

Com una senzilla activitat de la vida diària pot canviar les nostres connexions cerebrals

Marta Not Monegal

La influència que exercim en l'acompanyament del dia a dia de persones que presenten dificultats importants en el seu desenvolupament

La Basale Stimulation® és un **concepte d'atenció centrat a la persona**, això significa que posem al centre a la persona amb les seves necessitats i que nosaltres amb les nostres intervencions podem influir en aquesta persona. Quan parlo d'influir em refereixo a un ventall molt ampli d'influència, no només podem fer-ho en tots els aspectes de la **globalitat** (moviment, percepció, experiència amb els altres, comprensió, experiències corporals, emoció i comunicació) sinó que utilitzant el terme influir també em refereixo a **provocar canvis funcionals i/o estructurals a nivell cerebral**. De fet haig de tenir present que les experiències que proporciono poden influenciar en el desenvolupament neuronal a través de mecanismes de regulació epigenètics, que poden modificar les propietats estructurals i funcionals, tant en direcció positiva (**adaptativa**) com en direcció negativa (**mal adaptativa**).

Com una senzilla activitat de la vida diària pot canviar les nostres connexions cerebrals

La Basale Stimulation® és un **concepte d'atenció centrat a la persona**, això significa que posem al centre a la persona amb les seves necessitats i que nosaltres amb les nostres intervencions podem influir en aquesta persona. Quan parlo d'influir em refereixo a un ventall molt ampli d'influència, no només podem fer-ho en tots els aspectes de la **globalitat** (moviment, percepció, experiència amb els altres, comprensió, experiències corporals, emoció i comunicació) sinó que utilitzant el



BASALE STIMULATION®

terme influir també em refereixo a provocar canvis funcionals i/o estructurals a nivell cerebral. De fet haig de tenir present que les experiències que proporciono poden influenciar en el desenvolupament neuronal a través de mecanismes de regulació epigenètics, que poden modificar les propietats estructurals i funcionals, tant en direcció positiva (**adaptativa**) com en direcció negativa (**mal adaptativa**).

M'agradaria dedicar aquest article a escriure sobre **la influència que exercim en l'acompanyament del dia a dia de persones que presenten dificultats importants en el seu desenvolupament**. Moltes d'elles han tingut problemes que han fet disminuir o alterar els estímuls sensorials o socials durant els primers anys de vida o en períodes posteriors per culpa de lesions, aquests fets han provocat afectacions en els seus circuits cerebrals, que han provocat respostes considerades moltes vegades com a mal adaptatives. Aquestes respostes alguns les etiqueten de respostes inadequades a les experiències rebudes. En Basale intentem no etiquetar les conductes o els comportaments, intentem seguir la llei del no judici i creiem que tota conducta és una expressió d'una necessitat, per això parlem de comportaments que criden l'atenció¹. En aquest article reflexionarem sobre si podem influir en aquests comportaments.

Us heu parat mai a pensar **quins efectes** pot tenir a **nivell del cervell** el fet de **vestir, dutxar o donar de menjar** a una persona dependent? Si posem el focus en l'objectiu, en el fet de cobrir una necessitat, potser bàsica, ens podem perdre pensant que tan sols cobrim l'expedient a nivell laboral, que tan sols fem la feina que ens toca, però **el fet de dutxar a algú, o de donar de menjar o d'acompanyar-lo al bany pot provocar molts canvis a nivell de plasticitat cerebral**. Quan parlem de plasticitat cerebral ens referim a la capacitat del teixit neuronal a reorganitzar-se, assimilar i modificar els mecanismes biològics, bioquímics i fisiològics implicats en la comunicació intercel·lular per adaptar-se als estímuls rebuts. Aquestes modificacions poden incloure regeneració axonal, col·lateralització, neurogènesis, sinaptogènesis i reorganització funcional, entre d'altres. La veritat és que crec que ens hem de quedar amb la idea que quan repetim una activitat quotidiana podem provocar molts canvis a diferents nivells i que no entrarem en saber quin d'aquests canvis concrets influenciem.

