

IL BELLO PER NON ARRENDERSI

PERCHÉ L'ARTE PUÒ AIUTARCI A VIVERE MEGLIO

di Lia Goffi

Oggi all'Arte, nelle sue differenti forme, viene attribuito un ruolo molto importante, che l'avvicina al senso della vita.

In particolare, mi riferisco all'Arte visiva. Se pensiamo al mondo contemporaneo, la gente affolla i musei come mai prima d'ora. Questo ha portato alla nascita di molteplici esposizioni ed eventi con il desiderio di rendere l'Arte, sempre più accessibile e vicina a tutti.

In questo momento, così impensato e difficile, dobbiamo inventarci un nuovo modo per vivere il tempo, senza uscire di casa. Ecco che sono i grandi musei ad arrivare da noi. Sono iniziative gratuite che regalano tour virtuali, inclusivi, che vogliono offrire bellezza, coinvolgimento ed emozioni.

Le emozioni, sono intensi sentimenti una forma di energia importante, con molte sfumature. Sono come i colori, hanno molteplici gradazioni. Da sempre motivano il nostro agire.

Abbiamo bisogno delle nostre emozioni in quanto rappresentano un ponte strategico tra mente e corpo. Lavorano su tutti e due i binari mettendoli in comunicazione tra loro. Ma nessuno ci ha dato un libretto delle istruzioni.

C'entra l'Arte in tutto questo? Sì, perché Arte e emozioni sono da sempre indissolubilmente legate. È l'emozione a far scaturire nell'artista la scintilla della creazione dell'opera.

E in che modo l'Arte, può venirci in aiuto?

Con le emozioni che ci trasmette, ci consente uno sguardo nuovo sulla realtà, ci porta ad entrare in altri mondi a vedere nuove prospettive ad attivare risorse, energie, verso noi stessi e gli altri.

Lo sguardo che noi abbiamo verso l'Arte è soggettivo, perché ciascuno coglie un aspetto personale, ma lo sguardo ha anche un compito collettivo, perché ci può aiutare a percepire ciò che ci è sfuggito, ciò che è nuovo, che ci può arricchire e completare.

Sono stati fatti e sono in atto moltissimi studi italiani e stranieri che con prove scientifiche si occupano di mettere in connessione l'Arte con la Salute. Con stupore ho visto che ci sono innumerevoli ricerche di grande interesse. Ne cito solo alcune, per dare un'idea.

- In uno studio pubblicato a Londra fatto da un gruppo di ricercatori coordinati dal neurobiologo Semir Zeki, cento persone sono state sottoposte ad una ricerca medico scientifica, con una serie di test con capolavori pittorici di grandi artisti di secoli diversi. Hanno scoperto che questa visione attiva la produzione di un ormone la dopamina, un neurotrasmettitore che regola l'umore facendoci sentire bene.
- In un'indagine pubblicata in Norvegia, su una rivista di epidemiologia, che ha coinvolto 50mila persone, viene spiegato che osservare un'opera d'Arte fa ridurre in maniera significativa lo stress, l'ansia e depressione.
- Lo ha confermato una ricerca italiana, condotta dall'Istituto clinico Humanitas di Milano, il bello provoca emozioni capaci di agire sulla mente anche più dei farmaci.

- Lo dice un'analisi dell'Università Tor Vergata di Roma. Il ricercatore Ercole Vellone ha seguito 192 pazienti che avevano subito un ictus: chi si interessava di Arte aveva un recupero maggiore, trovavano meno difficoltà nel camminare, erano meno ansiosi e avevano una memoria più solida.
- Lo dichiarano alcuni testi come il saggio Arte e Neuroscienze di Eric Kandel, psichiatra e neuroscienziato statunitense, di famiglia ebraica, sopravvissuto all'Olocausto, primo psichiatra a vincere il premio Nobel. Il suo libro esplora i rapporti tra pittura e cervello per capire come funziona la percezione del bello.
- Lo afferma anche un'opera scritta da 2 autori Alain De Botton svizzero e Jhon Armstrong scozzese che credono all'Arte come terapia, come aiuto nel risolvere i problemi della vita. E attorno a quest'idea De Botton ha ideato una scuola a Londra nel 2008, dove attraverso l'Arte s'impara a instaurare relazioni soddisfacenti, superare ansie e paure legate alla vita e alla morte.
- L'Organizzazione Mondiale della Salute ha chiesto all'Health Evidence Network di raccogliere le prove scientifiche che l'Arte possa essere nutrimento e cura per la salute umana. I ricercatori incaricati hanno analizzato 900 pubblicazioni, con un totale di più di 3.000 studi all'esame.

