

Parelles Artístiques: Experiencias creativas para la salud mental (2006-2023)¹

Jaume Cases-Cunillera

Innovació en Salut Mental i Benestar Social (ISaMBeS). Facultat de Ciències de la Salut i el Benestar. Centre d'Estudis Sanitaris i Social (CESS). Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya (UVIC-UCC).

Institut de Recerca i Innovació en Ciències de la Vida i de la Salut a la Catalunya Central (IRIS-CC).

Osonament- Fundació Centre Mèdic Psicopedagògic d'Osona, Vic, Espanya ✉

Ruben del Río Sáez

PhD, Terapeuta Ocupacional ✉

Neus Vila-Mumbrú

Terapeuta Ocupacional ✉

Salvador Simó-Algado

PhD, Terapeuta Ocupacional ✉

<https://dx.doi.org/10.5209/arte.91702>

Recibido: 29 de septiembre 2023 / Aceptado: 22 de diciembre 2023

ES Resumen: Los esfuerzos comunitarios de recuperación han aumentado considerablemente en las últimas décadas para promover programas destinados a personas con problemas de salud mental. En el presente artículo se expone el proyecto Parelles Artístiques² (PA) experiencias creativas para la salud mental, una intervención comunitaria que produce encuentros sociales y colaborativos a través del arte, entre personas con algún problema de Salud Mental y artistas externos a las instituciones de salud. El proyecto nace y se consolida como una apuesta para desestigmatizar la salud mental y para favorecer la recuperación y la inclusión social. El programa facilita que las personas puedan disfrutar del arte como forma de expresión y crecimiento trabajando con otras personas que comparten un interés artístico. El arte es una herramienta que permite crear espacios de co-creación, conversación, colaboración, aprendizaje mutuo y de unión entre personas.

Palabras clave: arte, salud mental, comunidad, estigma, intervención

ENG Artistic Couples: Creative experiences for mental health (2006-2023)

Abstract: Community recovery efforts have increased significantly in recent decades to promote programs for people with mental health problems. This article explains the project Parelles Artístiques (PA) creative experiences for mental health, a community intervention that produces social and collaborative encounters through art, between people with mental health problems and artists outside health institutions. The project was born and consolidated as a commitment to destigmatize mental health and to promote recovery and social inclusion. The program enables people to enjoy art as a form of expression and growth by working with other people who share an artistic interest. Art is a tool that allows the creation of spaces for co-creation, conversation, collaboration, mutual learning and union between people.

Keywords: art, mental health, community, stigma, intervention

Sumario: 1. Las formas del arte 2. Salud mental y arte, la recuperación a través de la inclusión social 3. Procedimiento para la recogida de la información 4. El proyecto 4.1 Finalidad y objetivos 4.2 El arte crea al artista 4.3 Fases del proceso creativo 4.4 Difusión 4.5 Recorrido en números 5. Conclusiones

Cómo citar: Cases-Cunillera, J., del Río Sáez, R., Vila-Mumbrú, N. y Simó-Algado, S. (2024). Parelles Artístiques: Experiencias creativas para la salud mental (2006-2023), *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social* 19 (2024), 1-13.

¹ Financiación del artículo: la elaboración del presente artículo contó con el apoyo financiero de Doctorats Industrials por parte de la Agencia de Gestión de Ayudas Universitarias y de Investigación (AGAUR) (subvención número 2021 DI 90) Financiación del proyecto: Parelles Artístiques recibe el soporte económico de la Fundació Antiga Caixa Manlleu y el BBVA.

² "Parelles Artístiques" es el título registrado del proyecto. Su traducción al español es "Parejas Artísticas", y al inglés "Artistic Couples".

1. Las formas del arte

“Nunca pinto sueños o pesadillas. Pinto mi propia realidad”

Frida Kahlo

Si hacemos un recorrido histórico, se vislumbra el nacimiento del arte como herramienta terapéutica durante la Segunda Guerra Mundial; donde el pintor inglés, Adrian Hill, desde una cama del hospital, dedicaba gran parte de su tiempo a dibujar los objetos de su habitación (Klein, 2006). Su afición se fue contagiando hacia otras personas que estaban internadas en el centro, permitiéndoles poder expresar sus vivencias, sufrimientos y miedos a través del dibujo. El arte creado iba cogiendo una connotación más terapéutica que de ocio. Adrian Hill, acabó trabajando en el hospital, convirtiéndose en el primer terapeuta artístico. Posteriormente, se empezaron a implementar varios campos de intervenciones y estudios relacionados con las ventajas del arte en el ámbito curativo alrededor del mundo.

El arte se considera una necesidad humana básica y está presente en todas las culturas conocidas (Camic, 2008). Los primeros seres humanos ya utilizaban el arte como una herramienta de expresión, de relato, de comunicación y como un ritual mágico. Las muestras de arte son muy variadas desde la antigüedad, como el arte egipcio caracterizado por el simbolismo y la religión, el arte griego distinguido por la búsqueda de la belleza ideal, reflejado por ejemplo en la escultura de El Discóbolo de Mirón o las numerosas representaciones artísticas de los Aztecas en Méjico. La propia creación es una forma de representarse a sí mismo, así como de representar todo lo demás.

El arte en salud mental puede ser considerado como una forma terapéutica. También, puede implicar una oportunidad para trabajar la creatividad, la expresión artística (Lawson et al., 2014) y permitir la reflexión. El arte permite contar las historias, condiciones y experiencias de las personas que sufren de algún problema de salud mental como finalidad para estimular el cambio en el ámbito social y cultivar un pensamiento compasivo (Wang, 1997). Si bien no podemos afirmar de forma categórica que el arte cura, puede tener un efecto terapéutico. El sufrimiento puede ser una oportunidad de creación en vez de un impedimento (Vareilles, 2006). En el caso de las artes, existe una creciente evidencia de una asociación entre la participación en las artes y la salud positiva (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2013) (Fancourt & Finn, 2019) (Hui et al., 2019) (Gómez-Restrepo et al., 2022). El arte se ha utilizado como enfoque psicoterapéutico en el tratamiento de la salud mental (British Association of Art Therapists, 2010). Los proyectos artísticos basados en la comunidad en sí mismo ofrecen oportunidades para la creatividad y la autoexpresión de los participantes, lo que a su vez genera un impacto positivo en la salud mental y el bienestar (Van Der Vaart, 2021). Además, involucrar a la comunidad puede conducir a una mejora en las conexiones sociales y un mayor sentido de pertenencia (Nitzan & Orkibi, 2021) reduciendo el estigma que rodea la enfermedad mental.

