



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

34°: Volver al pasado, fuente de inspiración para el futuro

Los adultos mayores que deciden escribir sus historias de vida recuperan recuerdos y reviven experiencias olvidadas; sus textos, un homenaje para las generaciones pasadas y un legado para las venideras



Los relatos de Isabella Bick transmiten el dolor que sintió de pequeña por ser una refugiada

Después de emigrar con sus hijos de la Italia fascista a los Estados Unidos, en 1939, los padres de Isabella S. Bick, dos médicos judíos, jamás volvieron a hablar del pasado. En aquel entonces, Isabella tenía apenas 8 años y aprendió rápidamente que era mejor guardarse para ella misma sus sentimientos de pérdida y soledad.

Su silencio terminó y todas esas emociones se liberaron hace unos años, cuando Isabella –una psicoterapeuta de 84 años que reside en Sharon, Connecticut– empezó a escribir fragmentos de la historia de su vida. En uno de esos relatos, describe el trauma de haberse mudado con sus padres y su hermano menor al incómodo departamento de la familia rusa de su padre, en la localidad de Troy, estado de Nueva York.

Para superar la pena y el desarraigo, sus padres se negaban a hablar en italiano en la casa y a recordar su antigua vida en Europa. Así que la pequeña Isabella no les contó ni que los compañeros de clase se burlaban de ella ni que



la maestra le gritaba. Estaba decidida a “convertirse en niña norteamericana” lo antes posible, y se pasaba las noches leyendo poemas en inglés en voz alta para perder el acento de su tierra natal.

Sin embargo, cuando se iba a la cama dormía arropada en el abrigo marrón de cordero que había usado durante el viaje por mar a Estados Unidos. Isabella relata que “había dotado a ese abrigo de cualidades mágicas” y que soñaba con volver a su casa de Toscana con su querida nana. “Con el abrigo cerca, sentía que podía ocultar mi yo italiano sin perderlo del todo, y sin revelar mi yo estadounidense, que todavía estaba en desarrollo. Podía aferrarme precariamente a ambos por un ratito más.”

Como muchas personas mayores que escriben la historia de su vida, Isabella encuentra solaz en el recuerdo del pasado. “Escribir es doloroso porque trae recuerdos”, dice Isabella. Pero cuando empezó a escribir se reencontró con “esa nenita alegre que seguía estando ahí”, a la que por fin pudo “recuperar”

Isabella hoy tiene tres hijos y tres nietos, y considera que sus historias son un regalo para las generaciones futuras y también para las pasadas. “Así mantengo vivos a mis padres y a mis abuelos”, dice. “Y como buena egocéntrica, me mantengo viva a mí misma. Los obligo a recordarme.”

Negro sobre blanco

Ya sea que escriban sus memorias completas o relatos y viñetas más modestos, muchas personas Historias de vida. Algunos asisten a clases de redacción en universidades de la zona, bibliotecas y centros de enseñanza para adultos, mientras que otros contratan personal para que los ayuden a grabar relatos orales o a producir videos combinando entrevistas, filmaciones caseras y fotos familiares. Otros optan por escribir una “carta de legado” en la que imparten sus valores a las próximas generaciones. Y también hay nuevos sitios web que les permiten a las familias registrar digitalmente su historia personal para que sus descendientes puedan conservarla.

Isabella hizo un curso de “autobiografía guiada” con un instructor capacitado que ayuda a sus alumnos a recordar y a canalizar sus pensamientos y recuerdos en textos escritos. La mayoría de las clases son presenciales, pero Isabella y otros cinco participantes se reunieron con el instructor durante diez sesiones semanales en un sitio web interactivo especialmente diseñado para escribir y compartir las historias. Podían verse unos a otros en pantalla a través de una pequeña ventana, mientras exploraban temas vitales como la familia, el dinero y la espiritualidad.

Cheryl Svensson, directora del Centro Birren de Estudios Autobiográficos, que imparte las clases a las que asistió Isabella, afirma haber capacitado a más de 300 instructores en el mundo.

Pat McNees, que dicta el curso presencial de autobiografía guiada en Bethesda, Maryland, dice que el intercambio con un grupo de apoyo aporta “otra perspectiva de vida”. Por ejemplo, para alguien cuya familia tuvo problemas de



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

dinero, pero pasaban mucho tiempo juntos, escuchar a otro participante que tuvo una niñez solitaria porque su padre siempre estaba trabajando puede ayudarlo a tener “una visión positiva de su propia vida”.

Las investigaciones de muchos gerontólogos –entre ellos, James E. Birren, creador de la autobiografía guiada como disciplina– han concluido que en los adultos mayores la evocación puede mejorar la confianza y la autoestima. “*Del recuerdo de cómo superaron sus dificultades pasadas salen mejor preparados para enfrentar nuevos desafíos*”, dice Birren. “*Y a veces hasta se permiten perdonarse sus errores.*” Y no sólo eso. Según estos estudios, hacer un repaso de la vida puede ayudarlos a sobrellevar la tristeza.

