

Taller narrativo con adultos mayores

Narrative workshop for elderly people

Oficina de narrativa para idosos

Luisina Faedda
Corina Soliverez

RESUMEN: Los cambios en los supuestos y paradigmas que abordan la vejez han generado el desarrollo de diversos talleres psicoeducativos que promueven la inclusión y participación social además de ser un instrumento clave para promover la salud. Estos dispositivos son cada vez más variados y se realizan en universidades, centros de jubilados, asociaciones civiles, o entes gubernamentales. La irrupción de esta amplia oferta educativa se inscribe en el marco del envejecimiento activo y mantiene la idea de la educación a lo largo de la vida. El presente artículo tiene como propósito presentar la dinámica de un taller que convoca a los adultos mayores a contar y compartir relatos de su historia de vida. La fundamentación de esta propuesta parte de una necesidad vital, que es, poner en palabras los acontecimientos significativos de la vida. La intención de este trabajo es compartir la experiencia vivida en estos talleres, exponer su dinámica y metodología, para que pueda vislumbrarse como los mayores resignifican sus historias mediante la narración y puesta en común de los recuerdos compartidos.

Palabras clave: Talleres; Adultos Mayores; Narración; Historias de Vida.

ABSTRACT: *Several psychoeducational workshops that promote social inclusion and participation - as well as being key instrument to promote health- have been created due to the changes in the assumptions and paradigms that address aging. These tools are increasingly varied and are carried out in universities, retirement homes, civil associations, or government agencies. The emergence of this vast educational offer takes into account an active aging and sustains the idea of education throughout life. This article aims to present the dynamics of a workshop that invites seniors to tell about and share their life stories. The basis of this proposal starts from a vital need, that is, to put into words significant life events. The intention of this paper is to share experiences lived in this workshop and to view its dynamics and methodology in order to show how older people redefine their stories through storytelling and sharing of memories.*

Keywords: *Elderly people; Narration; Workshop.*

RESUMO: *As várias oficinas psicológicas que promovem a inclusão e a participação social, além de ser um instrumento fundamental para promover a saúde, foram criados devido às alterações nos pressupostos e paradigmas que abordam o envelhecimento. Estas ferramentas são cada vez mais variadas e são realizadas em universidades, lares de idosos, associações civis, ou agências governamentais. O surgimento desta vasta oferta educativa leva em conta um envelhecimento ativo e sustenta a ideia da educação ao longo da vida. Este artigo tem como objetivo apresentar a dinâmica de uma oficina que convida os idosos para contar e compartilhar suas histórias de vida. A base desta proposta começa a partir de uma necessidade vital, isto é, colocar em palavras os eventos de vida significativos. A intenção deste artigo é compartilhar experiências vividas nesta oficina e, para exibir sua dinâmica e metodologia, a fim de mostrar como as pessoas mais velhas redefinem suas histórias através de histórias e partilha de memórias.*

Palavras-chave: *Pessoas idosas; Narração; Oficina.*

Introducción

Quienes estamos en contacto con personas mayores seguramente hemos compartido la experiencia de escuchar hechos significativos de sus historias de vida, alguna anécdota, relato, recuerdo, o algo del presente que vinculan con su pasado. Recordar y compartir ese recuerdo es valorado positivamente por los adultos mayores. En palabras de Ricoeur (1999), el proceso de recordar permite dar sentido a una vida y posibilita la continuidad del sí mismo en el tiempo. Si bien, como menciona Jelin (2001), el ejercicio de recordar y olvidar es singular, encontramos que mucho más significativo es evocar un recuerdo y compartirlo con alguien que también conoce lo que se está narrando por ser parte de ese contexto. Estos procesos no ocurren en individuos aislados, sino insertos en redes de relaciones sociales, en grupos y culturas; por lo cual, es imposible recordar o recrear el pasado sin apelar a estos contextos. Pensamos entonces, en generar un dispositivo donde los adultos mayores puedan narrar relatos de vida, y que esta práctica discursiva se realice entre pares. Durante el desarrollo de estos talleres encontramos que esta práctica constituye una herramienta de acceso a la vivencia subjetiva, y su narración otorga nuevos sentidos a la trayectoria vital.

