



*Arte, Musica e Poesia*  
*Porta e Rifugio dello spirito*  
*nel malato oncologico*

*Ed. 2019*

---

## Arte, Musica e Poesia

### Porta e Rifugio dello spirito nel malato oncologico

---

La **diagnosi di cancro** scava una profonda ferita nell'essere umano che si affonda fino al cuore e può sconvolgere la vita della persona e dei suoi affetti più cari. Improvvisamente sembra che tutto sia finito e che non ci sia più futuro, nè speranza. E invece... non è così!

Il cancro è solo una malattia, talora terribile, ma più spesso a carattere cronico, da combattere con ogni mezzo come ogni altra malattia, sia essa metabolica come il diabete, o cardiovascolare, o osteoarticolare, etc.

Essa deve invitare al cambiamento del modo di vivere e di pensare aprendosi a nuove opportunità; deve essere affrontata con coraggio, forza di volontà e speranza, tanta speranza! Occorre innanzi tutto ricostruire un rapporto diverso con se stessi e con gli altri, con il tempo ed il vivere quotidiano ed aprire una porta ed un rifugio dello spirito: un nuovo cammino che può essere dominato dall'arte, dalla musica e dalla poesia. Esse sono in grado di produrre speranza, una nuova strada, un nuovo percorso che possono portare ad una condizione migliore.

La creatività è un aspetto della volontà di vivere che produce impulsi cerebrali che stimolano positivamente l'intero sistema endocrino (Ana Aslan, gerontologa del '900). Alcuni psicologi invitano i loro pazienti a **scrivere poesie** scorgendo in questa attività una funzione terapeutica e l'esigenza di lasciare qualcosa di duraturo, quasi un frammento di immortalità (Margaret Simpson. *Coping with cancer*, 1976). Ma assume un ruolo positivo anche la buona lettura che permette di deviare il corso dei pensieri e di fuggire da se stessi e dal male che opprime.

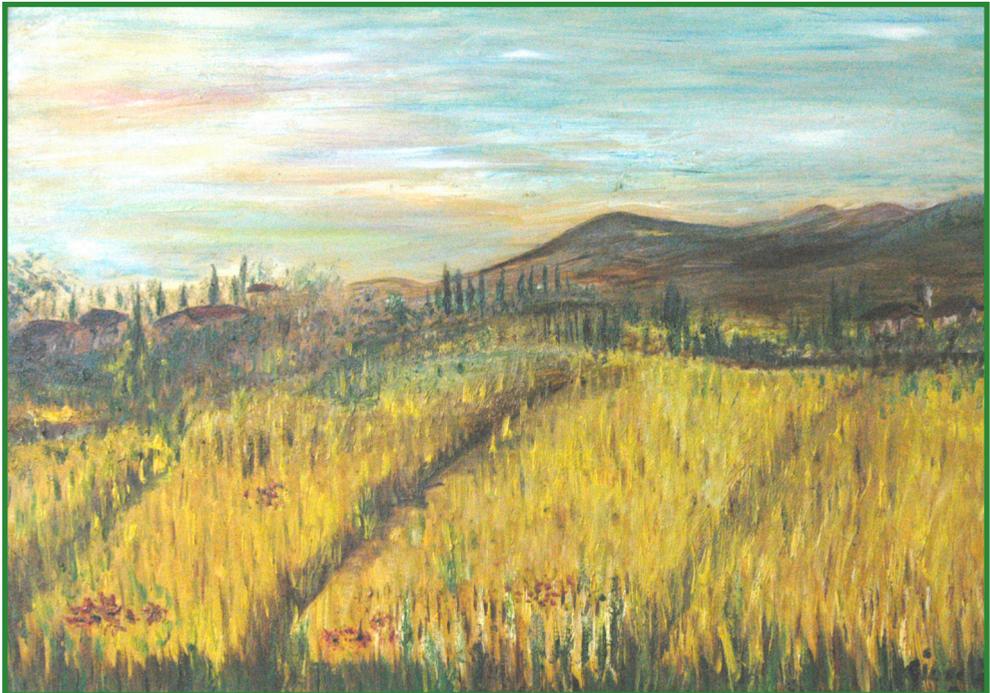
La poesia è il rapporto fra la realtà che ci circonda ed il Sè. Essa attraversa tutte le dimensioni dell'essere umano, dalla felicità al dolore, alla malattia, alla morte. È insomma poesia dell'essere, del suo accadere e manifestarsi nelle innumerevoli forme. Quando nella malattia si affaccia la poesia è più facile giungere ad un miglioramento della stessa. La poesia infatti è in grado di generare stati d'animo positivi e far sì che si realizzi qualcosa che non esiste.

