

REMINSISCENCIA INFANTIL EN PERSONAS MAYORES. ESTUDIO DE CASO ÚNICO

CATALINA RIGO VANRELL / TANIA UGENA CANDEL

crigovan@edu.ucm.es / arteterapia@girasolarteterapia.es

Resumen

El objetivo de este artículo es recoger parte de una experiencia desarrollada en 2009, en el taller de arte de un Centro de Día para personas mayores.

Mediante el estudio de un caso único, se describe la reiteración creativa de la imagen que representa una reminiscencia infantil de una mujer de 95 años, la Señora P. una niña saltando a la comba aparece invariablemente en todos sus dibujos, independientemente del tema propuesto como motivo.

Hecho que provoca la reflexión de cómo a pesar de la pérdida de habilidades que conlleva el proceso de envejecimiento, la creación artística activó las vivencias y recuerdos de su infancia. Estimulando los procesos cognitivos y emocionales, así como las conductas motoras y las relaciones sociales de la Señora P.

Palabras Clave

Taller, arte, personas mayores, reminiscencia infantil, creación artística.

CHILDHOOD MEMORIES IN ELDERLY PEOPLE. A CASE STUDY

Abstract

The object of this article is to recollect part of a project developed in 2009 in an arts workshop at a day centre for elderly people.

The observation of Mrs P's case study (of 95 years) proved to demonstrate the constant reiteration of a singular image which seemed to represent a childhood memory. The image of a girl playing with a skipping rope invariably appears in all her drawings, regardless of the task set.

This image instigates reflection, seen as the creative process was able to activate experiences and memories from her childhood despite her loss of faculties intrinsic to the ageing process. Her artistic creation stimulated cognitive and emotional processes, aiding in her physical mobility and social relationships.

Keywords

Workshop, art, elderly people, childhood memory, artistic creation.

1. PERSONAS MAYORES

La memoria no es fotográfica, sino que se pierde gradualmente. Es selectiva, distorsionada e incluso se construye.

NOEMÍ MARTÍNEZ DÍEZ

El envejecimiento de la población es un fenómeno bien conocido de nuestros días; una disminución creciente de la mortalidad desde la segunda década del siglo XX, una alta esperanza de vida junto a una disminución de la natalidad (a partir de los años 70) ha llevado consigo un incremento en la tasa de las personas mayores de 65 años.

El aumento de la esperanza de vida es el mejor indicador del desarrollo económico y socio-sanitario de un país. Sin embargo, también tiene otra cara menos amable, y es que la longevidad implica un incremento de la incidencia de enfermedades crónicas y discapacitantes, así como de enfermedades asociadas a la edad, ya que el proceso de envejecimiento supone un aumento de la vulnerabilidad de la salud ante cualquier agresión y comporta una secuencia de cambios que tienen lugar a nivel biológico, psicológico y social.

La dependencia física aumenta con la edad, especialmente entre el grupo de edad de 85 y más años, en el que se estima que aproximadamente el 80% de las personas que lo componen padecen algún tipo de inhabilidad para la vida cotidiana. La necesidad de una atención continua de los otros, produce un impacto emocional negativo que puede conducir a una pérdida de autoestima y una menor percepción de control. En otros casos, la imposibilidad de salir de casa (debido a problemas de movilidad) o el déficit en habilidades relacionadas con el aseo personal, se traducen en un rechazo y aislamiento social de la persona.

Es necesario también reseñar las repercusiones negativas que se dan en la figura de los cuidadores y familiares. Las reacciones suelen ser de fatiga, sobrecarga y tensión, con los consiguientes efectos nocivos en la salud. El grado de estas repercusiones depende a su vez del nivel de dependencia que tenga la persona a su cargo y del tipo de patologías asociadas.

El Centro de Día es un recurso que posibilita la vida socio-laboral de los familiares, al ofrecer atención a las personas mayores autónomas o afectadas por diferentes grados de dependencia. Un equipo multidisciplinar desarrolla diferentes actividades orientadas a estimular y/o mantener el nivel cognitivo, emocional, funcional, conductual y motor de las personas que asisten al centro. Sus objetivos son mejorar su calidad de vida, promover su capacidad de participación, potenciar las relaciones interpersonales, mejorar su integración social, favorecer su autonomía personal y la permanencia en su entorno habitual.

