

Open Acces



# TINC GANA! LA HISTÒRIA DE LES ÀVIES SÀVIES

Aroa Illa Casarramona

EAP Celrà

**Adreça per a correspondència:**  
Aroa Illa Casarramona

**Adreça electrònica:**  
ailla.girona.ics@gencat.cat

## RESUM

“Tinc gana!” és un projecte de salut comunitària on hi participen una sèrie de dones del poble de Celrà i es transforma en un llibre. Un llibre de creació col·lectiva que recull coneixements en relació a la cuina, una herència de múltiples generacions de dones. Gràcies a la longitudinalitat i al vincle que s'esdevé entre una metgessa de família i les seves pacients, s'aconsegueix un espai d'expressió on no només comparteixen coneixements, sinó també els sentiments i les emocions vinculades als seus records, i això és el més terapèutic. Aquesta història és un reconeixement, un agraïment, al llegat de les àvies sàvies de Celrà i d'arreu.

## RESUMEN

“¡Tengo hambre!” es un proyecto de salud comunitaria donde participan una serie de mujeres del pueblo de Celrà y se transforma en un libro. Un libro de creación colectiva que recoge conocimientos con relación a la cocina, una herencia de múltiples generaciones de mujeres. Gracias a la longitudinalidad y al vínculo que se establece entre una médica de familia y sus pacientes, se

consigue un espacio de expresión donde no solo comparten recuerdos sino también los sentimientos y las emociones vinculadas a sus recuerdos, y esto es lo más terapéutico. Esta historia es un reconocimiento, un agradecimiento, al legado de las *abuelas sabias* de Celrà y de todo el mundo.

## ABSTRACT

“I'm hungry!” is a community health project involving a group of women from the village of Celrà, which transforms into a book. A collectively created book that gathers knowledge related to cooking, an inheritance from multiple generations of women. Thanks to longitudinality -the long-term relation- and the bond that develops between a family doctor and her patients, an expressive space is achieved where they not only share knowledge but also the feelings and emotions linked to their memories, and this is the most therapeutic aspect. This story is a recognition, a gratitude, to the legacy of the *wise grandmothers* of Celrà and beyond.

CELRÀ és el poble on treballo com a metgessa de família. A Celrà hi viuen moltes àvies, àvies sàvies. I jo em pregunto: fins a quin punt existeix

**Imatge 1. Sempre en moviment.**



una relació entre l'art i la medicina? Es pot utilitzar l'art com a teràpia? Com a vehicle per expressar emocions?

Les àvies sàvies de Celrà, com les d'arreu del món, antigament eren mestresses de casa. I allò a què més hores dedicaven era a la cuina. I és per això que he escollit la cuina com a excusa per apropar-me a elles.

Aquesta història és un recull de coneixements de generacions i generacions de dones convertit en un llibre de receptes de cuina. És un reconeixement, un agraïment, al seu llegat. El llibre inclou les receptes originals de les àvies del poble i tot allò que ha sorgit del procés d'escriptura també ha estat material utilitzat en l'elaboració del llibre, on hi consta una introducció i justificació inicial i s'acompanya de material fotogràfic de les mans de les protagonistes i de cites que elles mateixes han compartit amb mi.

## OBJECTIUS

He volgut donar un espai d'expressió on una trentena de pacients, totes elles dones majors de 75 anys, han pogut transmetre i compartir els seus coneixements de quelcom tan quotidià com és una recepta de cuina.

Què vull?

1. Reivindicar l'epidèmia del segle XXI: l'envelliment poblacional. L'envelliment, moltes vegades, com a sinònim d'aïllament. La vellesa és una etapa vital on es barregen múltiples emocions. La soledat no volguda, la incertesa, la nostàlgia i la tristesa es fan presents. L'amor a les vides dels teus i l'amor a viure. Un dels sentiments més difícils de gestionar és quan es superposa la por a morir amb les ganes de viure. I aquestes ganes de continuar vives és el que les obliga a lluitar, des de la perseverança i la fortalesa, per continuar endavant.
2. Destacar la necessitat de desenvolupar una activitat cognitiva i estimular la memòria en les persones grans, especialment les més vulnerables: menor interacció i major aïllament social. Es busca un envelliment actiu, no només físic sinó cognitiu.
3. Parlar de l'interès en relació als sentiments que desperta el propi exercici de pensar, recordar i escriure una recepta de cuina, i sobre els quals es genera una intervenció terapèutica.
4. Subratllar la importància de la longitudinalitat, característica definidora de l'atenció primària que és essencial en l'efecte positiu que l'atenció primària té en l'equitat, sostenibilitat i qualitat d'atenció.

