

L'arte che cura: la persona, non solo la malattia



Silvia Gandola

Avvocata, Formatrice Teatrale Certificata AEFT

Docente Area Sanitaria e Corsi di formazione manageriale Università eCampus

L'umanizzazione come paradigma necessario

In un'epoca in cui l'intelligenza artificiale abita le corsie ospedaliere, il paziente si sente sempre più ridotto a un mero insieme di parametri, sintomi e diagnosi elaborate da algoritmi. Non si sente accolto, visto, ascoltato e compreso, sperimenta una sensazione di abbandono del proprio vissuto in nome della fredda tecnologia e dell'asettica efficienza.

In questo articolo esploreremo come l'arte, nelle sue molteplici espressioni, si configuri come strumento terapeutico integrativo, capace di restituire dignità e centralità alla persona dell'operatore sanitario e del paziente.

Intelligenza Artificiale in sanità e la dignità della persona

Ed è proprio la dignità della persona ad integrare uno dei limiti all'utilizzo dell'intelligenza artificiale in sanità. L'articolo 7 della legge italiana sull'Intelligenza Artificiale (Legge 23 settembre 2025, n. 132) intitolato "Uso dell'intelligenza artificiale in ambito sanitario e di disabilità" rappresenta la prima norma nazionale che affronta in modo organico l'impiego dell'IA nei settori della sanità e della disabilità, fissando principi generali e obiettivi strategici.

Il primo obiettivo della norma è promuovere un impiego etico e responsabile dell'intelligenza artificiale, finalizzato al miglioramento della prevenzione, diagnosi, cura e qualità della vita. L'innovazione tecnologica è considerata come una leva di miglioramento del sistema sanitario, da utilizzare nel rispetto del diritto alla salute, **della dignità del paziente** e della libertà di scelta.

La **dignità del paziente** rientra tra le **clausole generali**, strumenti di tecnica legislativa che si caratterizzano

per l'utilizzo di formule aperte e concetti giuridici indeterminati, che rimandano a valori e principi etico-sociali per la loro concretizzazione nel caso specifico.

La Legge di Bilancio per il 2025 (art. 1, commi 360-364) modifica la norma sul "Riordino della disciplina in materia sanitaria" (Decreto Legislativo 502/1992), introducendo il principio che i Livelli essenziali di assistenza (Lea) dovranno essere garantiti nel rispetto della "centralità della persona umana, dell'umanizzazione della cura, della soddisfazione dei bisogni complessivi del malato".

L'IA in sanità porta innegabili vantaggi: può elaborare migliaia di immagini radiologiche, personalizzare i trattamenti, ottimizzare i flussi operativi (per dirne solo alcuni), ma non può cogliere un silenzio carico di domande non espresse, la voce spezzata di un familiare, la postura chiusa adottata da una paziente che, sentendosi sconfitta, si racconta a un, distaccato, operatore sanitario.

Dal benessere dell'operatore sanitario all'umanizzazione delle cure: un circolo virtuoso

Chi si ammala non solo non vuole sentirsi un "**corpo**" su cui intervenire, ma neanche un "**numero**".

Quando l'operatore sanitario sperimenta burnout, la relazione di cura è pregiudicata. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il burnout è una sindrome derivante da stress lavorativo cronico non gestito adeguatamente, che si manifesta attraverso esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta efficacia personale.

Questa condizione dell'operatore sanitario riduce la capacità di ascolto attivo, di comprensione delle sofferenze non espresse e di cogliere i bisogni impliciti del paziente. Attraverso l'esperienza del ballo, delle arti

sceniche, musica, poesia e di tante altre espressioni dell'Arte, il professionista sanitario può sperimentare in prima persona il valore terapeutico dell'Arte stessa, diventando **portatore di una cultura della cura più umana e integrata**.

L'operatore sanitario sa bene che la malattia non è mai un'esperienza puramente biologica: coinvolge emozioni, relazioni, identità. Quindi, non avrà difficoltà a riconoscere come l'esperienza estetica — ad esempio, muoversi sulla musica nella danza - non sia solo un atto sensoriale, ma **diventi esperienza di riconnessione con sé e con gli altri per effetto del suo potere trasformativo** (concetto che svilupperemo tra poco). Con ciò rappresentando una fonte non solo di salute e benessere, ma anche di umanizzazione dei luoghi e dei processi di cura.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel suo rapporto del 2019 dal titolo "Quali sono le evidenze sul ruolo delle arti nel miglioramento della salute e del benessere? Una scoping review" ha analizzato oltre 3.000 studi scientifici e oltre 700 studi singoli aventi ad oggetto gli effetti delle arti sulla salute fisica e mentale, dimostrando miglioramenti significativi su parametri fisiologici (frequenza cardiaca, cortisolo salivare), psicologici (ansia, stress), cognitivi e sociali.