¿Por qué la narración?

Todos hemos escuchado y contado alguna historia en diferentes momentos de nuestras vidas; podría decirse que contar historias es una actividad humana universal. Bernasconi (2011) destaca que es una de las primeras estrategias discursivas que aprendemos en la niñez, y también la considera una forma de entendimiento y comunicación que todos usamos a lo largo de la vida, independientemente de la edad, clase social o nivel educativo.

Por otra parte, el enfoque narrativo constituye una forma de indagación sobre los relatos que las personas, grupos e instituciones componen sobre la vida social. De acuerdo a Bernasconi (2011), este enfoque surge de la constatación de dos hechos fundamentales. En primer lugar, reconoce que una forma básica a través de la cual los seres humanos otorgan sentido a sus experiencias es pensándolas como historias o relatos. Por otra parte, considera que la práctica de contar historias o su narración constituye una forma de comunicación humana fundamental.

Vinculado a estos argumentos, Villar (2006) plantea que la utilización del enfoque narrativo con adultos mayores es muy valioso, porque la narración es un instrumento fundamental mediante el cual, las personas damos sentido a nuestra experiencia. De esta manera, mediante la narración, no sólo somos capaces de explicar nuestras vivencias, sino que comprendemos las vivencias de los demás, porque les aplicamos el formato y estructura propia de los relatos.

Desde esta perspectiva, las historias vitales serían un tipo particular de narraciones, aquellas en las que el narrador habla de sí mismo; es decir, son narradores y protagonistas de la historia. El relato es una historia contada donde el narrador organiza y da sentido a aspectos relevantes de su propia vida, y permite entender los cambios que ha experimentado a lo largo del tiempo, como también comprender situaciones de vida e integrar los significados del sí mismo de su trayectoria evolutiva. Como plantea Iacub (2012), la función narrativa permite cohesionar una representación de sí a lo largo del curso vital, procurando volver concordante lo que era discordante y volver continuo lo que resultaba discontinuo. El relato, entonces, mediante su práctica narrativa permite mantener un mínimo de coherencia y continuidad necesaria para el mantenimiento del sentimiento de identidad (Jelin, 2011; Pollak, 1992).

Está claro, entonces, que existe una vinculación entre la narración y la identidad. Paul Ricoeur (1999), desde el campo de la filosofía, va a articular la narración y algunas categorías literarias a la noción de identidad. Ricoeur, en oposición a otras posturas de este campo que sostenían la existencia de un núcleo no cambiante de la personalidad, propone el concepto de sí mismo como otro al que sólo accede el sujeto por medio de la actividad narrativa (Nespolo, 2007). En este sentido, consideraba que la identidad no es estática sino que se construye, por lo tanto es necesario considerar la dimensión temporal en el transcurrir de la experiencia humana; es decir que nuestra identidad está ligada a un sentido de permanencia (de ser uno mismo, de mismidad) a lo largo del tiempo y del espacio.

Sin embargo, también se producen transformaciones en nuestra trayectoria vital, como son los cambios corporales y emocionales, por ejemplo.

En este sentido, Iacub (2012) menciona que la identidad hace referencia a la permanente confrontación entre lo mismo y lo distinto, y por eso considera importante indagar qué sucede con la identidad del sujeto en el proceso de envejecer, conocer cómo se significan las transformaciones que vivencia a partir de los múltiples cambios corporales, psicológicos, sociales y existenciales, que ponen en juego la continuidad de la representación de sí.

