

Reminiscencia: conectando con las personas

Nuestros sentidos nos ayudan a interpretar el entorno y nuestro entorno nos ofrece todo aquello que nos será significativo, por eso la estimulación sensorial es una herramienta básica, útil y accesible para conectar con las personas que viven con algún tipo de deterioro cognitivo o desorientación. La técnica de la reminiscencia se basa precisamente en esforzarse a ofrecer elementos evocadores que estimulen los sentidos y que estos elementos tengan significado y relación directa con el relato de vida.

¿Quién no se ha sentido transportado a un momento de su vida a partir del olor de un perfume, el sabor de un pastel, el sonido de una guitarra, la textura de una tela o el impacto de una fotografía? Estos son los elementos que permiten la evocación de los recuerdos, unos estímulos que nos entran por los sentidos y que se materializan en objetos, sonidos, esencias, sabores o imágenes.

La reminiscencia propone espacios donde las personas tengan acceso a varios estímulos que previamente han sido elegidos a partir de la historia de vida narrada por la persona, facilitada por la familia y entorno o deducida por el lugar de nacimiento, el tipo de trabajo o la estructura familiar. Es necesario hacer un trabajo previo de búsqueda de los elementos que evocan el recuerdo, centrándose en aquello que pueda representar momentos especiales o situaciones rutinarias de la persona como juguetes de época, canciones de infancia y juventud, objetos cotidianos de casas, material de trabajo, fotografías de la persona o de personajes coetáneos, prendas de ropa, perfumes, revistas antiguas, símbolos, alimentos y todo aquello que refuerce los objetivos de la reminiscencia.

Que la persona se sienta reconocida y pueda tener opciones que le ayuden a rescatar memorias, que sea en un entorno que potencie el bienestar y estimule sus sentidos, donde se dé valor a las emociones con personas que hagan el esfuerzo de mirar desde la perspectiva de la persona desorientada.

Es necesario que los estímulos sean acompañados de una actitud comprometida con la verdadera empatía, evitando cualquier confrontación o juicio ante la narración de los recuerdos y entendiendo que la cronología de los hechos pierde importancia con la emoción que despierta el recuerdo. La actitud del facilitador es clave para que la

interacción entre la persona y los estímulos se transforme en una experiencia emocional, libre, confortable y segura.

Para crear un ambiente favorecedor hay que ofrecer los estímulos en vez de imponerlos, dar espacio al silencio, facilitar el acceso a los elementos, saber gestionar la duda, permitir el tiempo adecuado, dar valor a la individualidad, aceptar que no siempre hay conexión o que no siempre podemos interpretarla, acoger la expresión de recuerdos dolorosos y permitir la libre expresión, o no, de las emociones y recuerdos que la persona quiera y pueda evocar.

La técnica de la reminiscencia es una herramienta para los profesionales y familiares o amistades que acompañan a personas mayores, con o sin deterioro cognitivo, y su fuerza está en el valor que da a la historia de vida como elemento imprescindible en la atención a personas mayores, tomando más relevancia cuando se trata de personas que conviven con algún tipo de deterioro cognitivo.

Cuando la persona pierde la capacidad de evocar algunas partes de su historia y lo transforma en una novela que le ayuda a que su vida se mantenga en una lógica aceptable, la reminiscencia puede ofrecer un espacio de confort donde la lógica se pierda, donde todo valga y donde el error sea la excusa para los profesionales y familiares para aprender a aceptar el mundo y la perspectiva de la persona con demencia, y que así las personas afectadas puedan encontrar el bienestar y el reconocimiento que necesitan.

Si el entorno social de la persona mayor disminuye y el deterioro cognitivo avanza, ofrecer un espacio donde se da valor a las vivencias de una persona permite que la persona se sienta valorada, note que su vida tiene interés y pueda tener el ambiente y entorno adecuados para que los eventuales olvidos en sus recuerdos obtengan la ayuda de los elementos evocadores significativos que les permitan conectar, vivir y compartir recuerdos encontrados, así como se define la palabra «reminiscencia»: el recuerdo de aquello casi olvidado.

Raül Vilar Heras