Para mejorar la calidad de vida de nuestros mayores, debemos aprender a observar, analizar, indagar, reflexionar y utilizar adecuadamente la experiencia profesional que vamos adquiriendo con nuestro trabajo, a fin de ayudarles a encontrar el equilibrio interior y aspirar a conseguir un pleno desarrollo, en la medida de nuestras posibilidades.

2. TALLER DE CREACIÓN ARTÍSTICA

El arte nunca es el reflejo mecánico de las condiciones positivas o negativas del mundo: es su ilusión exacerbada, su espejo hiperbólico.

JEAN BAUDRILLARD

El principal objetivo del Taller de Creación Artística es tratar de mejorar la calidad de vida de las personas mayores que acuden al Centro de Día a través de diferentes actividades creativas planteadas con un enfoque educativo y recreativo, que permiten experimentar las capacidades que aún mantienen y comunicarse con los demás.

Conservar las habilidades y estimular las potencialidades resulta un valioso recurso para las personas mayores y el arte abre un abanico de posibilidades para experimentar creativamente desde ellas mismas. En el taller, se trabajan las carencias y se potencian las virtudes desde el deseo, la libertad y la mente positiva.

El arteterapia proporciona una forma de expresión adecuada al encuentro con diferentes emociones, motiva la comunicación y constituye una salida a la creciente soledad que aparece a menudo entre las personas mayores. Las artes expresivas ofrecen un desafío y una experiencia estimulante para sus capacidades (Harlam, 1993).¹

La ayuda psicológica de hoy no puede quedar acotada al tratamiento de estructuras psicopatológicas clásicas, ni a la utilización de los métodos tradicionales. La propuesta desde el arteterapia es la de ofrecer nuevas posibilidades de actuación con encuadres novedosos, a través de los cuales podremos poner énfasis en la consolidación del vínculo terapéutico y el despliegue de la espontaneidad, el juego y la creatividad.

*El arte como terapia busca indagar en el conocimiento interno del ser a través de las emociones estéticas y su expresión, especialmente cuando el ejercicio de la palabra no es suficiente.*²

Consideramos a quienes participan en el taller desde la globalidad, tratamos de posibilitar el desarrollo y la canalización de la expresión emocional y trabajamos la estimulación de sus habilidades a nivel cognitivo, conductual, motor y funcional en las actividades propuestas.

Creamos un ambiente relajado donde las personas mayores ni se sientan juzgadas a nivel personal, ni evaluadas artísticamente y en el que se hace imprescindible un completo conocimiento de cada participante extraído de la observación y el diálogo.

Utilizamos diversas técnicas y materiales: pintura, plastilina, danza, música, fotografía y narrativas personales, entre otras.

¹ V.V.A.A (2002): Musicoterapia y Arteterapia en las enfermedades neurodegenerativas. Barcelona: Fundación La Caixa.

² Pablo Llorca, en el prólogo del libro: *Arteterapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. López Cao, M. y Martínez, N. (2006). P.9.

3. EL CASO DE LA SEÑORA P

RECORDAR: del latín re-cordis, volver a pasar por el corazón.

EDUARDO GALEANO

La Señora P es una mujer de 95 años que asiste al Centro de Día. Cuando llegó al taller observamos que presentaba déficits mnésicos y de atención, problemas de movilidad, desmotivación y distimia.

Creamos un programa de actividades específico para paliar sus carencias y potenciar sus capacidades. Mediante registros diseñados al efecto evaluamos el desarrollo de cada actividad, así como su aceptación y nivel de respuesta. A lo largo de las sesiones modificamos y ajustamos las actividades que así lo requirieron. Realizamos una evaluación continua en el transcurso de los seis meses que duró la intervención. A la luz de los resultados obtenidos, comprobamos la adquisición de nuevas habilidades, el mantenimiento de las mismas y su generalización a otras actividades.

