

La apertura de los museos: beneficios psicológicos para la población

En el entendimiento de que las medidas para la apertura de los museos y espacios culturales así como sus protocolos corresponde a las autoridades de los mismos , FADAM (Federación Argentina de Amigos de Museos) quiere acercar una visión desde otro ángulo sobre la importancia de no demorar más de lo conveniente.

No hablamos de las complicaciones sanitarias que podría generar la apertura sino, por el contrario, de los beneficios que genera la asistencia presencial a estos espacios para la salud emocional y mental de la población.

Desde hace algunos pocos años se está hablando a nivel mundial de los beneficios que para el bienestar psíquico de las personas trae aparejado asistir a lugares donde se llevan a cabo actividades culturales presenciales. En nuestro caso, hablamos de museos y otros centros de exposiciones.

A las prescripciones de medicaciones específicas para el tratamiento de estas afecciones, se sumó a fines del siglo XX, la indicación de realizar actividad física regular y últimamente, la visita a museos y espacios similares donde está demostrado que *interactuar con la obra* genera estados de bienestar que se expanden a la vida diaria de las personas.

No se habla de arte-terapia o hacer arte, sino de “ir al arte”.

En relación a los beneficios de la contemplación, el Oxford Languages Dictionary nos ofrece la siguiente definición que se aplica exactamente a lo que expresamos en este documento: “El estado **contemplativo** del ser humano se basa en una actitud frente a la belleza del mundo, es una actitud estética que **permite a una persona estar más en concordia con su medio**, pues no se precipita en la actividad obsesiva de la producción de servicios o mercancías, sino que acompaña a todos los hechos de su vida ...”

FADAM realizó en noviembre de 2019 su jornada anual focalizada en este tema. Se la llamó *Bienestar cultural* y reconocidos especialistas en la salud mental, la gestión de museos, coleccionistas de arte, personal de asociaciones de amigos, expertos en yoga y meditación aportaron su experiencia y conocimientos avalando lo anterior.

Por otra parte, a nivel internacional y para seguir con nuestro ámbito, la Federación Mundial de Amigos de Museos (World Federation of Friends of Museums, WFFM) realizó su reunión anual en Montreal en el año 2019 centrada en este mismo tema, mostrando los beneficios y las acciones que los museos y sus asociaciones de amigos pueden desarrollar ante malestares psicológicos y que, insistimos, empiezan a dar frutos ante la simple visita al espacio.

En la actual situación de aislamiento social donde se ven dificultades emocionales no sólo en niños sino en la población de todas las edades (hay estadísticas que muestran que siete de cada diez personas declaran algún tipo de malestar psíquico), desde nuestra experiencia, queremos hacer presente la necesidad de una *pronta apertura de los museos*, respetando estrictamente el protocolo sanitario que las autoridades atinentes determinen que es el adecuado y ofreciendo nuestro apoyo para lo que podamos colaborar.

Acompañamos esta propuesta con los documentos que han preparado especialmente tres especialistas en el tema (y que han disertado en nuestra jornada) para ofrecer un respaldo científico a la misma que es simplemente: *“Por el bienestar psíquico de la población de todas las edades, **abramos los museos lo antes posible**”*

Buenos Aires, julio 2020



Dra. Marta ALVAREZ MOLINDI

Presidente

fadampresidencia@gmail.com



Bansky - Mediterranean Sea View

Arte, Terapia y Salud

Dra. Patricia Pellegrini

Frente a la Pandemia de Covid-19 la mayoría de los gobiernos de los diferentes países privilegiaron la estrategia del Aislamiento Social Preventivo como la forma más eficaz de lidiar con la peligrosa expansión del virus.

Sin embargo, comienzan a llamar la atención los efectos del confinamiento y el aislamiento, sobre la salud mental de la población. Es cierto que la plasticidad del cerebro humano permitió que, superadas las primeras dificultades, nos hayamos adaptado a la comunicación en modalidad virtual y hasta celebremos algunas de sus ventajas, sin embargo, el aumento de las consultas por diversos síntomas mentales o físicos, indican que no saldremos de la cuarentena tan indemnes como creemos. Estos síntomas varían según los diferentes sectores sociales y grupos etarios, quizá los más afectados, sean los que por su profesión están al frente de los servicios de salud, los niños y los adultos mayores.

