



L'arte come terapia

È innegabile che l'**espressione artistica**, in qualsiasi forma la si incontri, scateni in chi la osserva qualcosa che va **oltre l'esperienza diretta**. Senza arrivare ai livelli della ragazza approcciata da Woody Allen di fronte a un Pollock in *Provaci ancora Sam*, quante volte uscendo da una mostra o da un concerto, o alla fine di un libro, ci si sente in qualche modo appagati, più sereni (o talvolta turbati)?

L'arte sembra dunque avere un ruolo che va **oltre "l'arte per l'arte"**, registrabile proprio grazie agli stati d'animo che si manifestano durante la sua creazione e fruizione. Il libro *L'arte come terapia* di **Alain de Botton e John Armstrong** (in uscita per Guanda dal 14 novembre) tenta in questo senso di dimostrare la **natura strumentale dell'arte**, capace di estendere le capacità umane al di là della naturale dotazione, **compensando le debolezze mentali**, altrimenti dette fragilità psicologiche.

I due autori aprono con un lungo capitolo dedicato alla metodologia, in cui individuano quelle che secondo loro sono le **sette funzioni**: memoria, speranza, dolore, riequilibrio, conoscenza di sé, crescita e apprezzamento. In questa parte provano anche a proporre nuovi approcci riguardo a come si dovrebbe fare arte, come si dovrebbe acquistare e vendere, come studiarla e come esporla. Continuano quindi con una sezione in cui tentano di mettere in pratica il metodo, analizzando un campione di situazioni tra le più comuni, di fronte alle quali si manifestano stati emozionali e mentali impegnativi: **amore, denaro, natura e politica**. E lo fanno ovviamente aiutandosi con **decine di opere di diverse epoche e correnti**, dall'arte primitiva a quella contemporanea.

L'arte come terapia scorre veloce ed è comprensibile anche per chi non mastica troppo la materia. E se alla fine del libro non ci si sente convinti, rimane comunque la sensazione di aver attraversato **una sorta di museo virtuale** organizzato attraverso un originale punto di vista, in cui opere eterogenee per periodo e stile sono state accostate secondo **una chiave di lettura fuori dai canoni**.

ARTE COME TERAPIA, ALAIN DE BOTTON



Arte come Terapia, Alain De Botton

L'Arte puo' salvarci dall'angoscia. Un catechismo di religione laica

Lo scrittore Alain De Botton propone di mettere in atto una terapia sociale attraverso l'esperienza condivisa del bello

I MUSEI DEVONO ESSERE LE NUOVE CHIESE IN CUI CURARE LO SPIRITO

Estratto dal Corriere della Sera del 9/11/2013 (Traduzione di Maria Sepa)

Il mondo moderno tiene l'arte in grande considerazione. Lo si vede dal fatto che si continuano ad aprire nuovi musei, si destinano notevoli risorse pubbliche alla produzione e all'esposizione di opere d'arte, si cerca di avvicinare ad essa un pubblico sempre più ampio (coinvolgendo anche bambini e gruppi minoritari), lo si nota dal prestigio goduto dagli studiosi e dalle alte valutazioni del mercato dell'arte. L'arte è ritenuta qualcosa di vicino al senso stesso della vita.

Nonostante tutto questo, i nostri incontri con l'arte non sempre sono soddisfacenti come vorremmo. Spesso usciamo da un museo importante con un senso di delusione, di disorientamento o di inadeguatezza, chiedendoci perché la profonda esperienza che

ci attendevamo non si è verificata. E di solito diamo la colpa a noi stessi, alla nostra ignoranza o mancanza di sensibilità. Secondo me, il problema non è nell'individuo, ma nel modo in cui l'arte viene insegnata, venduta e presentata dalle istituzioni artistiche.

Dall'inizio del XX secolo il nostro rapporto con l'arte è stato condizionato dalla profonda riluttanza istituzionale ad affrontare la questione della funzione dell'arte. È una questione che, ingiustamente, viene considerata importuna, illegittima e un po' impudente. L'espressione «l'arte per l'arte» respinge l'idea che l'arte debba avere uno scopo preciso, lasciandola così in un empireo misterioso e quindi vulnerabile. L'importanza dell'arte è di solito data per scontata, piuttosto che venir spiegata. Che abbia un valore è considerata una cosa ovvia. Questo è però sbagliato, sia per chi la contempla che per chi la custodisce. Sono convinto che l'arte abbia uno scopo che può essere definito e discusso in termini chiari. Credo che l'arte sia uno strumento e che si debba cercare di capire con maggiore precisione quale sia la sua natura e cosa possa fare di buono per noi.

Tanto per cominciare, abbiamo bisogno di uno strumento che corregga o compensi una serie di nostre fragilità psicologiche. Riassumiamo alcune di queste debolezze. L'arte trova il suo scopo e il suo valore in relazione a questi sette problemi cognitivi, per ciascuno dei quali ci offre benefici.

