Cosa succede al corpo quando entriamo in relazione con le opere d’arte?

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

di **Marta Pizzolante**

Cosa accade realmente quando varchiamo la soglia di un museo? Non è soltanto un rito sociale, un gesto di educazione culturale o la ricerca di un'emozione estetica. È un processo complesso che coinvolge corpo e mente: un evento neurobiologico, un incontro emotivo, un'esperienza cognitiva che lascia tracce misurabili nel nostro organismo

LEGAMI INATTESI

Nel dibattito culturale italiano la dimensione scientifica dell'esperienza estetica fatica ancora a trovare spazio. Le istituzioni museali, spesso chiamate a fare molto con risorse limitate, hanno iniziato ad adottare con convinzione la retorica del "benessere", ma raramente possono permettersi di approfondire i meccanismi che lo generano. Parallelamente, la ricerca psicologica sull'arte rimane per lo più confinata nei laboratori, senza riuscire ancora a instaurare un dialogo strutturato con chi progetta percorsi espositivi e accoglie quotidianamente migliaia di visitatori. In questo scenario di possibilità ancora parzialmente inesplorate si colloca il lavoro del Professor **Stefano Mastandrea**, pioniere della psicologia dell'arte in Italia. Le sue ricerche – dalle misurazioni fisiologiche dello stress nei visitatori museali all'analisi dei meccanismi dell'emozione estetica – rappresentano un tentativo rigoroso di colmare il divario tra intuizione e evidenza, tra tradizione umanistica e approccio empirico. La conversazione che segue non è solo un bilancio di vent'anni di studi, ma un manifesto per un'integrazione autentica tra discipline psicologiche e pratiche culturali. Perché se è vero che l'arte "fa bene", è tempo di capire come, quando e per chi – trasformando questa conoscenza in strumenti concreti per ripensare i nostri musei come luoghi di salute, oltre che di cultura.

Quanto possiamo davvero spiegare, scientificamente, l'esperienza estetica senza toglierle la magia?

«È da tanto che ci si prova e credo che ancora la magia e il fascino siano rimasti. Negli ultimi vent'anni circa c'è stato un aumento considerevole dei ricercatori internazionali e nazionali che si occupano di questo tema da un punto di vista empirico e nella maggior parte dei casi con ricerche sperimentali. L'esperienza estetica coinvolge i nostri sistemi cognitivi, affettivi e cerebrali nel rapporto che instauriamo con diversi oggetti e contesti. L'arte visiva è senz'altro quella che viene per prima alla mente. Ma possiamo provare un'esperienza estetica di fronte al panorama di un ambiente naturale. Un paesaggio marino evoca grandezza e immensità e questi aspetti si possono cogliere anche nelle marine tempestose di William Turner. Ma anche un ambiente costruito può essere molto attraente. Lo storico dell'arte Erwin Panofsky diceva che dove finisce la funzione pratica inizia quella estetica. Anche la funzione pratica ha una sua valenza estetica. Pensiamo, per esempio, alla Walt Disney Concert Hall di Los Angeles, progettata da Frank Gehry. Questa architettura destrutturata ha un aspetto ludico per le sue originali asimmetrie contemporanee. Gli aspetti importanti che ci coinvolgono durante l'esperienza estetica hanno a che fare con il piacere, la bellezza e la meraviglia che proviamo. Viene spesso attivato nel fruitore un pensiero critico e molte volte ci si avvale di una condivisione sociale dell'esperienza e della propria identità. L'arte è anche un veicolo importante di inclusione sociale. Tutti questi aspetti concorrono nel definire l'esperienza estetica. Per lungo tempo si è cercata una formula senza però trovarla; ma data la complessità del fenomeno l'aspetto magico rimane».

Le emozioni davanti a un'opera sono universali o culturalmente costruite? Cosa dice la ricerca?

