Societat | Assumpta Arasa | Actualitzat el 24/03/2020 a les 10:03

Històries de vida compartida

«Després de més d'una setmana de confinament, he pensat que és moment de fer un dels exercicis més bonics dels que disposem els psicòlegs: les històries de vida»

Capítol XI

Després de més d'una setmana de confinament, i en veure que algunes persones grans han mort per culpa del Covid 19, he pensat que és moment de proposar de fer un dels exercicis més bonics dels que disposem els psicòlegs: les històries de vida.

Un cop més, si poseu psicologia i històries de vida al cercador d'Internet us sortiran molts articles que us explicaran com fer-la. Però, per què crec que aquest exercici és tan bonic? Doncs perquè ens recorda la importància en la memòria personal i compartida de les persones grans. Sense elles i sense memòria perdríem un dels valors més importants, opino, de la nostra societat.

Per això, a mi, ara, m'agradaria proposar-vos un exercici que el podeu fer amb la gent gran de la vostra família. Sé que ara, la majoria de vosaltres, no els podreu anar a veure. A més, ells segurament viuen aquest moment amb més solitud i angoixa. Per això, penso, és bo fer un exercici pensant en ells i elles i en vosaltres.

Si segons una branca de la psicologia, les persones, són subjectes narradors (subjectes construïts de llenguatge i històries que ens expliquen qui som), la història de la nostra família pot ser una de les narracions més boniques de conèixer.

Òbviament, aquesta història de vida familiar i compartida, la podeu fer a través de trucades de telèfon o Internet, si no esteu confinats en el mateix espai. El que és important és recollir la història explicada en primera persona, des del jo i el nosaltres. També és molt bonic escriure-la i buscar fotos.

Sé que pel confinament és difícil, però per les xarxes trobem moltes fotos dels llocs dels que ens parlen els nostres iaios i iaies, algunes són, fins i tot, de far prou anys.
Què, us animeu a cabussar-vos en la vostra història de vida? Bon dimarts

Assumpta Arasa Altimira, psicòloga general sanitària