

Oci i disminució psíquica

Isabel Guirao Piñeyro

Psicòloga

Associació "A Toda Vela"

Paraules clau

associacionisme, oci, discapacitat psíquica

Abstract

This article aims to show the relation leisure and psychic disability in the field of an association in which play activities are encouraged such as music, recreational activities, skiing excursions, excursions to amusement parks, sport, games, parties, formation of musical groups, etc.

The aim of the project is to include those with psychic disabilities in the leisure program, as the axis and basis of what is going to be done, and in a like manner, introduce those with psychic disabilities in the universe of the integration. Examples of what we talk about are included in the article.

Resum

Aquest article aspira a mostrar la relació entre oci i disminució psíquica en el camp d'una associació en la qual es fan activitats motivacionals: música, activitats recreatives, excursions d'esquí, excursions a parcs d'atraccions, esports, jocs, festes, formació de grups musicals, etc.

L'objectiu del projecte és incloure aquelles persones amb disminucions psíquiques en un programa d'oci, per sentar les bases del que es farà, i d'alguna manera introduir-les en l'univers de la integració. En aquest article s'introdueixen exemples d'allò que, anteriorment, hem parlat.

Preparem la travessia

L'Associació "A toda Vela", es va fundar el desembre del 1996 amb la finalitat de desenvolupar l'oci i el temps lliure dels nens, nenes i joves amb disminució psíquica d'Almeria i província. Aquesta era la nostra única finalitat.

No sorgíem dins de cap altra associació dedicada fins aleshores a altres tasques –terapèutiques, estimuladores, ocupacionals–... Al contrari, preteníem ser complement a totes les que hi havia. Seríem la primera associació d'aquest tipus en la nostra província; cobriríem, per tant, una faceta molt descurada –igual que moltes altres– pels nostres legisladors.

Atès que parlàvem d'oci, començaríem pels caps de setmana i períodes de vacances, espais de temps caracteritzats per instal·lacions tancades. No disposàvem de locals, tampoc els volíem... Seguim sense tenir-los. Això ha suposat lluitar, i de vegades molt, amb entitats públiques i privades amb la finalitat de compartir espais, d'utilitzar un lloc tancat i infrautilitzat durant els períodes de vacances. S'ha aconseguit i això ha suposat un autèntic vehicle per a la integració social de nois i noies als quals en moltes ocasions, els seus veïns, el seu barri no coneixia i, per això, temien.

Partiríem del voluntariat; un voluntariat jove, entusiasta, creatiu, amb "marxa", perquè les activitats dissenyades: esport, concerts, cinema, viatges, i les relacions interpersonals que estàvem disposats a desenvolupar així ho requerien. Però, també, necessitàvem un equip de professionals que partint de la pràctica tant dintre com a fora de l'associació, formessin, en un primer moment, els voluntaris d'una manera permanent, funcional, al dia, contextual, etc. Però, aviat, havien de ser ells mateixos qui dissenyessin el seu autoforma-

ció, comunicuessin la seva experiència als altres, i transmetessin als seus conciutadans els valors del voluntariat i les capacitats sense explotar dels nostres beneficiaris. Els nostres passos ens van guiar cap a la universitat i des d'aquí, el boca a boca i, la nostra pròpia acció transmesa a través dels mitjans de comunicació van fer la resta.

Apostàvem per les persones amb disminució, per la cara de la moneda que els donava importància en les seves capacitats, apostàvem per una visió positiva i optimista de les persones amb disminució, una visió plena de possibilitats —no de limitacions—, tenyida d'il·lusió —no de compassió—, que navega a tota vela per tots aquells itineraris que hi ha de l'oci

El nostre següent repte seria, per tant, transmetre als quatre vents la nostra posició, a través dels mitjans de comunicació al nostre abast, a través de la seva participació en la comunitat, a través del nostre exemple.

Coneixíem el món de les persones amb disminució psíquica, en canvi no coneixíem el de l'oci, per això la nostra formació inicial havia de dirigir-se a conèixer l'oci i a descobrir les interrelacions que hi ha entre l'oci i les persones amb disminució. Havíem de canviar els estils d'oci del col·lectiu tan allunyats d'una opció saludable i centrats en la sobreprotecció, el sedentarisme i la solitud.

Tot i que desconeixíem moltes coses, associàvem l'oci—cultura, turisme i esport—en la seva direccionalitat positiva, en una vivència gratificant i no utilitària i que es pot manifestar en qualsevol de les seves dimensions: lúdica, ambiental, ecològica, creativa, festiva i solidària.