Tot i que hi ha uns períodes crítics amb una elevada capacitat plàstica, **els circuits neuronals no són invariants**, durant tota la vida podem remodelar l'estructura i la funció cerebral. Això és important de tenir en compte, perquè significa que **amb estímuls adequats, durant tota la vida**

¹ Muchas veces nos encontramos respuestas que podemos clasificar de negativas a ofertas que vienen de fuera. Con el término "comportamientos que llaman la atención" nos referimos a respuestas que muchas veces clasificamos de inapropiadas o negativas, son respuestas a ofertas que vienen de la exterior. Algunos ejemplos de estos comportamientos, pueden ser: respuestas en forma de agresividad, mordeduras, golpes, insultos o rechazo, entre otros. Las personas que trabajamos con personas con afectaciones graves nos hemos encontrado muchas veces, de primer parecen comportamientos de rechazo, pero hay que pensar en la persona, que no puede percibir y también pensar en sus experiencias biográficas que han tenido hasta entonces.



podem aprendre coses. **Andreas Fröhlich** parteix de **la hipòtesis** que tota persona que ha sobreviscut a un part, sigui en les condicions que sigui i fins el moment de la mort té capacitat de canvi². Andreas Fröhlich extreu aquesta hipòtesis a partir d'observacions que fa a través de la pràctica. Nens amb greus afectacions demostren reaccions a tres àrees bàsiques: **somàtica, vibratòria i vestibular**. Aquestes tres àrees les utilitzem en basale com la base del desenvolupament perceptiu. Partint d'aquesta hipòtesis o pensant en que podem aprendre coses amb estímuls adequats. Com podem aprendre de nou? Com podem canviar a nivell cerebral? La resposta a aquestes preguntes és a través de **l'experiència i el medi ambient**, dit amb altres paraules, amb l'acompanyament de les nostres tasques, com ara dutxar, donar de menjar o vestir a algú, podem influir en la capacitat de **modificar l'arborització sinàptica**, sempre i quan els estímuls que s'apliquin siguin adequats. Això és el que ens diu la neurociència, intentarem, des de la basale, reflexionar sobre què ens podem referir quan parlem d'estímuls adequats. El que sí sabem és que per tal de que els estímuls siguin rellevants han de provenir d'ambients amb repercussions emocionals, socials i d'activitat i **en basale sabem i coneixem que totes les activitats de la vida diària poden proporcionar aquestes repercussions**.

Amb aquestes tasques quotidianes podem **remodelar les connexions cerebrals**, podem ajudar al cervell d'una persona amb afectacions greus a poder aprendre alguna cosa nova, la podem ajudar a orientar-se i estar molt més tranquil·la, la podem ajudar a sentir-se més segura i no sempre som conscients d'aquesta **gran tasca que fem alhora d'acompanyar a partir d'activitats quotidianes**. Potser ens pensem que les úniques persones que treballen per ajudar a crear aquestes noves connexions són els metges, els infermers, els fisioterapeutes o els psicòlegs, i evidentment no els vull pas desmerèixer, tot el contrari, tot l'equip ha de treballar de manera interdisciplinari alhora d'acompanyar a les persones que presenten gran dependència, però en aquest escrit vull posar de relleu i donar molta importància a la tasca que fan les persones que acompanyen en el dia a dia, amb les tasques quotidianes, i que a partir d'aquestes tasques podem ajudar a canviar i a remodelar el cervell d'aquestes persones greument afectades. Quan parlo de persones que acompanyen a qui em refereixo? Doncs als **auxiliars, cuidadores i cuidadors, gerocultores i gerocultors i fins i tot familiars**, familiars que no han estudiat cap carrera per a fer aquestes tasques, senzillament la vida els ha portat en aquest camí, a haver d'acompanyar a algú amb greus dificultats. M'agradaria poder explicar com aquestes persones, amb la seva manera de fer, son tant importants en el seu dia a dia. Valorar la tasca que fan i justificar-la amb explicacions de neuroplasticitat i amb reflexions des de el concepte de basale per a ajudar a ser conscients de la **gran feina que fan** i que potser a vegades no és valorada com a tal. També per ajudar a reflexionar sobre com fem les coses i quines repercussions poden tenir les diferents maneres de fer amb les persones que acompanyem. Agafaré exemples de situacions que m'he trobat amb diferents persones a les que he tingut la sort de poder acompanyar, situacions a vegades