2. Salud mental y arte, la recuperación a través de la inclusión social

“Denle una máscara y os dirá la verdad”

Oscar Wilde

Cada vez más acciones se acercan a la recuperación en salud mental como un acto de inclusión social y enlace de las instituciones con la comunidad. De esta manera se quiere romper con las barreras y la segregación impuestas por las prácticas clínicas más tradicionales y las cuales dañan a la persona afectada. Goffman (2009) postuló que, de todos los problemas relacionados con el diagnóstico, en donde hay las dificultades propias del malestar emocional, el efecto de la estigmatización por parte de la sociedad podría ser más difícil de afrontar que los propios problemas sintomatológicos en sí; situándose así en un componente básico en el proceso de recuperación de la persona. Este factor implica que la persona además tiene que convivir con la discriminación y los prejuicios de la sociedad. Esto puede provocar una situación de desigualdad, dificultando la integración social y favoreciendo el aislamiento y la marginalización, no dejando de ejercer sus derechos como ciudadanos de pleno derecho.

Encontrar roles que sean valorados en el contexto social y comunitario es uno de los desafíos a los que se pueden enfrentar (Faigin & Stein, 2014) siendo clave la propia percepción que ellas mismas tienen sobre su identidad. Esta auto concepción que puedan tener, según Rüsche et al. (2005), es consecuencia del efecto del estigma público que es internalizado y por lo tanto puesto en su propia contra (Corrigan & Watson, 2002). De manera que la persona puede llegar a interiorizar los estereotipos, prejuicios y discriminación, lo cual puede afectar de manera significativa en su proceso de recuperación. Esta consecuencia puede, también, tener un efecto en la autoestima y autoeficacia (Corrigan et al., 2006) y un posible miedo a acudir a los servicios de salud (Rüsche et al., 2005). Desafiar al estigma implica trabajar sobre la población general y sobre la propia persona que se ve afectada directamente por las consecuencias sociales de las creencias y conocimiento de la problemática.

Una de las definiciones sobre recuperación más citada en el ámbito científico establece que:

“La recuperación es un proceso único, profundo y personal de cambiar las actitudes, los valores, los sentimientos, las metas, las habilidades y/o los roles de uno. Es una forma de vivir una vida satisfactoria, esperanzadora y contribuyente, incluso dentro de las limitaciones causadas por la enfermedad”. (Anthony, 1993, p.15).

Provocando así trabajar aspectos como la esperanza, el sentido de la vida, la motivación, el rol social o la identidad. Leary, et al (2011) desarrollaron un marco conceptual de proceso personal denominado CHIME, el cual es un acrónimo de cinco procesos que incluye: Conectividad, Esperanza, Identidad, Sentido de la vida y Optimismo. Además, se han identificado otros elementos esenciales en el proceso de recuperación, como son la reintegración a la comunidad y romper las barreras a la inclusión social (Bradshaw et al., 2007).

Son varias las estrategias para afrontar el estigma social, siendo la protesta o el activismo social, la educación y el contacto social las maneras más comunes de hacerlo. Un meta análisis realizado por parte de Corrigan y equipo (2012), estableció que el contacto tiene mejores resultados que la educación o la protesta en reducir el estigma en adultos. Estas relaciones suponen una apuesta por la recuperación ya que se conecta a las personas con su mundo social (Tew et al., 2011) y permiten establecer encuentros íntimos donde los individuos pueden intercambiar experiencias, vivencias, sentimientos y preocupaciones. La recuperación mutua a través de la práctica creativa como una construcción relacional ofrece nuevas oportunidades para construir comunidades igualitarias, apreciativas y sustancialmente conectadas (Crawford et al., 2013).

Está ampliamente reconocido el arte como herramienta terapéutica para contribuir a la recuperación y mejora del bienestar (Fancourt & Finn, 2019). Los proyectos artísticos comunitarios pueden brindar oportunidades para la creatividad y la expresión artística, lo que puede promover el bienestar de las personas que viven con problemas de salud mental (Lawson et al., 2014); y permitir crear un contexto externo que facilite la recuperación interna (Lloyd, 2007). Según un estudio de Williams et al. (2020) la participación de personas con una condición de salud mental crónica en un programa de grupo artístico (escritura y canto) les ha permitido afrontar factores como la pertenencia, el apoyo, la autoeficacia, los propósitos y las emociones positivas. Otro ejemplo es el programa Amitim, el cual proporciona encuentros entre personas con condiciones de salud mental y personas de la comunidad, en la comunidad y mediante el arte. En el estudio realizado por Nitzan & Orkibi (2021), los participantes entrevistados refieren haber tenido una experiencia de igualdad, pertenencia a la comunidad y que sirvió como ayuda para combatir el estigma público y el autoestigma (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2013).

Además, el arte tiene el potencial de permitir el diálogo como se evidencia en el estudio de Gallant et al. (2019), donde personas con vivencias de salud mental participaron en un proyecto artístico que finalizó con una exposición de las obras creadas y les permitió proporcionar una comunicación sobre la enfermedad y sus connotaciones a nivel social. También, encontramos un proyecto llamado "Rural Art Roadshow" el cual permite hacer un recorrido expositivo de obras creadas por personas afectadas por un problema de salud mental en pueblos rurales. Estas exposiciones artísticas comunitarias permiten establecer un debate sobre la salud mental en entornos remotos y contribuir a la inclusión social (Barnett et al., 2019).

3. Procedimiento para la recogida de la información

Para una explicación más cercana del proyecto, el texto reúne un conjunto de datos recogidos durante los 17 años de duración de Parelles Artístiques. La metodología de recopilación de datos para este artículo adoptó una estrategia diversificada, abarcando diversas fuentes y técnicas.

En primer lugar, se llevaron a cabo grupos focales realizados por Vila-Mumbrú, integrante del equipo del proyecto, proporcionando un intercambio de narrativas detalladas. Esta aproximación cualitativa enriqueció nuestra comprensión al capturar las experiencias y percepciones de los artistas participantes. En el estudio participaron 10 artistas y se realizó un análisis temático de los datos. En el contexto de este trabajo se han recogido varias narrativas de este estudio, que, a nuestro entender, encapsulan Parelles Artístiques.

Paralelamente, se accedió a valiosas narrativas de profesionales involucrados en el proyecto mediante la consulta del catálogo de la 15ª edición de Parelles Artístiques.