«Ciò che contraddistingue l'esperienza estetica è il ruolo delle emozioni. Ogni esperienza che facciamo con gli oggetti del nostro mondo

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Nella pagina precedente:
La Walt Disney Concert Hall progettata da Frank Gehry, Los Angeles
In questa pagina:
Statua del Nilo, Musei Vaticani, Roma

Le istituzioni museali, spesso chiamate a fare molto con risorse limitate, hanno iniziato ad adottare con convinzione la retorica del "benessere", ma raramente possono permettersi di approfondire i meccanismi che lo generano.

genera processi cognitivi di diverso tipo, ma è proprio l'arte che attiva la nostra risposta emozionale. Esistono degli universali dell'arte che possiamo trovare in tutte le culture e in ogni società umana, come affermano gli antropologi. È "ubiqua" nei gruppi umani, nelle culture e nella storia. Non esistono culture umane conosciute che non mostrino alcune forme di "realizzazioni espressive" identificandole come artistiche. L'arte ha la capacità di attivare emozioni nel pubblico, in particolare il piacere e sappiamo come il piacere è un segno evolutivo di adattamento psicologico: le cose che ci piacciono vengono riproposte e fruite nuovamente. Però l'arte non genera solo emozioni positive, ma anche emozioni negative».

Ad esempio?
«Soprattutto dall'arte delle avanguardie del '900 non si parla più o, meglio, non solo di bellezza, ma di inquietudine, addirittura disgusto. Alcuni autori parlano di paradosso dell'apprezzamento delle emozioni negative nell'arte: anche quelle con contenuto negativo vengono apprezzate, perché fanno riflettere mettendo in mostra gli aspetti più deteriori della realtà».

Ci sono prove concrete o stiamo ancora andando "a sentimento" quando parliamo di arte e benessere?
«Penso ci siano prove concrete. Ormai esistono numerose ricerche che dimostrano che l'arte fa bene in termini di riduzione dell'ansia e dello stress misurate attraverso non solo questionari standardizzati, ma anche a livello fisiologico. Clow e Fredhoi (2006) hanno osservato che un gruppo di visitatori, dopo aver condotto una visita alla Guildhall Art Gallery di Londra, aveva ottenuto non solo una diminuzione dello stress autoriferito, ma anche una riduzione del livello di cortisolo, il cosiddetto ormone dello stress, misurato prima e dopo la visita. In un nostro studio (Mastandrea et al., 2019) abbiamo condotto un esperimento alla Galleria Nazionale d'Arte Moderna e Contemporanea di Roma, che ospitava due collezioni, una dell'Ottocento e una del Novecento (quando ancora l'allestimento consisteva in due collezioni separate). L'obiettivo era di valutare se la visita fosse in grado di migliorare il benessere dei visitatori in termini di rilassamento e riduzione dello stress utilizzando anche strumenti fisiologici come la misurazione della pressione sanguigna prima e dopo la fruizione delle opere d'arte».

Cosa ne è emerso?
«Abbiamo osservato che circa il 60% dei partecipanti esposti all'arte figurativa aveva ottenuto una diminuzione significativa (di ben 8 punti) della pressione arteriosa sistolica rispetto a quelli esposti all'arte moderna. Bisogna dire che i partecipanti non erano esperti d'arte, per cui avevano una certa difficoltà ad apprezzare le opere d'arte moderne. Fruire quindi opere d'arte che si comprendono (quelle figurative) fa bene anche a livello fisiologico; con opere d'arte conemporanea più difficili da comprendere non si ottiene lo stesso risultato».

Cosa serve per trasformare un museo in un luogo che cura — e non solo istruisce?
«Il museo ha una funzione storica e sociale importante. È una testimonianza di noi stessi, del nostro passato e della nostra identità a livello locale, nazionale e internazionale. Per molto tempo si è usato il termine *Tempio*: un luogo che si frequenta con una certa soggezione. Soprattutto il visitatore non esperto è un po' intimidito dalla ricchezza e bellezza del contesto museale. Infatti bisogna avere gli strumenti o, come diceva Bourdieu, il capitale culturale per poterlo frequentare e apprezzare. Il museo deve cercare di venire incontro a quelli che ormai si definiscono con un termine al plurale, i *pubblici*. Le persone che lo frequentano hanno una formazione diversa, bisognerebbe quindi cercare di renderlo invitante, comprensibile, più vicino alle esigenze e necessità del cittadino. Queste necessità hanno anche a che fare non tanto con la cura, ma con il benessere. Ci sono diversi musei in Inghilterra che utilizzano forme di approccio all'arte mediate da tecniche di rilassamento come la *mindfulness*. Oppure visite che non hanno una guida tradizionale, ma un facilitatore che invita i visitatori a trovare delle connessioni tra opere e contenuti interni. I contenuti delle opere di un museo affrontano temi centrali nella vita di ognuno: rapporti sociali, amore, conflitti ecc. La visita al museo potrebbe essere un'occasione per poter trovare delle connessioni tra il nostro mondo interno e i contenuti delle opere».