² A. Fröhlich. Basale Stimulation, Das Konzept, Verlag Selbstbestimmtes Leben, Düsseldorf, 1998 Pàg 53



complicades que m'han fet ballar el paraigües, però que potser serveixen per ajudar a algú en les seves actuacions, si és així, ja em dono per a més que satisfeta!!! Doncs sense més preàmbul ens posem a treballar!!!

Des de Basale **no ens agrada posar etiquetes**, ho he dit abans, per tant intentarem parlar de persones dependents que tenen molt limitada la seva autonomia, i aquí hi entren un gran ventall de situacions molt diverses, nens amb afectacions vàries, adults amb danys cerebrals, patologies genètiques, degeneratives, persones grans amb afectacions diverses... moltes d'elles enllitades durant molts moments del seu dia a dia i /o limitades en els seus moviments, les seves percepcions, en el seu camp visual, en els sentits i/o a nivell sensorial, moltes d'elles amb limitacions importants en la comunicació...etc. Tots aquests aspectes influeixen en les **informacions aferents**, que són les informacions d'entrada a nivell cerebral, les informacions que necessita el cervell per orientar-se i poder executar a posteriori alguna acció. En les formacions de Basale hem pogut experimentar en pròpia pell com modifiquem les nostres conductes en funció de com ens entren les informacions aferents. Com hem actuat quan hem fet una tasca amb els ulls tancats? O quan hem experimentat la vivència de la immobilitat? Oi que hem modificat les nostres actuacions? És evident que en funció de **com processem la informació d'entrada modifiquem i ens adaptem a les informacions de sortida**. I això ho fem nosaltres i tothom. Per tant una de les reflexions que us llenço és: Si les informacions aferents (les que entren) modifiquen el com visc les coses i el com actuo jo. **Puc intentar modificar aquestes informacions per intentar modificar la conducta d'algú?** Si és així, potser que les conductes d'algunes persones també vinguin influenciades per **com jo transmeto o dono aquestes informacions aferents?** Potser en aquí podríem parlar dels estímuls adequats (vistos abans en una definició de com podem modificar el cervell).

No tots els estímuls que donem arriben al cervell, no tot el que es processa, es processa segons la **intenció** i aquesta serà una part que intentaré explicar a través d'alguns exemples.

Quantes vegades he vist que la intenció del terapeuta és de fer les coses ben fetes, d'acompanyar a la persona en el seu desenvolupament de la manera que millor sap, però a vegades aquesta manera d'acompanyar (que és la que he après i penso que és la millor manera per ajudar) potser no té en compte a la necessitat de la persona. Moltes vegades inclús faig les coses sense pensar en la repercussió que poden tenir. Recordo un nen amb Síndrome de Rett que no suportava que l'abraressin, i quan feia quelcom bé l'instint em sortia de fer-li una abraçada, en aquell moment si ho feia, la meua manera de fer a nivell d'intenció, no em servia per afavorir i felicitar una conducta feta pel nen, perquè la seva necessitat era una altre.



Quantes vegades he vist que no sempre els estímuls que donem son processats de forma correcta. Tinc pacients amb afectacions de l'hemisferi dret que no responen de la mateixa manera quan l'estímul arriba per la dreta que quan arriba per l'esquerra, de fet hi ha molts estímuls que quan els hi fas a l'esquerra no arriben, no s'observa cap canvi a nivell comportamental, per tan, si és que arriben al cervell, la seva influència conductual de la persona no li provoca cap canvi, i podem interpretar que no arriben.