Se han recopilado datos cuantitativos sobre la evolución del proyecto mediante la revisión de las memorias anuales elaboradas por el equipo profesional, en las cuales se presentan resúmenes detallados de su progreso a lo largo del tiempo. Asimismo, se incorporan distintas imágenes de obras, artistas y lugares, extraídas del repositorio que almacena el equipo profesional.

Este procedimiento garantiza la representatividad y profundidad necesarias para comprender de forma más detallada el proyecto Parelles Artístiques.

4. El proyecto

"Estábamos en el "Cafè de l'Orfeo" de Vic, estábamos a punto de presentar el trabajo realizado con Kim: nos habían encargado el diseño y la marca del proyecto.

Hacia sol, en la mesa redonda estaban Neus, Isa, Eli, Kim y yo. Una explicación sobre el diseño, un intercambio de opiniones y todo empezó a andar.

De eso hace quince años y hoy seguimos con las mismas ganas e intensidad."

Pere T. equipo de Parelles Artístiques (Osonament, 2021).

Parelles Artístiques, experiencias creativas para la salud mental, es un proyecto que se realiza desde el año 2006 en Osonament, entidad sin ánimo de lucro que tiene como misión mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y adicciones a la comarca de Osona (Barcelona). Parelles Artístiques consiste en la creación y posterior exposición de unas obras realizadas por parejas artísticas formadas por un artista vinculado a recursos de salud mental y por un artista externo a los servicios de salud mental. Los artistas vinculados al recurso son personas que utilizan el Servicio de Rehabilitación Comunitaria en salud

mental y/o el Club Social. La mayoría de estas personas tienen un diagnóstico que responde a un Trastorno Mental Severo (TMS), de más o menos años de evolución. Es desde estos servicios donde se informa a los posibles candidatos sobre la existencia del proyecto y se les ofrece participar. El proceso de elaboración tiene lugar en el contexto comunitario. La exposición es la presentación pública de las obras y la culminación del trabajo realizado, pero se valora sobre todo el proceso creativo que vive cada una de las parejas. El proyecto nace como objetivo de buscar la recuperación a través de la inclusión social y la participación comunitaria; y, por otro lado, por la imprescindible necesidad de abordar la visión estigmatizada que existe en la sociedad hacia las personas con problemas de salud mental (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2013).

El término de Parelles Artístiques se vincula con su significado más transparente a través de dos lecturas: el contacto social como un componente inherente en el ser humano y, el arte como una herramienta que nos posibilita y nos iguala, permitiéndonos expresar con un lenguaje que no es la palabra, y que propicia la multiplicación de los sentidos y la transformación de la realidad. Una unión de conceptos propicios para la creación de lugares de encuentro saludables y respetuosos con las necesidades de las personas en relación con su entorno. La idea del proyecto no deja de ser una práctica que quiere promover una extensión de las intervenciones públicas y la oportunidad de moverse por espacios artísticos, de colaboración, co-creación y de unión entre personas (Soto-Sánchez, 2021). Es de especial importancia señalar que los encuentros entre los artistas se realizan fuera de las instituciones clínicas, de manera que los espacios de encuentro son comunitarios, como: talleres artísticos, centros cívicos, lugares urbanos...

Cuando hacemos referencia a la comunidad, la entendemos como el lugar de encuentro que se localiza fuera de las instituciones médicas o socio sanitarias; y como el espacio que se crea para la realización de la obra artística durante el proceso de creación del proyecto. Estos encuentros se constituyen como interlocutores para los artífices y como espacios que garantizan un diálogo bidireccional entre los agentes implicados y el arte (Palacios-Garrido, 2009). Es decir, la forma que el arte irá cogiendo estará determinada por la capacidad de las personas de ir cambiando su forma de expresarse y de relacionarse tanto con la disciplina como con la pareja y el entorno. Este proyecto apuesta por una realidad transformada por dos personas con visiones y experiencias vitales únicas y diferentes. El reto reside en la capacidad de negociar con la pareja y ser capaces, conjuntamente, de proyectar las ideas de forma bilineal.

A continuación, en la figura 1 contemplamos la creación final de Gerard i David.



Figura 1. L'arbre de la imaginació. Artistas: Gerard Pagès Sors i David Casals, 2023 (Acrílico sobre collage de telas encoladas sobre madera)

4.1. Finalidad y objetivos

“Inmersos en el trabajo del día a día, a menudo no nos damos cuenta de la magnitud de este proyecto. De la cantidad de personas que participan y de los efectos positivos que provoca. Tomamos conciencia cuando escuchamos sus experiencias vinculadas, cuando leemos los escritos profundos y

sinceros que muchas personas nos han hecho llegar, cuando entrevistamos a las parejas, cuando leemos reportajes en la prensa y, sobre todo, cuando captamos la alegría y la emoción a los ojos de los artistas en las exposiciones.”

Eli P. equipo de Parelles Artístiques (Osonament, 2021).

El proyecto Parelles Artístiques trabaja desde el arte y la cooperación y utiliza los espacios comunitarios como lugares de encuentro para el desarrollo de procesos creativos. La idea es utilizar estos encuentros como actos de recuperación y reinserción de las personas vinculadas a Osonament. Se podría ofrecer espacios dentro de la propia institución, pero consideramos relevante la oportunidad de que la persona pueda desarrollar y potenciar sus aptitudes sociales a través de establecer relaciones interpersonales fuera del contexto institucional.

“Me cuesta relacionarme, me cuesta hablar, pero no tengo tanto miedo a este reto, pero es un reto... por el miedo, porque tengo una enfermedad y chocas con la gente.” (Artista anónimo/a)

Tener la oportunidad de trabajar en talleres artísticos (ver figura 2) o espacios de creación es fundamental para potenciar el vínculo socio cultural y poder trabajar diferentes habilidades y aptitudes de carácter más personal.

“Mejora de autoestima, soy capaz de hacer esto, me ha salido bien, he tenido ideas buenas que he aportado a la otra y que lo acepta.” (Artista anónimo/a)



Figura 2. Amarar. Artistas: Sandra i Gemma Codina Crous, 2023 (Cerámica, moldeado)

Además de poder suscitar el interés en actividades artísticas.

“Me he comprado una cámara de fotos, mientras que antes no, nunca había cogido ninguna... ahora tengo seguridad para hacerlo.” (Artista anónimo/a)

“Lo que escribo es mucho más profundo, más reflexivo que antes” (Artista anónimo/a)

De forma paralela desde el proyecto se potencia que los artistas de la comunidad conozcan y trabajen conjuntamente con personas que tienen un problema de salud mental. De este modo, los artistas pueden conocer de una forma más cercana la vivencia que tienen y así poder comprender las problemáticas y dificultades con las que se enfrentan sus parejas artísticas.