Partiríem d'un oci integrat pel que fa a la població subjecte de l'acció i respecte al lloc de participació; encara que, sempre hauríem de tenir en compte la pròpia percepció subjectiva del subjecte implicat. Consideraríem l'oci com un fi pròpiament i no com un mitjà per ser acceptat membre de la comunitat.

No només preteníem "accedir a", sinó "participar en la vida social, cultural, esportiva i turística al nostre abast. Aquesta progressió l'enteníem no com una mera acció

de solidaritat, sinó com estrictes actes de justícia social necessaris per equiparar i compensar els desavantatges que la disminució pugui produir al ciutadà, fonamentat, tot plegat, en el dret que la constitució concedeix a la igualtat.

Aquestes van ser les nostres cartes de navegació. Finalment, estàvem convençuts que els disminuïts eren capaços de gaudir d'aquest oci que fins ara se'ls havia negat, si no negat, ocultat, i que, a més a més, eren elements actius de la seva navegació. Partiríem, si no en un primer moment ja que havíem d'oferir-los —per primera vegada— l'ampli ventall que hi havia, en l'autodeterminació del col·lectiu i en la progressiva adquisició de la seva pròpia autonomia.

Suposava un gran repte, però no ens va espantar; ara en la distància dels anys, estem convençuts que l'èxit de la nostra navegació, va consistir a perpetrar-nos bé i amb una constant formació, tasca d'equip i grans dosis d'il·lusió i afecte. La resta ho van posar els disminuïts.

Començava una apassionant travessia pels diferents itineraris de l'oci.

Els nostres passatgers

Aviat ens varem adonar que els nois i noies que se'ns van acostar presentaven escasses habilitats adaptatives —dificultats en la seva comunicació, gran dependència d'altres per a les habilitats d'autoatenció, vida en la llar, utilització de la comunitat, autodirecció, salut, seguretat, oci i temps lliure—. Els seus patrons de competència social estaven instal·lats, molt sovint, en els extrems del dèficit o l'excès —bé per la seva passivitat com per la seva hiperactivitat—. No se sentien vinculats a cap grup de persones sense disminució, escassos de pautes d'actuació i de models en els quals trobar suport, amb absència d'actituds de cooperació, control, presa de decisions, amb un historial mèdic, en ocasions, carregat; amb una certa facilitat a ensopegar en la inestabilitat emocional, amb aptituds comunicatives i motrius poc desenvolupades o no d'acord amb la situació.

L'historial de fracassos que havien tingut, en alguns casos havia minat no solament la seva confiança en l'altre sinó en si mateixos. Però, també sabíem que amb els suports necessaris i que una vegada motivats no continuarien insistint, i ens exigirien cada dia més i no permetrien crear-los falses promeses.

Ara som més de cent, amb tota classe de disminució psíquica als quals li acompanyen nivells intel·lectuals i habilitats adaptatives diverses (paràlisi cerebral, síndromes de Down, Sotos, Ondine, retard mental, autisme, epilèpsia, hiperactivitat).

Travessia

Ens centrarem en l'àrea esportiva i en la metodologia que ha sostingut el seu desenvolupament.

La finalitat del nostre projecte en l'àrea ha estat la de facilitar als nens/es i joves amb disminució psíquica un espai en el qual tinguin l'opció d'ocupar el seu temps lliure a través d'activitats lúdico-esportives, com a font de gaudi i experiència joiosa, que els ajudi a desenvolupar hàbits i actituds de convivència, cooperació, independència, autonomia i desenvolupament motriu i abandonar estils de vida massa pròxims al sedentarisme, l'aïllament, l'obesitat i la falta de relacions interpersonals.

Després de tres anys fent esport amb nens/es i joves amb disminució psíquica, hem descobert que alguns ja s'han decantat per la pràctica d'un esport reglat —la natació—; d'altres, han optat obertament per la no-realització d'activitats esportives i l'últim





grup, requereix encara de l'entrenament en els requisits bàsics per realitzar un esport reglat (seguiment d'instruccions, comportament cooperatiu, rapidesa motora, atenció concentrada durant llargs períodes de temps, agilitat motriu, coordinació visomotora, etc.).