A continuación presentamos un modelo de registro de una de las sesiones:

<u>Señora P</u>	Día: 10-03-2009 Hora Inicio: 11.00 Final: 12.00
Registro fotográfico/audiovisual: No	Música: No
OBJETIVOS DE LA SESIÓN	
<ul style="list-style-type: none">• Estimular el cerebro a través de los sentidos.• Expresar emociones y sentimientos.• Fomentar la autoestima y la motivación.• Trabajar los movimientos finos de las manos y potenciar la coordinación óculo-manual.• Trabajar la memoria.• Potenciar las funciones cognitivas aumentando su creatividad y la percepción de formas y colores.• Desarrollar la atención.• Trabajar la afectividad a través del contacto corporal.• Trabajar la orientación personal.	
ACTIVIDAD REALIZADA	
DIBUJAR LA SILUETA DE LA MANO Y DECORARLA.	
PROCEDIMIENTO:	
INICIO: hablamos con las manos, bailamos con ellas sobre la mesa, tomamos conciencia de todas las cosas que nos permiten hacer y le proponemos plasmarlas en una hoja de papel.	
DESARROLLO: posamos la mano abierta sobre un folio y realizamos su silueta con un lapicero, una vez realizada, se pinta de diversos colores.	
En el transcurso de la sesión, la Señora P tiende a adormecerse durante cortos períodos de	

tiempo, por lo que al despertar muestra su sorpresa ante su obra reciente que de inmediato tratará de mejorar añadiendo algún detalle.

En la última fase la señora P transforma la silueta de su mano en una niña saltando a la comba con un vestido. Cuando le preguntamos ¿qué ha pintado? Responde: una niña saltando a la comba. Comenta que lo hace porque le gusta y porque es lo que le viene a la mente. Se muestra satisfecha con el trabajo realizado.

DESPEDIDA: muestra sus manos y saluda con ellas. Aprendemos a aplaudir en lenguaje de signos.

MATERIALES UTILIZADOS

- Folios en blanco.
- Pinturas de colores.

OBJETIVOS CONSEGUIDOS

Todos los objetivos propuestos fueron conseguidos en mayor o menor grado:

- *Estimular el cerebro a través de los sentidos*, al sentir el contacto del lápiz alrededor de sus dedos para marcar el contorno de su mano en el papel.
- *Expresar emociones y sentimientos*, al reconocer su mano sobre la hoja en blanco.
- *Fomentar la autoestima y la motivación*, decorando su mano.
- *Trabajar los movimientos finos de las manos y potenciar la coordinación óculo-manual*, al realizar el dibujo de la mano.
- *Trabajar la memoria*, recordando para qué usamos las manos, qué sensaciones podemos sentir a través de ellas. Comentar la capacidad de adaptación de las personas que les faltan sus manos y usan otra parte del cuerpo para poder reemplazarlas y mitigar su ausencia.
- *Potenciar las funciones cognitivas aumentando su creatividad, memoria, la percepción de formas y colores*, dejando libertad y paso a la imaginación en su trabajo.
- *Desarrollar la atención*, en lo que está haciendo.
- *Trabajar la afectividad a través del contacto corporal*, al tocar sus manos.
- *Trabajar la orientación personal*, una mano es una huella, una señal de existencia y vida.

EVALUACIÓN

Modo de trabajo de la Señora P:

- Meticulosidad y orden en la distribución de los materiales (lapiceros, pinceles, ceras, mantel, etc.) durante todas las fases del proceso de realización.
- Ejecuta con limpieza y pulcritud su trabajo artístico. Cuida con extremo su obra, una vez terminada.
- Al mostrar el resultado de su creación se observa en ella una postura más abierta y un eje corporal más equilibrado. Así como expresiones faciales, gestuales y verbales que denotaban alegría, satisfacción y entusiasmo.



A continuación se presentan los resultados de otras sesiones en las que se propuso a la Señora P la representación gráfica de temáticas tales como: dibujar una naranja del natural; el carnaval; la primavera; el día de la madre; la amistad; los animales; etc.



Lo singular de este caso fue la aparición reiterada de una niña saltando a la comba en todos los trabajos creativos realizados por la Señora P, independientemente del tema propuesto como motivo.

Relacionamos este hecho con la Terapia de la Reminiscencia y continuamos el seguimiento exhaustivo del mismo.