La identidad alude al significado que tenemos de nosotros mismos, y concebida desde la narración, permite hilvanar e integrar los aspectos vividos de un sujeto, promoviendo una comprensión y conocimiento de sí. Como señalara Ricoeur (1999), una narrativa puede definirse como la secuencia temporal de eventos. El relato permite dar sentido a la experiencia vivida, dota de significado lo que nos ha sucedido en el tiempo y nos proporciona una versión de nosotros mismos en el presente que permite proyectarnos al futuro. Este proceso narrativo, tal como menciona Villar (2006) puede ser especialmente importante al final de la vida donde, dados los cambios que implica el proceso de envejecer, la identidad puede entrar en crisis y promover una valoración negativa del sí mismo.

El enfoque narrativo en talleres con adultos mayores

Villar (2006) sostiene que entre quienes transitan la tercera edad se observa, cada vez más, la presencia de personas mayores que presentan buena salud y que pueden tener muchos años de vida por delante, sin enfermedades o discapacidades. Son personas con mucho tiempo libre, con inquietudes, que desean implicarse en actividades y nuevos desafíos; interesadas en llenar su tiempo de ocio de manera creativa y desarrollar una presencia e integración social mucho mayor que la que tradicionalmente ha estado reservada a las personas después de su jubilación. Durante mucho tiempo, el imaginario que se poseía sobre los mayores como sujetos pasivos, no productivos, generó que se los vinculara más al ocio que al desarrollo de capacidades; esto provocó que sólo se pensaran dispositivos recreativos o educativos con una oferta restringida.

En estos últimos años, las personas mayores enuncian y reclaman una mayor participación en la vida social y, como consecuencia de ello, hoy existen diversos dispositivos en universidades, centros de jubilados, asociaciones civiles, o entes gubernamentales que promueven este tipo de participación.

La irrupción de esta amplia oferta educativa se inscribe en el marco del envejecimiento activo, y mantiene la idea de la educación a lo largo de la vida, la cual sostiene que siempre puede ser una ocasión para aprender y desarrollar las capacidades del individuo.

Como parte de esta oferta psicoeducativa que promueve intervenciones positivas con personas mayores, pensamos en desarrollar un espacio que convoque a los mayores a contar y compartir relatos de sus historias de vida. En estos talleres cada sujeto narra experiencias, y se realiza una reflexión social a partir de un relato personal.

Nuestra propuesta tiene como fundamentación una necesidad vital, esto es, poner en palabras los acontecimientos significativos de la vida. Sabemos que todas las personas, y en especial los adultos mayores, tienen la necesidad de contar relatos, experiencias y sucesos de su vida personal. Al considerar que la función narrativa tiene como objetivo cohesionar la representación del sí mismo a lo largo de la vida, generamos un dispositivo que pueda contener estos relatos, tratando de volver comprensible lo que a veces resulta incomprensible y volver continuo lo que en ocasiones resulta discontinuo (Iacub, 2011).

Buscamos, a su vez, que estos relatos puedan ser vinculados con los momentos históricos y sociales propios de la época en que sucedieron, que enmarcan y permiten comprender la dinámica de los diferentes acontecimientos adquiridos a lo largo de la vida.

¿Cómo se implementa el taller?

El taller - coordinado por dos psicólogas especialistas en gerontología -, se desarrolla a lo largo de 16 encuentros, cada uno de dos horas semanales durante un cuatrimestre. En el primer encuentro se realiza la presentación de la propuesta y se explica la dinámica de trabajo. Los doce siguientes se dividen en cuatro etapas; tres para recordar aspectos vinculados a la niñez, tres para la adolescencia y comienzo de la vida adulta, otros tres para la adultez, en donde se explora la vida laboral, el matrimonio y la crianza de los hijos; y finalmente los últimos tres se comenta y reflexiona sobre la vida actual. En el último se realiza un cierre en donde cada uno comenta sus vivencias en el taller, cómo se ha sentido, qué ha significado recordar y si ha habido algún cambio a partir de esto. Los primeros encuentros invitan a recordar la niñez y se plantean de manera amplia. Se pregunta qué recuerdan de su infancia, y allí relatan aspectos vinculados al lugar de procedencia de ellos mismos o de sus padres, la llegada al país o a la ciudad, cómo fueron recibidos, hábitos de vida, costumbres, relación con sus padres, primer día de clases, maestra significativa, juegos, travesuras. En el recuerdo de estas vivencias infantiles se evidencia de manera más notoria la brecha generacional que perciben entre ellos, sus hijos y nietos, y el proceso de adaptación que han ido experimentando a lo largo de la vida.

