

Krzysztof Samela

Zmartwychwstania przeszłości, choć trwają tylko sekundę, są tak pełne; że zmuszają nie tylko nasze oczy, by przestały widzieć pokój, który mają przed sobą, a spoglądały na drogę wysadzaną drzewami lub na wzbierający przypyływ morza, by chłonęły powietrze miejsc odległych przecież, zmuszają wolę, by (...) wahała się oszołomiona niepewnością mniej więcej taką jak niepewność, której doświadczamy nieraz wobec niewysłowionych zwidów zasypiając.

Proust Marcel ¹

Terapia reminiscencyjna

Niewątpliwie każdy człowiek ma ciekawą historię swojego życia, historię zawierającą wiele wzlotów i upadków, miłości, łez i śmiechu. Do każdego człowieka przychodzi taki moment, w którym chce podzielić się swoimi doświadczeniami życiowymi z innymi. Tak było, jest i będzie zawsze. Wiąże się to chociażby z ludzką potrzebą komunikacji (międzypokoleniowej), akceptacji, bycia podziwianym, czy też z potrzeby udowodnienia sobie, że własne życie miało sens. Jednak najczęściej do swoich wspomnień sięgają ludzie starzy. Opowiadanie historii życia jest próbą pogodzenia się z nieustającym przemijaniem, a sam akt opowiadania o sobie posiada ogromny potencjał terapeutyczny.

Mimo, że człowiek wykorzystywał reminiscencję od czasu, kiedy to nauczył się posługiwać komunikatem werbalnym (język mówiony), historia wykorzystania reminiscencji jako terapii jest bardzo młoda. Pierwsze obszerne studium naukowe nad reminiscencją opublikował w 1963 roku Robert Butler², a gerontolodzy zainteresowali się tą terapią dopiero w latach osiemdziesiątych naszego wieku³. W Polsce badania naukowe nad terapią wspomnieniową prowadzone są w kilku ośrodkach naukowych (m.in. przez prof. Witę Szulc w Katedrze Nauk o Zdrowiu Akademii Medycznej w Poznaniu oraz przez dr Ewę Tomasik w Wyższej Szkole Pedagogiki Specjalnej w Warszawie).

Reminiscencja to pojęcie pochodzące z łaciny. Przypisuje się mu dwa rodzaje znaczeń. Po pierwsze, reminiscencja oznacza „przypomnienie, wspomnienie rzeczy, zjawisk, spraw minionych”. Drugie znaczenie zaś odnosi się do literatury, muzyki, sztuk pięknych i dotyczy „myśli, scen i motywów istniejących już w innym dziele, będące jego oddźwiękiem”⁴. W tym artykule interesuje nas oczywiście pierwsze podejście z cytowanych, które odnosi się do czynności ludzkiej, a nie do technik artystycznych.

Terapia reminiscencja definiowana jest jako czynność lub nawyk myślenia o .czymś lub łączenia przeszłych doświadczeń, szczególnie tych osobistych, najbardziej znaczących. Może przybierać formę terapii grupowej lub indywidualnych spotkań terapeutycznych. Naukowcy zajmujący się terapią reminiscencyjną wyróżniają następujące typy reminiscencji⁵ :

¹ Proust Marcel: W poszukiwaniu straconego czasu. Czas odnaleziony, PIW, Warszawa 1992, s. 191.

² Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku do postmodernizmu, Akademia Medyczna im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu 2001, s. 155.

³ Tamże., s. 152.

⁴ Pakosz Barbara (współred.): Słownik wyrazów obcych, PWN, Warszawa 1991, s. 747.

⁵ Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ..., s. 152.

- informująca – wspomnianie dla przyjemności przeżywania na nowo i opowiadania,
- oceniająca – wspomnianie dla celów analizy i oceny,
- obsesyjna – nadmierna, reminiscencja dysfunkcjonalna.

Terapia reminiscencyjna z reguły przybiera formę terapii grupowej lecz może być uzupełniana terapią indywidualną, zwłaszcza w przypadku podejmowania problemów trudnych, intymnych, wymagających zaufania i kontaktu osobistego z terapeutą⁶.