Hay consenso en que se debe preservar con vida el cuerpo a toda costa. Pero nos preguntamos si el cuerpo biológico es lo único a considerar en los seres humanos. Hoy no es posible definir la salud como la simple ausencia de enfermedad. Según la definición de la OMS «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Es en este sentido que un ser humano es más que su biología, es un cuerpo afectado o atravesado por el lenguaje, en un entramado social y cultural, que le es “esencial” para su desarrollo y le da pleno sentido a su proyecto vital.

El arte como promotor de salud

Desde las exitosas experiencias iniciadas en 2013 por la AGO (Galería de Arte de Ontario, Canadá) con la muestra curada por los filósofos John Armstrong y Alain de Botton autores del Libro **Art et Thérapie**, se multiplicaron las reflexiones sobre la función del Arte y el trabajo de los arte terapeutas sobre el bienestar y la salud.

Los arte terapeutas trabajan en colaboración con diferentes servicios médicos y están realizando el esfuerzo de trasladar a un lenguaje científico cuantificable, los efectos que tiene este abordaje sobre un amplio espectro de patologías. En nuestro país ya son varios los arte terapeutas y artistas trabajando en diferentes servicios de salud dentro y fuera de los ámbitos hospitalarios.

Los beneficios del arte sobre las personas humanas son hoy tan indiscutibles que es ya una práctica habitual que médicos clínicos y profesionales de las disciplinas “psi” prescriban a sus pacientes, la visita a los museos y espacios artístico-culturales. Se han ganado un renglón en el recetario, junto a los consejos habituales sobre la dieta y la práctica de ejercicio físico.

Los artistas en sentido amplio, a través de su arte, aportan las narrativas que otorgan sentido a nuestras vidas. Los seres humanos además del cuerpo biológico

requerimos de una trama social, de un contexto cultural y comunitario para resistir a la violencia, la fragmentación, la dispersión de nuestra atención, la ansiedad, la depresión y los múltiples síntomas derivados de la incertidumbre que nos aquejan en la actualidad y que esta pandemia, y el confinamiento obligatorio, han exacerbado.

Las obras de arte son respuestas originales y personales de cada artista a las preguntas universales de nuestra existencia, sobre la enfermedad, la vejez y la muerte. Las obras de los artistas nos abren un espacio mental, tienen el poder de interpelarnos de un modo directo sobre los misterios de nuestro origen y nuestro destino.

Es mucho, entonces, lo que los equipos multi e interdisciplinarios de los Museos, las Asociaciones de Amigos de los Museos y los Espacios artístico-culturales pueden aportar con propuestas creativas e innovadoras a la elaboración de los síntomas en el post confinamiento. Las experiencias de los países europeos que han abierto sus museos y espacios culturales, y ya están trabajando en ese sentido, lo confirman ampliamente.

Pensemos la misión de los museos más allá de la preservación y exhibición del patrimonio, más allá de la función educativa, pensemos en las otras funciones que como espacios de inclusión, de expresiones artísticas y comunitarias han ido alojando. Pensemos en que hoy son promotores de salud...esenciales.

Dra. Patricia Pellegrini

Médica, Psiquiatra, Psicoanalista

MN 57402

UBA Diploma de Honor

Presidente Asociación MARIANNE

Daniela Gutierrez

En el siglo pasado dos noticias fueron tapa en todos los diarios del mundo, todos. Antes de la Aldea Global en la que vivimos, la llegada del hombre a la Luna y el primer trasplante de corazón humano fueron hitos que cambiaron para siempre perspectivas y puntos de vista en la cultura humana.