O recordo el cas d'una senyora que no volia menjar, la gericultora que li donava ho feia amb molta cura i delicadesa, li ensenyava el menjar, li feia olorar, però cada vegada que la cullera li tocava els llavis la dona feia un gest enrere, com si s'espantés quan la cullera li tocava la boca... La intenció de la gericultora era bona, hi posava bona intenció, però observant la conducta de la dona alguna cosa havíem de canviar perquè a la tercera cullerada la dona tancava la boca i aquí començaven els problemes...

Podem influir en les conductes? Som conscients de com fem les coses? I la manera de fer pot modificar la reorganització cerebral? Anem a lligar-ho amb un aspecte important que hi donem molta importància des de la Basale. **La COMUNICACIÓ**. Si heu fet la formació en basale haureu pogut comprovar que un dels pilars importants en Basale és com ens comuniquem amb les persones que acompanyem. En basale no reforcem ni extingim conductes, “respondre” amb un comportament “adequat”, significa que **modifico la meva conducta en funció del que recullo**, jo m'emmotllo a lo que he recollit. Es impossible no comunicar (potser hauria de parlar d'expressar). **Tothom es manifesta o expressa de diferent manera**, i a vegades ens és difícil de captar el com es comuniquen les persones amb greus dificultats. En Basale “donar significat” és buscar el significat “**de perquè li serveix per a ell**”. La no comunicació és una forma de comunicació. Sento, m'expresso, i si **tinc sort ve algú que recull la meva manera d'expressar** (que pot ser una “estereotípia”, un gemec, un moviment, una mirada o un canvi de to, una retirada...), tots ells podrien ser **indicadors d'orientació**. A vegades parlem de moviments involuntaris, com si això no fos una manera de comunicació. En Basale utilitzem indicadors d'orientació³, aquests indicadors poden ser el batec del cor, les reaccions a nivell de la pell, la respiració... canvis en aquests indicadors poden demostrar que estem rebent nous inputs sensitius, i no estem acostumat a escoltar aquests indicadors. Sovint no hi ha un missatge clar. Però que jo no li vegi el sentit, no vol dir que no el tingui. Fröhlich⁴ diu que a partir de l'observació podem crear una hipòtesis i trobar “**un possible sentit**”, en aquí podríem discutir sobre les teories de l'autoregulació, buscar-se estímuls per sortir de la deprivació, però segurament tot té un sentit. El no interpretar ni tenir un

³ A. Fröhlich. Basale Stimulation, Das Konzept, Verlag Selbstbestimmtes Leben, Düsseldorf, 1998 Pàgs 53-55

⁴ A. Fröhlich. Basale Stimulation, Das Konzept, Verlag Selbstbestimmtes Leben, Düsseldorf, 1998 Pàgs 41-45



missatge clar ens posa nerviosos als professionals, un mateix moviment o expressió pot donar signes diferents en diferents persones i això ens pot confondre.

Tornant a agafar la dona que a la tercera cullerada tancava la boca, i lligant-ho amb el que hem comentat sobre comunicació. És important d'aprendre a observar i a modificar la meva actuació en funció del què observo... La gericultora es posava molt nerviosa quan la dona tancava la boca, tenia la pressió dels familiars que s'enfadaven perquè la mare no menjava, i tot i que la bona intenció de la gericultora era alimentar a la dona de la millor manera que sabia, se li passava per alt posar la comunicació al centre, i això dificultava el poder fer algun canvi que li permetés a la dona entendre aquella activitat d'una altra manera. Es fàcil que ens passi, ens aferrem al que fem i moltes vegades podem pensar que el problema és que la dona no vol menjar, que la dona té un problema, que la lesió no li permet... sense voler ja entrem en el món del judici pensant que és un problema de la dona...