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Dall'alto:
British Museum, Londra
Visitatori davanti alla Ronda di Notte di Rembrandt al Rijksmuseum di Amsterdam

Il linguaggio dei musei e della psicologia dell'arte è davvero accessibile o resta un affare per pochi?
«Non è proprio un affare per pochi, ma per estenderlo bisogna cercare di fare degli sforzi tutti insieme. Bisogna progettare i percorsi avendo in mente il visitatore e cercare di agevolare, accompagnarlo in questa esperienza che potrebbe risultare importante e significativa, ma anche frustrante e controproducente. Ognuno di noi ha delle conoscenze sulla storia dell'arte date dalle sue curiosità e interessi. Quando varchiamo la soglia di un museo troviamo tante opere ad attenderci. Il nostro rapporto diretto è proprio con loro; anche se non sappiamo chi è l'autore, il

Il nostro rapporto diretto è proprio con loro; anche se non sappiamo chi è l'autore, il periodo in cui è vissuto, la corrente artistica di appartenenza possiamo comunque costruire un nostro approccio personale

periodo in cui è vissuto, la corrente artistica di appartenenza possiamo comunque costruire un nostro approccio personale. Il mio libro *Psicologia dell'arte* (2024, Carocci) è pensato per coloro che non hanno una formazione artistica approfondita. Proprio per questo motivo ho voluto affrontare argomenti inerenti la lettura dell'opera analizzando le caratteristiche strutturali (linea, forma, colore e materiale) e le caratteristiche compositive (simmetria, equilibrio, spazio, dinamismo ed espressività). Siamo tutti in grado di osservare questi aspetti e poter trarre dalla loro disposizione sulla tela il piacere della comprensione e conoscenza. Certo è una parte della storia: quante più cose si conoscono tanto più aumenterà la nostra soddisfazione e il piacere della conoscenza».

Cosa manca, secondo lei, per un vero dialogo tra arte, scienza e politica culturale?
«Agevolare la partecipazione alla fruizione dell'arte. In Inghilterra i musei statali sono gratuiti. Forse è un po' retorico, ma avere dei cittadini che frequentano i musei li rende migliori. Nelle diverse ricerche sui musei che ho condotto anche con gli studenti universitari, ho notato che la frequenza dei musei è piuttosto scarsa. Eppure, gli studenti affermano che se avessero maggiori opportunità, e persone con cui andare, la riduzione del prezzo del biglietto o addirittura la gratuità li incentiverebbe».

C'è il rischio che il discorso sul "potere terapeutico dell'arte" diventi solo una strategia di comunicazione culturale?
«Non credo si corra questo rischio. Certo non bisogna banalizzare e semplificare troppo. Visitare un museo è sicuramente un'attività impegnativa e quindi è necessario uno sforzo iniziale. Arte e benessere può diventare uno slogan e quindi risultare superficiale. Con le opportune distinzioni, l'arte può anche assolvere diversi compiti in funzione dei diversi pubblici. Uno spazio può senz'altro essere ritagliato per rispondere a questo aspetto specifico e caratterizzante della fruizione dell'arte in funzione del suo potere terapeutico. Ovviamente non sarà solo questo perché in ogni caso conoscerò qualcosa in più sull'autore, sulla corrente, sul periodo storico, accrescendo la mia conoscenza generale».

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato