

ART I COS

Aquest diari forma part del projecte *ART I COS* del Museu Apel·les Fenosa, el Col·lectiu Penedès contra el Càncer i i la col·laboració de Sebastià Mascaró. Un programa experimental sobre l'Art i la Salut que es va iniciar el 2023.

Benvolguda lectora, benvolgut lector,

Si aquest diari ha arribat a les teves mans, és probable que la salut pròpia o d'algú proper s'hagi vist afectada i hagi entrat a la teva vida de manera inesperada. Ha transformat horitzons i ha obert noves maneres d'habitar el temps i el cos.

En aquests moments, els cossos que habitem demanen una atenció i una cura més intenses. Des d'aquí, ens hi acostem per compartir pensaments i establir un gest de proximitat.

Aquest diari forma part d'*Art i Cos*, un programa experimental del Museu Apel·les Fenosa iniciat el 2023 amb el Col·lectiu Penedès contra el Càncer i amb la col·laboració de Sebastià Mascaró.

El projecte parteix de les vegades que ens hem trobat al museu, que hem compartit mirades i presències. També prové de la relació que hem sostingut malgrat la distància, la virtualitat i la memòria.

El projecte es construeix a partir de metodologies participatives, en col·laboració de persones que pateixen la malaltia i amb papers diferents: pacients, familiars, professionals sanitaris, artistes, institucions i voluntariats.

Els objectius del projecte són compartits i personals, en què es posen en valor l'escolta i les formes d'expressió. D'aquesta manera, aquest diari vol ser una extensió de les diferents expressions, on trobar paraules, imatges i reflexions que poden acompanyar, suggerir o oferir una pausa. Un gest de proximitat enmig de l'espera.

www.museuapellesfenosa.cat



La première, 1970

ART I COS AMB FENOSA

Aquest programa sobre l'Art i la Salut és un projecte experimental que es va iniciar l'any 2023 amb la companyia i la complicitat de Col·lectiu Penedès contra el Càncer i la col·laboració de Sebastià Mascaró. L'aportació i la implicació de Sebastià ha estat fonamental des dels inicis perquè precisament aquesta proposta reprèn alguns dels projectes que desenvoluparem junts a Es Baluard (Palma, Mallorca). Unes fórmules de mediació i educatives pioneres, les quals es poden consultar en el llibre *D'anada i tornada. Projectes i pràctiques col·laboratives des del museu i a través de l'art*, presentat en el Macba l'any 2019. Per l'actual projecte, en el Museu Fenosa, estam construïnt i seguim en procés de desenvolupar un model de pràctiques col·laboratives amb persones implicades amb el càncer residents al Baix Penedès, on està ubicat el museu. Així doncs, des del primer any que vaig assumir la direcció del museu hem establert trobades participatives que han permès dur a terme accions conjuntes en el nostre context. Entre elles podem destacar un taller on vàrem treballar el concepte del 'present' i el museu com espai d'afectes i cures.

Un exemple de taller teórico-pràctic és que algunes vegades es duen a terme converses informatives en les quals es comparteixen dades relacionades amb la història de l'art i reflexions sobre les evolucions estètiques. Cada persona treballa la seva experiència i els seus vincles a l'espai habilitat del museu, amb obres del patrimoni artístic i amb accions del present. Es duen a terme itineraris i interaccions en un museu on, treballar conceptes de "present" com una ruta saludable a través d'obres artístiques, visites curatorials i transmissió d'experiències. La convocatòria està dirigida a malalts i familiar així com a persones involucrades en el voluntariat testimonial. El que Silvina ve a assenyalar com "el museu Fenosa com un espai de sanació". Però no és l'únic lloc per compartir experiències, l'any 2024 vam organitzar un video-fòrum amb obres de videoart seleccionades per Ricard Mamblona codirector de FICAE (Festival Internacional de Curtmetratges i Art sobre Malalties) en el Centre Cultural L'Escorxador de Vilafranca del Penedès, esdeveniment que en si mateix va donar lloc a una trobada de col·lectius de la zona.

Tant a dins com a fora del museu, l'obra de Fenosa agafa un nou significat: els cossos perfectes i de proporcions clàssiques (iconografia grecolatina) als cossos metamorfosejats en una transmutació amb la naturalesa. La pràctica creativa de Fenosa ens remet al canvi constant, a la fragilitat del nostre pas per la terra i a una reflexió des dels instants furtius que la vida ens ofereix.

Nekane Aramburu
Directora del Museu Apel·les Fenosa

ART, COS I SALUT: UN CAMÍ COMPARTIT CAP AL BENESTAR

Com a presidenta de l'Associació Penedès Contra el Càncer, em sento profundament agraïda de compartir amb vosaltres la tercera fase del projecte de mediació *Art, Cos i Salut*, una iniciativa impulsada per la Fundació Apel·les Fenosa, que posa l'art al servei del benestar emocional de les persones i que ens està regalant moments d'una intensitat humana extraordinària. Des del primer dia hem comprovat que l'acompanyament emocional té un paper fonamental en el benestar de les persones. Quan una persona rep un diagnòstic de càncer, tot el seu món es transforma: sorgeixen pors, incerteses i moments de fragilitats difícils de posar amb paraules. Per això projectes com aquest esdevenen tan significatius: l'art ens ajuda a mirar-nos amb més tendresa, a respirar el present i a reconnectar amb allò que ens manté vius i conscients. En aquesta iniciativa de la Fundació Apel·les Fenosa, i amb la sensibilitat i professionalitat de persones com Nekane Aramburu, directora del Museu Apel·les Fenosa, i Sebastià Mascaró, mediador social, hem descobert que l'art no és només bellesa: és refugi, és espai de cura, és una eina viva que transforma emocions i acompanya a l'hora d'encarar el procés de la malaltia amb serenitat i força. A cada sessió veiem com les persones participants recuperen confiança, comparteixen vivències, es reconeixen en els altres i troben una xarxa que les sosté. Veiem com l'art obre portes interiors que, de vegades, la paraula no pot obrir, i això ofereix suport i consol emocional. Per a nosaltres, aquest projecte no és només una activitat cultural; és una manera d'acompanyar les persones que conviuen amb el càncer, de recordar-les que no estan soles i que poden seguir creixent, estimant i expressant-se fins i tot en els moments més difícils. Des de Penedès Contra el Càncer continuarem treballant perquè totes les persones que transiten la malaltia puguin accedir a espais de benestar, suport i dignitat. Perquè creiem fermament que la salut és també emoció, comunitat i cultura. Gràcies per formar part d'aquest camí. Seguim avançant juntes i junts.

Silvina Lugones
Presidenta de Penedès Contra el Càncer



Art i Cos (Segona fase). 4 d'octubre de 2024

PROJECTE ART I COS: EL MUSEU APEL·LES FENOSA COM A REFUGI COMPARTIT

Desenvolupat al Museu Apel·les Fenosa, el projecte reuneix persones de l'Associació Penedès contra el Càncer —pacients, familiars i acompanyants— en un entorn que afavoreix la calma, la confiança i la paraula compartida. El museu, amb el seu caràcter domèstic i mediterrani, esdevé un espai proper i acollidor, on el temps s'alenteix i la mirada s'obre a una escolta més atenta.

Art i Cos neix d'aquesta voluntat: crear un lloc de trobada i cura col·lectiva, on l'art acompanya amb sensibilitat els moments de fragilitat. La proposta transita pels espais del museu en diàleg amb les obres de la col·lecció, posant en valor la presència, les cures i la memòria compartida. La primera sessió, el 2023, va establir les bases del projecte: un temps per conèixer-se, compartir referents i obrir preguntes, iniciant un camí comú on l'art esdevé llenguatge de reconeixement i pertinença. En aquest primerencontre, l'univers del projecte es va expandir a través d'altres imatges i referents artístics: *Usagi Canon* de Leiko Ikemura, com a presència protectora i silenciosa; *Untitled* de Félix González-Torres, amb la imatge d'un llit buit carregat d'absència i afecte; i una pintura medieval de la Verge de la Misericòrdia, que acull sota el seu mantell. Aquestes imatges van obrir reflexions sobre la fragilitat, la protecció i el desig de sentir-se acompanyat.

A la trobada de 2024, el museu es va habitar com un refugi socioafectiu, on arquitectura, obres i vivències personals s'entrellacen. L'esperit d'hospitalitat d'Apel·les Fenosa i Nicole hi perdura com una forma d'acollida col·lectiva, mentre les seves escultures —travessades per vincles, natura i mitologia— evoquen complicitats i una atenció delicada cap a l'altre.