En la década de los sesenta se propuso el concepto de “repasso de la vida” como tarea a desarrollar durante la vejez, siendo éste el origen de lo que hoy en día se conoce como Terapia de Reminiscencia (TR).

La reminiscencia es una actividad psíquica universal. Refuerza la identidad, favorece la integración del pasado al presente y le da continuidad. Es importante porque eleva la auto-estima al recordar hechos en donde se tenía mayor vitalidad y se era más competente. Revisándolos desde el presente, se pueden capturar las emociones que acompañan al episodio que hoy es recordado.

Mientras realizaba sus dibujos animámbamos a la Señora P a recordar su pasado,

ayudándole a retener y poner en perspectiva sus experiencias en la vida.

Aunando la expresión artística, los recuerdos de la infancia y con un acompañamiento continuo de la Señora P, se logró que estos talleres: despertaran su motivación, mejoraran su tono muscular y su movilidad, le ayudaran a mantener y ejercitar la atención y la memoria, le estimularan para expresar y reconocer sus emociones y aceptara con agrado las actividades cotidianas, repercutiendo positivamente en su estado de ánimo.

Consideramos que el juego es en sí mismo una terapia. En este caso, el proceso terapéutico deviene de la oportunidad para que se desplieguen los impulsos creadores que participan de la esencia del juego a través del recuerdo, de la reminiscencia infantil. Nuestra tarea al trabajar junto a la Señora P fue proporcionarle la posibilidad de recuperar esa sensación lúdica que tiene el juego o los recuerdos vivenciales del mismo, posibilitando su paso hacia la funcionalidad, y sosteniendo una doble tensión característica de la condición humana: la de lo histórico de cada subjetividad, y de esa subjetividad con su realidad actual familiar, social, funcional y cultural.

4. REMINISCENCIA INFANTIL EN PERSONAS MAYORES

...y compartiría las penas y los juegos sencillos de los pequeñuelos, al recordar su propia infancia y los felices días del verano.

LEWIS CARROLL

Escribe Antoine de Saint-Exupéry en la primera página de El Principito: “todas las personas mayores han sido niños antes”.

Las personas mayores tienen muchas cosas que contar, han vivido tantas situaciones en un mundo tan distinto al de hoy que llegan a parecer fábulas. Viajar a otra época, a un momento diferente de la historia, es resultado del cúmulo de su experiencia. A través de sus recuerdos se reconocen, retoman su pasado y regresan a su lugar de origen. Verse así, es ver el niño y el joven que fue y al adulto que creció.

La memoria autobiográfica se refiere al recuerdo personal de acontecimientos vividos a lo largo de la vida. Un dato curioso es que algunos lugares, objetos, olores, juegos de esos primeros años, producen viejos recuerdos que se evocan con nitidez y algunos de ellos desencadenan otros, especialmente cuando se trata de vivencias positivas o negativas.

Las personas adultas y ancianas suelen tener unos recuerdos más nítidos para acontecimientos que vivieron desde los 7-10 años hasta alrededor de los 25 años aproximadamente, en relación con los recuerdos que tienen de otros periodos posteriores de su vida. (Rubin, 1996,2000; Rubin y Wenzel, 1996).

Entre las características de esta memoria autobiográfica o remota cabría señalar, entre otras, las siguientes: a) es muy selectiva, b) se repite y repasa en diferentes momentos de la vida de las personas y a raíz de acontecimientos sociales compartidos y recordados, c) está influenciada afectivamente (tanto los recuerdos positivos como los negativos) y d) es fácilmente vulnerable a la reconstrucción distorsionada.

El recuerdo a través de experiencias artísticas, desata sentimientos, reflexiones y actitudes que se reflejan en la creación y en el estado emocional de las personas. Al igual que en la infancia, las temáticas de acción, de movimiento, las experiencias que han tenido un significado emocional, son las más representadas. La parte física y la psíquica están entrelazadas, integradas en un todo. Las imágenes corporales proporcionan metáforas que expresan sentimientos subyacentes. Todo movimiento, desde el mecánico hasta el simbólico, contiene siempre una gran carga expresiva. Es lo primero y más fundamental que aflora en una persona como expresión de su voluntad interna, de su vida.