“Me ha sorprendido porqué yo no sé qué problema tiene. Comentándolo en casa me han dicho qué tiene y yo sólo sé que está muy triste, que tiene poca autoestima, pero más allá no lo sé y me da igual. Es curioso porque no lo veo como un problema tan grande, sino que es una persona distinta. Ahora lo vivo más cerca.” (Artista anónimo/a)

“Que la enfermedad mental no es algo para rechazar a la gente...sino que te ven más cerca que lejos” (Artista anónimo/a)

La experiencia subjetiva del autor le permite acercarse a una realidad muchas de las veces desconocida. Y como en todas las relaciones interpersonales, el contacto no se centra sólo en el trabajo artístico, sino que suele crearse un vínculo en el que ambas partes comparten ideas, pensamientos, opiniones, emociones, relacionadas o no con el arte. Participar en esta experiencia hace que los artistas puedan estar más sensibilizados sobre la salud mental y al mismo tiempo ser agentes activos en la lucha contra el estigma dentro de sus círculos más cercanos.

“Ha cambiado totalmente la idea que tenía. Todos podemos tener momentos en los que puedas desarrollar una enfermedad mental, como cualquier otro tipo de enfermedad. Que es algo muy delicado. He tenido conversaciones muy guapas, mientras que siempre crees que no pueden pensar, que para los medicamentos no pueden tener una conversación normal. Me siento muy tonta ahora diciendo esto. ¡Te cuestionas qué es la normalidad! Hice un experimento, cuando estábamos todos juntos en la exposición, miraba a las parejas y pensaba quién es artista del recurso de salud mental y quién es el externo...y no lo sabes, o incluso me equivocaba, por tanto, dónde está el límite, ¿quién lo pone?” (Artista anónimo/a)

Los objetivos y la metodología de Parelles Artístiques, están alineados a las políticas públicas territoriales y europeas sobre la salud mental. Estas son el Pla de Salut de Catalunya (2021-2025), La Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud (2022-2026) (Línea estratégica 4. Atención a las personas con problemas de salud mental basada en el modelo de recuperación en el ámbito comunitario y Línea estratégica 8. Participación de la ciudadanía), Plan de Acción (2022-2024) del Sistema Nacional de Salud (Línea 3: Sensibilización y lucha contra la estigmatización de las personas con problemas de salud mental) y el Libro Verde de la salud mental de la Comisión de las Comunidades Europeas (2005).

4.2. El arte crea al artista

“Aprende las reglas como un profesional, para que puedas romperlas como un artista”

Pablo Picasso

En la cuna del proyecto, los artistas participantes eran definidos distintivamente en función de su vínculo con los servicios de la entidad. Se denominaba artista profesional a la persona proveniente de la comunidad y artista amateur a la persona vinculada a Osonament. Durante los siguientes años se dio cuenta que diferenciar los dos partícipes podría dar lugar a una interpretación errónea de sus funciones como participantes en el proyecto; ya que se podría interpretar que uno de los dos tenía un papel más importante que el otro. Además, esta diferenciación se podría definir como paternalista, ya que se atribuía una entidad y un rol según tenías o no un diagnóstico de salud mental. De esta manera, enfatizamos en el hecho que tanto uno como el otro podían tener una trayectoria artística más amplia que su respectiva pareja y esto no impondría ninguna conceptualización diferente. Se decidió, por ende, que una vez la persona se vincula al proyecto se le consideraría artista; independientemente de su experiencia con la disciplina artística que quiera trabajar.

La creación de la pieza artística se materializa mediante una relación horizontal de la pareja, asumiendo por igual la responsabilidad y compromiso de su elaboración. No debe existir una relación de profesor y alumno. Y como en todas las relaciones, cada una tiene un funcionamiento diferente dependiendo de la iniciativa de la persona, de los conocimientos de las técnicas a utilizar, las características propias... Además, de ser una relación privada y personal, ya que los profesionales de la entidad no interferimos en el proceso de creación. Mencionar, también, que la participación de los autores es altruista y que su colaboración representa una forma de voluntariado, apoyando un proyecto social y cediendo su obra final al proyecto. En la figura 3 visualizamos a Jesús y Michelle mostrando su obra.



Figura 3. *Tempestad*. Artistas: Jesús Galán y Michelle Le Pape, 2023 (Acrílico sobre tela)

“Y a mí me gusta porque nadie me dice: “tienes que hacer esto, esto y esto” (Artista anónimo/a)

Parelles Artístiques forma tandems de personas apasionadas por el mundo artístico y creativo, ofrece espacios de encuentro en ambientes comunitarios y se preocupa por el bienestar y la participación social de las personas. Su singularidad recae en el mero hecho de que sus participantes no son profesionales o no necesariamente tienen experiencia previa en este ámbito. Los mismos podrían creer que no son artistas,

pero recae en ellos mismos la capacidad de tocar las raíces de la creatividad. La curiosidad para crear es la única herramienta imprescindible para emprender un camino no tan sólo artístico, sino reflexivo, introspectivo y, muchas veces, apasionado. La persona se transforma en artista en el momento en el cual decide crear. Y reside en esta creación, el significado más poderoso de la palabra artista: la contribución de dar existencia a una cosa a partir de la nada.

Si bien en los inicios entendíamos que la experiencia/etiqueta creaba a los artistas, actualmente interpretamos que el arte es quien crea al artista.

4.3. Fases del proceso creativo

“Me he lanzado a pintar y hacer exposiciones...me hace mirar la vida de otro modo, me da una utilidad, de una forma más práctica...quizás un día venda un cuadro. Se ha desarrollado una esquina que tenía dentro pero que estaba un poco olvidada”

Artista anónimo/a, participante en Parelles Artístiques (Vila-Mumbrú, 2017).

Desde el inicio del proyecto consideramos que el proceso de creación de la obra se divide en 4 fases para la ejecución del mismo:

1. **Formación:** Los profesionales responsables elaboran las parejas en base a las personas interesadas en participar. Estas uniones se establecen mediante los intereses artísticos y sus características personales. Es decir, se intentan encontrar parejas que quieran trabajar la misma disciplina artística y que a la vez puedan compartir aspectos más personales ligados con la forma de ser o intereses personales.

Aunque se habla de parejas se puede decidir hacer grupos de 3 o 4 personas, si por algún motivo artístico o terapéutico parece más interesante.