Il movimento, la musica, arti visive stimolano aree cerebrali coinvolte nella percezione, nell'empatia e nella regolazione emotiva, favorendo processi di "rieducazione sensoriale" e resilienza. **L'arte diventa quindi un linguaggio transdisciplinare capace di connettere scienza e vissuto umano, medicina e cultura.**

Il ballo che cura: danzare significa diventare sé stessi

Nel suo "Fate danzare il cervello — Ballare per allenare la mente e la felicità" (Ed. Ponte alle Grazie, 2019), la neurobiologa Lucy Vincent offre una prospettiva scientifica sui benefici della danza per la salute, basandosi su evidenze neuroscientifiche di oltre vent'anni e sulla propria esperienza personale.

Ci soffermeremo sulle risultanze di questa monografia, atteso che, come dichiarato dalla sua autrice: "(...) **Tutte le scoperte raccontate in questo libro hanno almeno vent'anni e ce ne vorranno probabilmente altri venti per integrarle nelle nostre pratiche a scuola o negli asili, nei centri sportivi e di cura. (...) Questo libro vi fornirà tutte le informazioni che oggi abbiamo a disposizione; spetta a voi utilizzarle nella vostra vita quotidiana. E scoprirete che danzare significa diventare sé stessi**".

Il paradigma dell'unità corpo-cervello

Nonostante la sua formazione scientifica l'avesse sempre orientata verso il riconoscimento dell'unità corpo-cervello, la dott.ssa Vincent prende atto del fatto che la pratica della danza le ha rivelato come, in realtà, fosse inconsciamente ancorata a una visione dualistica che attribuiva una posizione di superiorità al cervello rispetto al corpo. Questa presa di coscienza l'ha condotta a dedicarsi alla comprensione dell'unità corpo-cervello che si manifesta nell'atto del danzare.

La rivoluzione scientifica nelle scienze del movimento

L'esplorazione della letteratura scientifica ha permesso alla Dott.ssa Vincent di identificare una "silenziosa rivoluzione" in corso nelle scienze del movimento. Le conoscenze attuali sul funzionamento del sistema corpo-cervello dimostrano in modo definitivo l'importanza della danza come attività fisica, attraverso la quale il corpo umano trae il massimo vantaggio dall'ambiente circostante, inclusi gli esseri umani. La danza si configura come uno strumento multidimensionale di esplorazione, indagine, comprensione, intelligenza ed espressione, in cui ogni passo di danza offre nuove scoperte e connessioni con l'inconscio attraverso meccanismi che la ricerca sta iniziando a comprendere.

I filoni di ricerca emergenti

La neurobiologa identifica due principali ambiti di ricerca sugli effetti della danza, destinati a modificare significativamente il nostro modo di vivere, apprendere, interagire e curarci. Sapere che i muscoli secernono sostanze essenziali per il nostro corpo rappresenta una scoperta fondamentale, poiché sfida la convinzione diffusa che l'attività fisica debba necessariamente comportare sforzo intenso e sudore per essere efficace (è il famoso slogan "no pain, no gain": "nessun risultato senza dolore"). Al contrario, le evidenze scientifiche dimostrano che ogni contrazione muscolare, anche minima, produce effetti benefici sull'organismo, e che un'attività muscolare moderata ma regolare, che coinvolga l'intero corpo senza causare stress o traumi, risulta particolarmente efficace.

Un altro filone di ricerca proviene dalle neuroscienze e si concentra sul **ruolo del cervelletto**, identificato come collegamento tra pensieri, azioni e posture: è il

crocevia che connette il movimento non solo al processo cognitivo, ma anche a quello emozionale, è il collegamento tra i pensieri e le azioni o le posture. "Questa funzione" — chiarisce la Dott.ssa Vincent — "spiega un fenomeno arcinoto: **quando si danza si è subito di buon umore, ed è una trasformazione apparentemente miracolosa. Perché danzare permette di esprimere quello che c'è dentro di noi, ma anche di agire sull'umore e di modificarlo**".

