



PROGETTO ASBA - ANSIA E STRESS ORA SI “CURANO” IN MUSEO

Lo stress colpisce in modi diversi ognuno di noi. Comporta cambiamenti che possono interessare l'intero organismo, influenzando il modo in cui sentiamo, agiamo e viviamo. Allo stesso modo l'ansia è una compagna fedele del nostro tempo e il Covid 19 ne ha aumentato l'intensità: allerta e disagio emotivo sono diventati degli elementi costanti delle nostre giornate. Lo dimostra il consumo di ansiolitici e antidepressivi nella popolazione mondiale che ha subito un'impennata decisiva nell'ultimo periodo. Gli effetti della pandemia globale vanno ad aggiungersi al ritmo frenetico della società contemporanea. Mai come oggi abbiamo bisogno di attività creative e culturali che possano rimettere al centro il benessere delle persone. Per questo i musei vogliono farsi promotori di iniziative all'avanguardia dedicate a migliorare la qualità della vita dei cittadini, sperimentando nuovi percorsi esperienziali all'interno delle loro sedi. Un esempio illuminante arriva dal Canada: dal 2018 i medici di famiglia prescrivono visite museali per migliorare il benessere fisico e mentale dei canadesi. Recentemente il Belgio ha avviato uno studio pilota di tre mesi basato su questo modello. Anche i medici di Bruxelles si sono allineati proponendo il museo come luogo per alleviare ansia e stress. Ma basta semplicemente porsi di fronte a un'opera o un oggetto in esposizione per sentirsi bene? Il progetto ASBA nasce proprio come proposta concreta attraverso l'introduzione di strategie cognitive innovative all'interno dello spazio museale. Una delle caratteristiche innovative di questa iniziativa è il maggiore coinvolgimento dei musei scientifici in attività prevalentemente offerte dai musei di arti figurative. ASBA è articolato in 5 metodologie:

1. **MINDFULNESS** significa prestare attenzione al momento presente, in modo non giudicante e con intenzione. Questo metodo, ampiamente testato a livello clinico, si può descrivere anche come la capacità di vivere l'esperienza del qui e ora in modo più consapevole. Sviluppare questa modalità di presenza mentale ci aiuta a ridurre ansia e stress e ci insegna a mettere in atto comportamenti più adeguati e creativi rispetto ai nostri schemi abituali. In sostanza, a raggiungere un miglior equilibrio psico-fisico.

2. VISUAL THINKING STRATEGIES (VTS) costituiscono un metodo di apprendimento basato sulla discussione di gruppo, guidata da un facilitatore, davanti a un oggetto del museo. Questo metodo migliora l'autostima, riduce l'ansia, sviluppa il problem solving, il pensiero critico, la capacità di lavorare in gruppo e le abilità sociali.

3. ARTE TERAPIA si basa sull'utilizzo di attività artistiche (ad esempio, la pittura) a scopo terapeutico. Il processo di fare arte è un'esperienza curativa e offre l'opportunità di esprimersi quando la comunicazione verbale risulta difficile. Può condurre alla realizzazione personale e alla trasformazione delle proprie esperienze emotive.

4. STRATEGIA FONDATA SULLA COMBINAZIONE DI PATRIMONIO CULTURALE E NATURA metodo sperimentale basato sui benefici dell'ambiente naturale e sugli stimoli positivi provenienti dal patrimonio culturale esposto in un museo. Questo programma sarà testato in anteprima nel Museo di Storia Naturale e nella Galleria d'Arte Moderna a Milano.

5 ART UP È un'associazione che dal 2012 adotta un metodo basato sulle competenze integrate di storici dell'arte, psicoanalisti e Facilitatori Arte e Salute, il cui obiettivo è la comprensione e la fruizione dell'arte come strumento atto a promuovere il benessere mentale. Per questo sarà testato unicamente nella Galleria d'Arte Moderna di Milano e non nei musei scientifici come nel caso delle altre metodologie.

I risultati del progetto ASBA saranno raccolti e presentati al Sindaco e agli Assessori della città di Milano per facilitare la promozione e sviluppo. Gli incontri saranno organizzati in piccoli gruppi: all'inizio e alla fine di ogni sessione verranno misurati i livelli di ansia e di stress dei partecipanti per mezzo di test validati a livello internazionale e di strumenti che rilevano gli indici fisiologici standard.

Per maggiori informazioni visitare il sito: <https://www.cespeb.eu/ansia-e-stress-ora-si-curano-nei-musei/>

Please visit our website for more info: <https://www.cespeb.eu/en/anxiety-and-stress-are-now-relieved-in-museums/>