Cuidem la salut mental en el Museu d’Art de Cerdanyola: Taller de teràpia artística.

Publicat per Interacció [1] el 21/10/2019 - 12:24 | Última modificació: 20/10/2021 - 08:34

Lourdes Lopetegui [2]

Ara fa un any es va celebrar al Museu Nacional el curs Introducció a l’Arts in Health. Creació i gestió de programes en salut mental: trastorns d’ansietat i depressió [3] adreçat a professionals de la cultura i la salut. Lourdes Lopetegui, psicòloga, hi va assistir i ens explica l’experiència d’organitzar una activitat al Museu d’Art de Cerdanyola [4] per a un grup de persones afectades d’ansietat i agorafòbia. L’experiència va resultar molt profitosa. En aquesta línia, el Museu Nacional ha iniciat juntament amb el Servei de Psiquiatria de l’Hospital Universitari Vall d’Hebron el programa Art i Salut [5].

L'ansietat i la depressió, molt presents en la societat actual

El percentatge de la població major de 15 anys amb problemes d'ansietat i depressió és del 12,2% en homes i del 20,8% en dones, segons l'enquesta publicada pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya l'any 2015.

L**'ansietat** és el primer símptoma davant de qualsevol situació estressant de la vida, tant per causes familiars, com laborals, personals, socials, derivades de factors econòmics i moltes altres circumstàncies del dia a dia que ens afecten a tots.

Les crisis d'angoixa i l'agorafòbia poden sorgir en el context de diferents trastorns d'ansietat, habitualment, acompanyada de pors i malestar intens. Els símptomes són diversos: palpitacions, elevació de la freqüència cardíaca, sudoració, sensació de falta d'aire, sensació d'ennuegament, opressió o malestar toràcic, nàusees, molèsties abdominals, inestabilitat, mareig, sensació de falta de control, por de morir, parestèsies (sensació d'entumiment o formigueig), sufocacions i calfreds, entre d'altres.

L'Organització Mundial de la Salut reconeix que **els trastorns mentals estan augmentant en tots els països i recomana invertir en tractaments de salut mental,** ja que el rendiment del 400% supera àmpliament els costos que suposa.

Sessió d'un grup al Museu d'Art de Cerdanyola

Des de l'any 2015, al Centre de Salut Mental d'Adults de Cerdanyola-Ripollet [6] es realitza un **abordatge psicoterapèutic grupal per tractar l'ansietat i l'agorafòbia**. Es tracta d'un grup no directiu, format per unes 10-12 persones i el conductor del grup, de freqüència setmanal. En les sessions es dedica un espai a la psicoteràpia grupal i s'aborden les preocupacions i dificultats en el dia a dia dels membres del grup per treballar diferents aspectes segons les necessitats individuals i grupals. Se'ls dona un programa estructurat per a la pràctica diària del mindfulness [7] i s'orienta el grup perquè realitzi activitats en contacte amb la natura. La natura i l'activitat física són beneficioses en la millora de l'ansietat.

L'art en el tractament terapèutic a Catalunya

Ara volem introduir l'art com un recurs més del pla terapèutic ja que **pot contribuir positivament a les necessitats de salut de la societat**. "La salut dels ciutadans no depèn, només, dels diferents centres i recursos assistencials que conformen la xarxa sanitària, sinó de la mobilització de diferents actius comunitaris que, convenientment coordinats i alineats amb l'activitat assistencial formal, poden tenir un impacte positiu en el binomi salut/malaltia individual i col·lectiu" (Guillem d'Efak, 2018).

Per oferir una atenció integral **necessitem col·laborar amb agents culturals** i generar recursos per desenvolupar la creativitat amb **noves estratègies de pensament visual, com mirar, pensar i comunicar-se a través de l'art**.

La Xarxa de Museus d'Art [8] de Catalunya es planteja com a prioritat **introduir l'art en la salut i donar un gir social obrint els museus a tota la població.** Aquesta iniciativa, innovadora i multidisciplinària, anticipa les futures

necessitats de la societat.

Diverses investigacions realitzades en col·laboració amb professionals sanitaris, investigadors universitaris i professionals d'organitzacions comunitàries, en països com Canadà, Holanda o el Regne Unit, demostren els beneficis que reporta a la salut la cultura i l'art.