Cuando el 3 de diciembre de 1967 el cardiocirujano surafricano Christiaan Barnard realizó el primer trasplante de corazón no supo que además de un giro copernicano en las posibilidades de sobrevivida de miles de enfermos cardíacos, estaba produciendo un cambio socio cultural sin precedentes: hace 50 años, nada más, los médicos que solo recetaban remedios y tratamientos médico-asistenciales a sus pacientes, empezaron a indicar en la consulta cambios relativos al ejercicio físico, *se metieron* con la vida cotidiana: “camine” “haga ejercicio” fueron palabras incorporadas como indicaciones terapéuticas en prescripciones médicas. Esas palabras lanzaron a multitudes en todo el mundo a caminar *porque hace bien a la*

salud, y en paralelo empezó a desarrollarse una cultura del bienestar que propulsó una industria que literalmente hace 50 años sólo producía indumentaria y accesorios deportivos para profesionales. Las marcas crecieron de manera exponencial y todos sabemos ya qué bien hace a nuestro cuerpo ponerlo en movimiento, todos usamos zapatillas.

Hoy el conocimiento científico da cuenta de los enormes beneficios que para nuestro organismo trae toda experiencia estética: escuchar música, ir al teatro, leer, visitar los museos no es sólo entretenimiento o modos de disponer del tiempo libre: es salud.

Es una comprobación empírica ya conocida la que vincula la liberación de endorfinas (llamada la hormona de “la felicidad”) con la salud psicofísica de las personas; nadie discutiría esto. Ese fue el comienzo de un sinnúmero de trabajos científicos indicando cuánto mejor se vive con arte (ya sea creando como disfrutando de la creación de otros): nivelación de la presión arterial por reducción del estrés o fortalecimiento del sistema inmune. Sin embargo ¿cuánto falta para que los responsables la salud de la ciudadanía entiendan que no alcanza con invertir en remedios y hospitales? Las experiencias de los beneficios de estar en contacto (cuerpo a cuerpo) con el arte es ya una rutina para pacientes con enfermedades psíquicas y discapacidades diversas. Pero aún falta entender el valor preventivo de este modo de vivir vinculando la vida cotidiana a la experiencia estética ¿podríamos calcular el ahorro para los estados y los individuos si realmente se promoviera activamente la experiencia artística? ¿cuánta menos angustia y tristeza tendríamos si pudiéramos escuchar música en las plazas de nuestras ciudades con regularidad en vez de excepcionalmente?

Países como el Reino Unido o Canadá han tomado ya decisiones vinculadas a esto, han podido pensar maneras de acercar a médicos y pacientes al arte como modo responsable de entender el cuidado de la salud. En esos países el concepto de “cuidado” que a partir de la pandemia -y sus terribles estragos para la salud global- circula en la boca de políticos y decididores de políticas públicas, incluye y promueve el vínculo de la ciudadanía con el arte. Porque es más fácil y accesible disponer de todos los bienes que los estados tienen en patrimonio cultural que procurar camas en hospitales.

En este tiempo de restricciones en la movilidad de la población el espacio virtual se llenó de ofertas de museos, teatros y repositorios de cine de acceso gratuito. Conversaciones con artistas de todos los campos están “allí” esperándonos para poder brindarnos cierto confort. Sin embargo, todos sabemos que no son esa clase de vivencias las que mejorarán nuestra calidad de vida: a pesar del encierro temporal, somos una especie cuya sustentabilidad depende de estar con otros, de la comunidad. Los humanos necesitamos para poder seguir vivos de compañía humana y con ella de la cultura que producimos entre todos. No hay otro modo de sobrevivir como especie.

Es importante encontrar, entonces, un modo creativo y saludable de volver a habitar nuestros museos y teatros, hacer la experiencia de *ver en vivo*, de recuperar la oportunidad de acceder a todos los espacios donde lo que los artistas han hecho para ser contemplado, escuchado, disfrutado esté disponible para todos. No es un capricho banal, es literalmente existencial: eso que hemos dado en llamar “nueva normalidad” debe con urgencia contemplar el acceso a los bienes culturales. Con todo el cuidado que hará falta por un tiempo, con la normativa protocolizada, pero es urgente. El arte es saludable, lo necesitamos.

Daniela Gutierrez

Profesora, ensayista, curadora.
Gerenta General Fundación Medifé.

