

Cultura e salute: verso un modello di welfare culturale

Pier Luigi Sacco

La crescente conoscenza scientifica degli effetti benefici della partecipazione ad attività artistiche e culturali sulla salute fisica e mentale sta portando ad un cambio di prospettiva verso quello che viene definito "welfare culturale", ovvero l'utilizzo della cultura come strumento di benessere psico-fisico e di cura. Numerosi studi dimostrano come la fruizione e soprattutto la pratica artistica abbiano effetti positivi sulla salute mentale, riducendo ansia, depressione e stress.

Una revisione sistematica del 2020 ha analizzato gli effetti delle arti-terapie su bambini e adolescenti con problematiche di salute mentale, concludendo che questo tipo di interventi porta a miglioramenti significativi in autostima, resilienza, fiducia in sé stessi e riduzione di comportamenti problematici esteriorizzati. Inoltre, le arti-terapie sembrano avere effetti positivi, seppur piccoli o moderati, nel ridurre i sintomi depressivi e ansiosi nei giovani.

I meccanismi alla base di questi effetti benefici non sono ancora completamente chiari, ma si ritiene che le arti-terapie aumentino il senso di controllo e connessione con l'ambiente, rafforzando così l'autostima, l'autonomia e il senso di affiliazione emotiva dell'individuo. Incoraggiare la creatività e l'espressione artistica può aiutare i giovani a gestire lo stress e le difficoltà affrontate nel delicato periodo adolescenziale.

Un chiaro esempio di come un semplice intervento artistico-culturale possa avere impatti terapeutici viene dallo studio randomizzato e controllato condotto in Kenya nel 2021 sull'efficacia del protocollo "Pre-Texts" con adolescenti affetti da disturbi d'ansia e depressivi, condotto da un gruppo misto di ricercatori della Harvard University, dell'Università di Nairobi, dello Shamiri Institute di Nairobi e dell'Università di Chieti-Pescara.

Pre-Texts è un programma artistico-letterario sviluppato da Doris Sommer presso la Harvard University, che utilizza testi scolastici o di qualunque altro tipo come spunto per la creazione artistica e la riflessione meta-cognitiva ed emotiva di gruppo. Il protocollo prevede l'utilizzo di un testo (un brano letterario, una lezione di fisica, un manuale tecnico) per ispirare la produzione artistica dei partecipanti, che possono così approfondire la comprensione del testo stesso ed entrare in contatto con i suoi temi e messaggi a livello personale.

Dopo l'attività artistica ci si confronta in gruppo sul processo interpretativo e su emozioni ed esperienze suscitate. A differenza della arte-terapia standard, l'approccio Pre-Texts combina le prove educative, spesso fonte di disagio psicologico per gli studenti, con la creazione artistica, con l'obiettivo di trasformare le difficoltà in una

sfida collettiva non competitiva e supportare l'autonomia e la comunicazione dei partecipanti.

Nel caso dello studio in Kenya, il protocollo Pre-Texts è stato adattato per essere somministrato ad adolescenti tra i 13 e i 19 anni residenti di un sobborgo di Nairobi caratterizzato da notevoli problematiche socio-economiche ed educative, in gruppi di 5-15 studenti, con sessioni quotidiane di un'ora per 5 giorni consecutivi tenute da facilitatori appositamente formati reclutati tra i giovani adulti dello stesso sobborgo.

Lo studio ha coinvolto 235 studenti delle scuole superiori. I partecipanti sono stati assegnati casualmente al protocollo Pre-Texts oppure ad un intervento di controllo focalizzato sulle competenze scolastiche tradizionali. Sono stati misurati i livelli dei sintomi depressivi e ansiosi prima, subito dopo e ad 1 mese dall'intervento tramite opportune scale validate (PHQ-8 e GAD-7).

I risultati hanno mostrato che, rispetto al gruppo di controllo, gli adolescenti che hanno ricevuto l'intervento Pre-Texts presentavano riduzioni significativamente maggiori sia dei sintomi depressivi che ansiosi un mese dopo la conclusione del programma. In particolare, la riduzione dei sintomi depressivi nel gruppo Pre-Texts era di entità clinicamente significativa.

Analizzando i dati di un sottogruppo di adolescenti con livelli elevati di sintomi depressivi e ansiosi all'inizio, si è visto che l'effetto dell'intervento Pre-Texts era ancora più marcato, con riduzioni di entità simile a quelle ottenute tipicamente con una terapia farmacologica.

Questi risultati indicano quindi che un breve intervento artistico-letterario di gruppo con materiali scolastici impegnativi, implementato come programma extra-scolastico e facilitato da giovani adulti appositamente formati, può ridurre in modo clinicamente significativo i sintomi depressivi e ansiosi in adolescenti dell'Africa sub-sahariana.

Trasformare le difficoltà scolastiche, spesso fonte di disagio psicologico, in sfide creative condivise potrebbe alleviare i problemi di salute mentale, stimolando al contempo la comunicazione, il decision making e il problem solving. Sono comunque necessari ulteriori studi per comprendere appieno i meccanismi alla base dell'efficacia dell'intervento.