Cal desenvolupar molt més la observació, ens han ensenyat a fer, sempre hem de fer!. **Anke Gebel**, infermera i formadora de Basale, en un curs d'aprofundiment que es va fer a Balmes l'any 2003 va dir: **“hem d'estar més a prop de les reaccions corporals, més a prop de l'observació i més lluny de la interpretació”, interpretacions precipitades.** **A. Fröhlich**⁵ comenta que hem d'observar l'entorn y el context en determinats moments, hem d'intentar entendre a partir de la teoria de la percepció (sobreestimulació o deprivació) i **crear hipòtesis que ens ajudin a actuar**, sent conscients que són hipòtesis.

Comunicació no és tan sols transmetre sinó **la cerca conjunta per trobar un medi de comunicació comú**, per tant, a nivell pràctic podem veure que hi poden haver moltes expressions comunicatives a través de qualsevol canal i si reculls aquests canals comunicatius ajudes a la persona a **descobrir-se**. Treballem amb persones que a nivell cognitiu no saben on arriben, no ens poden explicar amb paraules el que els passa i això fa que sigui inevitable el fet d'interpretar, i crec que a vegades es el de menys, si som capaços de poder recollir les expressions que ens donen a través d'altres canals comunicatius que no són el llenguatge i el que fem és integrar-ho per ajudar a la persona, doncs ja estem influint en aquests canvis cerebrals.

⁵ A. Fröhlich. Basale Stimulation, Das Konzept, Verlag Selbstbestimmtes Leben, Düsseldorf, 1998 Pàgs 39-74



Tornant a la dona que tancava la boca a la tercera cullerada... Un cop observat la conducta li vaig proposar a la gerocultora que no s'acostés tant ràpid amb la cullera, que provéssim de primer posar la ma a l'espatlla, acostar la ma cap al coll i cap a la cara, acostar el dit cap als llavis (tot el recorregut tocant la pell de la dona per fer sentir l'apropament) i un cop estiguéssim als llavis posar la cullera i esperar uns segons, al fer-ho, la dona va obrir la boca i es va acostar a la cullera, posant-se el menjar a la boca. En aquesta acció podem comentar dos principis modulants des de la basale, el de deixar temps perquè pugui integrar l'experiència d'allò viscut i el principi del contacte corporal des de una zona corporal més allunyada a la zona sensible. La gerocultora es va posar molt contenta al veure que menjava i llavors li vaig dir, ara necessitem repetir aquesta activitat d'aquesta manera moltes vegades, per ajudar al cervell a que aprengui a que ara portem menjar a la boca. La repetició m'ajuda a refermar l'aprenentatge (en parlo una mica més avall), sabem que necessitem repetir les coses per a poder-les aprendre.

No només treballem per estimular, si només pensem en estimular no és Basale. En aquest acompanyament haig de pensar en per què li serveix a la persona? Cobreix **les seves necessitats**? Com ens comuniquem? I per a poder-me comunicar haig de **valorar les seves capacitats**, i haig de saber observar el que pot fer. No puc pretendre fer miracles, però si parteixo de les meves capacitats fracassaré, haig de partir de les capacitats de la persona que acompanyo.

Fa un moment he parlat d'**afermar l'aprenentatge**. A què em refereixo?. En el nostre desenvolupament per tal de poder aprendre necessitem **repetir moltes vegades** les mateixes experiències. En el cas de la dona que tancava la boca per a menjar si repeteixo l'activitat tal i com ho fèiem abans de que pogués entendre que se li acostava la cullera estic afermant que la persona no pugui anticipar i entendre que és hora de menjar i quan feia tres cops que la dona s'espantava al final tancava la boca, fixeu-vos que si vull canviar la conducta, vull que el cervell aprengui i canviï quelcom **poso el focus en la meva actuació**, no en la dona... Repetir una activitat em pot afermar una conducta (**tan en positiu com en negatiu**), i per a poder-la canviar haig de repetir i repetir moltes vegades de determinada manera fins que aquesta experiència em permet aprendre el que implica que s'acosti quelcom a la boca, **només quan ho tinc integrat puc trencar la rutina** i potser acostar la cullera més a prop, o provar-ho amb altres culleres o canviar la velocitat...i un llarg etcètera. Fixeu-vos que normalment les activitats on hi ha més orientació són les que repetim accions que ens permeten entendre el que farem. Penseu en una residència de persones grans, en quins moments estan més orientats a allò que esdevindrà a posteriori?. Normalment alhora dels àpats, on moltes vegades **utilitzem rituals** com posar el pitet, acostar el plat, etc. Que fan que la persona pugui entendre el que farem. El repetir de la mateixa manera permet a moltes persones tenir la possibilitat de **percebre**, i així ajudem a aprendre i a modificar les connexions cerebrals. Hem d'ensenyar **de manera estructurada** si volem millorar