La neurobiologa Lucy Vincent ha, così, spiegato il potere trasformativo del ballo, che la sottoscritta sperimenta quotidianamente insegnando ballo a persone che convivono, come lei, con patologie croniche. Il dolore si trasforma in leggerezza, il sorriso illumina i nostri volti, il gruppo di ballo si fa sempre più coeso e sviluppa intelligenza emotiva e autostima, messa a dura prova dalla malattia, da distress e dalla mancanza di sonno ristoratore. Durante la lezione quei pesi sulle spalle si sciolgono e trascorriamo ore di spensieratezza e leggerezza, il cui effetto benefico permane durante tutta la settimana (come riferito anche dalle partecipanti stesse in innumerevoli occasioni).

Prima ancora di pensare, abitiamo il mondo attraverso il nostro corpo: i gesti, le posture, il respiro sono atti cognitivi incarnati.

Il corpo è il luogo primario della conoscenza, della relazione e dell'identità

Come sostenuto dal filosofo Maurice Merleau-Ponty, il corpo non è uno strumento dell'anima, bensì la condizione stessa della nostra presenza e relazione con il mondo. Per Merleau-Ponty, il corpo non è semplicemente un oggetto fisico tra gli altri, ma ciò che egli definisce "corpo proprio" (*corps propre*) o "corpo vissuto" (*corps vécu*): il luogo primario dell'esperienza e della conoscenza. Come afferma in "Fenomenologia della percezione": "Il mio corpo è il perno del mondo: io so che gli oggetti hanno svariate facce perché potrei farne il giro".

Il movimento corporeo consapevole permette al paziente di riappropriarsi del proprio corpo, spesso vissuto come estraneo o tradito dalla malattia.

Attraverso laboratori di ballo e di teatro, sia i professionisti sanitari che i pazienti impareranno ad abitare il corpo. Il **corpo abitato** è un corpo presente, sentito, consapevole, capace di esprimere identità, intenzione e relazione.

Il Teatro cura: il Teatro è l'umano che si fa ogni sera

Non esiste una definizione unica di Teatro. Il grande Giorgio Strehler lo definisce così: "Il Teatro è l'umano che si fa ogni sera".

Il Teatro è un luogo in cui l'essere umano esplora e vive nuove possibilità di sé. Il Teatro insegna a mettersi nei panni dell'altro.

Il teatro è incontro, specchio, tensione, trasformazione.

Quando la persona ritorna ad abitare il proprio corpo, allora si può risvegliare la voce. Educare la voce è educare la presenza.

Non si può educare la voce senza educare il corpo, dato che ciò che diciamo è inseparabile da come lo diciamo, e come lo diciamo dipende da chi siamo nel corpo.

Attraverso laboratori teatrali la persona (per esempio, un professionista sanitario, una paziente) può allenare la consapevolezza del valore dell'ascolto autentico come atto trasformativo.

Ascoltare, nel senso più autentico del termine, significa **farsi presenti**. Non semplicemente udire le parole che l'altro pronuncia, ma **entrare in una disposizione di apertura e attenzione**, in cui ogni gesto, ogni silenzio, ogni indecisione ha valore.

Quella stessa paziente che non si sentiva vista, ascoltata, si avvedrà senz'altro di questo cambiamento di atteggiamento e sentirà di contare e che il proprio vissuto merita di essere accolto. E ciò diventa parte integrante del processo di cura.

Il professionista sanitario portatore della cultura dell'arte come terapia

Per integrare l'arte nella pratica clinica è necessario un cambio di prospettiva nei professionisti sanitari, acquisire le nuove competenze umane, relazionali ed empatiche e farsi portatori della cultura dell'arte come terapia.

In quest'era di trasformazione digitale, la vera innovazione potrebbe consistere proprio nel riscoprire ciò che ci rende profondamente umani: la capacità di connetterci, di raccontarci e ascoltare attivamente, **di creare bellezza anche nel dolore. Perché la tecnologia può prolungare la vita, ma solo l'umanità può riempirla di senso.**

Note

1. Il titolo originale è: World Health Organization (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Health Evidence Network Report n. 67. WHO Regional Office for Europe; la traduzione italiana è scaricabile a questo link: https://www.dors.it/documentazione/testo/202005/oms_arti_ita.pdf
2. https://www.dors.it/documentazione/testo/202005/oms_arti_ita_sintesi.pdf

Bibliografia generale

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Health Evidence Network Report n. 67. WHO Regional Office for Europe.

LUCY VINCENT, Fate danzare il cervello – Ballare per allenare la mente e la felicità, Ponte alle Grazie, 2019.