Imatge 2. "Aquest cos no vol marxar. No entén que és el final."



## METODOLOGIA

Es treballa sobre l'estat cognitiu de dones d'edat avançada i se les estimula mitjançant una activitat cognitiva i alhora instrumental. L'exercici és un espai on les àvies expressen i reivindiquen la seva identitat a través de records emmagatzemats en la memòria amb una important càrrega emocional. Amb això es genera un espai de reflexió i de cura, treballant en relació a les seves emocions.

S'utilitza el coneixement com a eina per parlar sobre aquestes dones i validar la seva identitat; i l'expressió artística com a instrument per alliberar sentiments, per combatre i/o revertir emocions negatives:

- L'angoixa que genera l'envelliment en una persona fràgil podrà ajudar-la a sentir-se bé.
- La impotència que genera la soledat no volguda en una persona d'edat avançada podrà ajudar-la a sentir-se acompanyada.
- La desesperança que genera la malaltia podrà ajudar a tenir una força suficientment important com per aprendre a conviure amb ella.

- El dol que genera la pèrdua podrà ser un pont cap a un espai de pau.

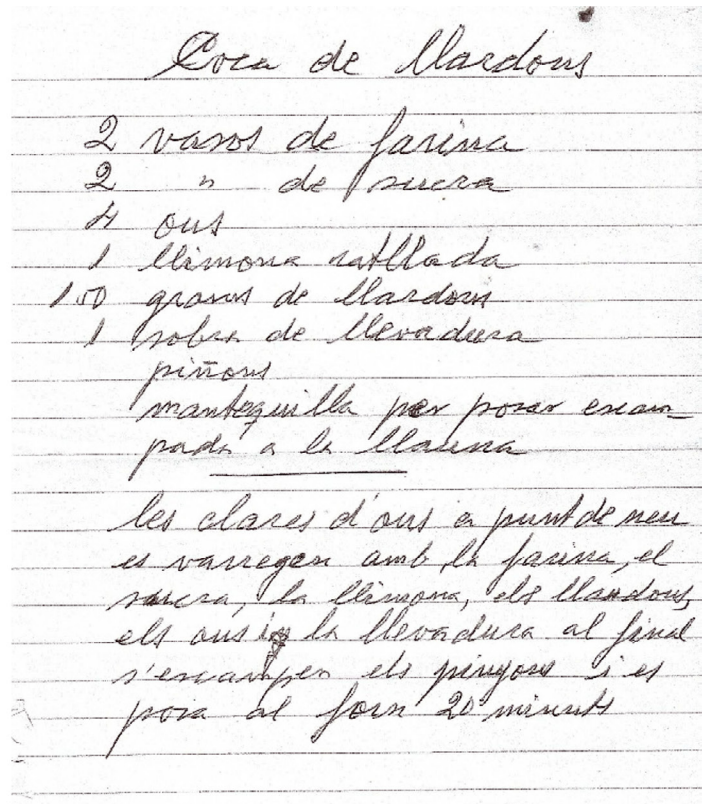
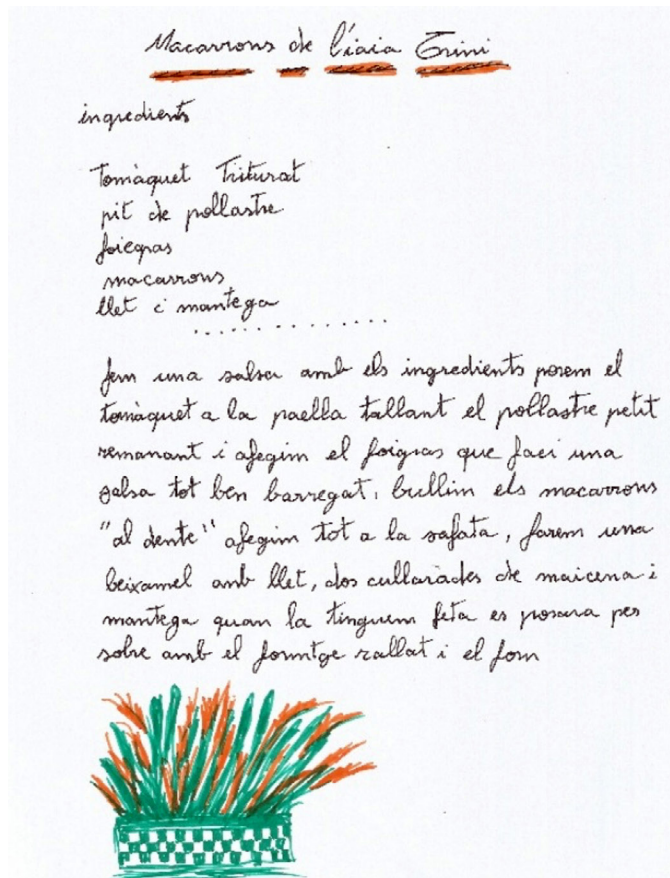
## REFLEXIÓ I CONCLUSIONS

