

Oltre la Città della Salute: la Città del BenEssere

L'arte negli spazi urbani: una necessità urgente e fondamentale per la vita delle persone

Gothy Lopez è un'artista visuale specializzata in neuroestetica. In questa intervista propone spunti, stimoli e suggerimenti per uno sviluppo della città che possa dirsi autenticamente ispirato al benessere.

Perché i cittadini hanno bisogno che l'ambiente in cui abitano sia bello, godibile, amichevole. Le risonanze emotive che si attivano nelle città possono rendere la vita migliore.

Gothy, raccontaci chi sei, quali sono i tuoi interessi e i tuoi percorsi di vita e di lavoro.

«I miei interessi e le mie qualifiche professionali riguardano l'arte e le neuroscienze, due ambiti nei quali si intrecciano intimamente i miei percorsi di vita e di lavoro e che rappresentano per me una chiave di lettura e comprensione del mondo e di me stessa. Sono un'artista visiva italo-salvadoregna e vivo a Milano dal 2004. Laureata in Arti in El Salvador, dipingo dal 1994, approfondendo le tecniche pittoriche, il disegno, la ceramica e la scultura. I miei temi preferiti riguardano l'espressione corporea e animica della figura umana, ma nutro interesse per tutto quello che mi circonda. L'arte è anche una forma di conoscenza della realtà, a diversi livelli: serve a esplorare quell'universo che c'è dentro noi stessi e quello esterno dal quale siamo compenetrati. È così che vivo l'esperienza dell'arte. Negli ultimi anni ho indagato soprattutto il tema della proporzione aurea, che nasce dal movimento che compie il pittore mentre crea. Questa spinta mi ha portato a diventare una ricercatrice indipendente e docente specializzata in "neuroestetica" applicata.

La mia attività esplora inoltre l'applicazione dell'arte negli ambienti architettonici e urbani, intesa non come semplice decorazione ma come un autentico bisogno biologico per il benessere delle persone. In quest'ambito sto lavorando allo sviluppo del framework metodologico "e-Motion and Visual Art", collaborando con diversi master universitari e Collegi di Architetti. Tengo inoltre corsi e seminari dedicati a come il gesto pittorico, la materia e le geometrie organiche possano curare lo stress visivo connesso al vissuto negli spazi contemporanei e

trasformare gli ambienti confinati in luoghi capaci di dialogare con la nostra natura biologica, non solo estetica ma anche emotiva».

Cosa significa "neuroestetica" e come ci sei arrivata?

«La neuroestetica sperimentale studia ciò che accade nel nostro cervello e nel nostro organismo quando guardiamo – ad esempio – un'opera d'arte. Esamina le emozioni e le risposte psicofisiologiche suscitate dalle immagini e dagli ambienti, considerando l'interazione continua tra percezione, mente e corpo in una prospettiva psicobiologica».



Veniamo al rapporto fra abitare la città e "arte come bisogno biologico". Fisiologia, stress e benessere...

«Per lungo tempo abbiamo assimilato l'idea che l'arte (e l'architettura) fosse un lusso estetico, qualcosa di piacevole

ma superfluo rispetto alle nostre funzioni ed esigenze primarie (materialismo). Negli ultimi venticinque anni, però, si è iniziato a indagare su questo tema anche dal punto di vista delle moderne neuroscienze. Da questo approccio è scaturita la neuroestetica e presto è emerso con forza un nuovo paradigma: il contatto con la bellezza è una necessità biologica per mantenere un sano equilibrio del nostro sistema nervoso. Semir Zeki, dell'University College London, ha studiato le risposte cerebrali alla bellezza, osservando l'attivazione di aree coinvolte nei processi di piacere e ricompensa, fra cui la corteccia orbitofrontale mediale. L'esperienza estetica può coinvolgere circuiti legati anche alla dopamina e suscitare sensazioni di benessere che, per certi aspetti, ricordano quelle dell'innamoramento. Al contrario, vivere in

condizioni di sovraffollamento, nel caos architettonico, immersi nel rumore meccanico, mantiene il nostro organismo in uno stato di allerta costante, con conseguente disagio psicofisico logorante (stress). Per rumore meccanico si intende quello prodotto sia dal traffico veicolare sia dai macchinari industriali, compresi cantieri e condizionatori: sono tutti suoni artificiali e sgradevoli. A differenza dei suoni naturali, il cervello li percepisce come un'alterazione innaturale disturbante, che mette in tensione il corpo e lo mantiene in stato di allerta, causando un livello di stress disfunzionale che può diventare anche patologico. A questo proposito, ricordiamo che nel 2019 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato un importante rapporto scientifico sul contributo dell'arte e della cultura alla promozione della salute, alla prevenzione e alla gestione di diverse condizioni patologiche. Si parla di welfare culturale, che in alcune città sta già producendo trasfor-