l'aprenentatge. I cal repetir-ho moltes vegades per poder aprendre. En Basale⁶ donem importància a crear una estructura i un **ritme diari de les ofertes**, en aquest ritme es dóna tanta importància als descansos com el temps d'activitat i cal tenir en compte una alta flexibilitat, repartint el temps que es te.

Intentem ser conscients d'aquesta estructura a l'hora de fer aquestes activitats quotidianes, si dutxem a algú sense pensar en el que necessita, sense posar a la persona al centre, serà difícil poder veure aquesta estructura. Anem a reflexionar sobre algunes qüestions que ens poden ajudar en aquests estímuls adequats que hem parlat des del principi.

Ara us posaré l'exemple d'una dutxa. Encara recordo el temps que vaig treballar en una clínica on teníem ingressats a persones que havien tingut afectacions cerebrals greus per culpa d'accidents varis. A les 8 del matí em posava a treballar, anava a les habitacions a despertar, vestir i donar esmorzars i llavors els baixàvem a rehabilitació on treballàvem diferents fisioterapeutes, logopedes, terapeutes i psicòlegs. Encara recordo el dimarts quan havia de dutxar a la Isabel, tan debò hagués tingut més coneixements de Basale, ho passava malament ella i jo, i aquí torno a repetir lo de la intenció, ja intentava fer-ho el millor que sabia, però la veritat era que els dimarts a les 8 ja tremolava de pensar que tocava dutxa amb la Isabel, la pobre Isabel cridava, a vegades em picava i per molt que intentava explicar-li que tocava dutxa ningú m'havia explicat que hi havia altres canals comunicatius que no eren el llenguatge. Què hauria pogut fer perquè la conducta de la Isabel canviés? Perquè la dutxa fos una activitat més agradable? Com fer-ho per tal de que l'activitat li permeti a la Isabel poder aprendre quelcom constructiu? Com la meua manera de fer influencia les connexions cerebrals? De la manera que ho feia, tot i tenir bona intenció, estava refermant un aprenentatge negatiu. I el cervell té capacitat de canviar, aprendre i adaptar-se a l'entorn, però nosaltres som els responsables de facilitar aquest entorn per tal de que sigui favorable o desfavorable.

Durant molt de temps s'havia pensat que els mapes sensorials cerebrals només es podien modificar durant els primers anys de vida, especialment en els períodes crítics on la durada és limitada i que la capacitat de canvi en els cervells adults es perdia, però avui en dia sabem que aquests **mapes sensorials cerebrals tenen la capacitat de reorganitzar-se, es modifiquen com a conseqüència de diferents paradigmes de condicionament**. Avui dia a nivell neurofisiològic es pot demostrar que la influència de les experiències interpersonals afecten a tot el cos. **Els sentiments i les diferents experiències viscudes**, no només provoquen canvis biològics en el cervell sinó que s'acumulen com a **continguts de memòria emmagatzemada i xarxes neuronals**. Per tant anem a pensar en quines coses hagués pogut fer de diferent manera i que haguessin pogut influenciar en aquests continguts emmagatzemats i en aquesta xarxa neuronal:

⁶ A. Fröhlich. Basale Stimulation, Das Konzept, Verlag Selbstbestimmtes Leben, Düsseldorf, 1998 Pàg 273



Primer de tot hauria pogut pensar en **com anticipar** el fet que anàvem a dutxar, no només dient-li “Isabel avui ens toca anar a dutxar”... potser hagués pogut acostar al nas l’olor de sabó que tant li agradava, potser creant algun **ritual d’entrada**, potser portant una tovallola... Anem a intentar desglossar alguns aspectes que hagués pogut tenir en compte des dels principis de Basale.

