



Progetto ASBA: il museo per “curare” ansia e stress

Mindfulness, Arteterapia, Nature+Art, Visual Thinking e ArtUP sono le attività che, all’interno di un percorso museale, permettono di abbassare il livello di ansia e di stress. La ricerca dell’Università Statale di Milano è nata all’interno del progetto ASBA - Anxiety, Stress, Brain-friendly museum, Approach – coordinato dell’Università degli Studi di Milano-Bicocca.

Milano, 18 febbraio 2025 – Seguire un percorso di Mindfulness all’interno di un museo riduce l’ansia e lo stress del 25%; con l’Arteterapia, o partecipando a una visita guidata, il calo è del 20% circa. Sono alcuni dei risultati emersi da una ricerca presentata oggi a Palazzo Reale a Milano nell’ambito del progetto **ASBA** (Anxiety, Stress, Brain-friendly museum, Approach - Il museo alleato del cervello contro ansia e stress) **coordinato dall’Università di Milano-Bicocca.**

Passeggiare tra i capolavori di un museo è già di per sé un’esperienza emotivamente coinvolgente. Ma oggi i musei possono fare di più e diventare un luogo di cura contro l’ansia e lo stress, **prendo le loro sale ad attività come la Mindfulness, l’Arteterapia, le visite guidate e ad altre tecniche innovative.**

Il progetto ASBA (Anxiety, Stress, Brain-friendly museum, Approach - Il museo alleato del cervello contro ansia e stress), la cui idea nasce da **Annalisa Banzi, ricercatrice del CESPEB (Centro Studi sulla Storia del Pensiero Biomedico) dell’Università di Milano-Bicocca**, ha visto coinvolti **ricercatori dell’Università Statale di Milano** (un team multidisciplinare coordinato da prof. Claudio Lucchiarì), nonché un team di esperti in vari ambiti di ricerca, clinici e applicativi. I risultati sono stati presentati nell’ambito dell’incontro odierno “Progetto ASBA. Innovazione e benessere dei cittadini e del personale museale”.

Lo studio, che ha coinvolto più di 350 cittadini e decine di operatori museali nell’arco degli ultimi tre anni, ha confermato come tutte le attività proposte dai ricercatori all’interno dei musei siano **state in grado di ridurre l’ansia e lo stress dei fruitori. La ricerca è stata condotta misurando i livelli di ansia e stress dei partecipanti all’inizio e alla fine di ogni incontro** attraverso questionari standardizzati e strumenti quantitativi e qualitativi. Inoltre, alcuni partecipanti hanno accettato la registrazione della propria attività elettro-corticale con un dispositivo BCI (Brain-Computer Interface) wireless indossabile, in grado di rilevare e registrare la frequenza dell’attività elettrica cerebrale per monitorare l’effetto dell’esperienza sul benessere psico-fisico.

La Mindfulness, la tecnica che punta sulla capacità di concentrarsi sul presente, è risultata la più efficace soprattutto tra le persone in condizioni iniziali di elevata ansia e stress, con una riduzione di questi due fattori di quasi il 25%. **Effetti importanti sono risultati anche dall’Arteterapia, con una riduzione del 20%.** Risultato di poco inferiore **per le visite guidate**, che hanno generato benefici indipendentemente dal livello iniziale di ansia e stress.

Anche le metodologie più innovative hanno raggiunto buoni risultati. Così **la Nature+Art**, una strategia sperimentale che combina gli stimoli del patrimonio museale con quelli della natura, ha evidenziato **una riduzione di circa il 15%, simile a quanto ottenuto con le Visual Thinking**



Strategies, discussioni guidate davanti a oggetti museali, e **l'ArtUP** (un metodo che da un lato fornisce approfondimenti culturali basati sulla storia dell'arte e sulla conoscenza delle vicende artistiche e dall'altro favorisce il dialogo sulla dimensione affettiva e psicologica che le opere d'arte suscitano in chi le fruisce).

“Grazie alla pluralità di dati raccolti, siamo in grado di supportare l'ipotesi che il museo possa essere considerato un luogo privilegiato dove prendersi cura di sé stessi. Inoltre, si è visto come ogni tecnica generi esperienze uniche. In altre parole, l'arte e i musei non solo possono ridurre l'ansia e migliorare il benessere, ma possono farlo in molti modi diversi”, ha commentato **Claudio Lucchiari** docente di Psicologia all'Università Statale di Milano.

I dati hanno infatti mostrato come **la Mindfulness non solo aiuti il rilassamento, ma anche metta in contatto il fruitore con gli oggetti museali**, generando empatia e curiosità. **L'Arteterapia è quella che più di tutti porta a vissuti emotivi intensi**. La **Nature+Art dà luogo ad esperienze di fusione tra natura e museo**, facendo scaturire una sorta di pienezza esperienziale. **Le Visual Thinking Strategies creano intensi mix di emozioni e cognizioni**, sviluppando un senso di curiosità e di autoconoscenza. **L'ArtUp è la tecnica che si è mostrata più capace di generare esperienze di inclusione**: l'arte come veicolo di contatto tra le persone e le diversità. **Le visite guidate**, infine, permettono ai partecipanti **di condividere conoscenze in modo immersivo e arricchente**, generando una sorta di distacco che permette di portare la mente altrove.

Risultati altrettanto interessanti sono stati trovati nel **percorso ASBA-MAO presso il Museo di Arte Orientale di Torino e dedicato al personale museale**. In questo caso, il percorso si è dimostrato efficace nel produrre non solo effetti benefici sull'ansia e lo stress, ma anche **sul senso di appartenenza al gruppo di lavoro** e sullo sviluppo di nuove modalità di affrontare i rapporti e i compiti lavorativi. In questo studio è stata introdotta un'ulteriore tecnica, lo **Yoga-Chair** (una tecnica dello yoga che si pratica sulla sedia), che si è dimostrata particolarmente efficace nel produrre rapidi cambiamenti positivi sull'ansia, generando anche benefici effetti sul piano cognitivo e relazionale.

Ufficio Stampa Università Statale di Milano

Chiara Vimercati, cell. 331.6599310

Glenda Mereghetti, cell. 334.6217253

Federica Baroni, cell. 334.6561233 – tel. 02.50312567

ufficiostampa@unimi.it