En aquesta segona trobada, el museu es va revelar com un organisme viu, sensible als relats personals. Les participants van recórrer les sales i el jardí i els van convertir en espais de calma i convivència. Van identificar racons on es podien reconèixer i imaginar gestos senzills: conversar, observar, llegir en silenci o escoltar el propi cos. El jardí, especialment, va esdevenir un microcosmos habitable on la natura acompanya sense exigència i el temps s'ajusta als ritmes de cadascú.

Dins les sales, les escultures de petit format de Fenosa—bustos, figures animals i formes mitològiques— van activar relats íntims i vincles afectius que vàrem compartir, posant en relleu la importància de les relacions que sostenen la vida: amistats, parelles, referents simbòlics o la presència silenciosa dels animals domèstics. Les obres, lluny de mantenir-se a distància, s'integren en una experiència compartida on la fragilitat es reconeix com un espai de relació.

Avui, *Art i Cos* continua com un procés viu que enforteix vincles i consolida el Museu Apel·les Fenosa com un lloc on art i vida dialoguen amb naturalitat i delicadesa. L'art no hi ofereix respostes, sinó que acompanya, sosté i obre espais de reconeixement, escolta i cura compartida.

Sebastià Mascaró
Mediador cultural i curador

Regina Rabell Torne

Quan em van donar el diagnòstic de càncer, un munt de sentiments em van envair, aquella barreja de sensacions em va col·lapsar durant uns dies, però de mica en mica va sorgir dins meu una força tan gran que no us puc dir d'on la vaig treure, però em va ajudar a deixar de banda aquell col·lapse mental i emocional tan gran. Aquella força em va ajudar a tirar endavant i, juntament amb les instruccions mèdiques que ja havia rebut i el suport que tenia al meu costat, només podia pensar i sentir dins el meu cor que tot aniria bé. Em vaig posar en mans dels metges i amb una gran confiança en tot l'equip. A partir d'aquí tot va ser positivitat i mirar endavant cap a aquell horitzó de cura. “Jo sóc el més important; tinc unes ganes immenses de viure i de lluitar per sobre de tot Vaig ser capaç de portar tot el procés amb molta positivitat i força. Tot havia anat bé i ara tocava començar a viure de nou i a seguir fent els controls mèdics, prendre la medicació prescrita i cuidar-me. Sembla que tot està superat i que a la meua vida tot està genial; realment tot va bé en quasi totes les facetes. Però la primera vegada que vaig mirar enrere, me'n vaig adonar de la magnitud del procés que havia viscut; em va caure un pes al damunt, vaig ser conscient de la motxilla que portava a l'esquena. Tot el procés havia estat tan dur; els mesos d'ingrés hospitalari va ser el més dur. En aquest moment em va costar admetre que no estava bé, que passaven els dies i jo no aixecava cap, no ho entenía ja que havia estat molt forta durant tot el procés de la malaltia. Ara me'n adono que les pors, incerteses, malestars, seguien en mi i m'impedien aconseguir un equilibri emocional. Per aquest motiu vull fer una crida al benestar emocional després d'un estrés post-traumàtic. Sí, aquell malestar tenia nom i s'ha d'acceptar. Vaig començar a recolçar-me en les persones que estaven al meu costat i, de vegades, es necessita ajuda professional. Aquesta ajuda la faig servir de manera puntual i, de mica en mica, m'he anat recuperant tant físicament com emocional. El primer pas és reconèixer l'estat en què et trobes, permetre't transitar-lo i abraçar els sentiments i emocions com a part del procés de sanació; demanar ajuda, acceptar-la i incorporar-la amb gratitud i amor. Caminar de nou sense perdre de vista que l'objectiu és l'equilibri físic, emocional i que el primer i més important ets tu.

Infermera del Centre d'Atenció Primària de Calafell (Tarragona)



EL MUSEU COM A REFUGI SOCIOAFECTIU
Sebastià Mascaró

Allegra Geller

Quants cossos, quantes ànimes, quanta creació artística que apareix i desapareix com brossa còsmica. Passaran els anys entre ràfegues de foc, diluvis i tempestes, de fred i calor, el planeta canviarà, els nous sistemes generaran altres atmosferes. Què quedarà del nostre present furtiu? Allà hi haurà *La Premiere*, que un dia l'escriptor Michel Cournot revelà com aquella que hi era abans del no- res. Veiem a la fotografia d'aquest diari que en el museu li han esborrat un pit amb photoshop. La del jardí en El Vendrell és de bronze, allà roman immortal al costat de la xicranda en un no-temps. Passaran els anys, desapareixerem, però quedarà ella amb el braç alçat. També dins alguns cors romandrà el record dels afectes, això és, al cap i a la fi el que ens fa humans.