Salud-Arte

Dr. Dino Wiliam Perinot

Como introducción les contaré muy sintéticamente algunos casos que me llegan a mi consultorio de médico psicoanalista y psiquiatra para poder comenzar a dialogar del lugar y la relación que veo entre la salud, el arte y los museos.

Cuando un paciente nos consulta, casi siempre lo hace por síntomas que le producen trastornos que los hace sufrir y es muy claro que vienen en busca de un remedio que les alivie sus sufrimientos. Pero aún hoy está en discusión si los síntomas por los que consultan cuánto y cuáles son exactamente una enfermedad orgánica desde el punto de vista médico y/o cuánto son reflejo de cómo vivenciaron ciertos eventos de su vida reciente o pasada y por lo tanto el remedio que buscan no es una pastilla...

Juan un hombre que tenía 82 años me consultó por síntomas depresivos y angustia. Bastó sólo ofrecerle tiempo dándole pie con algunas preguntas para que surja que esos síntomas son tristezas porque está en una etapa de la vida en la que atravesó y está atravesando diferentes pérdidas... el trabajo por la jubilación, los hijos que se alejan requeridos por las múltiples obligaciones, la muerte de la esposa, la muerte de amigos,... los nietos que dejaron de ser niños y con estas pérdidas también se fueron perdiendo las actividades sociales que con ellos desarrollaba.... y así su vida fue restringiéndose más a los eventos familiares y poco a poco su mundo social se fue despoblando... José no encuentra qué hacer en su vida, en qué pasar su tiempo, con quién y de qué hablar...

En este hombre de 82 años vemos amplificadas las soledades. Y como dice Spinetta y Molinari... “... soledad es un amigo que no está...” Pero “el sentimiento de soledad” imaginario o real le sucede a muchas personas durante los diferentes, desafíos, conflictos, duelos de las diferentes etapas de su vida como a un joven de 18 años, que consultó, porque no salía de la casa, no tenía amigos, rehuía todo contacto y ocupaba su tiempo en juegos electrónicos. Nunca había podido integrarse a grupo

de pares y los primeros síntomas se hicieron presentes en las dificultades para adaptarse al Jardín de Infantes. O en Luis 50 años quien después del divorcio hizo un cuadro depresivo, pero entró en crisis recién cuando los hijos comenzaron a independizarse dejando el nido vacío y comenzó a mejorar sólo cuando logró integrarse y tener una red de relaciones con quien compartir actividades en el tiempo libre y sus vacaciones.

En estos casos es claro que el remedio para sus conflictos, duelos y soledades es algo más que una pastilla y/o elaborar sus conflictos y duelos. También necesitan para superar lo que les sucede encontrar actividades en un mundo social e integrarse a una red de personas.

Todos los que tenemos hijos sabemos que un niño es feliz cuando tiene amigos con los que puede interactuar, jugar y compartir su tiempo ... no importa cuál sea la edad, tenemos las mismas necesidades que ellos... necesitamos de un entorno social porque el hombre es un animal gregario por naturaleza.

En todas las etapas de la vida es necesario construir espacios sociales más allá del ámbito familiar... necesitamos desarrollar intereses e integrarnos en un ámbito social, refundar mundos nuevos cuando por distintas circunstancias de la vida se desarma el mundo que tenemos y se pierde el sentido que tiene nuestra vida.

Todos los psicólogos, los psicoanalistas y psiquiatras saben que ayudar al paciente a revisar y cambiar su manera de pensar sus vivencias o tratar sus síntomas con medicación cuando está indicado es sólo una parte del tratamiento. Otra parte esencial de un tratamiento es la de concientizar la necesidad de actividades en ambientes sociales más allá de las obligaciones laborales y los vínculos familiares porque... la soledad... la falta de intercambios provoca que el mundo más íntimo se vaya desgastando, empobreciendo. Nuestros vínculos son como una casa que necesita mantenimiento y renovación... si no lo hacemos, una casa confortable más pronto que tarde deja de serlo.