Para algunas personas mayores el hecho de iniciar una actividad artística les supone un esfuerzo realmente grande. Necesitan ordenar sus ideas y reacciones antes de comenzar a crear. Este proceso les permitirá de hecho, beneficiarse de una clarificación de sus ideas, al tiempo que les aporta confianza, seguridad y autonomía. El arte es un apoyo fundamental y un gran estímulo para continuar viviendo.

Como ya se ha señalado más arriba, la Señora P. ordena sistemáticamente en cada sesión, todos los materiales y utensilios con los que se dispone a trabajar, como si de un ritual se tratara. También el color cobra importancia al otorgarle valores propios de las emociones, como tristeza a los más oscuros o alegría a los más vivos y brillantes.

A pesar de la pérdida de habilidades que conlleva el proceso de envejecimiento, las actividades artísticas propuestas en los talleres estimularon los procesos cognitivos y emocionales, así como las conductas motoras y las relaciones sociales de la Señora P.

Todos nacemos con una capacidad creativa que luego puede ser estimulada o no. Como todas las capacidades humanas, la creatividad puede ser trabajada y mejorada, pero esto sólo será posible en la medida en que el sujeto esté dispuesto a ello y se preste en forma espontánea al desarrollo del proceso creativo a lo largo del tiempo, caracterizándose por la originalidad, la adaptabilidad y sus posibilidades de realización concreta.

Según alguna de las definiciones más habituales, la creatividad es la capacidad de crear y producir cosas nuevas y valiosas; es una herramienta que tenemos los seres humanos para elaborar conclusiones y resolver problemas de manera original. Es el principio básico para el mejoramiento de la inteligencia personal y del progreso de la sociedad y es también, una de las estrategias fundamentales de la evolución natural. La actividad creativa debe ser intencionada y apuntar a un objetivo determinado.

Podríamos preguntarnos entonces, qué aporta o tiene de creativo repetir un mismo dibujo una y otra vez, tal como hace la Señora P. Al contemplar sus trabajos artísticos y observando con detenimiento sus representaciones podemos apreciar cierta similitud en sus trabajos, pero también muchas y singulares diferencias. Se mantienen ciertos elementos comunes, como son: el lazo de la niña en el pelo, el delantal, la comba, el crucifijo colgado del cuello con una cadena, etc. Sin embargo analizándolos con más detenimiento, se observa que todos los rostros de la niña son diferentes en su expresión, en el color de sus ojos, en la posición del lazo, unas veces a la derecha del pelo, otros a la izquierda. También va cambiando el color del vestido, de los zapatos..., es decir que la vivencia representada es múltiple, así como sus recuerdos de una época muy especial de su existencia que le reporta sentimientos y emociones

gratas y confortables.



Vemos la importancia que cobran en la Señora P las relaciones interpersonales, su capacidad para establecer vínculos. Sus recuerdos añorados van unidos a un grupo de amistades con las que compartía juegos y experiencias. Personas queridas que conformaron una alianza de amistad, complicidad y confianza.

Nuestra propuesta consistió en introducir experiencias y facilitar actividades lúdicas gratificantes para ella, a fin de estimular un cambio positivo y una mejor adaptación a su entorno cotidiano. Pretendimos despertar las motivaciones y las emociones de la Señora P, partiendo de sus intereses y necesidades inmediatas y vitales.

Lo primordial es brindar a estas personas mayores un entorno seguro en el que se consolide una relación de apoyo y empatía. Desde el arteterapia se pueden focalizar sus conflictos emocionales, para así reconocer, comprender y validar sus sentimientos, dando cabida a la exploración y florecimiento de sensaciones que ayuden al fortalecimiento de su aceptación, autonomía y confianza. Esa relación de empatía supone una actitud abierta y activa, orientada a detectar las condiciones facilitadoras más adecuadas para cada una de las personas.

De este modo se permite a quienes participan de la experiencia terapéutica convertirse en agentes activos con iniciativas y acciones personales libres y espontáneas, lo cual les conducirá a la construcción de nuevas y diferentes maneras de apreciar su propia existencia.

