacerbato. Non sorprende dunque

che durante i periodi di chiusura cercassimo di far rientrare il “bello”, l’arte, nelle nostre vite, nelle nostre case; quasi ogni museo si è adoperato per fornire al pubblico un tour virtuale delle proprie opere, con reazioni decisamente positive. Secondo la società SEMrush, nelle prime settimane di Aprile la ricerca “museo online” ha registrato un aumento del 327%, dato estremamente significativo che dimostra anche la consapevolezza del bisogno di usufruire dell’arte in momenti di stress.

Tramite l’arte, in ogni sua forma, raggiungiamo anche ciò che è sconosciuto, esotico, e in questa particolare situazione ci permette anche di connetterci ad un mondo dove tutto è possibile, un mondo che – per ora – non è alla nostra portata.

Elena Besana  
elena.besana01@icatt.it

## **Bibliografia e sitografia**

Müller, M. (2020). I tour virtuali nei musei, from <https://www.artribune.com/progettazione/new-media/2020/04/tour-virtuali-museo-pubblico/>

[https://www.artfund.org/assets/national-art-pass/artfund\\_calm-and-collected-wellbeing-report.pdf](https://www.artfund.org/assets/national-art-pass/artfund_calm-and-collected-wellbeing-report.pdf)

Taylor S, Landry CA, Paluszek MM, Fergus TA, McKay D, Asmundson GJG. COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*. 2020;1–9.  
<https://doi.org/10.1002/da.23071>

The importance of art in the time of coronavirus. (2020), from <https://theconversation.com/the-importance-of-art-in-the-time-of-coronavirus-135225>