Impulsar este proceso no es una tarea sencilla. En las góndolas de los supermercados, en los negocios de los shoppings... no hay nada de esto que necesitamos... de las compras, de ocupar el tiempo en juegos de internet... de las maquinitas de los casinos... salimos tan vacíos como cuando entramos, el remedio que necesitamos no está allí...

El mundo social estaba a un paso de la puerta de calle ... vivíamos a puertas abiertas... y compartíamos más fácilmente la vida con otros... hasta no hace muchos años nuestro mundo se desarrollaba dentro de lo que se llamaba la familia ampliada... había primos, hermanos, hijos, tíos, abuelos, vecinos, el barrio... en las grandes ciudades cada vez somos más personas pero a su vez cada vez tenemos menos contacto... cada vez el núcleo familiar es más reducido... ... cada vez vivimos más solos... hay mucha oferta de esparcimiento, cines, teatros, conciertos, clubes, gimnasios... pero nos faltan espacios de actividades para, diferentes intereses, diferentes grupos y/o diferentes edades ...

Traten de recordar qué papel jugaron la escuela... el colegio secundario... la Universidad, el club... un deporte, un curso, los amigos de la familia grande, una congregación religiosa etc. Del paso por esas organizaciones sociales es de donde pueden quedar como sedimento relaciones. De esas relaciones es que se gesta nuestro ambiente social, nuestra red... es por intermedio de las actividades que

desarrollamos en ellos cómo construimos nuestro ambiente... cómo nos vinculamos, descubrimos nuevos intereses, desarrollamos y compartimos la vida.

Contactar actividades nuevas y personas desconocidas requiere un espacio, un tiempo y un objeto intermediario amigable que sirva de nexos. Para esta tarea de ser un objeto intermediario, es que necesitamos de los museos. Necesitamos que insistan en ofrecer alternativas socioculturales grupales que a modo de talleres, cursos, cursillos etc. creen espacios de contacto social diferente del esparcimiento que ofrecen los espectáculos y otros entretenimientos.

Un recorrido de un museo mediante un guía que nos hable acerca de las obras de arte ofrece a las personas que concurren, un espacio, un tiempo necesario para conocerse y reconocerse con otros integrantes sin la exigencia de tener que hacerlo, para algunos será pasar un buen momento, otros adquirirán un interés nuevo, otros quizás descubran que el mundo no está tan vacío, que hay más personas con las que pueden compartir momentos, encontrar que se pueden establecer distintos niveles de amistad, recuperar algo de lo perdido; otros quizás descubran un interés nuevo y así encontrar sentidos nuevos que permitan llenar de diferentes maneras el vacío que sienten.

Pero hay algo más que el arte nos regala, no solo la pintura, sino todas las manifestaciones del arte, la escultura, la música, el canto...

El arte es una representación que nos habla, una "historia" para la mayor parte de las personas que visitan espacios de arte, de lo que las pinturas nos cuentan son un misterio, puede ocurrir que a través de ver como una obra de arte nos habla de una historia, descubran que se puede mirar sin ver, escuchar sin haber oído, tocar sin haber sentido, ver sin reconocer algo reconocido, recordar algo que habíamos olvidado...y quizás nos ayude a descubrir que nuestra vida también tiene modos diferentes de ser pensada, de ser vivida...

Y esto, en forma en extremo sintética, es como pienso que los museos pueden aportar...

No va a ser una tarea fácil, ni rápida... porque será necesario formar guías para esto, que no son sólo guías de museos, porque ofrecer no es suficiente... va a llevar tiempo para que la sociedad lo incorpore al menú de los recursos... será necesario explorar y posiblemente fallar antes de encontrar el formato adecuado... a qué público... y cómo sostenerlo.

Como ustedes pueden ver esto es solo una síntesis muy apretada cuyo objeto es acercarlos al tema del papel que pueden desempeñar los museos en ofrecer el marco de una actividad, una guía, un espacio, un tiempo, donde descubrir, relacionarnos, es decir desarrollarnos, crecer.

Dr. Dino Wiliam Perinot

Médico

Magister en Psicoanálisis

Especialista en Psiquiatría

Magister en Psiconeurofarmacología