



Contesto

Definire le arti

Se da un lato le arti sono sempre state concettualmente difficili da definire, dall'altro vi sono alcune caratteristiche transculturali che vengono ritenute fondamentali per l'arte. Tra queste, l'oggetto d'arte (sia fisico che esperienziale) valutato in sé e per sé, piuttosto che come una mera utilità, come qualcosa che fornisce esperienze creative sia per il suo creatore che per il pubblico e che implica o provoca una risposta emotiva. Inoltre, la produzione artistica è caratterizzata dall'aver come propri requisiti la novità, la creatività, l'originalità e competenze specialistiche e dall'essere legata alle regole della forma, della composizione o dell'espressione (sia conformi che divergenti) .

Se, da una parte, questi criteri definiscono le linee di confine entro le quali stabilire cosa sia l'arte, è pur vero che i tipi specifici di arte all'interno di questi confini sono diversi e fluidi. Per quanto riguarda la ricerca sulla salute, è stato suggerito che le arti coinvolte si articolino in cinque ampie categorie :

- le arti performative (ad esempio teatro, danza, canto, musica, film)
- le arti visive, il design e l'artigianato (pittura, fotografia, scultura, tessile e altri prodotti di design e dell'artigianato)
- la letteratura (scrittura, lettura, partecipazione a festival letterari)
- la cultura (musei, gallerie, mostre d'arte, concerti, teatro, eventi comunitari, festival e fiere culturali)
- le arti online, digitali ed elettroniche (animazioni, filmmaking, computer grafica).

Queste categorie combinano sia un coinvolgimento attivo che uno ricettivo e, soprattutto, trascendono i confini culturali e racchiudono in sé la flessibilità necessaria per consentire lo sviluppo di nuove forme d'arte (come dimostrato dallo sviluppo delle arti online, digitali ed elettroniche negli ultimi anni).

Definizione di salute

L'**OMS** definisce la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non la mera assenza di malattia o infermità" , tanto da renderla radicata profondamente nella società e nella cultura. Inoltre, l'OMS pone l'accento sull'importanza della prevenzione delle malattie e, di conseguenza, sui determinanti della salute: il modo in cui la salute è plasmata dai costrutti culturali che la circondano e il modo in cui essa può essere promossa, a livello individuale e sociale. La definizione si concentra anche sul benessere, sia dal punto di vista individuale che da quello sociale. Quest'ultimo può abbracciare molteplici aspetti, come l'integrazione nella società, il contributo alla società, l'accettazione e la fiducia all'interno della società, la comprensione individuale della società e la fiducia nel potenziale della società.

Il nesso tra arti e salute

Le attività artistiche possono essere considerate come interventi complessi o multimodali, dal momento che combinano più componenti diverse le quali sono tutte note per essere salutari. Le attività artistiche possono riguardare il coinvolgimento estetico, lo stimolo dell'immaginazione, l'attivazione sensoriale, l'evocazione di emozioni e la stimolazione cognitiva. A seconda della sua natura, un'attività artistica può anche includere l'interazione sociale, l'attività fisica, il coinvolgimento in tematiche legate alla salute e l'interazione con i contesti di cura.

Ciascuna delle componenti delle attività artistiche può innescare risposte psicologiche, fisiologiche, sociali e comportamentali che sono a loro volta causalmente legate ai risultati in termini di salute.

Ad esempio, le componenti estetiche ed emotive delle attività artistiche possono fornire opportunità di espressione emotiva, di regolazione delle emozioni e di riduzione dello stress. La regolazione delle emozioni è intrinseca al modo in cui gestiamo la nostra salute mentale, mentre lo stress è un noto fattore di rischio per l'insorgenza e/o la progressione di una serie di patologie, tra cui le malattie cardiovascolari e i tumori.

Come le arti hanno un effetto sui determinanti sociali della salute

Coesione sociale

Esiste un'ampia letteratura sul potenziale ruolo evolutivo delle arti (in particolare della musica) nel rafforzare i legami sociali . A sostegno di queste teorie, si è scoperto che le arti favoriscono un comportamento prosociale, un sentimento condiviso di successo, la coordinazione corporea, un'attenzione e una motivazione condivisa, l'identità di gruppo.

Nello specifico, per quanto riguarda la musica, studi sperimentali hanno mostrato gli effetti delle singole sessioni di canto, in gruppi sia piccoli che grandi, sull'auto-percezione del legame sociale, sui comportamenti sociali e sui livelli di ossitocina, evidenziando come un legame sociale venga instaurato più rapidamente attraverso la musica piuttosto che tramite altre attività sociali.

Aspetti quali l'esercizio, la sincronizzazione, l'identificazione di sé con l'altro e il rilascio endogeno di oppioidi sono stati identificati come meccanismi chiave dei legami instaurati attraverso la musica . Ulteriori studi hanno evidenziato in modo specifico i benefici della musica nell'instaurazione del legame tra madri e neonati.