A Catalunya destaquen iniciatives com ara el Programa Alzheimer al CCCB [9] o Estimul'Art [10], que du a terme la Fundació ACE conjuntament amb el Museu Marès, el Museu d'Història de Barcelona i d'altres, o el projecte del Museu Nacional amb l'Hospital Maternoinfantil Vall d'Hebron, Art a l'hospital [11], per fer més agradable l'espai i millorar el benestar emocional dels nens i adolescents hospitalitzats.

Projecte Art a l'hospital de Museu Nacional i Hospital Vall d'Hebron

L'art és una oportunitat per a les persones que pateixen d'ansietat pels beneficis emocionals que aporta la contemplació d'obres prèviament escollides i la possibilitat de connectar amb la serenitat, l'equilibri, la tranquil·litat, la bellesa i la pau interior.

El museu ofereix l'oportunitat d'**abordar a través del llenguatge artístic el món intern de les persones transcendint les paraules**. Una sola imatge pot suggerir multitud d'emocions, vivències, idees i arribar a llocs on la paraula no arriba a expressar. **El museu és també un lloc socialitzador** on es proposa que els participants comparteixin experiències en un entorn respectuós, estimulin la imaginació, creativitat i pensin altres formes d'afrontar les seves dificultats o problemes. Es tracta de **millorar l'autoestima i la confiança en un mateix i sentir la força del grup per canviar cap a hàbits més saludables**.

El treball amb pacients amb ansietat al Museu d'Art de Cerdanyola

Per a l'any 2019, gràcies a la col·laboració entre el Centre de Salut Mental d'Adults i el Museu d'Art de Cerdanyola [12] (MAC) ens hem plantejat introduir l'art com a eina terapèutica i **el museu com a lloc comunitari normalitzador** seguint el model que s'aplica al Musée des beaux-arts de Montréal. [13]

Sessió d'un grup al Museu d'Art de Cerdanyola

L'objectiu principal és **reduir l'ansietat dels participants, produir canvis en els seus estats anímics i connectar amb els propis recursos personals**. El grup actua com a experiència emocional de canvi, en la posició subjectiva i en les relacions externes.

Altres objectius del grup terapèutic al museu:

- Combinar l'intercanvi i el diàleg, crear vincles i aprendre a connectar amb les emocions.
- Fomentar la capacitat expressiva mitjançant l'art.

- Treballar les emocions complexes com són la ira, la ràbia, la pena, l'aflicció i l'acceptació personal.

- Promoure la pràctica d'activitats plaents i la seva inclusió en les seves rutines. Evitar l'aïllament.

- Oferir estratègies d'afrontament adequades a les noves realitats que els permetin seguir endavant.

- Millorar l'autoestima a traves de connectar amb les seves capacitats.

- Reduir la vivència de malaltia i l'estigma al treballar en un entorn social normalitzat i reconegut.

L'activitat terapèutica grupal al Museu d'Art de Cerdanyola

Estratègies de pensament visual (VTS)

En la primera part de l'activitat adaptem el model Visual Thinking Strategies *[14]* (VTS) que ve utilitzant-se en altres països amb resultats molt satisfactoris. **El VTS es basa en els canvis emocionals i cognitius que pot produir la percepció de l'obra d'art**. Es tracta de contemplar una obra determinada prèviament escollida i mirar-la amb **consciència plena** durant 20 minuts: apreciar-ne la bellesa, el color, la simetria, la complexitat i sentir el plaer estètic que es genera. El VTS treballa sobre les tres preguntes següents:

- Què està passant a la imatge?

- Què veus que et faci dir això?

- Què més podem trobar en aquesta obra?

L'obra triada per al VTS ha estat Les Dames de Cerdanyola [15], obra cabdal del modernisme català, que representa sis dones envoltades de natura. Dues dones es gronxen de manera plàcida, altres dues llancen peònies als cignes des d'una barca i les darreres recullen flors al costat de l'aigua. És una imatge que transmet relaxació, placidesa, i divertiment.

Els participants deixen sortir els pensaments i són presents en l'aquí i ara. Aquest exercici **facilita la comunicació entre les persones participants. Gaudeixen de l'experiència del descobriment i expliquen sentir-se bé, cuidades i amb millor estat d'ànim**.