2. **Presentación:** Una vez los profesionales tienen las parejas hechas, las presentan ya que éstas no suelen conocerse. Y el proceso debe partir desde sus raíces, de manera que la persona que tienen delante es alguien desconocido. Partir desde un conocimiento previo sobre la pareja podría interferir en el propio transcurso ya que podría dificultar el inicio de una relación interpersonal nueva y propiamente elaborada para la elaboración de una pieza artística.

En este primer encuentro se recuerda el funcionamiento del proyecto, se les ofrece un espacio para trabajar, el material y soporte necesario.

“Yo antes de que me presentan a la chica esta, estaba asustado pensando, a ver quién me toca, sabes. Porque, a lo mejor alguien que no sabe hablar o que me dirá algo que a mí no me gusta y entonces ya no... pero después, sí que la chica esta... Yo hice una obra y una amiga. Es una chica muy bonita y muy amable.” (Artista anónimo/a)

3. **Diálogo:** A partir de la presentación empieza un diálogo continuo entre la pareja. Este diálogo es variado y personal. Puede ir desde la decisión propia de la obra y la técnica, la temática, el material que utilizarán o cuándo se encontrarán, hasta aspectos más personales como pensamientos, intereses, sentimientos, anécdotas... Además, este diálogo puede darse tanto verbalmente como a través de la propia expresión artística. Es importante remarcar que la relación que se establece ha de ser en todo caso horizontal. De esta manera los dos artistas asumen por igual la responsabilidad de la obra, decidiendo conjuntamente la técnica, la temática y el horario de encuentro. En la figura 4 vemos a Alexandra Jorquera i X.Pujol un miércoles por la tarde trabajando en su obra en la Universitat de Vic.



Figura 4. Oír, ver y callar. Artistas: AJ (Alexandra Jorquera) y X.Pujol, 2023 (bolígrafo sobre papel, collage)

“Tú vienes con una idea o quieres expresarte de una forma y la otra persona te sugiere otras ideas que puedes hacer con lo que tienes en la cabeza, que no lo acabas de definir bien, pero ves que conocen a otras personas y puedes hacer otras cosas que también están bien...y te lo *pasas pipa* porque te compenetras con esa persona.” (Artista anónimo/a)

“Me he encontrado con gente muy dulce, muy tierna...me ha ayudado mucho...me han aportado cariño, aprecio...son cosas que me han aflorado, las tenía escondidas... si conoces a una persona así después ya todo va rodado.” (Artista anónimo/a).

4. Elaboración y finalización de la obra: El tiempo para elaborar la pieza suele ser de varios meses, dependiendo de las necesidades de la pareja, pero sí que hay una fecha límite para finalizar la obra. Además, se deberá entregar al equipo del proyecto los nombres artísticos de los autores, la disciplina artística utilizada, el título de la pieza y sus medidas. Durante el devenir del proyecto la pareja puede contar con el apoyo, tanto emocional como artístico, que puedan necesitar.

“Lo único que cuando ves que has hecho esa obra y que te ha quedado tan bien piensas cómo he podido yo hacer esto” (Artista anónimo/a).

La fase de creación se considera la más relevante dentro del proyecto, ya que se considera que el proceso que viven los artistas en la elaboración de su pieza artística es más importante que el resultado. Es por esto que, a pesar de valorar la calidad artística de las obras, el valor real de la pieza es el propio proceso de creación, de carácter subjetivo y personal.



Figura 5. Obra: *La tardor, el silenci abans de l'hivern*. Artistas: Nereida Jiménez y Eulàlia Vila, 2021 (Acrílico sobre tela)

Las autoras de la figura 5 quisieron complementar la obra con el siguiente escrito:

“Eulàlia tenía claro que quería hacer un paisaje, pintar la hace muy feliz y le gusta especialmente pintar árboles. Y el otoño tiene esa mezcla de colores y melancolía que a las dos nos cautiva. El proceso creativo ha sido muy interesante, en tanto que ambas, sentadas una al lado de la otra, hemos ido dibujando y dando color a este paisaje. Cada una perfilando uno de los márgenes del camino. Bordes que se miran de hito a hito, parecidos y distintos a la vez. Y el camino como espacio de encuentro, un espacio que se va construyendo y transitando durante el tiempo que hemos compartido, a través de las palabras, la música, los silencios, los colores y la complicidad. Y cuando se mira el cuadro, transita por este camino hasta un punto en la lejanía donde el camino se desdibuja y las hojas y los árboles se mezclan... Y es que uno nunca sabe adónde lleva, el camino del encuentro con el otro.”

4.4. Difusión

“Cuando visitamos la exposición no debemos mirar las obras sólo como simples piezas artísticas realizadas por dos personas. Debemos pensar que el espectador también se impregna de la filosofía del proyecto, cerrando el círculo de compartir emociones”

Isa B. equipo de Parelles Artístiques (Osonament, 2021).

En cada edición se edita un catálogo artístico con las obras y parejas de los diferentes territorios participantes. En él se recogen las fotografías de las piezas finales, junto con el título de la obra, los nombres de los autores, la disciplina o técnica utilizada, el tamaño y, si lo desean, un pequeño texto realizado por la pareja en dónde quieran transmitir algún comentario acerca de su proceso de creación. El catálogo es editado y elaborado por un miembro del grupo de profesionales de la entidad, el cuál centraliza los datos de todos los artistas y confecciona el documento de manera que transmita y se visualicen de la mejor manera posible todas las obras elaboradas. El diseño gráfico de la portada está realizado por una pareja artística.

También, se organizan exposiciones (ver figura 6) en dónde se exhiben las obras creadas y se da a conocer el proyecto a un extenso público de la comunidad. Estos encuentros están pensados para que la salud mental llegue a más agentes y lugares y por lo tanto estimular el pensamiento y la reflexión hacia el colectivo.

“Genialidad, que nosotros también tenemos unas ideas sobre el mundo o sobre el arte.” (Artista anónimo/a).

En el entorno de las exposiciones, se organizan actos de inauguración para dar a conocer el proyecto y se invita a los medios de comunicación para poder hacer difusión y publicar noticias. En estos actos, las parejas artísticas explican en primera persona su experiencia en el proceso de producción de la pieza. Una vez inaugurada la exposición se organizan algunas actividades con el objetivo de sensibilizar a la sociedad sobre la salud mental. De manera que tanto profesionales como artistas ofrecen espacios de conversación. Estas actividades están abiertas a toda la comunidad.

La edición finaliza con una subasta, venta de las obras o alguna otra acción que organiza cada comarca. Los beneficios de estas acciones se destinan a la continuidad del proyecto.