Reminiscencja jako terapia może spełniać następujące funkcje⁷:

- rekreacyjna. jako miły sposób spędzenia czasu,
- psychologiczna. jako sposób podnoszenia poczucia własnej wartości,
- terapeutyczna. Jako metoda wspomagająca proces przeglądu życia.

cele terapii reminiscencyjnej ⁸ :	
społeczny	przeciwdziałanie monotonii życia, podnoszenie poczucia własnej wartości na skutek przeglądu „dobrych”, „silnych” momentów z własnej przeszłości;
psychologiczny	przeoglądanie życia w celu lepszego dostosowania się do przyszłości, poznawanie potrzeb psychologicznych pacjenta
intelektualny	pobudzenie do działania i myślenia

Ludzie starsi wykorzystują reminiscencję w różny sposób⁹:

- dla jednych reminiscencja jest okazją do opowiadania historii życia dla samej tylko przyjemności lub chęci podzielenia się doświadczeniem życiowym,
- inni starsi pacjenci opowiadając swoje przeżycia gloryfikują czas przeszły jednocześnie umniejszając znaczenie obecnej chwili. Ci pacjenci często w swoich wypowiedziach używają określeń typu „za moich czasów było lepiej”,
- jeszcze inni wykorzystują reminiscencję do dokonania bilansu własnego życia,
- są też tacy, którzy mają ogromne problemy ze wspomnianiem swojej historii nie wynikające z faktu postępującej demencji starczej lecz z powodu przygnębienia i rezygnacji.

W terapii reminiscencyjnej terapeuci mogą mieć do czynienia z pacjentami, którzy przejawiają pewną trwałą tendencję do wykorzystania reminiscencji lub z pacjentami, którzy wykazują wszystkie cztery podejścia do własnych wspomnień. Ta druga sytuacja może być uzależniona od momentu do jakiego odnosi się reminiscencja np. wspomnianie szczęśliwego dzieciństwa może odbywać się bez żadnych przeszkód i z przyjemnością, natomiast okres późniejszy okazuje się trudny do opowiadania.

Różne wykorzystanie reminiscencji przez ludzi starszych musi wymóc na terapeutę konieczność odmiennego, indywidualnego podejścia do pacjenta oraz jego

⁶ Tomasiak Ewa: Biblioterapia reminiscencyjna dla osób starszych, [w:] Jankowski Dzierżymir (red.): Edukacja kulturalna w życiu człowieka, UAM, IPA, Kalisz 1999, s. 320.

⁷ Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ..., s. 153.

⁸ Tomasiak Ewa: Biblioterapia reminiscencyjna ..., s. 320.

⁹ Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ..., s. 152.

własnej formy reminiscencji. Terapeuta w trakcie spotkań reminiscencyjnych może występować w różnych rolach¹⁰:

- zainteresowany słuchacz (zachęcający kiwaniem głową, uśmiechem, spojrzeniem),
- osoba zachęcająca (dopytująca, dostarczająca materiału stymulującego wypowiedź),
- uczeń (słuchający, korzystający z nauki),
- dotrzymujący kroku (nie wyprzedzający faktów pytaniami, czekający na dokończenie myśli),
- podtrzymujący (unikający tematów trudnych, kłopotliwych i zbyt prywatnych),
- koordynator (dający szansę wypowiedzi każdemu członkowi grupy, wiążący tematy).

Dlatego też wydaje się konieczne wprowadzenie zależności pomiędzy rolą przyjmowaną przez terapeutę a podejściem pacjenta do reminiscencji:

sposób wykorzystania reminiscencji przez pacjentów	rola terapeuty w trakcie seansu terapii reminiscencyjnej
pacjent jako opowiadacz historii	zainteresowany słuchacz,
pacjent gloryfikujący przeszłość umniejszający znaczenie chwili obecnej	zainteresowany słuchacz, uczeń
pacjent dokonujący bilansu życia	osoba zachęcająca, dotrzymująca kroku
pacjent przygnębiony mający problem ze wspominaniem	Podtrzymujący