Però el més important de tot és que pretenem que els nostres nois i noies es diverteixin a través del moviment al costat dels altres, que sense a penes adonar-se facin un exercici físic al qual, per regla general, ningú no prestava fins a la data massa atenció, però, sobretot, que les famílies reivindicuin el seu dret a la pràctica esportiva i que els organismes encarregats del disseny de les activitats esportives de la ciutat recordi que ciutadans ho som tots, independentment de les nostres capacitats.

Cal anotar que durant aquest any, la programació d'esport adaptat de l'Ajuntament d'Almería s'ha incrementat notablement, que d'altres associacions i col·legis s'han llançat a la pràctica de la natació, fins al punt

que les persones amb disminució sembla que hem col·lapsat l'única piscina coberta de la ciutat.

Els objectius que es pretenen cobrir amb el projecte, són els següents:

- Proporcionar un lloc de trobada en el qual poder desenvolupar, sense traves i de forma lúdica, les seves capacitats.
- Donar a tots la possibilitat de descobrir el gust per l'activitat física i l'esport.
- Ensenyar /aprendre la capacitat de moure's i relacionar-se en el grup.
- Desenvolupar la confiança en les seves possibilitats corporals i gaudir amb la seva realització, com a contribució fonamental al gaudi i al benestar personal.
- Iniciar-los en activitats preesportives mitjançant el joc.
- Facilitar l'accés del col·lectiu a la pràctica d'un gran nombre de pràctiques esportives per facilitar així el seu procés real de decisió.

La metodologia i les activitats dissenyades, fonamentalment lúdiques, giren al voltant de la facilitació de la comunicació, la cooperació, l'adaptació al medi i la vivència gratificant de la pràctica motriu. Uns ens compensem als altres, ens deixem acompanyar i junts ens divertim i creem un projecte amb sentit, amb un espai i un temps, amb una memòria col·lectiva que ens acompanyarà al llarg de la navegació. Hem optat per la fórmula de petits grups heterogenis i hem comprovat com els joves amb moderades disminucions, entre un grup de lleus disminuïts, redueixen les seves conductes disruptives i imiten actuacions grupals més positives; encara que en diverses ocasions –i sobretot si es lliguen a trastorns mentals transitoris i/o permanents–, distorsionen fortament al grup. També, els joves amb lleus disminucions eleven la seva autoestima quan imiten models d'actuació del voluntariat envers els seus companys i se senten, potser per primera vegada, útils i apreciats en les seves diferències.

Ens hem divertit amb la pràctica puntual d'esports de neu (patinatge sobre gel i trineus) i esports d'aventura (bicicletes de muntanya, ràpel, tirolina), molt sovint ens

relacionem a través de l'activitat lúcida-aquàtica, volem iniciar-nos en esports nàutics i hem fet incursions en golf, tir amb arc, tennis, futbol, bàsquet i atletisme.

Tresors adquirits

Són moltes les coses que hem après durant aquests tres anys de navegació i creiem que han de formar part de qualsevol programa d'oci d'una associació que es dediqui a l'apassionant món de les persones amb disminució psíquica.

- Si pretenem un servei de qualitat hem d'apostar fortament per la formació del voluntariat, tant inicial com permanentment, tant dintre com fora de l'associació. En l'àmbit esportiu hem de centrar l'esmentada formació en la cooperació, el desenvolupament d'habilitats socials que afavoreixin la integració social, l'animació lúdica, etc. La pràctica d'esports reglats haurà de ser tutoritzada per personal especialitzat. El voluntariat passarà a fer un paper de facilitador i impulsor de la participació de totes les persones amb disminució, així com un paper assessor de l'especialista esportiu en matèria de disminució, si més no, en una primera fase.
- És més positiu l'oci integrat que el segregat, des del punt de vista de l'ús d'instal·lacions (comunes o segregades) per la qual cosa afavoreix la conscienciació social. Encara seguim discutint si és més eficaç l'oci integrat, prenent com a referència la població a atendre; de moment hem optat per crear una consciència i una vinculació a un grup d'iguals -inexistent fins a la data-, així mantenim les portes obertes i afavorim la incorporació d'altres nois sense disminució- aspecte més fàcil d'aconseguir si participem en les seves instal·lacions i amb els seus mateixos monitors, que si ells han de desplaçar-se a les nostres-. Sabem que hi ha grans defensors de l'oci integrat, de la inclusió d'un, dos o tres dintre d'un grup de nois sense disminució. Fins a la data creiem que si això és possible, perfecte, però, per desgràcia i en la majoria dels

casos i, sobretot així que l'edat avança, això és més difícil i de vegades traumàtic per als nois.