“Saber que tienes algo que queda, que permanece, que va más allá, que alguien se lo queda...es algo de felicidad” (Artista anónimo/a).

De forma paralela, se hace difusión de los diferentes actos a través de la página web del proyecto www.parellesartistiques.cat y a través de las redes sociales (Instagram, Facebook y Twitter).



Figura 6. Exposición de las obras que conforman la 16a edición al Temple Romà de Vic, 2022

4.5. Recorrido en números

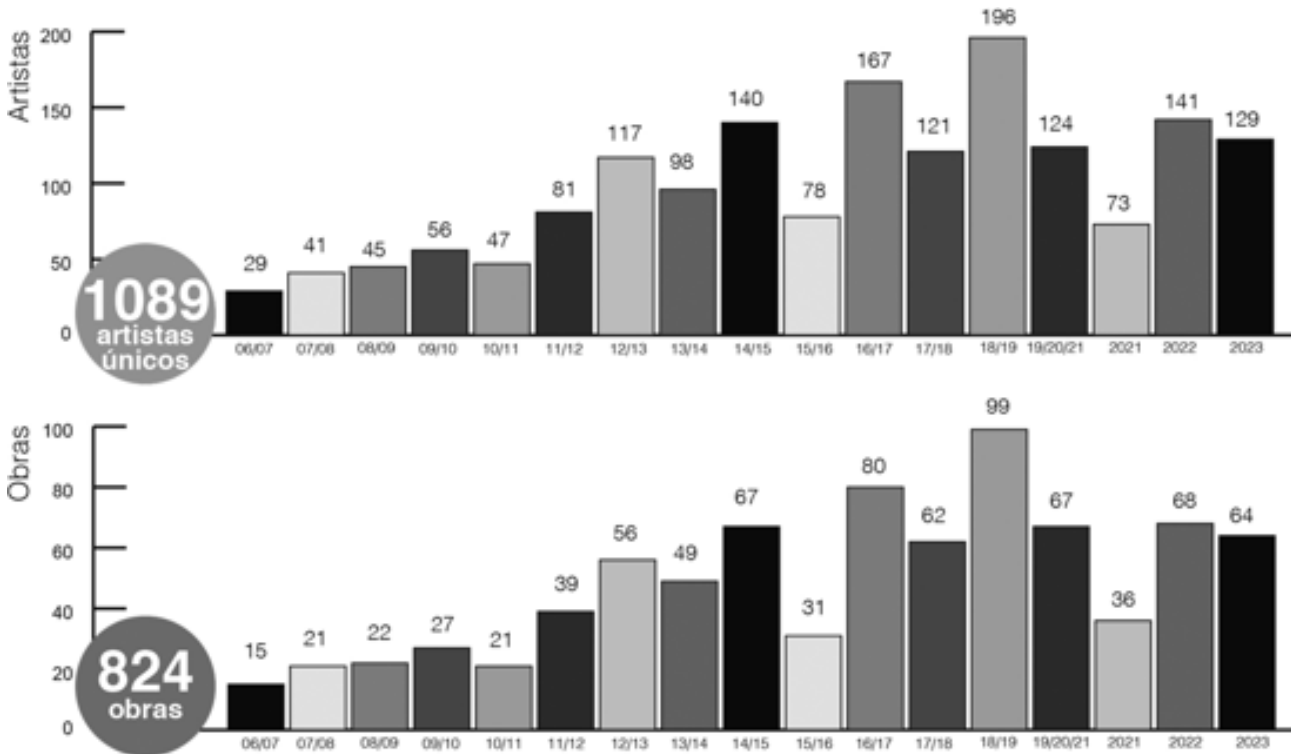
“Ver que en los últimos años el proyecto ha crecido y se ha ido formando una red con otros recursos de salud mental del territorio catalán, da valor añadido al proyecto y la evidencia que es significativo para las personas.”

Marta M. equipo de Parelles Artístiques (Osonament, 2021).

A lo largo de estas diecisiete ediciones han participado 1089 artistas y se han creado 824 obras de todas las disciplinas artísticas: artes escénicas, literarias, plásticas y visuales. En la edición del 2018/2019 se logra la participación más numerosa, contando con 196 artistas y un total de 99 obras creadas.

En el mes de septiembre de 2020 se empezaron a formar las parejas de la decimoquinta edición del proyecto y, coincidiendo con la pandemia del Covid-19, Parelles Artístiques decide ampliar el plazo para que los artistas tuvieran más tiempo de elaboración. En total, se crearon 36 obras, una cifra que consideramos muy positiva teniendo en cuenta las restricciones provocadas por el contexto de pandemia. A continuación, en el gráfico 1, vemos reflejada la evolución del número de artistas y obras durante los 17 años.

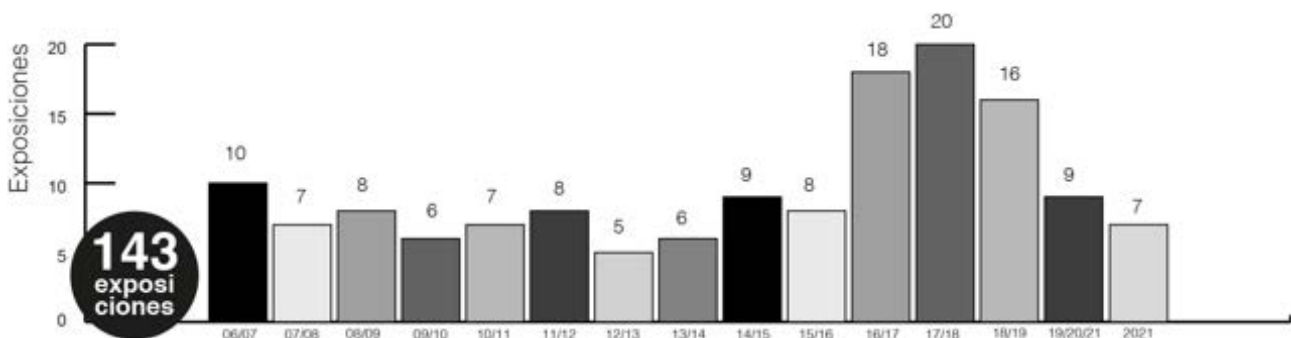
Gráfico 1. Número de Artistas y Número de Obras a lo largo de los 17 años



Fuente: Elaboración realizada por el equipo del proyecto, 2023.