Com quantificar, de manera objectiva, el benestar? Es pot examinar l'ànima?

El coneixement en relació a la cuina és una herència de generacions anteriors de dones. Allò que tenen gravat en la memòria va més enllà d'una simple recepta, és el punt de partida cap a la seva infantesa, adolescència i joventut, i això genera un viatge emocional que desperta sentiments amagats.

És interessantíssim i molt necessari oferir a aquestes dones un espai d'expressió artística per ajudar a canalitzar les emocions. Pensen i transcriuen l'aprenentatge rebut de dones properes (mares, àvies, besàvies, tietes, germanes, veïnes, amigues,...), des d'un sentiment únic, i poder-ho exterioritzar és sorprenentment terapèutic. Generar salut és imprescindible i està a les nostres mans.

Figura 1 i 2. Receptes originals de les àvies sàvies.



Imatge 3. Les mans són com un llibre obert.



*Allà on s'estima l'art de la medicina, s'estima també la humanitat - Plató*

## LA NOSTRA FIGURA ÉS ESSENCIAL, VITAL!

Partint de la idea que el coneixement, la confiança i el respecte que es desenvolupen entre el pacient i el professional al llarg del temps permet una millor interacció i comunicació, la longitudinalitat s'associa a gran quantitat de beneficis: permet crear una relació de confiança i de confidencialitat i generar la capacitat d'oferir un espai on es puguin expressar lliurement, donant valor i potenciant aquest reconeixement sobre la seva història, en aquest cas a través de la cuina.

"Vita brevis, ars longa, occasio praeceps, experimentum periculosum, iudicium difficile" que significa: "La vida és breu, l'art és llarg, l'ocasió fugaç, l'experiència perillosa, el judici difícil". Aquest és el primer aforisme d'Hipòcrates. Fa referència a la Medicina com un art, que anteriorment era sinònim de pràctica, d'una activitat que té la particularitat d'estar dirigida a canviar el curs dels esdeveniments humans per un costat i, per l'altre, crear coneixement.

La medicina es pot definir com a ciència de la salut o com a l'art de curar, alleujar i prevenir les malalties del cos humà. Buscar paral·lelismes, més enllà de la medicina i l'art, entre

la pertorbació de l'ànima provocada pel pensament lligat als records i l'explosió de les emocions. És precisament això el que es pot palpar en aquesta obra que dona veu a generacions de dones del territori de Celrà mitjançant un procés artístic i comunitari.

Existeix una part de la relació metge-pacient que es basa en els fàrmacs, però la part més humana de la professió és el vincle emocional que s'estableix al llarg dels anys, especialment en la Medicina de Família. I gràcies a això s'aconsegueix una cura que no passa per receptar fàrmacs, sinó per escoltar activament, reforçar i validar.

Deixant de banda els medicaments, es tracta d'una cura emotiva, d'una escolta activa, d'una validació; que a través de la memòria puguin vincular els seus records amb històries emotives. Es recreen fàrmacs segons la patologia, però en aquesta història la recepta pretén ser universal.