

## Acompanyant el camí de la vida a través dels records

La memòria és el diari que tots portem amb nosaltres. Oscar Wilde

Quan parlem de reminiscència ens referim a una eina que ens permet apropar-nos a les vides de les persones grans a través d'una finestra. Una finestra plena d'emocions que ajudarà a la persona a connectar amb la seva història de vida, quelcom únic i, de vegades, inaccessible. Ho fem a partir d'elements evocadors que es transformen en un canal per arribar als records quasi oblidats. Però els records estan allà, i amb aquests elements aconseguim que la persona gran es trobi amb moments, fets i vivències de la seva llarga vida. Aquests elements evocadors són els que entren pels cinc sentits; olor, gust, tacte, vista i oïda. I poden arribar en diferents formats; fotografies, dibuixos, objectes, perfums, sons, músiques, textures...

Pensem que per poder fer reminiscència primer cal submergir-nos en la història de vida de la persona amb qui la farem i, per això, cal aproximar-nos a la persona i al seu entorn proper per saber què pot arribar a ser significatiu per aquella persona a fi de trobar aquells elements evocadors més idonis. Quin significat pot tenir una "play station" per una persona de més de 70 anys? És per això que no tot s'hi val, a l'hora de fer reminiscència. Tenir en compte a la persona, la seva història, els seus gustos, les seves tendències i la seva manera de viure és principal per poder-nos aproximar de manera respectuosa.

Tenir en ment que no esperem res més que passar una bona estona ens permet crear un clima de confiança fugint de pressions i objectius a fi de transmetre a la persona que és lliure de compartir el que vulgui, perquè aquesta és, precisament, una de les fortaleses de la reminiscència: cadascú comparteix els records que vol, amb qui vol i quan vol. La reminiscència no obliga a res, simplement ofereix aquest canal del qual parlàvem per facilitar el rescat d'alguns records, però és la persona que posa els límits a allò que diu públicament. D'altra banda, de vegades ens podem trobar amb històries que no ens acaben d'encaixar dins la nostra (no sempre) acurada temporització dels fets històrics o contextuais. I aquí és on hem de tornar a prendre decisions que afecten a la metodologia que volem emprar, i són les que fan referència a com ens aproximem a la pèrdua de memòria. Si ho fem des de l'acceptació del seu món o ho fem des de la recerca de la realitat orientada. Nosaltres pensem que hi ha una diferència molt clara entre història de vida i novel·la de vida, una diferència que és evident pels "espectadors", però que entra en conflicte amb els "actors"! Història de vida l'entendem com la

seqüència de fets que ens han passat durant la vida, de manera objectiva i comprovable. La novel·la de vida, en canvi, l'entendem com la narració subjectiva d'allò que ens ha passat, segons ho recordem, sigui quin sigui el nostre estat cognitiu. I quan fem reminiscència ens centrem, només, en la narrativa de vida. Quin sentit tindria, sinó?

Un passeig per la vida de cada una de les persones amb qui hem tingut el plaer de compartir estones de relacionar-nos a través dels records. Així podríem resumir el que suposa la reminiscència per nosaltres; ens convertim en acompanyants de camí a través dels records que podem posar en primer pla amb els elements evocadors: objectes, sons, músiques, nosaltres mateixos... Per trobar aquell moment viscut, reviscut, mesclat entre varies vivències, que ens fa sentir plens, que ens fa sentir capaços, que ens fa sentir vius i amb relació amb els altres.

La reminiscència com a acte de recordar el passat a través dels elements evocadors, bàsics per fer connectar el record amb l'emoció, des d'on percebem la nostra realitat i com construïm la nostra vivència individual i col·lectiva.

La nostra experiència ens dóna moltes eines i seguretat en creure en el què fem, però alhora, hi ha vegades que et difumina moments essencials, ja que automatitzes molts moments; cal doncs parar, centrar-te i veure a qui tens al voltant, per tal de captar de nou, aquests moments màgics.

Amb els tallers de reminiscència que portem a terme des d'Alzheimer Catalunya Fundació, molts d'aquests moments, compartits amb persones que conviuen amb una pèrdua de memòria o una demència, familiars i professionals, són compartits i són moments que t'amanuaguen el cor.

L'impacte de posar en primera persona els records dels participants en els tallers de reminiscència ha fet que els moments significatius es quedin en la retina i en la capsa dels records de tots:

"I de sobre, a partir d'un objecte, la Maria va començar a parlar". (familiar de persona amb demència)

"M'enduc un trosset de cada un de vosaltres" (professional)

Ha sigut un lloc familiar i hem estat a gust" (persona afectada)

A través de les emocions, que són el nostre motor alhora de relacionar-nos, totes les persones que ens trobem davant de les històries de vida, i de les novel·les de vida de les persones que participem conjuntament, evoquem tot allò que volem i necessitem compartir, amb qui ens dóna confiança, seguretat, suport i

benestar; i que ens pugui acompanyar en tot allò que la nostra vida emocional necessita.

Duna Ulsamer Riera & Raül Vilar Heras

Certificats en la tècnica de Reminiscència per ERN (European Reminiscence Network) Formadors i conductors de Reminiscència.