Per començar, tenir en compte la necessitat de la persona: cal intentar acompanyar mentre la persona lidera el seu desenvolupament, a partir de la seva necessitat. Per tal de saber aquesta necessitat és important conèixer-la i està **pendent de les reaccions i expressions** en certs moments, és important fixar-nos amb els petits detalls. Quan posem a la persona al centre en funció de les seves necessitats te n’adones que no farem el mateix quan la persona té necessitat de sentir-se segura a si la persona té necessitat de decidir.

Podia haver pensat en **l’entorn**: pensar en **el lloc** i en el **com començo** la intervenció, anticipant que m’hi acosto, potser necessita **sentir el cos** per entendre que anem a fer quelcom amb aquest cos, pensar en el lloc, en la temperatura prèvia, etcètera.

Si començo de cop perquè jo ja ho tinc tot preparat potser ella no sap què anem a fer i ho viu com una agressió, hem de pensar el com li fem entendre el que anem a fer... Li acosto quelcom que pugui **ser significatiu per a ella**, que el toqui, que el vegi, potser em podria servir com a ritual d’inici...

L’hem de situar **al lloc**, potser la podem acostar a dins la dutxa, tocar el telèfon de la dutxa i començar a treure les sabatilles ja a dins, o treure la roba a dins d’aquesta dutxa, potser deixar que pugui tocar el sabó, olorar-lo i fins hi tot tocar una mica d’aigua. En la situació hem de pensar si necessita contacte amb el seu cos, necessita tocar la paret?, necessita que els peus estiguin recolzats? necessita tenir el cos tapat amb una tovallola? Si fem la dutxa al llit pensar que és una **activitat activa**, plantejar-me per tant si fer-la semi incorporada o estirada, això potser farà que es visqui aquesta activitat com activa i no com a passiva, **orientada al seu desenvolupament**.

Quin tipus de **contacte** estableixo? Necessita mantenir el contacte? Per on començo a tocar? Com ha de ser la velocitat, la pressió, la direcció? Pensem aquí en les **variables del contacte**.

On em col·loco jo? És el mateix que ho faci jo o que ho faci el Joan? Faré la dutxa jo sola o hi haurà **algú més?**

Puc avisar que començo de moltes maneres, verbal, visual, olfactivament, tàctilment...

No totes les zones del cos tenen la mateixa sensibilitat, hi ha zones que potser haig de demanar permís, canviat la velocitat, **anant d’una zona més distal**... a vegades puc utilitzar les seves mans per netejar zones íntimes, no ho puc fer sempre però hi ha persones que els ajuda el fet de que siguin les seves mans qui toquin les zones més íntimes. Hem de potenciar el contacte més



comunicatiu: **entrar en diàleg**, quan veig que no li “agrada” alguna cosa, per exemple que li toquin el cap, si observo i recullo aquesta expressió haig de fer quelcom, potser parar, torno a un altre lloc distant i acceptat i llavors em vaig acostant a poc a poc (potser això ajuda a anticipar).

Hi ha persones que el fet de tenir una petita tovallola que cobreix les parts íntimes els fa sentir molt més **segurs i tranquils**, de fet estic recordant que alguns dies havia dutxat a la Isabel amb la camisa de dormir posada, i així estava molt més tranquil·la, i vaig comprovar que també es poden fer dutxes amb roba posada.

