

Tra le molte proposte che oggi cercano di connettere cultura e benessere, le Terme Culturali che Cittadellarte si appresta a inaugurare rappresentano qualcosa di genuinamente diverso. L'idea di fondo è semplice e potente: così come le terme classiche si prendono cura del corpo attraverso l'acqua, il calore, il movimento, le Terme Culturali si prenderanno cura della mente, delle facoltà creative e della sensibilità relazionale attraverso l'esperienza immersiva dell'arte. Non come intrattenimento, non come consumo, ma come pratica rigenerativa e trasformativa.

Ciò che trovo straordinario di questa intuizione è che anticipa, sul piano dell'immaginazione artistica, qualcosa che la ricerca scientifica sta iniziando a dimostrare con dati sempre più solidi. Oggi sappiamo, grazie a un numero crescente di studi condotti in ambito neuroscientifico ed epidemiologico, che la partecipazione culturale attiva produce effetti misurabili sulla salute fisica e mentale delle persone. Non si tratta di effetti vaghi o aneddotici: parliamo di modificazioni dei livelli di stress, di miglioramenti nella regolazione emotiva, di impatti positivi sui processi infiammatori, di effetti protettivi rispetto al declino cognitivo. La cultura, quando è praticata e non soltanto consumata, agisce sul corpo con una profondità che soltanto da pochi anni abbiamo gli strumenti per misurare.

Il formato che Cittadellarte ha progettato per le Terme Culturali traduce questa visione con una coerenza rara. I partecipanti, aziende e gruppi, vivranno giornate in cui laboratori creativi, momenti di confronto e restituzione, visite guidate e spazi di relax si alterneranno in un fluire organico, accompagnati da counselor professionisti capaci di trasformare ogni stimolo in crescita personale e collettiva. Non sarà necessario essere esperti d'arte: le attività sono pensate per essere accessibili a tutti, indipendentemente dal ruolo o dalle inclinazioni personali. È esattamente questa accessibilità a rendere la proposta così interessante dal punto di vista scientifico, perché i benefici più significativi della partecipazione culturale si osservano proprio quando le persone vengono coinvolte al di fuori delle loro zone di comfort abituali.

C'è un aspetto in particolare che mi sembra decisivo, e che distingue le Terme Culturali da molte altre iniziative nel panorama del benessere culturale. È il rifiuto della separazione tra l'individuale e il collettivo, tra la cura di sé e la responsabilità verso gli altri. In molte versioni contemporanee del benessere culturale c'è una tendenza a rinchiudere l'esperienza nella dimensione privata: l'arte come terapia personale, la creatività come auto-aiuto, la cultura come consumo premium per il proprio equilibrio interiore. Le Terme Culturali vanno in una direzione opposta. La cura della sensibilità non sarà un ritiro dal mondo ma una preparazione al mondo: si rigenererà la propria capacità di sentire per poter agire meglio nella società, per recuperare quella dimensione creativa che è alla base della responsabilità civile. Il pacchetto CURAtoriale esPOSITIVO, per esempio, chiederà ai partecipanti di concepire, allestire e comunicare una mostra in due giorni, esercitando collaborazione, pensiero strategico e capacità espressiva in un unico gesto collettivo.

Questa visione risuona profondamente con ciò che osserviamo nella ricerca. I benefici più robusti della partecipazione culturale non si manifestano nell'isolamento ma nella relazione: è la dimensione sociale dell'esperienza artistica, il fare insieme, il creare insieme, il riflettere insieme, che produce le trasformazioni più significative sia a livello psicologico che biologico. Le Terme Culturali, con la loro architettura di percorsi condivisi e di esperienze mediate dall'arte, creeranno esattamente le condizioni che la ricerca identifica come più efficaci.

Viviamo in un'epoca in cui la frammentazione dell'attenzione, l'accelerazione dei ritmi, l'erosione degli spazi di riflessione stanno producendo una crisi della sensibilità di proporzioni inedite. Le Terme Culturali rispondono a questa crisi non con la nostalgia per un passato più lento, ma con una proposta concreta e contemporanea: dedicare tempo e spazio alla rigenerazione delle nostre facoltà più preziose, quelle che ci rendono capaci di vedere, sentire, comprendere e creare. È una proposta che oggi, alla luce di quanto la scienza ci sta mostrando, non possiamo più permetterci di considerare un lusso. L'inaugurazione del 15 maggio segnerà la nascita di una realtà che ha il potenziale per diventare un modello di riferimento a livello internazionale.