In senso orario dall'alto: Gothy Lopez; ponte pedonale a Shanghai (foto Declan Sun/Unspalsh); un vicolo di Dozza (BO) (foto Alessio Mingiardi/Wikimedia); Levanto e i suoi tanti colori (foto Florian Uriguen/Unsplash).

mazioni: ai cittadini vengono riservati luoghi dove si possono sottrarre alla sovrastimolazione, sfruttando l'Attention Restoration Theory (ART): luoghi in cui la natura ci avvolge con una fascinazione morbida, dovuta a stimoli complessi, soffici, non invadenti, scevri da elementi artificiali. Non si tratta di semplice distrazione o di relax, ma di un vero e proprio ristoro neurofisico, che agisce a livello più profondo. Anche l'arte e l'architettura possono offrire ristoro, favorendo uno stato di equilibrio nervoso. Negli agglomerati urbani, ciò può significare convertire vecchi stabilimenti industriali in luoghi d'arte e/o in spazi naturali, con percorsi immersivi, che aiutino a ridurre gli ormoni dello stress.

Per esempio, alcuni studi suggeriscono che ambienti caratterizzati da forme armoniche e simmetrie possano risultare più rassicuranti e contribuire a ridurre la tensione emotiva. Per comprendere il rapporto tra percezione dell'ambiente e risposta emotiva, è utile ricordare il ruolo dell'amigdala, un'area cerebrale che funziona come una sorta di "radar emotivo": attribuisce significato agli stimoli e contribuisce a individuare potenziali pericoli, attivando le risposte di allarme, comprese quelle di attacco o fuga. La sua attività si integra con quella di altre aree del cervello, fra cui la corteccia prefrontale, coinvolta nel pensiero razionale e nella regolazione delle emozioni. Analogamente, la partecipazione alla vita culturale e la stimolazione intellettuale possono contribuire al mantenimento delle capacità cognitive e alla costruzione

della cosiddetta riserva cognitiva, aiutando il cervello ad affrontare i cambiamenti legati all'età e ad alcune patologie. Altrettanto importante è la frequentazione di aree verdi e parchi, che contribuisce a rafforzare le risposte immunitarie e permette un calo del cortisolo, un ormone steroideo che interviene in una vasta gamma di funzioni essenziali. Quando gli stimoli stressanti si protraggono, il cortisolo rimane elevato a lungo, disturbando o alterando in diversi modi il nostro organismo. Lo stress cronico può causare danni organici seri: è quindi opportuno prevenirlo o almeno contenerlo, anche attraverso la neuroestetica urbana».

Sappiamo che le interazioni umane e l'esercizio culturale sono fattori che contribuiscono a contenere e prevenire la depressione, il declino cognitivo e la demenza senile.

«Sì, è proprio così. Questo mette in luce la convergenza tra neuroscienze, medicina preventiva, medicina ambientale e pianificazione urbana. L'idea che l'arte, la cultura e l'interazione umana siano potenti fattori di protezione trova oggi piena conferma nella letteratura scientifica. Alcuni esempi: **Riserva Cognitiva e Neuroplasticità.** Frequentare ambienti culturalmente stimolanti (musei, teatri, lettura, percorsi espositivi, architettura armonica, cinema) offre al cervello occasioni di apprendimento e adattamento, sostenendo le capacità cognitive e i processi di neuroplasticità, particolarmente importanti durante lo sviluppo e lungo tutto l'arco della vita.



Costruzione della Riserva Cognitiva. Gli studi di Yaakov Stern, fra gli altri, hanno contribuito a chiarire come una vita intellettualmente, culturalmente e socialmente attiva possa rafforzare la capacità del cervello di utilizzare in modo flessibile le proprie risorse. Questa riserva cognitiva può aiutare a compensare, almeno in parte, i cambiamenti legati all'età o a determinate patologie ed è associata, in numerosi studi, a un minor rischio di declino cognitivo.