Durante estos años se ha expuesto en numerosos sitios localizados por diferentes regiones de Catalunya. Principalmente exponiendo en la provincia de Barcelona y Tarragona. Como lugares más remarcables, se expuso en la "Sala d'Art de la Fundació Antiga Caixa Manlleu" en 2007/2008; en la edición de 2009/2010, se hace la primera exposición en Barcelona, en la conselleria de Acció Social y Ciudadanía de la Generalitat, dos años después se expondrá en el "Museu d'Història de Catalunya". En la edición del 2016/2017 expone-mos en el "Port de Tarragona". Vemos, en el gráfico 2, la evolución del número de exposiciones realizadas desde el nacimiento del proyecto.

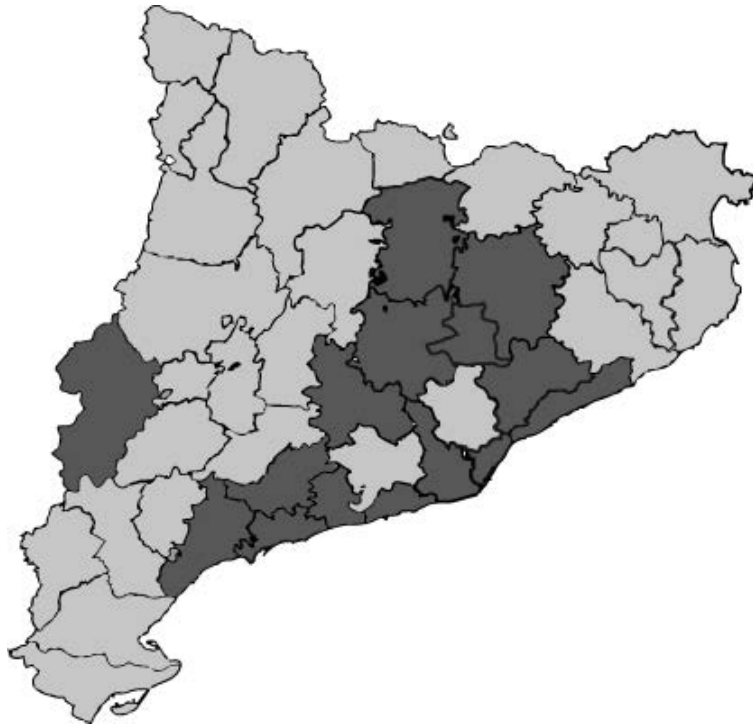
Gráfico 2. Número de exposiciones a lo largo de los 16 años



Fuente: Elaboración realizada por el equipo del proyecto, 2023.

Trabajo en red: La red de Parelles Artístiques está formada por todas aquellas entidades que, bajo la coordinación de Osonament, llevan a cabo el proyecto, formando parejas artísticas y organizando exposicio-nes y actividades paralelas de sensibilización. Se trabaja con 28 entidades de salud mental de 15 comarcas catalanas. Esto no significa que en cada edición todas ellas participen.

Gráfico 3. Mapa de Cataluña donde se muestran las comarcas participantes en Parelles Artístiques: Alt camp, Anoia, Bages/Moianès, Baix Camp, Baix Llobregat, Baix Penedès, Barcelonès, Berguedà, Garraf, Maresme, Osona, Segrià, Tarragonès y Vallès Oriental



Fuente: Elaboración realizada por el equipo del proyecto, 2023.

En cada edición del proyecto se edita un catálogo. De manera que actualmente se han editado un total de 17 libros donde se reúnen las piezas artísticas.

5. Conclusiones

“Me vienen a la cabeza muchos ejemplos del gran significado que ha tenido la participación en el proyecto en las vidas de los artistas, vinculados o no a los recursos de salud mental: personas que han descubierto que el arte puede ser una ocupación importante y han decidido formarse o hacer exposiciones en solitario, parejas que participaron hace más de diez años y todavía siguen en contacto, artistas de Osonament que piden poder participar después de haberlo hecho diferentes años, personas que han vivido un antes y un después en la recuperación de la autoestima y la confianza, artistas que han descubierto la realidad de los problemas de salud mental, el autoestigma y el estigma existente, convirtiéndose en agentes de lucha contra estos prejuicios.”

Neus V. equipo de Parelles Artístiques (Osonament, 2021)

Parelles Artístiques constituye un testimonio elocuente de cómo el arte tiene la capacidad de construir espacios en dónde la persona adquiere la oportunidad de conocer, experimentar, dialogar y crear. Su nacimiento y posterior expansión son el reflejo de muchos años de trabajo y encuentros, por los que tanto artistas como profesionales se han ido convirtiendo en agentes activos en la lucha por el estigma en salud mental y, motores de cambio en el modelo asistencial.

El arte, como herramienta expresiva, brinda a las personas una plataforma para facilitar un diálogo creativo y generar el cultivo de un pensamiento limpio y generoso entre la población. Propicia la capacidad de expresión del artista, brindando la oportunidad de compartir vivencias de manera creativa, al tiempo que educa a un público más amplio sobre la salud mental. Este procedimiento brinda un diálogo esencial entre aquellos que enfrentan desafíos de salud mental y la comunidad, fomentando sentimientos de empatía, generosidad, atención, escucha y compasión.

Es fundamental destacar la importancia del proceso. Desde la concepción de la colaboración hasta que finaliza la obra, son múltiples las cosas que ocurren. Reside en este espacio de tiempo la fortaleza y grandeza de las Parelles Artístiques. Ellos y ellas mismas deciden cómo van a trabajar, qué disciplina artística emplearán, en qué momentos se van a encontrar... en definitiva, cómo lo van a lograr. La autonomía y flexibilidad ofrecidas a los participantes potencian la emancipación de aquellos vinculados a los servicios de salud mental, subrayando la necesidad de un enfoque integral que garantice participación social, bienestar emocional y capacidad de elección.

Parelles Artístiques es una experiencia de creación compartida con la que aprendemos que la transformación individual pasa por un camino colectivo. El transcurso de este proyecto manifiesta el cariño y afecto

generado a través del intercambio de ideas, pensamientos y actitudes. El arte, en este contexto, se manifiesta como una herramienta poderosa que fomenta el diálogo, transforma realidades y nos ubica a todos en un mismo plano.

En reconocimiento a todos los participantes en este proyecto, expresamos nuestro profundo agradecimiento. Estas conclusiones subrayan la relevancia de Parelles Artísticas no solo como un fenómeno artístico, sino como un vehículo para el cambio social y la comprensión más profunda de la salud mental.