En uno de los talleres la Señora P escribe: *“Cuando yo fui al colegio de la Señorita C, para aprender la escritura. El colegio estaba cerca de mi casa. Mis padres tenían una tienda de ultramarinos y muchas galletas que yo cogía a escondidas. Yo luego comía mal y mi mamá se enfadaba. Pero mi mamá me perdonaba siempre. Mis amigas se llamaban S., C. y F. y jugaban cerca de mi casa. Saltaba a la comba que gustaba mucho y al mismo tiempo hacía ejercicio.”*

5. BIBLIOGRAFÍA

- BAUDRILLARD, J. (2006): *El complot del arte. Ilusión y desilusión estéticas*. Buenos Aires: Amorrortu.
- BELLOCH, A.; SANDÍN, B. y RAMOS, F. (1995): *Manual de Psicopatología*. McGrawHill, Madrid.
- BISQUERRA, R. y otros (2000): *Educación emocional y bienestar*. Praxis, Barcelona.
- BOROBIO, L. (1988): *El Arte, Expresión vital*. Universidad de Navarra, Pamplona.
- CARDINAL, R. Y OTROS (2005): *Mundos interiores al descubierto*. Fundación La Caixa, Madrid.
- CARROLL, L. (1999): *Alicia en el País de las Maravillas*. Unidad Editorial. Madrid.
- DOLTO, F. (1986): *La Imagen Inconsciente del Cuerpo*. Paidós, Barcelona.
- FURTH, G. M. (1992): *El secreto mundo de los dibujos. Sanar a través del Arte*. Luciérnaga, Barcelona.
- GALEANO, E. (2002): *El Libro de los Abrazos*. Siglo Veintiuno de España Editores.
- GOLEMAN, D. (1996): *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- GONZALO, L. M. (2002): *Tercera edad y calidad de vida: aprender a envejecer*. Ariel, Barcelona.
- GOODMAN, N. (1995): *De la mente y otras materias*. Visor, Madrid.
- GUTIERREZ, F.; GARCÍA, J.A.; CARRIEDO, N. (2002): *Psicología Evolutiva II. Volumen 2*. UNED, Madrid.
- HOOKER, S. (1983): *La tercera edad: comprensión de sus problemas y auxilios prácticos para ancianos*. Gedisa Mexicana, México.
- HOPKINS, H. L. Y SMITH, H. D. (1998): *Terapia Ocupacional*. Panamericana, Madrid.
- KLEIN, J.P. ; BASSOLSY, M. Y BONET, E. (coord.) (2008): *Arteterapia. La creación como proceso de transformación*. Octaedro, Barcelona.
- LÓPEZ FERNÁNDEZ CAO, M. Y MARTÍNEZ DÍEZ, N. (2006): *ARTETERAPIA. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid: Tutor.
- LÓPEZ F. CAO, M. A. (coord.) (2000): *Creación artística y mujeres. Recuperar la memoria*. Nancea, Madrid.
- MARTÍNEZ DÍEZ, N. Y LÓPEZ FDEZ CAO (eds.) (2009): *Reinventar la vida. El arte como terapia*. Eneida, Madrid.
- MARTÍNEZ DÍEZ, N. Y LÓPEZ FDEZ. CAO, M. (coord.) (2004): *Arteterapia y educación*. Madrid: Comunidad de Madrid.
- PAÍN, S. Y JARREAU, G. (1995): *Una psicoterapia por el arte. Teoría y técnica*. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires.
- PAÍN, S. (2008): *En sentido figurado. Fundamentos teóricos de la arteterapia*. Paidós, Buenos Aires.
- SZUREK SOLER, S. (2003): *Evaluación de la depresión en la tercera edad*. UCM, Madrid.
- VALLEJO, M.A. (1998): *Manual de terapia de conducta*. Dykinson – Psicología, Madrid.
- V.V.A.A (2002): *Musicoterapia y Arteterapia en las enfermedades neurodegenerativas*. Fundación la Caixa, Barcelona.
- V.V.A.A. (2006): *Creative Arts Therapies Manual. A Guide to the History, Theoretical Approaches, Assessment, and Work with Special Population of Art, Play, Dance, Music, Drama, and Poetry Therapies*. Ed. Stephanie L. Brooke, U.S.A
- WATZLAWICK, P. Y otros (1990): *La realidad inventada*. Gedisa, Buenos Aires.