SOLITUDINE COME FATTORE DI RISCHIO NEUROBIOLOGICO

Il caos e la frammentazione della vita urbana contemporanea portano troppo spesso all'isolamento sociale: questo è associato a conseguenze negative sulla salute psicofisica e può contribuire allo stress cronico e a processi di infiammazione cronica di basso grado, implicati nell'invecchiamento biologico (inflammaging). Invece partecipare a eventi culturali o frequentare spazi urbani rigenerati favorisce le interazioni, la coesione sociale e il senso di appartenenza ai luoghi e alle comunità. Relazioni sociali positive e partecipazione alla vita collettiva possono favorire il benessere emotivo, anche attraverso meccanismi neurobiologici che coinvolgono i sistemi di regolazione dello stress e della ricompensa.

ARTE COME INVESTIMENTO DI SANITÀ PUBBLICA

Un punto di svolta è rappresentato dal rapporto OMS del 2019 (WHO Health Evidence Network synthesis report 67, condotto da Daisy Fancourt e Saoirse Finn dell'University College London) – già menzionato – che ha esaminato oltre 3.000 studi scientifici, documentando numerosi possibili benefici delle attività artistiche e culturali per la salute: a) Prevenzione Primaria e Secondaria - la partecipazione ad attività artistiche e culturali è associata a un minor rischio di depressione e declino cognitivo e può affiancare gli interventi di prevenzione e assistenza. b) Sostenibilità Economica - integrare interventi artistici e culturali nei programmi di prevenzione e assistenza, anche attraverso la prescrizione culturale (social prescribing), può contribuire al benessere delle persone e, in determinate condizioni, ridurre il ricorso ad alcuni servizi sanitari, generando benefici economici e sociali. Se miglioreranno la salute e la qualità della vita, questo ha ricadute positive anche sul Sistema-Paese, per esempio attraverso una riduzione delle assenze dal lavoro e una maggiore partecipazione alla vita sociale e produttiva.

RIGENERAZIONE URBANA COME MEDICINA AMBIENTALE

La teoria del ripristino dell'attenzione (Attention Restoration Theory - ART) è stata sviluppata dagli psicologi ambientali Stephen e Rachel Kaplan, negli USA, a cavallo tra gli anni '80 e gli anni '90 del secolo scorso. Integrare l'ART nell'architettura delle nostre città significa passare da un modello urbano aggressivo e sovrastimolante a un modello di "ristoro cognitivo". È un cambio paradigmatico, nel quale le persone tornano al centro dell'ecosistema urbano anziché essere elementi di un dispositivo che li ospita. Attenzione diretta vs. fascinazione morbida - il traffico e il caos urbano richiedono un'attenzione costantemente focalizzata, sovrastimolando la corteccia prefrontale (pensiero razionale) e causando affaticamento cognitivo. La natura, così come alcune forme d'arte e un'architettura armoniosa – che, come sottolinea Davide Ruzzon, deve essere progettata per entrare in sintonizzazione emotiva e neurofisiologica con l'organismo umano – può suscitare la "fascinazione morbida" (soft fascination): cattura lo sguardo senza richiedere uno sforzo continuo e crea condizioni favorevoli al recupero dell'attenzione e al rilassamento.

Possiamo dunque affermare che trattare la bellezza, l'arte e l'architettura come infrastrutture vitali di salute pubblica è la sfida politica e urbanistica del nostro tempo. Investire nella rigenerazione estetica e culturale della città non significa offrire un orpello o un lusso ai cittadini, ma equivale a somministrare una forma di medicina preventiva ad ampio spettro: una strategia capace di proteggere il cervello dal decadimento e, soprattutto, preservare la nostra profonda natura umana, anche allungando l'aspettativa di vita attiva. La partecipazione alla vita culturale e l'accesso ad ambienti artistici ci aiutano a restare autenticamente umani, ora più che mai. Meno aggressività significa più pace, più comprensione e benessere per tutti».

Se vogliamo tradurre queste conoscenze in criteri per progettare spazi destinati a tutti, dobbiamo chiederci quanto le nostre risposte estetiche dipendano dalla biologia e quanto dalla cultura. L'approccio che proponi ha una valenza universale e interculturale?

«Veniamo al rapporto tra neuroestetica universale e culturale. L'imprinting culturale e la storia personale modulano profondamente ciò che reputiamo "bello" o piacevole.

Continua a pagina IV