

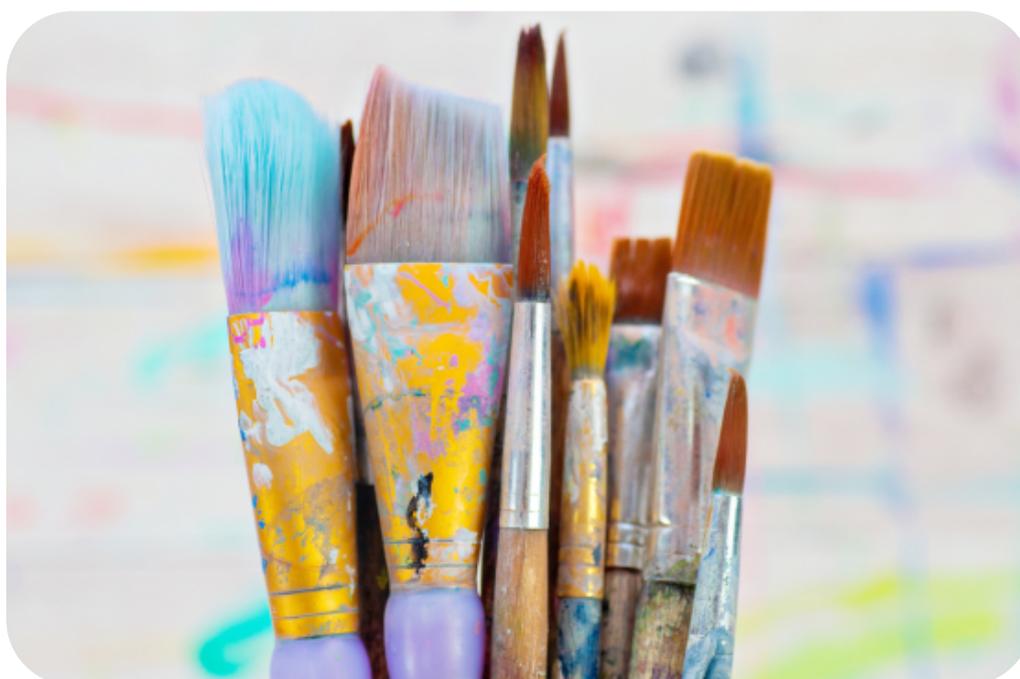
BLOG

¿Por qué necesitamos el arte?

Miradas del arte en el camino hacia el bienestar emocional



REDACCIÓN
SOM Salud Mental 360



Cada 15 de abril, coincidiendo con el día del nacimiento de Leonardo da Vinci, se celebra el **Día Mundial del Arte** para promover el desarrollo, la difusión y la promoción del arte y de la actividad creativa en todo el mundo. Da Vinci es un símbolo de paz, libertad de expresión, tolerancia, fraternidad y multiculturalismo, valores de plena actualidad en la sociedad de hoy.

El arte es creatividad. Es innovación y diversidad. Es intercambio de conocimientos y diálogo. Es democracia y transformación. Es identidad y pertenencia. Y por todo ello, el arte tiene la llave para conducir a las sociedades a ser más solidarias, inclusivas y empoderadas.

De ese empoderamiento, bienestar, comunicación e identidad nos hablan personas usuarias de servicios de salud mental y artistas que nos responden a la pregunta ¿Para qué necesitamos el arte?



¿Para qué necesitamos el arte? uffff menuda pregunta. Te puedo decir para qué lo necesito yo: para que me haga reír cuando estoy triste, soñar estando despierto, llorar de emoción. Sentir que el artista ha creado una obra sacándola de tu mente y sentirte unido a él y a los demás. Para despertar una sonrisa apagada. Provocar una mirada alegre. Para, simplemente, pasar el rato. Para sentirte inmortal. Para expresar sentimientos. Para explicar anhelos o simplemente como forma de vida.

NECESITAMOS EL ARTE COMO MEDIO DE EXPRESIÓN Y DE COMUNICACIÓN

- «A veces puede servir para expresar aquello que con palabras no somos capaces».
- «Para expresar tu mundo interior».
- «Porque necesitamos momentos en los que quedarnos en silencio y mirar más allá, mirar adentro, para descubrir la belleza en toda su intensidad, admirarla y contemplar la luz que se alza sobre la tiniebla, aunque ésta permanezca en el fondo y a veces venga a llamar a la puerta. Es el lienzo el que esconde ese mundo que no sé decir con palabras».
- «Soy una persona de pocas palabras y mientras realizo el taller me relajo y me ayuda a abrirme con los compañeros y les explico lo que pienso en ese momento».
- «El arte es magia. La magia está dentro nuestro. Pero hace falta saber a través de qué medio la queremos compartir y mostrar al mundo».

NECESITAMOS EL ARTE COMO FORMA DE COMPRENDER EL MUNDO

- «Porque nos hace ver el mundo con un prisma que versiona nuestros sentidos y nos hace cómplices, aunque seamos ajenos al ritmo, nos dejamos llevar por los sentidos».



NECESITAMOS EL ARTE COMO HERRAMIENTA PARA NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

- «Para desconectar la mente de malos pensamientos y llenarla de imaginación».
- «Porque el arte libera».
- «Por un momento, el arte me saca de la cuerda floja y, en tantos paseos por la playa buscando los cristales de colores erosionados para hacer mis esculturas, voy ensayando el largo camino que recorro para “volver a casa”».
- «Para sentir tranquilidad y paz interior».
- «Porque el arte es vida».
- «Para armonizar las almas».

NECESITAMOS EL ARTE COMO MEDIO DE DENUNCIA, CRÍTICA Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL

- «Es un arma para concienciar al pueblo».
- «Para entender, para explicar y expresar, para sacudir conciencias».
- «Para sobrevivir, para enriquecer el alma, para hacer evolucionar la especie».

- «El arte es expresión. El arte es lenguaje crítico, la reacción de aquello que respiramos en nuestra sociedad».

NECESITAMOS EL ARTE COMO AUTOCONOCIMIENTO, IDENTIDAD, REAFIRMACIÓN Y EMPODERAMIENTO

- «Porque no podemos dejar de mostrar la valentía y el coraje que se esconde a veces en la fragilidad y la impotencia y es haciendo teatro como encuentro el modo de volver a decirme a mí mismo: era necesario mirarme al espejo y contemplar de una vez por todas mi imagen, decirme quién soy, reconocer por lo que he pasado y quién no quiero ser. Necesito subir al escenario y mostrar lo mejor y lo peor de mí mismo para ser quién quiero ser».
- «El arte es una vía de "SKA-P", y todos necesitamos ser libres en algún momento».

*Con la participación de personas usuarias del **Hospital Sant Joan de Déu Barcelona** (Área de Salud Mental), del **Parc Sanitari Sant Joan de Déu** (Salut Mental Brians 2, Servicio Especializado en Rehabilitación Psiquiátrica Intensiva (SERPI), Programa de atención a personas con problemática mental i en situació de grave vulnerabilidad social del Prat de Llobregat, Servicios de rehabilitación comunitaria de Viladecans, El Prat de Llobregat, Cornellà de Llobregat y Garraf y la Unitat Terapèutica de Justícia Juvenil Els Til·lers), de **Sant Joan de Déu Serveis Socials** (Centre residencial d'inclusió de l'Hort de la Vila), **Sant Joan de Déu-Terres de Lleida** (Centre Assistencial d'Almacelles - Discapacitat Intel·lectual, Hospital SJD de Lleida i Llar Residencial Acadèmia Mariana).

Arte**Autoestima****Habilidades sociales**