Debolezza Psicologica

1. Dimentichiamo ciò che conta, non riusciamo a valorizzare esperienze importanti, ma poco comprensibili.

2. Tendiamo a scoraggiarci: siamo

ipersensibili ai lati negativi dell'esistenza. Perdiamo legittime occasioni di successo perché non riusciamo a vedere la ragione per continuare a fare certe cose.

Beneficio dell'Arte

1. Corregge la cattiva memoria: l'arte rende i frutti dell'esperienza memorabili e rinnovabili. È un meccanismo che mantiene le cose preziose, le nostre migliori intuizioni, in buone condizioni e le rende accessibili a tutti. L'arte tesauroizza le nostre vittorie collettive.

2. Apporta speranza: l'arte ci mostra le cose piacevoli e confortanti. Sa che ci disperiamo con troppa facilità.

3. Siamo inclini a sentirci isolati e perseguitati, perché non vediamo in modo realistico i normali livelli di difficoltà.

Cadiamo troppo facilmente in preda al panico, perché non diamo il giusto

significato ai nostri problemi. Siamo soli, non perché non abbiamo qualcuno con cui parlare, ma perché chi ci sta intorno non è in grado di capire i nostri problemi con sufficiente profondità, onestà e pazienza.

Questo anche perché la rappresentazione dei nostri dolori, relazioni sbagliate, invidie, ambizioni non realizzate ? può essere spiacevole e offensiva. Soffriamo, e ci sembra che la nostra sofferenza sia poco dignitosa.

4. Siamo poco equilibrati e perdiamo di vista i nostri lati migliori. Noi non siamo un'unica persona. Siamo fatti di molteplici «io», e sappiamo che alcuni di questi sono migliori di altri. Tendiamo a manifestare i nostri «io» migliori un po' a caso e quando è troppo tardi; perseguiamo le ambizioni più alte con poca determinazione. Pur sapendo come dovremmo comportarci, non riusciamo ad agire secondo le nostre migliori intuizioni, che non ci si offrono in una forma sufficientemente convincente.

5. Farci conoscere è difficile: costituendo già un mistero per noi stessi, non riusciamo a spiegare agli altri chi siamo, o non siamo in grado di farci apprezzare per i giusti motivi.

3. Rende dignitoso il dolore: l'arte ci ricorda qual è il giusto posto del dolore in una vita piena, permettendoci così di essere meno travolti dalle difficoltà, che possono essere viste come componenti legittime di un'esistenza nobile.

4. È un fattore di equilibrio: l'arte rappresenta con insolita chiarezza l'essenza delle nostre buone qualità e ce le mette davanti agli occhi utilizzando vari mezzi di comunicazione, per aiutarci a riequilibrare la nostra natura e indirizzarci verso le nostre migliori possibilità.

5. È una guida alla conoscenza di sé: l'arte ci aiuta a identificare quel che è importante per noi, ma che è difficile esprimere con le parole. Molto di quel che è umano non è reperibile nella sfera linguistica. Può capitare di prendere un oggetto artistico e di dire, confusamente

ma significativamente, «questo sono io».

6. Respingiamo molte esperienze, popoli, luoghi, epoche che hanno cose importanti da offrirci, perché ci si presentano nella forma sbagliata e non ci danno modo di avvicinarle. Siamo inclini a giudizi superficiali e a preconcetti. Vediamo quel che è «straniero» con troppa diffidenza.
6. È una guida all'espansione dell'esperienza: l'arte è una summa, immensamente sofisticata, delle esperienze di altri, presentate in una forma ben costruita e organizzata. Ci fornisce alcuni degli esempi più eloquenti dell'espressione delle altre culture, quindi la fruizione di opere d'arte espande la nostra idea di noi e del nostro mondo. In un primo momento l'arte ci sembra in gran parte «altro», ma scopriamo che essa può contenere al suo interno idee e atteggiamenti che possiamo fare nostri arricchendoci. Non tutto quello che serve a migliorarci è già attorno a noi.
7. La consuetudine ci rende meno sensibili, e viviamo in un mondo dominato dal commercio e dalla moda. Siamo quindi spesso insoddisfatti di una vita che ci sembra troppo monotona e pensiamo che «la vera vita» sia altrove.
7. È uno strumento di risensibilizzazione: l'arte rimuove la nostra scorza e ci salva dall'abituale indifferenza verso quel che ci circonda. Ci permette di recuperare la sensibilità, di guardare il vecchio in modo nuovo. Ci evita di pensare che le novità e la moda siano le uniche soluzioni.

Si sente spesso dire che «i musei sono le nostre nuove chiese»: in altre parole, in un mondo che si sta secolarizzando, l'arte ha sostituito la religione come veicolo di riverenza e devozione. È un'idea interessante, che fa parte della più ampia nozione per cui la cultura dovrebbe sostituire la Scrittura. In pratica, però, i musei presentano le collezioni loro affidate in forme che spesso li allontanano dalla possibilità di svolgere la funzione di chiese (luoghi di consolazione, meditazione, redenzione). Ci mostrano oggetti genuinamente importanti, ma sembra non siano in grado di organizzarli in modo da collegarli con forza ai nostri bisogni profondi.