Esriptora i curadora



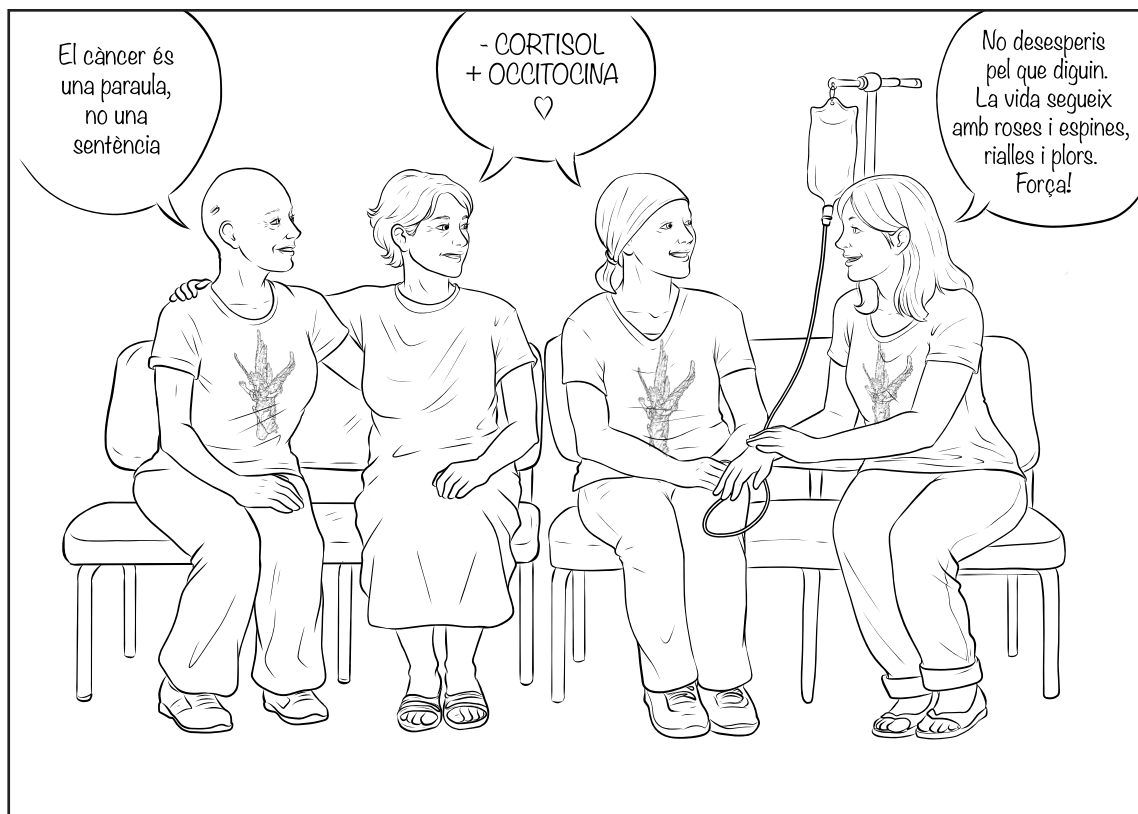
Art i cos (Segona fase). 4 d'octubre de 2024

Roser Sanjuan

Els centres d'art i museus tenen un paper clau a l'hora d'incorporar la vulnerabilitat, la malaltia i la diversitat corporal en els seus discursos. Més enllà de visions normatives de salut, han de generar espais on es visibilitzin experiències íntimes i sovint silenciades. Influïts per pensadores com *Audre Lorde amb The Càncer Journals*, *Johanna Hedva amb Teoria de la dona malalta* o *Susan Sontag amb Metáforas de la enfermedad*, aquests espais poden entendre el relat personal, la malaltia i la seva representació com a acció política. Projectes com *Radiació* del Centre d'Art La Panera o *Mortals* d'Albert Potrony mostren com l'art pot esdevenir un dispositiu col·lectiu per pensar i compartir l'experiència de la malaltia. Això implica ampliar criteris d'accessibilitat i representació, acollint cossos i identitats diverses, i consolidant els museus com a espais de convivència, cura i transformació social. En aquest sentit, m'il·lusiona especialment aquest nou projecte *Art, Cos i Salut*, fruit de la col·laboració entre el Museu Apel·les Fenosa i l'Associació Penedès Contra el Càncer, una iniciativa impulsada per la Fundació Apel·les Fenosa. El projecte compta amb un grup motor de professionals de reconegut prestigi estatal en comissariat i mediació artística, com la directora del museu Nekane Aramburu i el comissari i mediador Sebastià Mascaró, entre d'altres agents clau, que entenen aquesta proposta no com una activitat puntual, sinó com una línia estructural integrada dins del pla estratègic del museu. Llarga vida companyes!

