

La reminiscenza: i ricordi che aiutano

La reminiscenza rappresenta un intervento psicosociale rivolto all'anziano e centrato sulla stimolazione della memoria autobiografica.

Con il termine **memoria autobiografica** si intende *“l'insieme dei ricordi relativi alla nostra vita trascorsa, che rappresentano la base costitutiva della nostra persona”*. La caratteristica fondamentale ed esclusiva dei ricordi autobiografici è il riferimento al sé. La memoria autobiografica include i ricordi che consapevolmente evochiamo (ad es. in seguito a una domanda del tipo “che scuole hai frequentato?”), ma anche i ricordi che emergono inconsapevolmente perché evocati da stimoli ambientali o sensoriali (ad es. un particolare odore che ci riporta a qualcosa di personale e passato).

La memoria autobiografica svolge due funzioni fondamentali:

- a livello individuale consente, a colui che ricorda, la possibilità di ripercorrere le proprie esperienze passate col fine ultimo di dare coerenza al sé, ma anche di affrontare e risolvere un problema nel presente;
- a livello sociale, invece, le narrazioni autobiografiche consentono la “donazione”, in particolare agli individui più giovani da parte di quelli più anziani, di quella che Halbwachs (1925) chiama “armatura familiare” ovvero l'insieme delle modalità utilizzate in passato per superare i problemi e gli ostacoli della vita.

La reminiscenza utilizza un approccio di tipo narrativo e si fonda sulla naturale tendenza della persona anziana a rivolgersi al passato e a volerlo condividere con altri. In particolare, la reminiscenza può essere un intervento utile da utilizzare con la persona affetta da deterioramento cognitivo poiché la memoria autobiografica costituisce una risorsa su cui poter lavorare in quanto subisce una compromissione significativa solo in una fase avanzata di malattia. Andando a stimolare i ricordi personali, quindi, andremo a sollecitare un'attività naturale per l'anziano, funzionale al suo sviluppo, ma soprattutto andremo a richiedere alla persona anziana di svolgere un compito che è realmente in grado di svolgere.

Possiamo distinguere una reminiscenza formale da una reminiscenza informale.

1. Reminiscenza formale – contesto di gruppo

La scelta di inserire quest'attività all'interno di un contesto gruppale offre particolari opportunità come favorire le interazioni sociali; la creazione di nuovi rapporti interpersonali; il dialogo e l'incontro tra pari; la collaborazione tra i partecipanti; la condivisione e l'empatia tra i soggetti.

È consigliabile strutturare un percorso costituito di 10-12 incontri. Ad ogni incontro proporre un tema da sviluppare insieme con l'ausilio di oggetti evocativi e personali. Esempi di temi: Infanzia, Scuola, Guerra, Lavoro, Vita affettiva, Divertimenti, Viaggi, Cucina ecc.

Alcuni consigli per la strutturazione dell'intervento

La *numerosità* del gruppo dovrebbe essere inversamente proporzionale al grado di deterioramento cognitivo dei suoi partecipanti: possiamo costituire un gruppo di 8-10 persone senza deterioramento cognitivo oppure un gruppo di 4-6 persone con deterioramento cognitivo;

Anche la *durata* delle singole sessioni dovrebbe essere inversamente proporzionale al grado di deterioramento cognitivo dei suoi partecipanti: in caso di assenza di deterioramento cognitivo possiamo eseguire sessioni di un'ora e un quarto, mentre dovremmo ridurre a circa 30-40 minuti nel caso di partecipanti con deterioramento cognitivo;

Infine, anche la *tipologia* di stimoli dipenderà dalle caratteristiche delle persone a cui ci stiamo rivolgendo: se con l'anziano senza deterioramento cognitivo possiamo fare affidamento sulla parola come veicolo di comunicazioni, nel caso dell'anziano con deterioramento cognitivo dovremo sollecitare maggiormente i sensi.

Può essere utile coinvolgere il caregiver sia nella raccolta di oggetti personali e significativi, sia nella partecipazione agli incontri.

2. Reminiscenza informale – contesto duale

In questo caso si fa riferimento, in particolare, all'introduzione di quest'attività nella relazione familiare-anziano oppure operatore-anziano all'interno di un'istituzione o di un servizio. L'attività di reminiscenza può essere utilizzata nei momenti in cui il familiare o l'operatore si trova a lavorare con un anziano, ad esempio mentre lo aiuta a farsi il bagno favorendo, così, la creazione di un dialogo e di una relazione.

Alcuni consigli

- creare un ambiente stimolante il ricordo di eventi di vita personali (oggetti personali, fotografie, odori...);
- conoscere la biografia della persona e prendere spunto dai ricordi naturalmente evocati dalla per sollecitarli ulteriormente;
- quando possibile ripetere azioni che l'anziano faceva nel passato (es. fare la polenta sul fuoco, fare una ciambella o una sfoglia...);
- osservare le reazioni della persona anziana al ricordo (evitare ricordi che portano a reazioni "negative" e ricordare che ricordare il passato può non essere per tutti un'attività piacevole!)
- non forzarlo al ricordo, ma far sì che questo processo avvenga in maniera naturale;
- non interrompere il ricordo e non correggere: a noi non interessa la verità storica degli eventi, bensì la verità di quella persona!

Dott.ssa Francesca La Mantia, psicologa psicoterapeuta –

francesca.lamantia1979@gmail.com