El treball de la consciència plena dels sentits

El museu ofereix les seves instal·lacions i les seves obres per poder **treballar la consciència plena i la concentració, la qual cosa ajuda a la reducció de l'ansietat**. El propòsit és prendre consciència dels sentits i de l'experiència que ens aporten a través d'estímuls visuals, auditius, tàctils i olfactius.

Mòdul sensorial del Museu d'Art de Cerdanyola

Es tracta de convertir l'experiència d'observació viscuda en un ancoratge positiu, que evoqui emocions agradables, somriures, sensació d'apoderament i reforci la pròpia confiança. Aquest ancoratge es pot evocar davant de qualsevol situació ansiosa per aconseguir tornar a l'estat de relaxació, pau i seguretat que es va sentir durant l'activitat.

L'activitat finalitza amb una sessió de **psicoteràpia grupal** d'una hora de durada.

Per tal d'avaluar l'efecte de l'activitat i la magnitud del canvi en els participants, ells mateixos valoren el seu estat d'ànim abans de realitzar l'activitat i un cop realitzada.

Èxit rotund de la teràpia artística

Aquesta primera experiència de portar un grup de persones afectades de crisis d'ansietat i agorafòbia al Museu d'Art de Cerdanyola aplicant els aprenentatges del curs [3]Arts in Health *[3]*, va ser un èxit rotund. Els participants

estaven emocionats i van valorar molt positivament la sessió realitzada davant l'obra d'art. Agraeixo la col·laboració del Museu de Cerdanyola, en especial al seu director Txema Romero, qui va fer una gran tasca amb el grup durant l'activitat.

Curs Arts in Health al Museu Nacional d'Art de Catalunya

Ara intentarem repetir i potser aplicar-ho a altres grups, com ara dones embarassades o, fins i tot, en el postpart: les mares amb els seus bebès. Per això hauré d'aconseguir que les llevadores que porten aquests grups també estiguin disposades a noves experiències. Queda un llarg camí per recórrer…

Article original [16] publicat el 17 d'octubre de 2019 al blog del Museu Nacional d'Art de Catalunya [17].

Categories: Article
Etiquetes: salut

Etiquetes: museus
Etiquetes: Museu d'Art de Cerdanyola
Etiquetes: Cerdanyola del Vallès
Etiquetes: administració local
Etiquetes: benestar

- [18]

URL d'origen: https://interaccio.diba.cat/CIDOC/blogs/2019/salut-mental-museu-art-Cerdanyola

Enllaços:
[1] https://interaccio.diba.cat/members/interaccio
[2] https://es.linkedin.com/in/lourdes-lopetegui-811a5142
[3] https://www.museunacional.cat/ca/activitats/curs-dintroduccio-larts-health
[4] https://macerdanyola.wixsite.com/museuartcerdanyola-/
[5] https://www.museunacional.cat/ca/article/el-museu-nacional-dart-de-catalunya-inicia-el-programa-art-i-salut
[6] http://www.pssjd.org/ca-es/xarxadeServeis/Areas/Paginas/Centre_Salut_Mental_Cerdanyola.aspx
[7] https://blog.museunacional.cat/mindfulness-al-museu-nacional/
[8] https://www.museunacional.cat/ca/xarxa-de-museus-dart
[9] http://www.cccb.org/es/comunidades/alzheimer
[10] https://www.fundacioace.com/ca/estimulart.html
[11] https://blog.museunacional.cat/omplim-de-colors-lhospital-infantil/
[12] https://macerdanyola.wixsite.com/museuartcerdanyola-
[13] https://www.mbam.qc.ca/en/education-and-art-therapy/art-therapy/
[14] https://vtshome.org/
[15] https://macerdanyola.wixsite.com/museuartcerdanyola-/dames
[16] https://blog.museunacional.cat/cuidem-la-salut-mental-en-el-museu-dart-de-cerdanyola-taller-de-terapia-artistica/?fbclid=IwAR2teqKVJHEQeZm068hB-Am9eYp7RbwiUGvBVwpyiMC6gHVJUS7cQ7m72BA
[17] https://blog.museunacional.cat/
[18] https://interaccio.diba.cat/node/8117