Directora del Centre d'Art La Panera de Lleida

Celui qui ne croit pas aux miracles n'est pas réaliste
Apel·les Fenosa



Il·lustració Jordi Pellicer

María Belén Castiglione

Quan rebem una notícia tan dura i inesperada com el diagnòstic de càncer, no sols impacta el cos, sinó que també passa profundament a l'esfera emocional i psicològica de la persona, la seva família, entorn social més propers i amics.

Ansietat, por, incertesa i tristesa són respostes naturals davant d'una situació que desafia la sensació de control i seguretat. Tot i això, la salut mental pot ser acompanyada, sostinguda i enfortida a través de diverses activitats que afavoreixen l'equilibri emocional i la resiliència.

Des d'un enfocament psicològic, alguns consells que poden ajudar significativament al benestar emocional durant aquest procés són:

Primerament, expressió emocional conscient i activa: permet validar les emocions sense jutjar-les; és clau. Parlar amb algú de confiança o escriure un diari emocional és, també, una ajuda per processar allò que se sent; evita l'acumulació d'angoixa.

En segon lloc, tècniques de relaxació i respiració: la respiració profunda, la meditació o mindfulness ajuden a reduir l'ansietat, millorar el descans i generar una sensació de calma enmig de la incertesa.

També buscar suport social. Mantenir el contacte amb familiars, amics o grups de suport permet sentir-se acompanyat i contingut. Compartir experiències amb altres persones que es troben en situacions semblants pot disminuir la sensació d'aïllament.

En quart lloc, fer activitat física adaptada a cada persona tenint en compte les seves necessitats. El moviment, com ara caminar o estirar-se, contribueix a alliberar endorfines, millorar l'estat d'ànim i reforçar la connexió amb el cos. Realitzar rutines estructurades; establir hàbits diaris aporta previsibilitat i sensació de control, cosa important en aquests moments de la vida. Realitzar activitats creatives que ajudin a relaxar-se i sentir-se útil afavoreixen l'autoestima. Pintar, escriure, cuinar o fer manualitats permet canalitzar emocions i generar moments de gaudi; afavoreix al benestar psicològic.

Tenir informació clara i realista. Comprensre la malaltia i els tractaments, evitar la sobreexposició a informació alarmant, ajuda a reduir l'ansietat i a prendre decisions més conscients. Comptar amb acompanyament psicològic professional ens pot apropar a eines per gestionar la por, enfortir recursos interns i travessar el procés amb més sosteniment emocional.

Finalment, connexió amb el sentit personal. Reflexionar sobre valors, propòsits o aspectes significatius de la vida pot aportar una fortalesa interna i una perspectiva més ampla davant de la malaltia. En conjunt, aquestes estratègies no eliminen el dolor o la dificultat, però sí que permeten construir un espai intern més habitable, en el qual la persona es pot sentir més acompanyada, compresa i amb recursos per afrontar el procés.

La salut mental, en aquest context, es converteix en un pilar fonamental de la cura integral.

Psicòloga.

*Le globe oculaire est composé
de plusieurs tuniques.
Une partie de ce corps
tunique
ou: "corps vitré".
Ainsi la main de
le reste de sa main
cette main est un coeur
est un visage
est l'oeil.
Et dans l'oeil il n'y a plus de nom.
La même feuille
et ses doubles.*

Jean-Marie Gleize



Reflexions sobre accions de les participant, 2024

Un Projecte amb:



Penedès Contra el Càncer, som un equip de persones voluntàries que donem suport a les persones que transiten per la malaltia abarçant tota la vegueria del Penedès

Trobareu aquest diari:
Hospital El Vendrell de la Xarxa Santa Tecla.
Hospital Comarcal de l'Alt Penedès del Consorci Sanitari
Alt Penedès-Garraf.
CAP de Calafell