La comunicació ha de ser constant, **cal convertir la rutina en un moment compartit**. M'adapto al ritme de la persona?. Sovint portem el nostre ritme i l'imposem sense ser-ne conscients. **Adaptar-nos al seu ritme** sovint implica anar una mica més lents a l'hora d'acompanyar.

Fixeu-vos que en tots aquests aspectes: sempre hem de tenir en compte **la comunicació, el fomentar la percepció i possibilitar el moviment** (a vegades parant uns instants, a vegades quan utilitzem les seves mans per rentar alguna part del cos, a vegades esperant un petit moviment)

Quantes coses ens poden condicionar en una dutxa, i quantes coses podem canviar. Fixeu-vos que tenim molta responsabilitat amb les informacions aferents. No cal plantejar-nos-ho en les dutxes que no tenim problemes, però si cal que ho fem en aquelles que veiem que la persona no s'ho està passant bé. Perquè **tots aquests aspectes ajuden a canviar i a estructurar l'arbre sinàptic del nostre cervell**.

En conclusió, **el desenvolupament del cervell depèn de la interacció entre l'herència genètica i l'experiència**. El genoma proporciona l'estructura general del sistema nerviós central i l'activitat d'aquest sistema nerviós central. **Les informacions sensorials aferents** són les que ens permeten que el sistema nerviós faci els **reajustaments i les noves connexions neuronals** per tal de que aquest sistema nerviós funcioni. Així doncs, encara que sigui evident que la informació genètica imposa límits molt ben definits a les potencialitats físiques i mentals de les persones cal aprofitar les potencialitats d'aquestes **informacions aferents, a través de les experiències**, per crear aquestes **remodelacions cerebrals**. Tenint en compte que les experiències poden potenciar tan aspectes mal adaptatius com aspectes adaptatius, **el que fem o deixem de fer pot influir en aquests aspectes**. El que hem de reflexionar és que en aquests reajustaments cerebrals hi podem influir nosaltres, en la manera que acompanyem a les persones amb greus dificultats en el seu desenvolupament. **En Basale la recepció i emmagatzemament d'una informació no tenen sentit si no porten a la percepció**, a la significació individual, en el qual hi ha implicats elements bioquímics, però també elements socials i emocionals. Per tant **hem de valorar la gran tasca que fan les persones que acompanyen a través de les activitats quotidianes a persones greument afectades en el seu desenvolupament** i posar atenció en com podem ajudar estructurant i sent conscients de com fem aquestes tasques, perquè **aquestes experiències determinades (ofertes)**



són les que poden provocar **uns efectes determinats**, en funció de com seran percebuts per a cadascú, i que ajudin a donar informació sobre el seu propi **“jo” corporal**, sobre la persona amb la que s'està relacionant i sobre l'entorn que l'envolta, tot això pot alterar fins hi tot l'expressió dels gens i modificar així el fenotip de les persones. Això significa que aquestes **experiències concretes**, poden **modificar l'estructura i el funcionament de determinades sinapsis**, millorant el funcionament cerebral. Això ens ha de fer reflexionar en que possiblement **es poden crear més canvis funcionals realitzant les tasques quotidianes ben estructurades que moltes sessions rehabilitatives aïllades**. També cal tenir en compte que les mateixes experiències poden donar efectes diferents en funció de la dotació genètica de cada persona, per tant, cada dutxa haurà d'adaptar-se a cada persona, segons les seves necessitats. No podrem pautar un protocol estandarditzat de dutxa, sinó que **cada persona en necessitarà d'individuals**, ja que s'han de tenir en compte les necessitats i les experiències de vida de cadascú. **Cal adaptar i modificar cada oferta de manera individual.**

La idea d'aquest article és reflexionar sobre les nostres conductes des de la Basale i la neurociència. Espero que ningú s'ho agafi com una crítica a la seva manera de fer, perquè no és pas la meua intenció, però ja heu vist abans, que **a vegades no n'hi ha prou en tenir bones intencions...**

Marta Not Monegal
Fisioterapeuta i Psicòloga

Formadora de Basale Stimulation desde 2017[®]