In particolare, per il protocollo Pre-Texts saranno necessarie repliche su campioni più ampi e con follow-up più estesi per confermare la solidità e sostenibilità nel tempo degli effetti osservati. Inoltre, sarebbe utile esplorare il dosaggio ottimale dell'intervento e investigare l'impatto di Pre-Texts sulla stigmatizzazione della salute mentale. Infine, pur essendo stati utilizzati strumenti validati, sviluppati in Occidente

per la valutazione dei sintomi, potrebbe essere opportuno integrare le misure con strumenti co-sviluppati a livello locale per una maggiore sensibilità culturale.

Nonostante i limiti, lo studio suggerisce che brevi e semplici interventi di gruppo a costo contenuto, implementati in contesti scolastici e condotti da soggetti appositamente formati, possono efficacemente mitigare i problemi di depressione e ansia negli adolescenti di contesti urbani poveri in Africa subsahariana. Questo caso contribuisce a dimostrare che, accanto alle terapie validate standard, è possibile sviluppare interventi complementari che superino le barriere di accesso alle cure in contesti a risorse limitate, caratterizzati da povertà, stigma e carenza di specialisti.

Altre applicazioni del protocollo nei paesi occidentali e in vari contesti (ad esempio scuole, ospedali, carceri) suggeriscono una grande flessibilità di applicazione efficace del protocollo, che può quindi diventare un approccio promettente a problematiche di salute pubblica quali la salute mentale degli studenti nel contesto post-pandemico, suggerendo la possibilità di creazione di programmi ad hoc in ambito scolastico e universitario a costi molto contenuti ed altamente scalabili.

La prospettiva del "welfare culturale" si basa proprio sull'idea di utilizzare la partecipazione artistica e culturale come risorsa per il benessere e la salute mentale. Promuovere semplici interventi artistico-culturali, basati sull'evidenza e stigma-free, nelle scuole e nelle comunità può aiutare a ridurre il gap di trattamento nella salute mentale giovanile globale.

La crescente evidenza scientifica degli effetti positivi di questi interventi offre solide basi per lo sviluppo di politiche di welfare culturale come parte integrante delle strategie di sanità pubblica per la promozione del benessere psico-fisico, in particolare nei gruppi emarginati e nelle fasce d'età più vulnerabili. Ad esempio, l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2019 ha pubblicato un rapporto che esorta i governi ad utilizzare arte, letteratura, musica, patrimonio culturale e altre forme di partecipazione culturale come risorse per il benessere, la prevenzione e il trattamento nel campo della salute mentale.

La prospettiva del welfare culturale non intende certo sostituire le cure tradizionali dove disponibili, ma piuttosto integrarle e ampliare le opzioni di supporto accessibili. Interventi semplici come Pre-Texts potrebbero affiancare proficuamente terapie farmacologiche e psicoterapie gold-standard là dove disponibili, contribuendo ad abbattere barriere di accesso e costi e migliorando l'adesione ai trattamenti.

Ad esempio, è stato visto che negli adulti l'arte-terapia integrata con farmacoterapia antidepressiva ne potenzia l'efficacia; analogamente, per i giovani con depressione coinvolgere le famiglie in interventi artistici e culturali parallelamente alla terapia cognitivo-comportamentale sembra migliorarne i risultati.

In definitiva, la prospettiva del welfare culturale, basata sulla sempre maggiore comprensione scientifica degli effetti terapeutici della partecipazione culturale, sembra poter contribuire significativamente a ridurre l'impatto globale dei disturbi mentali grazie a interventi semplici, non stigmatizzanti, scalabili e sostenibili.

Come dimostra ad esempio lo studio Pre-Texts in Kenya, questo tipo di approccio può produrre benefici rilevanti anche in contesti di risorse molto limitate. Investire nel welfare culturale attraverso politiche pubbliche evidence-based potrebbe quindi aiutare a promuovere inclusione sociale e maggiore equità nell'accesso alla salute mentale a livello globale. Allo stesso tempo, i risparmi dei costi del welfare prodotti dagli effetti benefici di tali interventi creano una base di finanziamento che rende gli interventi auto-sostenibili. Lo stesso modello può avere applicazioni di estremo interesse in campi molto sensibili dei moderni sistemi di welfare quali l'invecchiamento attivo, la mitigazione degli effetti delle malattie neurodegenerative, il miglioramento del clima organizzativo negli ambienti di lavoro, e così via.

L'Università di Chieti-Pescara intende raccogliere questa sfida con la creazione di un nuovo centro di Ateneo interamente dedicato allo studio degli effetti psico-bio-comportamentali della partecipazione culturale: BACH (Biobehavioral Arts and Culture for Health, sustainability and social cohesion), che si occuperà di ricerca di base, studi clinici e progettazione di protocolli di intervento, integrando in una prospettiva fortemente multidisciplinare competenze scientifiche che spaziano dall'epigenetica, alle neuroscienze, alle scienze del comportamento, alle scienze economiche e sociali, all'architettura e alle humanities. Il centro sta già sviluppando partenariati con alcune delle più importanti università e istituzioni di ricerca globali ed è aperto alle collaborazioni con gli altri Atenei italiani interessati a lavorare sugli stessi temi. Il welfare culturale può così diventare un paradigma fortemente generativo di creazione congiunta di valore sociale, economico, e culturale.