Le arti rappresentano anche un metodo ampiamente riconosciuto per ridurre la solitudine e l'isolamento sociale, in particolare tra le persone residenti in zone rurali o svantaggiate . Le attività che prevedono il coinvolgimento simultaneo di più individui, ad esempio la partecipazione di gruppo ad attività come l'artigianato e il canto, sono particolarmente efficaci nel promuovere la cooperazione, la comprensione della propria identità e il senso di inclusione sociale in bambini, adulti, famiglie e comunità, oltre che tra culture diverse.

Il coinvolgimento in esperienze artistiche può inoltre portare ad un aumento dei comportamenti prosociali all'interno delle comunità, come volontariato e beneficenza, e aumentare la consapevolezza sociale .

Le arti possono anche formare un ponte tra gruppi diversi: ad esempio, è stato dimostrato che attività come danza, lezioni di arte e teatro pro- muovono l'inclusione sociale tra i pazienti affetti da demenza e i loro caregiver, tra bambini e adulti con e senza disabilità, tra poliziotti ed ex criminali e tra adulti di diverse generazioni .

Tutto ciò va a costituire nella società un capitale sociale e di comunità.

Analogamente, è stato dimostrato che le arti contribuiscono a sviluppare la coesione sociale e a promuovere la risoluzione dei conflitti attraverso lo sviluppo di quelle abilità cognitive, emotive e sociali che coinvolgono in un approccio costruttivo.

Esse infatti costituiscono terreno fertile per l'empatia, la fiducia, l'impegno sociale, la collaborazione e l'apprendimento trasformativo, dando così luogo a relazioni più collaborative. Nelle comunità locali, le arti possono aiutare a tutelare le tradizioni culturali e a promuovere l'identità e la resilienza .

Tra i diversi gruppi culturali, le arti (tra cui cinema e letteratura) possono aiutare a ridurre le tensioni etniche, migliorando le relazioni inter-etniche e la competenza culturale.

I rifugiati e i richiedenti asilo hanno riferito che il coinvolgimento nelle arti in seguito a spostamenti forzati li ha aiutati a creare nuove reti di sostegno e a sviluppare competenze pratiche utili nella ricerca di un lavoro.

Le canzoni che promuovono l'inclusione sociale possono ridurre i pregiudizi, la discriminazione e l'aggressività tra gruppi, oltre che promuovere la comprensione culturale.

È stato dimostrato che leggere narrativa migliora la cognizione sociale e i comportamenti pro- sociali. Anche la creatività associata alla partecipazione attiva nelle arti viene ritenuta in grado di sviluppare il pensiero creativo, la risoluzione dei problemi e la ricostruzione delle credenze .

È quindi facile capire come alcuni progetti abbiano utilizzato le arti in ambito di mediazione internazionale e locale.

Alcuni dati

Fin dai primi anni 2000, in tutta la regione europea dell'OMS, si sono registrati numerosi sviluppi politici in materia di arte e salute.

Ad esempio, in Inghilterra (Regno Unito), dal 2007 sono state realizzate pubblicazioni congiunte dall'Arts Council England e dal Servizio Sanitario Nazionale; il Ministero della Cultura, dei Media e dello Sport ha incluso la salute nel nuovo *Culture White Paper* .

In Finlandia, a partire dal 2007, il governo ha adottato un programma politico per la promozione della salute mirato alla valorizzazione del contributo dell'arte e della cultura alla salute e al benessere. (1)

In Irlanda, l'Arts Council Ireland e il Servizio Sanitario Nazionale collaborano dalla fine degli anni '90, producendo documenti politici e strategici sulle potenzialità della collaborazione tra il settore artistico e quello sanitario. (2)

In Norvegia, il governo ha emanato una legge sulla salute pubblica e una sulla cultura ed entrambe sottolineano l'importanza delle arti nella promozione e nella cura della salute. (3)

In Svezia, il Parlamento ha istituito una Società per la Cultura e la Salute e una Commissione di Politica Culturale.(4)

1. Liikanen H-L. *Art and culture for well-being: proposal for an action programme 2010–2014*. Helsinki: Ministry of Education and Culture; 2010 (Publications of the Ministry of Education and Culture 2010:9).
2. *Arts and health policy and strategy*. Dublin: Arts Council of Ireland; 2010.

3. Theorell T, Knudtsen MS, Bojner Horwitz E, Wikström BM. Culture and public health activities in Sweden and Norway. In: Clift S, Camic PM, editors. Oxford textbook of creative arts, health, and wellbeing: international perspectives on practice, policy and research. Oxford: Oxford University Press; 2015. doi: 10.1093/med/9780199688074.003.0021.
4. Kulturutredningen [The cultural report]. Stockholm: Commission of the Swedish Government; 2009:16 (in Swedish).