W terapii reminiscencyjnej można korzystać z wielu narzędzi służących pomocą przy stymulacji wspomnień. Mogą to być rozmaite przedmioty z przeszłości np. zdjęcia, widokówki, listy, przedmioty codziennego użytku mające w odczuciu pacjentów jakąś historię wiążącą się z ich życiem. Muzyka z minionych lat może również efektywnie pobudzać pamięć jednocześnie angażując ludzi starszych do wypowiedzi¹¹. Podstawą wyjściową sesji terapeutycznej jest różnorodna tematyka będąca głównym wyzwalaczem reminiscencji. I tak tematem spotkania może być np. pierwszy dzień w szkole, najweselsza historia mojego życia, przeboje z tamtych lat, święta w gronie rodzinnym itp. Przedstawienia teatralne lub telewizyjne, filmy autobiograficzne i dokumentalne mogą również posłużyć jako tematy sesji.

Zajęcia terapeutyczne powinny odbywać się regularnie raz w tygodniu i powinny trwać około pół godziny. Zaleca się aby w terapii brało udział optymalnie sześć osób o wyrównanym poziomie komunikatywności i w podobnym wieku. Należy zwrócić uwagę na stworzenie dobrej atmosfery i urządzenie miejsca sprzyjającego spokojnej i miłej rozmowie. Szczególnie zwrócić trzeba uwagę czy poruszane tematy nie sprawiają jakiemuś z pacjentów przykrości¹². W takiej sytuacji warto zmienić temat, a w jego miejsce zaproponować inny, wywołujący u wszystkich uczestnikach pozytywne lub neutralne uczucia.

Jeżeli będziemy przestrzegać ustalonych reguł to po co najmniej dziesięciu sesjach terapeutycznych zauważymy efekty naszej pracy, które generalnie sprowadzać

¹⁰ Tomasiak Ewa: Biblioterapia reminiscencyjna ..., s. 320.

¹¹ Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ..., s. 154.

¹² Tamże., s. 154.

się będą do stwierdzenia faktu, że terapia reminiscencyjna (wspomnieniowa) w wyraźny sposób poprawia jakość życia pacjentów, dowartościowując i podnosząc ich godność¹³. Badania naukowe potwierdziły korzystny wpływ wspominania na ogólny nastrój człowieka. Wpływ ten osiągniany jest przez zmniejszenie negatywnych i zwiększenie pozytywnych nastrojów¹⁴.

Bardziej kliniczną formą terapii reminiscencyjnej jest terapia narracyjna. Obydwie terapie łączy forma – tzn. wykorzystywanie słowa, opowiadania dla celów terapeutycznych. Obie odwołują się do przeszłości człowieka i korzystają z przeżytych w niej doświadczeń. Jednakże terapia reminiscencyjna nie wymaga tworzenia historii (a nawet – zmiany historii) w perspektywie przyczynowo – skutkowej, jak ma to miejsce w przypadku terapii narracyjnej. Nie operuje również metaforą. Stanowi raczej bogate źródło doświadczeń, do których może odwoływać się człowiek, wspomnień, których opowiadanie może umilać czas. Dlatego też terapię reminiscencyjną chętnie wykorzystuje się w pracy z ludźmi starszymi, którzy w naturalny sposób i często z wielką przyjemnością powracają do wspomnień ze swojej przeszłości.

Terapia reminiscencyjna jest bardzo wdzięcznym narzędziem pracy z ludźmi starszymi. Z racji na jej specyfikę rozwojową oraz swoistą „nie inwazyjność” można ją zaliczyć do rodzaju terapii pedagogicznych, a to oznacza, że terapią tą posługiwać się mogą z powodzeniem pedagodzy specjalni oraz pracownicy socjalni bez specjalnego przeszkolenia psychoterapeutycznego. Trzeba jednak podkreślić, iż wspomnianie własnego życia niesie ze sobą zawsze ogromną dawkę emocji. Powracają przeżyte chwile, ważne dla osoby opowiadającej. Pracując metodą reminiscencji koniecznym jest więc posiadanie umiejętności biernego i aktywnego słuchania oraz zdolności nienaruszania godności mówiącego, którą tak łatwo zranić poprzez bagatelizowanie wypowiedzianych przez opowiadającego słów. Słowa owe mówią przecież o człowieku, o jego historii. Ważnym jest zatem i w istocie bardzo terapeutycznym umieć ją uszanować.

¹³ Tamże., s. 155.

¹⁴ Tamże., s. 156.