Con respecto a la adolescencia, se narra acerca de su vida escolar, amigos, primer amor, vínculo con los hermanos y padres, aparecen los primeros trabajos, y las elecciones frustradas o no, tanto en esta etapa como en la anterior continuamente se compara lo que sucedía antes en relación a lo que sucede ahora, se hace énfasis en el respeto hacia sus padres en contraste con el presente, y lo que sucede en la educación que ellos ven en sus hijos y nietos. Los participantes son invitados a llevar fotos y objetos que consideren significativos para compartir con el resto del grupo, pueden ser imágenes de su ciudad, familia, vestimenta, juguetes, entre algunas cosas. Estos relatos de vida significan profundizar en el mundo de los valores, de los imaginarios y subjetividades, nos permiten descubrir lo cotidiano, las prácticas de vida abandonadas, ignoradas u olvidadas.

En los relatos de la vida adulta aparecen cuestiones vinculadas al trabajo, el matrimonio, la crianza de los hijos, mudanzas o migraciones. El vínculo y cuidado de los padres, la partida de los hijos y en algunos casos de la pareja. Es la etapa de la vida que menos profundizan, quizás porque lo que rememoran está vinculado a cuestiones problemáticas o que promueven malestar. Finalmente, con respecto al periodo actual se reflexiona sobre el vínculo con sus hijos, la relación con sus amigos, su vida con o sin su pareja, logros de esta etapa vital, como se adaptan a las nuevas tecnologías y a las nuevas configuraciones familiares y se pone énfasis en los proyectos futuros. En el relato hecho historia, la persona crea y valora su propia historicidad. A medida que se relatan experiencias conectadas con lo vivido, aparecen anécdotas divertidas, emotivas, significativas, se reconstruye una trayectoria individual que las integra y que, por algún motivo u otro, resultan significativas.

La posibilidad de compartir la propia historia, también permite identificarse con los pares que han atravesado situaciones similares de vida. Halbwachs (1992) plantea que las memorias individuales están siempre enmarcadas socialmente, de tal manera que uno no recuerda solo, sino con la ayuda de los recuerdos de otros, aun cuando las memorias personales son únicas y singulares. La persona que narra su historia tiene control sobre muchos de los datos de esa historia, esto es, al disponerse a narrarlos, decide si los va a narrar o no y cómo los va a narrar. Esto demuestra que, quien narra organiza y da sentido a aspectos relevantes de su propia vida y permite entender los cambios que se han experimentado durante cierto periodo concreto de su trayectoria evolutiva (Villar, 2006).

En muchas ocasiones, vemos que los relatos biográficos son secretos bien guardados, o recuerdos que con el tiempo parecían olvidados.

El relato los evoca y otorga significado, de manera que la historia vital permite integrar significados sobre nosotros mismos y dota de significado a los cambios que hemos experimentado a lo largo del tiempo ofreciendo un sentido de unidad (Mc Adams, 2001). El sujeto se sitúa en el lugar de alguien que observa su vida, de sí mismo como otro, y narra explicando, comprendiendo y organizando los eventos de la historia que cuenta.

Villar (2006) explica que el sentido de unidad permite sustentar una versión de nosotros mismos en la que se mantiene una cierta estabilidad, es decir, establece un núcleo central que se mantiene a pesar de que nos comportemos de manera diferente. El relato nos devuelve una versión de nuestra trayectoria vital en la que los cambios y las transiciones no se producen al azar, sino que quedan explicadas como algo coherente, lógico, con una razón de ser. Mediante los relatos de los sujetos participantes en los talleres se narran diferentes momentos vitales, los cuales, expresan un desarrollo de la persona que si bien puede ser común a las experiencias de otros en, muestra como cada sujeto definió un curso vital particular, o una trayectoria evolutiva, en cierto sentido, única.