L'Arte pare proprio faccia bene a tutti, non solo per contemplare il bello, ma come terapia per l'anima.

Perché, quando facciamo l'esperienza dell'Arte, della bellezza, in noi nascono emozioni e sentimenti. L'Arte ci reca un senso di piacere, appagamento, serenità, entusiasmo, gioia. Educare al bello significa educare all'ascolto, all'attenzione, all'incontro, significa aprire gli occhi anche verso l'ignoto. Significa avere incoraggiamento e conforto, crescere e migliorare.

La storia di Antonio Cassese, che è stato giurista, scrittore e giudice toscano, da ragione all'idea che l'Arte ci può aiutare.

Cassese ha dedicato la vita a combattere ogni violazione dei diritti umani a livello internazionale.

Fu Presidente del Comitato europeo per la prevenzione della tortura e dei trattamenti inumani, fu anche il primo Presidente del Tribunale Penale Internazionale all'Aja, istituito dalle Nazioni Unite a cui era stato affidato il compito di perseguire i crimini commessi nell'ex-Jugoslavia.(negli anni successivi al 1991)

Cassese per il suo lavoro era costretto a trascorrere le giornate ascoltando testimonianze di stupri, omicidi, torture e crimini di ogni genere. Un giorno, qualcuno gli chiese come fosse riuscito, nel mezzo di tanti orrori, a non perdere la serenità. Cassese rispose che ogni giorno, dopo il lavoro, faceva visita al Museo Mauritshuis dell'Aja, che raccoglie 800 dipinti del Seicento e Settecento, dove sono custodite opere come "La ragazza con l'orecchino di perla" di Vermeer, "Peccato originale" di Rubens e "La lezione di anatomia del dottor Tulp" di Rembrandt. Cassese disse "quei dipinti sono stati inventati per guarire il dolore. Emanano una calma, una pace, una serenità al punto da agire come balsamo per la mia psiche".

Un balsamo come disse Cassese, una cura, una luce lungo il cammino della vita.

Occorre " saper sfruttare tutto il potenziale" che un'opera d'arte ha in sé.

Entrare nel mondo emozionale dell'artista nel suo contesto, nel suo tempo, capire perché ha realizzato quell'opera in quel modo, perché ha scelto quel soggetto, che significato ha voluto dare e trasmettere a noi. Occorre intraprendere una relazione con l'opera, che coinvolga occhi, mente e cuore.

L'Arte ha diverse funzioni e può insegnarci molte cose.

Ad esempio è in grado di insegnarci a non sentirci soli di fronte al dolore, e questo ci aiuta ad affrontarlo.

Questo è l'affresco di GIOTTO, **COMPIANTO SUL CRISTO MORTO**, realizzata tra 1303 e il 1305, che si trova nella Cappella degli Scrovegni a Padova.

Guardate questo abbraccio tra madre e figlio dipinto da Giotto. E' intenso e sofferto.

L'artista ha voluto rappresentare l'episodio, tratto dal Vangelo, dove viene descritto il momento in cui il corpo di Gesù, è stato deposto dalla croce, prima della sepoltura.



Siamo nel 1303, Giotto ha 36 anni, è famoso, ed è già il grande innovatore del suo tempo. E' il primo pittore moderno del suo tempo, potremmo paragonarlo a ciò che è stato Picasso, per il secolo '900.

E' un rivoluzionario, per come rappresenta lo spazio, l'ambiente, la natura, come ritrae i suoi personaggi con umanità creando una narrazione, una profondità che nel suo tempo ancora non esisteva.