A partir de esta información, muchos hogares de ancianos y servicios de vivienda asistida empezaron a ofrecer cursos de redacción. En Harbor, un centro de vivienda asistida en Norwood Young America, Minnesota, Bonita Heilman dirigió alrededor de 20 grupos de narración, integrados por tres o cuatro residentes que se reúnen durante cinco o seis sesiones. Heilman, coordinadora de “enriquecimiento vital” del centro Harbor, usa un programa llamado “Historia de reflexión de la vida”, desarrollado por Celebrations of Life, una empresa de Minneapolis.

Heilman plantea preguntas sobre temas como la infancia y los padres, y luego compila la historia de vida de cada residente y las fotografías familiares en un libro encuadernado de unas 30 páginas.

Sylvia Kuenzel, una residente de 88 años, dice haber sentido un verdadero impulso vital cuando por primera vez en muchos años se acordó del mejor regalo de Navidad que había recibido en su infancia: un par de botas blancas.

En su libro de relatos, Kuenzel escribe que “*el recuerdo más triste de su niñez*” fue cuando el almacén de su padre pasó por una mala racha y tuvieron que vender su casa de dos pisos en Lafayette, un pueblito agrícola de Minnesota. La pareja se mudó con sus siete hijos a las dos habitaciones de la parte de atrás del negocio familiar.

Kuenzel dice que escribir su historia la ayudó a ver lo bien que había logrado superar las adversidades y darles una buena vida a sus cuatro hijos. También se dio cuenta “*de lo más importante*”, que es el consuelo de compartir lo aprendido con sus hijos, sus seis nietos y su bisnieto. Entre esas lecciones: la importancia de concentrarse en lo positivo, trabajar duro y tratar bien a los demás.

Finales dignos

Narrar también puede ser beneficioso para los pacientes terminales, ya que así canalizan su necesidad de encontrarle un propósito a la vida. El doctor Harvey Max Chochinov, profesor de Psiquiatría de la Universidad de Manitoba, desarrolló un tratamiento para enfermos terminales llamado “terapia de la dignidad”.



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Durante una sesión grabada de 30 a 60 minutos, un terapeuta interroga a los pacientes acerca de sus logros más importantes, las experiencias que los hicieron sentirse más vivos y sus esperanzas con respecto a sus seres queridos, y luego los pacientes pueden regalarles la transcripción de esa entrevista a sus amigos y familiares.

En la comunidad de La Jolla, San Diego, Lori P. Montross-Thomas, psicóloga capacitada por el doctor Chochinov como terapeuta de la dignidad, recuerda a un hombre que relató una excursión con amigos que había estado llena de contratiempos. Mientras el hombre contaba que aquel día había vuelto directamente a la base del campamento a causa del mal tiempo, recordó vívidamente la alegría en los rostros de sus amigos cuando él salió a recibirlos con chocolate caliente. “Aunque estos pacientes hayan perdido ciertas capacidades físicas, al compartir ese tipo de historias, recuperan las sensaciones de su cuerpo de entonces”, afirma la doctora MontrossThomas, profesora adjunta de la Universidad de California, en San Diego.

En varios estudios sobre terapia de la dignidad, los pacientes informaron haber sentido que aumentaba su sensación de tener un propósito en la vida. Y una investigación con los familiares de los pacientes fallecidos dice que las transcripciones fueron un verdadero consuelo durante la etapa de duelo.

Escuchar la historia de los padres puede ser tan importante para el hijo adulto como contarla para la persona mayor. Bill Erwin, un hombre de 69 años de Durham, Carolina del Norte, hace muchos años entrevistó a su padre y lo grabó. Erwin dice atesorar la historia de cómo su abuelo salía a vender pianos con su camioneta por las casas de campo de Hope, Arkansas, durante la Gran Depresión. “*Y así logró vender suficientes pianos como para no tener que cerrar su negocio de instrumentos musicales*”, dice.

Es una historia de iniciativa personal que Erwin les transmite a sus dos hijos. Como lamenta no haber recogido más relatos de sus padres y quiere asegurarse de que a sus hijos no les pase lo mismo, Erwin está escribiendo los relatos de su propia historia de vida. Así que ahora Erwin, un ejecutivo jubilado de una empresa de comunicaciones, empezó un nuevo negocio: crear videos de historias de vida para otras familias. © The New York Times

Algunos asisten a clases de redacción, mientras que otros contratan “historiadores personales”

Fuente:

LA NACION - 10 de febrero de 2017

Texto Susan B. Garland | Fotos Christopher Capozziello Traducción de Jaime Arrambide