Conclusiones

Los talleres proporcionan muchos beneficios para las personas mayores, desde la socialización, el desarrollo de capacidades, la posibilidad de incorporar nuevos aprendizajes, el incremento de la autoestima, entre otros.

En particular, el taller narrativo les permite desarrollar destrezas como narrador de los sucesos de la historia personal revalorizando los sucesos acaecidos; valorar y transmitir un legado de experiencias y conocimientos hacia otras generaciones; interpretar sus sucesos vitales, lo cual les facilita lograr una visión coherente de sí mismos; y también genera la construcción de un espacio grupal de escucha y contención, que les posibilita a los participantes una experiencia de reflexión.

Para muchos de los participantes narrar su vida permite evaluar la trayectoria vital. Si esta trayectoria es satisfactoria de alguna manera hay una continuidad, aceptación y esto se proyecta en el presente.

En otros casos donde la evaluación no es tan positiva, hemos observado cambios a partir de su relato en estos talleres, los cuales permiten hablar de aquellas experiencias negativas para integrarlas en una trayectoria vital con la intención de modificar o cambiar aspectos que no les permiten considerar una evaluación positiva.

De esta manera, vemos que si bien en los últimos años de nuestra vida es probable que nuestras historias vitales estén ya muy consolidadas, no están totalmente cerradas y, en algunos casos, este taller ha permitido abrir posibilidades de encontrar nuevos sentidos a esta etapa vital.

Referencias

- Bernasconi Ramírez, O. (2011). Aproximación narrativa al estudio de fenómenos sociales: principales líneas de desarrollo. *Acta Sociológica*, 56, 09-36.
- Halbwachs, M. (2004). *La Memoria Colectiva*. Zaragoza, España: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Iacub, R. (2012). *Identidad y Envejecimiento*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Iacub, R. (2012). *Psicología de la Mediana Edad y Vejez*. Módulo de la Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional. Mar del Plata, Argentina: Universidad Nacional de Mar del Plata
- Jelin, E. (2001). ¿De qué hablamos cuando hablamos de memorias? Recuperado el 01 junio, 2015, de: <http://www.cholonautas.edu.pe/modulo/upload/JelinCap2.pdf>.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
- Nespolo J. (2007). El problema de la identidad narrativa en la filosofía de Paul Ricoeur. *Orbis Tertius*, 12. Recuperado el 01 junio, 20-16, de: <http://www.orbistertius.unlp.edu.ar/ptpww.orbistertius.unlp.edu.ar/>
- Pollak, M. (1992). "Memoria e Identidad social". En: *Estudios Históricos*, 5(10), 200-212.
- Ricoeur, P. (1996). *Sí mismo como otro*. Madrid, España: Siglo XXI.
- Ricoeur, P. (1999). La identidad narrativa. En: *Historia y Narratividad*. Barcelona, España: Paidós.
- Villar, F. (2005), Evaluación de programas universitarios para mayores: motivaciones, dificultades y contribuciones a la calidad de vida. *Imserso*. Recuperado el 01 junio, 2015, de: http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/idi66_06ubarcelona.pdf.
- Villar, F. (2006). Historias de vida y envejecimiento. Madrid, España: Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, 59. Lecciones de Gerontología, VII. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://www.imsermayores.csic.es/documentos/documentos/villar-historias-01.pdf>.

Recibido el 17/12/2015

Aceptado el 30/12/2015

Luisina Faedda - Lic. en Psicología (UNMDP). Es adscripta a la Investigación en Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica. Universidad Nacional de Mar del Plata. Mar Del Plata, Argentina.

E-mail: luisinafaedda@hotmail.com

Corina Soliverez - Docente, Universidad Nacional de Mar del Plata. Mar Del Plata, Argentina.

E-mail: csoliverez@yahoo.com.ar