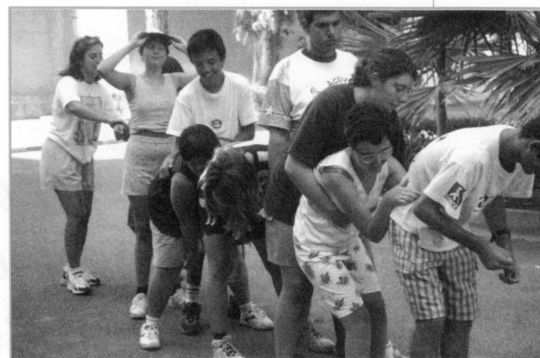
Dissenyem, per tant, des de la disminució, però, siusplau, sense afegir barreres ni prejudicis; dissenyem activitats tan arriscades, divertides i emocionants com per a la resta de la població (acuaola, discoteques, tirolina, viatges d'aventures, trineus, patinatge sobre gel, parcs temàtics ...), assumim els riscos, —això no implica la falta de control—. És més difícil, sens dubte, però serà més atractiu, a més a més, per a la resta de la població sense disminució, per als germans i companys de col·legi; cal afavorir els intercanvis però des de la nostra banda. Amb això facilitarem l'autonomia, la presa de decisions, les habilitats socials, la motivació, però sobretot i més important, crearem un projecte de vida. Un projecte que com ens diu en Manuel Cuenca (director de l'Institut d'Estudis d'Oci-Deusto), serà "un projecte de present", tan bon punt facilitarem una vivència personal i grupal, rica en matisos i intensa en emocions, serà un "projecte de passat" tan bon punt romandrà en la memòria i podran recrear-la totes les vegades que vulguin fer-ho i, sobretot, un "projecte de futur", perquè els estem proporcionant el motor que els faci aixecar-se tots els matins amb l'esperança de viure un dia diferent a l'anterior, amb la força per crear i inventar durant la setmana allò amb el qual sorprendran als seus amics i —sense saber-ho— a ells mateixos perquè dia a dia aniran creixent en fortalesa d'ànim, en habi-

litats que els facilitin l'adaptació social, en amics i amigues amb els quals compartir les vivències, que els empenyi —per què no dir-ho— al desig per la independència familiar. Com un membre més de la família posseeix un pla d'oci per al cap de setmana que ja no passa per viure el dels seus pares sinó el seu propi en el qual, a poc a poc, no hi caben els seus pares.

- No hem d'oblidar les famílies perquè els nostres nois hi depenen. Afavorim el seu equilibri intern i els hem d'atorgar la independència per al descans i/o el gaudi del seu oci. Dissenyem programes "respir", servei de cangurs, centres d'oci durant els llargs períodes de vacances. Hem d'unir voluntats amb els familiars i així aconseguirem molt més per als nois; hem d'ajudar-los a trencar els forts llaços que els uneixen i a vegades, limiten.
- El desenvolupament de l'autodeterminació dels beneficiaris, la seva autonomia personal i social, la cooperació entre els membres del grup, la participació en la comunitat i el benestar emocional de les persones amb disminució, han de ser les nostres cartes de navegació, les de voluntàries, professionals i familiars, i han de convertir-se en les banderes que onegin en el nostre pal en el nou mil·lenni que comença a despertar.

Bibliografia

"El Ocio en la vida de las personas con discapacidad". (1995), *Documentos de Estudios de*



Ocio, número 1. Universidad de Deusto, Instituto de Estudios de Ocio.

"Hacia una sociedad plural" (1999), *Jornades de Necessitats Educatives Especials i Atenció a la Infància en Risc Social*. Granada: Grupo Editorial Universitario FETE.

"Iguales, pero diferentes. Un modelo de integración en el tiempo libre" (1995), Comunidad de Madrid, Consejería de Educación y Cultura, Dirección General de Juventud, Editorial Popular, S.A.

"La Educación encierra un tesoro" (1996), *Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre l'educació per al segle XXI*, presidida per Jacques Delors, Santillana Ediciones UNESCO.

MIGUEL ÁNGEL VERDUGO ALONSO (1999), "Hacia una nueva concepción de la discapacidad". *Actes de les III Jornades Científiques d'Investigació sobre persones amb discapacitat*. Salamanca: Amarú.

"Ocio y equiparación de oportunidades" (1999), *Documentos de Estudios de Ocio, número 6*. Universidad de Deusto, Instituto de Estudios de Ocio.