I pittori suoi contemporanei, usavano il fondo d'oro e le figure erano rappresentate in modo rigido, di fronte, piatte, senza volume. Lui mette in campo una sorta di prospettiva ciò che verrà realizzato solo un secolo dopo, con l'Umanesimo.

E' un grande artista, ma anche un imprenditore accorto: gestisce una bottega con 40 maestranze, è conosciuto in tutta Italia ed è molto richiesto. Avrà una famiglia numerosa 8 figli 4 maschi e 4 femmine. Un figlio farà il pittore.

Questo dipinto fa parte del un ciclo di affreschi realizzati per il ricco Enrico Scrovegni a Padova.

Scrovegni è un banchiere che aveva fatto costruire un sontuoso palazzo. Chiama, quello che allora era il miglior artista, Giotto per dipingere l'interno della sua cappella di famiglia.

Enrico è un uomo molto facoltoso, ma gode di una cattiva reputazione: è erede del patrimonio lasciatogli dal padre Reginaldo, che ha accumulato un'ingente fortuna con l'usura. Un crimine per cui Dante, nella Divina Commedia, lo colloca all'Inferno nel girone degli usurai, costretto a portare al collo una borsa carica di tutte le ricchezze accumulate e a sopportare una pioggia incessante di fiammelle ardenti.

Enrico fa costruire la Cappella con l'idea di redimere le colpe del padre, ma anche per farne un mausoleo di famiglia e la dedica accortamente alla Vergine Maria, molto amata dal popolo padovano, con l'intento di riconciliarsi con la città.

Gli affreschi che Giotto realizza nella cappella saranno suddivisi in 38 riquadri dove vengono narrate le storie di Maria e di Gesù. Questo è uno di quei 38 quadri.

In questo affresco vari sono gli elementi che raccontano il dolore e tutti convergono verso la Vergine e Gesù: oltre al pianto dei personaggi, la natura scarna, senza vita come il corpo di Cristo, il cielo oscurato come previsto nel racconto evangelico, gli angeli dalle espressioni umane che volano in modo caotico, come se il dolore fosse insopportabile da farli impazzire e generare il caos. Ognuna delle figure celesti esprime una disperazione propria, personale. Giotto, nel dare questa interpretazione ci mette l'anima del pittore, il suo sentire, dove i due mondi cielo e terra sono legati da un unico tema, quello del dolore che diventa, così, universale e che attraversa tutti.

E per dirci che il dolore umano delle donne e degli apostoli è unito al dolore divino degli angeli, accentua la gestualità. Giovanni al centro della scena, fa da intermediario tra terra e cielo, con le sue mani. Dietro di lui Nicodemo e Giuseppe d'Arimatea, che porta come stola, sulle spalle, quel bianco sudario, con cui il figlio verrà fasciato, non prima di esser stato cosperso di unguenti profumati.

Lo spazio del dramma è racchiuso da due donne di spalle vera novità dell'arte, nessuno aveva mai osato prima questa visione. Nel Medioevo le figure erano generalmente frontali. Le due schiene che sembrano nascondere parte della scena in realtà spingono lo sguardo ad andare oltre e a concentrarsi sull'evento, dove l'accostamento dei due volti genera un forte effetto visivo.

Questa scena fa anche capire perché Giotto è definito il pittore degli sguardi, degli affetti. E' il primo pittore che 1300 rappresenta le figure con le loro emozioni umane, in uno spazio reale.

Ma esiste una speranza che viene dalla tragedia, per cui nel dipinto anche se non c'è la luce del sole, c'è una luminosità, una luce che se osserviamo bene viene dall'alto che coinvolge i personaggi stessi con le loro le vesti colorate. E' una spirale di speranza, che passa dalle figure per attraversare il Cristo, le donne e infine Giovanni. Ecco Giotto ci dice con questa luce che sempre nella tragedia dobbiamo cogliere la speranza. E' lei il riferimento per ricominciare a vivere.

L'arte non nega le sofferenze, ci dice che il dolore è universale e fa parte della vita, ma ci dice anche possiamo reagire e vedere nella speranza la nostra salvezza.