Bibliografía

- Anthony, W. A. (1993). Recovery from Mental Illness: the guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial rehabilitation journal*, 16(4), 11-23. <https://doi.org/10.1037/h0095655>
- Barnett, T., De Deuge, J., & Bridgman H. (2019). Promoting mental health through a rural art roadshow: perspectives of participating artists. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0302-y>
- Bradshaw, W., Armour, M. P. & Roseborough, D.J. (2007). Finding a place in the world: The experience of recovery from severe mental illness. *Qualitative Social Work*, 6(1), 27-47. <https://doi.org/10.1177/1473325007074164>
- British Association of Art Therapist. (2010). *What is art therapy?* <https://baat.org/art-therapy/>
- Camic, P. M. (2008). Playing in the mud. *Journal of Health Psychology*, 13(2), 287-298. <https://doi.org/10.1177/1359105307086698>
- Comisión de las Comunidades Europeas. (2005). Libro verde: Mejorar la salud mental de la población. Hacia una estrategia de la Unión Europea en materia de salud mental, del 14 de octubre de 2005. https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_es.pdf
- Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsck, N. (2012). Challenging the Public Stigma of Mental Illness: A Meta-Analysis of Outcome Studies. *Psychiatric Services*, 63(10), 963-973. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100529>
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 35-53. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.35>
- Corrigan, P. W., Watson, A. C., & Barr, L. (2006). The Self-Stigma of Mental Illness: Implications for Self-Esteem and Self-Efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 875-884. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.8.875>
- Crawford, P., Lewis, L., Brown, B. and Manning, N. (2013), "Creative practice as mutual recovery in mental health", *Mental Health Review Journal*, 18 (2), 55-64. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-11-2012-0031>
- Departament de Salut (2021). Pla de Salut de Catalunya. https://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/pla-salut/
- De Vareilles, C. (2006). Proyecto artístico y proyecto asistencial, concurrencias y congruencias. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 1(1), 27-39. https://doi.org/10.5209/rev_arte.2006.v1.9871
- Faigin, D. A., & Stein, C. H. (2015). Community-Based Theater and Adults with Psychiatric Disabilities: Social Activism, Performance and Community Engagement. *American Journal of Community Psychology*, 55(1-2), 148-163. <https://doi.org/10.1007/s10464-014-9695-6>
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review. Health Evidence Network Synthesis Report, No. 67, Copenhagen: World Health Organisation. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834>
- Gallant, K., Hamilton-Hinch, B., White, C., Litwiller, F., & Lauckner, H. (2019). "Removing the thorns": the role of the arts in recovery for people with mental health challenges. *Arts & Health*, 11(1), 1-14. <https://doi.org/10.1080/17533015.2017.1413397>
- Goffman, E. (2009). *Estigma (2a ed): La identidad deteriorada*.
- Gómez-Restrepo, C., Godoy-Casasbuenas, N., Ortiz-Hernández, N., Bird, V., Acosta, M. P. J., Uribe-Restrepo, J. M., Sarmiento, B. A. M., Steffen, M., & Priebe, S. (2022). Role of the arts in the life and mental health of young people that participate in artistic organizations in Colombia: a Qualitative study. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04396-y>
- Hui, A., Stickle, T., Stuble, M., & Baker, F. (2019). Project eARTh: Participatory arts and mental health recovery, a qualitative study. *Perspectives in Public Health*, 139(6), 296-302. <https://doi.org/10.1177/1757913918817575>
- Klein, J. (2006). La creación como proceso de transformación. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 1(1), 11-18. https://doi.org/10.5209/rev_arte.2006.v1.9866
- Lawson, J., Reynolds, F., Bryant, W., & Wilson, L. (2014). 'It's like having a day of freedom, a day off from being ill': Exploring the experiences of people living with mental health problems who attend a community-based arts project, using interpretative phenomenological analysis. *Journal of Health Psychology*, 19(6), 765-777. <https://doi.org/10.1177/1359105313479627>
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199, 445-452. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>
- Lloyd, C. A., Wong, S. R., & Petchkovsky, L. (2007). Art and Recovery in Mental Health: A Qualitative investigation. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(5), 207-214. <https://doi.org/10.1177/030802260707000505>
- Nitzan, A., & Orkibi, H. (2021). "We're All in the Same Boat" – The Experience of People With Mental Health Conditions and Non-clinical Community Members in Integrated Arts-Based Groups. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661831>

- Organización Mundial de la Salud. (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013–2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/97488>
- Osonament (2021). Parelles artístiques 2021: 15 anys (15a edició).
- Palacios-Garrido, A. (2009). El arte comunitario: origen y evolución de las prácticas artísticas colaborativas. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4(4), 197–211. https://doi.org/10.5209/rev_arte.2009.v4.9641
- Rüsch, N., Angermeyer, MC, & Corrigan, PW. (2005). “Mental Illness Stigma: Concepts, Consequences, and Initiatives to Reduce Stigma.” *European Psychiatry*, 20(8), 529–539. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2005.04.004>.
- Sistema Nacional de Salud. (2022). Estrategia de salud mental del sistema nacional de salud: Período 2022–2026, de 7 de abril de 2022. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/estrategia-salud-mental-2022-2026/>
- Sistema Nacional de Salud. (2022). Plan de acción de salud mental 2022–2024, de 9 de mayo de 2022. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/plan-accion-salud-mental-2022-2024/>
- Soto Sánchez, P. (2021). Lugares Fértiles. Un proyecto de investigación artística en un solar urbano para la concienciación ecológica y la creación colectiva. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 16, 33–46. <https://doi.org/10.5209/arte.72308>
- Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton, J., & Le Boutillier, C. (2012). Social Factors and Recovery from Mental Health Difficulties: A Review of the Evidence. *British Journal of Social Work*, 42(3), 443–460. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcr076>
- Van der Vaart, G. (2021). Insights and Inspiration from Explorative Research into the Impacts of a Community Arts Project. En *Springer eBooks* (pp.205–227). https://doi.org/10.1007/978-3-030-84248-2_7
- Vila-Mumbrú, N. (2017). Avaluació de l'impacte de la participació dels artistes amateurs al projecte Parelles Artístiques, experiències creatives per a la salut mental. (Trabajo de fin de máster no publicado). Universitat de Vic, Vic, Catalunya.
- Wang, C., & Ann-Burris, M. (1997). Photovoice concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education & Behavior*, 24(3), 369–387. <https://doi.org/10.1177/109019819702400309>
- Williams, E., Dingle, G. A., Calligeros, R., Sharman, L., & Jetten, J. (2020). Enhancing mental health recovery by joining arts-based groups: a role for the social cure approach. *Arts & Health*, 12(2), 169–181. <https://doi.org/10.1080/17533015.2019.1624584>

