

ANSIA E STRESS ORA SI “CURANO” NEI MUSEI

Un’indagine sperimentale per alleviare questi stati d’animo

Il **Museo di Storia Naturale di Milano** e la **Galleria di Arte Moderna - Comune di Milano Cultura** - aderiscono al **progetto sperimentale ASBA** (Anxiety, Stress, Brain-friendly museum, Approach – ansia, stress, approccio del museo amico del cervello) progettato e coordinato dal **Centro Studi sulla Storia del Pensiero Biomedico (CESPEB)** dell’Università degli Studi di Milano-Bicocca. Saranno coinvolti ricercatori dell’Università degli Studi di Roma “La Sapienza”, dell’Università degli Studi di Milano e di terapeuti abilitati allo scopo di applicare diverse modalità di indagine a gruppi di persone che parteciperanno, a titolo volontario, a partire dalla fine di settembre.

Ansia, stress, depressione, sonno disturbato e isolamento sono diventati nostri compagni fedeli durante la pandemia, così come il consumo di ansiolitici e altri psicofarmaci ha subito un’impennata notevole negli ultimi due anni. Del resto, il Covid 19 ha costretto gli italiani a ripensare il proprio futuro: salute, relazioni e lavoro non si possono più dare per scontati. In un simile contesto, **le istituzioni, e in particolare i musei, sono chiamati a sperimentare nuove modalità di fruizione**, aprendosi all’innovazione e alla creatività al fine di promuovere il benessere e la serenità della collettività.

A questo proposito gli istituti museali si prestano a contribuire allo sviluppo di una **strategia globale centrata sui bisogni degli individui (wellbeing-oriented)** e diventare uno spazio, sociale ed emotivo, dove l’arte e la scienza diventino occasione di incontro tra persone, culture ed esperienze.

Già nel 2018 i medici di base canadesi hanno iniziato a prescrivere una visita al museo come terapia per migliorare il benessere fisico e mentale. Recentemente anche il Belgio ha avviato uno studio pilota sull’esempio canadese, al fine di studiare il ruolo che i musei possono svolgere nel migliorare la qualità della vita delle persone.

L’Italia non è da meno: parte da Milano questo progetto pilota ASBA (Anxiety, Stress, Brain-friendly museum, Approach – ansia, stress, approccio del museo amico del cervello). Un programma interdisciplinare che ha l’obiettivo di utilizzare le collezioni e i musei come sede d’elezione per stimolare il benessere della collettività attraverso la **Mindfulness, l’Arte Terapia, le Visual Thinking Strategies, il metodo Art Up e la strategia sperimentale basata sul mix di patrimonio culturale e natura.**

Ognuno di questi metodi sarà analizzato in un museo d’arte e in museo scientifico per dimostrare che queste strategie sono applicabili ed efficaci in contesti diversi. Un discorso a parte va fatto per Art Up che per sua natura può essere applicato solo ai musei d’arte. Ogni incontro sarà scandito da quattro momenti: la parte

informativa, la parte esperienziale davanti agli oggetti del museo, la spiegazione degli stessi e un dibattito finale. All'inizio e alla fine di ogni incontro, i livelli di ansia e di stress saranno misurati per mezzo di test standardizzati e di strumenti user-friendly che rilevano gli indici fisiologici dei partecipanti. Ogni gruppo sarà composto da dieci persone per un'esperienza della durata di circa due ore.

ASBA nasce da un progetto di Annalisa Banzi descritto nel libro *The brain-friendly museum. Using psychology and neuroscience to improve the visitor experience* (in stampa, Routledge editore).

ISCRIZIONE: <https://www.eventbrite.com/e/biglietti-conferenza-stampa-ansia-e-stress-ora-si-curano-nei-musei-348027789487>

INFO PROGETTO DI RICERCA: Annalisa Banzi | annalisa.banzi@unimib.it

UFFICIO STAMPA COMUNE DI MILANO: Elena Conenna | elenamaria.conenna@comune.milano.it