*La poesia è un pilastro, una medicina dell'anima; è un percorso meditativo che ogni persona può compiere in totale libertà divenendo terapia interiore e trasformazione. Essa esercita un'azione terapeutica permettendo di scavare dentro l'animo umano e svelando realtà nascoste e illuminandole con poche righe. L'inconscio viene a galla e si manifesta con parole che esprimono sensazioni, immagini, forme, colori. La poesia fa vivere un istante, un senza tempo brevissimo e al tempo stesso infinito e permette di scoprire e sentire profonde verità che diventano poesia acquistando un significato terapeutico. Nel corso di una seduta psicoterapica può affiorare la poesia che abita nell'anima di ogni individuo (Poli F.E. Poiesis. Ed Anima, 2017).*

*Anche la **meditazione** e la **preghiera** possono essere utili mezzi terapeutici e permettono di ottenere un innalzamento della soglia del dolore che può portare a diminuzione della sintomatologia dolorosa e della sofferenza interiore. Unendo alla preghiera e alla meditazione l'ascolto della musica, solitamente classica o religiosa, pazienti con sindromi dolorose hanno una minore percezione del dolore, una riduzione dell'area iperalgesica e un potenziamento degli effetti della terapia antalgica (Effetto Mozart).*



Tali fenomeni sono da attribuire alla liberazione di endorfine, cioè oppioidi naturali prodotti a livello cerebrale e nel midollo spinale, che bloccano i recettori algogeni a sede centrale e periferica. Da un punto di vista neurofisiologico inoltre attivano i fasci inibitori discendenti che modulano lo stimolo nocicettivo con conseguente minore percezione del dolore (Zucchi e Honings. *Il dolore (...)*. Estratto dal Convegno LILT-AMCI. Prato, 2013). Molti studi sono stati compiuti sugli effetti della **musicoterapia** in oncologia. La musicoterapia è stata impiegata fin dall'antichità per lenire il dolore. Nei trattati di medicina del Medioevo e del Rinascimento la musica era considerata un mezzo in grado di ripristinare l'equilibrio tra l'anima e le sue facoltà, grazie al suo potere emotivo, tanto che veniva consigliata per la cura della malinconia mettendo bene in guardia dall'utilizzare melodie inappropriate: solo la musica estatica è in grado di indurre uno stato di serenità (Lippi et al. *Musica e medicina*, 2011). Esistono diverse modalità con cui la musica può essere integrata nella cura del paziente: può essere ricettiva passiva (semplice ascolto di brani musicali) o attiva. In quest'ultimo caso è guidata da un terapeuta specializzato che crea un'esperienza musicale personalizzata. Da un recente studio





*randomizzato di Hsieh et al. (Eur J Cancer, 2019), atto ad esplorare gli effetti della musica a domicilio di pazienti con cancro al seno, risulta una risposta favorevole a questa iniziativa con riduzione dell'intensità del dolore e della fatigue già dopo poche settimane.*

*La vera musicoterapia presuppone comunque la partecipazione diretta del paziente alla produzione musicale.*

*Numerosi studi dimostrano che essa può avere effetti benefici sulla qualità della vita dei malati e infatti è in grado di ridurre i livelli di ansia e di stress ma è anche in grado di attenuare il dolore ed il bisogno di analgesici, la fatigue e i sintomi della depressione. Inoltre può ridurre la frequenza cardiaca e respiratoria e la pressione arteriosa e determinare una migliore compliance ai trattamenti. Inoltre contrastando la depressione può fornire un supporto utile ai pazienti ed ai loro familiari. Vari studi sono stati compiuti su pazienti oncologici con malattia avanzata. Alcuni di questi studi hanno utilizzato un approccio integrato di musicoterapia, psicoterapia ed assistenza spirituale contribuendo a fornire serenità e speranza. Si può concludere sottolineando l'importanza di questi presidi complementari alle terapie antitumorali (Bradt et al. Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. Cochrane Systematic Review, 2016).*



Anche l' **arte e la cultura** in generale hanno una valenza terapeutica in oncologia in quanto danno speranza e volontà di vivere.

Per combattere la malattia i pazienti sentono spesso il bisogno di impegnarsi in attività artistiche o ludiche, con rappresentazioni teatrali o cinematografiche o con progetti multimediali.

“Narrare la malattia” (Alessandra Rossi Ghiglione, 2006) è un modo di comunicare attraverso l'arte un' idea di cultura della salute sviluppata in collaborazione con il progetto “Aiutami a non avere paura” dell'associazione culturale Antescena. Racconti, testimonianze, esperienze vissute espresse in raccolte di disegni in oncologia pediatrica, esperienze teatrali pratiche possono far condividere gioie e paure nei pazienti oncologici.

“Il dolore personale si stempera nel coro di voci mentre la forza che ciascuno mette nel proprio percorso di malattia si estende al gruppo di cui fa parte e lo eleva a incredibili altezze di condivisione” (Bodini E., 2012).



**LILT SEZIONE DI PRATO**

Hanno collaborato alla pubblicazione: Roberto Benelli, Elena Cecchi, Daniela Giacchè, Lombardo Brunella, Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini (LILT Sezione di Prato). I dipinti sono di Daniela Giacchè.



**LILT**

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
*prevenire è vivere*

SEZIONE DI PRATO  
Via S. Maria Goretti, 210  
Tel. 0574-622798