

Crear també forma part de la recuperació

Hi ha coses que costen de dir. Emocions que no sabem posar en paraules, pors difícils de compartir, vivències per a les quals no sempre trobem la manera d'explicar-nos. De vegades, però, un pinzell, una cançó, un escenari o un full en blanc ens ofereixen un altre llenguatge. L'art no cura per si sol ni substitueix l'atenció professional que pot necessitar una persona amb un problema de salut mental. Però pot ser un aliat valuós en els processos de recuperació: permet expressar emocions, descobrir capacitats, reforçar l'autoestima i relacionar-se amb els altres. A l'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques ho veiem des de fa anys. Als nostres quatre clubs socials, que el 2025 van acompanyar 148 persones, l'activitat artística forma part de la quotidianitat. Dibuix, teatre, música, cant, circ o lectura conviuen amb altres propostes per afavorir l'autonomia, les relacions i la participació social. Però hi ha un pas especialment important: que allò que neix dins dels clubs en surti. Per això participem en iniciatives com Temps de Flors de Girona, Flors i Violes de Palafrugell, la Catifa de Corpus de Figueres o el festival Monar'T de Santa Eugènia. No es tracta només d'exposar una obra o participar en una activitat. Es tracta de ser-hi, de compartir els mateixos espais que tothom i formar part de la vida cultural dels nostres pobles i ciutats. Aquesta idea també és present a Natura és Cultura, el projecte de respir artístic de la Fundació Setba en què participem, que combina natura i disciplines artístiques per contribuir al benestar i combatre l'estigma. Aquest setembre tindrem noves ocasions per continuar avançant en aquesta direcció. El dia 23, la Jornada del Pacte Nacional de Salut Mental de Catalunya a Girona, coorganitzada amb l'Institut d'Assistència Sanitària, dedicarà un espai a l'art com a instrument de recuperació, amb experiències del territori que mostren el seu paper en la recuperació, la inserció laboral i la participació comunitària. I volem portar aquesta mirada també a les famílies. El 26 de setembre iniciarem tres sessions d'artteràpia per a famílies amb fills i filles joves, fins als 25 anys. Pares, mares i joves compartiran l'experiència creativa com una altra manera d'expressar-se, comunicar-se i trobar-se. L'art també pot transformar mirades i combatre l'estigma. Per això té una presència destacada en les activitats que impulsem al voltant del Dia Mundial de la Salut Mental: ens permet arribar a la ciutadania mostrant capacitats i maneres diverses de veure el món. Enguany, de l'1 al 20 d'octubre, la Casa de Cultura de Girona acollirà l'exposició dels Premis Maria Combalia, amb Joan Miró com a fil conductor, que dona visibilitat al potencial creatiu de les persones dels nostres clubs socials. Potser aquesta és la imatge que millor resumeix el que volem explicar. Quan la creació surt del taller, entra en una sala d'exposicions o puja a un escenari, canvia el lloc des d'on mirem la persona. deixem de veure primer el problema de salut mental i descobrim la persona que crea, interpreta, emociona i té alguna cosa pròpia per aportar. Aquesta és també una manera de combatre l'estigma: fer visible la salut mental sense convertir-la en protagonista, i deixar que ho siguin les persones i allò que són capaces de crear. Podeu contactar amb l'Associació Família i Salut Mental de Girona i comarques al Hotel d'Entitats - Casal Cívic i Comunitari Girona-La Rutlla, de dilluns a divendres, de 9 a 19 h (www.familiaisalutmental.cat).

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/girona/2026/09/10/crear-tambe-forma-part-recuperacio-134118405.html>